Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 7 (1977)

Heft: 9

Rubrik: Les conseils du médecin : la sédentarité

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: 09.07.2025

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

LES CONSEILS DU MEDECIN

La sédentarité

Ce n'est pas à proprement parler une maladie ; je dirais plutôt que c'est un grave défaut, voire un vice, et qu'il est inhérent à toute civilisation où confort et technique sont développés. Autrefois n'étaient sédentaires que les riches, les oisifs, c'est-à-dire une minorité de la population. Actuellement, ce n'est plus le cas et bien des travailleurs manuels sont devenus sédentaires, immobilisés à leur poste sur une chaîne de montage par exemple, cet esclavage de la civilisation dite « avancée ». Sont sédentaires les employés de bureau, les caissiers des grands magasins, les conducteurs d'autobus, les ouvrières affectées à la surveillance ou au triage d'objets fabriqués en série, etc.

Ces travailleurs ne sont cependant pas les plus atteints car, en dehors de leur travail, ils peuvent réagir et compenser leur sédentarité par des exercices physiques pratiqués pendant leurs loisirs. Beaucoup d'entre eux le font (courses de montagne, natation, yoga). Les personnes les plus en danger sont les sédentaires par goût, par nonchalance, par paresse, et leur vice, passé un certain âge, se corrige difficilement. Les habitudes sont prises, on mange trop, on s'endort devant la télévision, on circule en voiture, et peu à peu tout effort physique est banni d'une vie de plus en plus « larvaire ». J'ai parlé de « danger ». Il y a effectivement un danger à devenir sédentaire et ce danger est grave. On devient sédentaire comme on devient fumeur ou buveur. Les enfants ne sont jamais sédentaires au départ, mais ils peuvent le devenir. Le fait, pour les jeunes, de ne plus se déplacer qu'à vélomoteur est un signe alarmant. Les jeunes sont menacés de sédentarité plus tôt qu'autrefois.

Quels sont ces dangers dus au manque d'activité physique ? Ce sont les atrophies musculaires ayant comme conséquence des déformations du squelette conduisant par la suite, surtout au niveau du dos, à des lésions articulaires irréversibles ; c'est la mauvaise circulation du sang dans des poumons mal aérés ; dans un cœur, des reins, un foie trop peu stimulés ; c'est aussi l'accumulation de produits de déchets de l'organisme que, normalement, la transpiration évacue ; et enfin l'obésité qui conduit à une artériosclérose précoce avec tous les risques qu'elle comporte, les plus graves étant l'infarctus et la thrombose cérébrale.

En conclusion : marchez au moins une heure par jour, si possible dans la nature, évitez d'utiliser les ascenseurs et faites un peu de sport ou de gymnastique aussi régulièrement que possible si ce n'est journellement, ce qui souvent est pratiquement impossible, sauf pour les retraités qui ont la chance de pouvoir ainsi préserver leur santé, ce précieux capital.

Dr Dé

Le Comptoir Suisse 1977...

...vivante démonstration de l'activité économique et commerciale du pays: 8 expositions spéciales – 2537 exposants présentent la gamme complète des biens d'équipement et de consommation

...large ouverture sur le monde: 4 hôtes d'honneur étrangers: l'ARABIE SAOUDITE, la THAÏLANDE, le NIGERIA et le GRAND DELTA

...lien fraternel unissant la ville et la campagne: la Cour d'honneur de l'agriculture – les marchés-concours agricoles

N'oubliez pas le grand rendez-vous de septembre!

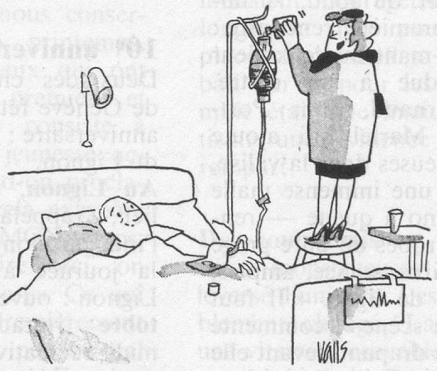
58e Foire Nationale

10–25 septembre 1977

Comptoir Suisse Lausanne

CFF: billets à prix réduit

D'accord, votre diagnostic confirme le mien... mais laissez-moi au moins rédiger moi-même l'ordonnance ! (Dessin de Valls-Cosmopress)



J'y ajoute un petit coup de Cognac... ça te remontera ! (Dessin de Valls-Cosmopress)