Des régimes et des vitamines

Autor(en): **Manevy, Jean-V.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **26 (1996)**

Heft 11

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828811

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Des régimes et des vitamines

Embonpoint, obésité, les responsables du vieillissement précoce, sont devenus de véritables obsessions aux Etats-Unis. Aussi les diététiciens sont-ils à l'affût de tout ce qui permet de ne pas grossir. Voici les menus japonais qui font fureur aujourd'hui Outre-Atlantique.

Mieux que le pain et les pommes de terre (bouillies ou frites), le riz (rond) pauvre en calories mais riche en vitamine B et en fibres; les protéines du riz remplacent celles de la viande.

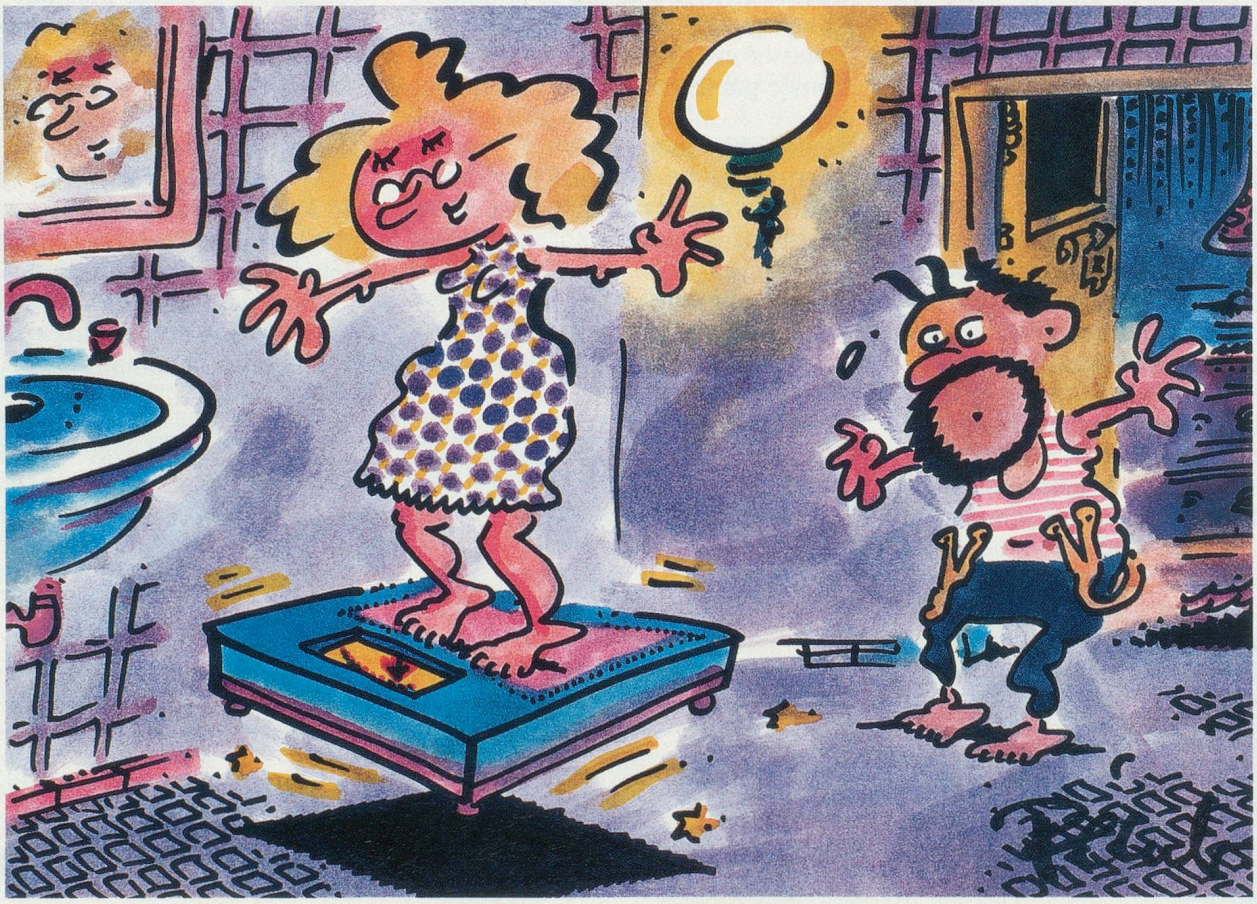
Les fruits de la mer (poissons et coquillages) sont riches en huiles, sources de vitamine E, et d'acides gras dont le rôle est essentiel pour la prévention des crises cardiaques et des accidents cérébraux. Les acides gras fournis par le poisson entretiennent la fluidité du sang, ce qui empêche la formation des caillots et des athéromes (dépôts de graisses sur les parois artérielles).

Les algues: riches en potassium, calcium, magnésium, fer et iode, elles aussi, l'aliment idéal pour perdre du poids. Elles contiennent peu de graisses. Elles maintiennent l'activité de la glande thyroïde, régulatrice du métabolisme. On les trouve, ainsi que leurs recettes, sur les rayons d'aliments diététiques.

Légumes et champignons ont la faveur des Japonais pour les propriétés antioxydantes des vitamines A, C et E qu'ils apportent. Le radis noir (cru ou cuit) est un anticholestérol de choix.

Indispensable petit-déjeuner pour éviter les petites faims de 11 heures du matin, responsables du grignotage d'avant le repas de midi et créateur de bourrelets. Pas de café instantané, mais une ou deux tasses de bon, vrai café noir moulu et dilué dans l'eau chaude. Gâteau de riz au miel. Compotes de fruits mêlés (abricots, pruneaux, figues) rehaussés par un jus d'orange et une épice (clou de girofle, poivre, noix de muscade).

Ainsi a-t-il été démontré par les plus éminents diététiciens (américains) que les Japonais sont (en moyenne) nettement plus minces que les Européens et les Américains.



Dessin Pécub

Vitamines de retour

Dans les années soixante, pour garder santé, vigueur et jeunesse, il était recommandé, aux Etats-Unis, d'avaler des vitamines. Toutes les vitamines. Et à très fortes doses. Et puis la mode a changé. On a même accusé les vitamines, prises en excès, d'être néfastes pour la santé. Les dévoreurs de vitamines en pilules se sont fait prudents. Alors on a prôné les vitamines naturelles, celles qu'on trouve surtout dans les fruits et les légumes frais.

Aujourd'hui, une équipe de rhumatologues de l'Université de Boston (USA) vient de redécouvrir les vertus des vitamines après une étude qui a duré huit ans et porté sur quelque 560 rhumatisants. Au terme de l'enquête, aussi bien pour les chercheurs que pour les malades, il n'y avait plus de doute: la vitamine C et la vitamine D, prises régulièrement et à fortes doses, ont une action bénéfique sur l'arthrite du genou, une inflammation articulaire toujours douloureuse et parfois invalidante.

Les rhumatologues de Boston ont d'abord tué le vieux mythe selon lequel certains aliments (tomates ou aubergines) sont responsables de l'apparition des douleurs arthritiques. Puis ils se sont tournés vers les deux vitamines: la C, pour son influence sur la formation des protéines nécessaires à la constitution des os; la D, prescrite contre les carences en calcium et dont l'action est renforcée par l'exposition au soleil.

Dans leurs conclusions publiées dans les «Annals of Internal Medicine», ils ne prétendent pas avoir trouvé la panacée pour guérir ce type de rhumatismes, mais un moyen de prévenir leur apparition.

Jean V-Manevy

Le cerveau livre ses secrets

Au début de l'été dernier, s'est tenue, à Paris, une conférence internationale annonciatrice d'une véritable révolution.

La Cité des Sciences réunissait les meilleurs neurobiologistes européens et américains, pour jeter les bases d'une entreprises sans précédent: la cartographie fonctionnelle du cerveau humain.

Une fois dressée la carte de cette dernière «terra incognita», il sera possible de suivre, en direct, le cheminement de nos pensées et de nos émotions. Le vieux rêve des philosophes de tous les temps devient une réalité.

Cette prouesse est rendue possible par les derniers progrès de l'imagerie médicale: scanner, imagerie par résonance magnétique (IRM), tomographie par émission de positions (TEP). C'est en couleurs que le magazine (Science et Vie) montre ce que les machines «voient» déjà dans le cerveau: les divers stades des rêves et de l'éveil, les sites des émotions, le point où se déploie l'énergie nécessaire pour apprendre à lire ou pour faire de la musique.

Il devient également possible de voir venir une maladie d'Alzheimer, un dérèglement psychique, une sclérose en plaques. Et aussi les tumeurs, à un stade précoce où il est possible d'intervenir sans avoir à opérer.

Jean V-Manevy

Nouvelles médicales

Un bijou pour le cœur. – L'athérome, amas de graisse qui bloque les artères et provoque les crises cardiaques, est pulvérisé par une minuscule turbine introduite dans l'artère. Elle la nettoie en tournant à 2000 tours-minute. Bijou de la cardiologie, l'athérectome de Simpson ne sert qu'une fois et se jette. Il remplace les pontages.

Méfiance avec le ginseng, dit le «Concours Médical». Ses propriétés chimiques n'ont toujours pas été scientifiquement démontrées. Mais il est utile contre le diabète. Quant à ses vertus virilisantes... légende.

Le mal au ventre intrigue les chirurgiens; 22% des 647 malades admis à l'Hôpital cantonal de Genève ont été reconnus «DNS» (douleurs abdominales non spécifiées), ils sont repartis chez eux sans diagnostic ni intervention, sauf ceux chez qui une appendicite aiguë avait été soupçonnée et qui ont été opérés... pour rien.

Piment-miracle. – La capsacine, la substance du piment qui brûle la langue, est utilisée avec succès, à la fameuse Mayo Clinic (Etats-Unis), en pommade, pour soulager les douleurs nerveuses.

La bonne tension. – Les experts du «Concours médical» sont favorables à la prise de tension à domicile, qui supprime l'effet blouse blanche, cette peur du verdict médical, qui fait grimper la tension. Prenez conseil auprès d'un pharmacien avant d'acheter un tensiomètre et surveillez son étalonnage. Chiffres approuvés par l'OMS: 14/9 (normal); 16/9 (alerte).