

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 5

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: 19.02.2026

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

Nouvelles médicales



Alain Gavillet

Sclérose en plaques: les bienfaits du soleil

Une personne qui s'est exposée deux à trois heures par jour au soleil pendant son enfance et son adolescence aura moins de risque, une fois adulte, de contracter une sclérose en plaques: ce risque est de moitié inférieur à celui que courent les individus qui ont toujours évité le soleil. C'est ce que montre une étude effectuée en Tasmanie sur plus de cent personnes souffrant de sclérose en plaques et deux fois plus de personnes en bonne santé. L'étude montre aussi que l'exposition au soleil est plus importante

en hiver qu'en été: à la saison froide, une heure d'exposition par jour suffit pour diminuer le risque de moitié. Il est donc important d'éviter un manque de soleil à l'époque où il se fait rare. Mais surtout, il semble qu'il faille faire provision de soleil (sans exagérer!) au cours des quinze premières années de la vie. Ce qui vient après réduit à peine le risque de sclérose en plaques. Ce qui prime alors est de protéger la peau, ce que tous les spécialistes encouragent avec raison.

(Sources AstraZeneca)

Marcher fait économiser de l'argent

Un individu qui bouge régulièrement reste en meilleure santé et dépense moins d'argent en frais médicaux (médecin, hôpital, médicaments). Selon des chercheurs japonais, auteurs d'une récente étude, il économiserait un franc par heure de marche. Mais à condition de marcher au moins une heure par jour. Marcher serait donc un investissement à long terme, car on

n'économise pas un centime durant les dix-huit premiers mois; mais à partir de là, l'étau des coûts commence à se desserrer, d'abord lentement, puis de plus en plus rapidement. En moyenne, les chercheurs japonais estiment qu'après conversion, une heure de marche fait économiser un franc. Mais à long terme, ce montant augmente toujours plus.

Pourquoi la main n'est-elle pas verte?

Quand une personne souffrant de la maladie d'Alzheimer entend que son interlocuteur a «la main verte», il est possible qu'elle s'étonne de ne pas voir de couleur verte sur sa main. Qu'elle retrouve ensuite le sens figuré de cette tournure ou non, ce qui lui vient d'abord à l'esprit, c'est son sens propre. A l'inverse, les personnes en bonne santé occultent à tel point ce sens propre qu'il ne leur viendrait même pas à l'idée de regarder la main de leur interlocuteur.

L'image de la main verte ainsi que 39 autres expressions figurées ont été testées sur quinze patients des deux sexes atteints au premier stade de la maladie d'Alzheimer. Les sujets avaient à choisir

entre deux dessins celui qui, à leur avis, représentait le mieux l'expression proposée, à savoir un homme avec de la peinture verte sur une main, et une femme s'occupant de belles plantes.

Aucun des sujets examinés ne présentait de trouble perceptible de la compréhension, et leurs facultés mentales n'étaient que très légèrement diminuées. Néanmoins, ils choisirent le mauvais dessin environ quatre fois plus souvent que des personnes en bonne santé. Le «filtre» qui masque le sens propre d'une séquence de mots est manifestement une performance cérébrale si complexe qu'il disparaît déjà au stade précoce de la maladie.

Questionnaire médical

Le Service de la santé publique du canton de Vaud lance une enquête de couverture vaccinale contre la grippe auprès des aînés. Un questionnaire postal sera adressé à un échantillon de 2500 personnes de plus de 60 ans. Chaque année la grippe met en danger les personnes non vaccinées. Les seniors et les malades chroniques présentent le plus de risques de complications grippales. Le médecin cantonal, qui promeut activement la vaccination contre la grippe dès l'année du 65^e anniversaire, souhaite documenter les résultats de quatre années de sensibilisation. Pour toute question particulière ou conseil médical, indépendant ou différencié, il existe maintenant un numéro téléphonique subsidié par l'Office fédéral de la santé publique: **Medgate 0844 448 448**. Vous pouvez aussi contacter le cabinet médical du médecin cantonal adjoint, tél. 021 316 42 48.