Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 24 (1994)
Heft: 10

Rubrik: Médecine : bon pour le coeur

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

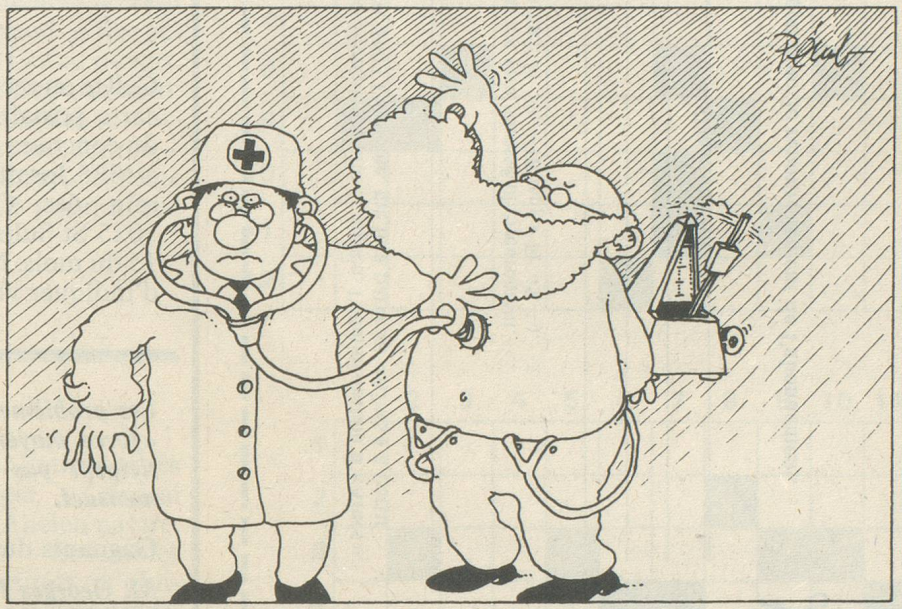
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

BON POUR LE CŒUR

C'est impératif, il faut absolument prendre soin de son cœur. Voici quelques petites recettes pratiques pour l'entretenir en bon état...



Dessin Pécub

Reçues simultanément d'Honolulu, de Washington, de Londres, de Paris, de Genève et même d'une petite station thermale des Pyrénées, les recettes concordent: pour garder le cœur en bon état et éviter crises cardiaques et accidents vasculaires, il est impératif de faire de l'exercice physique, de prendre des précautions alimentaires cohérentes et de savoir résister aux tensions de la vie.

3400 Hawaïens, arrivés à la soixantaine, classés en actifs et inactifs, ont fait l'objet d'une surveillance cardiologique continue pendant 12 ans. Le constat a été clair: les inactifs ont été trois fois plus souvent victimes d'accidents cardiaques que les actifs.

2250 Américains âgés de plus de 65 ans, choisis dans quatre Etats différents, ont été scientifiquement suivis avec échographie cardiaque, carotidienne et dopler. Constat sans appel ici encore: les sujets ne présentant aucun signe précoce d'atteinte vasculaire pratiquaient tous un exercice physique.

Quel exercice physique? Surtout pas le jogging ni des gymnastiques compliquées. En premier lieu, chaque fois que c'est possible, on évite de prendre l'ascenseur. Et puis, tout simplement, on fait de la bonne marche et d'un pas vif; on fait des balades à vélo, sans esprit de compétition; on fait de la natation chaque jour ou au moins une fois par semaine, pour le plaisir, celui de sentir le jeu de tous ses muscles.

Ces deux études américaines ont par ailleurs constaté que les bénéfices de ces exercices physiques sont anihilés chez les fumeurs et moindres chez les anciens fumeurs.

Bien aimée du cœur, l'huile d'olive. C'est ce que révèle une étude de cardiologues français publiée dans le «Lancet» de Londres. Six cents hommes d'environ 70 ans avaient été victimes d'un infarctus au cours des six mois précédents. Trois cents d'entre eux ont été soumis à un «régime crêtois» à base de légumes secs et verts, de fromage et d'huile d'olive, tandis que 300 autres se nourrissaient sans précautions particulières. Résultat: les rechutes ont été de trois à cinq fois moins graves chez les «Crétois» que chez les autres.

A Aulus-les-Bains, station thermale proche de Cerbère dans les Pyrénées orientales, qui a pour vocation de faire maigrir et de remettre en forme, les médecins ont constaté le rôle inattendu que joue l'hiver pour le cœur et les vaisseaux. Les mauvais jours, sombres et gris, peuvent provoquer une «dépression saisonnière» qui pousse ceux qui en sont atteints à compenser leur trouble en abusant d'une nourriture trop riche, ce qui les fait grossir, provoque une élévation de leur taux de cholestérol et de leur pression artérielle. Et les expose aux accidents cardiovasculaires. Sachons donc résister, à l'approche de l'hiver, aux tentations de la «bouffe».

L'«Association américaine du cœur» démystifie, pour sa part, le rôle «miraculeux» attribué aux huiles de poisson: «Rien ne prouve qu'elles soient bénéfiques pour le cœur».

«Santé du Monde», le magazine de l'OMS publié à Genève, attire l'attention sur le rôle néfaste du stress (tensions créées par les conditions de vie) sur le système cardiovasculaire, et dénonce «le comportement de type A - des hommes arrivant à la soixantaine (obsédés par la compétitivité, agressifs, coléreux, en course de vitesse contre la montre), qui sont deux fois plus exposés aux crises cardiaques que les gens plus calmes.

Jean-V.-Manevy