

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 46

**Artikel:** Bouger pour mieux vivre, mais attention...  
**Autor:** Rein, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831717>

### **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:** 26.04.2025

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

# Bouger pour mieux vivre, mais attention...

L'activité physique est bonne pour la santé. C'est un fait scientifiquement prouvé. Pourtant, elle peut parfois s'avérer risquée. Comment se préserver? Y a-t-il des sports meilleurs que d'autres à partir d'un certain âge? Des spécialistes répondent.

L'adage dit que le sport, c'est la santé. Les chiffres parus l'an dernier dans la revue médicale *The Lancet* lui donnent raison: l'inactivité physique serait responsable d'un décès sur dix à l'échelle mondiale! Entre 6 et 10% des quatre grandes maladies non transmissibles – cardio-vasculaires, diabète de type 2, cancers du sein et du côlon – résulteraient d'une durée d'activité modérée de moins de 150 minutes par semaine. «Le sport diminue également les problèmes de fragilité osseuse rencontrés à partir de 70 ans, ajoute Boris Gojanovic, médecin-chef auprès de l'Office fédéral du sport de Macolin (OFSP). De plus, il a été prouvé que les capacités cognitives (mémoire, réflexion) s'en trouvent améliorées.»

La Ligue suisse contre le rhumatisme, elle aussi, prône l'activité en dépit des douleurs articulaires. Si bien qu'elle vient de créer un nouvel outil de motivation sportive sous la forme d'un test ([www.mon-sport.ch](http://www.mon-sport.ch)) qui vous guide vers le sport vous convenant le mieux.

À l'heure où l'*homo occidentalis* ne fait plus qu'un dixième des efforts physiques effectués jadis par ses ancêtres, bouger est devenu un moyen de mieux vivre, voire de survivre!

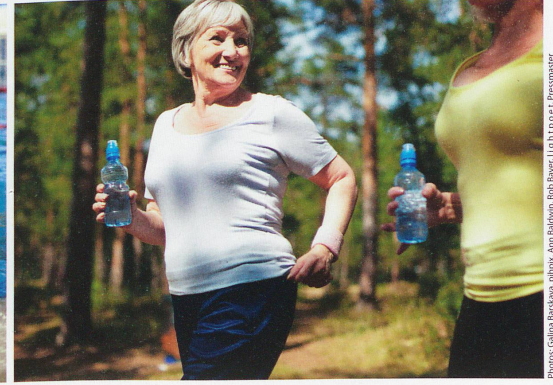
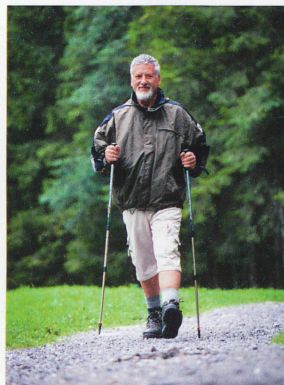
## Les pièges à éviter

Pourtant, ironie du sport, l'activité physique possède également sa zone d'ombre. Celle qui conduit à la blessure ou à l'accident cardio-vasculaire. «Je ne fais pas de lien entre l'âge et le choix d'un sport, explique Jean-Luc Rhenner, spécialiste en traumatologie

du sport à la Clinique de Genolier. En revanche, après 50 ans, il est prudent de ne pas chercher la performance, hormis peut-être dans des sports de type équitation. Ainsi, les activités collectives sont plus délicates à gérer, car on est entraîné par les autres... parfois jusqu'à l'excès!» Des propos corroborés par Boris Gojanovic, qui conseille déjà d'être prudent

dès 40 ans, âge à partir duquel les premiers problèmes cardio-vasculaires surviennent chez les hommes – les femmes étant protégées par leurs hormones durant une bonne dizaine d'années supplémentaires. «Il est de toute façon préférable de commencer par faire un bilan de santé lorsque certains facteurs de risque cardiaque sont connus, comme des antécédents

Chacun peut trouver chaussure à son pied. Suivant son bilan de santé et ses envies, les médecins privilégieront toutefois certaines disciplines plutôt que d'autres et prodiguent de conseils bons à suivre: échauffement impératif, équipement adapté et pas d'excès.



Photos: Gallus Baerlechner, gphoto, Ann Balaban, Bob Bayer, Ugo et al., Procamaster

familiaux, ou qu'une activité intensive est envisagée. L'encourage aussi au début la présence d'un moniteur, particulièrement si c'est un sport qui, mal maîtrisé techniquement, peut occasionner des blessures. Ensuite, on favorisera d'abord des disciplines dont l'intensité est continue et peut être contrôlée, comme la natation, le vélo ou le roller. Après quelques

mois, on peut alors embrayer sur des activités qui proposent des pics d'intensité, tel le squash ou le tennis. L'important est vraiment d'avoir une activité qui plaise.»

## Bien s'échauffer et bien s'équiper

Le Pr Jean-Luc Rhenner insiste aussi sur la notion d'échauffement – une vingtaine de minutes

où l'on alterne footing, assouplissements et mouvements spécifiques au sport – et de baskets adaptées: «Les chaussures du commerce ne proposent pas d'amortissements sélectifs, d'où l'intérêt de demander à son médecin une prescription pour des semelles spécifiques, qui peuvent être portées à titre préventif, même en l'absence de problèmes



articulaires. Je déconseille, en revanche, les chaussures personnalisées proposées dans certains magasins de sport. Celles-ci corrigent l'angle du pied, ce qui a un effet néfaste sur le genou et la hanche.» Bref, il n'y a donc pas de mauvais sports, mais que de mauvais sportifs!

**LA COURSE À PIED** L'activité sportive qui permet d'améliorer le plus rapidement l'endurance et la condition physique, car les effets bénéfiques se font déjà sentir après 2 à 3 séances hebdomadaires sur trois à quatre semaines. On se laisse donc vite griser, alors qu'il faut compter trois à quatre mois pour que les muscles et les tendons s'adaptent. «Comme il y a des contacts répétitifs avec le sol, il faut favoriser les sols meubles par rapport aux terrains durs», insiste Jean-Luc Rhenter.

Boris Gojanovic déconseille la course aux personnes qui ont connu des lésions méniscales ou cartilagineuses sur les membres inférieurs. «De toute façon, ses adeptes se blessent souvent. Pas gravement, mais de quoi devoir arrêter pendant quelques semaines, voire quelques mois.»

**LE NORDIC WALKING** Il travaille l'endurance et permet de choisir l'intensité de l'effort. «A rythme égal, le nordic walking engendre plus d'activité musculaire sur le haut du corps que la marche, et donc une meilleure coordination des muscles», note Boris Gojanovic.

**LE TENNIS** Un sport assez exigeant, car on s'arrête après chaque point, puis on reprend de plus belle, ce qui crée des pics d'intensité. Il convient donc d'avoir un adversaire de son niveau. «Pour éviter les risques de blessure, notamment quand on a eu des pathologies ligamentaires (genou, cheville) par le passé, qui conduisent généralement quelques dizaines d'années plus tard à de l'arthrose, on optera pour la terre battue», conseille le Pr Rhenter.

**LE ROLLER** A mi-chemin entre le jogging et le vélo, le patin à roulettes préserve les articulations, tout en développant la musculature et le cœur. En revanche, gare aux chutes!

**LE VÉLO** La petite reine renforce les jambes et fait travailler le cœur sur une intensité facilement réglable, que l'on peut progressivement augmenter. Si les bénéfices en matière de condition physique apparaissent moins vite qu'avec du jogging,

les risques sont aussi plus limités. Le pépin le plus important consiste à tomber ou à se faire renverser.

**LE GOLF** Ses bénéfices, il les tire essentiellement de la marche réalisée entre chaque swing. «Hormis à un âge très avancé, le golf ne va pas avoir d'énormes répercussions sur la condition physique, mais il permet quand même de bien bouger», pondère Boris Gojanovic. «Il faut toutefois avoir de bonnes chaussures,

## Jérôme Humbert, 68 ans, cyclisme, Lausanne



Wolodja Jentsch

L'été dernier, il a pédalé jusqu'à la mer Noire, soit près de 3000 km. Ce printemps, il partira de Lausanne pour rallier la Corse, la Sardaigne et la Sicile, suivant le temps et la forme du moment. Car Jérôme Humbert ne cherche pas la performance, mais le plaisir. «Je ne suis pas un pédaleur fou. Mais dès qu'il fait beau, je pars rouler entre une et deux fois par semaine. En trente ans, j'ai fait presque tous les cols européens.» Comme dans la marche qu'il pratique en montagne, il y trouve tranquillité et paysages naturels sublimes. «C'est ma façon de me ressourcer, ma bible à moi», note cet ex-enseignant en biologie. Un moyen aussi de conserver une bonne hygiène de vie. «A vélo, je me lance parfois des défis personnels en allant jusqu'au sommet d'un col, mais sans pour autant donner dans l'excès. J'ai appris à m'écouter et à en garder sous la pédale.»

stabilisantes et à amortissements sélectifs, insiste Jean-Luc Rhenter. Des gestes mal maîtrisés peuvent aussi s'inviter sur les greens, provoquant douleurs aux épaules, aux poignets ou aux lombaires, d'où l'importance d'avoir une bonne technique et un bon matériel, notamment des clubs en graphite légers, et si possible sur mesure.»

**L'AVIRON** Les coups de rames sont intenses, l'effort relativement violent. «Je n'opterais pas

pour ce sport lors d'une reprise sportive, prévient Boris Gojanovic. Toutefois, les personnes expérimentées peuvent contrôler l'intensité de l'effort et cela se passe très bien, car c'est un sport très complet, un peu comme le nordic walking, puissance quatre!»

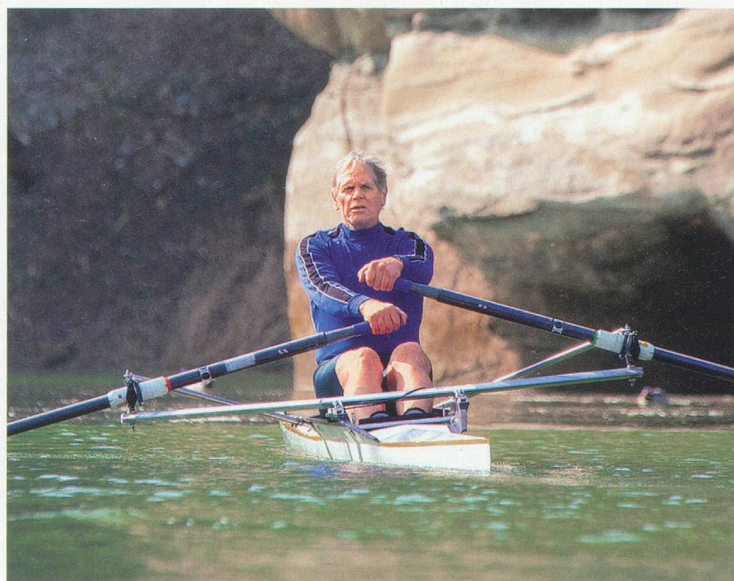
**LA NATATION** «Certainement le meilleur sport, même si beaucoup de personnes rechignent à se jeter à l'eau, surtout en hiver, constate Jean-Luc Rhenter. Il

active le système cardio-respiratoire et l'ensemble des muscles.» La nage conseillée? «Le crawl, car on travaille de manière longitudinale, avec une faible rotation des membres. Et en particulier le dos crawlé, qui permet de muscler les lombaires et abdominaux, les membres inférieurs et supérieurs, sans risque de mauvaise position.» Le professeur de Genolier se montre plus sceptique en ce qui concerne la brasse, pas très bonne pour les articulations du genou. **Frédéric Rein**

## Marlyse Zwahlen, 71 ans, nordic walking, Moutier

Le nordic walking, Marlyse Zwahlen y a goûté il y a six ans lors des activités proposées par Pro Senectute Arc jurassien. Depuis, cette habitante de Moutier, dans le Jura bernois, s'y adonne chaque année au printemps et en automne, lors d'une vingtaine de séances de près de deux heures. «C'est une belle façon de rester en forme. Je me retrouve en pleine nature, à réaliser des randonnées que je ne connais parfois pas, au sein d'une bonne équipe. Chacun évolue à son rythme et on s'attend si nécessaire.» Pourquoi le nordic walking? «Pour varier les plaisirs sportifs», répond cette septuagénaire, qui, par manque de temps, avoue avoir délaissé le sport avant d'être à la retraite. «Je pratique aussi la gym et la marche. Mais là, avec les bâtons, on travaille aussi le haut du corps.»

## Eugène Aeby, 59 ans, aviron, Fribourg



Wolodja Jemtsch

L'embarcation qu'il partage avec une, trois, voire huit personnes, glisse sur les eaux de la Sarine, en Basse-Ville de Fribourg, pour continuer sa route dans le lac de Schiffenen. Eugène Aeby pratique l'aviron depuis 1995, et l'enseigne également aux débutants. D'avril à octobre, il s'y adonne en moyenne deux jours par semaine, soit quatre à cinq heures. «J'apprécie le fait d'être à l'extérieur et en équipe, argumente-t-il. J'y recharge mes batteries et cela me procure un équilibre idéal avec mon métier de formateur des futurs assistants en maintenance automobile.» L'équilibre, une notion particulièrement importante en aviron... «C'est un sport subtil, qui implique le corps, de la tête à la pointe des pieds. On utilise certes ses muscles, avec l'intensité que l'on désire, mais aussi la synchronisation des mouvements. Technique et expérience permettent d'éviter les blessures, particulièrement après la pause hivernale si, comme moi, on ne suit pas un programme d'entraînement sportif intensif!»