

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 38

**Artikel:** Bougez pour moins souffrir!  
**Autor:** J.-M.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831557>

#### **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:** 21.02.2026

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

# Bougez pour moins souffrir!

Rien ne vaut le mouvement pour oublier les petites douleurs. Explications du Pr Christophe Büla, chef du service de gériatrie du CHUV, qui remet en cause les idées reçues.

**F**aire de l'exercice n'a pas qu'un but préventif; deux mécanismes permettent de se sentir mieux. D'abord, la sécrétion d'endorphines qui agit directement sur la douleur. Ensuite, il existerait un effet anti-inflammatoire induit par les mouvements. La synergie entre les deux semble efficace, en particulier sur les insuffisances circulatoires dans les jambes.

Mais, déjà, le simple fait d'effectuer quelques gestes avec les bras le matin, par exemple, assouplit les tissus et amène un mieux-être. De ce point de vue, bouger peut être une bonne alternative aux antalgiques.

## L'exercice est mauvais pour les os

  Non, au contraire, la pratique d'activités physiques a un effet positif sur les os et prévient notamment les risques d'ostéoporose. C'est valable aussi pour l'arthrose, toujours en raison de l'effet anti-inflammatoire.

## D'un point de vue sanitaire, il est recommandé de se mettre au sport

  Oui et non. On ne demande pas aux gens de s'acheter des baskets, des combinaisons ou des justaucorps et de se mettre à courir. En tout cas, pas dans un premier temps. L'objectif est d'atteindre le premier niveau, à savoir de marcher par exemple trois fois trente minutes par semaine sur un laps de temps de six mois. Ensuite, on peut par exemple se mettre au nordic walking.

## Il faut marcher trente minutes d'affilée

 Pas nécessairement. Une demi-heure, c'est l'objectif à atteindre, qu'importe si l'exercice est fractionné.

## Mieux vaut s'entraîner seul

 Non. Se remettre à la marche ou à de la gymnastique douce, par exemple dans un parc l'été, est plus facile en groupe. On se motive et on ne fait plus attention au regard des autres pour qui un senior effectuant des mouvements constitue, hélas, une attraction! Et puis, il ne faut pas négliger l'importance d'entretenir une vie sociale.

## On peut se passer de somnifères

  Oui et non, mais ne vous mettez jamais en activité durant les heures qui précèdent le sommeil. A noter qu'un petit effort dans la journée est généralement synonyme de meilleures nuits.

## Les escalators sont à proscrire

 Oui, définitivement. C'est un des drames de notre société. Même pour aller au fitness, les gens empruntent les escaliers roulants. Monter des marches, descendre une station plus tôt et marcher, quand vous prenez le métro, sont autant de recommandations à inclure dans notre quotidien. Le message est simple: changez vos habitudes! Tout est aujourd'hui conçu pour nous faciliter la vie, comme la télécommande de la télévision, mais cette technologie va à l'encontre du moindre effort!

J.-M. R.

## Pas de retraite pour la santé

Mieux vaut partir avec du retard que pas du tout. Peu à peu, de nombreux cantons se penchent sur le problème de l'activité physique chez les seniors. Dans le cadre de *Ça marche*, lancé en 2008, programme destiné à promouvoir l'activité physique, Vaud a mis sur pied un projet-pilote qui devrait démarrer en avril 2013, en collaboration avec Pro Senectute Vaud et le service de gériatrie

du CHUV. Inédit en Suisse, *Pas de retraite pour ma santé* aura pour particularités de démarrer dans deux communes (Morges et Sainte-Croix) et, surtout, de cibler les sédentaires. Avec l'aide de médecins, de pharmaciens et de réseaux existants, deux groupes de quinze personnes seront sélectionnés pour participer à cette phase-test de six mois. Une fois par semaine, ils participeront à

diverses séances d'initiation à des activités existantes et d'information, également sur le thème de la santé. «Par la suite, espère Marta Sokol Cavin, chargée de projet, cette expérience devrait être étendue et proposée à l'ensemble des communes vaudoises intéressées.»

Pour en savoir plus:  
[www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch)