Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 17 (1987)
Heft: 3

Rubrik: Gym 3 à domicile : combattons l'excédent de poids!

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: 02.07.2025

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

Le ver luisant au service de la médecine

Certaines substances luminescentes, qui émettent de la lumière en présence de l'oxygène, offrent des possibilités d'analyse nouvelles dans le cas d'infections et de certains troubles fonctionnels. C'est ce qu'ont révélé des recherches réalisées à l'Université de Lübeck en coopération avec la clinique pédiatrique universitaire de Shanghai.

Il s'agit de substances luminescentes du groupe des luciférines, que l'on rencontre chez certaines bactéries, divers animaux marins et des insectes. Chez le ver luisant (ou lapyre), qui n'est pas un ver mais un insecte, il s'agit également de luciférine, qui est produite dans l'abdomen de l'animal et émet les fameux «éclairs» sous l'effet de l'enzyme luciférase. Ce phénomène ne se produit que chez les mâles. On suppose qu'il a pour fonction d'attirer les femelles.

On peut reproduire en laboratoire ces éclairs du ver luisant, et les substances luminescentes mises en œuvre se prêtent à la réalisation de multiples tests: si on les ajoute à un échantillon sanguin, on peut déterminer, grâce à des appareils spéciaux qui analysent les propriétés des éclairs émis, si des germes pathogènes sont présents et, le cas échéant, lesquels.

En outre, on peut tester ainsi les capacités fonctionnelles de certains organes, par exemple la fonction tyroïdienne chez le nouveau-né. D'une manière générale, ce nouveau procédé d'analyse présente de grands avantages dans le cas des nouveau-nés: d'une part, parce que le test luminescent ne nécessite que très peu de sang; d'autre part, parce que ses résultats sont encore plus précis que ceux des méthodes classiques.

Jusqu'à présent, ce procédé permet déjà la réalisation d'une centaine de tests de laboratoire différents. A Lübeck et à Shanghai, on recherche maintenant de nouvelles applications, notamment dans le domaine du diagnostic précoce du cancer. (DG)

HENRI GIROD

Avant-propos tiré de l'enseignement de J. Günthard

Combattons l'excédent de poids!

Place-toi de profil devant un miroir: il te donnera matière à réflexion.

Si tu te décides à effectuer le programme G 3 aussi régulièrement que possible, c'est bien, car cet effort physique va transformer une partie de la graisse du muscle; mais cela ne suffit pas pour la faire disparaître complètement.

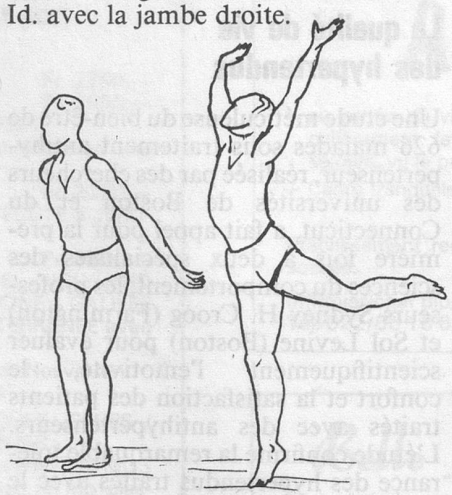
Seul moyen efficace: mange peu et raisonnablement; diminue de moitié la ration de pain, de pâtes et de farineux. Evite les sauces et les douceurs, mais mange davantage de salades, de légumes et de fruits.

Après quelques semaines, la sensation de faim initiale disparaîtra et avec elle... une partie des kilos!

Mais pour l'instant, reprenons avec courage et entrain nos exercices.

1. Debout: en inspirant, élance les bras en avant en haut en lançant la jambe gauche en arrière; en expirant, abaisse bras et jambe avec une légère flexion des genoux.

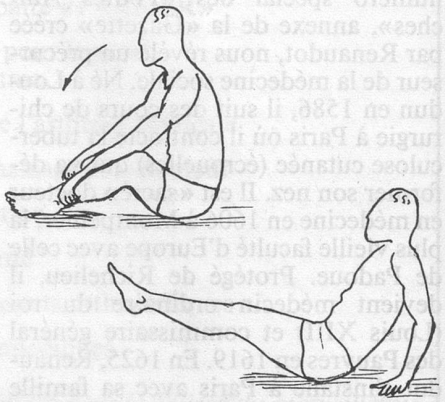
Id. avec la jambe droite.



Ne fléchis pas le torse en avant, tu enlèverais à la colonne vertébrale le bienfait de l'extension!

Répète 6 à 8 fois de chaque côté.

2. Assis, plantes des pieds l'une contre l'autre: en expirant, fléchis le torse en avant pour essayer d'atteindre les jambes avec la tête; en inspirant, tends les jambes en avant (sans les poser sur le sol).



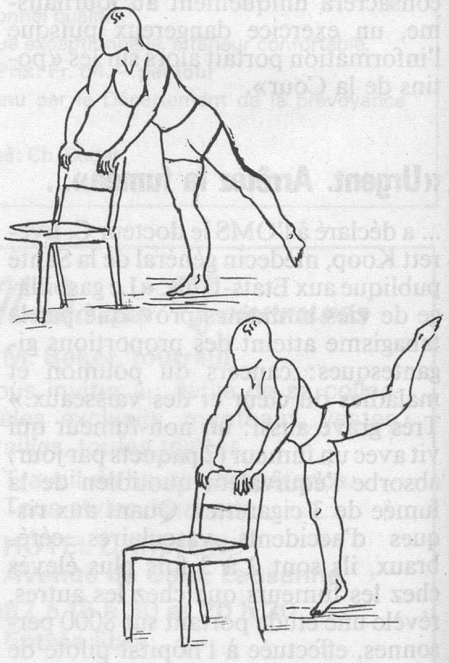
Tiens cette position 4 à 6 secondes avant le relâchement.

Répète 8 à 10 fois.

Si ton ventre gêne, l'extension des jambes contribuera à le faire rentrer.

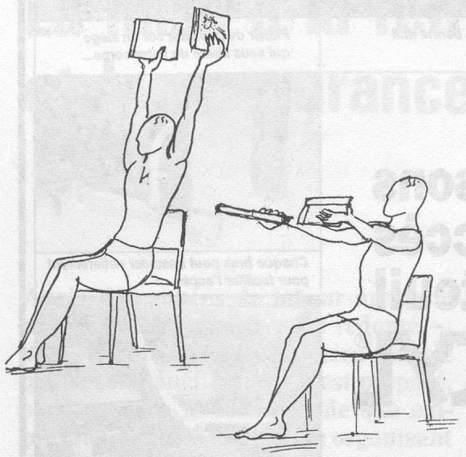
3. Debout, avec appui sur le dossier de la chaise: en inspirant, élance la jambe gauche en arrière et deux mouvements de ressort; en expirant, pose la jambe.

Id. avec la jambe droite.



Répète 6 à 8 fois.

4. Assis sur la chaise, tiens un livre dans chaque main, bras tendus en haut: abaisse les bras de côté, relève-les immédiatement par le plus court chemin; descends-les en avant, à la hauteur des épaules et reviens en haut.
Répète 8 à 10 fois le tout.



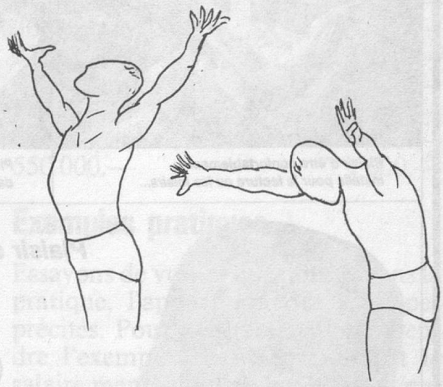
Respiration normale.
Après cela, ton tailleur appréciera tes belles épaules!

Ouvre la fenêtre!

On n'insistera jamais assez sur l'importance de la RESPIRATION.
Pendant et entre les exercices, tu dois respirer vigoureusement, car ton corps a besoin de plus d'oxygène. Il est donc préférable de faire les exercices avec la fenêtre ouverte.

a) Tiens les bras obliques en haut, tourne les bras et les mains à l'extérieur et inspire vigoureusement par le nez.
b) Tourne ensuite les bras à l'intérieur et expire fortement par la bouche.

Ne pratique cet exercice de respiration que quelques fois, sinon ta tête va tourner!



Pense toujours à ces exercices respiratoires lorsque le souffle te manque!
Le mois prochain, nous parlerons de la respiration abdominale.

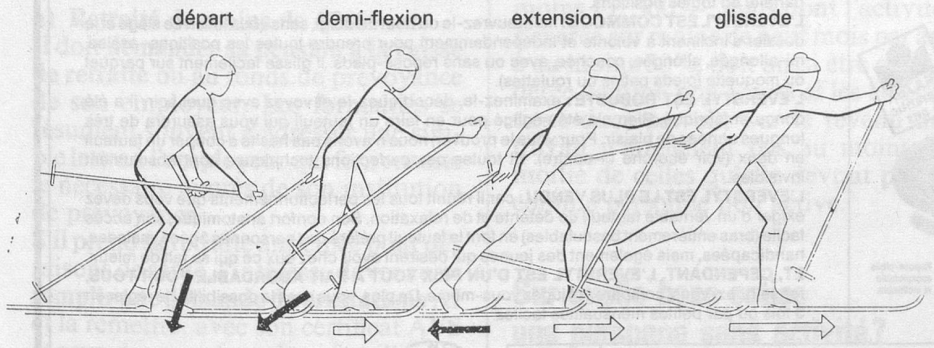
H. G., Evilard

Ski de fond pour les aînés

(suite)

Même pour le randonneur à ski de fond, les gestes sportifs sont assez difficiles, car ils demandent une coordination harmonieuse d'extension et de relâchement d'un grand nombre d'articulations de notre corps.

Impulsion d'après E. Fröhlich



Fléchir les articulations du pied, du genou et de la hanche et appuyer fortement le ski contre la neige, afin qu'il plaque mieux.
Si vous disposez d'un bon moniteur, il vous démontrera
- qu'il est aisé d'imiter un mouvement,
- que c'est un plaisir de se déplacer sans peine,
- qu'on éprouve un désir d'atteindre un but, un chalet, ou mieux encore un sommet,
- qu'on va découvrir un endroit inconnu lors d'une randonnée,
- qu'il y a davantage de joie à se balader dans la nature que de se traîner en ville,
- qu'on a la possibilité de jouer en skiant et de faire de nouvelles connaissances.

Exemples de jeux à ski de fond

a) Equilibre
- légère descente sur un ski, puis sur l'autre,
- légère descente avec déplacement parallèle des skis,
- légère descente avec pas tournant, côté amont, puis côté aval, puis en S dans la ligne de pente,
- lever un ski en descendant, le plus longtemps possible; aussi avec partenaire en se donnant la main.

b) Déplacements dans le terrain
- par enchaînement: le dernier de la colonne dépasse toute la classe et prend la tête de la colonne,
- id., mais le dernier et l'avant-dernier partent en même temps, l'un par la gauche, l'autre par la droite. Qui sera le premier en tête?

Quelques recommandations

1. Si vous tracez une piste, celle-ci doit avoir la largeur des hanches: cela permet une allure normale et décontractée; c'est la condition première pour un bon maintien.
2. Après une course, la circulation du sang se trouve accélérée (ce qui lui fait, du reste, le plus grand bien). Vous avez chaud et vous êtes en transpiration. Pour vous protéger d'un refroidissement, changez de vêtements ou mettez quelque chose de chaud.
3. Si vous faites des courses de plus de deux heures, prenez une ration intermédiaire avec vous: votre corps exigera davantage de calories.

Pour conclure (comme disait Gilles!), bien que n'étant pas particulièrement spectaculaire, le ski de fond est un sport épatant et sain.

H. G.