

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

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 2 (1972)

**Heft:** 6

**Artikel:** Mon mari est devenu un autre homme... depuis qu'il s'est lancé à l'eau

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830206>

### 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:** 13.01.2026

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

Mon mari est devenu un autre homme...

## depuis qu'il s'est lancé à l'eau

Non, cette révélation ne fait pas partie des « trésors » d'une presse à sensation pas plus qu'elle n'est le pur résultat de notre imagination.

Nous la tenons en effet d'une dame, rencontrée au bord de la piscine couverte et chauffée de Mont-Repos, à Lausanne. Cette dame est l'une des 180 personnes enthousiastes qui a choisi de se mettre ou de se remettre dans le bain, c'est-à-dire de profiter des leçons de natation pour personnes âgées.

M. Robert Prahin, professeur de gymnastique retraité et grand organisateur de la natation lausannoise, nous a confirmé les bienfaits évidents de ces séances de trempe. D'abord, les gens qui viennent retrouvent un but et une joie à leur existence quotidienne; ils ont de nouveaux points fixes et autant de nouvelles possibilités de rencontre et d'amitié. C'est ainsi, en costume de bain et sans complexe, qu'on arrive à découvrir quelque chose ou quelqu'un de nouveau et d'enrichissant. Ainsi, dans les moments de cafard, on se sent moins seul puisqu'on sait que des amis nous attendent à la piscine.

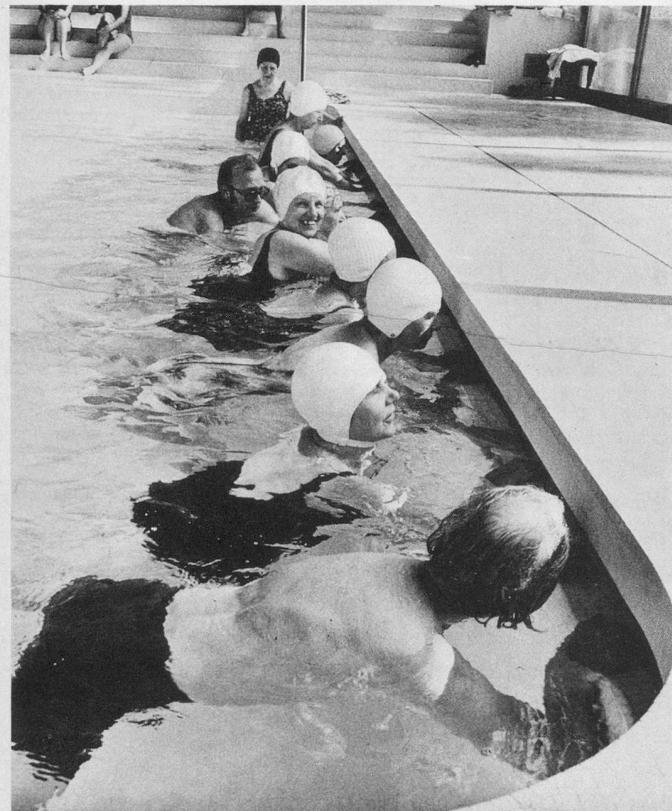
Autre aspect positif très important: le mélange des générations. Au contact de l'eau, on est tous les mêmes: jeunes, vieux, PDG ou ouvriers retraités. Un monsieur nous disait qu'il n'en revenait pas de voir la sœur visitante de son quartier troquer son bonnet de diaconesse pour un costume de bain. Et on s'arrange pour faire bon

ménage, apprenant ainsi à vivre, dans l'eau, les uns avec les autres. D'ailleurs, les personnes âgées sont considérées comme de vrais adultes: elles paient leur entrée comme tout le monde. Le seul privilège qui est le leur, c'est de pouvoir bénéficier gratuitement des services du maître-nageur, cela grâce à l'appui financier de Pro Senectute. Mais minute! Quand on parle de natation, encore faut-il s'entendre sur ce que l'on appelle ainsi. Il ne faut pas imaginer une finale olympique de nage papillon ni un concours international de plongeon. Chacun y va à son rythme: il y a les « nageurs », qui se débrouillent tout seuls, les « moins-nageurs », qui ont encore besoin de conseils et d'exercice, et les « pas-nageurs-du-tout », c'est-à-dire ceux qui habituellement limitent leurs ébats nautiques à l'eau de leur baignoire.

Tout se fait en douceur, progressivement, et avec le sourire. Une dame de 72 ans nous a dit la confiance morale qu'elle avait retrouvée rien que par le fait d'avoir dû surmonter sa peur et se tremper dans l'eau jusqu'au cou. Quel meilleur certificat d'utilité peut-on décerner aux responsables que cette « confession »-là ?

Ainsi, après Bâle et Genève, Lausanne tente l'essai de la natation pour les aînés. Après une période de six mois, on tirera les conclusions tous ensemble: maître-nageur, organisateurs, direction de la piscine et participants. Mais d'ores et déjà on peut dire que l'essai est concluant et que cela continuera.

A ce propos, nous aimerais encourager tous ceux que cela intéresse à ne plus hésiter. Tout comme la gymnastique, la natation ne peut que faire du bien à chacun, fortifier les muscles indispensables à certains efforts et donner une sensation précieuse de bien-être. Les piscines couvertes s'ouvrent à un rythme réjouissant un peu partout en Suisse romande. Alors, c'est à vous, les habitants de Nyon, de Vouvry, de Monthey, ou de Fribourg, de rendre attentifs ceux qui construisent de telles piscines que les personnes âgées aiment l'eau, qu'elles ont besoin d'exercice et qu'il serait sympathique de leur réservé une petite place. Quant aux autres, cassez les pieds de vos autorités jusqu'à ce qu'elles se décident à se mettre et vous mettre dans le bain.



— La baignade est terminée.  
(Dessin de Hervé - Cosmopress)

