

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 74

**Artikel:** Le fitness dans son salon, prudence!  
**Autor:** J.-M.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831188>

### **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:** 17.02.2026

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



# Le fitness dans son salon: prudence!

Gain de temps et économies. Les cours sur internet ou en DVD sont tentants. Mais gare aux blessures.

**A**priori, c'est attractif. Pas de finance d'inscription onéreuse, pas besoin d'investir dans son look pour ne pas paraître ringard et pas de douche à partager avec d'autres personnes en sudation après l'effort! Mieux, pour couronner le tout, on ne perd pas de temps en déplacement. Oui, le fitness chez soi en suivant un cours sur DVD, voire sur internet où l'offre en programmes sportifs explose littéralement, est une solution extrêmement alléchante. Reste que...

Lorsqu'on demande à Mathieu Saubade, médecin du sport au CHUV, à Lausanne, de nous conseiller quelques-uns de ces programmes, il se trouve bien emprunté. Sceptique? Il préfère rappeler les maîtres mots pour tout un chacun qui veut faire du sport: adapté et plaisir. «Si on fait du sport juste dans le but de perdre quelques kilos ou d'avoir le ventre plat, cela ne suffit pas. La motivation retombe très vite», relève le spécialiste. A l'inverse, il note que le fait de payer une cotisation peut inciter le sportif à poursuivre ses efforts. L'important n'est toutefois pas là.

## À CHACUN SON PROGRAMME

De fait, tout programme de fitness, de yoga, de musculation, et bien d'autres encore, doit d'abord être adapté à la personne. «C'est bien le problème des DVD et surtout des cours sur internet, relève Mathieu Saubade. Ils ne sont pas forcément mal faits, même si n'importe qui peut se déclarer expert et y aller de son programme, mais ils ne sont pas forcément adaptés

Avant de se lancer en solitaire, les spécialistes recommandent de suivre quelques cours bien réels, afin d'apprendre les mouvements justes.



aux besoins spécifiques de chacun.» En clair, ils ne tiennent pas compte de la morphologie, de l'hygiène de vie, de l'expérience et d'éventuels problèmes de santé.

Par ailleurs, même si certains cours sont de qualité, le danger vient aussi des sportifs eux-mêmes. «Les gens ne suivent pas toujours ce qu'on leur dit, ils visent l'efficacité et on a beau insister sur l'importance de l'échauffement, ils passent outre.» Conséquence: Mathieu Saubade reconnaît que des adeptes du sport à la maison viennent consulter régulièrement.

Alors, faut-il condamner définitivement le fitness et autres activités physiques à domicile? Le médecin n'est pas aussi catégorique. S'il ne peut recommander tel ou tel programme, il est d'avis «qu'il faudrait, si possible, se faire coacher au début pour apprendre juste, pour initier le mouvement. Après, pourquoi ne pas le faire à la maison, mais à condition que le moniteur, qui devient référent, conseille lui-même un programme.» En résumé, il est conseillé de prendre quelques cours dans n'importe quelle

discipline avant de se lancer en solo. On y gagnera en efficacité et, surtout, on évitera les blessures. J.-M. R.

## QUELQUES SITES

**Dynamique:** 7 minutes work out, Les exercices durent tous 30 sec. Attention, deux ou trois d'entre eux peuvent déplaire aux voisins du dessous. Gratuit. <http://7minworkout.net/>

**Zen:** YoBoHoFitness. Pour les fans de Pilates, mais c'est en anglais. Cela dit, on arrive à suivre facilement. Gratuit. [www.youtube.com/user/YoBoHoFitness](http://www.youtube.com/user/YoBoHoFitness)

**Sportif:** Fitness blender. En anglais, mais là non plus ce n'est pas un obstacle. Gratuit [www.fitnessblender.com](http://www.fitnessblender.com)

**Fitness:** Gym direct. En français, comme au fitness, on transpire. Gratuit. [www.youtube.com/user/GymDirectD8](http://www.youtube.com/user/GymDirectD8)

**Sobre:** P4Pfrançais. Bien fait, efficace, mais guère entraînant. Gratuit. [www.youtube.com/user/P4Pfrançais](http://www.youtube.com/user/P4Pfrançais)