

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Gym 3 à domicile

#### 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:** 17.01.2026

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

# GYM 3 À DOMICILE

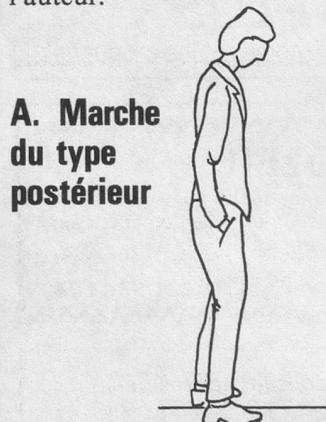


HENRI GIROD



Qu'il fait bon mar-cher, dans la paix des bois...

Dans son ouvrage *La marche, source de santé*, Nicole Walthert (Ed. Dangles, Saint-Jean-de-Braye/F) insiste sur la façon correcte de marcher. Pour ce faire, je vous invite, avec son précieux appui, à vous asseoir sur un banc, dans un parc ou à une terrasse de restaurant et à observer les trois types de marche déséquilibrée que nous cite l'auteur.



A. Marche du type postérieur

Tête en avant, regard vers le sol; poitrine effacée; bassin en arrière; genoux toujours fléchis pendant la marche; appui sur les talons.

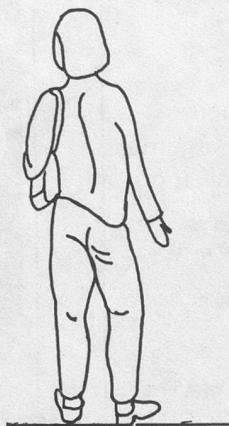
Décidément, ce passant a l'air fatigué, triste, en un mot: mal dans sa peau.



B. Marche du type antérieur

Tête levée et en arrière; regard tourné vers le ciel; poitrine remontée; bassin en avant; genoux tendus; appui sur l'avant-pied; use très peu les talons. Madame X a l'air en forme et pourtant elle souffre des pieds (ongles incarnés, déformation des orteils); toute sa musculature est contractée. Cette raideur générale traduit une certaine peur: elle ne voit pas ceux qui la croisent...

C. Marche du type mixte



C'est la marche la plus courante, peut-être la vôtre?

Cette jeune fille marche en boitant sans le savoir:

ses pas sont inégaux;  
la tête est tournée à gauche;  
épaule et bras gauches en avant et collés au corps;  
bras droit en arrière;  
bassin basculé;  
à l'arrêt, le pied droit est tourné vers l'extérieur;  
elle a une épaule plus haute que l'autre, le visage asymétrique et elle ne tourne pas sa tête aussi bien à droite qu'à gauche.

Elle est candidate aux lumbagos et aux torticolis; elle se tord toujours la même cheville et use davantage une semelle que l'autre.

## Le remède...

... nous est fourni par Nicole Walthert, dont je me fais l'interprète. Elle cite ce vers d'un poème zen: «Le pas en avant dépend du pas précédent.» A méditer!

Dans la marche, le pas antérieur est égal au pas postérieur, c'est-à-dire que la distance entre le pied d'appui et le talon qui attaque le sol est égale à la distance qui sépare l'appui du gros orteil du pied d'appui.



## Treizième leçon

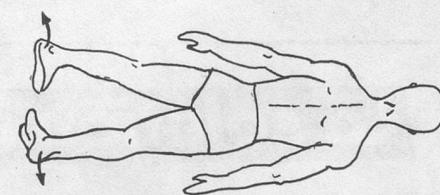
### Avant-propos

Il serait difficile de digérer les exercices suivants sans avoir expliqué à quoi ils servent.

Si donc, notre marche — ou notre démarche — est qualifiée de «déséquilibrée, incorrecte et sans coordination», il me paraît utile, pour ne pas dire indispensable, d'y apporter un remède.

Je te propose donc divers exercices d'assouplissement allant du plus simple au plus difficile, lesquels te permettront de corriger, de soulager, d'améliorer tes déplacements *cum jambis*.

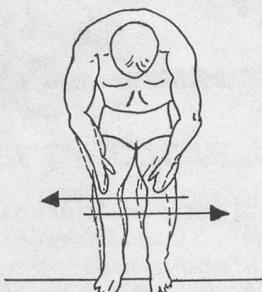
### 1. Assouplissement des muscles externes de la cuisse (facile)



#### Couché à plat ventre:

Allonge tes jambes et laisser tomber les talons vers l'extérieur.  
Reste dans cette position reposante durant 2 à 3 minutes.  
Respiration normale, calme.

### 2. Assouplissement des articulations du genou (facile)

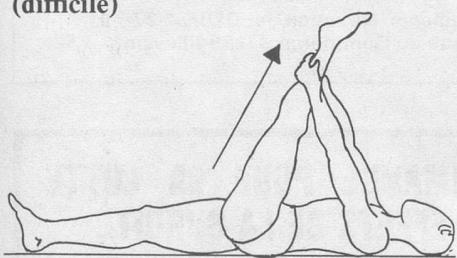


#### Debout, mains sur les genoux:

Fais des rotations des genoux en les fléchissant légèrement.

10 à 12 fois vers la droite;  
10 à 12 fois vers la gauche.  
A la fin de chaque rotation, les genoux sont tendus comme au départ.  
Cet exercice assouplit toute l'articulation.  
Respiration normale.

### 3. Assouplissement des muscles postérieurs de la cuisse (difficile)



### Couché sur le dos:

Prends un pied à deux mains et fléchis la jambe en inspirant. Puis allonge progressivement la jambe sans lâcher le pied et sans décoller le bassin, aussi verticalement que possible.

En expirant, redescends lentement à la position de départ.  
Idem avec l'autre jambe.  
Répète 4 à 6 fois de chaque côté.  
Lorsque tu ne marches pas assez, ces groupes musculaires sont raidis.

### 4. Assouplissement du quadriceps (muscle antérieur de la cuisse) (difficile, ne force pas!)



#### A plat ventre:

Fléchis un genou en inspirant.  
Prends dans ta main le pied de la jambe fléchie et amène doucement le talon sur la fesse en expirant, en ayant soin de ne pas décoller le bassin du sol.

Répète 3 à 4 fois de chaque côté.

Cet exercice assouplit non seulement le genou, mais aussi la hanche.  
Ta station à table, dans un fauteuil devant la télévision, au bureau, en voiture surtout apporte une raideur considérable au quadriceps.  
Donc, étire tes cuisses... si tu en as le courage!

h. g.

## Mise en forme

### puis mise en plis...

Les vacances? Un beau souvenir. Les longues marches, le soleil, le vent... et quelques menus dégâts esthétiques. Bonne occasion pour se faire un nouveau «look».

Changer de coiffure? L'homme de l'art conseille une coupe soignée bien sûr. Mais attention. Après 50 ans, renoncez aux cheveux longs et même mi-longs qui «tassent la silhouette». Une belle chevelure grise? La chanteuse Catherine Lara l'a mise à la mode. Youpi. Seulement, dans la nature le «gris» n'existe pas. Il n'y a que cheveux blancs parmi les autres, noirs ou châtain. Pour obtenir et égaliser une jolie nuance, mini-teinture (ou rinçage) s'impose. Sans courir le risque de virer au mauve-lilas comme par le passé.

Fini aussi le temps des allergies aux teintures. La cosmétologie a fait de grands progrès, constate le Dr R. Aron Brunetière dans son dernier livre\*. Ce médecin-dermatologue donne de judicieux conseils, philosophiques, pratiques et esthétiques. Il explique comment apprivoiser le soleil — un vrai danger pour la peau si l'on en abuse — comment soigner l'épiderme efficacement et à moindres frais. Exemple:

Plusieurs fois par semaine vaporiser de l'eau (du robinet) sur le visage et le cou pendant deux-trois minutes. Ne jamais laisser sécher la peau mouillée à l'air, mais tamponner doucement avec un linge. Appliquer ensuite une crème protectrice.

Et bien sûr, garder le sourire, ce soleil du visage. R. H.

\* Les Forces de l'Age – de l'art d'ajouter les ans, Ed. Albin-Michel, 1986.

#### Institut de beauté

Tous les soins utiles à la beauté du corps et du visage  
Dépositaire exclusif de la

**Cryosticks** CRYO\* Av. Villamont 19  
de ESTHÉTIQUE (5<sup>e</sup> étage)  
cellules 1005 Lausanne Laboratoire:  
vivantes Tél. 021/23 56 19 Tél. 021/37 58 20

Depuis 1947

*Biodermia*

#### IPANEMA COIFFURE ELLE ET LUI

Passage St-François 10

Tél. 021/22 51 31

Manicure. Soins des pieds.  
Solarium. Epilation.  
Coupes modernes.  
Soins du visage. Esthéticienne diplômée.

**JULYA**  
Institut  
de beauté

- Epilation
- Soins du visage
- Soins des pieds

- Traitement de: cicatrices  
vergetures  
acné  
cellulite

#### SUR RENDEZ-VOUS!

29, rue Saint-Germain  
1030 Bussigny

• (021) 89 34 55

*Rasier France*



COIFFURE

M<sup>me</sup> P. BARBEY  
Tél. 24 70 95

Ouvert sans interruption  
de 8 h. 30 à 18 h. 30  
Le samedi de 8 h. à 15 h.  
Fermé le lundi et le mercredi

28, av. de France - Angle ch. des Rosiers - Lausanne