Bougez pour moins souffrir!

Autor(en): **J.-M.R.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 38

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831557

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

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

✓ ✗ 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

✓ ✗ 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

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

Mieux vaut s'entraîner seul

✗ 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

✓ ✗ 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! **J.-M. R.**

Pas de retraite pour la santé

Mieux vaut partir avec du retard que pas du tout. Peu à peu, de nombreux cantons se penchent sur le problème de l'activité physique chez les seniors. Dans le cadre de *Ça marche*, lancé en 2008, programme destiné à promouvoir l'activité physique, Vaud a mis sur pied un projet-pilote qui devrait démarrer en avril 2013, en collaboration avec Pro Senectute Vaud et le service de gériatrie du CHUV. Inédit en Suisse, *Pas de retraite pour ma santé* aura pour particularités de démarrer dans deux communes (Morges et Sainte-Croix) et, surtout, de cibler les sédentaires. Avec l'aide de médecins, de pharmaciens et de réseaux existants, deux groupes de quinze personnes seront sélectionnés pour participer à cette phase-test de six mois. Une fois par semaine, ils participeront à diverses séances d'initiation à des activités existantes et d'information, également sur le thème de la santé. «Par la suite, espère Marta Sokol Cavin, chargée de projet, cette expérience devrait être étendue et proposée à l'ensemble des communes vaudoises intéressées.»

Pour en savoir plus:
www.ca-marche.ch