

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 24 (1994)
Heft: 5: r

Rubrik: Médecine : une vitamine magique

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: 13.01.2026

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

On en trouve naturellement, en abondance, dans les haricots secs ou verts, le foie de veau, la levure de bière et les salades. C'est l'acide folique. Il se classe parmi les vitamines B.

On lui attribuait, depuis longtemps, quelques vertus contre les anémies. Mais les conditions d'alimentation s'étant améliorées, on parla moins d'anémie et d'acide folique. Puis on découvrit qu'il jouait un rôle protecteur du fœtus chez les femmes enceintes.

Aussi les médecins recommandèrent-ils une dose minimale d'acide folique de 180 microgrammes par jour (l'équivalent d'une tranche de 100 grammes de foie accompagnée de 100 grammes d'haricots verts). Mieux, en portant à 400 microgrammes par jour la dose d'acide folique administrée aux femmes enceintes, le risque d'apparition, chez les bébés à naître, d'une malformation du tube digestif appelée spina bifida diminuait de 60 à 70%. Les recherches sur l'acide folique s'intensifiaient.

Aujourd'hui, un nutritionniste de la fameuse Ecole de médecine de Boston révèle que chez tout le monde (hommes, femmes, enfants, gens âgés), l'acide folique fait merveille pour prévenir les troubles cardiaques aussi bien que les affections digestives et in-

testinales. Aussi les spécialistes recommandent-ils, à tous les âges, une alimentation riche en acide folique, c'est-à-dire beaucoup de légumes verts ainsi que des lentilles, des haricots secs, des endives, des asperges, et... du chocolat.

Découverte prometteuse

Au cours de la dernière réunion à Washington de la Société américaine des neurosciences, un neurologue de l'Université Rockefeller a annoncé que les femmes qui prennent des oestrogènes (hormones féminines), pour surmonter le cap de la ménopause, sont moins exposées que les autres aux risques de la maladie d'Alzheimer (perte de mémoire, désorientation).

Une constatation suffisamment étayée pour qu'il ait été aussitôt envisagé de se servir des oestrogènes comme d'un médicament anti-Alzheimer. Cette découverte est d'importance car il n'existe, pour l'instant, aucune arme capable d'enrayer cette maladie qui touche une personne sur vingt vers 65 ans et une sur cinq au-delà de 80 ans.

Toutefois, les chercheurs ont encore besoin de quelque temps pour confirmer leur découverte. Le moment n'est donc pas encore venu d'envisager «l'oestrogénothérapie» libératrice d'une maladie angoissante. Par ailleurs, les spécialistes rappellent que l'Alzheimer n'a rien à voir avec une épidémie. L'Alzheimer n'est pas une maladie transmissible comme le sida. Si l'on en parle si fréquemment, c'est qu'un nombre de plus en plus grand de personnes atteignent les âges (plus de 65 ans) auxquels la maladie se manifeste le plus souvent.

Et ils répètent que la perte de mémoire, considérée comme un signe avant-coureur, n'est généralement qu'un épiphénomène naturel, normal, du vieillissement des cellules cérébrales.

Il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter quand on croit avoir égaré les clefs de la voiture, chose des plus normales à tous les âges. En revanche, il serait peut-être plus préoccupant, une fois ces fameuses clefs retrouvées, d'avoir oublié à quoi elles servent.

Jean V.-Manevy

MATERNITÉ À TOUT ÂGE

● **Mères «postménopausiques»** - Le professeur Robert Edwards, pionnier anglais des «bébés éprouvettes», révèle: 439 femmes, âgées de 45 à 63 ans, ont reçu des embryons (ovules de donneuses fécondés par les spermatozoïdes des maris), 174 d'entre elles ont mené à bien leur grossesse. Seul risque encouru par ces grands-mères ayant voulu devenir mères - donner le jour à des orphelins.

● **La fumée des autres** - Le risque d'être victime d'une crise cardiaque fatale est de 30% plus grand si l'on vit (au bureau ou à la maison) en présence de fumeurs invétérés. Tel est le résultat d'une recherche menée sur les rats de l'Université de Californie.

● **Une hormone anticancer** - Un sous-produit de l'oestrogène, hormone féminine capable de bloquer la croissance des tumeurs malignes, c'est ce que des chercheurs suisses, finlandais et allemands auraient mis au point, annonce «Nature».

● **Les antibiotiques** ont la réputation de fatiguer. «Fausse idée reçue», affirme le «British Medical Journal», citant une étude ayant porté sur 79 volontaires soumis, pendant huit jours, pour moitié au médicament et pour moitié à un placebo. Aucune fatigue n'a été constatée, ni chez les uns ni chez les autres.

● **Le scorbut pas mort** - La maladie des marins au long cours des temps héroïques continue de frapper. Aujourd'hui, les victimes sont les alcooliques qui se nourrissent mal en légumes et en fruits. La vitamine C (citron) les sauve.