

# Les conseils du médecin : l'hiver est là

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **5 (1975)**

Heft 12

PDF erstellt am: **10.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

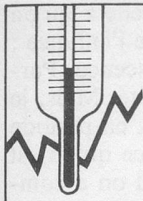
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



## LES CONSEILS DU MEDECIN

### L'hiver est là

La mauvaise saison est un cap difficile à passer pour toutes les personnes du troisième âge. Il faut absolument préparer l'organisme à affronter les brouillards et les frimas de la mauvaise saison.

Lorsqu'il fait froid ou que la température est très humide, l'organisme brûle beaucoup plus de calories que normalement. De même qu'il est nécessaire de se protéger des intempéries en adoptant des vêtements différents en hiver qu'en été, il faut savoir modifier ses habitudes alimentaires en fonction de la température ambiante. Les personnes ayant un bon appareil digestif et un bon appétit, se contenteront simplement d'augmenter leurs

rations alimentaires d'environ un bon tiers par jour. Celles qui ne peuvent pas augmenter leur quantité de nourriture pour des raisons digestives ou autres, devront absolument trouver des aliments à pouvoir calorique supérieur. C'est en hiver qu'il faut savoir manger des plats un peu plus gras, un peu plus riches en sucre, ou en féculents.

En plus des habitudes diététiques et vestimentaires, il existe toute une série de précautions qu'il faut absolument prendre avant les très grands froids. Il semble indispensable que toutes les personnes du troisième âge se fassent vacciner contre la grippe avant l'hiver. Evidemment, les personnes présentant des intolérances aux vaccinations devront éviter de telles injections. Cependant, il faut reconnaître que ces contre-indications sont relativement rares. Cependant, ces individus, allergiques aux vaccinations habituelles, pourraient très utilement se servir des vaccinations homéopathiques qui leur permettraient d'avoir une protection contre les infections de l'hiver sans avoir les inconvénients des vaccinations mal supportées.

Les individus présentant une fragilité particulière du système broncho-vasculaire, auraient sûrement avantage, en dehors de la vaccination grip-

pale, de se faire vacciner par des vaccins antimicrobiens polyvalents dont le type est le vaccin CCB, dont il faut faire une douzaine d'injections avant les grandes périodes épidémiques. Cette précaution, associée à la prise de cures discontinues d'antibiotiques à actions spécifiquement à prédominance pulmonaire, les mettraient à l'abri des épisodes infectieux graves de l'hiver. Toutes ces précautions doivent évidemment être effectuées sous surveillance médicale par le médecin traitant, qui jugera quel est le moyen le plus adapté à chaque individu pour l'aider à passer ce cap. Cela peut être l'occasion de faire vérifier les constants biologiques (urée, sucre, acide urique) des sujets pour contrôler le bon fonctionnement de tous les systèmes.

Il semble intéressant de noter que les vaccinations habituelles contre la grippe et les infections pulmonaires ne sont pas incompatibles avec les vaccinations et la thérapeutique homéopathiques. Il suffit d'encadrer la vaccination allopathique par 8 jours avant et 8 jours après d'une thérapeutique homéopathique à base de sulfur, thuya et silicea. Les immunités ainsi obtenues semblent encore plus efficaces qu'avec chacun des moyens isolés.

Dr P. L.

### Pourquoi les porteurs de dentiers utilisent toujours plus la pâte adhésive CALOX:



Les porteurs de dentiers sont d'un même avis: grâce à CALOX, le dentier adhère mieux et plus longtemps, n'incommodé pas et ne provoque aucune irritation. Où que l'on aille, CALOX peut être emporté avec soi. La pâte adhésive CALOX est simple à l'usage et d'un emploi économique.

Nous de CALOX sommes conscients des problèmes propres aux porteurs de dentiers: notre pâte adhésive CALOX vous procure un maximum de sécurité.

Offrez à vos troisièmes dents un produit adhésif de bonne qualité: l'agréable pâte adhésive CALOX, dans son tube hygiénique.



**La pâte adhésive CALOX tient ce qu'elle promet.**



En vente en pharmacies et drogueries.



VENEZ  
NOUS VOIR

VOUS SEREZ  
GENTIMENT  
REÇUS

**LES OPTICIENS IRIS**

3, rue Mauborget (Bel-Air) — Tél. 021/22 99 47  
LAUSANNE



MONTREUX, paradis des promenades d'automne et d'hiver au climat si doux. Séjours de courte et longue durée

**1 semaine Fr. 250.—**  
tout compris  
pension complète  
Arrangements bén. AVS  
Bien chauffé

**Hôtel Riant-Château, Territet**

Tél. 021/61 42 08

Prospectus sur demande