

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 7-8

**Buchbesprechung:** Bibliographie

**Autor:** [s.n.]

### **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**

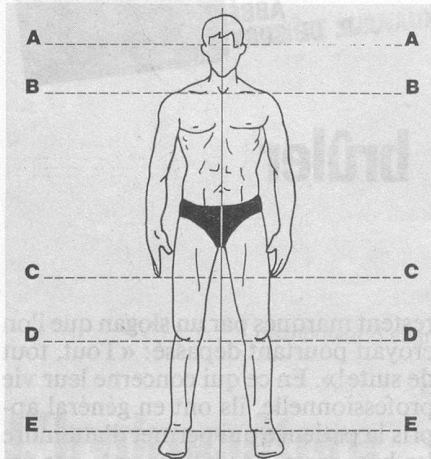
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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>**



Examen statique, debout sans bouger

Axe du corps bien vertical. Ligne de gravité: nez, menton, nombril, pubis.

A. oreilles au même niveau - B. épaules au même niveau - C. mains au même niveau - D. genoux au même niveau - E. chevilles au même niveau et écartées d'une même distance par rapport à l'axe du corps.

plus ordinaire de l'homme; elle assure l'équilibre physique et psychique.

Par la marche, tous les systèmes physiologiques de l'organisme sont entretenus harmonieusement et sans violence.

L'auteur nous fait en outre remarquer que celui qui marche normalement «a bonne mine, car la marche efface les tensions produites à la suite d'un travail statique et pénible.»

Tous les aînés se souviennent qu'avant la dernière guerre mondiale, certaines entreprises industrielles ou commerciales d'Allemagne offraient à leur personnel une pause consacrée à la détente physique et à la marche. D'autres pays ont imité cette pratique allemande et ont constaté une nette amélioration du rendement de l'entreprise, mais aussi une diminution de l'absentéisme.

Qui n'a vu à la TV des films où l'on sort les détenus de leur cellule pour la promenade quotidienne?

Et la «récré» à l'école, qui oserait la supprimer?

Pour conclure, l'auteur nous demande de ne pas lire cet ouvrage dans l'espoir d'en savoir davantage sur notre corps. «Ce livre fait appel à votre compréhension et à votre observation visuelle, auditive, tactile. Ne pensez plus, mais sentez et vous serez surpris de mieux marcher et de mieux vivre.»

J'ai été personnellement enthousiasmé par la richesse des arguments de Nicole Walthert; je vous en recommande vivement la lecture. Ce livre est diffusé par Payot, Lausanne.

H. G.

## On va se balader! Propositions gratuites

La dépense est minime. De bonnes chaussures et des vêtements appropriés permettent à tout ami de la nature de partir en randonnée, en voyage de découverte. Il n'est pas question de «performance». Chacun décide lui-même de son allure, de son rythme. La Fédération suisse de tourisme pédestre suggère des projets de randonnée dans toute la Suisse. Son **Programme de courses** offre aux personnes désirant se joindre à un groupe plus de 400 possibilités.

Cette brochure de 90 pages peut être obtenue gratuitement à la Fédération suisse du tourisme pédestre, Hirshalm 49, 4125 Riehen (joindre à votre demande un timbre-poste de 50 centimes).

## Le Jura

(Editions Silva)

Le Jura suisse est souvent appelé «la contrée derrière les monts bleus» — région de tourisme pédestre exceptionnelle s'étendant de la Dôle, au bout du lac Léman, à la Lägeren, près de Dielsdorf. Le texte de cet ouvrage fut écrit par l'un des plus grands connaisseurs du monde jurassien, Arnold Fuchs, président de l'Association suisse du Jura. Quant aux merveilleuses illustrations en couleurs, elles sont dues à Edmond van Hoorick. Un magnifique album illustré, qui ne manquera pas de séduire les amateurs de promenades paisibles.

«Le Jura», en vente auprès des Editions Silva, Zurich. 400 points Silva + Fr. 15.50 (+ frais d'envoi).

## Du nouveau à Ballenberg

Le Musée en plein air du Ballenberg près Brienz, s'est enrichi d'une nouvelle attraction. Dans le cadre des festivités marquant son 75<sup>e</sup> anniversaire, la Fédération laitière bernoise et régions limitrophes a remis une fromagerie d'alpage traditionnelle à la Direction du Musée. Vieille de plus de deux siècles, la fromagerie se trouvait, jusqu'en 1981, à l'Allmenalp sur Kandersteg.

