

Corps et âmes : se remettre en selle!

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 63

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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.

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!

Elle 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?