Les conseils du médecin : les troubles cardio-vasculaires : leurs causes

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 11

PDF erstellt am: **03.06.2024**

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.e-periodica.ch

l'exemple. Toute sa vie durant, il a fait du sport. Il était maître d'hôtel... » Le Dr Longueville ajoute : « En 1973, je suis arrivé à la conclusion que 30 % des personnes participant aux épreuves physiques n'avaient jamais rien fait dans ce domaine. Pour beaucoup d'entre elles, ce fut une découverte... Je m'efforce de me dégager de la gymnastique suédoise, trop dirigée. Je cherche l'aspect spontané, créatif. Un de nos enseignants est un Indien ; il apprend à nos membres la relaxation par le yoga. Le sport crée une ambiance formidable dans notre club. Il renforce l'esprit de groupe... » Le Dr Lionel Longueville est particulièrement à l'aise pour parler sport. Ce généraliste soigne une clientèle disséminée dans un immense quartier. La plupart des immeubles sont vétustes, dépourvus d'ascenseur. Il dit : « J'ai fait le compte ; en additionnant les étages que j'ai gravis quatre à quatre, j'arrive à ce jour à trois fois et demie le Mont-Everest ! »

Photos Y. D. Texte G. G.

Près du club de Charonne, une belle piscine municipale à la disposition des personnes âgées.

Les troubles cardio-vasculaires: leurs causes

Trop de calories
Chaque individu nécessite quotidiennement, selon son âge, son poids et son activité, un certain nombre de calories. S'il dépasse la quantité nécessaire, son corps est suralimenté, il ne peut plus transformer cette nourriture et elle s'accumule sous forme de graisse superflue.

Une alimentation trop grasse
Une nourriture trop riche en graisses n'est pas souhaitable étant donné notre mode de vie actuel. L'utilisation de graisses animales non saturées entraîne des dépôts de cholestérol dans les artères coronaires et par là une limitation du débit sanguin.

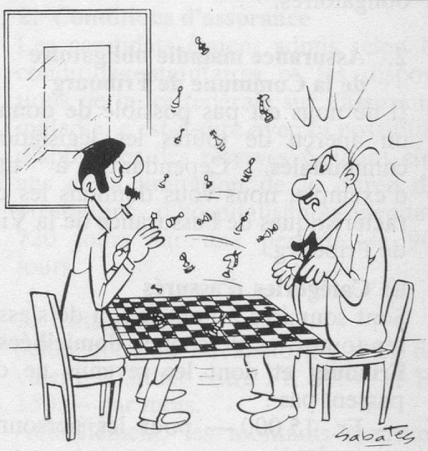
Manque de mouvement
Des occupations en position assise, sans activités sportives compensatoires, entraînent facilement des troubles de la circulation sanguine. Les quelques pas qui mènent du lit à l'auto ou au bus et de là au bureau ou à la machine à écrire ne suffisent pas à maintenir le corps en forme.

Abus de tabac
Fumer cigarette sur cigarette, comme une « locomotive », inhaler la fumée, avoir une cigarette à la bouche du matin au soir par pure habitude provoque un engorgement des bronches, une détérioration de la fonction pulmonaire, une surcharge du système nerveux.

Abus d'alcool
Tout abus de boissons alcooliques, quand bien même ce n'est qu'un petit verre devant la télévision, favorise l'apparition ou le développement de troubles cardio-vasculaires. Cela est vrai en particulier pour tous les abus d'alcool, surtout, c'est évident, pour les enfants, mais aussi pour ces petits verres qui doivent apporter du « réconfort » au solitaire.

Surmenage physique et psychique
L'observation de règles de vie inadéquates et la recherche d'un standing de vie trop élevé mènent fréquemment à exiger plus du corps et de l'âme qu'ils ne peuvent fournir. Des tensions morales, le sentiment de se trouver devant une montagne d'obligations que l'on ne peut remplir portent grandement préjudice à l'activité cardiaque et cardio-vasculaire.

SAS



Oui, maintenant le docteur me fait une cure pour ce tic au genou... (Dessin de Sabatès)