

# Tous les secrets de la forme

Autor(en): **Manevy, Jean-V.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **28 (1998)**

Heft 11

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826821>

## **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.

# Tous les secrets de la forme



Desin Pécub

*Selon les Editions France-Loisirs, ils sont au nombre de 101, les «trucs» pour être en forme tous les jours et à tout âge. Pour «Génération», il y a un 102<sup>e</sup> truc, le plus vieux du monde: le «truc» contre le hoquet. Il avait été recommandé au poète Aristophane par le seul médecin à participer au plus illustre des banquets de l'histoire, celui de Platon.*

«**R**etiens ton souffle, fut-il conseillé à Aristophane, assez longtemps et ton hoquet se décidera bien à s'arrêter. Sinon, gargarise-toi avec de l'eau. Si ton hoquet est tout à fait tenace, prends quelque chose (une plume), pour te gratter le nez et éternue; quand tu l'auras fait une ou deux fois, si tenace que soit ton hoquet, il s'arrêtera...» Quelque 2500 ans plus tard, le truc de Platon est

toujours conseillé par les médecins. Ceux qui hésitent à prescrire antihistaminiques et tranquillisants.

**Le «supertruc».** Valable pour les hommes aussi bien que les femmes à tous les âges: l'exercice physique est le conseil le plus facile à suivre. On doit faire de l'exercice par goût. Dans un parc public, sur les rives d'une rivière, d'un étang ou d'un lac, en solitaire ou avec son chien comme seul compagnon; la marche rapide invite à la réflexion, à la rêverie, les muscles s'activent, le sang circule, le souffle s'harmonise, les battements du cœur s'apaisent.

Pour ceux qui ont la chance d'aller en altitude, les crasses de la vallée s'évaporent avec la transpiration, l'esprit s'aère, se fait optimiste. On dit: «Quelle bonne journée on a passée à se promener sans efforts ni esprit de compétition.»

**Comme le chat,** apprenez à vous étirer. C'est le premier geste de la journée, lorsqu'on est encore en pyjama, le matin au réveil. On tend les bras, droits au-dessus de la tête, on les étire derrière le dos puis on s'accroupit lentement, tout aussi lentement

que vous allez remonter pour vous tenir droit sur les talons. Regardez bien votre chat lorsqu'il quitte son sommeil... il ne fait pas autrement.

**Le vélo d'appartement** est, après la marche, le mode idéal de décrassage matinal. On fait cinq kilomètres, sans excès, gentiment, à son rythme, en écoutant une musique qui évoque une promenade à travers la forêt, en agréable compagnie (Yves Montand et sa Paulette).

**On prend son pouls.** On descend de vélo, on attend cinq minutes, on place un doigt à l'intérieur du poignet, côté pouce, on compte les pulsations, les battements du cœur, pendant 15 secondes et on multiplie le résultat par quatre. Si l'on parvient aux environs de 70 (aussi bien pour les hommes que pour les femmes de plus de 50 ans), cela signifie que l'on a bien supporté l'effort et que le cœur est en bonne forme.

Bien entendu, le médecin est l'expert par excellence pour l'étude du pouls. Toutefois, on ne peut pas lui faire une confiance absolue quand on est sensible à la seule présence du médecin et que, sans qu'on n'y

puisse rien, le pouls s'accélère, comme le rythme cardiaque et la tension artérielle s'élèvent à la seule vue d'une blouse blanche. Les médecins connaissent bien le phénomène, mais en tiennent-ils toujours compte? Il n'est pas incongru de leur poser la question.

**Le poids et l'embonpoint** sont les indicateurs du respect que l'on porte à son corps. Les surveiller ne doit pas devenir une obsession, mais il est bon d'y penser. Après la cinquantaine, un homme d'environ 1 m 75 devrait se contenter d'un poids peu supérieur à 70 kg. Chez une femme de 1 m 60, le poids ne devrait pas dépasser les 64 kg. Dans ce domaine du poids, les normes strictes n'existent pas. Les unes disposent d'une charpente osseuse plus solide, (plus lourde) que les autres.

L'embonpoint s'hérite parfois, comme la couleur des yeux ou la forme du nez. Toutefois, on doit savoir qu'il existe des ennemis de la ligne: les sodas, les fritures, les aliments riches en graisses et en sucres. Il existe un test de l'embonpoint: on pince la peau du ventre entre le pouce et l'index: si le bourrelet ainsi obtenu dépasse 2 cm d'épaisseur, l'embonpoint s'annonce et il est temps de s'imposer quelques restrictions de bonnes choses et de s'adonner à une marche rapide.

**Bonne recette.** Aujourd'hui, la «pensée positive» est connue comme une attitude essentielle pour rester en bonne santé. Elle fait désormais partie du programme de prévention des maladies. Et parmi les tâches nouvelles dont le médecin moderne est chargé, notamment les plus récentes découvertes de la psychologie (comme celles du Kentucky), est celle qui consiste à amener ses patients à la pensée positive: ne plus dire «ce matin le ciel est gris», mais «le temps va se lever», ou encore «la bouteille est à moitié vide», mais «la bouteille est à moitié pleine»; trouver la conversation du voisin «intéressante», mais pas «en-

nuyeuse»; s'amuser des propos de super-marché plutôt que de s'impatienter de la longueur de l'attente. On appréhende une rencontre, on redoute les fatigues d'une promenade, on craint d'affronter une situation nouvelle, on a peur de s'ennuyer, on s'inquiète d'une démarche inhabituelle...

Quoi faire? sinon s'efforcer de «penser positif». Comment? Peut-être en utilisant, après l'épreuve redoutée, une formule dont les Vaudois gardent le secret: «Eh bien, tout compte fait je suis déçu... en bien.» Ce qui pourrait se traduire par: «Ça ne s'est pas si mal passé que ça!» Oui, c'est peut-être cela la pensée positive, domaine réservé des psychologues... pour l'instant.

**Bas et chaussettes** aussi. «Il y a du pied dans la chaussette», chantaient les légionnaires en route vers le combat. Ils avaient raison. Bas et chaussettes sont encore plus importants pour l'hygiène des pieds que la marque d'une chaussure ou la qualité de son cuir. Une chaussette mal tricotée, un point de trop ici ou là risque de faire souffrir le talon, l'orteil et la plante du pied. On ne prend donc jamais assez de soin en choisissant bas et chaussettes, «protecteurs de première ligne» de cette merveille de notre architecture osseuse. Le pied exige le respect. Commençons par lui donner les «enveloppes» qui lui conviennent.

*Jean-V. Manevy*

## Il faut penser positif

Parmi les idées reçues et les formules toutes faites que l'on dit «frappées au coin du bon sens», il y avait le fameux «Y a qu'à garder le moral...» qui permettait de quitter le chevet d'un malade sans trop mauvaise conscience. Aujourd'hui, «avoir le moral» face à la maladie n'est plus un vœu pieux, mais une réalité scientifique. Aussi la formule est-elle devenue: «Pour garder la santé, il faut penser positif.»

Comment penser positif? Une équipe médicale de l'université américaine du Kentucky vient de passer une année entière à faire la démonstration. Les «cobayes» formaient une troupe de 90 étudiants (filles et garçons) en droit ayant accepté de se plier à toute une batterie de tests, aussi bien physiques que psychologiques. Tous en bonne santé, les cobayes furent suivis sans relâche, tout au long de leur premier semestre d'études, la période qui, de notoriété, est la plus éprouvante pour tout étudiant.

Les tests psychologiques consistaient à étudier les réactions des

futurs «hommes de loi face à des situations plus ou moins conflictuelles. Se font-ils du souci pour leur avenir lointain? Pour leur avenir immédiat? Considèrent-ils leurs études comme une voie royale pour entrer dans la vie? Ont-ils une idée claire et précise des postes que leurs études vont leur offrir? La vision de leur avenir de citoyen actif demeure-t-elle floue, incertaine?» Ainsi fut-il possible de diviser les étudiants-cobayes en deux groupes: les optimistes et les pessimistes. Puis la recherche se concentra sur les optimistes.

C'est alors qu'on découvrit que le sang des optimistes présentait un taux élevé de cellules T, une des clefs protectrices du système immunitaire. Et ceux-là passèrent à peu près tous à travers l'épidémie de grippe qui, cette année-là, mit l'université entière sur les genoux. C'est alors qu'on baptisa «positifs» les vainqueurs du virus de la grippe. Et que naquit l'idée de «pensée positive».

*J.-V. M.*