

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 66

Rubrik: Corps et âme : des capteurs sous les talons

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: 16.03.2025

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

Anker Hodler Vallotton...



Chefs-d'œuvre de la Fondation, pour l'art, la culture et l'histoire
En collaboration avec le Musée des Beaux-Arts de Berne

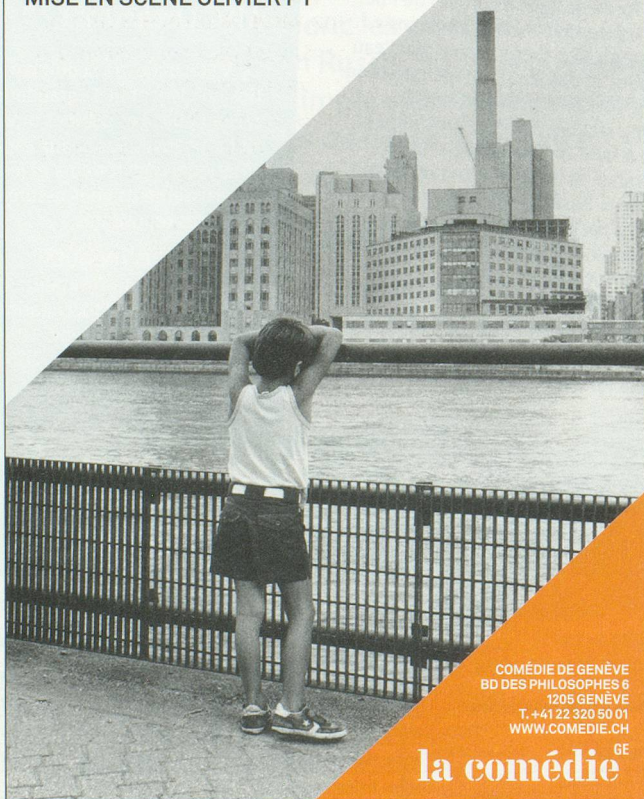
Fondation Pierre Gianadda

Martigny

Du 5 décembre 2014 au 14 juin 2015
Tous les jours de 10 h à 18 h

23-26.04.15
**ORLANDO
OU L'IMPATIENCE**

DE OLIVIER PY
MISE EN SCÈNE OLIVIER PY



COMÉDIE DE GENÈVE
BD DES PHILOSOPHES 6
1205 GENÈVE
T. +41 22 320 50 01
WWW.COMEDIE.CH

la comédie^{GE}



CORPS ET ÂME

On le scrute, le soupèse et le soigne. Car il nous préoccupe, ce corps qui prend de l'âge, et nous nous en occupons. Toujours en forme et avec les formes d'usage, Isabelle Guisan s'en inquiète et s'en amuse.

Des capteurs sous les talons

L'un de mes amis, un jeune senior portant complet-veston, arbore désormais au poignet droit un ravissant bracelet. Sa femme le lui a offert à Noël en insistant pour qu'il le porte: il sait ainsi combien de pas il fait par jour et combien d'heures il dort chaque nuit. Savoir qui contrôle qui et quoi dans ce couple reste bien sûr une question ouverte.

Les seniors étaient nombreux l'autre jour à Morges pour une conférence de Connaissance 3 consacrée aux capteurs embarqués et à ceux qui jalonnent «la maison intelligente» de l'avenir. Il ne s'agissait pas ce jour-là de bracelets ou des gadgets sécurisants dits de «changements d'habitude» évoqués par *Généralions Plus* dans son numéro de janvier. Kamiar Aminian, professeur de bio-ingénierie qui dirige un labo d'analyse du mouvement à l'EPFL, présentait ceux qui nous préparent un avenir dynamique, en aidant la personne âgée à se montrer active physiquement au quotidien.

Le tapis antidérapant, par exemple, n'a plus la cote: il diminue la vigilance. Place à la motivation permanente de la personne «monitorée» par injonctions sur son smartphone et capteurs dans son couloir, son lit et ses chaussures. Il s'agit de transformer chaque mouvement en *exergame*, du *français* qui désigne les exercices ludiques de maintien de la forme.

Dressons-nous donc consciemment sur la pointe des pieds pour atteindre le sommet d'une armoire, mettons la même conscience à nous baisser et attraper une plaque à gâteau sous le four. Expédier un petit exercice d'équilibre en attendant le bus, grimper et descendre les escaliers tout en souplesse: la vie devient une croisade fitness permanente.

Ceux qui souhaitent voir leur zèle analysé obtiendront en prime un graphique aux allures de code-barre qui détaille leur activité de la semaine. Ces courbes devraient permettre d'anticiper les changements de régime du corps, voire une attaque éventuelle. De quoi frissonner, non? Se faire motiver, stimuler, ausculter, alerter en permanence alors que les médias nous serinent déjà la nécessité de bouger chaque jour... Mais on se calme, capteurs et *exergames* ne seraient destinés qu'aux seniors qui n'ont pas intégré «le bon» comportement, a répondu le professeur de l'EPFL. Donc, ni vous ni moi ne sommes concernés.