

Les conseils du médecin : sport et cholestérol

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **12 (1982)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Les conseils du médecin



Docteur Maurice Mamie

Sport et cholestérol

Parmi les facteurs de risques, toujours évoqués lorsque l'on parle de la prévention des maladies cardio-vasculaires, figure la sédentarité, souvent associée d'ailleurs à d'autres nuisances telles que l'obésité et le tabagisme. Pendant l'adolescence, le jeune garçon ou la jeune fille libèrent leur trop-plein de vitalité dans de nombreuses activités sportives. Plus tard avec l'entrée dans la vie professionnelle, avec le mariage, le motif du manque de temps libre à consacrer au sport vient à point nommé pour excuser une paresse physique de plus en plus envahissante. Depuis une décennie, principalement sous l'impulsion des pays anglo-saxons et scandinaves, l'influence bénéfique d'une activité physique régulière, et plus particulièrement des sports d'endurance, sur l'équilibre physique et psychique a finalement été reconnue par tous. Cette influence favorable sur la santé a été confirmée par de nombreuses études bien conduites dans le cadre d'une part de la médecine du sport, et d'autre part dans celui de l'évaluation de la valeur de l'exercice physique dans la lutte contre les maladies cardio-vasculaires. Il en est résulté le slogan: «Langläufer leben länger — LLL», soit: les coureurs de fond vivent plus longtemps.

Cette assertion peut s'appuyer sur plusieurs observations tant cliniques que

biologiques dont voici quelques exemples.

Les graisses du sérum sanguin — les lipoprotéines porteuses de cholestérol — peuvent être subdivisées en trois sous-groupes suivant leur densité. Deux de ces groupes, dont la densité est la plus faible, favorisent considérablement le développement de l'athérosclérose et les accidents cardio-vasculaires qui en sont la conséquence. Le troisième sous-groupe, désigné sous l'appellation de cholestérol HDL — lipoprotéine à forte densité — a exactement l'effet inverse et exerce une action protectrice anti-athéroscléreuse, diminuant d'autant les risques de complications.

Hartung et ses collaborateurs, du Centre médical texan de Houston, ont étudié trois groupes d'individus: des coureurs de marathon, des adeptes du jogging et des sujets sans activité physique notable. Ils constatèrent des différences significatives entre ces trois groupes. C'est ainsi qu'ils purent mettre en évidence, chez les sujets entraînés, d'une part une baisse du taux sanguin du cholestérol total, et d'autre part une nette élévation du taux du cholestérol HDL protecteur, et cela proportionnellement à l'intensité et à la régularité de l'entraînement sportif. Les coureurs de marathon et ceux qui pratiquent le jogging ont moins de «mauvais cholestérol» et davantage de «bon cholestérol HDL», alors que les sédentaires ont tendance à se trouver dans les zones dangereuses, d'autant plus qu'en général ils présentent une nette surcharge pondérale, fument et mangent plus que les sportifs. On n'a pas pour l'instant d'explication valable de l'élévation du cholestérol HDL consécutive à une activité physi-

que régulière. Ce que l'on peut dire, c'est que ce ne sont pas des facteurs alimentaires qui sont à l'origine des différences ainsi constatées.

Un autre groupe de chercheurs, Kramsch et collaborateurs, du Centre médical universitaire de Boston, voulant évaluer l'influence de l'exercice physique sur le développement de l'athérosclérose au niveau des artères coronaires irrigant le cœur, ont soumis des singes de Malaisie à un entraînement physique d'intensité moyenne et recevant dans le même temps une nourriture riche en cholestérol. Des groupes de contrôles recevaient ou non ce même régime et n'étaient astreints à aucun exercice. Les animaux furent sacrifiés au bout de 36 à 42 mois. Comme dans le travail précédent, chez les animaux entraînés, une élévation du cholestérol HDL et une chute du cholestérol total furent enregistrées tout au long de l'expérience. En plus, à l'autopsie, leurs artères coronaires étaient nettement plus larges et les lésions athéromateuses nettement moins développées, malgré leur régime riche en cholestérol, que chez les animaux témoins.

Kramsch et ses collaborateurs en tirent la conclusion que l'entraînement physique exerce une influence bénéfique sur la circulation coronarienne. Selon eux, un exercice modéré, comparable au jogging, pratiqué une heure trois fois par semaine, procure, même en présence d'une hypercholestérolémie, un bénéfice se traduisant par moins d'athérosclérose au niveau de coronaires plus larges, irrigant un cœur plus volumineux dont la fréquence est plus lente.

Il suffit de se promener sur les bords du lac ou dans les bois du Jorat pour constater que ces notions commencent à se répandre dans le public et que de plus en plus nombreux sont les gens de la fin du XX^e siècle qui ont pris conscience de l'effet très bénéfique d'une activité sportive modérée, adaptée aux possibilités de chacun.

Et cela est valable également pour les aînés!

D^r M. M.

fortes
Contre les douleurs

prenez donc: **Le Baume du Tigre**

rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.

En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.

