Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 16 (1986)
Heft: 6

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: 15.01.2026

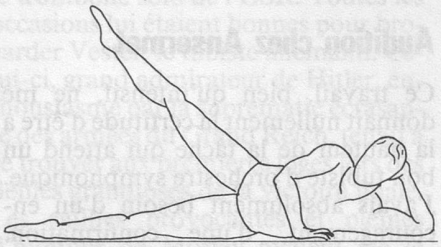
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

HENRI GIROD

Avant-propos

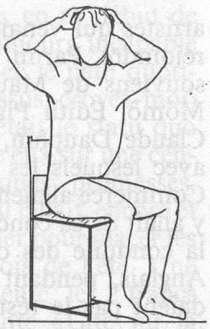
Pour trouver ou garder la forme, tu souhaites avoir des muscles du ventre toniques et ceux du dos solides.
Quelles sont tes véritables raisons? Esthétiques, fonctionnelles ou préventives?
As-tu peur de présenter un tour de taille dépassant les mesures normales, une «bulle» autant proéminente qu'indécente, ou encore crains-tu la constipation?
Tu as donc de bonnes raisons de t'intéresser à tes muscles dorsaux et abdominaux en pratiquant aussi régulièrement que possible les mouvements proposés ci-dessous.
Mais, ne te fais pas d'illusions: il ne suffit pas de se mettre sur le dos et d'effectuer quelques pédalages pour faire disparaître ton ventre.
La respiration dont nous parlons chaque mois et de laquelle nous nous entretiendrons encore revêt une importance capitale.

Tes muscles dorsaux et abdominaux influencent la fonction respiratoire. Or, un dos rond réduit la capacité respiratoire alors qu'un dos droit la favorise. Il est par conséquent utile de tenir en bonne forme toute cette carcasse musculaire, autant pour garder une belle allure que pour favoriser ta respiration.
Alors... bon courage!



1. Couché sur le côté

Lève une jambe le plus haut possible. Pose-la loin en avant, puis loin en arrière et essaye de ne pas trop bouger le bassin.
Répète 8 à 10 fois.
Respire normalement.



2. Assis

tête droite,
mains sur la tête

Tire les coudes vers l'arrière, bombe le torse, en inspirant. Tiens la position 5 secondes, puis tourne le buste vers la gauche et vers la droite.
Expire en reprenant la position normale, et en baissant les bras.
Répète 6 à 8 fois.

3. Couché sur le dos

En inspirant, élève une jambe au-dessus du plateau de la chaise: descends-la jusqu'au sol en longeant le côté de la chaise et en expirant.

Un livre utile

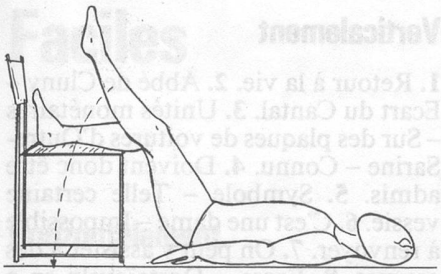
«La marche, source de santé» rédigé par Nicole Walthert, nous invite à marcher mieux, à marcher davantage pour retrouver santé, équilibre, dynamisme et énergie.
Or, il est temps, maintenant que les beaux jours reviennent, que nous, aînés, prenions conscience de l'importance de la marche.
Ce livre broché fait partie de la collection «SANTE NATURELLE» aux éditions Dangles (18, rue Lavoisier à 45800 St-Jean de Braye), cette même édition qui a publié le livre de Louis Faurobert: «EN FORME APRÈS 60 ANS ».

L'auteur. Née en 1938, Nicole Walthert commence par une licence de biologie qu'elle abandonne pour faire deux ans de médecine, puis se consacre à la kinésithérapie qu'elle exerce plusieurs années. Elle étudie ensuite l'ostéopathie. Sportive dans l'âme, dès l'âge de 20 ans, elle parcourt de nombreux pays à pied, sac au dos et découvre dans des contrées où le moyen de transport le plus courant est la marche, toute l'importance de celle-ci pour l'être humain.
Si ses études médicales l'ont guidée, c'est surtout son travail de palpation et son observation du corps humain qui l'ont amenée à sentir — sur elle-même et sur ses patients — le rôle capital des tensions musculaires face à notre comportement physiologique.
Elle s'astreint, quel que soit le temps, à une heure quotidienne de marche dans la nature.

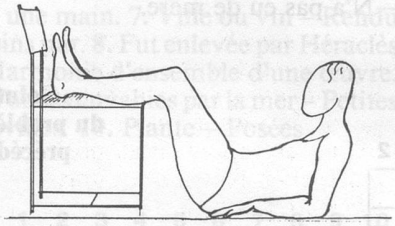
Le livre. Il nous rappelle que la marche est une **fonction naturelle indispensable à tout être humain:** elle est un des plus importants facteurs d'entretien des fonctions physiologiques et ses bienfaits sont immenses.
Or, l'homme contemporain ne marche plus assez, ne sait plus marcher; l'entretien naturel et quotidien du corps ne se fait plus correctement; des tensions musculaires apparaissent un peu partout, accompagnées de tensions nerveuses. Toutes ces perturbations ont pour résultat un déplacement de notre centre de gravité qui entraîne une nouvelle adaptation, elle-même génératrice de nouvelles tensions musculaires...
Ce livre pratique, fruit de l'expérience d'une ostéopathe rompue à l'étude du corps humain et à la correction de ses défauts, nous explique clairement le mécanisme physiologique de la marche, les différents types de marche, les défauts les plus courants et leurs conséquences sur l'organisme. Il vous apprend à faire votre propre examen personnel et, à partir de ce bilan, les corrections qui s'imposent à base d'étirements et d'assouplissements doux et progressifs; comment nous préparer à la marche, nous équiper, les erreurs à éviter, en un mot **comment retrouver notre santé par l'équilibre de notre corps.**
L'auteur ajoute cette pensée du célèbre Haroun Tazieff: «On vit bien, longtemps et en bonne santé quand nos pieds sont en harmonie avec le sol qu'ils foulent.» Encore faut-il être capable de sentir ses pieds et le sol!
Réveillons-nous et sentons nos impressions, simplement. Sentons et nous serons surpris de mieux marcher et de mieux vivre.

H. G.

GYM 3



Change de jambe et agis de même de l'autre côté.
Répète 8 à 10 fois de chaque côté.



4. Couché sur le dos

jambes en appui
sur le plateau de la chaise

En expirant, relève légèrement le buste en t'aidant des mains. Tiens dans cette position 1 à 2 secondes. Reviens lentement en inspirant et en te relaxant. Répète 8 à 10 fois.

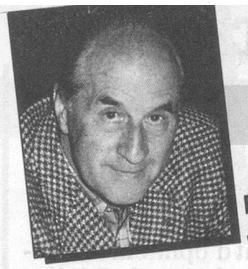
BIBLIOGRAPHIES

La Bible sur cassettes

Afin de permettre aux personnes — empêchées physiquement ou moralement de lire la Bible — d'entendre les paroles susceptibles de leur procurer un certain réconfort, la Radio Suisse romande a pris l'initiative d'enregistrer sur cassettes **une sélection de passages bibliques.**

Deux comédiens professionnels ont collaboré à ces enregistrements: Daniel Fillion, pour l'Ancien Testament, et Sophie Gardaz, pour le Nouveau Testament. (Les commandes sont à adresser à: Radio-Télévision Suisse romande, Service de suite, 40, av. du Temple, 1010 Lausanne).

MESSAGE ŒCUMÉNIQUE



PASTEUR
J.-R. LAEDERACH

La fuite du temps

Ainsi, toujours poussés vers de nouveaux rivages
Dans la nuit éternelle emportés sans retour
Ne pourrons-nous jamais sur l'océan des âges
Jeter l'ancre un seul jour?

Ressentez-vous, vous aussi, l'impression que le temps file à toute vitesse? que les semaines s'envolent et que très rapidement on ajoute une année à l'autre, en route vers la fin de l'existence? Le poète Lamartine l'a exprimé en termes célestes, lui, en pensant aux heures de tendresse et d'amour dont on aimerait prolonger la durée, mais qu'on ne peut hélas! retenir. C'est vrai que le moment de bonheur vous paraît s'évanouir rapidement, tandis que la souffrance, le malheur, l'épreuve semblent s'éterniser. C'est là une des fameuses relativités d'Einstein. Au même moment, le temps qui est égal pour tous, apparaît plus long ou plus court à chaque individu selon les circonstances que celui-ci vit. Quoi qu'il en soit de ces considérations philosophico-temporaires, une chose est claire; le temps s'enfuit au gré des heures et du calendrier, mais nous arrivons tous ensemble à la fin ou au début d'une même année. Ce que peut avoir d'arbitrairement humain le calcul des décades et des décennies se trouve inscrit dans le ciel, le ciel du soleil et de la lune. Ceux-là continuent leur ronde imperturbablement. Nos jours de filer, à leur suite, inéluctablement.
Chers amis d'«Aînés», nous sommes pour la plupart à un âge où une bonne partie de notre existence est achevée. Avez-vous aussi l'impression que notre jeunesse n'est pas si loin de l'instant présent, que nous touchons du doigt tel souvenir d'autrefois, tel événement marquant, telle décision importante? Votre temps d'école, d'apprentissage, de «fréquentations» de fiançailles, de mariage, votre vie de famille avec conjoint et enfants (si vous en avez goûté les privilèges ou subi les problèmes), puis telle épreuve, tel deuil, n'est-ce pas «hier» que vous les avez vécus? Et vous avez déjà (ou seulement!) 70 ou 80 ans (90?). Vous vous étonnez d'être arrivés à un si «grand âge» (les jours de nos années s'élèvent à 70 ans et pour les plus robustes à 80, dit le Psalmiste (Ps. 90)... l'orgueil qu'ils en tirent n'est que peine et misère, car il passe vite et nous nous envolons... enseigne-nous à bien compter nos jours afin que nous appliquions notre cœur à la sagesse.)
Vous voyez que la Bible a encore et toujours quelque chose à nous rappeler: fuite du temps, vieillesse et mort qui se rapprochent à grands pas, l'être humain, poudre et cendre. C'est pourquoi ce psaume (une prière de Moïse, homme de Dieu) nous invite à «appliquer notre cœur à la sagesse».
La sagesse? Pour le croyant il n'y en a qu'une, celle de la Bible, dont les enseignements valent toutes «les sagesses» humaines. Le temps peut fuir rapidement, les jours nous emporter vers la tombe, la foi enlève au temps son caractère inéluctable de «finitude définitive». Car la foi, si elle sait à quoi s'en tenir sur les «valeurs terrestres», connaît les certitudes des «valeurs célestes». Les unes, passagères, les autres éternelles. Le temps peut s'envoler plus ou moins rapidement, pour le croyant il n'y a plus de temps. Il n'y a plus que l'éternité de Dieu. Celle-ci ne se compte plus en heures, ni en années (mille ans sont à tes yeux comme le jour d'hier quand il n'est plus), mais simplement en vie de résurrection, qui m'est dévolue dès maintenant déjà... et pour toujours!

L'ancre du poète, c'est l'espérance.
Et l'espérance du chrétien,
c'est la vie éternelle!

Jean-Rodolphe Laederach, Peseux