

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 59  
  
**Rubrik:** Corps et âme : rester élastique

### **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

CHGEN2014



## CORPS ET ÂME

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.

## Rester élastique

Une petite fille aux cheveux noirs et lisses coupés court saute entre les deux bouts de l'élastique, tendu entre un réverbère et les jambes d'une jeune femme. Serait-ce sa mère, ou plutôt sa grande sœur, peut-être une serveuse du restaurant chinois situé juste à côté? Difficile à dire et peu importe. La petite fille en robe d'été blanche à pois noirs scande chaque saut d'un «lundi», «mardi», «mercredi», toute la semaine y passe, y repasse, encore et encore. La petite fille est insatiable.

Elle bède souvent, mais s'obstine, remonte même l'élastique plus haut autour de ses supports. Elle insiste pour que sa partenaire saute à son tour, jusqu'à ce que celle-ci s'exécute, un peu lourdement. Alors la petite fille s'impatiente, va chercher une seconde victime, peut-être une autre parente, une autre serveuse du restaurant chinois. Ses pieds sont nus, maintenant, sur les pavés; après ses jambes, ce sont ses bras tendus qui jouent avec l'élastique le plus près possible du ciel.

Une heure de gymnastique ludique, naturelle, en pleine rue piétonne. Assise devant un thé au jasmin à la terrasse du restaurant, je n'ai été cet après-midi-là que regard attentif dans un corps immobile. Comme dans les parcs publics où je m'arrête souvent pour contempler les jeunes qui cherchent leur équilibre sur une corde tendue entre deux arbres. Il n'y a pas si longtemps, leur agilité maîtrisée, leur quête d'équilibre à quelques centimètres du sol, m'aurait ramenée à l'impatience de mon corps à moi en manque de mouvement, avide de dépenser son énergie.

Mais cet après-midi là, face à la petite fille jaillissante de vivacité, je me suis juste émerveillée de sa souplesse inconsciente. J'ai pensé à mes genoux qui ne supporteraient plus de rebondir ainsi sur l'asphalte. J'ai palpé de la pensée la prudence nouvelle, calculée, des petits sauts que je me permets encore. Pas une once de nostalgie ni de mélancolie, juste un étonnement serein à ressentir aussi physiquement que le jeu proposé par cette gamine de 7 ou 8 ans, eh bien, mon corps n'en voudrait plus!