Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 10 (1980)
Heft: 5

Buchbesprechung: Bibliographie
Autor: [s.n.]

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: 14.12.2025

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

une certaine race de souris obèses, hypercholestérolémiques et diabétiques, mais chez les humains ce facteur n'est pas déterminant dans la plupart des cas. Les causes prépondérantes sont les excès auxquels nous nous livrons tous les jours: excès alimentaires, régime hypercalorique, trop riche en graisses animales et en cholestérol. Il en résulte une augmentation de poids, favorisée par la sédentarité et par la paresse physique qui caractérise le monde actuel. Or il faut savoir que l'exercice physique régulièrement pratiqué, associé à un régime «normal» abaisse et la surcharge pondérale, et le cholestérol, et le sucre dans le sang, diminuant d'autant le risque d'artériosclérose et le diabète confirmé.

L'infarctus menace

L'hypertension artérielle associée à un excès de cholestérol et aux stress de la vie professionnelle, familiale ou affective favorise conjointement avec l'artériosclérose des gros vaisseaux, l'apparition, par lésion des coronaires, d'un infarctus du moycarde, ou au niveau du cerveau, par le dépôt de cholestérol et rétrécissement des artères l'irrigant, d'accidents vasculaires cérébraux, d'une «attaque».

Le facteur stress n'est pas non plus négligeable dans l'apparition des troubles cardio-vasculaires. Des études récentes ont montré que l'infarctus du myocarde apparaît de plus en plus chez des individus jeunes, et, en étudiant le profil psychologique et social de ces individus, ont mis en évidence l'importance des tensions nerveuses de toute nature dans le déclenchement de ces accidents coronariens. Bien entendu ces facteurs de risques sont aggravés considérablement par le tabagisme.

Pour conclure, le facteur héréditaire mis à part, sur lequel nous ne pouvons exercer aucune influence, les facteurs de risques peuvent et doivent être éliminés par l'observation de quelques règles d'hygiène simple: moins manger, supprimer les aliments riches en graisses animales et en cholestérol, faire davantage d'exercice physique et supprimer le tabac. C'est à ce prix que l'on pourra diminuer la fréquence des maladies cardio-vasculaires. Et les résultats sont là: une étude récente a démontré une réduction significative de l'incidence des accidents cérébraux vasculaires aigus dans cette dernière décennie, et cela surtout chez les personnes âgées. Les traitements modernes de l'hypertension artérielle ont également contribué à ces résultats encourageants.

Dr M. M.

Bibliographie

De nouvelles possibilités grâce à une nouvelle carte.

La maison d'édition bien connue Kümmerly + Frey vient de présenter son dernier produit. Il s'agit d'une carte de la Suisse vue à vol d'oiseau au relief plastique et vivant, qui représente notre pays d'une manière impressionnante: la Suisse telle qu'elle est en réalité et telle qu'on ne l'avait jamais montrée. Grâce à la plasticité et à la précision de cette carte à vol d'oiseau, sa lecture, l'orientation sur le terrain sont devenues un plaisir.

La nouvelle carte à coûté 10 000 heures de travail à son auteur, l'artiste Bruno Kersten, et 1000 heures de plus aux cartographes de Kümmerly + Frey.

---

explorateurs ne seraient jamais parvenus à la maîtrise des pôles sans eux. «Le chien nordique est la clé de voûte de l'exploration polaire» a déclaré Paul-Emile Victor dont on connaît la boutade: «Savez-vous qui atteignit le Pôle Nord en premier? Un chien eskimo, le «tête de file» de l'équipage de Peary, le 6 avril 1909. Et qui, le Pôle Sud? Le chien eskimo «tête de file» de l'équipage Admundsen, le 14 décembre 1911...» Et il ajoutait que les compagnons chiens des explorateurs polaires n'ayant pas la mentalité humaine ne songeaient à revendiquer ni la gloire ni les honneurs attachés à ces conquêtes. (Une allusion sans doute aux rivalités entre Admundsen, Peary et Scott.)

Si je cite Paul-Emile Victor, c'est parce que, fascinée par ces superbes animaux qui transformèrent pendant quelques heures un glacier valaisan en banquise du Grand Nord, j'ai fait, dès le lendemain, l'acquisition d'un magnifique livre du célèbre explorateur intitulé *Chiens de Traîneaux, Compagnons du Risque,* publié chez Flammarion en 1974. Ce livre est passionnant. L'auteur aime, connaît, comprend ses compagnons chiens. Mais surtout il les respecte. C'est peut-être cela qui m'a le plus frappée. Car justement, en sortant de la librairie de Montana, mon livre sous le bras, j'ai eu l'occasion de réfléchir à cette question de respect. Au bord du trottoir, une grosse cylindrée est en stationnement. Deux jeunes garçons y sont appuyés et regardent à l'intérieur tout en faisant mille singeries, cognant contre la vitre, se livrant à des gestes désordonnés. A l'arrière de l'auto j'aperçois deux magnifiques visages de chiens polaires: c'est à eux que toutes ces simagrées sont destinées. L'un des deux a les yeux foncés, taillés en amande, qui lui donnent ce mystérieux air asiatique. L'autre a ces fameuses prunelles claires qui sont si belles, si impressionnantes que j'ose à peine les regarder en face: on dirait qu'elles reflètent le bleu des glaces polaires... Les deux jeunes humains continuent leurs singeries mais les deux chiens ne bronchent pas, ils sont comme inaccessibles. Les enfants, du coup, perdent intérêt et s'éloignent. C'est alors que, lançant un dernier coup d'œil à ces bêtes splendides, je me sens submergée par une vague d'admiration et de respect devant la noblesse du monde non humain.

M. C.

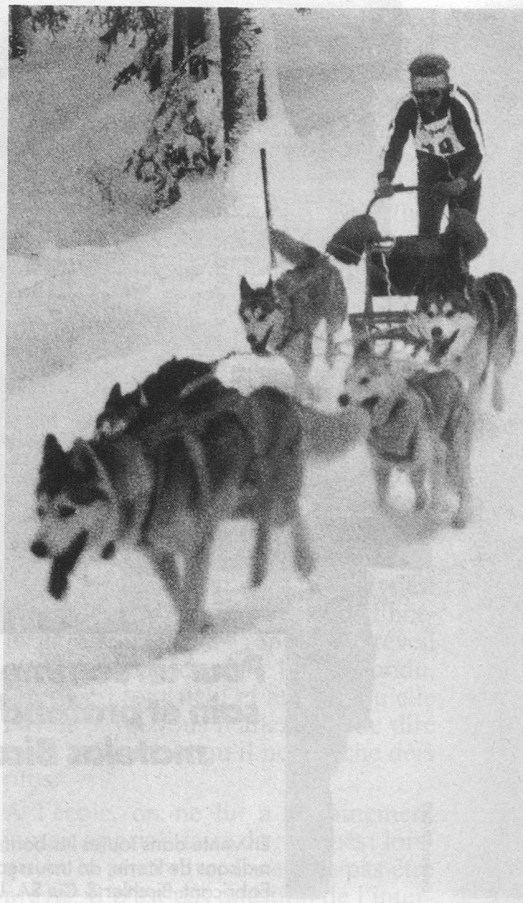

Photo J.-P. Gogniat, Le Noirmont.