

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 5 (1975)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Les conseils du médecin : halte à l'infarctus!

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.02.2025

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



## Halte à l'infarctus !

La Société suisse de pharmacie poursuit sa campagne de prévention, participant ainsi à une tentative d'enrayement de l'inflation en matière de dépenses pour la santé. Les pharmaciens sont, en effet, tout aussi soucieux que les médecins de réduire ce que l'on appelle le coût de la santé qui est, en fait, le coût de la maladie. Par une plus large information du public, ils veulent aider tout un chacun à protéger son état de santé.

Leur dernière campagne en date vise les maladies cardiaques, infarctus, an-

*Les Aînés de Genève  
en vacances*

## L'automne à la montagne

Contrairement à un préjugé trop tenace, l'automne constitue une saison très propice à des vacances réussies. Alors que les brumes recouvrent la plaine, forêts et pâturages d'altitude rendent leur plus bel éclat.

Un tel argument incite le Service des personnes âgées de l'Hospice général à organiser trois séjours de vacances d'automne en altitude. Son chalet-maison de vacances « Florimont », à Gryon-sur-Bex accueillera trois groupes de 24 personnes, dans la période du 16 septembre au 11 novembre. Il s'agit de séjours de 2 et 3 semaines, à des prix très modiques et ouverts à tous les aînés domiciliés à Genève.

Gageons que nombreux seront ceux qui voudront profiter de l'ambiance et de la chaude atmosphère d'une maison où se forme à coup sûr un sympathique esprit de famille.

Renseignements et inscriptions : Hospice Général, Service des personnes âgées, rue des Chaudronniers 7, 1204 Genève, tél. (022) 20.21.33.

gines de poitrine, etc. Les maladies cardio-vasculaires sont, en Suisse, à l'origine de 20,5 % des décès, pour les hommes, et de 15,3 % des décès, pour les femmes, avant l'âge de 60 ans, nous apprend une statistique basée sur l'année 1972. On sait qu'après 60 ans le nombre des infarctus est à peu près égal chez les femmes et les hommes. Ces maladies sont, le plus souvent, dues à de mauvaises habitudes de vie. Aussi les pharmaciens vous donnent-ils ces quelques conseils qui, si vous les suivez à la lettre devraient, sinon supprimer tous risques, du moins les limiter considérablement :

- Evitez les excès de table et, surtout, essayez de manger « équilibré » ! Trop de graisses animales, trop de sucre peuvent provoquer l'hyperlipémie (élévation dangereuse de la concentration de graisses dans le sang), l'obésité, le diabète, l'artériosclérose, le tout favorisant les infarctus. Prenez donc l'habitude de manger plus de fruits, de légumes, de viandes grillées, de fromages maigres.

*N.B.* Des exceptions peuvent évidemment être faites pour les convalescents, travailleurs de force, sportifs, femmes enceintes notamment. Mais là, le médecin traitant donne les conseils nécessaires.

- Renoncez à l'habitude de fumer ou, pour le moins, évitez d'inhaler (avaler la fumée) !

- Entretenez votre forme physique ! Le cœur est un muscle qui a besoin d'être exercé. Cela est particulièrement valable pour les sédentaires. Un peu de gymnastique donc, la natation, la marche, la course à pied, le ski de fond, pratiqués dans la mesure de vos possibilités, ne pourront que vous être bénéfiques.

- Ne vous laissez pas aller au « stress » disent enfin les pharmaciens. Là est évidemment le plus difficile. Ne pas se laisser submerger par les atteintes psychiques ou sociales est, parfois, impossible. C'est ici, cependant, que nous tous avons un rôle important à jouer, en faisant en sorte que chacun connaisse les meilleures conditions de vie possibles.

J.-C. B.

## Séjours courte durée

Tel est le propos de la dernière publication que le BIS (Bureau d'information sociale) met à disposition de la population genevoise. Ce fascicule comporte les adresses et les renseignements détaillés sur les divers établissements qui reçoivent des **personnes âgées** pour des séjours de courte durée. Une centaine de pensions, maisons de repos, de retraite et de convalescence, situées dans toute la Suisse romande, y sont répertoriées. (La liste pour Genève est publiée par le Centre d'information et de coordination pour personnes âgées - CICPA.)

En publiant un tel document, l'organe d'information sociale de l'Hospice général poursuit un triple objectif : indiquer quelques adresses aux personnes âgées désireuses de passer des vacances dans un cadre plus familial et moins anonyme ; faire office de guide aux familles de personnes âgées à la recherche d'un lieu de séjour temporaire ou de convalescence ; enfin, contribuer modestement à enrichir le fichier des travailleurs sociaux.

### Une mise à jour permanente

Chaque printemps, dès 1976, la publication de la liste tenue à jour sera assurée.

### Etre utile à la population

Par une présence permanente dans les quartiers, dans le cadre des centres médico-sociaux et des centres sociaux des communes périphériques, le BIS tente de saisir la variation des besoins de la population, d'y répondre et, le cas échéant, de diriger les clients sur les services compétents.

**Commander au CREDIS, route de la Chapelle, 22, 1212 Grand-Lancy, tél. (022) 42 68 10.**



— Je sens que je vais m'habituer à la retraite.  
(Dessin de Chen - Cosmopress)