

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Lu pour vous

**Autor:** [s.n.]

### **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**

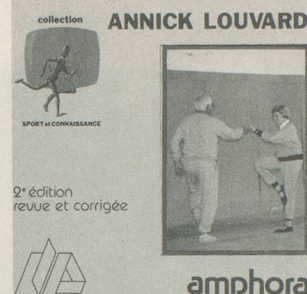
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

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



## GUIDE PRATIQUE D'EXERCICES PHYSIQUES DU 3<sup>e</sup> ÂGE



Annick Louvard

### Guide pratique d'exercices physiques du 3<sup>e</sup> âge

Collection  
Sport et Connaissance  
Editions Amphora  
Diffusion Payot

A l'heure où l'activité physique constitue pour beaucoup une découverte ou une redécouverte, où le paysage traditionnel et traditionnaliste du sport se modifie par la pratique sauvage et individuelle, ce livre présente un maintien en forme du corps hors du cadre de la confrontation avec quelqu'un d'autre.

Le danger serait d'y trouver les motifs et les prétextes d'une compétition avec soi-même, avec tous les dangers qu'elle implique si elle est mal conduite. Mais l'avantage est qu'il s'adresse à un double public:

les animateurs de séances organisées, qui y trouveront matière à réflexion sur leur pédagogie et idées pour renouveler leurs exercices et l'éventail de ces derniers,

les retraités, qui pourront y puiser de quoi nourrir leur maintien en forme personnel, donc leur mieux-être, en utilisant chez eux des objets quotidiens (balais, annuaires téléphoniques, bouteilles en plastique, chaises, etc.).

Mais ce livre a une autre qualité, celle d'être un «éveilleur», la liste des exercices et des loisirs sportifs qu'il présente n'est pas limitative. Il ne donne pas de recettes, mais des exemples et des conseils de base qui permettront à l'imagination de chacune et de chacun de prendre le pouvoir, d'inventer, de créer, dans le cadre d'une pratique adaptée à son propre corps et à son propre tempérament, en évitant d'aller trop loin.

## LU POUR VOUS



D<sup>r</sup> Guillemette Isnard

### Tout savoir sur la mémoire

Editions Favre, Lausanne

On ne peut élaborer un concept qu'à partir de son vécu: c'est en faisant des rapprochements entre les différentes facettes de sa personnalité que Guillemette Isnard est arrivée à nous proposer une approche avant tout humaine de la mémoire. Nous apprivoisons notre mémoire, ou plutôt nos mémoires, par la découverte de nos sens, de notre cerveau, de notre émotivité. Dans ce livre remarquable, l'auteur affirme: «On peut améliorer sa mémoire à tout âge.» C'est un livre que certains estimeront quelque peu technique, mais qui a l'avantage d'être compréhensible pour tout le monde parce que l'auteur a veillé à respecter une certaine vulgarisation, tant dans les termes que dans les exemples donnés. C'est avant tout une explication de notre sens de la mémoire, qui nous donne une référence utile pour que nous le contrôlions mieux et que nous tentions, pourquoi pas, de le développer.

Texte: Philippe Addor  
Photos: Magali Koenig

### Jouets d'autrefois

Editions Mondo

De la maison de poupées aux anciens trains électriques, en passant par les soldats de plomb et par l'antique lampe de projection, rien n'a été laissé au hasard dans cette rétrospective des jouets d'autrefois, qui ont vu le jour entre le début de ce siècle et la fin de la Seconde Guerre mondiale. Des images qui, pour beaucoup, ne sont plus que des souvenirs, et un texte évocateur font de cet ouvrage un document saisissant d'un monde que beaucoup de nos lecteurs ont sans aucun doute connu. A la vue de ces illustrations, nul doute qu'ils revivront dans le souvenir les meilleurs moments de leur enfance.



Claude Cavin

### Autour de trois décis...

Collection  
Espace et Horizons  
Editions  
Cabéltis, Morges

Ce petit fascicule en contient de bien bonnes. Ce sont des récits tels qu'on entendait à la pinte d'autrefois, et qui mettent en scène les gens de chez nous, ceux qui nous entourent dans la vie de tous les jours. Ce sont d'excellents petits récits, qui apportent un peu de détente à tous ceux qui la rechercheront dans la lecture. Des récits sympathiques, attachants, mais bien présentés. Le seul regret que l'on puisse lui accorder: les pages défilent trop vite et l'on souhaiterait trouver encore une suite. Peut-être à la prochaine édition?