

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 64

Rubrik: Les fantaisies : l'année des petits pas

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: 11.01.2026

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



L'année des petits pas

Comme tout le monde, je compte entrer dans l'année nouvelle d'un bon pas. Or, en ce qui me concerne, les meilleures conditions semblent se dessiner pour favoriser ce projet. Déjà au milieu de l'année dernière, un événement décisif est survenu, de nature à chambouler l'ordre de mes priorités, dans ma vie quotidienne. Une personne de ma famille, plus jeune que moi, fit une embolie pulmonaire que rien ne laissait prévoir. J'ai forcément avec elle quelques gènes en commun, et même si l'incident a été mineur – deux jours d'hôpital et l'obligation de prendre des anticoagulants –, j'ai été extrêmement choqué.

**Si j'avais mis ma vie en péril, et survécu,
n'était-ce pas que mon cœur avait
encore du ressort?**

A preuve: l'après-midi où j'ai appris cette nouvelle, je marchais déjà du pas le plus rapide que je pouvais à travers champs et campagnes. D'un coup, d'un seul, j'avais réalisé que je ne faisais pas suffisamment travailler mon muscle cardiaque: il fallait sans tarder remédier à cette négligence redoutable. J'ai trempé ma chemise à la tordre, exigé le maximum de mes jarrets, sans aucun souci des courbatures qui m'attendaient le lendemain. Je devais faire au moins du 7km/h (évidemment pas question de courir: mettre en mouvement 80 kg et les faire courir est au-delà de ma portée).

A mon retour, on m'a fait remarquer que j'étais «blanc comme un linge», «pâle comme la mort». Le sang s'était retiré de mon visage. Il fallait «y aller plus mollo», «progressivement». C'est vrai, j'avais manqué de sagesse. N'empêche, ma performance de cet après-midi-là était rassurante: si j'avais mis ma vie en péril, et survécu, n'était-ce pas que mon cœur avait encore du ressort? Tout n'était pas perdu.

Peu après, je lus dans le journal que pour assurer son bien-être cardiaque, il fallait faire au moins dix mille pas par jour. Ce chiffre m'a impressionné. Il m'a paru énorme. Un long train de réflexions s'est aussitôt ébranlé dans ma tête. Les transports publics et ma voiture font que je me déplace beaucoup, mais sans faire plus de trois pas. Si j'y songe, il n'y a guère que dans mon appartement que je me livre à la marche, passant de mon bureau à la cuisine pour me faire un café quatre à cinq fois par jour. Livrons-nous à un petit calcul: de mon bureau à ma cuisine,

je compte 25 pas, soit 50 aller et retour. Supposons que je me fasse du café cinq fois dans la journée, cela fait 250 pas. Ça n'est pas rien, mais c'est trop peu.

Par chance, j'ai un chien. Celui-ci m'oblige à faire trois fois par jour le tour du pâté d'immeubles. Là aussi, j'ai fait le compte: un tour du pâté d'immeubles équivaut à 800 pas. Multiplions par trois: cela donne 2400 pas. Bref, en comptant large, je ne fais pas plus de 3000 pas par jour. Il m'en manque 7000 pour que je puisse espérer mourir en bonne santé.

Je croyais mon cas particulier, mais les médias m'ont vite appris que j'étais un homme de notre temps, à la pointe du progrès. J'ai commencé à le comprendre lorsque j'ai aperçu au poignet d'une connaissance un bracelet de plastique: cet objet, quoique très laid, avait la vertu de la renseigner sur son nombre de pas journaliers, son pouls, la qualité de son sommeil, etc. Puis, on a annoncé la sortie, pour ce mois de janvier 2015, de l'Apple Watch : elle nous permettra de vérifier à chaque seconde les paramètres de notre condition physique. Pulse 02, Polar V800, etc, de nombreux autres gadgets similaires poussent désormais comme champignons.

Cela semble peu de choses, mais, selon le principe de l'effet papillon, où donc toutes ces nouveautés apparemment minuscules nous conduiront-elles? Aux plus grands bouleversements peut-être? Grâce à l'astuce technique dont l'humanité fait preuve et devant ces nouvelles façons de vivre qui s'offrent à elle, je piaffe d'impatience. Eh oui puisque, chacun sait ça, l'humanité n'avance qu'à petits pas, en plaçant un pied devant l'autre. Les montres que nous porterons bientôt tous au poignet nous aiderons à le faire avec toute la mesure requise; littéralement, elles nous montreront la voie. L'humanité elle-même n'est-elle pas un immense corps constitué de milliards d'individus? Quand chacun portera à son poignet ce genre de boussole multifonctionnelle capable d'assurer sa bonne marche, ne doit-on pas parler d'une révolution majeure? Après tout, l'humanité elle-même peine et s'essouffle, sue et transpire, souffre de mille maux qui lui font risquer l'embolie pulmonaire («elle va dans le mur», disent plus prosaïquement les gens). Il est manifeste qu'elle a besoin d'un pilote. Nous l'aurons bientôt tous au poignet. Nous changerons le monde.

Retrouvez les écrits de Jean-François Duval sur son blog: <http://jfduvalblog.blogspot.ch/>