

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 97

**Rubrik:** Chronique : prendre de la hauteur

### **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:** 15.03.2025

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

# NACHLASS

RIMINI PROTOKOLL  
PIÈCES SANS PERSONNES

« C'est avec douceur et tendresse que l'on partage successivement les intimités, sans pathos ni appréhension, tant l'humanité semble vibrer derrière les murs. »

Marie Sorbier, I/O Gazette

À NUITHONIE / THÉÂTRE  
25 - 26 - 27 - 28 JANVIER

Spectacle déambulatoire en français, allemand, anglais. Surtitré en français et anglais.

Réservations Fribourg Tourisme et Région  
026 350 11 00 ou vente en ligne et  
print@home sur [www.equilibre-nuithonie.ch](http://www.equilibre-nuithonie.ch)



ÉQUILIBRE

nuithonie

## RENENS SAISON DE SPECTACLES 2018

26 JANVIER | HUMOUR

**ANTHONY KAVANAGH  
SHOW MAN**

23 MARS | MUSIQUE-HUMOUR

**MARIA METTRAL, PIERRE AUCAIGNE,  
PASCAL RINALDI, ETC.  
BOURVIL, C'ÉTAIT BIEN**

20 AVRIL | MUSIQUE | TUNISIE-SUISSE

**AMINE & HAMZA  
THE BAND BEYOND BORDERS**

5 OCTOBRE | HUMOUR

**NATHALJE DEVANTAY  
VOUS DÉVOILE TOUT (OU PRESQUE)**

2 NOVEMBRE | MUSIQUE | SUISSE

**VOXSET  
A CAPPELLA**

7 DÉCEMBRE | HUMOUR

**LES FRÈRES BUGNON  
TOUT SHAKESPEARE EN 80 MINUTES...  
ET À DEUX !**

RENENS.CH | 021/632'75'04



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.

## Prendre de la hauteur

Ah! voilà une étude positive qui ragaillardit alors que l'hiver nous enferme trop souvent dans nos chaumières et que le moindre éternuement dans les transports publics nous fait serrer notre écharpe autour du cou, ah mon Dieu! surtout ne pas attraper de virus. Oui, l'étude pilotée à l'Institut des sciences du sport de l'UNIL par le professeur Grégoire Millet nous veut du bien: vieillir en moyenne altitude, entre 800 et 1500 mètres, serait bénéfique aux seniors.

Le grand air et ses bienfaits, on connaît un peu la chanson, mais l'étude a creusé la question: l'altitude permet de contrebalancer ou de diminuer les effets négatifs associés au vieillissement. C'est vrai qu'on bouge davantage en montagne, si on ne passe pas ses journées à boire des verres avec les copains à la terrasse du bistrot. Nous respirons à poumons déployés près des cimes où nous voulons nous croire préservés de la pollution des villes. Grâce à quoi: moins de rigidité artérielle, moins de diminution de la masse musculaire. Il semble aussi qu'on ressent moins la faim en altitude, donc bye-bye la prise de poids. Que de bénéfiques pour les sexagénaires et septuagénaires, ceux qui sont encore en forme en tout cas!

Alors voilà, il n'est jamais trop tard pour déménager. Pour réserver un appartement, protégé de préférence — s'il y en a —, à Charmey, à Châtel-Saint-Denis ou à Vercorin.

Vous allez réfléchir? J'ai passé pour ma part une semaine de beau temps, en décembre, dans un charmant village valaisan. Mille mètres, vue superbe sur les montagnes enneigées, terrasse protégée du vent, sentiers parfumés d'épines de mélèzes centenaires. Et pourtant, même après la lecture de l'étude lausannoise, j'hésite. Pas un chat dans l'unique rue du village, le silence merveilleux la journée devient pesant le soir avec la télévision et ses deux cents chaînes en guise de seul divertissement. Je suis très attachée à ma masse musculaire et à ma souplesse artérielle, mais j'aime aussi aller au cinéma et sentir la vie de la ville. Alors? Moi aussi, je vais réfléchir.