

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 15 (1985)
Heft: 7-8

Rubrik: Les conseils du médecin

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>

le corps un très grand respect. Et parmi ceux qu'il faut placer au premier rang de ce travail de réhabilitation de la dimension corporelle de l'être humain, il convient de ne pas oublier les contemplatifs, les moines et moniales.

N'est-ce pas sous la plume de l'un d'eux que j'ai trouvé ce passage?: «Au fil des heures et des occupations quotidiennes, la plante des pieds reste-t-elle rayonnante? Comme si au centre des pieds un petit soleil dispensait lumière et chaleur? Une telle question peut paraître bien éloignée de la méditation et pourtant, si la contemplation ne nous enracine pas dans la vie par le corps que nous sommes, elle risque fort d'être fuite de notre vie.»

Et notre religieux de démontrer ensuite que «vérifier notre présence dans les pieds, dans les mains, décontracter le cou et le haut des épaules, situer la respiration d'une manière ample dans l'abdomen, ne sont pas des détails accessoire, mais des moyens utiles».

Des moyens qui permettent d'accueillir positivement la vie, qui laissent s'épanouir en nous l'énergie profonde, acceptée comme un don.

Dans cette optique, il nous est recommandé de nous arrêter brièvement, plusieurs fois par jour (sans le faire remarquer à notre entourage), pour vérifier ces dispositions corporelles qui nous permettent de «rester ancrés dans notre centre».

Certes, ce contemplatif n'oublie pas que le centre c'est Dieu, source de la vie et de la capacité de la relation à tout moment. Mais il nous rappelle que, subsidiairement, ce centre est aussi la terre, et que la manière même de marcher peut être un exercice spirituel, même si le motif de notre déplacement est purement utilitaire.

Car il n'est pas indifférent de sentir notre centre vital relié au centre de la terre comme par un fil invisible, de garder le contact large et paisible par les pieds avec le sol; il n'est pas indifférent de laisser tout notre être se détendre grâce au rythme de l'expiration confiante et de l'inspiration reconnaissante.

Nous pouvons ainsi, en toute activité, rejoindre, plus intimement parfois que par la pensée consciente, la source de notre amour.

Essayez de faire ces petits exercices de respiration ample, de décontraction du cou et des épaules, de bonne pose des pieds sur le sol! Vous serez étonnés de découvrir des résultats qui vont bien au-delà du simple bien-être physique...

Abbé Jean-Paul de Sury

Les chutes

La chute est un événement fréquent et redoutable, par ses conséquences, chez la personne âgée. En raison d'une plus grande fragilité de l'os, elle entraîne souvent une fracture, particulièrement du col du fémur.

Peut-on prévenir les chutes? Oui, dans une certaine mesure. Deux facteurs entrent en ligne de compte: l'état général de l'individu et l'environnement. Les modifications de l'état général peuvent être corrigées, dans une certaine mesure, par un traitement médical adéquat. Mais, en plus, la personne âgée doit se rappeler que les levers brusques du lit «comme à vingt ans» peuvent entraîner des vertiges ou des malaises alors qu'un changement de position plus lent, en restant un instant assis, évite l'accident. La perception visuelle nocturne devient moins précise avec l'âge. Il est préférable, dès lors, d'allumer la lumière si l'on doit se rendre aux toilettes. Un malaise peut aus-

si survenir en fin de miction ou de défécation si bien que, là aussi, le lever doit être prudent. Enfin, si l'on se sent facilement déséquilibré, la perte de la confiance en soi aggrave encore cette sensation.

L'environnement peut aussi être amélioré. Le tapis ne doit pas glisser. L'escalier doit être bien éclairé. Il devrait être muni d'une rampe dépassant la dernière marche. Si cette dernière condition n'est pas remplie, il faut s'en souvenir afin de ne pas trébucher. Il peut être périlleux de monter sur un escabeau et pourtant... Certains médicaments indispensables à la santé peuvent aggraver le sentiment de déséquilibre. Il faudra être d'autant plus attentif aux changements de position et aux obstacles.

En conclusion, la tendance aux chutes, survenant avec l'âge, justifie des mesures de prévention simples sur le comportement individuel et l'environnement, permettant d'atténuer la fréquence et la gravité des accidents.

Faisons du sport

La pratique personnelle du sport se popularise de plus en plus. Preuves en sont les marathons, les marches, le ski. Qu'en est-il des personnes âgées?

En quelques mots, il faut définir en quoi consiste le vieillissement et en quoi il entraîne certaines limites à l'effort. Avec l'âge, les performances du cœur et des poumons diminuent sans qu'il s'agisse d'une maladie. Ceci provoque une diminution des réserves fonctionnelles de ces deux organes. Dès lors, une activité normale ou un effort moyen sont bien tolérés. En revanche, l'effort excessif et brutal est mal accepté par l'organisme. Pour cette raison, l'individu vieillissant s'es-souffle plus rapidement. Il devient très vite non compétitif pour les activités de haut niveau. Ceci explique que les performances physiques sont l'apanage des sujets jeunes, voire très jeunes et que l'on passe vétéran entre 30 et 40 ans, plus tôt même pour certaines disciplines. Mais l'intolérance à l'effort ne signifie pas que tout exercice doive être aboli. Avec l'âge, la musculature a tendance à s'atrophier, les articulations à se gripper. Un exercice physique approprié arrive à atténuer ces

processus. La sédentarité entraîne une prise de poids qui peut être néfaste tant pour les articulations que pour le système cardio-vasculaire.

Il faut donc trouver un juste milieu entre l'effort démesuré et le manque total d'exercice. Il faut pratiquer le sport à sa mesure sans excès. Il faut ressentir du plaisir à ses activités sans qu'il en ressorte une trop grande fatigue.

La marche, la natation, la culture physique adaptée, voir le ski de fond sont des disciplines qui impliquent l'engagement de toute la musculature. Ces diverses activités peuvent être pratiquées seul mais l'adhésion à un club permet, le cas échéant, de profiter des conseils d'un moniteur spécialisé pour les personnes âgées, et surtout de vivre en groupe, ce qui est un des meilleurs moyens de sortir de son isolement.

On doit comprendre que le sport peut être pratiqué à tout âge, avec l'accord de son médecin, dans la mesure où l'on n'y cherche qu'un peu de plaisir et non pas de se prouver à soi-même que l'on est encore capable de se surpasser.

D' X.