Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 25 (1995)
Heft: 5: Spécial Sion

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: 13.07.2025

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

vure de bière aux œufs et aux pommes de terre).

Vitamine C (essentielle pour la vie active, la destruction des radicaux libres et la protection contre les infections) considérée comme la vitamine antivieillesse, on la trouve dans les fruits (citrons, fraises, oranges) et les légumes (persil, brocolis, épinards, pissenlits) ainsi que les viandes (foie, cervelle), poissons et crustacés. Elle est la vitamine de la bonne humeur et de la pleine forme.

Rôle capital

Parmi les sels minéraux, **le calcium,** constituant essentiel du squelette, joue un rôle capital dans le fonctionnement des nerfs, des muscles, du cœur et la coagulation du sang. Son apport dans l'alimentation doit être quotidien avec le lait et des fromages tels que le parmesan, l'emmental ou le gruyère. Il est le remède absolu contre l'ostéoporose.

Le phosphore, c'est la vie des cellules, l'énergie du corps, la vivacité de l'esprit. Le chocolat, le jaune d'œuf, les légumes secs et le poisson en fournissent. L'organisme est gros consommateur de magnésium, aussi aime-t-il le chocolat, les noix, les flocons d'avoine qui en sont riches.

Le sodium est à consommer avec précaution car il peut être aussi mauvais d'en consommer trop (risque d'hypertension artérielle) que pas assez, car il est établi que la suppression du sel ne fait pas maigrir. Il est impératif de ne pas saler avant d'avoir goûté.

Le fer, indispensable à l'oxygénation et à la qualité du sang, se trouve davantage dans les moules ou le boudin, que, contrairement à la légende, dans les épinards ou le cresson.

L'iode (dont le manque dans les vallées reculées, provoquait le goitre) fait partie des aliments indispensables au quotidien (ail, haricots verts, oignons, carottes). L'organisme exige 3 milligrammes de cuivre par jour (20 grammes de foie de veau ou 9 huîtres).

Le sélénium est l'oligo-élément à la mode, contenu dans les céréales (pain complet) il est anti-oxydant, c'est à dire qu'il repousse l'invasion des radicaux libres. Il joue donc un bon rôle contre le vieillissement.

Des parades

Le rôle des vitamines a été observé et reconnu dans les laboratoires et sur les animaux. Dans la pratique, il est bien établi que le manque de vitamine A entraîne un trouble grave de la vision (xerophtalmie ou empêchement de voir la nuit), que le manque de vitamine B est responsable du «colonial» béribéri (troubles moteurs et paralysie) et que le manque de vitamine C provoque le terrible scorbut des marins (saignements, chute des dents...), mais les parades ont été trouvées.

L'administration des vitamines défaillantes a été aussitôt suivie de guérisons spectaculaires.

Toutefois, pour les sels minéraux et les oligo-éléments, on n'est pas toujours assuré, même aujourd'hui, qu'ils touchent leur cible, le cœur de la cellule, et que celle-ci est en mesure de les assimiler. Au Mednat de Lausanne, une nutrithérapeute française venue de Lyon, Claire Chantevy, a parlé de «révolution» en révélant la découverte d'une très humble substance extraite du petit lait, l'orotate, chargée du transport des minéraux à destination des cellules afin que celles-ci les assimilent à 80%.

L'intervention de Claire Chantevy a fait basculer la nutrithérapie de la théorie à la pratique. Mais est-il agréable d'imaginer qu'il nous faudrait avaler un comprimé d'orotate, en même temps que notre morceau de gruyère ou de chocolat, pour être certain que notre organisme ne manquera ni de calcium ni de magnésium?

Jean V.-Manevy

Nouvelles médicales

* **Secret de Jouvence.** Selon une enquête de «The Independant» de Londres, les ingrédients sont: une vie sentimentale réussie, un bon mariage et un conjoint très jeune.

* **Moins de fractures** de la hanche chez les femmes qui pratiquent 40 minutes par semaine d'exercices physiques pour éviter l'embonpoint, dit «Le Journal des Médecins» américains.

* **Pour bien dormir:** le houblon et la mélisse; pour bien respirer: la sauge et le thym; contre la migraine: le millepertuis, le muguet, la lavande. Ces remontants floraux sont conseillés par Fleurop-Inter flora.

* **Un verre de lait par jour,** après la ménopause, sauve les buveuses de café très exposées aux fractures de la hanche. Le vin rouge (à petites doses) est aussi bon pour les artères que l'aspirine pour dissoudre les caillots.

* **Crampes de nuit:** ne jamais prendre de médicaments antidouleurs, dit «Le Concours médical», mais donner de l'exercice à la jambe, de la plante du pied au genou, en commençant par se mettre debout.

* **La grippe 1996 arrive** d'Afrique du Sud, de Singapour et de Pékin, annonce l'OMS. Les laboratoires fabriquent déjà le vaccin pour l'automne.

* **La bactérie dévoreuse** provoque des plaies difficiles à soigner. Après avoir frappé en Angleterre, elle touche le Canada. Pas encore de remède pour ce staphylocoque indentifié en France... en 1883!