Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 2

Artikel: Infos médicales
Autor: G.N.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826356

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: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.