Chronique : prendre de la hauteur

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2018)**

Heft 97

PDF erstellt am: **23.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

On le scrute, le soupèse et le soigne. Car il nous préoccupe, ce corps qui prend de l'âge, et nous nous en occupons. Toujours en forme et avec les formes d'usage, **Isabelle Guisan** *s'en inquiète et s'en amuse.*

Prendre de la hauteur

Ah! voilà une étude positive qui ragaillardit alors que l'hiver nous enferme trop souvent dans nos chaumières et que le moindre éternuement dans les transports publics nous fait serrer notre écharpe autour du cou, ah mon Dieu! surtout ne pas attraper de virus. Oui, l'étude pilotée à l'Institut des sciences du sport de l'UNIL par le professeur Grégoire Millet nous veut du bien: vieillir en moyenne altitude, entre 800 et 1500 mètres, serait bénéfique aux seniors.

Le grand air et ses bienfaits, on connaît un peu la chanson, mais l'étude a creusé la question: l'altitude permet de contrebalancer ou de diminuer les effets négatifs associés au vieillissement. C'est vrai qu'on bouge davantage en montagne, si on ne passe pas ses journées à boire des verres avec les copains à la terrasse du bistrot. Nous respirons à poumons déployés près des cimes où nous voulons nous croire préservés de la pollution des villes. Grâce à quoi: moins de rigidité artérielle, moins de diminution de la masse musculaire. Il semble aussi qu'on ressent moins la faim en altitude, donc bye-bye la prise de poids. Que de bénéfices pour les sexagénaires et septuagénaires, ceux qui sont encore en forme en tout cas!

Alors voilà, il n'est jamais trop tard pour déménager. Pour réserver un appartement, protégé de préférence — s'il y en a —, à Charmey, à Châtel-Saint-Denis ou à Vercorin.

Vous allez réfléchir? J'ai passé pour ma part une semaine de beau temps, en décembre, dans un charmant village valaisan. Mille mètres, vue superbe sur les montagnes enneigées, terrasse protégée du vent, sentiers parfumés d'épines de mélèzes centenaires. Et pourtant, même après la lecture de l'étude lausannoise, j'hésite. Pas un chat dans l'unique rue du village, le silence merveilleux la journée devient pesant le soir avec la télévision et ses deux cents chaînes en guise de seul divertissement. Je suis très attachée à ma masse musculaire et à ma souplesse artérielle, mais j'aime aussi aller au cinéma et sentir la vie de la ville. Alors? Moi aussi, je vais réfléchir.