

Médecine : bon pour le coeur

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **24 (1994)**

Heft 10

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.

C'est impératif, il faut absolument prendre soin de son cœur. Voici quelques petites recettes pratiques pour l'entretenir en bon état...

Reçues simultanément d'Honolulu, de Washington, de Londres, de Paris, de Genève et même d'une petite station thermale des Pyrénées, les recettes concordent: pour garder le cœur en bon état et éviter crises cardiaques et accidents vasculaires, il est impératif de faire de l'exercice physique, de prendre des précautions alimentaires cohérentes et de savoir résister aux tensions de la vie.

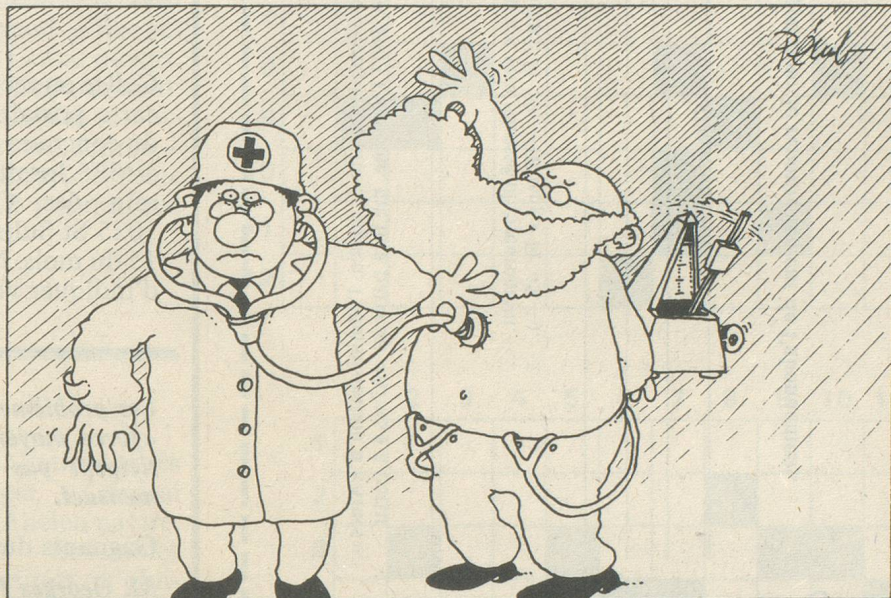
3400 Hawaïens, arrivés à la soixantaine, classés en actifs et inactifs, ont fait l'objet d'une surveillance cardiologique continue pendant 12 ans. Le constat a été clair: les inactifs ont été trois fois plus souvent victimes d'accidents cardiaques que les actifs.

2250 Américains âgés de plus de 65 ans, choisis dans quatre Etats différents, ont été scientifiquement suivis avec échographie cardiaque, carotidienne et dopler. Constat sans appel ici encore: les sujets ne présentant aucun signe précoce d'atteinte vasculaire pratiquaient tous un exercice physique.

Quel exercice physique? Surtout pas le jogging ni des gymnastiques compliquées. En premier lieu, chaque fois que c'est possible, on évite de prendre l'ascenseur. Et puis, tout simplement, on fait de la bonne marche et d'un pas vif; on fait des balades à vélo, sans esprit de compétition; on fait de la natation chaque jour ou au moins une fois par semaine, pour le plaisir, celui de sentir le jeu de tous ses muscles.

Ces deux études américaines ont par ailleurs constaté que les bénéfices de ces exercices physiques sont anihilés chez les fumeurs et moindres chez les anciens fumeurs.

Bien aimée du cœur, l'huile d'olive. C'est ce que révèle une étude de cardiologues français publiée dans le



Dessin Pécul

«Lancet» de Londres. Six cents hommes d'environ 70 ans avaient été victimes d'un infarctus au cours des six mois précédents. Trois cents d'entre eux ont été soumis à un «régime crétois» à base de légumes secs et verts, de fromage et d'huile d'olive, tandis que 300 autres se nourrissaient sans précautions particulières. Résultat: les rechutes ont été de trois à cinq fois moins graves chez les «Crétois» que chez les autres.

A Aulus-les-Bains, station thermale proche de Cerdère dans les Pyrénées orientales, qui a pour vocation de faire maigrir et de remettre en forme, les médecins ont constaté le rôle inattendu que joue l'hiver pour le cœur et les vaisseaux. Les mauvais jours, sombres et gris, peuvent provoquer une «dépression saisonnière» qui pousse ceux qui en sont atteints à compenser leur trouble en abusant d'une nourriture trop riche, ce qui les fait grossir, provoque une élévation de leur taux de cholestérol et de leur pression artérielle. Et les expose aux accidents cardiovasculaires. Sachons donc résister, à l'approche de l'hiver, aux tentations de la «bouffe».

L'«Association américaine du cœur» démystifie, pour sa part, le rôle «miraculeux» attribué aux huiles de poisson: «Rien ne prouve qu'elles soient bénéfiques pour le cœur».

«Santé du Monde», le magazine de l'OMS publié à Genève, attire l'attention sur le rôle néfaste du stress (tensions créées par les conditions de vie) sur le système cardiovasculaire, et dénonce «le comportement de type A - des hommes arrivant à la soixantaine (obsédés par la compétitivité, agressifs, coléreux, en course de vitesse contre la montre), qui sont deux fois plus exposés aux crises cardiaques que les gens plus calmes».

Jean-V.-Manevy