

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 11

Artikel: A votre bon cœur!
Autor: Geiser, Ariane
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828224>

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>

A votre bon cœur!

A Neuchâtel, des groupes de maintenance cardio-vasculaire aident les patients cardiaques à adopter des habitudes de vie favorables à leur santé.

Un accident ou une maladie cardiaque exigent un suivi à vie et, pour de nombreuses personnes, l'appui collectif aide à mieux vivre la maladie. De fait, les groupes de maintenance cardio-vasculaire naissent souvent à l'initiative de patients qui, ne trouvant aucune structure dans leur région, décident d'en créer une. C'est le parcours qu'a suivi Bruno Wetz, il y a plus de quinze ans. Cet habitant de Saint-Blaise a fondé le Groupe sportif de maintenance cardio-vasculaire de Neuchâtel et environs, à la suite d'une

opération du cœur. Après quelques contacts, il se rend compte qu'un besoin existe et lance rapidement les premières activités. «Notre démarche vise à maintenir en bonne condition physique et morale les personnes qui ont été – ou sont sujettes – à un traitement cardio-vasculaire», explique-t-il, en précisant qu'un certificat médical doit être présenté par les adhérents. M. Wetz n'a pas ménagé sa peine pour développer le groupe qu'il préside à titre bénévole, à l'instar des autres personnes engagées. Les cotisations sont modestes et reconnues par l'assurance complémentaire des caisses maladie.

DIX CONSEILS

Les maladies cardio-vasculaires sont la principale cause de mortalité en Suisse: 41 % des décès, dont plus des trois quarts frappent les personnes âgées de plus de 65 ans. La Fondation suisse de cardiologie propose dix conseils: faire de l'exercice, manger sainement, surveiller son poids, cesser de fumer, se détendre, surveiller sa tension artérielle, contrôler la glycémie, vérifier le taux de cholestérol, procéder régulièrement à des bilans de santé... et bien sûr prendre soin de son cœur!

Pour le Dr Didier Giroud, cardiologue à Neuchâtel, il est vital que les patients entretiennent une bonne hygiène de vie afin de prévenir les risques de récidives. Certaines personnes sont plus motivées à s'y astreindre en groupe et apprécient de partager leur expérience. Elles ne représentent pourtant pas la majorité. Pour le médecin, l'essentiel est de se maintenir en bonne forme, individuellement ou collectivement.

Médecin-conseil

Actuellement, une septantaine de membres suivent fidèlement les activités réparties tous les jours de la semaine: gymnastique, aqua gym, piscine, sophrologie. Les séances sportives, toutes empreintes de bonne humeur, sont dirigées par des maîtres de sport, le Dr Didier Giroud étant le médecin-conseil. Ces ren-

contres sont également l'occasion pour les participants d'échanger des expériences sur leur pathologie et de s'encourager à mener une vie saine.

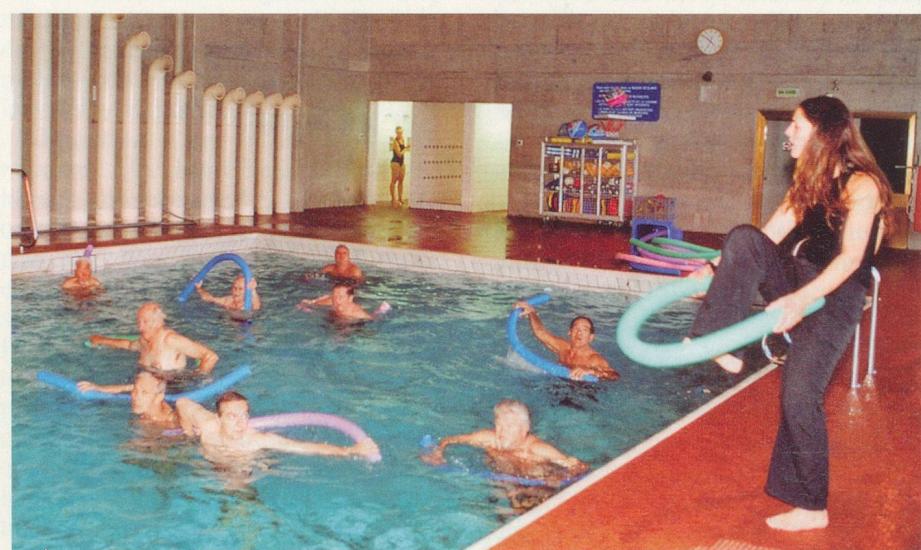
Le groupe ne se contente pas de proposer des entraînements. Tout au long de l'année, M. Wetz concocte un programme comprenant entre autres des excursions et des conférences médicales. Ces dernières permettent d'approfondir les connaissances sur la fonction du cœur et le système cardio-vasculaire. Pour encourager les personnes concernées à s'inscrire dans un groupe de maintenance, la Fondation suisse de cardiologie a trouvé un beau slogan: «Faites-le pour votre cœur. Donnez de la vie à vos années et des années à votre vie!»

Ariane Geiser

Adresses utiles

Groupe de maintenance cardio-vasculaire de Neuchâtel et environs:
Bruno Wetz, Deleynes 5, 2072 Saint-Blaise. Tél. 032 753 22 04.

Fondation suisse de cardiologie:
Schwarztorstr. 18, 3000 Berne 14. Tél. 031 388 80 80. www.swissheart.ch



L'aqua-gym, une activité cardio-vasculaire essentielle

René Charlet