

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 24 (1994)  
**Heft:** 9  
  
**Rubrik:** Médecine

### **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**

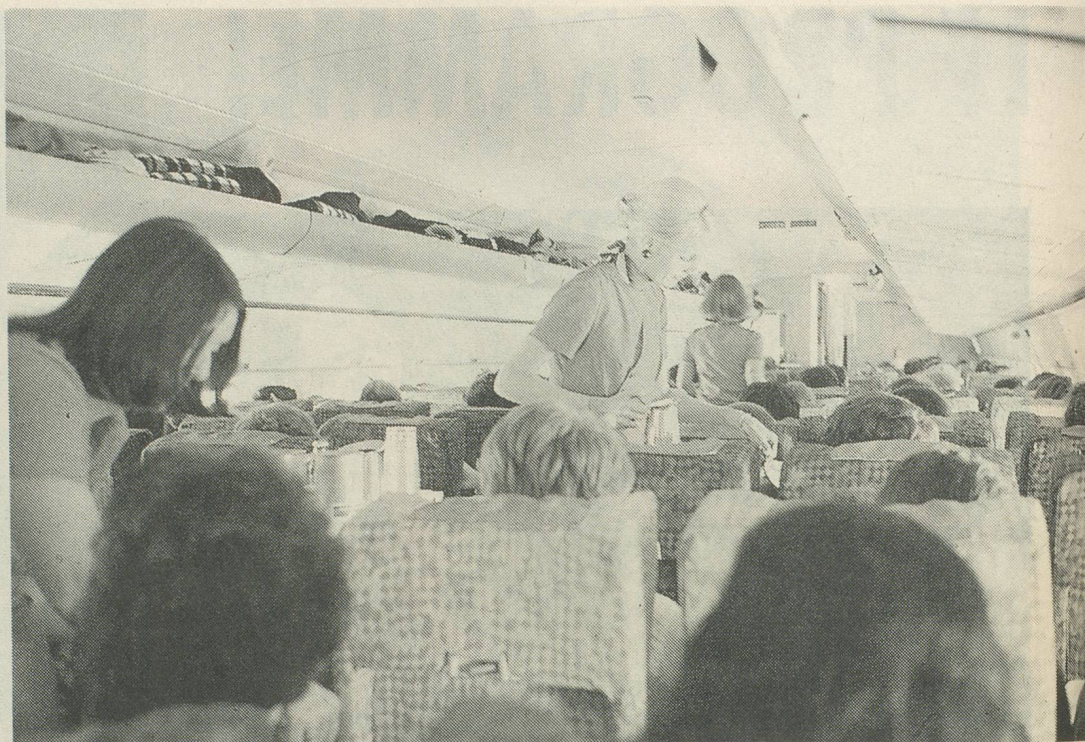
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 15.01.2026

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



Les historiens de la médecine ont traqué ce mal jusque dans les annales de l'Antiquité. Cicéron et Jules César en souffraient sur leurs chars, comme plus tard les rois fainéants tirés par leurs bœufs. Laurence d'Arabie ne le supportait pas lorsqu'il voyageait sur son vaisseau du désert, le chameau. Lord Nelson, le vainqueur de Trafalgar, le ressentait sur son vaisseau amiral. Quant à Sir Winston Churchill, il y était sensible aussi bien en avion qu'en bateau. Et le fils du général, Philippe de Gaulle, est devenu amiral sur injonction de son père bien qu'il en ait sévèrement souffert.



**Bourdonnements d'oreilles ou maux d'estomac? Le mal de l'air se soigne simplement...**

**C**e mal, fréquent en période de transhumances estivales et automnales, c'est le mal de terre, de mer et de l'air. C'est, pour les médecins, le mal des transports: voiture, avion, train ou bateau. Chez les astronautes, c'est le mal de l'espace et de l'apesanteur. Les animaux, chiens et chats, en sont victimes au même titre que leurs maîtres. Même les poissons d'aquarium ont le mal de mer lorsqu'ils voyagent en bateau et que la mer est mauvaise.

Les bébés sont rarement malades, en revanche les enfants de 2 à 12 ans, surtout les filles, sont particulièrement touchés. Même phénomène chez les chiens adultes, plus affectés que les chiots. Quant aux gens de plus de 50 ans, ils sont moins fréquemment atteints.

### **L'estomac à l'envers**

Les choses se passent toujours de la même façon: on se sent devenir pâle, on bâille, on a envie de bouger, on sent

perler une sueur froide, on a la tête qui tourne, on a l'estomac à l'envers, on salive. Alors c'est la nausée, les maux de tête et les vomissements.

L'affection, dont l'étude est réservée aux neurologues, est due à un brouillage des messages émis, à l'intention du cerveau, par l'oreille interne (siège des mécanismes de l'équilibre), les yeux et autres sites de la perception (la peau). La perception des mouvements de la tête se fait au niveau du vestibule de l'oreille interne et dans les canaux semi-circulaires; le nerf vestibulaire transmet les messages au centre nerveux de l'équilibration. Ainsi, lorsqu'on lit en voiture, y a-t-il conflit entre le message visuel, les mouvements de la tête et du corps. Il y a déséquilibre. Alors survient la nausée.

Les remèdes? Il y a les boules de coton dans les oreilles, l'application de poudre de racines de gingembre, les bracelets ou les bandelettes d'acupressure. Plus scien-



tifiques, il y a les antihistaminiques (dramamine), les pastilles collées derrière les oreilles pour diffuser un antinauséux (scopolamine). Il y a surtout les remèdes de simple bon sens: éviter de lire en voiture; en avion, choisir une place au niveau des ailes; en bateau, se tenir au milieu du pont. Et lorsqu'on voit venir le mal, on lève la tête, on regarde l'horizon, on fixe un point éloigné ou, tout simplement, on ferme les yeux.

Jean V.-Manevy

● **Espoirs venus de Chine.** Le qinghaosu, plante découverte au II<sup>e</sup> siècle avant J.-C., est reconnu antipaludique majeur, le redoutable falciparum ne lui résiste pas. ● **Le quigong** (souffle de l'énergie), sport vieux de 2000 ans, aide l'esprit à lutter contre les cancers. ● **Le cœur** sous surveillance internationale: 75 000 crises cardiaques, analysées par l'OMS dans 21 pays, révèlent que les Finlandais et les Ecossais sont les plus menacés. Les suspects: tabac, tension et cholestérol trop élevés. ● **Voyages d'automne**, sous les tropiques: ne boire que du thé (eau bouillie), éviter les crudités, la viande rouge et les fruits non épluchés. ● **Les chauves-souris européennes** ne transmettent pas la rage, elles nous débarrassent des moustiques. ● **Les voitures climatisées:** risque d'infections pulmonaires, les bactéries prolifèrent dans les systèmes d'humidification de l'air. ● **L'ambrosie** tirée de petites fleurs jaunes au goût de miel, délice des dieux de l'Olympe et source d'immortalité, sont aujourd'hui des mauvaises herbes de terrains vagues responsables d'allergies respiratoires. ● **L'eau du robinet** est bonne (en Europe), affirment les hygiénistes, les services publics surveillent la potabilité (taux de nitrates dus aux engrais ne devant pas dépasser 50 mg par litre, présence de calcaire).

# VOULEZ-VOUS CESSER DE FUMER?

Médecine

*De récentes études scientifiques démontrent l'efficacité des produits de remplacement de la nicotine. D'après la célèbre revue spécialisée «British Medical Journal», les gommes à mâcher à base de nicotine aident tout particulièrement les fumeurs très dépendants à se désintoxiquer. Pour les cas plus légers, il est conseillé d'utiliser des timbres à base de nicotine.*

Comme le fait remarquer la célèbre revue spécialisée «British Medical Journal» dans son édition du 4 juin 1994, les dernières études scientifiques réalisées en Angleterre démontrent que les succédanés de la nicotine peuvent aider les fumeurs à se désintoxiquer.

Trente pour cent des décès par le cancer sont causés par le tabagisme. «Une consommation de dix cigarettes par jour réduit l'espérance de vie de deux à trois ans», peut-on lire dans le «British Medical Journal». Une consommation de vingt cigarettes la réduit davantage encore, soit de cinq à sept ans. La durée de l'état de dépendance se révèle toutefois plus décisive que la quantité de cigarettes consommées par jour.

Lorsque le fumeur réussit à se désintoxiquer, son espérance de vie, après dix années d'abstinence, est presque aussi élevée que celle d'un non-fumeur. Le succès d'une désintoxication dépend en grande partie de la volonté et de la motivation des personnes concernées.

## Gommes à mâcher

Les timbres et les gommes à mâcher à base de nicotine peuvent fortement contribuer à ce succès. Les dernières études menées dans ce domaine confirment l'efficacité des produits de remplacement de la nicotine sur les très gros fumeurs en particulier. En d'autres termes: plus la dépendance est forte et plus les produits de remplacement sont efficaces.

Toujours selon le «British Medical Journal», les gommes à mâcher à base de nicotine présentent la plus grande efficacité s'agissant des très gros fumeurs. Il est conseillé d'utiliser des gommes à mâcher dosées à 4 mg et de faire une cure de plus de trois mois. Quant aux cas plus légers, ce sont les timbres à base de nicotine qui se montrent les plus efficaces.

Au cours de la première phase de désaccoutumance, les produits de remplacement de la nicotine contribuent à apaiser les symptômes physiques que sont l'irritabilité ou la nervosité. Toutefois, un succès à long terme dépend essentiellement de la motivation et de la volonté d'arrêter de fumer des personnes concernées. Au bout de quatre à cinq mois, il conviendrait d'ailleurs d'arrêter la prise de ces produits.

En Suisse, les timbres à base de nicotine sont délivrés sur prescription médicale tandis que les gommes à mâcher peuvent être obtenues sans ordonnance en pharmacie.