

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 67  
  
**Rubrik:** Corps et âme : "je baisse, je baisse..."

### **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>**



**VitaActiva**

# Le bain rendu facile



## VitaActiva depuis 2001

### Le spécialiste du bain dans l'insouciance

- Installation rapide, propre, en un jour
- Sur demande, sur tous les modèles, possibilité d'équipement tel que bain à bulles, pare-douche de verre...

## Téléphone gratuit:

**0800 99 45 99**

info@vitaactiva.ch www.vitaactiva.ch

## Demandez notre brochure en couleurs gratuite!

**Oui**, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement:

Nom/Prénom

Rue/No.

NP/Localité

Tél.

Fax:



**VitaActiva AG** • Baarerstr. 78 • 6301 ZUG  
Tél.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

CHGREN2015



## 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.

## «Je baisse, je baisse...»

C rocus et primevères rivalisent avec les dernières plaques de neige qui parsèment les hauts du Jura. Les fondeurs octogénaires cogitent ferme en rangeant leurs skis à la cave ou au fond du garage: pourrai-je les remettre la saison prochaine? Ce corps me permettra-t-il d'avaler encore dix, au mieux vingt kilomètres? Les plus mordus espèrent, en contemplant leurs lattes de skating, ne pas devoir, ô suprême humiliation, se remettre l'hiver prochain au ski de fond alternatif et se traîner dans le sillage de dames peu en forme sur des traces rectilignes.

Deux sportifs âgés étaient assis l'autre jour à la même grande table en bois d'une terrasse d'alpage. Ils ne se connaissaient pas, chacun buvant un verre après l'effort en compagnie d'amis plus jeunes. Tous deux tenaient, chacun à sa manière, le même discours. «Je baisse, je baisse, depuis cette année je le sens.»

Le premier racontait à la personne qui l'accompagnait qu'il venait de remplacer ses skis de fond — alternatif — sans écailles par une paire neuve plus raisonnable, avec écailles. Il les avait soigneusement frottés avant de partir et après quelques kilomètres parcourus en maugréant, il avait fini par les trouver pas si mal, ces nouveaux skis. Mais le souffle, ah le souffle, lui, n'était plus ce qu'il avait été.

Le fait d'avoir préalablement enfoncé sa voiture dans un talus de neige en la parquant et d'avoir dû demander au paysan voisin de venir le dépanner avec son tracteur l'avait de toute évidence moins traumatisé que cette baisse de tonus.

Le deuxième sportif semblait plus conquérant. Le verbe sonore, la tenue moulante et l'équipement tout ce qu'il y a de plus skating, il racontait les kilomètres survolés en un rien de temps dans un autre coin du Jura tout en clamant l'air de rien qu'il avait 85 ans.

Le premier monsieur a alors dardé un regard acéré sur ce concurrent inconnu peut-être plus en forme que lui, lui pourtant encore si droit sur ses skis. Quel âge avait-il lui-même, 84, 85, 86...? Les auditeurs de ce duel indirect ne le savent pas. Mais son regard exprimait toute la vitalité inquiète bien présente dans un corps moins performant qu'autrefois, mais si chanceux de se trouver là par une superbe journée de mars.