

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 13 (1983)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Les conseils du médecin : facteurs de risques "revisités" : changer de mode de vie...

### **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:** 15.01.2026

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

## Les conseils du médecin

Docteur Maurice Mamie



### Facteurs de risques «revisités»

## Changer de mode de vie...

C'est à dessein que j'emploie cet anglicisme (revisited). En effet, j'ai déjà traité ce sujet dans ma toute première contribution à «Aînés» en mai 1980.

J'avais alors cité le tabagisme, cause de la plupart des cancers pulmonaires et des bronchites chroniques obstructives. Sa participation au développement des maladies cardio-vasculaires n'est pas négligeable non plus.

Les accidents cardio-vasculaires, infarctus du myocarde, attaques d'apoplexie, ont une origine plurifactorielle. En plus du tabac, il faut mentionner par ordre d'importance: l'élévation du taux sanguin des lipides, plus particulièrement celui du cholestérol, l'hypertension artérielle, l'obésité, le diabète, la sédentarité. Ces facteurs souvent intriqués peuvent être neutralisés. En ce qui concerne les méfaits du tabac, le plus simple bon sens doit pousser à en supprimer ou à en réduire drastiquement la consommation. L'observation de règles diététiques, pas toujours faciles à suivre à long terme, permet

d'abaisser de façon substantielle le taux de cholestérol. En effet, l'hyperlipidémie n'est pas due, sauf cas exceptionnels familiaux, à des facteurs génétiques. Il existe une corrélation positive entre les graisses alimentaires saturées et le taux de cholestérol, qui par exemple est plus bas chez les Japonais vivant au Japon que chez les Japonais de Californie qui s'alimentent à l'américaine. Les membres d'une équipe de scientifiques ont vu leur taux de cholestérol augmenter au cours d'une expédition dans l'Antarctique du fait d'une alimentation riche en graisses animales. La population de Karélie du Nord, en Finlande, est une population à hauts risques: les infarctus du myocarde y sont d'une fréquence exceptionnelle et cela à cause de leur régime riche en graisses saturées. Le passage à une alimentation de type méditerranéen riche en huiles végétales et en graisses non saturées a permis de corriger l'hypercholestérolémie du collectif étudié. Ces observations soulignent l'importance du facteur alimentaire dans le développement des maladies cardio-vasculaires.

Ces notions, qui mettent bien en évidence le rôle primordial de la prévention, ont peu à peu fait leur chemin dans le grand public, malgré les efforts publicitaires des fabricants de cigarettes et des négociants en produits laitiers, et se sont finalement imposées. Les résultats ne se sont pas fait attendre: le nombre de fumeurs par exemple a beaucoup diminué parmi les gens d'âge moyen, l'augmentation de la vente de cigarettes étant le fait des jeunes. Rares sont ceux qui au cours d'une conférence osent allumer une cigarette. Les wagons non fumeurs sont de plus en plus fréquentés.

Au cours des deux dernières décennies, la mortalité due à des infarctus ou à des attaques cérébrales a fortement diminué en Occident. Entre 1963 et 1981, la mortalité par infarctus aux Etats-Unis a baissé pour les classes d'âge de 45 à 75 ans de 38% et celle due à des accidents vasculaires de 42 à 53%. Dans le même temps on a constaté une réduction de la consommation de cigarettes, de lait, de crème, de beurre, d'œufs et de graisses animales, et cela parce que la moitié des Américains ont changé leurs modes alimen-

taires. Même constatation en Norvège où l'incidence des infarctus a baissé de 47% en modifiant le régime et l'usage du tabac. Il est intéressant de noter que les taux les plus élevés de mort cardiaque se trouvent parmi les classes défavorisées. Les personnes plus éduquées et par conséquent mieux informées sont moins obèses, fument moins, ont un taux de cholestérol plus bas et moins d'hypertension et pratiquent davantage de sports.

Primaute donc à la prévention. Les études épidémiologiques américaines récentes ont donc mis en évidence les résultats que l'on peut obtenir en convainquant les gens de changer de mode de vie. Ceci vaut beaucoup mieux que de recourir à des médicaments qui devraient être absorbés pendant des années et dont les effets secondaires ne sont pas négligeables. Il ne s'agit pas de traiter les facteurs de risques, mais de les éliminer.

Ces résultats si favorables, constatés dans nos pays industrialisés avec l'allongement de l'espérance de vie qui en découle, ne se retrouvent pas dans les pays de l'Est ni en Union soviétique. Les statistiques montrent une baisse de l'espérance de vie entre 1964 et 1975 de 66 ans à 63 ans, et les morts d'origine cardiaque ont passé de 36% en 1959 à 47% en 1971. Pourquoi? Les raisons n'en sont pas claires, mais l'on a incriminé l'alcoolisme et le tabagisme qui sont en augmentation. Le 30% des gens âgés de 40-59 ans ont une hypertension artérielle et seulement le 13% de ces individus reçoivent un traitement adéquat. La productivité en progrès de l'économie soviétique jouerait un rôle permissif dans cet état de fait: la Russie évolue comme les USA dans les années soixante où la mortalité était en forte augmentation avant l'infléchissement de la courbe que nous constatons depuis vingt ans, et cela grâce aux mesures de prévention.

En conclusion, tirons la leçon de ces deux trajectoires, la russe et l'américaine, et pensons d'avantage aux facteurs de risques pour les éviter et nous bien porter.

D<sup>r</sup> M. M.

*fortes*  
**Contre les douleurs**

prenez donc:

**Le Baume du Tigre**

rhumatisme, arthritisme, 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.

