Zeitschrift: PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse
Herausgeber: Pro Senectute Suisse
Band: - (2003)
Heft: 2

Artikel: Accepter son corps
Autor: Seifert, Kurt / Fabbri, Sandrine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-789484

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

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

Accepter son corps

Les offres de sports et mouvement comptent parmi les principales prestations de services de Pro Senectute. Si le sport ne suffit pas à combattre le vieillissement, il peut certainement le rendre plus agréable.

En Suisse, les groupes de sport pour seniors sont légion – plus de 5000 d'entre eux portent le label Pro Senectute. Chaque année, environ 120'000 personnes âgées profitent des possibilités offertes par le programme de la fondation: gymnastique, marche, vélo, «aqua-fitness», «walking», etc.

L'immobilité menace

Pro Senectute poursuit deux buts: entretenir la santé par le mouvement et encourager la prise de contact social grâce aux communautés que forment les groupes sportifs. En Suisse, deux personnes sur trois ne bougent pas suffisamment. Cette immobilité dans une société de plus en plus (auto)mobile semble dangereusement s'étendre – et touche principalement les personnes âgées.

On ne peut prescrire à personne le mouvement sur ordonnance. Pourtant, on aurait toutes les raisons de s'y adonner. Plus besoin n'est de démontrer ses bienfaits préventifs contre les maladies du cœur et du système circulatoire. En outre, l'activité physique améliore l'humeur, renforce l'estime de soi et la capacité de résister au stress.

Pour vétérans et débutants

Les offres de sports de Pro Senectute s'adressent à des personnes très différentes:

- à des hommes et à des femmes qui, ayant pratiqué le sport dans leur jeunesse , y ont renoncé pour diverses raisons;
- à ceux qui, après une longue période de sédentarité, découvrent l'importance de l'exercice;
- aux personnes plus âgées qui ont pratiqué des sports à un niveau de compétition et qui, désormais, veulent se tourner vers des mouvements moins exigeants.

Le sport pour seniors doit lutter contre une image négative qui le poursuit. Il y a 20 ou 30 ans, c'était encore pire. This Fehrlin, responsable du domaine «Aînés + Sport» de Pro Senectute Suisse, raconte ce qui a été rapporté de vive voix à sa femme, active depuis 1972 dans le sport pour aînés: «Auparavant, dans les campagnes, les vieilles paysannes se glissaient furtivement dans les groupes et faisaient leur gymnastique habillées en robe.» Aujourd'hui, les seniors actifs sont reconnus.

Lutte contre le vieillissement

Le jeunisme ambiant dévalorise le corps vieillissant. C'est pourquoi de nombreuses personnes tentent d'enrayer le processus du vieillissement ou, tout au moins, de le rendre invisible. À cet égard, les activités sportives peuvent jouer leur rôle. Le pédagogue allemand spécialisé en sport Michael Kolb fait observer que c'est précisément lorsque les seniors se lancent dans le sport que les guette le danger de vouloir «s'adapter à des normes de fitness corporel, à des capacités de prestations et de fonctions» correspondant à l'idéal dominant de jeunesse. Le culte de la jeunesse est de plus en plus répandu et parle une langue convaincante. Mais, à la longue, il est parfaitement irréaliste de vouloir refuser son âge. Comme l'affirme Kolb dans son livre «Vieillir en mouvement», il serait plus sensé de «s'adapter, dans la vieillesse, aux changements de son corps».

Pour réussir son vieillissement, il faut accepter son propre corps et, en même temps, «entretenir et utiliser les possibilités qui restent selon des critères que l'on s'impose soi-même», soutient encore le pédagogue du sport. C'est précisément à cette fin que les offres de sports et mouvement de Pro Senectute sont destinées. *kas/sf*