Zeitschrift: PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse
Herausgeber: Pro Senectute Suisse
Band: - (2010)
Heft: 2: Se déplacer en toute sécurité

Vorwort: Editorial : de l'exercice à tout âge
Autor: Schärer, Werner

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: 13.07.2025

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

Editorial

De l'exercice à tout âge

Le terme « automobile » dérive du grec αὐτό~ (« de soi-même ») et du latin mobilis (« mobile »). Aujourd'hui, nombreuses sont les personnes qui ne pourraient s'imaginer un monde sans voiture, utilisant ce moyen de transport sur des centaines et des centaines de milliers de kilomètres tout au long de leur vie. Cette mobilité passive augmente depuis des années.

Le mouvement sollicite au contraire l'ensemble du corps. Ce type de déplacement – sans moyen auxiliaire – ne cesse de perdre du terrain. Et ce, dès le plus jeune âge : les parents emmènent et récupèrent leurs enfants à l'école en voiture. Si les conséquences négatives de ce manque d'exercice sont scientifiquement prouvées, un renversement de tendance n'est malheureusement pas à l'ordre du jour.

Chez les personnes âgées également, le manque d'exercice est largement répandu. Il augmente même avec l'âge. Les frais de traitement qui en découlent dépassent chaque année le milliard de francs.

Que faire ? Outre des données chiffrées, ce numéro de ps:info présente des conseils, des expériences et des propositions. Mon conseil personnel : déplacez-vous le plus souvent possible à pied ou à vélo, évitez les ascenseurs, les escaliers roulants et les courts trajets en tram ou en bus. Pratiquez des activités sportives sur terre et en milieu aquatique, au quotidien et en vacances. Vous joindrez ainsi l'utile à l'agréable. Et pour ne rien gâcher, l'environnement et les générations futures vous en sauront gré.

Werner Schärer, Directeur

THÈME

Rester mobile le plus longtemps possible

Toujours plus loin, toujours plus vite : telle est la devise de la société moderne. Or, ce culte de la vitesse marginalise les personnes âgées qui ont du mal à suivre le rythme. Avec l'âge, la mobilité prend un autre sens.

Kurt Seifert *– responsable du domaine « Recherche et travail de base », Pro Senectute Suisse*

Il y a plus de 100 ans, l'auteur italien Filippo Tommaso Marinetti publie son « Manifeste du futurisme ». Il y glorifie non seulement la lutte et la guerre mais aussi la « beauté de la vitesse ». Une « automobile rugissante » serait plus digne d'admiration qu'une œuvre d'art de l'Antiquité. Par le passé, la littérature aurait magnifié « l'immobilité pensive ». Il s'agirait désormais d'exalter le « mouvement agressif ».

Nous pourrions sans crainte oublier Marinetti, cet anarchiste qui finit par devenir un partisan actif du fascisme, ainsi que son manifeste, s'il n'avait pas mis le doigt sur une composante essentielle de la modernité qui s'installait alors : l'enthousiasme pour le mouvement rapide à travers le monde, une fièvre qui nous anime encore aujourd'hui. Le culte de la vitesse détermine la modernité et la mobilité de notre vie. Il faut une interruption significative de l'activité (comme ce fut le cas pour les transports aériens européens il y a quelques semaines suite à l'éruption du volcan islandais) pour rappeler que la mobilité motorisée ne va pas toujours de soi.

Motorisation effrénée...

L'avancée effrénée de la motorisation au siècle dernier a permis d'agrandir massivement l'espace dans lequel l'homme peut se déplacer. Mais elle a également conduit à une contradiction croissante : les kilomètres parcourus en voiture, en train et en avion sont disproportionnés par rapport aux distances franchies par les individus à la force de leurs jambes, c'est-à-dire à pied ou en vélo. En d'autres termes, alors que la mobilité motorisée prend de plus en plus d'ampleur, le mouvement autonome de l'être humain perd de l'importance.

Le manque criant d'activité physique (marche, randonnée, course à pied) qui sévit dans de nombreuses sociétés modernes a également de graves conséquences sur la santé, surtout chez les personnes âgées. Cela nuit non seulement au corps, en particulier à l'ossature et à la musculature, mais aussi à l'esprit et à l'âme. Il est en effet prouvé que le mouvement a un effet antidépresseur.

...et manque de mouvement

Une dose de mouvement autonome (et non automobile) adaptée à la situation personnelle constitue une source essentielle de bien-être ; elle est donc décisive pour la qualité de vie de l'individu. On ne soulignera jamais assez l'importance de la promenade, de la marche ou de la randonnée en tant qu'activités permettant de remédier aux limitations souvent liées à l'âge ou de ralentir le processus de diminution des capacités physiques.