

**Zeitschrift:** PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse  
**Herausgeber:** Pro Senectute Suisse  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 4: Offres pour tout le monde et partout

**Artikel:** Une vieillesse réussie grâce au sport?  
**Autor:** Conzelmann, Achim  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-789441>

#### **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:** 02.02.2026

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

# Une vieillesse réussie grâce au sport?

**Les bienfaits de la pratique sportive sur la forme physique et la santé jusqu'à un âge avancé ne sont plus à prouver. L'influence sur le bien-être psychique des personnes âgées est en revanche moins évidente.**

**Achim Conzelmann** – Professeur ordinaire (Ordinarius) des sciences du sport et directeur de l'Institut des sciences du sport et de l'éducation physique de l'Université de Berne

«Ajouter des années à la vie et donner de la vie aux années!», telle est la description d'une «vieillesse réussie» choisie par les chercheurs en gérontologie Margret et Paul Baltes. Cette thématique prend une signification toujours plus importante dans notre société vieillissante. Rester physiquement actif le plus longtemps possible est le meilleur conseil que l'on puisse donner sur la manière de réussir sa vieillesse. Quels bénéfices les personnes âgées peuvent-elles tirer d'une activité

physique régulière? Vaut-il la peine d'être encore actif surtout à un âge avancé? Si, dans ce contexte, on met entre parenthèses la non moins passionnante question de l'influence de la mobilité sur l'espérance de vie, il y a toutefois deux réflexions à faire: (1) jusqu'à quel point la pratique d'une activité sportive adéquate peut-elle améliorer la condition physique? 2) Quelle est l'influence des activités sportives sur le bien-être psychique des personnes âgées?

S'agissant de la forme physique, le résultat suivant corrobore relativement toutes les conclusions de récentes études: la pratique d'activités sportives a des effets positifs sur la condition physique et la santé jusqu'à un âge avancé. Les personnes âgées, par rapport à d'autres, plus jeunes, font preuve d'une étonnante capacité d'adaptation aux efforts physiques. En revanche, le manque d'exercice, en particulier durant la seconde moitié de la vie, entraîne une rapide détérioration physique et une limitation précoce de la mobilité.

Les personnes qui se sont mises tardivement au sport profitent tout aussi bien des bienfaits de l'activité physique que les sportifs de toujours, et vont jusqu'à atteindre les mêmes résultats au niveau de la force et de l'endurance. Il est en revanche difficile pour les personnes âgées d'apprendre de nouveaux mouvements sans avoir d'expérience pratique préalable.

Les effets sur le bien-être psychique sont moins évidents. Toutefois de récentes études pencheraient plutôt en faveur d'effets positifs. La plus forte influence est celle de l'appréciation subjective de sa propre santé. Abstraction faite des nombreuses maladies, celle-ci est surtout tri-

butaire de la capacité à se mouvoir avec l'âge. Et cette mobilité dépend surtout de la forme physique. Sur ce point, il n'est guère surprenant de constater que les personnes physiquement actives ont une appréciation plus positive de leur santé subjective que les non sportifs. Les effets positifs apparaissent surtout lors d'activités sportives regroupant des personnes de mêmes affinités, dans la mesure où elles permettent de lutter contre l'isolement des retraités.

**«Dans le grand âge, les activités sportives ont des effets positifs. C'est clairement prouvé.»**

A la question de savoir si l'on peut réussir sa vieillesse grâce au sport, la réponse est sans aucun doute oui. Force est toutefois de relever à ce sujet que les différences entre personnes du même âge augmentent au gré de la vie, que ce soit en raison des différences de condition ou d'entourage, de biographie ou à cause de vécus pathologiques qui peuvent se superposer au «vieillissement normal». Ces formes individuelles de vieillissement signifient qu'il est possible, voire nécessaire, de cibler les recommandations en matière de sport. «Flâner sur un banc dans un parc» pourrait être ainsi le meilleur conseil à donner à certains seniors. La plupart des personnes de plus de 60 ans qui cherchent un loisir ou une activité sportive pour leur retraite, devraient trouver leur bonheur dans la large palette d'offres de Pro Senectute.

