Infos médicales

Autor(en): **G.N.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **30 (2000)**

Heft 2

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-826356

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

Dessin Pécub

Directeur de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich, Felix Gutwiller insiste lui aussi sur ce point: «Alors qu'un nombre considérable de personnes s'adonnent à des exercices d'endurance, elles ne sont qu'une minorité à connaître l'importance d'un renforcement général de la musculature. Or, c'est grâce à la force de ses muscles que l'être humain parvient à maintenir sa position verticale. Si l'on ne peut pas empêcher le vieillissement, on peut du moins faire en sorte que nos muscles ne s'affaiblissent pas.»

Plus efficace que de simples haltères, que la pratique de la gymnastique ou du vélo, la musculation au moyen des machines les plus modernes assure un entraînement en toute sécurité, adapté à l'état physique et aux problèmes de santé de chacun. Rien ne doit cependant être entrepris sans un contrôle médical. Si certains centres de fitness sont équipés des machines adéquates – en particulier les systèmes Kieser Training – nous vous conseillons de ne rien entreprendre avant d'en avoir parlé avec votre médecin traitant, qui saura le mieux vous conseiller et vous diriger, le cas échéant, vers la bonne adresse.

G. N.

INFOS MÉDICALES

Thé noir contre l'infarctus

Boire une tasse de café noir par jour n'est pas une recette brevetée contre l'infarctus du myocarde. Néanmoins, cette habitude réduit le risque de plus de 40%. Une étude a été menée dans la région de Boston, aux Etats-Unis.

Les chercheurs ont sélectionné environ 300 cas parmi des personnes, hommes et femmes, hospitalisées suite à un infarctus. Puis ils ont choisi, pour chacune de ces personnes, un individu comparable selon plusieurs critères établis, mais en bonne santé.

C'est ainsi qu'ils ont pu démontrer que les personnes bien portantes buvaient plus souvent du thé noir. En revanche, la consommation de café normal ou décaféiné n'a pas d'influence sur le risque d'infarctus.

Les bienfaits du vin

La modération est bien sûr la règle incontournable en ce qui concerne la consommation d'alcool. Cependant, en faible quantité, environ un verre par jour, le vin est bon pour la santé. Il est démontré que les buveurs de vin courent nettement moins de risques de développer un cancer des poumons. On pense que les substances végétales que contient cette boisson (antioxydants) freinent le cours des processus nocifs dans l'organisme et peuvent faire obstacle au cancer. En revanche, les amateurs de bière et d'alcools forts courent un risque accru de cancer pulmonaire. Mais ce phénomène n'est pas nécessairement une conséquence de leur consommation d'alcool. C'est en effet parmi eux que l'on trouve aussi le plus de fumeurs.

Tout sur la maladie de Parkinson

Une brochure éditée par l'Association suisse de la maladie de Parkinson donne des informations détaillées sur ce mal. Elle en décrit la fréquence et les différentes formes, ses symptômes et les possibilités thérapeutiques.

Les très prometteuses options chirurgicales sont également prises en considération. Cette brochure montre aussi dans quelle mesure l'ergothérapie, la physiothérapie, la logopédie et les massages peuvent améliorer le bien-être des patients.

La brochure *La maladie de Parkinson – De quoi s'agit-il?* peut être commandée directement auprès de l'Association suisse de la maladie de Parkinson, case postale 123, 8132 Egg. Tél. 01/ 984 01 69. E-mail: info@parkinson.ch

Cigarettes et rhumatismes

Les personnes rhumatisantes doivent savoir que fumer aggrave leurs maux. A Oslo, une équipe de chercheurs a comparé 300 personnes souffrant d'arthrite rhumatoïde à plus de 5000 autres, aussi proches d'elles que possible, mais en bonne santé. Les patients masculins étaient deux fois plus nombreux à fumer que les hommes du groupe témoin en bonne santé.

Les patients chez lesquels le facteur rhumatoïde avait été détecté dans le sérum sanguin étaient même quatre fois plus nombreux à fumer.

Chez les femmes, en revanche, on n'a pas observé de lien évident entre le tabagisme et les rhumatismes.

G. N.