

Le sport e les femmes : une envie de bouger pour mieux vivre...

Autor(en): **Droux Siegenthaler, Michèle**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **D'égal à égale!**

Band (Jahr): **4 (2004)**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-352324>

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.

Le sport et les femmes, une envie de bouger pour mieux vivre...

Michèle Droux Siegenthaler

Responsable aînés+sport, Pro Senectute Jura



L'exercice physique est bon pour la santé, mais également pour la tête!

Grâce au sport, on peut garder plus longtemps son autonomie.

En tant que responsable du sport des aîné-e-s à Pro Senectute Jura, je suis convaincue que la pratique d'une activité régulière permet d'améliorer la qualité de vie. Par l'exercice, le corps voit un renforcement des tissus osseux et musculaires. Il contribue également à la prévention des maladies cardio-vasculaires ou de l'obésité.

Il faut plutôt parler de bien-être personnel, qui englobe non seulement la santé physique, mais aussi les aspects psychiques et sociaux.

Beaucoup de femmes de 60 ans et plus n'ont pas eu accès à certains sports comme la natation, le tennis ou bien d'autres dans leur jeune âge.

Il n'y a pas d'âge pour faire quelque chose pour sa santé et acquérir de bonnes habitudes. Il faut maintenir ses acquis physiques et entretenir certains gestes quotidiennement. Le but est que chaque personne conserve son autonomie. Une étude récente faite au Canada démontre que la pratique d'une activité physique permet de retarder de 8 à 10 ans la nécessité de recourir à des soins ou à une hospitalisation.

Les femmes considèrent trop souvent qu'elles fournissent déjà suffisamment d'efforts dans leur vie quotidienne! Chacune doit être consciente qu'il faut bouger régulièrement, mais de manière différente. 30 minutes par jour (ou 3 fois 10

minutes) suffisent pour maintenir son autonomie. Eviter d'utiliser la voiture, monter les escaliers, etc.

L'important, c'est de se sentir bien dans son corps, de se faire plaisir. Pour le mouvement «Aînés+Sport», il s'agit de créer une «culture du mouvement». Bouger doit faire partie d'une hygiène de vie quotidienne.

Dans le Jura, près de 1000 personnes sont inscrites à l'une ou l'autre de nos activités en salle, en piscine ou en plein air. D'autres associations proposent également des programmes adaptés.

N'oubliez pas, bouger, ça commence dans la tête et c'est une petite «bulle» qui peut vous transporter très loin. A vous de faire le premier pas, vous verrez, c'est bon pour le moral, alors n'hésitez plus, quel que soit votre âge!

Michèle Droux Siegenthaler,
responsable aînés+sport,
Pro Senectute Jura,
m.droux.siegenthaler@ju.prosenectute.ch