Nouvelles médicales

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **28 (1998)**

Heft 9

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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

existe différents types de tissus. Le mieux est de porter des chaussures de cuir très souple ou des sandales pour éviter ou réduire au minimum les contacts entre le gros orteil et la chaussure.

4. Cornes et callosités: elles sont le résultat du frottement des chaussures pendant la marche. Les spécialistes conseillent de s'en débarrasser en prenant des bains de pieds bien chauds afin d'amollir la peau. Ensuite, on peut éliminer callosités et cornes en frottant légèrement avec une pierre ponce très fine. Ils déconseillent fermement l'usage de produits à base d'acides que l'on trouve librement dans les drogueries et supermarchés. Cette pratique présente des risques d'infection, surtout chez les diabétiques.

5. Ongles incarnés. C'est le risque majeur de couper les ongles trop courts. L'ongle, repoussé par la rigidité de la chaussure, choisit la chair du doigt de pied pour se développer. On peut arrêter soi-même cette croissance anarchique en prenant des bains de pieds chauds et en protégeant la peau du doigt de pied avec un morceau de coton. Attention aux infections qui exigent l'utilisation d'antibiotiques. Mais cela est l'affaire d'un médecin ou d'un pédicure.

6. Voûte plantaire: qu'un des ligaments qui maintiennent en place la voûte plantaire vienne à s'user, à se détendre, et la voûte plantaire cesse de soutenir la plante du pied en bonne position. Il en résulte petites douleurs et fatigue. Les podologues recommandent des supports ou voûtes plantaires artificielles. Il existe même des marques de chaussures qui prévoient l'affaissement des voûtes plantaires.

7. Maladie de Morton: cette douleur est située au niveau du quatrième orteil. Il s'agit d'une insignifiante tumeur, du nom du chirurgien américain qui la découvrit au 19e siècle, qui peut être supprimée par une intervention chirurgicale minime (réussite proche de 100%).

Pour garder bon pied, les podologues conseillent de donner la priorité à la flexibilité du pied et de la cheville en pratiquant chaque jour une rapide série d'exercices: s'asseoir sur une chaise, tendre un pied devant soi, faire tourner ce pied une dizaine de fois, ensuite tendre la plante du pied vers l'extérieur puis vers soi, et cela également dix fois. Ensuite, on se met debout et on se dresse sur la pointe des pieds (exercice à répéter une dizaine de fois).

Jean-V. Manevy

Bons conseils

Diabétiques: la surveillance des pieds est d'une importance primordiale, car le diabète peut entraver les sensations nerveuses, augmenter les risques de blessures et les chances de guérison. Les diabétologues, associés aux podologues, recommandent:

Veiller, jour après jour, à ce que les pieds n'aient subi aucune coupure, aucun coup, et ne présentent pas de taches rouges ou d'enflures.

Bains de pieds quotidiens dans de l'eau chaude et veiller à très bien s'essuyer.

Appliquer une lotion cutanée vivifiante en évitant d'en mettre entre les orteils.

Pour que le pied respire, porter chaussures, chaussettes et bas dans lesquels on se sent légers et confortables.

Protéger les pieds des températures extrêmes, ni trop chaud, ni trop froid.

Aider la circulation du sang dans les pieds en faisant de l'exercice et surtout en ne restant pas trop longtemps assis avec les jambes croisées.

Nouvelles médicales

Vieillir avec succès – Selon le best-seller de John Rowe et Robert Kahn, gérontologue à l'Hôpital Mount Sinaï de New York, c'est continuer à «faire des choses», garder le respect de soi, continuer à s'intéresser aux autres ainsi qu'aux événements qui procurent des émotions, afin de stimuler l'esprit et de faire bouger le corps. «Les faiblesses attribuées à l'âge sont grandement réversibles.» Il n'est jamais trop tard pour commencer, affirment les deux gérontologues.

L'hypertension légère recule chez certains personnes devant une simple perte de poids, une diminution du sel dans les aliments, un exercice physique régulier et une réduction de l'alcool à un verre ou deux de vin par jour. C'est ce qu'affirment les chercheurs du Ministère de la santé américain.

Révolution dans le diagnostic – Des puces électroniques «chargées» d'ADN seront bientôt au service des ordinateurs et des biologistes. On pourra ainsi détecter les particularités génétiques annonciatrices de diverses pathologies.

Médecine parallèle – Les chercheurs du centre anticancer de la Californie du Sud donnent l'alerte: assurez-vous d'abord que votre médecin conventionnel a posé un diagnostic correct, parlez-lui de toute méthode alternative ou supplément alimentaire envisagé, n'interrompez jamais un traitement sans consulter le médecin prescripteur, ne vous laissez pas prendre au mot «naturel» qui n'est nullement synonyme de «sûr».

Une orange par jour – C'est la dose de vitamine C que recommandent les nutritionnistes, alarmés par la débauche de vitamine C à laquelle on assiste dans le monde développé et surtout aux Etats-Unis. Au-delà de 500 mg par jour, on court le risque de nuire à sa santé. La vitamine C en excès peut altérer l'ADN et endommager le noyau de certaines cellules, prévient le magazine «Nature».