

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Circulation du sang : évitez les bouchons!  
**Autor:** J.-R. P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826768>

#### 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:** 14.01.2026

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

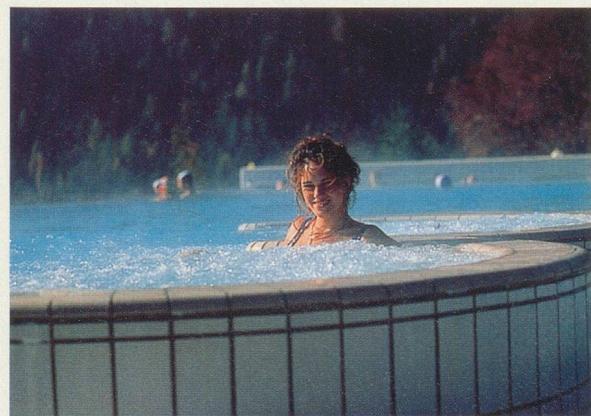
# Circulation du sang : évitez les bouchons !

*Le corps humain est une formidable usine chimique qui comprend un réseau de près de 100 000 km d'artères, de veines et de petits capillaires. C'est dire qu'il faut en prendre soin... avant qu'ils ne se bouchent.*

**L**a moitié du sang est constitué de plasma, qui contient 92% d'eau, l'autre moitié de globules rouges, de globules blancs et de plaquettes, qui contribuent à maintenir la fluidité du sang. On y trouve aussi, en infime quantité, des anticorps protecteurs, des hormones, de l'urée, de l'ammoniaque, des enzymes, du sucre, des acides aminés, des sels inorganiques de calcium, de potassium, de sodium, de phosphore et de fer.

Comment le système fonctionne-t-il ? C'est tout simple : les artères transportent le sang, chargé d'oxygène, dans tout le corps grâce à la pression. Les veines ramènent au cœur le sang usé, qui transite par les poumons pour y être régénéré. Quant aux capillaires, ils sont les chaînons entre les artères et les veines.

Tout ce merveilleux système fonctionne parfaitement. Mais il suffit de peu de choses pour enrayer la



*L'eau thermale active la circulation sanguine*

Photo Cretton

machine. Il arrive par exemple qu'une artère se bouche, sous l'effet de la fumée et des dépôts de graisse notamment. Déjà rétrécie par la sclérose, elle ne laissera pas passer le petit caillot de sang qui peut se balader dans le corps. Lorsque la circulation sanguine est bloquée par l'un de ces petits bouchons à la hauteur du muscle cardiaque, cela déclenche l'infarctus du myocarde. Quand l'incident se produit dans le cerveau, il entraîne l'attaque cérébrale. Dans un cas comme dans l'autre, les accidents peuvent avoir des conséquences graves.

## La prévention

Il existe heureusement plusieurs façons de prévenir le rétrécissement des artères et la formation des petits bouchons. Jean-Jacques Descamps, célèbre phytothérapeute (spécialiste des plantes médicinales) propose diverses formules. «Il existe des tisanes qui activent la circulation sanguine, à base de reine-des-prés et d'hamamélis et des gélules d'huile de bourrache et d'ail. De plus, l'exercice est particulièrement recommandé. Je préconise également un traitement lymphatique, soit par massage manuel, soit par pressothérapie. Enfin, l'eau thermale active les fonctions cardiovasculaires.»

Comme la plupart des stations thermales, celle d'Ovronnaz propose une formule hebdomadaire comprenant l'hébergement, une partie des repas et un programme de soins adaptés, sous contrôle médical. Ces soins préventifs comprennent, outre les bains, saunas, etc., des séances d'hydromassage, de pressothérapie (drainages lymphatiques), de relaxation, de fitness, de massage, mais aussi des traitements de stimulation musculaire et des infusions spéciales. Les environs de la station sont par-

## Huit conseils

1. Evitez de fumer ou modérez votre consommation.
2. Supprimez les graisses. Mangez du poisson.
3. Buvez régulièrement de la tisane de reine-des-prés.
4. Faites une cure de gélules d'huile de bourrache.
5. Marchez au moins une heure chaque jour.
6. Inscrivez-vous à un cours de gym ou de gym aquatique.
7. Songez au drainage lymphatique.
8. Offrez-vous une cure thermale préventive une fois par an.

cours de sentiers pédestres qui permettent des balades de ressourcement dans un environnement superbe.

Au retour, la séance de thermalisme est doublement appréciée et un passage dans la baignoire «magique» pour un hydromassage s'impose vraiment. Après cela, vous vous sentirez des ailes aux pieds...

J.-R. P.

A lire : «Bon Sang circule!», de J.-J. Descamps et R. Barbier. Editions Plaisir et Santé.

Renseignements : Thermalp, 1911 Ovronnaz. Tél. 027/305 11 11.

## Bon de réduction de 10%

pour les lecteurs de «Générations»



Sur présentation de ce bon, vous bénéficiez d'un rabais de 10% sur le «Forfait Santé» de Fr. 875.– proposé par Thermalp, Les Bains d'Ovronnaz.