

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 27 (1997)  
**Heft:** 12  
  
**Rubrik:** Nouvelles médicales

### **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:** 19.01.2026

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



viager lui a rapporté plus d'un million de francs français, trois fois le prix réel de sa maison de Provence.

La centenaire de l'enquête Ipsen ne connaît pas toujours une telle bonne fortune, mais, elle aussi «vit sans abus ni excès, paisiblement, régulièrement, avec une bonne hygiène de vie. Du vélo, de la marche, de la natation».

«Pour devenir une bonne centenaire, les critères déterminants sont: travailler, être dynamique». Le médecin établit un bon bilan de santé et constate l'absence d'antécédents et de problèmes médicaux ou chirurgicaux. Ayant vécu sainement en respectant une bonne hygiène de vie, la centenaire conserve une bonne santé tant physique que psychique.

## Un bon caractère

La centenaire, dit l'enquête Ipsen, a un bon caractère. Sa vie durant, optimiste, gaie, ouverte, communicative, facile à vivre, tolérante... aujourd'hui, à son grand âge, elle conserve les mêmes caractéristiques... bien qu'elle soit devenue plus autoritaire...

Sur le plan professionnel, la centenaire a fait de bonnes études primaires, elle était une bonne écolière; elle a travaillé dans les métiers de la couture et des tissus; elle s'est arrêtée de travailler tard et... contrairement à Jeanne Calment, elle n'a jamais fumé durant toute sa longue vie.

## Et la nourriture?

Une faible proportion des centenaires interrogés par Ipsen, (4%), semblent attacher une importance à la nourriture. «Il faut manger sainement», se contentent-ils de répondre.

L'avis de la médecine est très nuancée sur la question des régimes alimentaires. Le «Concours Médical» vient de publier la mise en garde d'un groupe de médecins de l'hôpital Sainte Périne, haut lieu de la gériatrie. «Au cours du vieillissement...

le maintien d'une diète particulière représente sans doute un facteur défavorable», disent-ils. Ce qui, traduit en langage de tout le monde, veut dire: «Attention aux régimes systématiques!»

## Régimes sans sel

«De manière péremptoire, on peut dire qu'il n'y a pas de place pour un régime sans sel chez le sujet âgé», affirment les spécialistes de Sainte Périne. Et d'attirer l'attention sur les dangers des régimes sans sel en particulier: «L'association d'un régime appauvri en sel et d'un régime diurétique (facilitant l'élimination urinaire), est un risque de provoquer un état confusionnel et des chutes.»

Croyant bien faire et fidèles aux idées reçues de longue date, les médecins interdisent trop souvent le sel et recommandent à tort de boire de l'eau en abondance. Boire pour éliminer est, selon les gériatologues, un slogan publicitaire dangereux, facteur d'hyponatémie, terme médical pour «manque de sel».

Jean-V. Manevy

<sup>1</sup> Professeur Jean Dausset, Nobel pour ses travaux sur l'immunologie

<sup>2</sup> Laboratoire Ipsen (France) spécialisé en cancérologie et endocrinologie. Institut de Produits de Synthèse et d'Extraction Naturelle.

## Y a-t-il un secret?

Sur les 800 centenaires inclus dans l'enquête, 546 ont répondu à la question du secret de leur longévité:

- **Joie de vivre**, volonté, bonheur, être bon vivant, aimer la fête, bien manger? répondent 11% des centenaires.
- **Pas d'excès**, 7,5%
- **Une vie de labeur**, 5,5%
- **Les «ne savent pas»** sont majoritaires... à 60%.

## Nouvelles médicales

\* **Feuilles miracles:** celles de la belle luzerne. Un nutritionniste de l'INRA (Institut national de la Recherche agronomique, à Paris) le professeur Jean-Claude Dillon, affirme que 10g de feuilles de luzerne déshydratées, hachées, pilées et concentrées, contiennent assez d'éléments vitaux pour sauver un enfant de la malnutrition. Il n'en coûterait que Fr. 30.- par an et par enfant. Ce qui rendrait financièrement possible de venir au secours de quelque 200 millions d'enfants victimes de la malnutrition à travers le monde. La feuille de luzerne est d'une incroyable richesse en vitamines A, B, E, en fer, en acide folique (vitamines B<sub>9</sub>) et en protéine. Les hôpitaux roumains essayent la feuille de luzerne pour sauver leurs orphelins. Le Nicaragua en a déjà importé 20 tonnes pour ses petits pauvres. Et la Chine s'y intéresse.

\* **Les trois visages** de la maladie de Creutzfeldt-Jacob: 1. La forme sporadique (démence évolutive) représente 85% des cas. Elle touche les plus de 50 ans. 2. La forme familiale, 10 à 15% des cas, est une affection héréditaire. 3. La forme iatrogène, contractée dans les cliniques, hôpitaux ou centres de soins est transmise par du matériel (instruments) mal stérilisé. Depuis 1996, une nouvelle forme de la maladie s'est manifestée. Liée à la maladie de la vache folle, elle touche de jeunes patients (27 ans en moyenne). En septembre 1997, 22 cas ont été identifiés en Europe: 21 en Grande-Bretagne et 1 en France.

\* **Feu vert** pour l'atome sur les aliments – La Commission du Codex Alimentarius de la FAO (Organisation pour l'alimentation et l'agriculture) affirme que l'irradiation pour mieux conserver les aliments ne présente pas de danger... à doses surveillées.