

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 8 (1978)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Les conseils du médecin : les facteurs de risque

### **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:** 02.04.2025

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



## Les conseils du médecin



par  
le Docteur  
Eric Martin

# Les facteurs de risque

Le cours de notre vieillesse est en partie déterminé et programmé par notre hérédité, mais il est influencé dans une large mesure par notre mode de vie, notre réaction vis-à-vis de l'environnement socio-professionnel et par les maladies qui peuvent nous atteindre. Si nous n'avons pas d'action sur le facteur héréditaire, nous devons chercher à neutraliser les causes nocives qui sont à notre portée.

Très tôt déjà, on devrait préparer sa vieillesse, mais comment prendre la chose au sérieux, quand en pleine adolescence, on est insouciant, ardent et robuste. La vie moderne est faite d'agressions, de stress qui surmènent notre système nerveux et altèrent le fonctionnement de nos organes. Au cours des années, chez certains d'entre nous, apparaissent des prédispositions à certaines maladies, ce sont des **facteurs de risque** dont on doit tenir compte. Ce n'est pas encore la maladie, mais une menace.

Aussi est-il toujours utile aux environs de la cinquantaine de faire un bilan de santé. Ce qui est important c'est de s'adresser à un médecin qui vous consacre le temps nécessaire. Le résultat de son interrogatoire et de son examen clinique est déterminant et primordial. Il oriente vers des investigations complémentaires ; examens

de laboratoire, radiographies, électrocardiographie, etc. Mais attention ! Ce n'est pas par la multiplication et la répétition de ces examens que vous serez dispensé d'une hygiène de vie normale, d'un redressement de vos habitudes alimentaires et d'une élimination des toxiques qui vous menacent.

Il est important pour le médecin de faire un bilan cardio-vasculaire chez le quinquagénaire, d'examiner son système digestif, son poumon, ses reins, etc. Mais il est tout aussi indispensable pour lui de connaître son mode de vie, l'alternance du travail et des loisirs, la qualité du sommeil réparateur, l'ambiance familiale et l'activité physique.

Le laboratoire nous indiquera si les graisses du sang sont en excès (cholestérol), s'il y a une tendance au diabète, s'il y a des altérations hépatiques, si les urines sont normales. Ce bilan méthodiquement mené, répété et complété si nécessaire, doit conduire à l'observation de règles de vie qui sont beaucoup plus importantes que les médicaments.

Un excès de tension artérielle, trop de cholestérol dans le sang, une légère élévation du sucre ou de l'acide urique, sont susceptibles d'être améliorés par le régime et le genre de vie. La sédentarité, une nourriture trop riche, sont nocives, il faut le répéter. L'abus des médicaments est un fléau de notre époque. L'élimination des toxiques est importante ; dans certains cas l'arrêt de la cigarette est nécessaire et doit être immédiat. La consommation d'alcool est souvent trop élevée, elle est devenue une habitude nocive ; à la longue elle altère définitivement la santé.

**A notre époque le rôle du médecin devrait être en grande partie préventif; le médecin devrait être avant tout un conseiller de santé plutôt qu'un dispensateur de drogues. Mais si un traitement médicamenteux doit être entrepris, il doit l'être d'une manière raisonnable et prolongée : on ne traite**



— Le pauvre, sa vue baisse de plus en plus!... (Dessin d'Alexandre-Cosmopress.)

**pas une hypertension en 15 jours, ou un diabète avec quelques tablettes destinées à abaisser le sucre du sang. Nous devons savoir qu'un grand nombre de maladies chroniques doivent être traitées d'une façon continue. Nous disposons aujourd'hui de moyens qui permettent dans une large mesure d'éliminer les facteurs de risque ou tout au moins d'en réduire l'importance. C'est ainsi qu'un traitement bien mené contre l'hypertension préserve dans un bon nombre de cas des complications vasculaires, infarctus du myocarde ou thrombose cérébrale.**

Tout ce que nous venons de rapporter est très important, il faut en tenir compte à temps. Il y a tant de vieillesse qui ont été assombries par la méconnaissance de certains principes de vie ! Une fois les altérations installées, elles sont malheureusement irréversibles.

Réussir sa vieillesse est le but que chacun désire atteindre ; rien n'est assuré, mais on doit faire le maximum pour ne pas compromettre d'une manière définitive l'avenir. Si l'adolescent a de la peine à penser à sa vieillesse, l'homme de 50 ans qui voit autour de lui les conséquences de maladies souvent prévisibles et évitables, doit être mieux averti et en tirer la leçon.

E. M.



— Ça y est, docteur!... Je suis guéri de ma timidité! (Dessin de Padry-Cosmopress.)