

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 9

Rubrik: Conseil santé : docteur, dois-je faire de l'exercice?

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: 24.01.2026

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

Nouvelle directrice à l'OCPA

Photo G.N.



Silvia Bono,
nouvelle
directrice
de l'OCPA

Nommée à la direction de l'OCPA l'an passé, Marie Da Roxa a été appelée à collaborer avec le conseiller d'Etat Guy-Olivier Segond. Pour lui succéder, on a fait appel à Silvia Bono. Nous la félicitons pour sa nomination et vous proposons de faire sa connaissance.

Après avoir obtenu une maturité commerciale et un diplôme de sciences politiques à l'Institut des hautes études internationales, Silvia Bono a débuté sa carrière au Département de l'action sociale et de la santé (DASS). Elle a ensuite collaboré au Service des finances du département de l'instruction publique, puis au Département des finances, avant de revenir à ses premières amours en prenant la direction de l'OCPA. Ses domaines de prédilection sont, vous l'aurez compris, l'administration et les finances. Mais elle n'en oublie pas pour autant l'aspect social, même si, comme elle l'avoue: «La législation sociale est pour moi un domaine à découvrir, complexe et passionnant!» Les problèmes rencontrés

par les personnes âgées l'interpellent forcément. «Pourtant, je n'ai jamais envisagé mes parents sous l'angle des personnes âgées.»

Consciente des problèmes posés dans un canton où les charges sociales ont triplé en six ans, Silvia

Bono tient à mettre son énergie au service des seniors. «Fondamentalement, je pense qu'il faut prendre toutes les mesures pour assurer aux personnes âgées une fin de vie dans la dignité. Il faudra trouver les recettes pour éviter que l'homme de la rue reproche le coût engendré par la vieillesse et renforcer la surveillance dans les EMS. A ce sujet, je suis favorable à un mélange de la population, afin de maintenir une forme de vie naturelle.» Plutôt positive de caractère, Silvia Bono avoue qu'elle est plus mer que montagne, plus théâtre que cinéma et apprécie par-dessus tout un bon roman et une belle balade dans la nature.

En conclusion, elle est consciente du retard pris dans les dossiers à l'OCPA. «Il faut sortir de cette situation à tout prix, on n'a pas le droit de faire attendre les personnes âgées. Je peux heureusement compter sur une centaine de collaborateurs très motivés et efficaces.»

J.-R. P.

CONSEIL SANTÉ

Docteur, dois-je faire de l'exercice?

Jusqu'à un âge avancé, les personnes âgées restent très actives physiquement. L'exercice physique doit rester un plaisir, qu'on le pratique en groupe ou avec des amis. Il permet de maintenir les contacts sociaux. Un exercice physique régulier permet, même chez des gens de plus de 90 ans, d'augmenter la force musculaire, la mobilité des articulations et le sens de l'équilibre.

Si vous pratiquez un exercice 20 à 30 minutes, trois fois par semaine, cela aura un effet bénéfique sur votre état général et sur votre cœur. Il aura aussi un bon effet psychologique et vous stimulera le moral. Par contre, les sports violents ne sont pas conseillés, pas plus que le zap-

ping (suivre plusieurs matches à la télévision), qui est un exercice insuffisant!

Mais la natation, le jardinage, la gymnastique, les thés dansants, monter et descendre les escaliers, sont une bonne façon de se maintenir en forme. Pour les amateurs d'exotisme, la gymnastique chinoise, ou «tai-chi», peut être pratiquée, même par des personnes très âgées ou handicapées, et procure un très grand bien-être. Et, comme vous le savez, les exercices physiques ouvrent l'appétit. Ainsi, nous mangeons mieux!

Pr. Charles-Henri Rapin
Poliger, rue des Bains 35,
1205 Genève.
Tél. 022/809 82 11.