Zeitschrift: Générations

Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif

Band: - (2018)

Heft: 97

Rubrik: Chronique : prendre de la hauteur

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: 12.07.2025

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

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.*

Prendre de la hauteur

Ah! voilà une étude positive qui ragaillardit alors que l'hiver nous enferme trop souvent dans nos chaumières et que le moindre éternuement dans les transports publics nous fait serrer notre écharpe autour du cou, ah mon Dieu! surtout ne pas attraper de virus. Oui, l'étude pilotée à l'Institut des sciences du sport de l'UNIL par le professeur Grégoire Millet nous veut du bien: vieillir en moyenne altitude, entre 800 et 1500 mètres, serait bénéfique aux seniors.

Le grand air et ses bienfaits, on connaît un peu la chanson, mais l'étude a creusé la question: l'altitude permet de contrebalancer ou de diminuer les effets négatifs associés au vieillissement. C'est vrai qu'on bouge davantage en montagne, si on ne passe pas ses journées à boire des verres avec les copains à la terrasse du bistrot. Nous respirons à poumons déployés près des cimes où nous voulons nous croire préservés de la pollution des villes. Grâce à quoi: moins de rigidité artérielle, moins de diminution de la masse musculaire. Il semble aussi qu'on ressent moins la faim en altitude, donc bye-bye la prise de poids. Que de bénéfices pour les sexagénaires et septuagénaires, ceux qui sont encore en forme en tout cas!

Alors voilà, il n'est jamais trop tard pour déménager. Pour réserver un appartement, protégé de préférence — s'il y en a —, à Charmey, à Châtel-Saint-Denis ou à Vercorin.

Vous allez réfléchir? J'ai passé pour ma part une semaine de beau temps, en décembre, dans un charmant village valaisan. Mille mètres, vue superbe sur les montagnes enneigées, terrasse protégée du vent, sentiers parfumés d'épines de mélèzes centenaires. Et pourtant, même après la lecture de l'étude lausannoise, j'hésite. Pas un chat dans l'unique rue du village, le silence merveilleux la journée devient pesant le soir avec la télévision et ses deux cents chaînes en guise de seul divertissement. Je suis très attachée à ma masse musculaire et à ma souplesse artérielle, mais j'aime aussi aller au cinéma et sentir la vie de la ville. Alors? Moi aussi, je vais réfléchir.