

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 22 (1992)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Restez en forme : on en plein le 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:** 14.01.2026

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

# On en a plein le dos

**Restez  
en forme**

**L**a vie à bon dos parce que nous chargeons sur lui nos maux, nos angoisses: tout le champ de l'émotionnel. En effet, tous les mouvements que nous effectuons chaque jour passent par lui. Malgré l'idée très répandue, les vertèbres ne se déplacent pratiquement jamais. Rien à voir avec les entorses et les luxations classiques. Le mal de dos, est surtout provoqué par des contractures musculaires.

Une véritable prise en charge de ce mal doit inclure un programme de «gymnastique» ainsi qu'une formation au «mouvement juste». Mille excès quotidiens, prédisposent au mal de dos. Le couchage, la prise de charges, la voiture, l'assise, ainsi que tous les mouvements habituels de la vie au quotidien, font que le mal au dos est le mal du siècle.

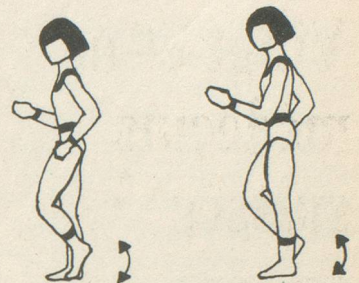
Prendre de bonnes habitudes de vie, automatiser les mouvements adéquats et favorables à la santé de notre dos, telles sont les règles de base à intégrer dans nos activités de tous les jours.

Enfin, plus que jamais, la marche à pieds est à introduire dans les habitudes quotidiennes. Pour tous ceux et celles, bien évidemment ne souffrant pas d'un grave problème dorsal déjà déclaré. Car la marche, connue pour être un excellent exercice physique est aussi un moyen très efficace d'éliminer les tensions statiques provoquées notamment par des déséquilibres posturaux liés aux pieds.

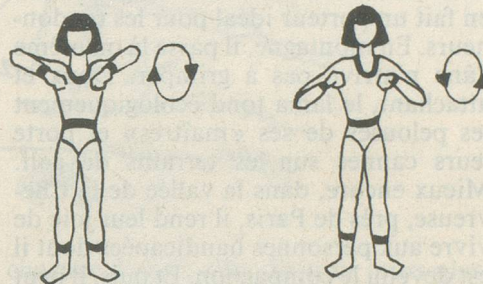
S'intéresser de près à son dos, même en l'absence de douleur, c'est peut-être aussi commencer à prendre en charge ses autres problèmes? «Dans l'aise ou la gêne, disait Lanza del Vasto, dans la misère ou l'opulence, dans la santé ou la maladie, tiens-toi et souris.»

C'est un bon début!

Bernadette Morand ■



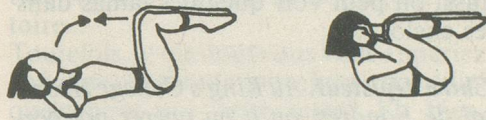
1. Lentement lever et poser le pied sur place (des orteils au talon).



2. Sur genoux fléchis, rotations des épaules en avant et en arrière.



3. Position assise en tailleur, le dos bien droit tourner la tête (droite et gauche).



4. Position couchée dorsale, jambes pliées 90° mains sur la nuque dresser ¼ au sol (les lombaires restent au sol).



5. Appui facial sur les genoux. Lever et baisser lentement le thorax (dos rond/dos creux).



6. Appui facial sur les genoux. Lever un bras tendu de côté, simultanément en tournant le thorax et la tête dans le même sens puis redescendre en passant le bras entre les genoux et le bras appuyé au sol (chaque côté 5/10).

## It's Valentin

N°1 pour le Fitness et les Loisirs

JOHN VALENTINE  
FITNESS CLUBS

Endurance/souplesse/force

12, rue Gautier, 1201 Genève, téléphone 022 732 80 50  
32, rue Valentin, 1004 Lausanne, téléphone 021 20 56 76