

# A votre bon cœur!

Autor(en): **Geiser, Ariane**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **32 (2002)**

Heft 11

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828224>

## **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# A votre bon cœur!

À Neuchâtel, des groupes de maintenance cardio-vasculaire aident les patients cardiaques à adopter des habitudes de vie favorables à leur santé.

**U**n accident ou une maladie cardiaque exigent un suivi à vie et, pour de nombreuses personnes, l'appui collectif aide à mieux vivre la maladie. De fait, les groupes de maintenance cardio-vasculaire naissent souvent à l'initiative de patients qui, ne trouvant aucune structure dans leur région, décident d'en créer une. C'est le parcours qu'a suivi Bruno Wetz, il y a plus de quinze ans. Cet habitant de Saint-Blaise a fondé le Groupe sportif de maintenance cardio-vasculaire de Neuchâtel et environs, à la suite d'une

opération du cœur. Après quelques contacts, il se rend compte qu'un besoin existe et lance rapidement les premières activités. «Notre démarche vise à maintenir en bonne condition physique et morale les personnes qui ont été – ou sont sujettes – à un traitement cardio-vasculaire», explique-t-il, en précisant qu'un certificat médical doit être présenté par les adhérents. M. Wetz n'a pas ménagé sa peine pour développer le groupe qu'il préside à titre bénévole, à l'instar des autres personnes engagées. Les cotisations sont modestes et reconnues par l'assurance complémentaire des caisses maladie.

contres sont également l'occasion pour les participants d'échanger des expériences sur leur pathologie et de s'encourager à mener une vie saine.

Le groupe ne se contente pas de proposer des entraînements. Tout au long de l'année, M. Wetz concocte un programme comprenant entre autres des excursions et des conférences médicales. Ces dernières permettent d'approfondir les connaissances sur la fonction du cœur et le système cardio-vasculaire. Pour encourager les personnes concernées à s'inscrire dans un groupe de maintenance, la Fondation suisse de cardiologie a trouvé un beau slogan: «Faites-le pour votre cœur. Donnez de la vie à vos années et des années à votre vie!»

Ariane Geiser

## DIX CONSEILS

Les maladies cardio-vasculaires sont la principale cause de mortalité en Suisse: 41 % des décès, dont plus des trois quarts frappent les personnes âgées de plus de 65 ans. La Fondation suisse de cardiologie propose dix conseils: faire de l'exercice, manger sainement, surveiller son poids, cesser de fumer, se détendre, surveiller sa tension artérielle, contrôler la glycémie, vérifier le taux de cholestérol, procéder régulièrement à des bilans de santé... et bien sûr prendre soin de son cœur!

Pour le Dr Didier Giroud, cardiologue à Neuchâtel, il est vital que les patients entretiennent une bonne hygiène de vie afin de prévenir les risques de récurrences. Certaines personnes sont plus motivées à s'y astreindre en groupe et apprécient de partager leur expérience. Elles ne représentent pourtant pas la majorité. Pour le médecin, l'essentiel est de se maintenir en bonne forme, individuellement ou collectivement.

## Médecin-conseil

Actuellement, une septantaine de membres suivent fidèlement les activités réparties tous les jours de la semaine: gymnastique, aqua gym, piscine, sophrologie. Les séances sportives, toutes empreintes de bonne humeur, sont dirigées par des maîtres de sport, le Dr Didier Giroud étant le médecin-conseil. Ces ren-

## Adresses utiles

**Groupe de maintenance cardio-vasculaire de Neuchâtel et environs:**  
Bruno Wetz, Deleyes 5, 2072 Saint-Blaise. Tél. 032 753 22 04.

**Fondation suisse de cardiologie:**  
Schwarztorstr. 18, 3000 Berne 14.  
Tél. 031 388 80 80. [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)



L'aqua-gym, une activité cardio-vasculaire essentielle