Corps et âme : des capteurs sous les talons

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 66

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

PUB

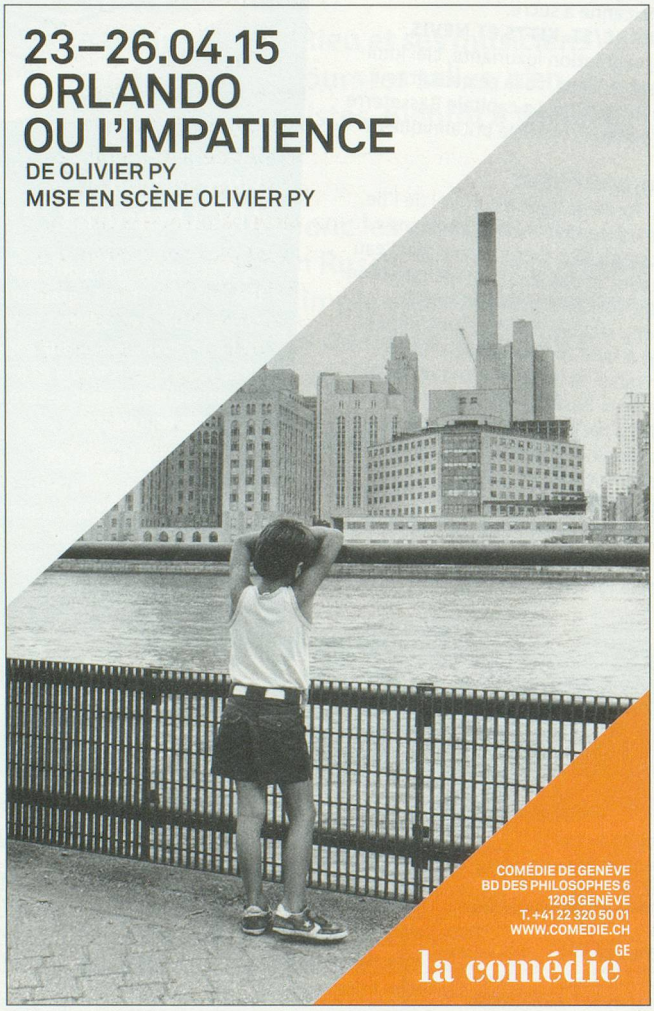
Anker
Hodler
Vallotton...

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 *Générations 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 franglais 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.