

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 34 (2004)  
**Heft:** 5

**Artikel:** A votre bon cœur!  
**Autor:** J.-R.P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827156>

#### **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:** 10.01.2026

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

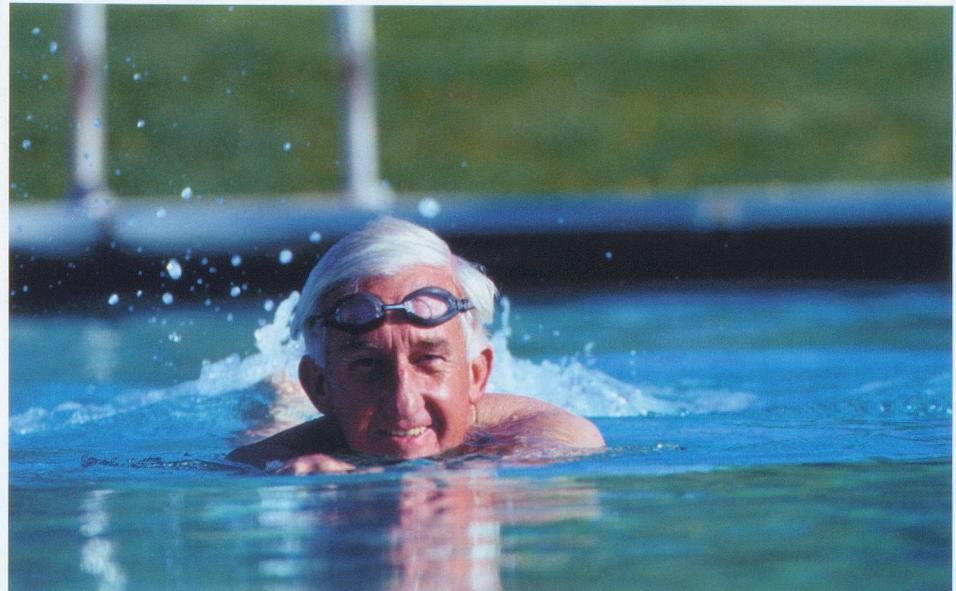
# A votre bon cœur!

**Dans les pays industrialisés une personne sur cinq souffre d'hypertension. En Suisse, 1,4 million de citoyens sont menacés de problèmes cardiaques. Les femmes sont autant concernées que les hommes.**

Véritable maladie de notre société, l'hypertension est principalement due au stress, au tabagisme, à l'abus d'alcool et à la sédentarité. Le tiers des personnes victimes d'hypertension n'en a tout simplement pas conscience, car cette maladie est totalement indolore. Pourtant, si elle n'engendre pas directement le décès, l'hypertension non traitée représente une menace très sérieuse d'infarctus du myocarde, d'attaque cérébrale, d'insuffisance cardiaque ou rénale.

Il est donc très important de contrôler régulièrement sa tension artérielle. Au minimum une fois par an, plus souvent si l'on est sujet à l'hypertension. Ces contrôles, très simples, peuvent se faire chez le médecin, dans le cadre d'un check-up, mais également dans n'importe quelle pharmacie. Il est même possible de les réaliser chez soi, au moyen d'un tensiomètre fiable (en vente en pharmacie).

Les valeurs mesurées régulièrement à domicile doivent être soigneusement notées et datées, car elles peuvent s'avérer très utiles au médecin, en cas de traitement. La valeur supérieure (systolique) ne devrait pas dépasser le chiffre de 140 et la valeur inférieure



Une heure d'activité physique chaque jour prévient les problèmes cardiaques.

(diastolique) celui de 90. Si les résultats dépassent ces données, il est conseillé de recommencer l'opération, après cinq minutes, en étant totalement détendus. Si l'on enregistre une hypertension, il est prudent de consulter un médecin.

## Quels remèdes ?

En cas de tension artérielle trop élevée, votre médecin vous prescrira des médicaments appropriés, à avaler chaque jour. Il est également conseillé de prendre, même à titre préventif, des gouttes d'essence d'olivier (en vente dans les pharmacies homéopathiques).

Naturellement, gouttes ou médicaments devraient être accompagnés d'une meilleure hy-

giène de vie, qui demeure la prévention idéale. Les personnes sujettes aux maladies cardio-vasculaires (infarctus du myocarde ou attaques cérébrales) commenceront par cesser de fumer et veilleront à leur poids. Sans suivre un régime très strict, il est conseillé d'opter pour une alimentation saine et équilibrée. Aux graisses et aux sucreries, on préférera les fruits et les légumes. Finalement, il est important d'effectuer une activité physique quotidienne. Un exemple tout simple: il est judicieux de préférer les escaliers aux ascenseurs.

Que ce soit à pied, à cheval ou à vélo, il est recommandé de consacrer une heure par jour à prendre soin de son corps. Une heure de marche à bonne allure, ou une heure de vélo devraient faire partie de votre programme quotidien. Toute autre activité sportive est évidemment conseillée. De nombreux retraités découvrent les bienfaits de la natation, du tennis ou du golf. A vous de choisir le sport qui vous apportera le plus de satisfaction.

Un programme d'activité physique, très utile, peut être obtenu auprès des organismes concernés et dans de nombreuses pharmacies. Prenez soin de votre santé, on n'en a qu'une et elle est précieuse !

J.-R. P.

» Rens. Fondation suisse de cardiologie, Schwarztorstrasse 18, 3000 Berne 14. Internet: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

## Le fromage d'alpage bon pour le cœur

Il n'y a pas que le poisson! Le fromage d'alpage, lui aussi, contient de grandes quantités d'acides gras oméga-3 bénéfiques pour le cœur et l'appareil cardio-vasculaire. Le meilleur est le fromage confectionné exclusivement à partir du lait de vaches paissant au-dessus de 1200 mètres d'altitude environ et qui ne mangent rien d'autre que de l'herbe, no-

tamment aucun complément énergétique. Ce genre de fromage d'alpage contient jusqu'à quatre fois plus de graisses oméga-3 que le cheddar anglais. C'est ce que montre une étude effectuée à l'hôpital cantonal de Baden et à l'EPF Zurich. Les chercheurs ont testé au total 12 variétés de fromages produits dans la région de Gstaad et 28 autres fromages suisses et européens.