

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Nouvelles médicales : la médecine en marche

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

JEAN V. MANEVY  
**NOUVELLES  
MÉDICALES**

**Le repas idéal pour rester jeune.** Un endroit de rêve, le château de Cambous (XIII<sup>e</sup> siècle), perdu dans les garrigues non loin de Montpellier. Dans ce centre de santé globale (holistique) on apprend à ne pas vieillir. D'abord en mangeant bien. Ainsi m'a-t-on servi le repas qui, répété à partir de l'âge de 30 ans jour après jour, permet, selon son inventeur le célèbre biologiste californien Roy Walford, de garder une forme éblouissante jusqu'à 100 ou 120 ans. C'est l'âge pour lequel nos cellules ont été programmées, dit-il. Pour chasser les ennemis mortels de nos cellules, les radicaux libres, oxydants destructeurs produits par une alimentation «par trop grossière» (steak-frite ou saucisses-rœstis), voici donc un type de repas spécialement conçu: **Hors-d'œuvre:** laitues farcies aux champignons, oignons, assaisonnées à l'huile de germe de blé; **plat principal:** raviolis de farine complète farcis à la Ricotta (fromage de chèvre maigre) et aux courgettes, sauce au yaourt et à la ciboulette; **dessert:** pastèque au miel agrémentée de rondelles de kiwis, amandes émincées, jus et zeste de citron; **vin rouge biologique:** (12°5 sans soufre, non chaptalisé) 2 petits verres ballons; **au total:** 500 calories dont 100 calories de vin. Et après? Une bonne promenade au clair de lune dans la garrigue, 8 heures de sommeil ininterrompu et un réveil léger, léger, léger.

## La médecine en marche



**Fruits et légumes anti-cancer:** salade verte, épinard, potiron, abricot, melon, nectarine, pêche, haricot vert, et surtout la carotte. Tous contiennent du bêta-carotène. Provitamine ou micronutriments, le bêta-carotène est l'antagoniste des redoutables radicaux libres, des oxydants rongeurs des cellules et cancérogènes. Plusieurs milliers de médecins américains, engagés dans une «Etude de santé des médecins», vérifient sur eux-mêmes les vertus de bêta-carotène.

**Pour le bon sommeil,** pas de somnifère mais de l'exercice dans la journée (marche, vélo, natation), et, avant d'aller au lit, un lait chaud sucré au sirop d'érable. C'est ce qu'ont affirmé des spécialistes du sommeil réunis en congrès à Montréal.

**Contre l'anxiété,** magnésium et vitamine B6 (levure de bière et de boulanger), conseille le professeur Yves Pélicier de l'Hôpital Necker, à Paris. Un médicament anti-anxiété, le magne B6, vient de sortir.



**Pour débloquer les artères,** la chirurgie cède la place aux lasers depuis la mise au point de fibres optiques qui, introduites dans l'artère malade, place le laser directement au contact de la lésion (athérome) qu'il va pulvériser.

**Le yaourt est bon** disent, selon «Le Généraliste», souris et rats japonais qui, nourris au lait fermenté, vivent plus longtemps que les autres. Chez les enfants, l'OMS révèle que le yaourt aide à vaincre les méchantes diarrhées.

**Bon oxygène contre mauvaises plaies** et notamment les ulcères, affirment les spécialistes des caissons hyperbariques, grosses bombes d'oxygène où

l'on réanime les asphyxiés, où l'on soigne les insuffisances respiratoires et, depuis peu, les grosses lésions cutanées.

**L'oreille, c'est la joie.** Le moindre déficit auditif doit être «réparé» très vite par une prothèse bien adaptée. Une perte – même minime – de l'ouïe conduit à l'isolement, au renfermement, et tue la joie de vivre. Ce sont de nouveaux spécialistes, les orthophoniatristes qui le disent.

**Voir l'œil.** Une technique nouvelle d'exploitation de la rétine et du fond de l'œil a été révélée à un grand congrès d'ophtalmologistes qui s'est tenu à Nice. Il s'agit de «l'angiographie rétinien en fluorescence». Les ophtalmos obtiennent ainsi des images d'une précision jamais atteinte, précision qui rend beaucoup plus efficaces les interventions au laser.

**La bouche sans repos,** qui semble indiquer un mâchonnement ou une déglutition de salive en excès, serait due au mauvais dosage de certains neuroleptiques. Les médecins généralistes devraient être au courant.

**Pour avoir imité Niehens,** le docteur-miracle de la Riviera suisse (injection de cellules fraîches de fœtus de mouton), un médecin libano-auvergnat est pourchassé par l'Ordre des médecins français, qui ne croit pas à un tel remède de jouvence.

J. V.-M.