

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 75

**Rubrik:** Chronique : souffler un peu

### **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:** 30.03.2025

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



*Le plaisir  
du bain  
retrouvé*



## VitaActiva depuis 2001

### Le spécialiste du bain dans l'insouciance

- Une collection variée de baignoires, couleurs et élévateurs
- Pour tous les modèles, possibilité d'équipement, tel que bain à bulle, pare douche en verre, ...

### Numéro gratuit:

# 0800 99 45 99

info@vitaactiva.ch www.vitaactiva.ch

### Demandez notre brochure gratuite en couleur!

**Oui**, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement:

Nom/Prénom

Rue/N°

NP/Localité

Tél.

Fax:

**VitaActiva AG** • Baarerstr. 78 • 6301 ZOUG  
Tél.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

CH/REN2016



*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.*

## Souffler un peu

La question n'est pas encore brûlante, mais se fait chaque année un peu plus présente sinon pressante : cette pente, ce sentier alpin, sont-ils plus raides que dans mon souvenir ou est-ce moi qui grimpe moins vite qu'avant ? A la salle de gym, les engins sont-ils réglés plus dur ou mes bras n'ont-ils plus la même vigueur que le mois dernier, voire la semaine dernière ? Je dois reconnaître en m'allongeant sur un tapis de gymnastique que mes jambes pèsent lourd après une dizaine de battements, qu'à mon étonnement, presque à mon insu, je transpire et suis essoufflée. Alors quoi, docteur, faire une petite pause sur le palier du 3<sup>e</sup> étage pour reprendre haleine en grim pant les escaliers, est-ce normal ?

L'été dernier, à la piscine, j'ai constaté que je peinais un peu derrière les autres nageurs, même des dames à l'allure tranquille qui veillaient à ne pas éclabousser leur permanente me dépassaient. Bon, je ne cherche pas à avaler des longueurs de bassin, faire de gentilles brasses dans une eau claire et pas trop encombrée m'a toujours suffi. Mais quand même. Je veux donc bien admettre une certaine baisse de tonus à l'effort, mais je ne dis pas encore « peu importe ». Je préfère « tout dépend », car certains jours de forme étincelante, j'affronte à la montagne de bons dénivelés tout à fait gaillardement.

Loin de tout ce stress, on peut bien sûr opter pour plus soft : respirer immobile. Se concentrer sur son souffle sans bouger, que ce soit dans la nature, sur son lit ou dans un fauteuil. Tout fonctionne alors à bas régime, tout ronronne sans le moindre effort physique, bien régulièrement. Même si l'esprit s'évade, même si les pensées se bousculent et puis s'évanouissent, la conscience du présent revient et avec elle, celle de la respiration. Inspiration, expiration, chaque jour, chaque nuit, depuis plus de soixante-cinq ans. Ca racle, ça regimbe et ça ronchonne le temps d'une bronchite et puis ça repart, c'est reparti. Ce miracle est juste stupéfiant. Pour combien de temps encore, docteur ?