

Leïla, Francine, Marie-Chantal et les autres...

Autor(en): **Nyffenegger, Eveline**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 10

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.

Leïla, Francine, Marie-Chantal et les autres...

Eveline Nyffenegger

Les experts et les participants suisses et étrangers au 34^e Symposium de Macolin de septembre dernier sont unanimes à dire que le sport et l'activité physique sont indispensables au maintien de la santé et qu'ils exercent une action préventive face aux maladies cardiovasculaires, à l'ostéoporose et à certains cancers et diabète. On peut même en quantifier la dose journalière pour que son action soit efficace: 30 minutes de marche rapide à cinq ou six kilomètres à l'heure par exemple.

Selon les études effectuées, les Suisses en général bougent trop peu. Ce symposium a clairement fait ressortir la nécessité de mettre sur pied un programme national de promotion de l'activité physique et du sport dans l'optique de la santé, qui touche toutes les couches de la population. Il importe donc de transmettre les connaissances nécessaires et d'encourager un comportement allant dans ce sens. Cet objectif ne pourra être réalisé qu'avec la création de conditions favorables à l'encouragement des activités physiques.

Cela vient corroborer la déclaration finale de la Conférence européenne des ministres responsables du sport qui s'est tenue à Lisbonne en mai dernier, conférence à laquelle participait la conseillère fédérale Ruth Dreifuss.

Le programme national de promotion de la santé, pour être efficace, devra s'étendre sur une longue période: de 1996 à 1999. Il devra englober les problèmes de terminologie, certaines notions telles que «qualité de la vie», «santé», «sport»,

«mouvement» pouvant être comprises différemment d'une région à l'autre, d'un individu à l'autre.

Plus que les facteurs purement biologiques, les aspects psychosociaux jouent un rôle déterminant dans le processus d'intégration d'une activité physique dans la vie quotidienne.

Deux groupes cibles ont été désignés en priorité: les jeunes adultes inactifs ou peu actifs de 16 à 40 ans et les adultes d'âge mûr inactifs ou peu actifs de 35 à 65 ans. Exactement les tranches d'âge de Leïla, Francine et Marie-Chantal!

Pour Leïla, ça ne se présente pas trop mal. Bien qu'interdite de natation par son père, à 16 ans, elle s'en donne à cœur joie à bicyclette, sur le chemin du lycée, un foulard encadrant son joli visage, ne laissant échapper aucun de ses cheveux noirs.

Pour Francine, divorcée, mère de deux enfants, après huit heures de travail en usine cinq jours par semaine, les courses en bus, les repas à préparer et le ménage à entretenir, c'est différent: quel programme d'activité physique va-t-on lui concocter? La dernière fois que je l'ai vue, elle était affalée dans son fauteuil, derrière la télé, cigarette au bec, un paquet de chips à portée de main.

Quant à Marie-Chantal, ma chère, elle a une forme éblouissante. Elle se rend quatre fois par semaine à son centre fitness faire quelques exercices pour muscler fesses et mollets. Sa caisse-maladie lui rembourse une partie de l'abonnement annuel, de quoi se payer un foulard Hermès.

Si j'ai quelque peu exagéré, amis lecteurs, pardonnez-moi! ■

