

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 66  
  
**Rubrik:** Corps et âme : des capteurs sous les talons

### **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:** 10.01.2026

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



# Anker Hodler Vallotton...



Chefs-d'œuvre de la Fondation, pour l'art, la culture et l'histoire  
En collaboration avec le Musée des Beaux-Arts de Berne

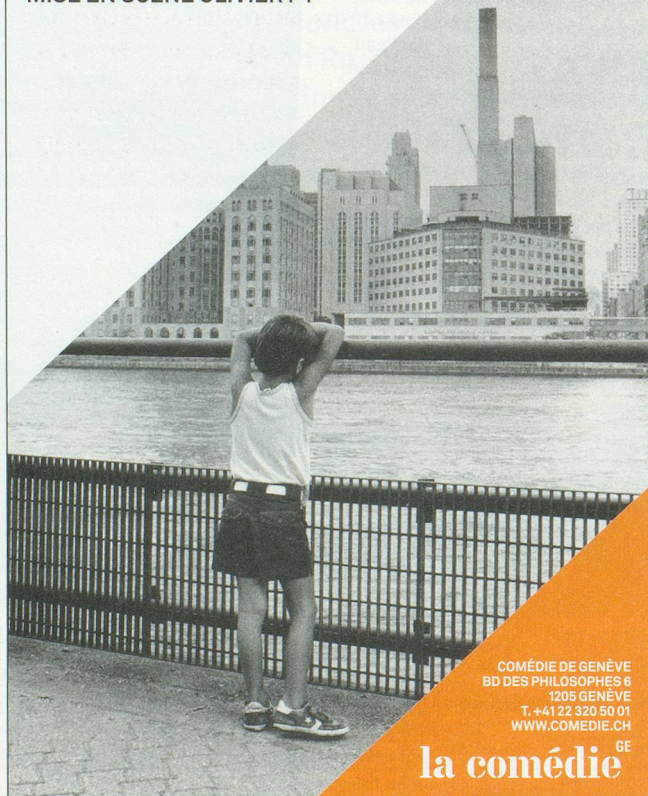
## Fondation Pierre Gianadda

Martigny

Du 5 décembre 2014 au 14 juin 2015  
Tous les jours de 10 h à 18 h

## 23-26.04.15 ORLANDO OU L'IMPATIENCE

DE OLIVIER PY  
MISE EN SCÈNE OLIVIER PY



COMÉDIE DE GENÈVE  
BD DES PHILOSOPHES 6  
1205 GENÈVE  
T. +41 22 320 50 01  
WWW.COMEDIE.CH

la comédie



## 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.

## Des capteurs sous les talons

**L'**un de mes amis, un jeune senior portant complet-veston, arbore désormais au poignet droit un ravissant bracelet. Sa femme le lui a offert à Noël en insistant pour qu'il le porte: il sait ainsi combien de pas il fait par jour et combien d'heures il dort chaque nuit. Savoir qui contrôle qui et quoi dans ce couple reste bien sûr une question ouverte.

Les seniors étaient nombreux l'autre jour à Morges pour une conférence de Connaissance 3 consacrée aux capteurs embarqués et à ceux qui jalonnent «la maison intelligente» de l'avenir. Il ne s'agissait pas ce jour-là de bracelets ou des gadgets sécurisants dits de «changements d'habitude» évoqués par *Générations Plus* dans son numéro de janvier. Kamiar Aminian, professeur de bio-ingénierie qui dirige un labo d'analyse du mouvement à l'EPFL, présentait ceux qui nous préparent un avenir dynamique, en aidant la personne âgée à se montrer active physiquement au quotidien.

Le tapis antidérapant, par exemple, n'a plus la cote: il diminue la vigilance. Place à la motivation permanente de la personne «monitorée» par injonctions sur son smartphone et capteurs dans son couloir, son lit et ses chaussures. Il s'agit de transformer chaque mouvement en *exergame*, du franglais qui désigne les exercices ludiques de maintien de la forme.

Dressons-nous donc consciemment sur la pointe des pieds pour atteindre le sommet d'une armoire, mettons la même conscience à nous baisser et attraper une plaque à gâteau sous le four. Expédier un petit exercice d'équilibre en attendant le bus, grimper et descendre les escaliers tout en souplesse: la vie devient une croisade fitness permanente.

Ceux qui souhaitent voir leur zèle analysé obtiendront en prime un graphique aux allures de code-barre qui détaille leur activité de la semaine. Ces courbes devraient permettre d'anticiper les changements de régime du corps, voire une attaque éventuelle. De quoi frissonner, non? Se faire motiver, stimuler, ausculter, alerter en permanence alors que les médias nous serinent déjà la nécessité de bouger chaque jour... Mais on se calme, capteurs et *exergames* ne seraient destinés qu'aux seniors qui n'ont pas intégré «le bon» comportement, a répondu le professeur de l'EPFL. Donc, ni vous ni moi ne sommes concernés.