

# Les conseils du médecin : la sédentarité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **7 (1977)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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.



## LES CONSEILS DU MEDECIN

### La sédentarité

Ce n'est pas à proprement parler une maladie ; je dirais plutôt que c'est un grave défaut, voire un vice, et qu'il est inhérent à toute civilisation où confort et technique sont développés. Autrefois n'étaient sédentaires que les riches, les oisifs, c'est-à-dire une minorité de la population. Actuellement, ce n'est plus le cas et bien des travailleurs manuels sont devenus sédentaires, immobilisés à leur poste sur une chaîne de montage par exemple, cet esclavage de la civilisation dite « avancée ». Sont sédentaires les employés de bureau, les caissiers des grands magasins, les conducteurs d'autobus, les ouvrières affectées à la surveillance ou au triage d'objets fabriqués en série, etc. Ces travailleurs ne sont cependant pas

les plus atteints car, en dehors de leur travail, ils peuvent réagir et compenser leur sédentarité par des exercices physiques pratiqués pendant leurs loisirs. Beaucoup d'entre eux le font (courses de montagne, natation, yoga). Les personnes les plus en danger sont les sédentaires par goût, par nonchalance, par paresse, et leur vice, passé un certain âge, se corrige difficilement. Les habitudes sont prises, on mange trop, on s'endort devant la télévision, on circule en voiture, et peu à peu tout effort physique est banni d'une vie de plus en plus « larvaire ». J'ai parlé de « danger ». Il y a effectivement un danger à devenir sédentaire et ce danger est grave. On devient sédentaire comme on devient fumeur ou buveur. Les enfants ne

sont jamais sédentaires au départ, mais ils peuvent le devenir. Le fait, pour les jeunes, de ne plus se déplacer qu'à vélomoteur est un signe alarmant. Les jeunes sont menacés de sédentarité plus tôt qu'autrefois.

Quels sont ces dangers dus au manque d'activité physique ? Ce sont les atrophies musculaires ayant comme conséquence des déformations du squelette conduisant par la suite, surtout au niveau du dos, à des lésions articulaires irréversibles ; c'est la mauvaise circulation du sang dans des poumons mal aérés ; dans un cœur, des reins, un foie trop stimulés ; c'est aussi l'accumulation de produits de déchets de l'organisme que, normalement, la transpiration évacue ; et enfin l'obésité qui conduit à une artériosclérose précoce avec tous les risques qu'elle comporte, les plus graves étant l'infarctus et la thrombose cérébrale.

En conclusion : marchez au moins une heure par jour, si possible dans la nature, évitez d'utiliser les ascenseurs et faites un peu de sport ou de gymnastique aussi régulièrement que possible si ce n'est journalièrement, ce qui souvent est pratiquement impossible, sauf pour les retraités qui ont la chance de pouvoir ainsi préserver leur santé, ce précieux capital.

Dr Dé

### Le Comptoir Suisse 1977...

...vivante démonstration de l'activité économique et commerciale du pays: 8 expositions spéciales - 2537 exposants présentent la gamme complète des biens d'équipement et de consommation

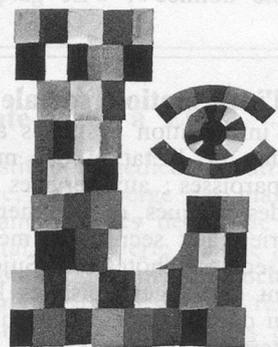
...large ouverture sur le monde: 4 hôtes d'honneur étrangers: l'ARABIE SAOUDITE, la THAÏLANDE, le NIGERIA et le GRAND DELTA

...lien fraternel unissant la ville et la campagne: la Cour d'honneur de l'agriculture - les marchés-concours agricoles

N'oubliez pas le grand rendez-vous de septembre!

58<sup>e</sup> Foire Nationale

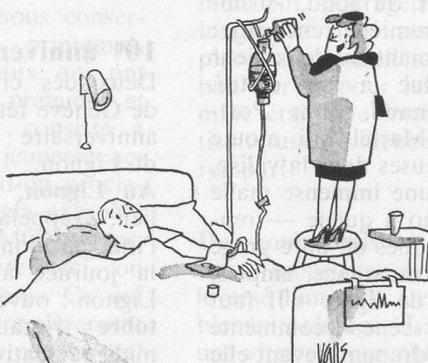
10-25 septembre 1977



**Comptoir Suisse  
Lausanne** CFF: billets à prix réduit



D'accord, votre diagnostic confirme le mien... mais laissez-moi au moins rédiger moi-même l'ordonnance ! (Dessin de Vallis-Cosmopress)



J'y ajoute un petit coup de Cognac... ça te remontera ! (Dessin de Vallis-Cosmopress)