

**Zeitschrift:** La Croix-Rouge suisse  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge suisse  
**Band:** 58 (1949)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Lettre à un cardiaque  
**Autor:** Mahaim, Ivan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-549414>

#### 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:** 13.01.2026

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

# *Lettre à un cardiaque*

*PAR LE DR IVAN MAHAIM*

*Privat-Docent à l'Université de Lausanne*

Mon cher ami,

Je reçois à l'instant votre lettre, par laquelle vous me faites part de vos inquiétudes. Soyez assuré que je les comprends fort bien, aussi vais-je m'efforcer, comme par le passé, de vous aider et vous conseiller.

Il y a maintenant 22 ans que je m'occupe de votre santé, dont j'ai pu suivre les altérations progressives, les épisodes angoissants, puis les rémissions, 22 ans que vous m'avez posé vos premières questions sur l'état de votre cœur, et sur les mesures qu'il convenait de prendre pour qu'il conservât une fonction satisfaisante et vous permit de garder l'équilibre indispensable à vos lourdes charges: une grosse entreprise et une grande famille.

Depuis notre première entrevue, j'ai vu et j'ai examiné des centaines de malades qui étaient dans votre cas, présentant les mêmes symptômes. En suivant l'évolution de leur maladie, j'ai appris avec eux, par eux, par vous, une foule de choses que j'ignorais, j'ai vu se préciser des notions fondamentales que nous ne trouvons pas dans les livres de médecine, des notions vécues dont la diversité et les nuances mouvantes ne peuvent s'accommoder des descriptions schématiques des traités de pathologie.

Puis-je vous être utile en parcourant de nouveau avec vous cette période mouvementée de votre existence, où je vous ai connu tour à tour affolé, crâneur et insouciant, désespéré, effondré, puis, peu à peu moins instable, plus faible physiquement mais plus solide moralement, après avoir compris qu'il est inutile de se révolter contre l'impossible et qu'il y a toujours de l'espoir, même dans les situations les plus sombres, à condition d'adapter ses désirs à ses moyens? — Je crois que je peux vous être utile en faisant avec vous la critique de ces 22 années d'efforts en commun, les vôtres et les miens, qui nous ont valu de devenir de bons amis. Je le crois utile aussi pour vos enfants, car j'ai appris depuis notre première entrevue qu'il y a certaines maladies de cœur, et surtout certaines maladies des vaisseaux, qui ont un élément familial. Je l'ignorais lorsque vous êtes venu me voir en 1927 et je me suis complètement trompé sur la signification des troubles qui vous inquiétaient. Vous aviez 32 ans. Vous veniez de perdre brusquement votre père, à 57 ans, en traitement pour une hypertension. Son père et son frère étaient morts subitement aussi, et prématurément. Ces faits, subitement reliés dans votre conscience, vous avaient persuadé que vous étiez, vous aussi, un cardiaque, et un cardiaque menacé de mort subite. Vos nuits étaient troublées par de violentes palpitations. Chez vous aussi j'avais trouvé une hypertension, mais elle était accompagnée de signes si évidents d'hyperexcitabilité cardiaque, sans aucun signe objectif d'une lésion du cœur lui-même, que je vous ai rassuré sur-le-champ, niant toute disposition héréditaire à ces manifestations, absolument convaincu de l'origine purement anxieuse de vos troubles. Après quelques

semaines, vous sembliez guéri, bien que votre hypertension persistât. Puis des années dures sont venues pour vous, avec un surmenage effréné. Vous ne vous accordiez aucun repos. Vous aviez des insomnies et de nouveau des palpitations nocturnes, mais si vous êtes revenu me voir, c'était sur les injonctions pressantes de votre femme, et bien décidé à ne rien changer à votre activité dévorante et à ne pas sortir de l'engrenage infernal dans lequel vos affaires vous avaient enfoncé.

Je ne suis pas arrivé à vous convaincre qu'il fallait absolument cesser de vous surmener et je vous ai perdu de vue pendant plusieurs années, et brusquement vous avez reçu le coup de massue qui vous a cloué au lit: un infarctus du myocarde survenu en voyage à Madrid. Vous n'avez pas écouté mes collègues espagnols et vous êtes revenu ici 15 jours après l'accès qui vous a terrassé. A peine à Lausanne c'est la récidive, avec trois embolies pulmonaires, puis une longue insuffisance cardiaque dont j'ai cru que vous ne sortiriez pas. Après quatre mois de maladie grave je vous ai permis de vous lever un peu chaque jour et j'ai eu la joie de voir votre moral de lutteur acharné regagner du mordant et songer à reprendre une petite activité alors que pendant des semaines vous et moi ne savions pas si nous réussirions à rétablir l'équilibre. Et chose étrange, alors que vous étiez désespéré et outré que des palpitations vous privassent des quelques heures de sommeil que vous vous accordiez pendant vos années de surmenage, aujourd'hui, après toutes ces souffrances, après les douleurs intolérables des crises coronaires, vous voilà satisfait d'entrevoir dans votre existence future quelques heures d'activité dans l'après-midi, et pas même tous les jours. Vous êtes enfin devenu raisonnable, et même heureux, parce que la maladie vous y oblige. Vous vous rendez compte maintenant de tout ce que vous auriez peut-être évité si vous aviez admis de m'écouter, ou si j'avais été assez habile pour vous convaincre. N'est-il pas bon que vos deux fils le sachent, eux qui ont probablement les mêmes déficiences vasculaires à l'état latent, mais qui ont la chance de pouvoir leur opposer des mesures d'hygiène bien comprises: jamais de surmenage prolongé, vivre le plus possible dans la nature, prendre deux fois par an des vacances pour pratiquer les sports le plus longtemps possible sous une surveillance médicale discrète et éclairée? — Il ne fait aucun doute que s'il y a un élément familial dans l'hypertension, il y aussi des facteurs contingents agissant sur le système nerveux. Les hypertendus sont les citadins qui vivent dans une atmosphère de tension nerveuse continue. Ce ne sont pas les paysans. Ce sont les victimes de la civilisation moderne où tout le poids de la vie pèse sur l'activité cérébrale et nerveuse alors que nos muscles ne sont jamais sollicités dans une mesure ration-

nelle. Les excitations continues du téléphone, le bruit infernal des ateliers, l'irritant cliquetis des machines à écrire, tension nerveuse qui ne cesse pas après les heures de bureau, car elle est remplacée par les courses aux trains, au métro, aux autobus, ou par la conduite d'une voiture aux heures de gros trafic. Et comme si cela ne suffisait pas pour détraquer ce système nerveux si délicat, si complexe, il faut encore lui infliger, aux seuls instants de détente, aux heures des repas ou dans la soirée, les bruyantes cacophonies de la radio, l'inlassable répétition des mauvaises nouvelles politiques, jusqu'à quatre ou six fois par jour! — Il vaut la peine que vos enfants, qui sont nés dans cette période ahurissante de l'humanité, comprennent que l'équilibre de la santé comporte un équilibre dans nos différentes activités, physiques et cérébrales, une alternance dans nos dépenses énergétiques, et qu'ils goûtent à la sérénité sublime qui nous est offerte dans notre beau pays à se trouver seuls dans la grande nature alpestre, où les batailles se livrent entre le vent, les nuages et le froid, au lieu de la lutte contre la montre pour entrer à temps dans un train surchauffé ou pour couvrir aussi rapidement que possible un maximum de kilomètres dans une mécanique puant la benzine.

Et maintenant vous me demandez où vous en êtes avec votre cœur qui n'a pas échappé aux pièges de cette vie de surmenage, et qui a bien failli ne pas survivre. Il est encore menacé «d'insuffisance», c'est-à-dire qu'il ne fait pas encore tout son devoir pour assurer la nutrition de tous vos tissus. Il fait des progrès grâce aux médicaments qui le soutiennent et je suis convaincu d'arriver à le rendre plus solide, et de «compenser» son infériorité. Mais pour obtenir ce résultat il faut que vous compreniez bien de quoi il s'agit. Vous qui êtes dans les affaires, vous saisissez facilement ce que représente un individu endetté. Votre cœur est encore actuellement un endetté. Nous pouvons éteindre une partie de sa dette par un traitement tonique — par un apport de fonds, si vous voulez. Mais ce n'est qu'un emprunt. Vous comprenez sans que je vous l'explique combien cet emprunt est une mesure précaire. Faire un emprunt pour couvrir une dette, c'est contracter une nouvelle dette.

Le seul moyen de retrouver l'équilibre, c'est de comprimer les dépenses (avant de donner une transfusion de sang il faut prévoir d'arrêter l'hémorragie).

Or, comment comprimer les dépenses d'un organe comme le cœur qui bat 100 000 fois par 24 heures, et brûle déjà une énergie insensée rien que pour entretenir la vie? Cette activité minime représente des «frais généraux irréductibles». Il nous faut donc absolument supprimer toutes les autres dépenses. C'est le repos absolu, repos physique et moral. Mais cela ne suffit pas. Il faut encore décharger les prestations de la digestion et de la fonction rénale: observer un régime léger, pauvre en graisses et riche en vitamines, limiter l'absorption des liquides, et pour y parvenir supprimer le sel, qui retient les liquides. Il faut vivre en veilleuse jusqu'au moment où l'équilibre sera rétabli (la «compensation» obtenue). Comme cette réduction des dépenses est relativement minime, même avec des restrictions très sévères, il faut l'exiger pendant un temps prolongé. Enfin, lorsque nous aurons atteint cet équilibre, il faudra le protéger jalousement, et vous imposer pendant des mois, peut-être des années, peut-être toujours, un à deux jours de lit par semaine, et ces jours-là un régime alimentaire sévère et sans sel.

Puisque vous êtes devenu un cardiaque, après avoir été pendant des années un hypertendu déraisonnable et fort imprudent, il est nécessaire que vous connaissiez ces exigences et que vous adoptiez cette discipline. L'infarctus du myocarde est une maladie qui guérit, mais elle ne guérit jamais rapidement.

Si j'ai réussi à me faire comprendre vous deviendrez vous-même votre médecin et vous apprendrez que nous ne faisons pas des miracles, mais que parfois nous assistons à ceux que la nature accomplit sous nos yeux. J'ai vu plusieurs fois des malades aussi touchés que vous, mon cher ami, dont je ne pouvais imaginer la guérison, et qui ont aujourd'hui oublié leur maladie, ce qui est encore plus miraculeux que de guérir. Je vous souhaite de vivre assez longtemps pour en arriver là.

Votre très affectionné

X

## Mots d'enfants

*Un petit Italien, en séjour dans le home de Schwäbrig, participe avec d'autres camarades à une excursion sur le lac de Thoune. Le temps est magnifique, le soleil brille dans un ciel sans nuages et la joie de vivre se lit sur tous ces jeunes visages. Notre bambino (6 ans) ne peut contenir tout le bonheur qui le remplit, et, montrant la Jungfrau qui resplendit de toute sa blancheur virginal, il s'écrie: «Je crois que les Suisses ont même des machines pour nettoyer les montagnes!»*

*Une de nos collaboratrices conduit dans un sanatorium tessinois un garçonnet de Berlin atteint de tuberculose. Le pauvre petit supporte très mal le voyage, et son accompagnatrice décide de s'arrêter entre deux trains à Gœschenen. Elle entre avec lui dans un restaurant et commande une bonne tasse de lait chaud, que le petit avale avec délices. Pendant ce temps, un moine capucin, frappé par l'air fiévreux du garçonnet, s'approche et lui adresse quelques paroles aimables, ainsi qu'à la dame qui l'accompagne. Le jeune Berlinois contemple avec attention la grossière soutane de toile de son interlocuteur, le fichu qui lui tient lieu de chemise et ses pieds nus dans des sandales de toile. Puis, levant vers le moine des yeux où se lit une profonde pitié, il lui dit: «Pauvre Monsieur, vous avez aussi tout perdu dans un bombardement, puisque vous êtes obligé de vous habiller ainsi!»*