

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 49

Artikel: Bougez pour moins souffrir!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831806>

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: 29.03.2025

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

41 Bougez pour moins souffrir!

Rien ne vaut le mouvement pour oublier les petites douleurs. Explications du Pr Christophe Büla, chef du service de gériatrie du CHUV, qui remet en cause les idées reçues.

Faire de l'exercice n'a pas qu'un but préventif; deux mécanismes permettent de se sentir mieux. D'abord, la sécrétion d'endorphines qui agit directement sur la douleur. Ensuite, il existerait un effet anti-inflammatoire induit par les mouvements. La synergie entre les deux semble efficace, en particulier sur les insuffisances circulatoires dans les jambes.

Mais, déjà, le simple fait d'effectuer quelques gestes avec les bras le

matin, par exemple, assouplit les tissus et amène un mieux-être. De ce point de vue, bouger peut être une bonne alternative aux antalgiques.

L'exercice est mauvais pour les os

X Non, au contraire, la pratique d'activités physiques a un effet positif sur les os et prévient notamment les risques d'ostéoporose. C'est valable aussi pour l'arthrose, toujours en raison de l'effet anti-inflammatoire.

D'un point de vue sanitaire, il est recommandé de se mettre au sport

X **✓** Oui et non. On ne demande pas aux gens de s'acheter des baskets, des combinaisons ou des justaucorps et de se mettre à courir. En tout cas, pas dans un premier temps. L'objectif est d'atteindre le premier niveau, à savoir de marcher par exemple trois fois trente minutes par semaine sur un laps de temps de six mois. Ensuite, on peut par exemple se mettre au nordic walking.

Il faut marcher trente minutes d'affilée

X Pas nécessairement. Une demi-heure, c'est l'objectif à atteindre, qu'importe si l'exercice est fractionné.

Mieux vaut s'entraîner seul

X Non. Se remettre à la marche ou à de la gymnastique douce, par exemple dans un parc l'été, est plus facile en groupe. On se motive et on ne fait plus attention au regard des autres pour qui un senior effectuant des mouvements constitue, hélas, une attraction! Et puis, il ne faut pas négliger l'importance d'entretenir une vie sociale.

On peut se passer de somnifères

X **✓** Oui et non, mais ne vous mettez jamais en activité durant les heures qui précèdent le sommeil. A noter qu'un petit effort dans la journée est généralement synonyme de meilleures nuits.

Les escalators sont à proscrire

✓ Oui, définitivement. C'est un des drames de notre société. Même pour aller au fitness, les gens empruntent les escaliers roulants. Monter des marches, descendre une station plus tôt et marcher, quand vous prenez le métro, sont autant de recommandations à inclure dans notre quotidien. Le message est simple: changez vos habitudes! Tout est aujourd'hui conçu pour nous faciliter la vie, comme la télécommande de la télévision, mais cette technologie va à l'encontre du moindre effort!



Alexander Rath