

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 12 (1982)

Heft: 11

Rubrik: Les conseils du médecin : sport et cholestérol

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: 21.01.2026

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

Les conseils du médecin



Docteur Maurice Mamie

Sport et cholestérol

Parmi les facteurs de risques, toujours évoqués lorsque l'on parle de la prévention des maladies cardio-vasculaires, figure la sédentarité, souvent associée d'ailleurs à d'autres nuisances telles que l'obésité et le tabagisme. Pendant l'adolescence, le jeune garçon ou la jeune fille libèrent leur trop-plein de vitalité dans de nombreuses activités sportives. Plus tard avec l'entrée dans la vie professionnelle, avec le mariage, le motif du manque de temps libre à consacrer au sport vient à point nommé pour excuser une paresse physique de plus en plus envahissante. Depuis une décennie, principalement sous l'impulsion des pays anglo-saxons et scandinaves, l'influence bénéfique d'une activité physique régulière, et plus particulièrement des sports d'endurance, sur l'équilibre physique et psychique a finalement été reconnue par tous. Cette influence favorable sur la santé a été confirmée par de nombreuses études bien conduites dans le cadre d'une part de la médecine du sport, et d'autre part dans celui de l'évaluation de la valeur de l'exercice physique dans la lutte contre les maladies cardio-vasculaires. Il en est résulté le slogan : «Langläufer leben länger — LLL», soit : les coureurs de fond vivent plus longtemps.

Cette assertion peut s'appuyer sur plusieurs observations tant cliniques que

biologiques dont voici quelques exemples.

Les graisses du sérum sanguin — les lipoprotéines porteuses de cholestérol — peuvent être subdivisées en trois sous-groupes suivant leur densité. Deux de ces groupes, dont la densité est la plus faible, favorisent considérablement le développement de l'artériosclérose et les accidents cardio-vasculaires qui en sont la conséquence. Le troisième sous-groupe, désigné sous l'appellation de cholestérol HDL — lipoprotéine à forte densité — a exactement l'effet inverse et exerce une action protectrice anti-athéroscléreuse, diminuant d'autant les risques de complications.

Hartung et ses collaborateurs, du Centre médical texan de Houston, ont étudié trois groupes d'individus : des coureurs de marathon, des adeptes du jogging et des sujets sans activité physique notable. Ils constatèrent des différences significatives entre ces trois groupes. C'est ainsi qu'ils purent mettre en évidence, chez les sujets entraînés, d'une part une baisse du taux sanguin du cholestérol total, et d'autre part une nette élévation du taux du cholestérol HDL protecteur, et cela proportionnellement à l'intensité et à la régularité de l'entraînement sportif. Les coureurs de marathon et ceux qui pratiquent le jogging ont moins de «mauvais cholestérol» et davantage de «bon cholestérol HDL», alors que les sédentaires ont tendance à se trouver dans les zones dangereuses, d'autant plus qu'en général ils présentent une nette surcharge pondérale, fument et mangent plus que les sportifs. On n'a pas pour l'instant d'explication valable de l'élévation du cholestérol HDL consécutive à une activité physi-

que régulière. Ce que l'on peut dire, c'est que ce ne sont pas des facteurs alimentaires qui sont à l'origine des différences ainsi constatées.

Un autre groupe de chercheurs, Kramsch et collaborateurs, du Centre médical universitaire de Boston, voulant évaluer l'influence de l'exercice physique sur le développement de l'athérosclérose au niveau des artères coronaires irrigant le cœur, ont soumis des singes de Malaisie à un entraînement physique d'intensité moyenne et recevant dans le même temps une nourriture riche en cholestérol. Des groupes de contrôles recevaient ou non ce même régime et n'étaient astreints à aucun exercice. Les animaux furent sacrifiés au bout de 36 à 42 mois. Comme dans le travail précédent, chez les animaux entraînés, une élévation du cholestérol HDL et une chute du cholestérol total furent enregistrées tout au long de l'expérience. En plus, à l'autopsie, leurs artères coronaires étaient nettement plus larges et les lésions athéromateuses nettement moins développées, malgré leur régime riche en cholestérol, que chez les animaux témoins.

Kramsch et ses collaborateurs en tiennent la conclusion que l'entraînement physique exerce une influence bénéfique sur la circulation coronarienne. Selon eux, un exercice modéré, comparable au jogging, pratiqué une heure trois fois par semaine, procure, même en présence d'une hypercholestérolémie, un bénéfice se traduisant par moins d'athérosclérose au niveau de coronaires plus larges, irrigant un cœur plus volumineux dont la fréquence est plus lente.

Il suffit de se promener sur les bords du lac ou dans les bois du Jorat pour constater que ces notions commencent à se répandre dans le public et que de plus en plus nombreux sont les gens de la fin du XX^e siècle qui ont pris conscience de l'effet très bénéfique d'une activité sportive modérée, adaptée aux possibilités de chacun.

Et cela est valable également pour les aînés !

D^r M. M.

fortes
Contre les douleurs

prenez donc : **Le Baume du Tigre**
rhumatisme, arthrite, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.
En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.

