Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 21 (1991)

Heft: 11

Rubrik: La médecine en marche : le légume aux mille vertus

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: 15.07.2025

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

La médecine en marche

Jean V-Manevy

Le légume aux mille vertus

C'est le chou, disait Hippocrate, il y a 2500 ans. Aujourd'hui les meilleurs diététiciens du monde cherchent à établir scientifiquement le bien-fondé d'une réputation transmise au fil des siècles par le bouche à oreille. Tout a commencé il y a 20 ans, à l'université de Buffalo (Etats-Unis), par une vaste enquête épidémiologique portant sur des centaines de patients, les uns atteints du cancer du colon, les autres indemnes de l'affection. Et l'on constata que les seconds étaient les gros mangeurs... de légumes, en particulier les consommateurs du chou et de ses acolytes (chou de Bruxelles, chou-fleur et brocoli). On tira la rapide conclusion que ces légumes protègent du cancer. Alors la recherche se fit plus pointue. Aujourd'hui, sept grandes enquêtes menées aux USA, en Norvège, Grèce, Israël et au Japon, ont abouti à la même conclusion formelle que les «cruciféracées ont une puissante action anticarcinogène». Une action dûment constatée chez les animaux de laboratoire, dont les rats. Puis les agents actifs ont été démasqués: des substances anti-inflammatoires contenues dans les cruciféracées, les indols et les dithiolthiones.

Selon «Nutri-News», le titre de superstar anticancer revient au brocoli qui contient, en plus, des caroténoïdes et de la chlorophylle. Le brocoli joue également un rôle protecteur contre d'autres cancers: bouche, pharynx, larynx, œsophage, poumon, col de l'utérus, prostate.

Les mauvais gènes démasqués. La liste des gènes pathogènes, porteurs de maladies, compte déjà quelque 500 numéros. C'est le premier résultat de l'immense entreprise internationale appelée «Opération génome», qui consiste à identifier et à classer, dans les ordinateurs, les quelques 100 000 gènes portés par les 46 chromosomes et qui constituent le patrimoine génétique humain. L'identification des gènes porteurs de maladies va permettre la prévention des maladies héréditaires (diabète, mucoviscidose, myopathie). Un exemple pratique: la prévention du cancer du colon, l'un des plus fréquents et meurtriers. C'est le 9 août dernier, à Londres, qu'a été annoncée la découverte du gène de la polypose fixé sur le chromosome 5. La polypose est familiale et héréditaire. Désormais démasquée tout de suite après la naissance, on pourra en prévenir l'apparition par des mesures d'hygiène alimentaires tout au long de la vie. L'apparition et la prolifération des polypes, ainsi surveillées, éviteront des opérations toujours risquées. Comme ce fut le cas pour le Président Reagan, il y a quelques années. Quant au diabète, trois gènes ont été identifiés au cours des premiers mois de 1991, deux à Oxford, et le troisième à l'hôpital Necker de Paris. Mais pour que puisse être mis au point un traitement préventif et efficace contre cette maladie héréditaire qui touche quelque 60 millions d'individus à travers le monde, le décryptage des gènes pathogènes n'est pas terminé. Combien sont-ils, ces gènes? «On ne sait pas exactement. Peut-être 5 ou 6», répond un pionnier français, le professeur Jean-François Bach.

Poissons-poisons. Une demi-heure après avoir mangé du maquereau, une femme de 51 ans est saisie de nausées, elle a très mal à la tête et son front est brûlant. Une grande anxiété la saisit. Pour les spécialistes, il s'agit d'une «intoxication scombroïde», une réaction allergique à une toxine (combinaison de scombrotoxine et de saurine) développée sur quelques poissons (les scombroïdés, tels que le thon, le maquereau, la bonite). La toxine se développe après la pêche si la congélation et la décongélation sont défectueuses. Et puis, la cuisson ne tue pas la toxine. Ainsi, dans un restaurant collectif français, elle a fait 80 victimes (sur 1300 clients). C'est donc aux marchands de poisson de veiller à la qualité des scombroïdes qu'ils vendent.

Tranquillisants au volant: danger. Ces médicaments, devenus courants, diminuent la vigilance et la mémorisation, révèle une étude menée par l'hôpital universitaire d'Angers: sur 363 accidentés, 39 (plus de 10 %) prenaient des psychotropes. L'enquête angevine révèle aussi que ces accidentés preneurs de tranquillisants sont des inquiets de l'avenir: demandeurs d'emploi, retraités et femmes au foyer.

Piétiner n'est pas marcher. C'est ce que répètent les spécialistes du cœur et des vaisseaux aux rescapés de l'artérite. En dépit des progrès de la chirurgie (pontage) et du nettoyage des artères (laser et fraisage), la maîtrise de la maladie passe par l'abandon total du tabac et la marche rapide quotidienne.

L'hypertension est moins dangereuse chez les femmes que chez les hommes, affirment des cardiologues de New York. Parce qu'elles font plus attention que leur compagnon à leur poids et à leur ligne. ■

Home médicalisé «la Jaluse»
Jaluse 26, 2400 Le Locle, 039/31 74 35
Maison de convalescence pour personnes âgées (séjour de 1 à 3 mois) ou pour vacances.
Jardin et vie de famille.
Direction: M. Herzig, C. Andem.