

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 1

**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:** 16.02.2026

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



&gt;&gt;&gt;

ments hormonaux liés à la ménopause. Peuvent s'ajouter encore une ou plusieurs grossesses qui ont causé des lésions du périnée.

### Rééducation efficace

Dans ces deux cas d'incontinence, et lors d'incontinence mixte – pertes à l'effort et urgence mictionnelle – la rééducation par physiothérapie constitue le meilleur recours. «Il est nécessaire dans un premier temps que la personne parvienne à surmonter sa pudeur. La rééducation se fait sans douleur physique et avec la collaboration de la patiente, qui doit participer activement.» Le rétablissement de la fonction périnéale utilise l'électrostimulation intra-vaginale, par l'introduction d'une sonde permettant de stimuler les muscles endormis. En complément, la technique du biofeedback permet à la patiente de découvrir sur un moniteur comment se contracte son périnée, d'apprendre à le faire travailler et à le contrôler, et d'en améliorer progressivement la tonicité.

«Si le traitement est bien expliqué, si la patiente est motivée, les résultats peuvent se révéler très encourageants. Les personnes constatent une amélioration de leur problème, qu'elles évaluent en moyenne à 60%. Dans des cas d'incontinence sévère, c'est un progrès qui change considérablement le confort de ces personnes, leur vie sociale et leur état psychologique.»

Sujet tabou numéro deux en Suisse, l'incontinence urinaire occasionne des souffrances psychiques considérables, les personnes touchées par ce problème se coupant souvent de toute vie sociale, familiale, intime, par peur d'un «accident». De surcroît, nous vivons de plus en plus vieux, et ce problème de santé lié à l'âge ira en s'amplifiant. L'Organisation mondiale de la santé en a même fait l'une de ses priorités depuis quelques années.

Une meilleure connaissance des moyens possibles pour remédier à cet inconfort et aux souffrances dont il est la cause devrait aider à lever le tabou. Il faut savoir que la rééducation périnéale est remboursée par la LaMal, que votre médecin généraliste est à votre écoute. Il saura vous diriger vers un physiothérapeute formé à ce type de traitement physique, ainsi qu'à l'accompagnement psychologique qui en améliorera l'efficacité.

Catherine Prélaz

>>> **Renseignements:** Association suisse des physiothérapeutes spécialisés en urogynécologie et coloproctologie (ASPUG). Secrétariat: tél. 022 348 84 34; présidence: tél. 022 343 93 05.

## Nouvelles médicales

### A l'assaut des escaliers

Les Américains ont de la chance. Ils vont être les premiers à bénéficier d'un progrès technique considérable: un fauteuil roulant capable de graver les marches d'escalier. Sa mise sur le marché a récemment été recommandée par la Food and Drug Administration (FDA), l'administration américaine chargée de la surveillance des produits alimentaires et médicaux. Baptisé Independence iBOT 3000 Mobility System, ce fauteuil électrique révolutionnaire est équipé de gyroscopes de stabilisation, et nécessite un entraînement pour pouvoir être utilisé en toute sécurité. La plupart des fauteuils roulants sont munis de deux grandes roues à l'arrière, et de deux autres plus petites à l'avant. L'iBOT possède lui

quatre roues principales de taille identique, deux de chaque côté, capables de monter alternativement l'une sur l'autre pour permettre le franchissement d'escaliers, ainsi que deux petites roues à l'avant. Le fauteuil peut aussi se dresser sur ses roues afin de permettre à son occupant d'atteindre des rayonnages ou de tenir une conversation à la hauteur d'un homme debout, tout en restant assis. «Je l'ai construit pour que les gens puissent se lever, explique son inventeur, Dean Kamen. Nous traitons beaucoup de gens comme des enfants parce qu'ils ne peuvent pas se mettre debout.» Le coût de cette «Rolls» du fauteuil roulant: l'équivalent de 45 000 francs suisses environ.

### La caféine réhabilitée?

Contrairement à ce que l'on pensait, la caféine n'est pas responsable d'une élévation de la tension artérielle, du moins chez les consommateurs réguliers de café. Lors d'une étude, le cardiologue zurichois Roberto Corti a mesuré différents paramètres biologiques de quinze volontaires avant, pendant et après chaque absorption de café: tension artérielle, activité du système sympathique musculaire et fréquence cardiaque. Les sujets en question étaient soit des buveurs réguliers, soit des consommateurs occasionnels de café. Pour cet essai, tous ont dû ingurgiter un triple

expresso et un triple expresso décaféiné. Il a été constaté que la pression artérielle systolique – celle traduite par le chiffre le plus élevé – avait augmenté chez les consommateurs occasionnels, alors qu'elle était restée stable chez les buveurs réguliers. En ce qui concerne ces derniers, l'activité sympathique s'est trouvée augmentée de 29%, que le café soit caféiné ou non. En conclusion, Roberto Corti estime que son étude «conforte l'hypothèse selon laquelle d'autres ingrédients que la caféine seraient responsables des effets stimulants du café sur le système cardiovasculaire». C. Pz

### Le soja, un aliment prometteur

De nombreuses études au Japon ont montré que les femmes de ce pays souffraient moins d'ostéoporose ou de cancers du sein, rapporte *J'achète mieux*, le magazine des consommateurs, dans son édition de décembre 2002/janvier 2003. Un rapprochement a naturellement été fait avec leur alimentation, riche en poisson et en tofu. Les recherches auraient ainsi montré que le soja contient des molécules actives dans la prévention des maladies liées à la ménopause.

Utiliser le soja comme substitut aux traitements de la ménopause semble une bonne alternative. Il n'existe cependant pas encore de produits homologués contenant de tels extraits, car il est impossible à ce jour d'affirmer ces bienfaits. Attention toutefois aux aliments frais vendus sous le nom de «pousses de soja», car il s'agit en fait de pousses de haricots mungo, qui n'ont pas les mêmes propriétés que celles de soja. La législation sur cette appellation va d'ailleurs changer.