

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 9 (1979)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : leçons journalières. Partie 1

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.02.2025

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

# Leçons journalières



par Louis Perrochon

La gymnastique pour les personnes âgées a fait ses preuves depuis environ 15 ans dans le canton. Ceux et celles qui la pratiquent en éprouvent de réels bienfaits, mais il y a les personnes qui ne peuvent se joindre à un groupe de travail et que nous aimerions aider en leur suggérant, mois après mois, un ou deux exercices à faire chaque jour à la maison.

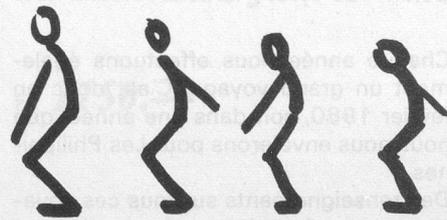
Ce qui « cloche » quand on avance en âge, ce sont souvent les articulations: elles se « rouillent », se grippent, fonctionnent mal. On peut alors réagir quand on a un peu de volonté et le désir de rester en forme...

La répétition de l'exercice est importante, la régularité de l'effort aussi, puis l'habitude vient et il n'y a plus de problème!

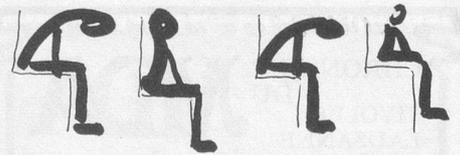
Voici, pour le mois de mars, de quoi assouplir ceux qui le désirent.

## 1. Articulations de la colonne, des hanches, des genoux, des pieds:

A la station debout, jambes légèrement écartées, pieds parallèles: fléchir et tendre légèrement les genoux (comme un petit ressort) en balançant légère-



ment les bras en avant et en arrière de chaque côté du corps et en respirant tranquillement, profondément (faire l'exercice 10 à 20 fois).



## 2. Articulation de la colonne

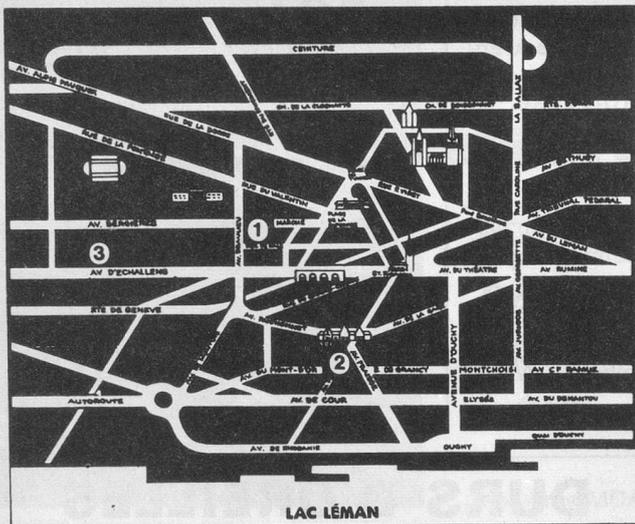
S'asseoir sur une chaise, mains sur les genoux, pieds posés à plat: relâcher le corps, tête inclinée en avant, se redresser lentement en relevant la tête. Inspirer en redressant le torse, expirer en le relâchant. A faire lentement (10 fois).

## 3. Articulations du genou et du pied



S'asseoir sur une chaise, se tenir à la chaise: tendre la jambe droite en avant en posant le talon sur le sol, ramener la jambe en arrière en posant la pointe du pied sur le sol. Idem avec l'autre jambe (10 à 20 fois).

**Remarque:** la respiration profonde, tranquille est importante. Elle fait partie de ces petites séances de gymnastique « personnelle ». L. P.



### Pharmacies Populaires

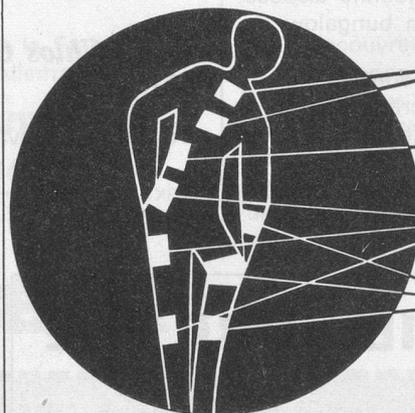
**RISTOURNE 10%**

(Art. régl. exceptés)

### Officines :

- 1 Rue de l'Ale 30  
22 38 61
  - 2 Av. Fraisse 3  
26 38 62
  - 3 Av. d'Echallens 61  
24 08 54
- Livraisons rapides à domicile

# EMPLÂTRE ALLCOCK'S



toux et douleurs de poitrine

lumbago

névrite et sciatique

rhumatisme

Dès l'application, cet emplâtre exerce une action d'automassage. Rappelez vous qu'un emplâtre ALLCOCK'S « fait son travail en vous laissant faire le votre » et soutient la région affaiblie comme le ferait une main secourable et chaude

En vente pharmacies et drogueries