Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 19 (1989)

Heft: 1

Rubrik: Santé : bien guérir l'infarctus du myocarde

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: 17.07.2025

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

Les chutes tuent plus que la route

C'est ce qu'affirme l'Organisation mondiale de la Santé qui a créé un programme mondial de prévention des accidents et des chutes chez la personne âgée. Accidents qui, faisant craindre leur répétition, restreignent les activités et font perdre progressivement l'autonomie. Les accidents les plus fréquents surviennent à la maison, ce sont les banales chutes. Quant aux autres, ils se produisent dans la rue, sur les routes, pendant les voyages et au cours des activités de loisir.

Alcool et tabac rendent les os fragiles

Ils augmentent les risques d'ostéoporose dans des proportions considérables. C'est «une manière indirecte de favoriser les fractures, une conséquence supplémentaire de l'alcoolisme sur la fréquence des chutes», précise «Le Quotidien du Médecin» en rapportant les travaux de trois rhumatologues. Selon l'un de ces spécialistes, un homme sain et non obèse de 70 ans, mais fumeur et buveur, risque vingt fois plus de souffrir d'une ostéoporose que s'il ne buvait ni ne fumait.

J. V.-M.

Bien guérir l'infarctus du myocarde

Chaque année, de nombreuses personnes sont victimes d'un infarctus. Souvent, elles sont complètement mises sur la touche et désécurisées à la suite de cet événement. Il est de ce fait nécessaire de prévoir une réadaptation soigneuse et complète. Comme cela ressort d'une information publiée par la Fondation suisse de cardiologie, les patients doivent être préparés pas à pas au retour à la vie de tous les jours. Ils doivent en particulier réapprendre à connaître leurs possibilités et limites, quant à leur résistance physique et psychique, et trouver avec leur médecin le traitement optimal pour leur réinsertion socio-professionnelle.

On sait aujourd'hui que trop de repos nuit au patient qui a été victime d'un infarctus. L'absence de mouvement lui fait perdre ses forces. C'est pourquoi, on commence déjà à l'hôpital à lui faire faire quelques exercices physiques simples. A sa sortie d'hôpital, le patient peut en général monter les escaliers et franchir sans peine les petits obstacles habituels. Mais le traitement va plus loin. Certains patients, une fois rentrés à domicile, se joignent à des groupes locaux de gymnastique. D'autres se rendent pour quelque temps dans une clinique leur offrant un programme complet de réintégration.

La gymnastique est une composante importante du programme de réadaptation physique ambulatoire: 10 à 15 malades du cœur se réunissent ordinairement plusieurs fois par semaine pour s'y adonner. Une séance commence en général par des exercices au sol qui renforcent la musculature du ventre, du dos, des bras et des jambes. Puis tout le monde se détend. Suivent des exercices debout, un pas de course léger, des sautillements et des jeux. Une nouvelle phase de relaxation vient ponctuer la séance.

Se remettre sur pied

Dans la règle, le traitement poursuit trois objectifs. «Il faut remettre le patient sur pied, au sens propre et au sens figuré», déclare le Dr Hans-Ulrich Niederhauser, chef de la Clinique médicale de réadaptation de Gais. «Il doit aussi apprendre à vivre plus sainement», ajoute-t-il. En même temps, il est soumis à un contrôle médical visant à prévenir une récidive. A côté de la gymnastique, la marche à pied, la natation et la bicyclette lui sont conseillées. C'est ainsi que le malade reprendra confiance en lui-même. Il devra réaliser où se situent les limites de ses performances et dans quels domaines il n'a peut-être pas été assez prudent avant son infarctus.

Vivre sainement, mais comment?

La fumée, l'excès pondéral, le manque d'exercice et le stress sont nocifs. Après un infarctus du myocarde, le malade essayera d'identifier avec son médecin les habitudes de vie qui, dans son cas particulier, ont nui à sa santé. A-t-il fumé? Il renoncera alors à cette habitude. Il évitera aussi les aliments gras et mangera davantage de fruits et légumes, riches en fibres. Par ailleurs, il s'efforcera, à la reprise de son travail, d'appréhender celui-ci de façon à ne pas être déjà débordé après peu de temps. Si le médecin découvre des indices faisant craindre une récidive, il proposera des investigations complémentaires et envisagera éventuellement une opération cardiaque. Le médecin contrôlera aussi régulièrement l'efficacité des médicaments prescrits. Les moyens utilisés sont-ils suffisants? Peuvent-ils être réduits? Des effets secondaires désagréables sont-ils apparus?
Quatre mesures sont importantes: une alimentation équilibrée, l'arrêt de la fumée, des contrôles réguliers de la pression artérielle, du mouvement et de la détente en suffisance. «Plus on abandonnera tôt ses mauvaises habitudes, mieux on s'en portera», souligne le Dr Niederhauser. «Celui qui prend conscience de l'importance de sa santé jouit aussi plus consciemment de sa vie.»

Une documentation plus détaillée concernant la réadaptation après l'infarctus peut être obtenue gratuitement auprès de la Fondation suisse de cadiologie, case postale 176, 3000 Berne 15.