

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 21 (1991)
Heft: 12

Rubrik: Agenda

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: 16.01.2026

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

de 50% en Europe, d'ici à 1995. Comment? En premier lieu, tout diabétique doit surveiller l'état de ses pieds et signaler au spécialiste (le diabétologue) l'apparition de la moindre lésion. Il ne doit pas se soigner lui-même et, surtout, ne pas utiliser de corricides chimiques et encore moins de lames de rasoir ou de râpes.

Plus d'heure militaire pour les médicaments. Dans les hôpitaux et les cliniques, on n'aime guère le nom du professeur Alain Reinberg. Depuis près d'un demi-siècle, ce biologiste parisien de réputation internationale jette le trouble chez les médecins et dans les laboratoires pharmaceutiques. Il a d'abord démontré que l'homme est soumis aux mêmes rythmes biologiques que la nature et les animaux: on dort quand vient la nuit, le jour on travaille, l'hiver on se repose et l'été est la saison la plus active (et non une période de vacance). Ensuite le docteur Reinberg a établi que la classique prise de médicament (matin, midi et soir) est, elle aussi, contre nature. Selon lui, cette chronologie est tout aussi artificielle que néfaste. Ainsi, contre l'asthme un bronchodilatateur est plus efficace lorsqu'il est administré au milieu de la nuit; la cortisone peut être dangereuse lorsqu'elle est prise le matin; par contre, les anti-inflammatoires agissent mieux s'ils sont donnés le matin. C'est donc au cas par cas, selon le malade et sa maladie, que doit être pris un médicament. Ces règles nouvelles ne font pas l'affaire des personnels et des administrateurs d'hôpitaux et de cliniques pour qui le matin, midi et soir n'est pas tracassant. Mais pour les soins à domicile, il ne devrait pas être trop difficile aux médecins traitants de «prescrire à la carte». En tenant compte de la personnalité du malade, des manifestations de sa maladie et de la teneur du médicament en principes actifs.

Diabète, l'appel de Genève. Le professeur Jean-Philippe Assal de l'Hôpital cantonal de Genève est un diabétologue qui parle franc. Dans «Santé du Monde», le magazine de l'OMS, il affirme que les amputations - conséquence de diabètes négligés - pourraient être évitées à 100%, grâce à un petit détail: le port de bonnes chaussures ne blessant pas les pieds; une plaie infectée, c'est la porte ouverte à la gangrène et à l'amputation. Une solution douloureuse, dramatique et ruineuse. Le professeur Assal a calculé que «le coût global de six amputations à mi-jambe représente le salaire annuel de huit infirmières». Aussi l'OMS lance-t-elle un appel pour que l'amputation des diabétiques soit réduite

Bon pour le cœur, le vin? Le plus prestigieux des journaux médicaux, le célèbre «Lancet» anglais, vient de jeter un fameux pavé dans la mare des idées reçues. L'étude, pendant deux ans, des habitués alimentaires de quelque 45 000 Américains, (dentistes, chirurgiens, vétérinaires, pharmaciens), par une équipe de chercheurs de Boston, a révélé qu'à dose modérée, pas plus de 50 grammes par jour, l'alcool protège contre les accidents cardiaques. Cinquante grammes, c'est l'équivalent d'une petite demi-bouteille de vin par jour (environ 3 décis). L'étude a précisé que les buveurs modérés sont aussi des fumeurs très modestes.

Pitié pour la peau. Des dermatologues, interrogés par «Le Concours médical», affirment que le rasage le meilleur pour la peau se fait avec les rasoirs jetables à deux lames. Les rasoirs électriques sont irritants. Quant au vieux «coupe-choux», il ne doit être manié que par des professionnels.

Tranquillisants, prudence. Anxiété, déprime, insomnie, sont souvent liées à la venue du troisième âge. Aussi les médecins ont-ils tendance à prescrire des tranquillisants, (notamment les benzodiazépines). Mais ce qui fait merveille chez les jeunes anxieux ou déprimés, risque d'avoir des effets indésirables chez une personne âgée: confusion, désorientation, chutes et même des troubles intestinaux. Il est donc aujourd'hui recommandé de ne prendre de tels tranquillisants qu'à très petites doses et surtout ceux qui sont rapidement éliminés par l'organisme. L'un de ces bons tranquillisants est l'Halcion, (éliminé en 2 à 4 h). Et pourtant les autorités sanitaires anglaises viennent d'en interdire l'usage. Mal dosé, il provoquait des comportements délirants.

Le jogging en accusation. «Tôt ou tard, les femmes qui pratiquent le jogging avec excès souffriront de graves douleurs des articulations», disent les spécialistes de l'Institut d'orthopédie de New York. L'articulation la plus menacée est le genou. Et le nombre des femmes dont l'état exige une intervention chirurgicale a doublé au cours des dix dernières années. L'âge de la mode du jogging. Contre ces ennuis, une prévention: natation et bicyclette.

La médecine en marche

Jean V-Manevy

Agenda

Union des femmes de Lausanne: Dégriper sa mémoire...

Certaines de nos facultés peuvent se développer jusqu'à un âge avancé (la mémoire par exemple) mais à une condition cependant: il faut les utiliser et les entraîner, car «elles ne s'usent que si l'on ne s'en sert pas».

L'Union des femmes de Lausanne vous propose un cours d'entraînement de la mémoire avec pour objectif:
Animer l'esprit,
Augmenter l'attention, la concentration,
Entraîner le système nerveux,
Trouver la joie de vivre en restant vif d'esprit.

Du 7 janvier au 25 février, le mardi de 15 à 17 h, et **du 8 janvier au 26 février**, le mercredi de 18 à 20 h.

Maison de la femme, av. Eglantine 6, Lausanne.
Enseignant: Jean Chable.
Finance du cours: Fr. 100.- pour 8 leçons de 2 h. (fournitures comprises). Montant à verser au CCP 10-1712-5 Union des Femmes de Lausanne.

Renseignements et inscriptions: Mme G. Chable, ch. de Beau-Rivage 15, 1006 Lausanne, tél. 617 41 94.

Le nombre de participants étant limité, les inscriptions seront prises en considération dans l'ordre d'arrivée.