Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 1

Rubrik: Pro Senectute

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: 21.08.2025

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

Bouger pour bien vivre

«L'exercice physique est bon pour le corps, mais aussi pour la tête», assure Catherine Borcard, responsable de la formation des monitrices, moniteurs et experts qui dirigent les activités de gymnastique, danse, marche, ski de fond et cyclisme des groupes «Aînés + Sport» de Pro Senectute.

L'exercice est bénéfique pour le corps: il renforce les tissus osseux et musculaires, contribue à la prévention des maladies cardio vasculaires, de l'obésité, du diabète, voire de l'incontinence urinaire. Il est aussi nécessaire à l'équilibre psychique. «Sa pratique régulière améliore l'estime de soi, car il nous renvoie une autre image de notre propre corps, surtout lorsqu'on constate qu'on peut atteindre des résultats», relève Catherine Borcard. Cela peut aussi atténuer les déprimes; il ne fait pas de doute que, souvent, l'activité physique pourrait donner de meilleurs résultats que la prise d'antidépresseurs.

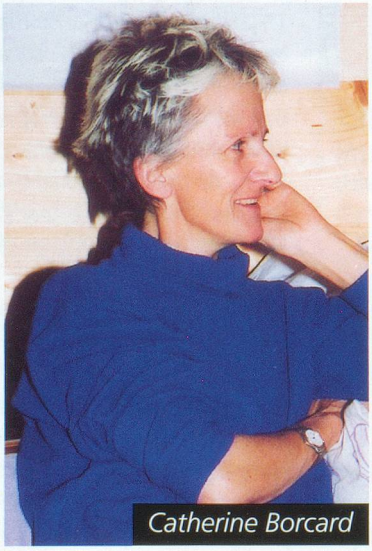
Il y a aussi un effet de groupe: on noue et entretient des contacts, on s'encourage mutuellement. L'exercice permet une meilleure oxygénation du cerveau. En vieillissant, la mémoire à court terme s'affaiblit, mais la capacité d'apprendre demeure intacte. L'apprentissage de nouveaux mouvements fait travailler notre intelligence cristalline, l'aptitude à apprendre, ce qui peut freiner l'apparition de certains troubles de la mémoire. La combinaison de l'entraînement physique et de l'entraînement mental favorise la perception et la réflexion.

Prévention des chutes

L'exercice est recommandé, même pour les personnes qui souffrent d'ostéoporose. Longtemps, les médecins ont été plutôt réticents, mais il est démontré que l'activité physique renforce le tissu cartilagineux. Bien sûr, certaines précautions s'imposent et un suivi médical est nécessaire, surtout dans les cas avancés. On évitera les sols durs; on conseille la gymnastique aquatique, qui maintient la souplesse et la coordination, ou le vélo, surtout en cas de surcharge pondérale. Il s'agit avant tout de travailler la résistance des articulations. Les exercices réduisent les risques de chutes, tandis que l'inactivité provoque l'aggravation de l'ostéoporose.

Les gens d'un certain âge considèrent souvent que leurs tâches quotidiennes les obligent déjà à fournir beaucoup d'efforts, qu'il ne faut pas, en plus, leur demander de se livrer à des exercices programmés. «Sans doute, observe Catherine Borcard, ce qui compte c'est

Une sportive accomplie


J.-C. Tintori

Catherine Borcard

Enseignante de formation, titulaire, notamment, d'une licence en sciences de l'éducation, cette Fribourgeoise domiciliée en Valais est, depuis 1998, coordinatrice, pour la Suisse romande, de la formation des monitrices, moniteurs et experts qui dirigent les activités «Aînés et Sport» de Pro Senectute. Catherine Borcard fait également partie, avec trois autres Romandes et dix Alémaniques, du groupe d'experts de Macolin chargés de la formation des moniteurs. Actuellement, elle rédige un mémoire sur la prévention des chutes qui lui permettra d'obtenir son certificat de formation continue en gérontologie délivré par le centre interfacultaire des universités de Genève et Lausanne.

Professeur de ski et instructrice en natation, Catherine Borcard a également fait du volley-ball, jusqu'en ligue B. Elle pratique régulièrement le yoga, qui lui permet de se ressourcer et, une fois par semaine, le tango argentin. Elle aime lire, marcher, nager et «rêver sur le banc devant le chalet». Elle adore la voile. Chaque année, elle navigue avec sa famille, entre quinze jours et un mois – Manche, Méditerranée ou Cyclades, au gré du vent. Son rêve: aller danser le tango à Buenos Aires, dans l'une des cinquante-cinq salles qu'elle a repérées sur internet!

J.-C. Tintori

En hiver, la formatrice «Aînés + Sport» pratique volontiers la raquette à neige.

de bouger régulièrement; pour maintenir son autonomie, une personne doit être active au moins 30 minutes par jour (ce peut être trois fois 10 minutes); il faut éviter d'utiliser sa voiture pour les courts trajets, monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur. La marche reste le meilleur des exercices; en outre, elle favorise les rencontres, qui maintiennent l'ouverture d'esprit; le contact avec des sols différents oblige à adapter le regard et la posture. Il ne faut pas oublier non plus les exercices d'étirement qui oxygènent les muscles car, avec l'âge, les fibres musculaires diminuent en nombre et tendent à s'atrophier.»

Se faire plaisir

Le terme sport évoque la compétition; la gymnastique rappelle une discipline scolaire. Or, l'important, c'est de se faire plaisir. Pour «Aînés + Sport», il s'agit de créer une «culture du mouvement»: bouger doit faire partie de l'hygiène, au même titre que se laver ou se brosser les dents! L'arrivée à la retraite est souvent l'occasion de donner une nouvelle orientation à sa vie. Il n'est jamais trop tard pour acquérir de bonnes habitudes; on peut maintenir et développer ses forces même au-delà de 80 ans. Les activités gymniques proposées par les groupes «Aînés + Sport» visent à maintenir, le plus longtemps possible, l'autonomie de la personne dans les activités de la vie quotidienne. «Il est prouvé qu'un entraînement physique régulier, dès l'âge de la retraite, peut retarder d'au moins huit ans le moment où quelqu'un ne pourra plus faire face aux exigences de l'environnement», souligne Catherine Borcard.

Pour qu'un groupe «Aînés + Sport» soit créé, il suffit qu'une personne le prenne en charge. Dans le seul canton de Vaud, par exemple, il y a au moins 350 bénévoles qui ont reçu une formation de six jours portant sur le vieillissement, la gestion de groupe et l'entraînement. Pro Senectute forme aussi les monitrices de gymnastique des EMS. Catherine Borcard parle avec enthousiasme de ses responsabilités de formatrice. Elle cite des anecdotes émouvantes. Par exemple, cette monitrice valaisanne qui va régulièrement chercher et ramener à son domicile une dame de 82 ans pour qui la séance de gymnastique hebdomadaire constitue – avec la messe dominicale – un lien social privilégié.

Jacques Repond

››› Toute personne en âge AVS peut faire partie d'un groupe «Aînés + Sport». Pour connaître les possibilités qui existent dans votre région, adressez-vous à l'organisation Pro Senectute de votre canton.

››› Un cours «Aînés + Sport» destiné aux moniteurs et monitrices de ski de fond/raquettes aura lieu au Marchairuz les 10, 11, et 12 mars 2003.
***Renseignements:** Catherine Borcard, tél. 021 925 70 10; e-mail: catherine.borcard@sr-pro-senectute.ch.*

Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**
Quai du Bas 92, c.p. 372,
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 322 75 25
Fax 032 322 75 51

Pro Senectute **Jura bernois**
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: jura-bernois@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 481 21 20
Fax 032 481 15 10

Pro Senectute **Fribourg**
Rue Saint-Pierre 10, c.p. 566,
1701 Fribourg
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

Pro Senectute **Genève**
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

Pro Senectute **Jura**
Centre d'action sociale des aînés
Av. de la Gare 49, c.p. 800,
2800 Delémont
e-mail: info@ju.pro-senectute.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Neuchâtel**
Secrétariat cantonal
et bureau régional La Chaux-de-Fonds
Av. Léopold-Robert 53,
2301 La Chaux-de-Fonds
e-mail: info.pro-senectute.cf@ne.ch
Tél. 032 911 50 00
Fax 032 911 50 09

Bureau régional **Neuchâtel**
Rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel
e-mail: info.pro-senectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51, c.p. 752
1000 Lausanne 9
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **Valais**
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16