

# Vive la bougeotte!

Autor(en): **Putallaz, Claude**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **32 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828050>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Une antenne pour le Jura bernois

Dans le Jura bernois, les proches de malades Alzheimer, ainsi que les soignants, peuvent obtenir informations et conseils auprès d'une antenne ouverte il y a un peu plus d'une année par la section bernoise de l'Association Alzheimer. La responsable du service, Evelyne Evalet, infirmière à domicile, est atteignable tous les jeudis entre 13 h et 15 h. En dehors de ces heures, il est possible de laisser un message sur le répondeur.

Côté projets, Alzheimer Jura aimerait encore développer l'accompagnement bénévole. «On se gêne encore de confier un malade à une autre personne, mais on a besoin de temps en temps de prendre un après-midi de congé. Et ça fait du bien au malade de voir quelqu'un d'autre.» Les accompagnateurs ne s'occupent ni de soins, ni de ménage, mais jouent aux cartes ou vont se promener avec le malade, discutent ou encore lui racontent une histoire. «Il ne s'agit pas de se dévouer, mais de s'enrichir», relève Michel Ketterer. Les personnes intéressées reçoivent une formation pour faire face aux différentes situations possibles.

Dans l'immédiat, la section a prévu trois soirées d'information sur la maladie d'Alzheimer, ouvertes à tous. Des spécialistes, des médecins, des soignants, des assistants sociaux et des proches de malades parleront de leurs expériences, avant de répondre aux questions. Rendez-vous est donné le 5 mars au Centre Carrefour, à Porrentruy, le 12 mars au Home Saint-Vincent, à Saignelégier, le 19 mars au Home La Promenade, à Delémont. Pour tous renseignements sur Alzheimer Jura et ses activités, une antenne téléphonique répond tous les jours de 9 h à 11 h 30 et de 14 h à 17 h (sauf lundi matin et mercredi après-midi) au secrétariat du Dr Freddy Clavijo, tél. 032/465 67 90. Le président Michel Ketterer, tél. 032/953 13 24, ainsi que Bernard Babey, à Pro Senectute, tél. 032/421 96 10, se tiennent également à disposition.

Nicole Rohrbach

# Vive la bougeotte!

Les gestes du quotidien permettent de se maintenir en forme. Petits exercices à pratiquer tous les matins de son lit à la salle de bains.

**C**ette fois, c'est décidé: on s'y met. On va redécouvrir la «bougeotte», la vraie, celle qui permet de mouvoir ses articulations, ses muscles, toutes les fibres et tous les mécanismes du corps. L'immobilisme nous guette et avec lui des maux terribles: les neurones asséchés, les globules qui ne voyagent plus, les chevilles et les poignets coincés... Lorsqu'on en est là, la canne et le fauteuil ne sont plus très loin. De toutes parts nous viennent des messages alarmants: «Les Suisses ne bougent pas assez, leur santé en est gravement menacée.» Ou encore: «L'inactivité est responsable de 2,7 milliards de francs de traitements médicaux par année en Suisse.» Le constat est simple: il faut bouger pour ne pas tomber.

Les premières mesures pour lutter contre le manque de mouvement se prennent au matin, dès le réveil. On

commence par un diagnostic sommaire: Suis-je bien là? Le gravillon dans ma nuque crisse-t-il toujours autant? Certes, mais ma nuque bouge, tout comme mes épaules qui roulent.

On fera bien ensuite de s'inspirer du chat. Nous aussi on peut s'étirer, d'abord les bras, puis le bassin, les mollets jusqu'aux talons. Ensuite, on se retourne, on fait le gros dos avant de sortir majestueusement du lit. Direction: la salle de bains. Mais attention, pas n'importe comment. Sur la pointe des pieds. Une grimace dans la glace et on se lave les dents, non sans oublier de se hisser plusieurs fois sur la pointes des orteils.

Déjà un nouvel exercice se présente: prendre une douche. Là, on travaille l'équilibre. Il s'agit de se plier, de se déplier au gré du jet d'eau et de trouver son centre de gravité pour sortir de la baignoire ou (plus facile) de la cabine de douches. La séance se termine par un massage tonique et fortifiant que l'on s'administre plus ou moins vigoureusement avec une serviette.

Claude Putallaz



### etac - TANGO

*Le rollator révolutionnaire!  
Votre fidèle serviteur  
lors de vos promenades  
et de vos emplettes.  
Système de pliage inédit;  
freins sans câbles patenté.  
Qualité suédoise.  
Prospectus et liste  
des revendeurs:*



**PromediTec**

PromediTec Sàrl  
Rte de Neuchâtel 4bis/CP, 1032 Romanel-sur-Lausanne  
Tél. 021/731 54 72, Fax 021/731 54 18  
www.promeditec.ch / e-mail-promeditec@bluewin.ch