

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 53

**Rubrik:** Mon corps et moi : "en forme, Isabelle?"

#### **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:** 06.02.2026

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

DEPUIS 2001



VitaActiva

# Le bain rendu facile

avec nos baignoires à porte VitaActiva

- Installations dans toute la Suisse depuis 2001
- Installation rapide, en un jour
- Pas de nouveau carrelage ni de faïence nécessaire
- Grand choix de baignoires, formes, dimensions et couleurs
- Sur tous nos modèles possibilité d'équipements spéciaux tel que bain à bulles

**Demandez notre brochure  
en couleurs gratuite!**

24H

**Téléphone gratuit:  
0800 99 45 99**



Oui, envoyez-moi votre brochure

Nom/Prénom

Rue/No.

NP/Localité

Téléphone/Fax

VitaActiva AG Baarerstr. 78, 6301 Zug  
Tel.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

CHGEN2013



## MON CORPS ET MOI

On le scrute, le soupèse et le soigne. Car il nous préoccupe, ce corps qui prend de l'âge, et nous nous en occupons. Toujours en forme et avec les formes d'usage, Isabelle Guisan s'en inquiète et s'en amuse.

## «En forme, Isabelle?»

La salle de sport est vaste, calme aussi, bien que ses fenêtres ouvrent sur le centre-ville. Des engins dernier cri, quelques livres ouverts sur des photographies noir blanc, glamour, d'hommes musclés. Des ballons petits et grands sont disposés ici et là en groupes harmonieux, chaque détail est destiné à vous convaincre qu'étirer, muscler, équilibrer votre corps sera un plaisir. Et ça marche. Accompagnée par un homme courtois, vous sentirez tout en vous se délier et même s'alléger en se renforçant. Et surtout, quelle que soit votre activité physique, vous revenez désormais vers le grand droit et les transverses. Oui, vous maîtrisez avec douceur et fermeté ces muscles abdominaux qui vous soutiennent au plus profond de votre ventre sans que vous ne leur ayez jamais par le passé prêté l'attention qu'ils méritent.

Le maître des lieux vous a accueillie en amie, il esquisse même parfois un baise-main avant de vous guider dans son cinq-étoiles. Rien d'ambigu, seuls des «tout va bien, pas de gêne? Votre dos... vous êtes sûre?» ponctuent les exercices. Et chaque séance se termine sur un: «Bravo, je vous félicite, excellente séance, quelle bonne attitude.»

Mais voilà que, nul n'étant parfait, cet homme à l'exquise politesse m'a larguée il y a quelques semaines par sms. «Je n'ai plus de place, veuillez m'en excuser, mais surtout ne vous méprenez pas...» D'abord interloquée par l'absence d'explications, puis rassurée sur mon caractère et mon odeur corporelle en apprenant que d'autres membres de sa clientèle ont subi le même sort, j'ai fait mon deuil. Je suis maintenant un cours collectif avec une douzaine de dames, en majorité plus jeunes et plus sportives. La musique est forte et la monitrice esquisse les mouvements loin devant moi. Le bout de miroir auquel j'ai accès m'impose à nouveau la vision d'une silhouette sexagénaire au dos trop souvent raide et rond. Pourtant, l'essentiel est là, car cette femme charmante nous rappelle elle aussi la présence de compagnons indispensables à notre bien-être qui ne nous lâcheront pas si nous savons y faire sans nous crisper. Les transverses et le grand droit.