

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 6

Artikel: Pour vivre mieux, gardez la forme!
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827578>

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: 18.03.2025

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

■ Les médecins et les spécialistes sont d'accord sur un point: l'exercice physique est la meilleure prévention contre les bobos liés à l'âge. C'est bon pour l'arthrose et les maladies cardio-vasculaires, pour la mémoire et l'embonpoint. Petit guide pratique pour vivre mieux et plus longtemps.



Pour vivre mieux, gardez la forme!

Au cœur du Parc de la Grange, à Genève, un petit groupe de sportifs à la retraite effectue quelques exercices d'assouplissement, sous la direction de Véronique Gerst, l'une des soixante monitrices de la Gymnastique seniors. Né il y a 36 ans déjà, le mouvement a grandi, regroupant aujourd'hui huit institutions et associations qui ont pour but l'amélioration de l'enseignement et le développement des activités physiques pour les aînés.

Curieusement, les femmes sont nettement majoritaires. Explication: «La femme est plus sensible à sa condition physique, plus motivée également, constate Huguette, l'une des participantes. Pour ma part, je pratique la gymnastique depuis longtemps, en plus de fréquentes sorties à vélo. Ce que cela m'apporte? Un bon coup de fouet pour toute la journée...»

Philippe, l'un des rares hommes à suivre le programme est un ancien sportif accompli. Au cours de sa carrière, il a pratiqué l'athlétisme, le tennis et même le patinage de

vélocité. «J'ai toujours eu la bougeotte, et si je souffre d'arthrose, c'est parce que j'ai un peu forcé durant ma jeunesse. Mais je ne pourrais pas rester sédentaire. Si on ne fait plus rien, c'est la mort assurée!»

A quelques pas de là, Pierrette et Roger ont choisi de fréquenter le cours en couple. «Nous faisons encore beaucoup de marche en montagne, alors il est important pour nous de rester en bonne condition physique. C'est pour l'entretenir que nous rejoignons le groupe tous les mardis.» Après quelques minutes d'échauffement, les par-

ticipants s'éparpillent dans la nature pour une marche rapide (walking) d'une petite heure.

Bilan de santé

Parmi les participants à ce cours, nous avons rencontré de nombreux incondtionnels du sport, des personnes qui avaient pratiqué une activité physique tout au long de leur vie. La force de l'habitude, mêlée à la volonté de bouger facilite grandement la motivation de ces sportives et de ces sportifs à cheveux blancs. Il en va tout autrement pour les seniors qui décideraient de se prendre en main après une longue période d'inactivité.

Rien n'est impossible et aucun obstacle ne doit décourager la personne qui aura décidé de prendre soin de son corps, quel que soit son âge. Il est cependant important d'observer

quelques notions de base, afin d'éviter les accidents. Avant tout, il est fortement conseillé d'effectuer un bilan complet de santé, de manière à éviter, sinon certains sports, du moins des exercices douloureux. Il n'est pas question de se faire du mal – à l'image de ces athlètes qui vont au bout de leurs forces – mais au contraire de se faire du bien. Le sport doit être un plaisir, pas une corvée.

Avant de commencer les exercices, il convient de choisir des vêtements et des chaussures confortables et, pour les sports d'intérieur, éviter les locaux surchauffés (20 degrés c'est l'idéal). Si vous décidez de pratiquer un sport chez vous et en solitaire, il est conseillé d'effectuer les premiers exercices devant une glace, afin de corriger les éventuelles erreurs et de les enchaîner sur un même rythme, sans à-coups. Essayez de respecter une certaine continuité, en pratiquant les exercices au quotidien. En observant un arrêt de deux semaines, par exemple, vous risquez de perdre l'acquis.

Enfin, évitez de vous alimenter juste avant de fournir un effort. Ce n'est pas très indiqué pour votre confort personnel, votre digestion se fera mal et vous risquez d'être ballonné ou d'avoir mal au cœur.

Trente minutes par jour

Restez en forme après cinquante ans ne demande pas de gros sacrifices. Selon le Bureau suisse de prévention des accidents (BPA), une demi-heure d'exercice quotidien suffit à influencer positivement la santé, la qualité de vie et la condition physique. A un âge où la notion de compétition s'estompe sérieusement, il n'est pas utile de battre des records, ni de forcer son organisme. «Une activité physique d'intensité moyenne se caractérise par une légère accélération de la respiration, sans forcément transpirer.»

Le BPA conseille donc quelques exercices simples, comme la marche rapide, le vélo, mais aussi, pourquoi pas, le travail de jardinage. Afin de maintenir le système cardiovasculaire en bon état, il est indispensable de pratiquer régulièrement des sports d'endurance comme la course à pied, les randonnées à ski, le vélo ou la natation. Sans jamais forcer, cela s'entend.

L'activité physique permet aussi de lutter efficacement contre l'embonpoint, ennemi juré des seniors à partir de cinquante ans. Cet embonpoint a pour cause principale le ralentissement du métabolisme, l'augmentation du stockage des graisses et l'inactivité. Logiquement, pour rester en bonne forme, il est nécessaire de contrôler son poids réguliè-

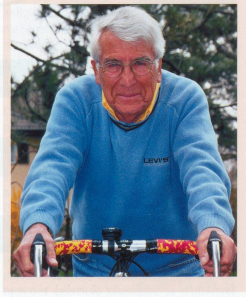
Le sport selon Boris

Chef de la rubrique des sports à la TV romande durant de longues années, Boris Acquadro a également pratiqué intensément plusieurs activités sportives au long de sa carrière. A plus de 70 ans, il continue à dévorer des kilomètres au guidon de son vélo. «Lorsque je travaillais à la TV, le sport m'a permis de combattre le stress lié à ma fonction et de conserver un certain équilibre.» Il faut préciser qu'il courait chaque jour ses 10 kilomètres, au moment où d'autres passaient à table.

«Depuis l'âge de 17 ans, j'ai toujours pratiqué un sport», affirme Boris Acquadro. Ces milliers de kilomètres accumulés sur piste, sur route ou à skis de fond lui assurent une forme physique que bien des jeunes lui envient. Mais chaque médaille a son revers. «Plus de 50 000 kilomètres courus sur l'asphalte, dont trente Morat-Fribourg, m'ont abimé le dos...»

Aujourd'hui, Boris n'arpente plus les routes au pas de course. En revanche, il avale les kilomètres au guidon du superbe vélo de course qu'on lui a offert il y a cinq ans, lorsqu'il a quitté la présidence de l'Union européenne de radiodiffusion et télévision (UER). «Je grimpe régulièrement du côté de Saint-Cergue et de la Givrine. Je me sens bien sur un vélo, toutes mes petites douleurs disparaissent... J'essaie de pratiquer une activité physique tous les deux jours.»

Lorsque le temps n'est pas trop clémente, Boris délaisse sa bicyclette pour le home-trainer d'un fitness voisin. Alliant le plaisir et la volonté, il tient à conserver une bonne condition physique. «Il faut s'obliger à bouger. Même si, parfois, il faut se mettre un coup de pied au derrière...»



Le dos se renforce, la douleur s'en va

Bielerhof, 15 rue de la gare, 2502 Bienne, **032 323 24 35**
4, rue Georges-Jordil, 1700 Fribourg, **026 341 81 60**
28, Bd du Pont-d'Arve, 1205 Genève, **022 328 19 00**
www.kieser-training.com

KIESER
TRAINING

Musclez votre santé



Raconter au lieu d'écrire

Enregistrer ses Souvenirs

Graver son Histoire

L'Album sonore de votre Vie



audio-biographie

www.audio-biographie.ch

NOUVELLE IDÉE CADEAU

Pour recevoir de la documentation

PIERRE PIGUET

La Molleyres
1082 Corcelles-le-Jorat
tél : 021 903 25 14
mobile : 079 433 43 23
fax : 021 903 32 33
ppiguet@bluewin.ch

Un acte d'Amour pour votre Famille



Six règles d'or

Dans sa brochure «A 50 ans et plus, toujours en forme», le BPA prodigue quelques conseils aux seniors adeptes du sport.

1. Pratiquez le sport dans la gaieté et la joie de vivre. Veillez à doser vos efforts!
2. Faites de l'exercice tous les jours et un effort plus spécifique 2 à 3 fois par semaine.
3. Portez un équipement (chaussures et vêtements) adapté. Faites-vous conseiller à l'achat.
4. Commencez votre entraînement par un bon échauffement et terminez-le par un retour au calme.
5. Tenez compte des influences extérieures. Notamment des conditions météorologiques.
6. Consultez un médecin après une longue période d'inactivité, en cas de doute ou d'indisposition.

ment, de surveiller son alimentation et de pratiquer des activités physiques.

La durée du sommeil a également son importance pour un bon équilibre. Alors que les adultes actifs ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil par nuit, les seniors se contenteront de 6 heures. Mais il est recommandé de faire une petite sieste à la mi-journée après 60 ans (surtout pour les hommes). La sieste, qui calme les tensions, permet également une récupération musculaire. Attention: une récente étude américaine a démontré que le taux de mortalité des personnes qui dorment beaucoup (plus de 10 heures par nuit) est dix fois supérieur à celui des personnes qui ne dorment que 8 heures par nuit. L'overdose de sommeil serait donc néfaste.

Efforts et humour

Afin de prévenir les maladies cardio-vasculaires, les médecins conseillent de pratiquer une activité physique régulière. La marche

permet d'améliorer la circulation sanguine et l'oxygénation des tissus. Une heure de marche rapide quotidienne prévient bien des maux. La relaxation à l'aide de massages ou sous forme de sophrologie est également indiquée. Une bonne hygiène alimentaire permet également d'éviter les problèmes d'ordre cardiaque. On conseille en outre de surveiller sa tension artérielle, son poids et de consulter un médecin régulièrement.

Il est possible de réduire le taux de mauvais cholestérol et de diminuer ainsi les risques de problèmes cardio-vasculaires, en absorbant des graisses mono-insaturées, contenues par exemple dans les avocats, le lait, les noix et l'huile d'olive. Certaines graisses poly-insaturées ont également une action bénéfique. On les trouve dans les poissons gras tels les saumons, les truites et les thons.

Des chercheurs de l'Université de Maryland proposent quelques recettes sérieuses pour prévenir les crises cardiaques. En plus d'effectuer des exercices physiques et d'observer

D.R.

Adresses utiles

Gymnastique seniors Genève. Cours de gym seniors, gym d'eau douce, gym pour le dos, danse traditionnelle, walking, atelier équilibre. Renseignements: GSG, Av. Ernest-Pictet 24, 1203 Genève. Tél. 022 345 06 77.

Service des sports, Ville de Genève. Cours d'autodéfense, badminton, billard, gym aquatique, gymnastique, jeux de quilles, jogging, footing, marche, softball tennis, pétanque et tennis de table. Test d'effort cardiaque facultatif et gratuit. Renseignements: case postale 115, 1211 Genève 24. Tél. 022 418 40 00.

Aînés + Sport. Diverses activités sportives mises en place sous l'égide de Pro Senectute, dont la gym pour seniors. S'adresser à la section de votre canton. Renseignements: Pro Senectute Vaud, Maupas 51, 1000 Lausanne 9. Tél. 021 646 17 21.

Passeport Senior Chablais. Gym chinoise, aquafitness, billard, mini-golf, initiation au golf, pétanque, vélo, marche, etc. Renseignements: Danièle Gay, tél. 024 463 03 63 et Emmanuelle Dor-saz, tél. 027 721 26 42.

Mouvement des aînés. Selon les sections: marche, taï-chi, aquagym, gym-yoga, pétanque, cyclotourisme, etc. Renseignements: MDA Vaud, tél. 021 321 77 66; MDA Genève, tél. 022 329 83 94; MDA Neuchâtel, tél. 032 721 44 44; MDA Valais, 027 203 27 89; MDA Fribourg, tél. 026 424 45 02; MDA Jura bernois, tél. 032 493 23 27.

AVIVO. Diverses activités sportives selon programme. Renseignements: Vaud, tél. 021 312 06 54; Genève, tél. 022 329 14 28; Neuchâtel, tél. 032 725 78 60; Jura, 032 422 01 64.

Promotion Santé Suisse. Programme «Allez hop!» d'entraînement personnel. Renseignements: www.active-online.ch (22 liens possibles).

»» **A lire:** *A 50 ans et plus, toujours en forme*, brochure BPA: Laupenstrasse 11, 3001 Berne; tél. 031 390 22 22. www.bpa.ch;

»» *Rester en Forme après 50 Ans*, par Lydie Raisin, Editions Marabout.



Le tennis est l'un des sports préférés des seniors.

une alimentation équilibrée, il suffirait de rire plusieurs fois par jour. L'humour sous toutes ses formes atténue les tensions nerveuses. Or, ce sont justement ces tensions qui seraient à l'origine des crises cardiaques, en provoquant une détérioration du tissu protecteur interne des vaisseaux sanguins en raison d'une accumulation de graisses. Dès lors, on ne saurait trop vous conseiller la lecture de romans humoristiques, de BD désopilantes ou la vision de films ou de cassettes de Bourvil, de

Funès, Chaplin et autres comiques dont les facéties devraient être remboursées par les caisses maladie.

Où pratiquer un sport?

Pas besoin de disposer d'installations sophistiquées ou de matériel onéreux pour pratiquer une activité physique. La meilleure et la moins chère, c'est encore la marche à pied, qui ne demande que de bonnes chaussures

(très important). Une heure de marche quotidienne à bonne allure suffit à entretenir une excellente condition physique. Mais il faut se forcer un peu et sortir par tous les temps. Il est recommandé de marcher sur un chemin de terre, plutôt que sur une surface asphaltée, afin de ménager les articulations. Surtout si l'envie vous prend de piquer un petit galop.

La perspective de marcher en solitaire peut décourager ceux qui apprécient la compagnie. Il est alors recommandé d'effectuer son parcours quotidien avec des amis ou de s'inscrire auprès des innombrables associations et institutions qui proposent ce genre d'activité (*lire encadré p. 16*).

Pour celles et ceux que la marche ennuie, ou qui aspirent à d'autres découvertes, signalons les différentes possibilités proposées par des associations de seniors ou mises en place dans certaines villes, sous l'égide du Service des sports. Ainsi, à Genève, une brochure éditée chaque année, détaille les sports accessibles à tous. Les cours sont dispensés par des professionnels et entièrement gratuits.

A Lausanne et dans le canton de Vaud, le Passeport Senior, créé il y a plusieurs années par Pro Senectute, permet aux adeptes de tous les sports, de bénéficier de réductions. Le concept en est aujourd'hui au stade de la restructuration et on annonce de nouvelles of-

fres pour la rentrée de septembre. A suivre donc...

Les sections de Pro Senectute, de l'Avivo et du Mouvement des aînés proposent à leurs membres différentes activités sportives, propres à convenir aux goûts de chacun. On l'a dit, on le répète: il est important, avant de reprendre une activité physique après une longue période sédentaire, de consulter un médecin.

Durant la journée, certains centres de fitness consentent des réductions pour les seniors. On peut y suivre un programme adapté, sur des engins qui font travailler toutes les parties du corps, mais traitent les articulations en douceur.

Promotion de la santé

En Suisse, un tiers de la population manque d'exercice. Les frais de la santé qui découlent de ce constat représentent plusieurs milliards de francs par an. Un programme d'activités vient d'être lancé au niveau national, soutenu par Promotion Santé Suisse en collaboration avec l'Office fédéral du sport et une compagnie d'assurance. But de cette démarche: encourager les personnes sédentaires à modifier leur comportement et à bouger au quotidien.

En plus des conseils simples (renoncez aux ascenseurs et escaliers roulants), le site internet propose un programme de musculation et un autre sur la prévention des accidents, la santé, la nutrition et des cours spécifiques d'entretien de son corps.

Malheureusement, ce site mis en place ne touche que les personnes reliées à internet. Une vingtaine de liens permettent aux usagers de prendre connaissance des offres d'activités physiques dans tout le pays. Cela va des cours proposés par l'Ecole-Club Migros aux parcours Vita, en passant par les chemins de randonnée, de vélo ou de VTT. En complément, ce site très complet propose des régimes diététiques, un programme de lutte contre le tabac et divers produits. Tout n'est pas forcément gratuit et certains partenaires en profitent pour vendre leur marchandise. Pourtant, jamais à ce jour la promotion de la santé n'avait atteint pareille dimension.

Souvenez-vous que le corps humain est «fabriqué» pour vivre 120 ans. Même si vous n'avez pas envie de battre le record de Jeanne Calment, vous choisirez de vivre le mieux possible. Donc, d'entretenir votre corps, afin d'ajouter de la vie aux années et pas forcément des années à la vie.

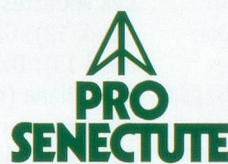
Jean-Robert Probst

PUBLICITÉ



Ruth Lüthi, conseillère d'Etat fribourgeoise

« La vieillesse ne m'a jamais fait peur; elle nous donne de nouvelles libertés. »



Vieillir, un art de vivre

Pro Senectute, secrétariat romand, Simplon 23, 1800 Vevey 1,
tél. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30, internet: www.pro-senectute.ch