

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 63

**Rubrik:** Corps et âmes : se remettre en selle!

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 21.12.2024

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

DEPUIS 2001



VitaActiva

# Le bain rendu facile

avec nos baignoires à porte VitaActiva

- Installations dans toute la Suisse depuis 2001
- Installation rapide, en un jour
- Pas de nouveau carrelage ni de faïence nécessaire
- Grand choix de baignoires, formes, dimensions et couleurs
- Sur tous nos modèles possibilité d'équipements spéciaux tel que bain à bulles

**Demandez notre brochure en couleurs gratuite!**

**24H**

**Téléphone gratuit:  
0800 99 45 99**

✂️ -----  
**Oui, envoyez-moi votre brochure**

Nom/Prénom \_\_\_\_\_

Rue/No. \_\_\_\_\_

NP/Localité \_\_\_\_\_

Téléphone/Fax \_\_\_\_\_

VitaActiva AG Baarerstr. 78, 6301 Zug  
Tel.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

CHGEN2014



## CORPS ET ÂME

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.

## Se remettre en selle!

**E**lle s'installe sur le vélo en se hissant d'un petit coup de hanche, geste qu'elle n'a plus fait depuis plusieurs années. Elle a choisi sa bécane au hasard parmi des dizaines de ses semblables, des centaines même sans doute, mises à disposition gratuitement dans ce grand parc hollandais. Tous les vélos sont identiques, lourds, vieux, blancs et sales, avec un siège pour bébé à l'arrière. Pas de vitesses ni de freins au guidon, on ralentit son allure en tournant les pédales en sens inverse.

Le processus est simple: on repère sa monture dans l'un des innombrables râteliers dispersés dans la réserve naturelle, on roule sur les pistes cyclables qui semblent s'étendre à l'infini et puis on la laisse à un autre emplacement pour marcher un moment et en reprendre une peut-être ailleurs. Quelle liberté au gré des envies de balade! Ce plat pays est, on le sait, peuplé de cyclistes sportifs, intrépides et confiants.

Elle redécouvre la sensation du coup de pédale appuyé qui lance dans les petites montées, la peur de glisser sur les feuilles mortes et les fesses légèrement relevées dans les passages accidentés, par crainte de se faire secouer. Quand il faut négocier des virages étroits tout en croisant des couples qui roulent de front avec leurs enfants, elle crie: «Attention!» Mais comment alerter ceux qui foncent, ceux qui regardent leur iPhone en roulant, personne ici ne comprend le français. Et qui va comprendre sa peur, ces pistes sont le plus souvent plates et ne comportent aucun danger pour eux qui roulent sans casque au quotidien? Elle a honte de se sentir par instants hystérique et calme peu à peu le jeu en roulant.

Parfois, elle croit frôler un cycliste en le croisant, ses poils se hérissent, mais, déjà, c'est passé. Une fois de plus, elle s'en tire dans un périple parsemé de dangers imaginaires. Son corps a retrouvé rapidement les automatismes qu'elle croyait oubliés. Quand se décidera-t-elle donc à extirper du garage le vélo à vitesses multiples et freins performants qu'elle a veillé à ne pas donner et qui l'attend patiemment?