Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 8 (1978)

Heft: 10

Rubrik: Les conseils du médecin : l'artériosclérose

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: 08.07.2025

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

L'artériosclérose

par le Professeur Eric Martin

On sait qu'elle nous menace tous, mais ce qu'elle représente n'est pas très clair dans notre esprit.
Avons-nous de la peine à nous rappeler certains mots, c'est de l'artériosclérose cérébrale; sentons-nous une gêne douloureuse derrière le sternum, c'est de l'artériosclérose des artères du cœur; en accélérant la marche, sommes-nous arrêtés par une douleur dans le mollet, c'est de l'artériosclérose de la jambe. Cette énumération est beaucoup trop schématique, mais elle n'est pas complètement inexacte.
L'artériosclérose se développe avec l'âge, mais elle n'est pas répartie «démocratiquement» entre tous les individus. Il y a des centenaires qui en sont peu atteints, et des adolescents qui en souffrent. Cela commence déjà aux environs de 20 ans, par de petits dépôts de graisse sur la face interne de l'aorte ou de certaines artères. Puis la paroi des vaisseaux s'épaissit, perd de sa souplesse, leur lumière devient plus étroite et des sels de calcium précipitent en rendant plus rugueuse la face interne du vaisseau. Si l'artère atteinte est de grand calibre, ces modifications peuvent n'avoir que peu d'importance, mais s'il s'agit de vaisseaux de moyen ou de petit calibre, la quantité de sang qui passe sera insuffisante pour nourrir les tissus, l'oxygénation ne se fera pas bien.
Une petite plaque d'artériosclérose, mal placée sur une artère du cœur peut provoquer une crise d'angine de poitrine.
Néanmoins, on peut vivre très normalement et longuement avec «son» artériosclérose; la complication à redouter c'est l'oblitération d'une artère par un thrombus. En effet, la rugosité de la face interne d'un vaisseau facilite l'agrégation des plaquettes sanguines, petits éléments du sang, qui amorcent la formation d'un caillot; au niveau du cerveau c'est l'ictus, dans le cœur c'est l'infarctus du myocarde. Ces accidents peuvent être transitoires et la récupération intervenir plus ou moins rapidement.
On peut dans une certaine mesure prévenir les accidents de l'artériosclérose, mais il faut s'y prendre à temps. Objectif essentiel: améliorer la circulaton par l'exercice, le sport, la marche, l'activité physique et aussi intellectuelle. Il faut en même temps lutter contre l'hypertension d'une manière systématique et efficace. Nous disposons aujourd'hui de médicaments bien supportés et actifs.
La composition chimique du sang doit être contrôlée, il faut combattre l'excès de graisses (cholestérol, triglycérides, etc.) et la tendance même légère au diabète. Il faut lutter contre l'obésité. L'hygiène alimentaire, la sobriété, l'équilibre psychique, la détente, une occupation variée des loisirs sont des facteurs favorables dont il ne faut négliger aucun. Lutter contre l'artériosclérose et ses conséquences c'est adopter une vie saine, équilibrée, qui vous apporte satisfaction.
Enfin, il faut contrôler la propriété du sang à coaguler, parfois trop massivement et prévenir les conséquences de cette tendance. En même temps éviter cette «adhésivité plaquettaire», c'est-à-dire cette menace de formation d'un caillot. Les moyens à disposition n'ont pas encore fait leurs preuves d'une manière absolue, mais il semble bien qu'à côté des nombreux médicaments, l'aspirine prise régulièrement a cette propriété.
En résumé l'artériosclérose est en somme «un problème de tuyauterie»; il faut que le calibre des artères soit bien adapté aux besoins de l'organisme au repos, mais surtout à l'effort. Il importe que le sang y circule activement mais pas sous une pression exagérée. Il convient également que les humeurs ne contiennent pas de substances qui soient responsables d'un encrassement des vaisseaux. Si nous ne connaissons pas d'une façon parfaite l'origine de l'artériosclérose, nous sommes à même d'influencer, dans une certaine mesure, son évolution.

Prof. E. M.

Michèle et Claude

A Echallens, en plein marché folklorique, nous avons rencontré Michèle Nemitz et Claude Tripod, installées derrière un sympathique banc de foire où elles vendaient de beaux et utiles objets fabriqués par elles-mêmes: tricots en laines filées main, bonnets, couvertures, vestes, patchwork. Nous avions une raison particulière de féliciter ces deux jeunes femmes: Michèle Nemitz (à droite) est l'ancienne secrétaire du MDA, et nombreuses sont les personnes qui seront heureuses de retrouver son sourire. Nous recommandons ces deux authentiques artisanes à l'attention de nos lecteurs qui peuvent leur passer commande en s'adressant à Claude Tripod, Cité des Bains 22, 1400 Yverdon (Photo G.G.)