

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 10

**Vorwort:** Leïla, Francine, Marie-Chantal et les autres...  
**Autor:** Nyffenegger, Eveline

### **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:** 30.04.2026

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

# Leïla, Francine, Marie-Chantal et les autres...

Eveline Nyffenegger

Les experts et les participants suisses et étrangers au 34<sup>e</sup> Symposium de Macolin de septembre dernier sont unanimes à dire que le sport et l'activité physique sont indispensables au maintien de la santé et qu'ils exercent une action préventive face aux maladies cardiovasculaires, à l'ostéoporose et à certains cancers et diabète. On peut même en quantifier la dose journalière pour que son action soit efficace: 30 minutes de marche rapide à cinq ou six kilomètres à l'heure par exemple.

Selon les études effectuées, les Suisses en général bougent trop peu. Ce symposium a clairement fait ressortir la nécessité de mettre sur pied un programme national de promotion de l'activité physique et du sport dans l'optique de la santé, qui touche toutes les couches de la population. Il importe donc de transmettre les connaissances nécessaires et d'encourager un comportement allant dans ce sens. Cet objectif ne pourra être réalisé qu'avec la création de conditions favorables à l'encouragement des activités physiques.

Cela vient corroborer la déclaration finale de la Conférence européenne des ministres responsables du sport qui s'est tenue à Lisbonne en mai dernier, conférence à laquelle participait la conseillère fédérale Ruth Dreifuss.

Le programme national de promotion de la santé, pour être efficace, devra s'étendre sur une longue période: de 1996 à 1999. Il devra englober les problèmes de terminologie, certaines notions telles que «qualité de la vie», «santé», «sport»,

«mouvement» pouvant être comprises différemment d'une région à l'autre, d'un individu à l'autre.

Plus que les facteurs purement biologiques, les aspects psychosociaux jouent un rôle déterminant dans le processus d'intégration d'une activité physique dans la vie quotidienne.

Deux groupes cibles ont été désignés en priorité: les jeunes adultes inactifs ou peu actifs de 16 à 40 ans et les adultes d'âge mûr inactifs ou peu actifs de 35 à 65 ans. Exactement les tranches d'âge de Leïla, Francine et Marie-Chantal!

Pour Leïla, ça ne se présente pas trop mal. Bien qu'interdite de natation par son père, à 16 ans, elle s'en donne à cœur joie à bicyclette, sur le chemin du lycée, un foulard encadrant son joli visage, ne laissant échapper aucun de ses cheveux noirs.

Pour Francine, divorcée, mère de deux enfants, après huit heures de travail en usine cinq jours par semaine, les courses en bus, les repas à préparer et le ménage à entretenir, c'est différent: quel programme d'activité physique va-t-on lui concocter? La dernière fois que je l'ai vue, elle était affalée dans son fauteuil, derrière la télé, cigarette au bec, un paquet de chips à portée de main.

Quant à Marie-Chantal, ma chère, elle a une forme éblouissante. Elle se rend quatre fois par semaine à son centre fitness faire quelques exercices pour muscler fesses et mollets. Sa caisse-maladie lui rembourse une partie de l'abonnement annuel, de quoi se payer un foulard Hermès.

Si j'ai quelque peu exagéré, amis lecteurs, pardonnez-moi! ■

