A Paris, un club, un homme : Lionel Longueville : pionnier de la gérontologie sportive

Autor(en): **G.G.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **5 (1975)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830160

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

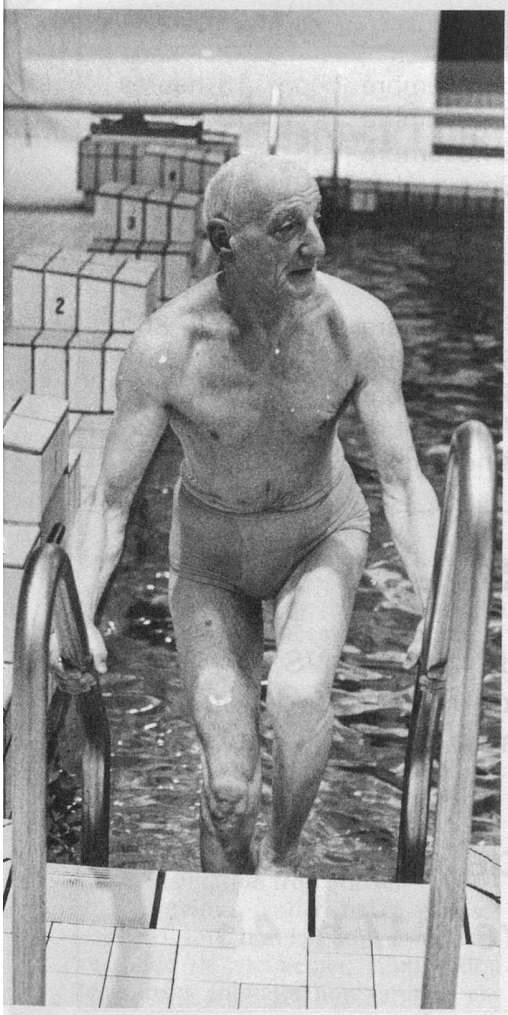
A Paris,
un club,
un homme

Lionel Longueville

pionnier
de la gérontologie sportive

Le docteur Lionel Longueville s'est taillé une solide réputation par l'intelligence et le dynamisme qu'il met à la disposition des personnes âgées. Son activité est de celles sur l'importance desquelles on n'insistera jamais trop. Une activité et des recherches que le bon docteur a spontanément orientées vers le troisième âge sportif.
Mais qui est Lionel Longueville ? Avant tout, un sportif dans l'âme.

M. Cabanet, 79 ans. Sportif depuis l'enfance.



Médecin généraliste du quartier de Charonne (11e et 20e arrondissements), il a publié une thèse sur le football et s'est spécialisé dans la médecine sportive. « J'ai vu, dit-il, des footballeurs à cheveux blancs se dépenser sur le terrain et j'ai voulu aider ces vétérans à faire toujours mieux. » Dès 1961, le Dr Longueville est un des animateurs d'un groupe d'étude du troisième âge sportif, groupe qu'il a créé avec des amis. « Nous avons, précise-t-il, fixé le début du troisième âge sportif à 40 ans. De 1961 à 1967, nous avons étudié 600 personnes, des vétérans du sport, dont l'âge variait entre 40 et... 94 ans. Chacune d'elles était animée par l'ardent désir de « survivre à soi-même ». J'ai vu des gens qui avaient tout pour être des coronaires, des malades cardiaques, et qui ne le sont pas devenus grâce au sport. »

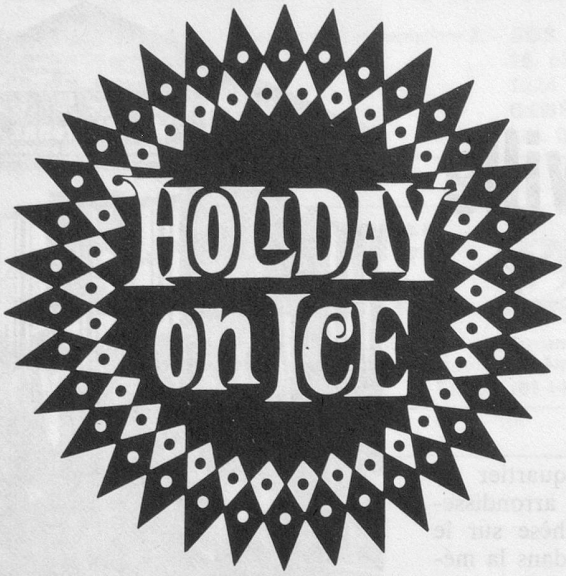
Les privilégiés

« En 1962, très attiré par les problèmes sociaux, je me suis attaché, avec mes amis, au côté médico-social, à l'adaptation à l'effort des intéressés. Petit à petit s'est dégagée une grande idée : à savoir que le sport est quelque chose d'exceptionnel ! Exemples : un plus de 60 ans a couru 15 km. 272 mètres dans l'heure ; à 72 ans, il courait encore 12 km. 500 ! De tels vétérans sportifs sont des privilégiés. Ils ont les mêmes tares dues au vieillissement, mais se portent mieux que les autres. Et, en plus de cela, il y a la vie du groupe, l'amitié, l'émulation, la solidarité... En 1965, j'ai repris les éléments des enquêtes faites précédemment, et j'ai cherché à adapter ces possibilités physiques aux aînés. »
« L'isolement est pire dans une grande ville que partout ailleurs. Alors, nouvelle enquête, chez 360 personnes de plus de 65 ans, sur les besoins d'activité physique et de loisirs des personnes âgées. Cela m'a pris six mois. Il fallait avant tout dénombrer celles qui avaient le désir de venir à un club. Une grande majorité souhaitait la création d'un tel club. Beaucoup voulaient se rendre utiles une fois la retraite venue. Ces personnes-là pouvaient devenir les « locomotives » du club... »

Ils ont «leur» club.

22 activités différentes

« En 1970, enfin, création du Club de Charonne, le « Club des Anciens », résultat d'une longue évolution. Ce club vit en autogestion et en autofinancement. Nous avons des locaux accueillants, bien aménagés. Ils sont à la disposition des 500 membres actifs, dont 250 fidèles. Nos activités sont multiples ; il y en a pour tous les goûts. Jugez-en : 22 activités différentes ! Parmi les activités sportives : la natation, la marche, le tennis, le badminton, les activités au stade, le ping-pong, le renouveau musculaire... En 1974, 31,5 % de nos membres ont participé à des activités physiques. Beaucoup plus de femmes que d'hommes... Il faut remarquer que dans les activités physiques spécifiques, on retrouve la proportion démographique. Dans un club, les hommes ne sont pas très à l'aise, mais les disciplines physiques les attirent. Le leader du renouveau musculaire de notre club est M. Cabanet, 79 ans. Il a donné



Spectacle du bicentenaire des U.S.A. avec la participation du champion olympique WOLFGANG SCHWARZ

PALAIS DE BEAULIEU LAUSANNE

du 4 au 9 novembre 1975

La plus grandiose des revues sur glace

Matinées

Mercredi	5 novembre	15 heures
Samedi	8 novembre	15 heures
Dimanche	9 novembre	14 heures
Dimanche	9 novembre	17 h. 45

Nocturne

Samedi 8 novembre minuit ¼

Soirées

Mardi	4 novembre	20 h. 30
Mercredi	5 novembre	20 h. 30
Jeudi	6 novembre	20 h. 30
Vendredi	7 novembre	20 h. 30
Samedi	8 novembre	20 h. 30

Bureau central de location
Palais de Beaulieu
(021) 21 39 11 ou 21 31 11
ouvert tous les jours ouvrables
de 10 à 19 heures

A découper

RÉDUCTION OFFERTE A TOUS LES AINÉS

BON

sur présentation de la carte AVS et de ce coupon de Fr. 5.— (à découper) aux caisses du Palais de Beaulieu pour le

spectacle de dimanche 9 novembre à 17 h. 45

valable sur chaque prix de place

l'exemple. Toute sa vie durant, il a fait du sport. Il était maître d'hôtel... » Le Dr Longueville ajoute : « En 1973, je suis arrivé à la conclusion que 30 % des personnes participant aux épreuves physiques n'avaient jamais rien fait dans ce domaine. Pour beaucoup d'entre elles, ce fut une découverte... Je m'efforce de me dégager de la gymnastique suédoise, trop dirigée. Je cherche l'aspect spontané, créatif. Un de nos enseignants est un Indien ; il apprend à nos membres la relaxation par le yoga. Le sport crée une ambiance formidable dans notre club. Il renforce l'esprit de groupe... » Le Dr Lionel Longueville est particulièrement à l'aise pour parler sport. Ce généraliste soigne une clientèle disséminée dans un immense quartier. La plupart des immeubles sont vétustes, dépourvus d'ascenseur. Il dit : « J'ai fait le compte ; en additionnant les étages que j'ai gravis quatre à quatre, j'arrive à ce jour à trois fois et demie le Mont-Everest ! »

Photos Y. D. Texte G. G.

Près du club de Charonne, une belle piscine municipale à la disposition des personnes âgées.

Les troubles cardio-vasculaires: leurs causes

Trop de calories
Chaque individu nécessite quotidiennement, selon son âge, son poids et son activité, un certain nombre de calories. S'il dépasse la quantité nécessaire, son corps est suralimenté, il ne peut plus transformer cette nourriture et elle s'accumule sous forme de graisse superflue.

Une alimentation trop grasse
Une nourriture trop riche en graisses n'est pas souhaitable étant donné notre mode de vie actuel. L'utilisation de graisses animales non saturées entraîne des dépôts de cholestérol dans les artères coronaires et par là une limitation du débit sanguin.

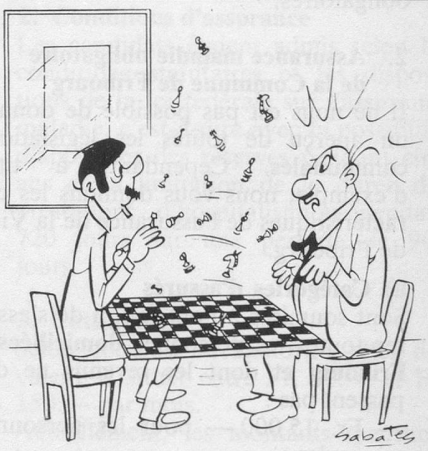
Manque de mouvement
Des occupations en position assise, sans activités sportives compensatoires, entraînent facilement des troubles de la circulation sanguine. Les quelques pas qui mènent du lit à l'auto ou au bus et de là au bureau ou à la machine à écrire ne suffisent pas à maintenir le corps en forme.

Abus de tabac
Fumer cigarette sur cigarette, comme une « locomotive », inhaler la fumée, avoir une cigarette à la bouche du matin au soir par pure habitude provoque un engorgement des bronches, une détérioration de la fonction pulmonaire, une surcharge du système nerveux.

Abus d'alcool
Tout abus de boissons alcooliques, quand bien même ce n'est qu'un petit verre devant la télévision, favorise l'apparition ou le développement de troubles cardio-vasculaires. Cela est vrai en particulier pour tous les abus d'alcool, surtout, c'est évident, pour les enfants, mais aussi pour ces petits verres qui doivent apporter du « réconfort » au solitaire.

Surmenage physique et psychique
L'observation de règles de vie inadéquates et la recherche d'un standing de vie trop élevé mènent fréquemment à exiger plus du corps et de l'âme qu'ils ne peuvent fournir. Des tensions morales, le sentiment de se trouver devant une montagne d'obligations que l'on ne peut remplir portent grandement préjudice à l'activité cardiaque et cardio-vasculaire.

SAS



Oui, maintenant le docteur me fait une cure pour ce tic au genou... (Dessin de Sabatès)