

Zeitschrift: PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse
Herausgeber: Pro Senectute Suisse
Band: - (2010)
Heft: 2: Se déplacer en toute sécurité

Artikel: Rester mobile le plus longtemps possible
Autor: Seifert, Kurt
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-789415>

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: 04.05.2025

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

Editorial

De l'exercice à tout âge



Le terme « automobile » dérive du grec *αὐτό* (« de soi-même ») et du latin *mobilis* (« mobile »). Aujourd'hui, nombreuses sont les personnes qui ne pourraient s'imaginer un monde sans voiture, utilisant ce moyen de transport sur des centaines et des centaines de milliers de kilomètres tout au long de leur vie. Cette mobilité passive augmente depuis des années.

Le mouvement sollicite au contraire l'ensemble du corps. Ce type de dé-

placement – sans moyen auxiliaire – ne cesse de perdre du terrain. Et ce, dès le plus jeune âge : les parents emmènent et récupèrent leurs enfants à l'école en voiture. Si les conséquences négatives de ce manque d'exercice sont scientifiquement prouvées, un renversement de tendance n'est malheureusement pas à l'ordre du jour.

Chez les personnes âgées également, le manque d'exercice est largement répandu. Il augmente même avec l'âge. Les frais de traitement qui en découlent dépassent chaque année le milliard de francs.

Que faire ? Outre des données chiffrées, ce numéro de *ps:info* présente

des conseils, des expériences et des propositions. Mon conseil personnel : déplacez-vous le plus souvent possible à pied ou à vélo, évitez les ascenseurs, les escaliers roulants et les courts trajets en tram ou en bus. Pratiquez des activités sportives sur terre et en milieu aquatique, au quotidien et en vacances. Vous joindrez ainsi l'utile à l'agréable. Et pour ne rien gâcher, l'environnement et les générations futures vous en sauront gré.

Werner Schärer, Directeur

THÈME

Rester mobile le plus longtemps possible

Toujours plus loin, toujours plus vite : telle est la devise de la société moderne. Or, ce culte de la vitesse marginalise les personnes âgées qui ont du mal à suivre le rythme. Avec l'âge, la mobilité prend un autre sens.

Kurt Seifert – responsable du domaine « Recherche et travail de base », *Pro Senectute Suisse*

Il y a plus de 100 ans, l'auteur italien Filippo Tommaso Marinetti publie son « Manifeste du futurisme ». Il y glorifie non seulement la lutte et la guerre mais aussi la « beauté de la vitesse ». Une « automobile rugissante » serait plus digne d'admiration qu'une œuvre d'art de l'Antiquité. Par le passé, la littérature aurait magnifié « l'immobilité pensive ». Il s'agirait désormais d'exalter le « mouvement agressif ».

Nous pourrions sans crainte oublier Marinetti, cet anarchiste qui finit par devenir un partisan actif du fascisme, ainsi que son manifeste, s'il n'avait pas mis le

doigt sur une composante essentielle de la modernité qui s'installait alors : l'enthousiasme pour le mouvement rapide à travers le monde, une fièvre qui nous anime encore aujourd'hui. Le culte de la vitesse détermine la modernité et la mobilité de notre vie. Il faut une interruption significative de l'activité (comme ce fut le cas pour les transports aériens européens il y a quelques semaines suite à l'éruption du volcan islandais) pour rappeler que la mobilité motorisée ne va pas toujours de soi.

Motorisation effrénée...

L'avancée effrénée de la motorisation au siècle dernier a permis d'agrandir massivement l'espace dans lequel l'homme peut se déplacer. Mais elle a également conduit à une contradiction croissante : les kilomètres parcourus en voiture, en train et en avion sont disproportionnés par rapport aux distances franchies par les individus à la force de leurs jambes, c'est-à-dire à pied ou en vélo. En d'autres termes, alors que la mobilité

motorisée prend de plus en plus d'ampleur, le mouvement autonome de l'être humain perd de l'importance.

Le manque criant d'activité physique (marche, randonnée, course à pied) qui sévit dans de nombreuses sociétés modernes a également de graves conséquences sur la santé, surtout chez les personnes âgées. Cela nuit non seulement au corps, en particulier à l'ossature et à la musculature, mais aussi à l'esprit et à l'âme. Il est en effet prouvé que le mouvement a un effet antidépresseur.

...et manque de mouvement

Une dose de mouvement autonome (et non automobile) adaptée à la situation personnelle constitue une source essentielle de bien-être ; elle est donc décisive pour la qualité de vie de l'individu. On ne soulignera jamais assez l'importance de la promenade, de la marche ou de la randonnée en tant qu'activités permettant de remédier aux limitations souvent liées à l'âge ou de ralentir le processus de diminution des capacités physiques.



photo : brochure « Marcher sans limite d'âge », Mobilité piétonne

La sécurité piétonnière contribue à ce que les personnes âgées restent mobiles le plus longtemps possible.

Importance sociale

De nombreuses personnes âgées ont intégré les différentes formes d'activité physique dans leur quotidien. D'autres, par contre, ont des difficultés à le faire, que ce soit pour des raisons de douleurs physiques ou parce que les obstacles semblent infranchissables. Le manque d'intérêt, le confort ou tout simplement le manque d'habitude de se déplacer sur ses propres jambes peuvent en être les raisons. Les nombreuses offres de sport et mouvement de Pro Senectute peuvent contribuer à surmonter ce genre d'obstacles ou du moins à les réduire. Le fait de ne pas réaliser avant tout la meilleure performance mais plutôt d'éprouver du plaisir à la pratique d'un sport et de profiter de la compagnie d'autrui est un facteur décisif pour le succès de ces offres.

Lutter contre le manque d'activité physique à un âge avancé est un des grands défis auxquels Pro Senectute se trouve confrontée. Notre organisation fait déjà partie des principaux prestataires

res dans ce segment du sport pour adultes et dispose d'une longue expérience dans ce domaine. La création des premiers groupes de sport pour personnes âgées remonte aux années 60 du siècle passé. On y proposait de la gymnastique pour les aînés, puis d'autres offres sont venues s'y ajouter.

Dès le début, l'accent a aussi été mis sur l'importance sociale de telles activités. Il y a plus de 40 ans, une femme médecin du sport écrivait, dans la revue « Pro Senectute » : « Le fait que le nombre de vieillards dépendants et impotents augmente chaque année n'est pas sans conséquences sur le plan économique. » Le langage employé renvoie à une époque révolue mais le message est aujourd'hui connu de tous. La stratégie en matière de politique de la vieillesse que le Conseil fédéral a adoptée en août 2007 indique qu'il est possible de maîtriser la progression des frais de santé et de soins en encourageant la santé et l'autonomie du troisième âge.

Le gouvernement constate que les mesures de promotion de la santé et la prévention à un âge avancé concernent tout le monde, mais en particulier les personnes défavorisées. Les groupes les plus vulnérables sont les personnes âgées ayant immigré ou celles qui sont touchées par la pauvreté.

Supprimer les barrières

Les barrières qui empêchent l'activité physique des personnes âgées sont souvent également liées à des éléments extérieurs. Ainsi, des rues piétonnes ou des passages piétons ressentis comme peu sûrs peuvent fortement entraver la mobilité. Il importe donc de prendre en compte les besoins des personnes âgées lors de la planification et du développement des infrastructures de transport. Il faut créer de l'espace pour tous les types d'activité physique de sorte à ne pas se concentrer uniquement sur le facteur vitesse, mais à intégrer l'expérience qui consiste à parcourir le monde sur ses propres jambes.