

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 23 (1993)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Gardez la forme : quinze minutes par jour!

### **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:** 03.02.2026

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



# QUINZE MINUTES PAR JOUR!

Gardez  
la forme

Valérie Klaus

**F**aire de la gymnastique lorsque l'on est âgé? C'est possible, mais il faut l'adapter à son état général. «Plutôt que de chercher à se muscler et s'épuiser, les aînés doivent opter pour une gymnastique d'entretien, conseille Bouzid Derradji, physiothérapeute au Centre thermal d'Yverdon-les-Bains. Chez les personnes âgées, la gymnastique doit avant tout servir à conserver ce qui est déjà acquis, voire améliorer les performances physiques et le système cardio-vasculaire. Dix à quinze minutes d'exercices par jour suffisent à maintenir en forme. En principe, toute gymnastique est bonne, mais attention: il faut vraiment travailler selon ses capacités physiques, éviter les mouvements brusques ou exagérés et bannir tout exercice épuisant!» Pour entamer l'été du bon pied, voici donc quelques exercices à effectuer au sol ou dans l'eau, où les mouvements sont plus faciles. «En milieu aquatique, le corps est plus léger, explique encore Bouzid Derradji. Ainsi, immergés jusqu'au cou, nous perdons 90% du poids du corps. De plus, grâce à son effet sédatif, l'eau à 34° - ni chaude ni froide - facilite le mouvement, ce qui est aussi très bon pour le moral. Mais c'est à double tranchant: dans l'eau, certains ont tendance à en faire trop! Ici, nous recommandons un repos de quarante-cinq minutes après la gymnastique aquatique, dont la durée ne doit pas dépasser vingt minutes.»

## Exercices

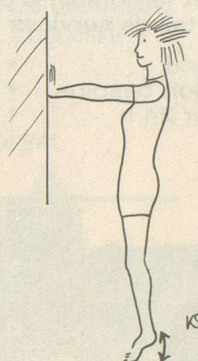
### Pour activer la circulation

Couché sur le dos, les jambes surélevées de 20 à 30 degrés. Jambes tendues, ramener la pointe des pieds vers soi, puis tendre la pointe des pieds (10 fois). Toujours avec la pointe des pieds, dessiner ensuite des cercles dans les deux sens (10 fois).

Répéter l'exercice en position assise. Même principe pour la position debout: face au mur, les mains appuyées dessus,

monter sur la pointe des pieds, puis reposer les pieds à plat. Répéter le mouvement.

Dans cet exercice, les mollets - qui fonctionnent comme une pompe - activent la circulation de retour vers le coeur.



### Pour améliorer la capacité respiratoire

Couché sur le dos, jambes pliées, la main droite sur le thorax, la gauche sur le ventre. Inspirer en gonflant le ventre, puis expirer en rentrant le ventre. Répéter l'exercice avec la cage thoracique.



### Pour la colonne cervicale

Incliner latéralement la tête à droite. Revenir à la position de départ, puis incliner latéralement la tête à gauche. Variante: regarder par-dessus l'épaule, par terre, au plafond.

Mais attention à ne pas forcer le mouvement.



### Assouplissement

Ramener le genou droit en direction de l'épaule opposée en faisant une légère rotation du tronc vers la droite.

*Pratiquée avec modération, la gymnastique reste le meilleur moyen d'être en bonne forme physique et psychologique.*

### Pour assouplir la ceinture pelvienne

Faire des cercles dans les deux sens, tantôt avec la jambe droite, tantôt avec la gauche.



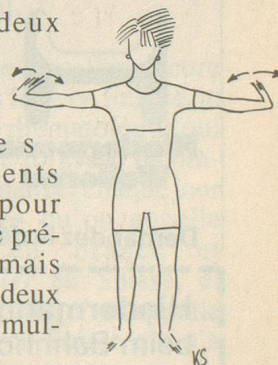
### Stretching

1. Debout, bras gauche à l'horizontale. Fléchir le dos de la main et pousser avec le talon de la main.



2. Les deux bras à l'horizontale.

Même mouvements que pour l'exercice précédent, mais avec les deux mains, simultanément.



Ces exercices nous ont été aimablement indiqués par le Centre thermal d'Yverdon-les-Bains.

