

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 1

Artikel: Des cliniques pour rester jeune
Autor: G.N.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827661>

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: 18.05.2025

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

Des cliniques pour rester jeune

Mieux vaut prévenir que guérir, surtout lorsqu'on s'occupe des problèmes de vieillissement. Plusieurs cliniques s'intéressent désormais à cet aspect de la médecine tout à fait prometteur, puisqu'il concerne un nombre croissant d'individus.

L'un des constats majeurs de la recherche aujourd'hui est que le vieillissement physiologique et les maladies qui lui sont associées sont loin d'être aussi inévitables qu'on le pensait. On dispose maintenant de nombreux moyens permettant d'influencer la rapidité d'évolution du processus de sénescence et d'éviter certaines conséquences.

La Clinique de la Lignière, à Gland, réputée dans la réadaptation des maladies cardio-vasculaires, mise en œuvre depuis 1977, inaugure un nouveau centre de santé et de fitness Aquaforme. Ces bâtiments comprennent une salle d'entraînement cardio-vasculaire et de renforcement musculaire, une piscine à 30° avec bassin de marche à fond mobile à 34°, une grande salle de gymnastique et de physiothérapie. Dans la nouvelle unité de physiothérapie, l'ostéopathie et la mécanothérapie sont également à la disposition des patients. Le centre Aquaform lui-même offre tous les avantages d'un fitness traditionnel avec l'encadrement médical en plus. Mais l'entraînement physique régulier doit, bien entendu, s'accompagner d'une alimentation adéquate. La Lignière propose également des cours et des conférences destinés à prévenir les maladies cardio-vasculaires par ce biais-là.

Dépistage du vieillissement

La Clinique de Genolier ouvre, elle, un centre de prévention du vieillissement. Dans ce lieu, on pratique sur le patient un check-up

complet avec, comme spécificité, un bilan hormonal qui permet de déterminer le degré de vieillissement de l'individu. Un examen radiologique mesure également la densité osseuse et détermine la composition corporelle. Ces examens ont pour but d'identifier les facteurs de risque et de prévenir l'apparition ultérieure d'affections dégénératives. Après cet examen médical très complet, des programmes individuels sont proposés à chaque patient. Cela peut passer d'un rééquilibrage hormonal à des traitements anti-oxydants, etc. Un suivi médical est évidemment assuré à intervalles réguliers afin de contrôler l'efficacité de ce program-

me antisénescence. Il est clair que plus la prévention est précoce, meilleurs sont les résultats.

G. N.

Adresses utiles

Centre Aquaforme, Clinique La Lignière, 1196 Gland, tél. 022/999 64 64. L'abonnement à Aquaforme coûte de 980 à 1290 francs par an selon la formule choisie. Un rabais de 15% est accordé aux retraités. Certaines assurances maladie octroient des subsides pour les détenteurs d'un abonnement de fitness. Pensez donc à vous renseigner.

Centre de prévention du vieillissement, 1272 Genolier, tél. 022/366 93 09. Les conditions sont également à soumettre à votre caisse d'assurance maladie.



Des cours d'aquagym sont au programme d'Aquaforme