

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 24 (1994)

**Heft:** 3

**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:** 13.01.2026

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

# QUINZE MINUTES PAR JOUR!

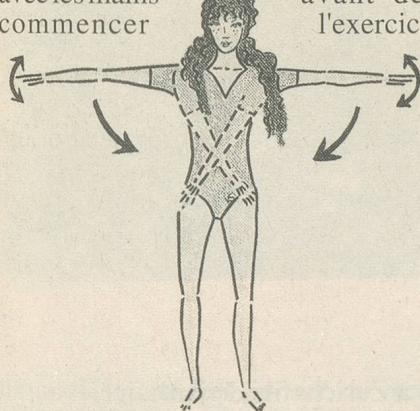
Gardez  
la forme

Destinés aux personnes souffrant de la maladie de Parkinson, les exercices présentés ici peuvent être effectués par tous. Pratiqués sans excès ni brusquerie, ils permettront d'améliorer – ou de conserver – sa forme physique.

## EXERCICES

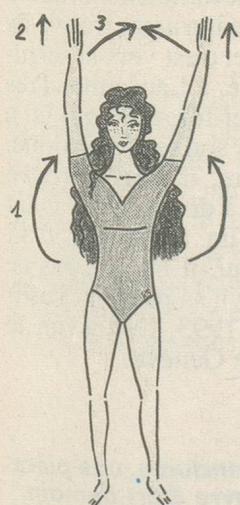
### Pour les bras

Debout, bras le long du corps. Lever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale, les laisser tomber en les croisant sur le ventre, puis revenir à l'horizontale. Les bras à l'horizontale, effectuer des mouvements de battement avec les mains commençer



### Pour étirer le dos

Debout dos au mur, jambes écartées, tendues et bras le long du corps. Écarter les bras et les lever jusqu'à la verticale. Toujours dos au mur, pousser les mains vers le haut, puis frapper dans les mains.

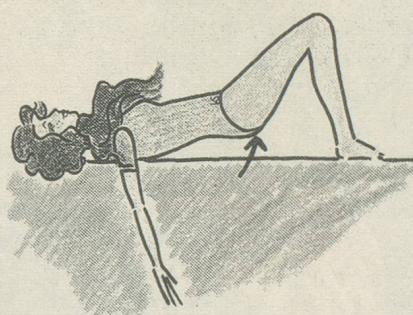


Debout, face au mur, mains jointes. En gardant les pieds collés au sol, glisser les mains le long du mur, aussi haut que possible.



### Pour mobiliser le tronc

Couché sur le dos. Bras étendus latéralement aussi loin que possible. Plier les deux genoux, l'un après l'autre. Les pieds bien appuyés, soulever le bassin, puis revenir lentement à la position de départ.



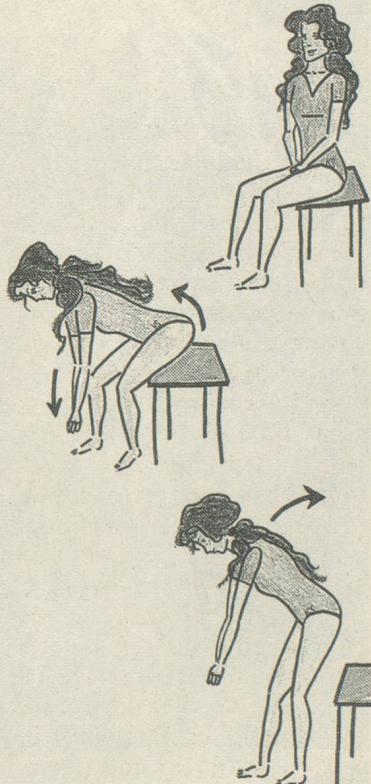
### Pour les jambes

Debout, mains tenant le dossier d'une chaise stable. S'accroupir en gardant le dos droit, puis remonter sans tirer sur les bras.



### Pour faciliter le passage à la position debout

Assis sur un tabouret, pieds écartés (un pied plus en avant que l'autre). Mains jointes, tendre le plus possible les bras en avant, en direction du sol. Soulever le bassin en demeurant incliné en avant, le poids du corps sur les pieds. Redressez les jambes, puis le buste.



Les exercices un et cinq sont issus du livre «La maladie de Parkinson» d'Alain Guillard et Gilles Fénelon, aux Editions Hermann, collection ouverture médicale. Le reste des exercices s'inspire de la brochure «Programme de gymnastique pour parkinsoniens» de Margret Schomburg, école de physiothérapie de Zurich, éditée par Hoffmann-La Roche à Bâle.