

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 16 (1986)
Heft: 3

Rubrik: Gym 3 à domicile : le "mal de dos"

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: 15.01.2026

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



HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE

Le «mal de dos»

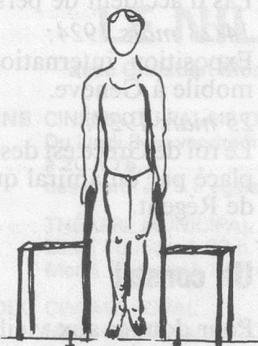
Le «mal de dos» est le mal du siècle.

Mais que ce type de douleur se manifeste presque chez chacun, surtout à partir d'un certain âge, ne fait pas cesser pour autant les maux. Que faire alors ?

Des exercices simples, appropriés suffisent dans la plupart des cas pour diminuer les douleurs.

Si tu as la chance de ne pas connaître ces maux, dis-toi bien que la pratique quotidienne de ces mouvements est aussi utile à titre préventif. Alors...

Poursuivons donc, dans une ligne semblable, notre programme «86».



1. Debout

entre deux chaises bien stables

appuie-toi sur les dossier, bras tendus, jambes réunies et légèrement fléchies, dos bien droit, enfonce les chaises

ses dans le sol tout en allégeant les pieds.

Tiens cette position 3 à 4 secondes. Répète 8 à 10 fois.



2. Debout

face à un mur

pieds légèrement écartés, mains appuyées à hauteur des épaules : élève la main gauche le plus haut possible en la glissant le long du mur en laissant le buste s'incliner vers la droite.

Idem avec la main droite.

Inspire en montant.

Expire en descendant.

Répète 6 à 8 fois avec chaque main.



3. Couché sur le dos

jambes repliées,
mains posées sur l'abdomen

rentre le ventre et colle les reins au sol.

Pour t'assurer que toute la surface du dos repose sur le sol, saisis tes genoux

et serre-les le plus près de la poitrine (voir ex. 3 de février 1986), et retourne à la position de départ, allongée aussi longtemps que nécessaire pour te sentir bien.

Répète les positions fléchie et allongée 5 à 6 fois.



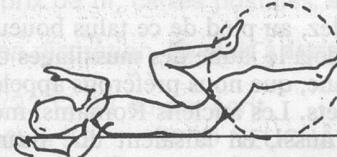
4. Couché à plat ventre

bras le long du corps,
mains et front posés sur le sol



En inspirant, rapproche les omoplates en soulevant légèrement la tête et les bras, mains ouvertes ; en expirant, redescends lentement à la position de départ.

Répète 6 à 8 fois.



5. Couché sur le dos

pédale 10 tours en gardant le dos collé au sol ;
repose-toi 6 secondes et répète 8 à 10 fois.

Remarque

Si tu éprouves quelque difficulté à soulever les jambes, appuie tes mains sous les fessiers.

BIBLIOGRAPHIE

Le Rhin Artère vitale de l'Europe

Aux Editions Silva vient de paraître un album illustré consacré au Rhin, artère vitale de l'Europe. L'auteur du texte et des photos, Robert C. Bachmann, suit le Rhin depuis le lac Toma et le Rheinwaldhorn jusqu'à son embouchure dans la mer du Nord. Ce livre présente le plus grand fleuve d'Europe tour à tour comme berceau de la culture, limite territoriale, voie navigable, source d'énergie et de vie et

zone de détente, tout en nous parlant des menaces qui pesaient sur lui autrefois et de nos jours, des fortifications et des châteaux qui ourlent ses rives, et des vignobles qui prospèrent sur ses coteaux. De nombreuses et belles photos en couleurs complètent le texte. En vente aux Editions Silva, Zurich. Fr. 21.— + 500 points Silva (+ frais d'envoi).

La Nouvelle-Zélande

Editions Silva, Zurich

Pour nous, Européens, la Nouvelle-Zélande est située «tout en bas à droite», et même les Néo-Zélandais dési-

gnent volontiers leur pays comme étant «à l'autre bout du monde». Après la Deuxième Guerre mondiale, la Nouvelle-Zélande était en quelque sorte la Terre promise — avec l'Australie et le Canada — attirant les immigrants du monde entier. De nos jours la Nouvelle-Zélande souffre elle aussi du chômage.

L'auteur du livre est le Suisse Hans Peter Stoffel, enseignant depuis 1970 à l'Université d'Auckland. Le photographe, Laslo Irmes, nous réserve de merveilleuses prises de vue, qui font de ce livre un digne représentant de la série d'albums illustrés Silva.

En vente aux Editions Silva, Zurich. Fr. 19.50 + 500 points Silva (+ frais d'envoi).