

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 4

Rubrik: Votre santé : maladies cardio-vasculaires : la qualité du danger

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

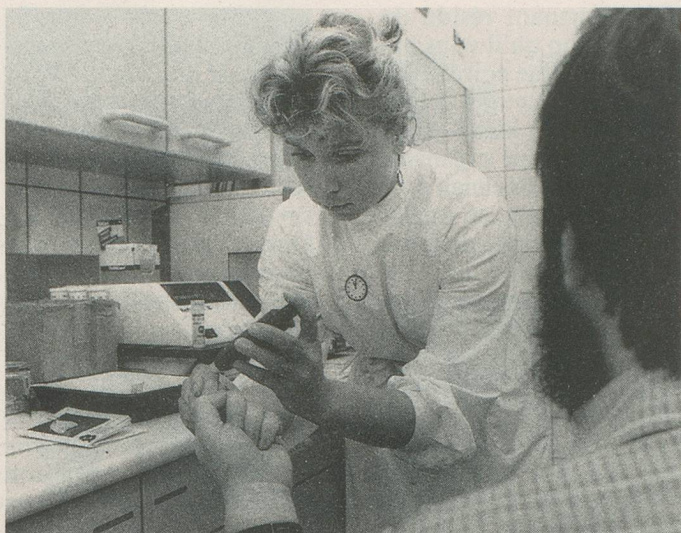
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



«Un gramme de prévention vaut mieux qu'un kilo de traitement...»

VOTRE SANTÉ

Une alimentation trop riche est souvent l'origine directe d'un taux de cholestérol trop élevé.

relève Emmanuel von Horstein, président de la Société bernoise de pharmacie, à propos d'un premier bilan de cette expérience pilote. «Les réactions de la clientèle sont en général très positives. On apprécie la simplicité de la procédure! De plus, nous avons remarqué que plus de la moitié de ceux qui ont subi le test ne l'avaient pas encore fait chez leur médecin traitant...»

Même si les pharmaciens bernois pensent sérieusement à compléter leurs prestations de service par des tests pour la détection du glucose (diabète) ou de l'acide urique (goutte), ils ne veulent en aucun cas remplacer le médecin. «Nous ne cherchons qu'une indication qui ne fait courir aucun risque au patient», expliquent les pharmaciens. De plus, comme le souligne le docteur François Bertrand, de la Société suisse de pharmacie, «le pharmacien ne peut pas établir de diagnostic». Mais il peut, comme le spécifie d'ailleurs une brochure explicative des pharmaciens bernois remise à quiconque fait le test du cholestérol, «dire s'il est nécessaire de consulter un médecin».



Maladies cardio-vasculaires La qualité du danger

L'espérance de vie est un confort statistique que des risques accumulés peuvent réduire qualitativement à néant.

En Suisse, l'espérance de vie est une des plus hautes du monde. Mais il ne suffit pas de savoir qu'on atteindra facilement la septantaine pour que de la vie soit ajoutée aux années. En effet, c'est pendant la vieillesse que frappent le plus souvent les maladies cardio-vasculaires. Des

affections qui sont l'une des causes majeures de la mortalité, si ce n'est la principale, dans nos pays. Hormis le risque génétique toujours présent, on peut bien sûr prévenir ces maladies. Mais en sachant d'abord quels en ont été les facteurs de risque. Pour pouvoir mieux les éliminer et obéir ainsi à ce précepte du cardiologue américain Peter Berry: «Un gramme de prévention vaut mieux qu'un kilo de traitement.» L'âge est le premier de ces

facteurs de risque. Plus on y avance, plus en effet on a été exposé cumulativement à de nombreuses autres causes de maladies cardio-vasculaires. Couplées à un régime alimentaire trop riche en graisses génératrices de cholestérol et à une hypertension, les années peuvent se révéler redoutables. De fait, une hausse de un pour cent du taux de cholestérol par rapport à la normale (200 mg/dl de sang) correspond à une hausse de 2% du risque d'infarctus. Quant à une pression artérielle supérieure à 140/95, elle double ce risque et prédispose six fois plus à l'insuffisance cardiaque. L'obésité enfin est un risque controversé mais réel si l'excès de poids se conjugue à d'autres facteurs de danger.

Alcool et tabac sont par contre des risques bien réels. D'autant plus qu'ils sont trop souvent cumulés. Le premier parce qu'il favorise la hausse de la tension artérielle; le second parce qu'il a été prouvé qu'entre 65 et 74 ans, le risque de maladies cardio-vasculaires représente chez les fumeurs près du double de celui des non-fumeurs. Ces facteurs «sociaux» de risque sont souvent associés à un manque d'activité physique. Or, beaucoup de personnes âgées vivent au-dessous de leurs capacités potentielles en raison d'une forme physique insuffisante. Autres facteurs de risque: ceux qui sont liés à l'environnement comme les changements climatiques brutaux qui stressent le système cardio-vasculaire des personnes âgées ou la pollution atmosphérique comme le smog. Enfin, les causes psycho-sociales comme le stress professionnel, l'agressivité ou tout simplement le déclin mental dû aux années sont des facteurs de risque qu'il ne faut pas sous-estimer.