Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 15 (1985)

Heft: 2

Rubrik: Les conseils du médecin

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: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La mémoire qui s'en va

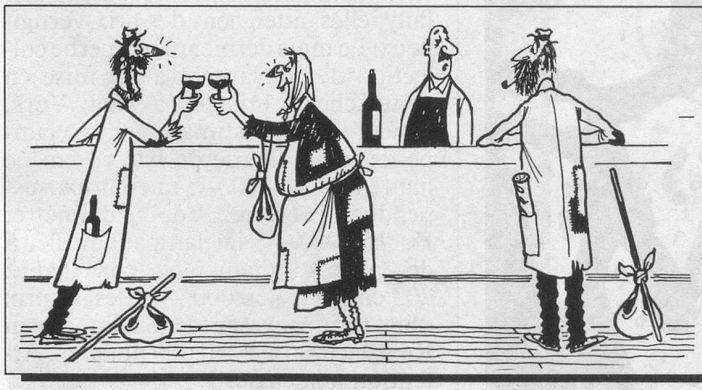
Les personnes âgées, mais les adultes plus jeunes aussi, craignent de perdre la mémoire. Chacune d'elles constate parfois qu'elle oublie un nom, un chiffre, une course à faire. Elle doit, dit-elle, tout inscrire. De ce fait, elle a peur de devenir gâteuse et de présenter la mauvaise image du vieillard: perdu, incontinent, placé en établissement médico-social.

Réfléchissons un peu. De nombreux anciens, pour ne pas dire tous, se plaignent de déficience de la mémoire et très peu, finalement, développent un déficit tel qu'une hospitalisation soit nécessaire pour cette raison. Seulement 20% des octogénaires sont en institution, dont une partie pour des problèmes psychiques, l'invalidité physique étant un facteur plus important pour rendre cet hébergement nécessaire. Si l'on veut être optimiste, il faut dire que 80% vivent à domicile. Ces petits troubles ne sont donc pas graves et ne sont généralement pas des signes précurseurs d'une maladie cérébrale incurable. Il s'agit simplement d'une fatigabilité plus importante, d'une difficulté plus grande de concentration et d'attention. Dès lors que l'on est moins attentif, on retiendra moins les événements banaux. Ceci est d'autant plus marqué que nous vivons dans un monde distribuant des informations comme une mitrailleuse, nous surexcitant, pour ne pas dire nous harcelant. Il n'est donc pas étonnant que, dans ces conditions, la personne âgée ne se souvienne pas de tout et que fatiguée par toutes ces stimulations, elle «oublie» certains noms, certains événements. Même l'ordinateur le plus perfectionné n'arrive pas à incorporer indéfiniment des données.
En revanche, dans des conditions plus calmes, le cerveau âgé fonctionne bien. Il retient de nombreux détails. Combien d'individus suivent des cours et apprennent une nouvelle langue à l'âge de la retraite! L'apprentissage est plus long en raison de la fatigabilité plus rapide, mais il est possible. Cette limite intellectuelle doit être prise en compte car elle peut décourager et faire renoncer à une activité fructueuse. Il faut adopter un rythme de travail compatible avec ses capacités d'attention et de concentration. Dès lors, on devient performant aussi bien qu'un jeune. J'irai plus loin. Ce cerveau âgé normal doit être utilisé. Plus on exerce ses facultés intellectuelles, mieux les conserve-t-on. Ceci a été prouvé scientifiquement et se démontre dans la vie courante. Qu'on se le dise!

Docteur X.

Un anniversaire

Le renommé *Baume du Tigre* fête cette année ses 20 ans d'existence en Suisse. En 1964, l'importateur, la Drogenica SA St-Gall, a reçu à Berne la première autorisation officielle de vente. Depuis lors, ce baume s'est placé en tête des produits similaires. Son efficacité est réputée remarquable en tant que remède naturel contre les douleurs de tous les jours.



— Il y a aujourd'hui dix ans qu'ils viennent boire au comptoir. Ils fêtent leurs noces de zinc... (Dessin de Raynaud Cosmopress)

Lutte contre la mort d'origine circulatoire

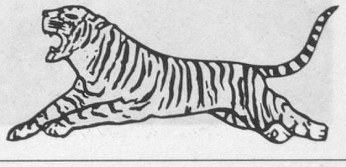
Le Club suisse contre l'infarctus vient à nouveau de publier une brochure écrite par son vice-président, le professeur Meinrad Schär, directeur de la commission scientifique:

Une brochure illustrée pleine d'enseignements

Cette brochure illustrée de 16 pages présente les maladies cardio-vasculaires les plus importantes, leur genèse et les possibilités de les combattre par le traitement, et surtout par une prophylaxie appliquée précocement. Le texte, facilement compréhensible, apprend au lecteur à connaître les différentes causes de ces affections; le chapitre «Lutter contre la mort d'origine circulatoire signifie éliminer les facteurs de risque» contient de nombreux et précieux conseils. Un résumé concis et complet se termine par la constatation évidente que l'infarctus du myocarde n'est pas simplement dû à la fatalité, mais qu'il s'agit d'une maladie coronarienne que l'on peut prévenir.

Le Club suisse contre l'infarctus existe depuis 1979 sous forme d'une centrale d'information neutre qui se tient constamment au courant de l'évolution des connaissances et des acquisitions de la médecine préventive en matière de maladies cardio-vasculaires et les évalue afin de contribuer à une meilleure compréhension de la prophylaxie. Il s'appuie dans cette démarche sur une commission scientifique présidée par le professeur Meinrad Schär, auteur de la brochure susmentionnée et chef de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich.

Cette publication récente, qui sera bientôt suivie d'une seconde, peut être obtenue gratuitement à l'adresse suivante:

Club suisse contre l'infarctus
case postale 170, 8049 Zurich.

fortes
Contre les douleurs
prenez donc: Le Baume du Tigre
rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.
En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.