

# Nouvelles médicales

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **38 (2008)**

Heft 5

PDF erstellt am: **13.09.2024**

## **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.



aliment particulier, que vous parviendrez à identifier en observant bien ce que vous mangez et comment réagit votre estomac. De manière générale, on sait que de mauvaises habitudes alimentaires (fast-food, cuisine riche en graisses) accentuent le risque de souffrir de ce genre de troubles digestifs à répétition. Une bonne hygiène de vie est donc à recommander, au niveau alimentaire, mais aussi en réduisant son stress et en augmentant son activité physique.

Si des symptômes persistent sur le long terme, récidivent très souvent, ou si une indigestion s'accompagne de fièvre ou maux de tête, il convient de consulter afin de détecter une éventuelle affection organique.

**3. La constipation.** C'est sans doute le trouble le plus fréquent au niveau des fonctions intestinales, en particulier en Occident, du fait de notre alimentation beaucoup trop raffinée, manquant de fibres. La constipation est aussi une manifestation typique d'anxiété et de stress. «Paresse» intestinale, contraintes sociales nous empêchant d'aller à la selle quand le besoin s'en fait sentir, tout cela suffit à entraîner des formes de constipation chronique. Là encore, une modification alimentaire et davantage d'exercice physique – simplement la marche, excellente dans ce cas – peuvent aider à remédier au problème. Prenez garde aux laxatifs: ils améliorent la situation, mais de manière très provisoire; les intestins ne travaillent pas mieux et les troubles ne font que s'accroître lorsqu'on en abuse.

Tous les troubles fonctionnels digestifs méritent votre attention et s'ils persistent, une visite médicale s'impose. Certains médicaments en vente libre peuvent vous soulager provisoirement, mais l'avis d'un spécialiste est conseillé... de même, vous l'aurez compris, que quelques efforts au niveau de l'hygiène de vie. ■

## Nouvelles médicales

# Glaucome et champ de vision

**A**près la cataracte, le glaucome est la deuxième cause de cécité dans le monde. Parmi les plus de 40 ans, on estime à 3% les personnes atteintes avec une fréquence plus importante chez les plus âgés. Le glaucome est lié à une pression intraoculaire trop élevée, qui abîme les fibres nerveuses de la rétine. Indolore, cette maladie irréversible doit être détectée le plus tôt possible, c'est pourquoi des contrôles réguliers de la pression de l'œil sont indispensables dès 50 ans. Les personnes touchées par le diabète, l'hypertension artérielle ou une myopie sont plus sujettes au glaucome. Un traitement à base de



D.R.

gouttes oculaires existe. Il permet de maîtriser la progression de la maladie. Dans certains cas, c'est une intervention chirurgicale au laser qui est proposée. Bonne nouvelle: la Suisse est leader en matière de traitement du glaucome et de nombreux étrangers viennent s'y faire soigner.

## Pollutions sonores en question

Travaux incessants dans les villes, vacarme de la circulation, musique dans les magasins, les pollutions sonores concernent autant les entendants que ceux qui ont des difficultés à entendre. La Fondation romande des malentendants organise une journée de débats, le 7 juin, à l'Hôtel Royal-Savoy de Lausanne, autour du thème des pollutions sonores. La question sera envisagée sous l'angle politique, sous l'éclairage de la santé et de l'influence du bruit sur les comportements ainsi que d'un point de vue écologique. Ce congrès est ouvert à toute personne intéressée.

*Inscriptions: Forom écoute, av. des Jordils 5, 1006 Lausanne, tél. 021 614 60 50, [www.ecoute.ch](http://www.ecoute.ch)*

## Belle peau et ongles sains

Cheveux, ongles et peau en mauvaise forme? L'huile de millet est connue depuis des siècles pour ses vertus régénératrices. Riche en oligo-éléments, minéraux et vitamines, les capsules d'huile de millet doré Hirsana contiennent aussi du zinc. La prise quotidienne de ce concentré agit sur la régénération des cheveux desséchés, d'une peau déshydratée et des ongles cassants. Elle préviendrait également la chute des cheveux.