

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 7-8

Rubrik: Restez en forme

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: 13.03.2026

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

Le lait des abeilles, un lait de jeunesse

JEAN V. MANEVY
VOTRE SANTÉ

Cette substance fluide, opalescente, produite par les glandes salivaires des abeilles, a été baptisée «lait des abeilles». Et aussi «gelée» à cause de son aspect gélatineux. Elle est «royale» parce qu'elle constitue l'essentiel de l'alimentation de la reine des abeilles. L'observation attentive de la vie des ruches a fait penser que la «gelée royale» pouvait avoir une action bénéfique sur la santé. En effet, la modeste abeille ouvrière se nourrit de cette gelée pendant cinq ou six jours, tandis que la reine en fait sa nourriture exclusive pendant toute sa vie. Or une reine vit cinq ou six ans, alors qu'une ouvrière n'a devant elle que quelque quarante jours d'existence. Alors? Ce qui est bon pour la reine des abeilles ne peut-il pas l'être pour les humains?

Un médecin français, le docteur Yves Donadieu, a dressé le catalogue des substances bénéfiques pour la santé contenues dans la gelée royale: sucres (surtout glucose et fructose), acides aminés (une vingtaine dont le tryptophane, la valine ou la lysine), des sels minéraux (calcium, phosphore, potassium), et une bonne douzaine de vitamines (dont la C et la B5 pourvoyeuses de vitalité). Et puis la gelée royale est antibactérienne et antibiotique. Pour le docteur Donadieu, cette merveille de la nature protège de la fatigue et des agressions virales ou autres. Elle retarde les effets du vieillissement (qualité de la peau, des cheveux et des ongles). De plus, elle protège de la dépression, des sautes d'humeur. Elle aide aussi à bien dormir. Sans danger ni effets secondaires, cette panacée, affirme le docteur Donadieu: «ajoute de la vie aux années et de bonnes années à la vie».

J. V. M.

La Clef des Champs
ETABLISSEMENT MEDICO-SOCIAL

Mont/Rolle

à l'orée des forêts
avec une vue imprenable sur le Léman
Placement temporaire ou définitif
Chambres à un et deux lits
Etablissement membre de la CVH

PTT: CH-1186 Essertines/Rolle Tél. 021/825 38 21

Notre série d'exercices de «maintien en forme» se poursuit. Après la mise en train, les mouvements pour les jambes, les cuisses, les fesses, la taille et l'abdomen, voici ceux destinés à la poitrine et au dos.

JEAN-PIERRE ERNOULT

**RESTEZ
EN FORME**

Deux grands groupes musculaires contribuent au bon fonctionnement de notre cage thoracique, au maintien de notre attitude droite et représentant le point d'appui de tous les mouvements de nos membres supérieurs.

Nous savons tous que notre attitude est le reflet de notre manière d'être. Nos états psychologiques modèlent notre attitude. Inversement, il n'est pas exclu de penser que transformer volontairement notre attitude influence de manière non négligeable notre état psychologique.

Nos muscles du buste ont également des rôles mécaniques qui ne doivent pas être négligés. Le fonctionnement respiratoire en dépend dans une large mesure, et les douleurs du dos sont souvent le résultat d'un manque d'entraînement ou d'activité de nos muscles.

Contrairement à ce que l'on croit trop souvent, nos muscles du buste n'ont que rarement besoin d'être tonifiés. Ils ont surtout besoin d'être mobilisés et contrôlés.

Répétitions

Visez cinq répétitions de trente secondes au moins. Le nombre optimal se situant aux environs de 10-12. Si vous devez vous interrompre, reposez-vous le temps nécessaire, puis terminez vos répétitions.

Programme

Plusieurs possibilités s'offrent à vous.

– Gardez 2 exercices de mise en route, 3 pour les membres inférieurs, 2 pour la taille, 2 pour la poitrine... Servez-vous du premier exercice proposé pour le dos pour terminer votre séance. Les deux autres pourront être exécutés à temps perdu. Il vous faudra environ 50 minutes pour mener à bien ce programme.

Répétez-le deux à trois fois par semaine.

– Retenez dans les séries d'exercices proposées dans les précédents numéros ceux qui correspondent à votre intérêt particulier: retrouver du tonus dans les membres inférieurs; affiner votre taille... Répétez-les le plus souvent possible.

Alternez les séries

Par exemple:

– lundi, mercredi, vendredi: 2 exercices de la série «mise en route», 3 exercices de la série «pour les membres inférieurs», 2 exercices de la série «poitrine-dos»;

– mardi, jeudi, samedi: 3 exercices de «mise en route», 2 exercices de la série «abdominaux-taille», 1 exercice de la série «dos» (l'exercice n° 1 de prise de conscience ou l'attitude droite de préférence).

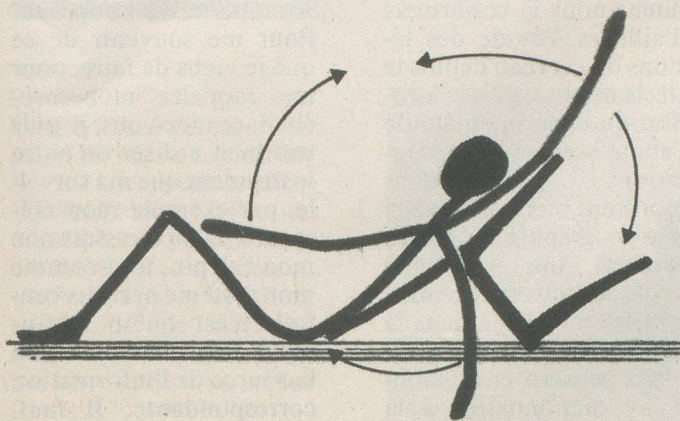
Changez d'exercices dans la même série, au moins une fois par quinzaine. Vous aurez ainsi des séances très complètes.

J.-P. E.

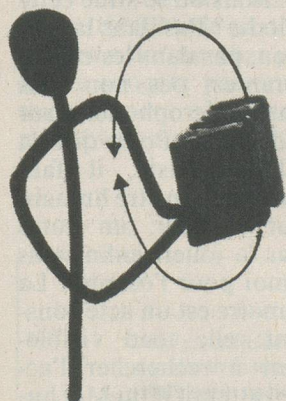
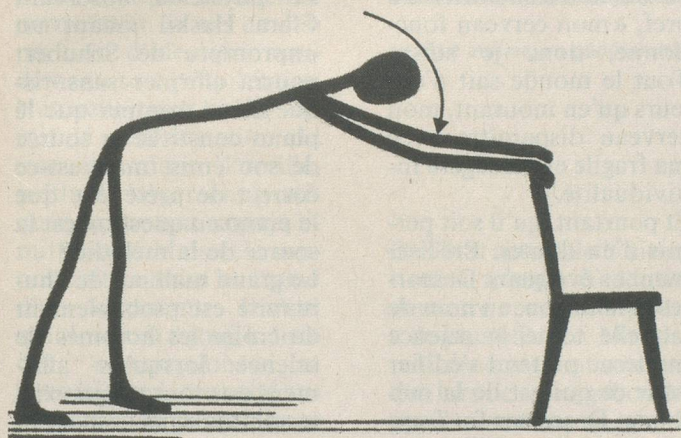
Prochaine rubrique:
exercices pour les épaules, les bras et le cou.

Pour la poitrine

Couché sur le dos au sol ou sur une chaise renversée. Elevez les bras vers la verticale, puis vers l'arrière et revenez latéralement le plus bas possible.



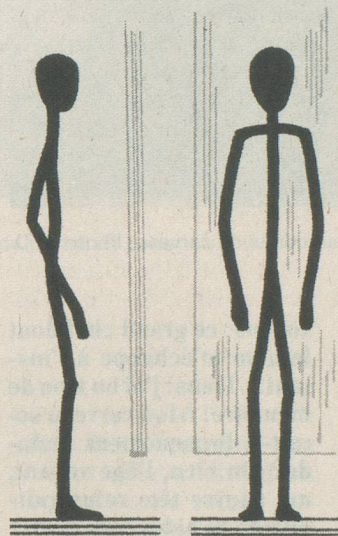
Debout, jambes écartées, mais en appui sur le dossier d'une chaise: Bras tendus, laissez peser votre tronc en avant en soufflant longuement.



Debout ou assis: Saisissez et pressez un ou plusieurs livres entre vos deux mains; décrivez un grand cercle devant vous.

Pour le dos

Ouvrez un journal en son milieu. Roulez-le dans sa longueur. Couchez-vous au sol, le journal placé sous votre colonne vertébrale. Concentrez votre attention sur les sensations qui vous viennent de votre colonne vertébrale et sur la rectitude de votre dos.



Debout, de préférence devant un miroir, de profil puis de face, essayez de retrouver les sensations de rectitude perçues au cours de l'exercice précédent.



En déplacement, essayez de retrouver les sensations de rectitude du dos. Au besoin, contrôlez-la de temps en temps avec un miroir. Vous pouvez également placer un livre sur votre tête. Sa chute sanctionnera toutes les mauvaises positions.

Vous pourrez répéter ces deux derniers exercices à temps perdu, en attendant l'autobus, en vous promenant. Surveillez votre image et votre rectitude en jetant de temps en temps un regard dans les miroirs que sont souvent les vitrines.