

Ce qu'il faut savoir au sujet...

■ des atteintes du cœur et des vaisseaux

L'infarctus du myocarde	9
Le point sur le cholestérol	13
Les attaques	19
L'hypertension artérielle	26
Les artérites.....	28
Les varices.....	33
Les hémorroïdes.....	39

■ de la vue et de l'ouïe

Protéger sa vue	44
Le glaucome	49
La cataracte	53
Le décollement de la rétine.....	56
La presbycusie (vieillesse anormale de l'audition).....	61

■ de problèmes largement liés à l'alimentation

Le pain.....	68
Comment bien manger pour bien vieillir	75
L'obésité	80
L'obésité et son traitement.....	86
Le diabète.....	92
La goutte	98
La constipation	104

■ de certains mauvais calculs

Les calculs de la vésicule biliaire	109
Les calculs des voies urinaires.....	115

■ d'un problème urinaire particulier

La prostate.....	123
------------------	-----

■ de problèmes féminins

L'auto-examen des seins	127
La ménopause.....	132
L'ostéoporose.....	138

■ de problèmes concernant le cerveau et le système nerveux

Le fonctionnement normal du cerveau	145
Le bon fonctionnement du cerveau vieillissant.....	150
Pour une bonne mémoire après 60 ans	155
Le sommeil	160
La migraine.....	166
La dépression nerveuse	171
La maladie de Parkinson.....	177
La drogue	183

■ des maladies infectieuses

Les vaccinations	189
Les microbes et nous	193
Virus et maladies virales	199
Le zona.....	205
La grippe et ses virus.....	211
La bronchite chronique.....	217
Les hépatites à virus	221
Le SIDA.....	227

■ d'atteintes articulaires

Les arthroses	235
Le rhumatisme déformant.....	241

■ d'un problème d'une importance actuellement croissante

Le mécanisme cellulaire du vieillissement.....	246
--	-----

■ de la cellule normale et de sa transformation cancéreuse

La cellule et sa carte d'identité.....	252
Cellule et cancer	257
Diagnostic du cancer, le minimum à connaître	263
Grandes lignes du traitement des cancers.....	271
Cancer et prévention	277

■ de problèmes divers

Bien utiliser le soleil.....	285
Bien utiliser le froid	291
La santé des pieds.....	295