Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 39 (1961)

Heft: 4

Artikel: Notre vieux cœur

Autor: A.L.V.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723788

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: 19.08.2025

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

ein kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu bemängeln.» Jeder kann das, wenn er sein Herz auf die Suche schickt.

M. St.-L.

Notre vieux cœur

Pour ceux d'entre nous qui ont dépassé la septantaine, leur cœur aura battu à peu près 3000 millions de fois. Ainsi les muscles du cœur se seront dilatés et refermés trois milliards de fois et, durant cette longue période, n'ont jamais refusé leur service. On peut à bon droit s'étonner d'un tel effort. Cette infatigable force de travail qui a admirablement fonctionné pendant des décennies peut inspirer confiance et tranquilliser les vieillards qui se font des soucis sur leur appareil cardiaque. Car on est toujours émerveillé de voir de quelles réserves dispose encore le cœur du vieil homme, surtout si l'on songe à tous les efforts qu'on a demandé à ce fidèle serviteur, au surmenage qu'on lui a imposé au cours d'une longue vie. Que les septuagénrais prennent donc pour règle de penser que leur cœur est un ami fidèle, comme nous sont à cet âge fidèles nos vieux amis. Bien sûr, ce bon vieux cœur n'a pas battu 70 ans sans qu'il en reste quelques traces; on n'est plus jeune à cet âge! Un examen attentif montre ici ou là des traces d'usure. Le bon fonctionnement et la régularité de cet organe reposent essentiellement sur sa capacité d'adaptation qui vient heureusement compenser «des ans l'irréparable outrage».

Si par malheur le capital de réserve du cœur vient à faire défaut, le médecin a à sa disposition de nombreux et efficaces médicaments susceptibles de fortifier les muscles du cœur. Les suites si redoutées autrefois — œdème, hydropisie — en sont aujourd'hui guérissables. Le traitement médical prolonge non seulement la vie, mais aussi la régularité des fonctions. Un médecin renommé me disait récemment encore que l'une de ses grandes satisfactions professionnelles était de soigner les affections cardiaques des vieillards.

Un vieux cœur, nous l'avons dit, n'est plus jeune, même s'il est bon; on ne saurait réclamer de lui les mêmes prestations qu'au temps de la jeunesse. Nous devons le ménager et le soigner. Mais comment le faire?

Tout d'abord nous devons savoir nous imposer un rythme de vie régulier. La période de notre vie active est désormais révolue et nous n'avons plus à nous soumettre à un horaire. C'est alors pour beaucoup de vieillards la tentation de ne plus se soumettre à des obligations quotidiennes. On se laisse vivre au gré de son humeur et des circonstances. On n'observe plus l'heure des repas, ce qui a une influence pernicieuse sur notre état général. Certains s'abandonnent à une vie monotone et se laissent grignoter par l'âge.

L'effort et le délassement doivent se succéder selon un certain ordre. Il va de soi que, pour le vieillard, le repos est une absolue nécessité; toutes les journées doivent comprendre plusieurs pauses dans le travail. La sieste d'après dîner, à midi, est un véritable besoin qu'il faut à tout prix satisfaire. Mais là encore, il ne faut rien exagérer; que l'on s'en tienne à un court assoupissement et non à un sommeil profond et prolongé. Le repos le plus salutaire sera toujours celui que nous apporte la nuit, pour ménager non seulement les muscles du cœur, mais aussi tout l'organisme pendant que se ralentissent les échanges organiques. Il ne faut jamais, quand on est un vieillard, demander au cœur des efforts inutiles. Les ménagements entraînent quelques modifications des anciennes habitudes. Nous devons faire en sorte de ne pas monter des escaliers plus qu'il ne faut. Avec un brin d'exagération, un dicton proclame: «L'état de notre cœur dépend de l'étage où nous habitons!». Nous devons sans cesse surveiller notre allure quand nous escaladons les étages. Que dire de ces vieillards qui, par bravade, grimpent aux étages à une allure de jeune homme, parfois en franchissant les marches deux à deux? Il est par-dessus tout nuisible à la santé d'ajouter à notre hâte l'angoisse d'arriver en retard à un rendez-vous quelconque. Nous avons l'exemple typique de ceux qui courent après leur tram.

Arrangeons-nous toujours de façon à être à l'heure pour le départ d'un train. Rien qui surmène le cœur autant que l'anxiété d'être en retard. En retard pour quoi? Quelle importance pour nous si nous manquons une réunion? Jouissons donc en paix de notre liberté de retraités! Le prochain tram passe dans sept minutes, le train suivant ne se fait pas trop désirer. Et si nous apparaissons avec quelque retard à une assemblée, notre grand âge nous vaut l'indulgence plénière. N'oublions pas la relation étroite qui existe entre l'anxiété et l'angine de poitrine!

De leur côté, les soucis et les tourments, qu'ils soient occasionnels ou constants, sont pour le moins aussi nuisibles que les maladies corporelles. Il n'est pas rare qu'un infarctus se déclare ou même que la mort survienne par rupture d'anévrisme après une mauvaise nouvelle, une bagarre, une discussion orageuse. Lorsqu'une explication pénible est devenue inévitable, il faut s'y préparer dans le calme, avec un esprit détaché. Les soucis durables, l'aigreur résultant de pertes matérielles, la crainte de ce qui peut nous arriver, tout cela est de nature à compromettre le capital de notre cœur. La sagesse populaire exprime une profonde vérité quand elle dit que les chagrins rongent le cœur. Ce que nous venons de dire des ménagements à observer pour la santé du cœur a comme corollaire de conseiller aux vieillards un comportement plutôt passif; en effet, nous avons surtout insisté sur ce qu'il faut prévenir et éviter. Mais avec cela tout n'est pas dit; le repos, les loisirs, la prudence ne sont pas tout. Pour maintenir le cœur en bon état, nous devons l'entraîner et l'exercer. Le «training» comporte du mouvement. Un horaire journalier rationnel comporte toujours une promenade, à incorporer coûte que coûte dans le plan des actes quotidiens. La marche au grand air effectuée à un rythme raisonnable fortifiera la respiration et aérera les poumons, chose excellente pour combattre le phénomène assez général chez les vieillards, de l'engorgement des poumons et du catarrhe des voies respiratoires. Cet exercice corporel favorise la dilatation du diaphragme et l'apport d'oxygène dans l'organisme. Le sommeil s'améliore lui aussi grâce aux promenades en plein air; une vie trop sédentaire est cause d'insomnie. Il est presque superflu de rappeler les bienfaits de la marche sur le moral de l'individu. Après une promenade, le vieillard se sent rajeuni et comme renouvelé, tant par l'effort physique accompli que par le contact avec la vie extérieure.

Souvent les personnes âgées qui s'occupent de la tenue du ménage ou de menus travaux à domicile nourrissent l'illusion que leur activité leur donne suffisamment d'exercice. Mais ces travaux sédentaires sont trop uniformes et n'appellent pas un effort harmonieux, car certains muscles sont trop souvent sollicités de la même façon, ce qui n'est pas le cas avec la marche en plein air, sans compter que celle-ci donne l'occasion de faire des découvertes, des rencontres d'amis et un contact renouvelé avec ce qui nous entoure.

La lutte contre l'obésité n'est pas l'un des moindres avantages des promenades à pied pratiquées chaque jour. On se persuade toujours mieux qu'un poids excessif est une surcharge dangereuse pour notre cœur. Du reste, le contrôle régulier du poids des patients fait partie intégrante des soins donnés aux malades du cœur. Pendant les années de guerre, spécialement dans les pays où régnait la disette alimentaire, mais chez nous aussi, avec une alimentation limitée au strict minimum, l'obésité était une maladie rare et l'on observa alors une diminution spectaculaire des maladies du cœur et de la circulation. Aujourd'hui la page est tournée et ces maladies ont fortement augmenté. C'est la preuve que le manque de mouvement et une nourriture trop abondante conduisent à un embonpoint souvent fâcheux.
Souhaitons que les quelques conseils donnés ci-dessus nous engagent à ménager notre cœur, afin qu'il soit toujours apte à nous apporter ses précieux services. A. L. V.

Die soziale Krankenversicherung in der Schweiz

Die Krankenversicherung steht gegenwärtig wieder im Vordergrund der innenpolitischen Diskussion auf eidgenössischem Boden. Die bundesgesetzliche Grundlage für diesen Sozialversicherungszweig, die seit 50 Jahren praktisch unverändert geblieben ist, soll endlich den heutigen wirtschaftlichen und sozialen Verhältnissen angepasst werden. Im Juni hat der Bundesrat einen Entwurf zur Teilrevision des Bundesgesetzes über die Kranken- und Unfallversicherung gutgeheissen, der noch in diesem Jahr in den Eidgenössischen Räten behandelt werden dürfte.
Die soziale Krankenversicherung stellt heute in allen Ländern einen wichtigen Teil des Gesundheitsdienstes dar. In der Schweiz sind bis jetzt rund 80% der Bevölkerung Mitglieder anerkannter Krankenkassen. Trotz dieser starken Verbreitung der Krankenversicherung weiss man bei uns im allgemeinen über ihre Ausgestaltung herzlich wenig Bescheid. Angesichts der sozialpolitischen und der volkswirtschaftlichen Bedeutung dieses Sozialversicherungszweiges (über 500 Millionen Franken machen jährlich die Einnahmen aller anerkannten Krankenkassen aus) ist es eigentlich erstaunlich, dass dieses weitschichtige Gebiet seit langem