

**Zeitschrift:** D'égal à égale!  
**Herausgeber:** Bureau de l'égalité de la République et Canton du Jura  
**Band:** 4 (2004)

**Artikel:** Le sport e les femmes : une envie de bouger pour mieux vivre...  
**Autor:** Droux Siegenthaler, Michèle  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-352324>

### **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:** 14.12.2025

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

# Le sport et les femmes, une envie de bouger pour mieux vivre...

**Michèle Droux Siegenthaler**

Responsable aînés+sport, Pro Senectute Jura



L'exercice physique est bon pour la santé, mais également pour la tête!

Grâce au sport, on peut garder plus longtemps son autonomie.

En tant que responsable du sport des aîné-e-s à Pro Senectute Jura, je suis convaincue que la pratique d'une activité régulière permet d'améliorer la qualité de vie. Par l'exercice, le corps voit un renforcement des tissus osseux et musculaires. Il contribue également à la prévention des maladies cardio-vasculaires ou de l'obésité.

Il faut plutôt parler de bien-être personnel, qui englobe non seulement la santé physique, mais aussi les aspects psychiques et sociaux.

Beaucoup de femmes de 60 ans et plus n'ont pas eu accès à certains sports comme la natation, le tennis ou bien d'autres dans leur jeune âge.

Il n'y a pas d'âge pour faire quelque chose pour sa santé et acquérir de bonnes habitudes. Il faut maintenir ses acquis physiques et entretenir certains gestes quotidiennement. Le but est que chaque personne conserve son autonomie. Une étude récente faite au Canada démontre que la pratique d'une activité physique permet de retarder de 8 à 10 ans la nécessité de recourir à des soins ou à une hospitalisation.

Les femmes considèrent trop souvent qu'elles fournissent déjà suffisamment d'efforts dans leur vie quotidienne! Chacune doit être consciente qu'il faut bouger régulièrement, mais de manière différente. 30 minutes par jour (ou 3 fois 10

minutes) suffisent pour maintenir son autonomie. Eviter d'utiliser la voiture, monter les escaliers, etc.

L'important, c'est de se sentir bien dans son corps, de se faire plaisir. Pour le mouvement «Aînés+Sport», il s'agit de créer une «culture du mouvement». Bouger doit faire partie d'une hygiène de vie quotidienne.

Dans le Jura, près de 1000 personnes sont inscrites à l'une ou l'autre de nos activités en salle, en piscine ou en plein air. D'autres associations proposent également des programmes adaptés.

N'oubliez pas, bouger, ça commence dans la tête et c'est une petite «bulle» qui peut vous transporter très loin. A vous de faire le premier pas, vous verrez, c'est bon pour le moral, alors n'hésitez plus, quel que soit votre âge!

**Michèle Droux Siegenthaler,**  
responsable aînés+sport,  
Pro Senectute Jura,  
[m.droux.siegenthaler@ju.prosenectute.ch](mailto:m.droux.siegenthaler@ju.prosenectute.ch)