

# Mon corps et moi : "en forme, Isabelle?"

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 53

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

DEPUIS 2001



VitaActiva

# Le bain rendu facile

avec nos baignoires à porte VitaActiva

- Installations dans toute la Suisse depuis 2001
- Installation rapide, en un jour
- Pas de nouveau carrelage ni de faïence nécessaire
- Grand choix de baignoires, formes, dimensions et couleurs
- Sur tous nos modèles possibilité d'équipements spéciaux tel que bain à bulles

**Demandez notre brochure en couleurs gratuite!**

**24H**

**Téléphone gratuit:  
0800 99 45 99**

Oui, envoyez-moi votre brochure

Nom/Prénom

Rue/No.

NP/Localité

Téléphone/Fax

VitaActiva AG Baarerstr. 78, 6301 Zug  
Tel.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

CHGEN2013



## MON CORPS ET MOI

On le scrute, le soupèse et le soigne. Car il nous préoccupe, ce corps qui prend de l'âge, et nous nous en occupons. Toujours en forme et avec les formes d'usage, Isabelle Guisan s'en inquiète et s'en amuse.

## «En forme, Isabelle?»

La salle de sport est vaste, calme aussi, bien que ses fenêtres ouvrent sur le centre-ville. Des engins dernier cri, quelques livres ouverts sur des photographies noir blanc, glamour, d'hommes musclés. Des ballons petits et grands sont disposés ici et là en groupes harmonieux, chaque détail est destiné à vous convaincre qu'étirer, muscler, équilibrer votre corps sera un plaisir. Et ça marche. Accompagnée par un homme courtois, vous sentirez tout en vous se délier et même s'alléger en se renforçant. Et surtout, quelle que soit votre activité physique, vous revenez désormais vers le grand droit et les transverses. Oui, vous maîtrisez avec douceur et fermeté ces muscles abdominaux qui vous soutiennent au plus profond de votre ventre sans que vous ne leur ayez jamais par le passé prêté l'attention qu'ils méritent.

Le maître des lieux vous a accueillie en amie, il esquisse même parfois un baise-main avant de vous guider dans son cinq-étoiles. Rien d'ambigu, seuls des «tout va bien, pas de gêne? Votre dos... vous êtes sûre?» ponctuent les exercices. Et chaque séance se termine sur un: «Bravo, je vous félicite, excellente séance, quelle bonne attitude.»

Mais voilà que, nul n'étant parfait, cet homme à l'exquise politesse m'a larguée il y a quelques semaines par sms. «Je n'ai plus de place, veuillez m'en excuser, mais surtout ne vous méprenez pas...» D'abord interloquée par l'absence d'explications, puis rassurée sur mon caractère et mon odeur corporelle en apprenant que d'autres membres de sa clientèle ont subi le même sort, j'ai fait mon deuil. Je suis maintenant un cours collectif avec une douzaine de dames, en majorité plus jeunes et plus sportives. La musique est forte et la monitrice esquisse les mouvements loin devant moi. Le bout de miroir auquel j'ai accès m'impose à nouveau la vision d'une silhouette sexagénaire au dos trop souvent raide et rond. Pourtant, l'essentiel est là, car cette femme charmante nous rappelle elle aussi la présence de compagnons indispensables à notre bien-être qui ne nous lâcheront pas si nous savons y faire sans nous crispier. Les transverses et le grand droit.