

# Ces stars qui ne raccrochent pas

Autor(en): **J.-M.R.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 8

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832320>

## **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.

tuent deux heures d'exercice par semaine bénéficient déjà d'une réduction du risque de développer cette maladie spécifique.

**CANCER DU SEIN.** Pour ce qui est du cancer du sein, la réduction de la mortalité peut atteindre 40% avec trois à cinq heures de marche par semaine. La proportion semble légèrement supérieure en ce qui concerne le cancer du poumon. Dans le cas du diabète de type 2 – une véritable pandé-

mie à l'heure actuelle – l'exercice régulier suffit à lui seul à prévenir l'apparition de la maladie chez près de 60% des sujets.

**AUTRES BÉNÉFICES.** En vrac, un effet protecteur indiscutable a également été démontré contre les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, le cancer du colon (diminution du risque de 60%!), les affections du système immunitaire, les myopathies, les syndromes inflammatoires –

notamment la polyarthrite rhumatoïde – et, plus récemment, la maladie de Parkinson.

**DÉPRESSION.** Enfin, 43% des dépressions pourraient être évitées grâce à une activité physique comme la course à pied, selon plusieurs sources officielles. Des études ont montré en effet que la pratique de ce sport pouvait remplacer une médication légère. Qui dit mieux?

Francesca Sacco

## Ces stars qui ne raccrochent pas

Dans l'univers impitoyable du sport professionnel où chaque année compte double, de grands champions se sont illustrés par leur longévité exceptionnelle.

nfatigable: le hockeyeur américain Chris Chelios (47 ans) vient de rempiler avec les Chicago Wolves (AHL) pour une saison. Le défenseur a pourtant usé ses patins dans la plus grande ligue du monde jusqu'à l'épuisement (1910 matchs de NHL). Mais quand on a du plaisir... Demandez à la cycliste française **Jeannie Longo**, championne de France en titre sur route et dans le contre-la-montre, qui affiche joyeusement 50 ans au compteur. Raymond Poulidor est lui monté une dernière fois sur le podium du Tour de France à 40 ans. En tennis, Martina Navratilova a gagné son dernier simple à Wimbledon en 2004 alors qu'elle avait 47 ans et 8 mois. De son côté, Jimmy Connors a poussé, lui, son dernier rugissement sur un court

en tant que professionnel à 44 ans. Le pilote automobile argentin, Juan Manuel Fangio, a couru jusqu'à l'âge de 47 ans. Passionné de course automobile, l'acteur Paul Newman a terminé deuxième des 24 heures du Mans alors qu'il roulait sur ses 54 ans. Le footballeur italien Paolo Maldini a pris sa retraite à 41 ans après avoir joué toute sa carrière à Milan. Le boxeur Georges Foreman a remporté un titre de champion du monde à 45 ans. Mieux, à 49 ans, la Jamaïquaine Marlene Ottey court toujours même si c'est depuis 2002 sous les couleurs de la Slovénie. Enfin, la palme du classement revient sans aucun doute au Suédois Oscar Swahn, champion olympique de tir aux Jeux d'Anvers en 1920. La fine gâchette nordique avait alors 72 ans

J.-M. R.



Jeannie Longo a terminé 4<sup>e</sup> des derniers Mondiaux de Mendrizio en 2009.

PUB



### SRS SA

Services Réhabilitation  
Moyens Auxiliaires  
E-mail: info@srssa.ch



Tél. 021 801 46 61 – Fax 021 801 46 50  
Z.I. Le Trési 6C – CP 64 – CH-1028 Préverenges

### Handilift S.à.r.l.

Sièges et plates-formes d'escaliers  
Élévateurs verticaux  
E-mail: info@handilift.ch

#### Sièges et plates-formes monte-escaliers

Équipements et accessoires pour la salle de bains et les toilettes. Soulève-personnes et accessoires. Assistance à la marche. Fauteuils roulants. Scooters électriques.

Location et vente de lits médicalisés.  
Mobilier et installations pour soins à domicile  
avec le meilleur rapport qualité/prix

Succursale à Boudevilliers (NE) – 079 331 36 04

Pour recevoir une documentation gratuite,  
veuillez nous retourner cette annonce

Nom

Prénom

Adresse

NPA

Localité