

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 62

**Artikel:** Le chien, cet extraordinaire élixir de jouvence!  
**Autor:** F.R. / J.-M.R. / M.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831421>

#### **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>**

# Le chien, cet extraordinaire

Un chercheur a étudié les bienfaits des canidés sur l'activité physique de leurs maîtres.

## → SUR LE SITE

Découvrez les galeries photos de nos témoins.

**P**our garder la forme, rien de mieux qu'un ami à quatre pattes! Selon une étude, un propriétaire de chien bouge en moyenne autant qu'une personne qui a dix ans de moins. Tout cela grâce aux promenades quotidiennes qui évitent aussi bon nombre de visites chez le médecin.

Outre l'activité physique, la présence de Médor dans le foyer influe aussi sur la santé mentale: les propriétaires de chiens sont moins sujets à la dépression nerveuse.

Témoignages.



## «Cela m'oblige à sortir, même quand il pleut»

**Didier Jaunin, 61 ans, Lausanne.**

Ce Lausannois partage depuis bientôt 5 ans sa vie avec Pompon. «Je voulais attendre ma retraite, l'an dernier, avant de prendre un chien, mais ma femme et mes quatre enfants en ont décidé autrement. Ce sont d'ailleurs eux qui ont choisi la race, que l'on voulait sympa et gentille», précise cet ancien enseignant. Si, il y a une trentaine d'années, Didier Jaunin faisait beaucoup de sport, dont des marathons, avec son malinois, le carlin qu'il a aujourd'hui est loin d'être un athlète de haut niveau! «Depuis que je suis à la retraite, je fais facilement des balades de plus d'une heure avec lui, mais quand on rentre à la maison, il est épuisé. Il faut dire qu'il

s'agit plutôt d'un chien de salon, qui aime faire des siestes après les repas. Je ne l'ai d'ailleurs pas pris pour me permettre de faire du sport, même s'il est incontestable qu'il m'oblige à sortir davantage, même quand il pleut. Mon taux d'activité physique s'en trouve incontestablement augmenté», concède cet amateur de brocante et de jardinage. Pompon joue-t-il aussi un rôle social? «Certaines personnes changent de trottoir en le voyant, mais d'autres entament la discussion, répond Didier Jaunin. Je n'ai toutefois pas pris un chien pour rompre la solitude. J'y tiens, mais ce n'est pas un enfant de substitution!» Tout juste un coach sportif!

F.R.

# aire élixir de jouvence!

Résultat: ces derniers bougent plus que leurs contemporains qui n'ont pas d'animal.

## Bruno et Pomme: un duo de choc!

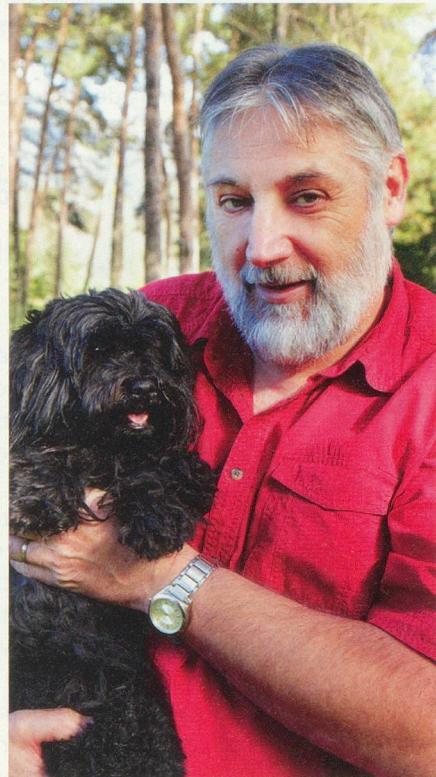
**Bruno Guédot, 59 ans, Vouvry (VS)**

«A priori, on ne peut pas vraiment dire qu'un bichon havanais soit le chien idéal si vous voulez pratiquer avec lui une activité physique soutenue! Avec *Pomme*, je dirais que je fais de l'exercice... mais qu'il n'est pas très classique tout en étant excellent pour le moral.»

Bruno Guédot, 59 ans, a le regard qui pétille en parlant de *Pomme*, 5 ans. Si le premier mesure près de deux mètres et a un physique de lutteur, la seconde, petite boule de poils noirs aux yeux malicieux, pèse à peine plus de 7 kilos toute mouillée. Pas de randonnées interminables en commun pour ces deux complices, mais des jeux qui les entraînent dans de folles courses poursuites à travers la maison. *Pomme* est rentrée dans la vie de cet offi-

cier de l'Armée française en 2010. «Lorsque j'ai rencontré ma femme, elle avait déjà son bichon, raconte-t-il. Au fil du temps, j'ai réalisé que ce petit chien avait une personnalité étonnante, et je m'y suis attaché. Elle est très intelligente, expressive, affectueuse, obéissante et... très courageuse. Lorsque je taquine mon épouse, *Pomme* s'interpose et prend sa défense à chaque fois. Elle a le caractère d'un grand chien dans le corps d'un petit.» Savant mélange entre Indiana Jones, Madame Bovary et Denis la Malice, *Pomme* semble n'avoir aucun défaut selon son compagnon de jeux. Et tous deux ne passent pas inaperçus lorsqu'ils se baladent côté à côté. David semble avoir apprivoisé Goliath!

**M.B**



Wolodja Jentsch



Wolodja Jentsch

## «Oui, je suis en parfaite forme»,

**Christiane Rieder, Petit-Lancy (GE)**

Pourquoi bouder son plaisir? Quand il y a de la place pour deux, il y en a pour trois, a estimé tout récemment la Genevoise en adoptant *Jet-Set*, un border-collie de quatre mois qui est venu renforcer la meute formée de *Gazoil*, petit chien lion de trois ans, et de *Dennis*, un shetland de six ans. Autant le dire, Christianne Rieder est en bonne condition physique, voire en très bonne forme avec 10 km de marche quotidienne, sans compter des séances d'*agility*. «On peut même dire que je suis en parfaite forme, je vais peu chez le médecin. J'ai très rarement la crève ou un rhume. En fait, j'ai juste les petits bobos dus à la vieillesse,

comme un peu d'arthrose.» Sans les chiens? «Je serais grabataire sans doute, je ferai plus de canapé que de promenades!», rigole-t-elle. A 66 ans, cette habitante du Petit-Lancy est donc parfaitement heureuse avec ses toutous, sans même parler de son chat et de son cheval qu'elle ne monte plus. «Il est à la retraite comme moi», souligne cette ancienne employée-caissière au service des contraventions. Un chien au service de notre santé? Christianne Rider n'en doute pas un instant, elle qui vit avec des compagnons à quatre pattes depuis l'âge de 25 ans! Longue vie, comme on dit.

**J.-M.R.**