

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
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: 31.01.2026

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

→

aliment particulier, que vous parviendrez à identifier en observant bien ce que vous mangez et comment réagit votre estomac. De manière générale, on sait que de mauvaises habitudes alimentaires (fast-food, cuisine riche en graisses) accentuent le risque de souffrir de ce genre de troubles digestifs à répétition. Une bonne hygiène de vie est donc à recommander, au niveau alimentaire, mais aussi en réduisant son stress et en augmentant son activité physique.

Si des symptômes persistent sur le long terme, récidivent très souvent, ou si une indigestion s'accompagne de fièvre ou maux de tête, il convient de consulter afin de détecter une éventuelle affection organique.

3. La constipation. C'est sans doute le trouble le plus fréquent au niveau des fonctions intestinales, en particulier en Occident, du fait de notre alimentation beaucoup trop raffinée, manquant de fibres. La constipation est aussi une manifestation typique d'anxiété et de stress. «Paresse» intestinale, contraintes sociales nous empêchant d'aller à la selle quand le besoin s'en fait sentir, tout cela suffit à entraîner des formes de constipation chronique. Là encore, une modification alimentaire et davantage d'exercice physique – simplement la marche, excellente dans ce cas – peuvent aider à remédier au problème. Prenez garde aux laxatifs: ils améliorent la situation, mais de manière très provisoire; les intestins ne travaillent pas mieux et les troubles ne font que s'accentuer lorsqu'on en abuse.

Tous les troubles fonctionnels digestifs méritent votre attention et s'ils persistent, une visite médicale s'impose. Certains médicaments en vente libre peuvent vous soulager provisoirement, mais l'avis d'un spécialiste est conseillé... de même, vous l'aurez compris, que quelques efforts au niveau de l'hygiène de vie. ■

Nouvelles médicales

Glaucome et champ de vision

Après la cataracte, le glaucome est la deuxième cause de cécité dans le monde. Parmi les plus de 40 ans, on estime à 3% les personnes atteintes avec une fréquence plus importante chez les plus âgés. Le glaucome est lié à une pression intraoculaire trop élevée, qui abîme les fibres nerveuses de la rétine. Indolore, cette maladie irréversible doit être détectée le plus tôt possible, c'est pourquoi des contrôles réguliers de la pression de l'œil sont indispensables dès 50 ans. Les personnes touchées par le diabète, l'hypertension artérielle ou une myopie sont plus sujettes au glaucome. Un traitement à base de



D.R.

gouttes oculaires existe. Il permet de maîtriser la progression de la maladie. Dans certains cas, c'est une intervention chirurgicale au laser qui est proposée. Bonne nouvelle: la Suisse est leader en matière de traitement du glaucome et de nombreux étrangers viennent s'y faire soigner.

Pollutions sonores en question

Travaux incessants dans les villes, vacarme de la circulation, musique dans les magasins, les pollutions sonores concernent autant les entendants que ceux qui ont des difficultés à entendre. La Fondation romande des malentendants organise une journée de débats, le 7 juin, à l'Hôtel Royal-Savoy de Lausanne, autour du thème des pollutions sonores. La question sera envisagée sous l'angle politique, sous l'éclairage de la santé et de l'influence du bruit sur les comportements ainsi que d'un point de vue écologique. Ce congrès est ouvert à toute personne intéressée.

Inscriptions: Forom écoute, av. des Jordils 5, 1006 Lausanne, tél. 021 614 60 50, www.ecoute.ch

Belle peau et ongles sains

Cheveux, ongles et peau en mauvaise forme? L'huile de millet est connue depuis des siècles pour ses vertus régénératrices. Riche en oligo-éléments, minéraux et vitamines, les capsules d'huile de millet doré Hirsana contiennent aussi du zinc. La prise quotidienne de ce concentré agit sur la régénération des cheveux desséchés, d'une peau déshydratée et des ongles cassants. Elle préviendrait également la chute des cheveux.