

# Des aînés plus alertes grâce au tai-chi

## YVERDON-LES-BAINS

Le programme cantonal «Ça marche!» proposait hier aux retraités une journée de découverte sur le thème de l'exercice et de l'alimentation.

«On ouvre le cercle, ensuite on sépare les forces, entre la terre et le ciel, entre le yin et le yang.» Nicole Henriod enchaîne ses lents mouvements de tai-chi, imitée par la dizaine de retraités. Un art martial millénaire, censé apporter calme et bien-être à ses adeptes. Dans le cas des aînés, «on vise à garder des articulations mobiles et un équilibre du corps. C'est une excellente prévention contre l'arthrose et les chutes. On cherche à préserver des facultés qui vont naturellement vers une diminution», précise l'enseignante de Pro Senectute.

La journée de prévention du programme cantonal «Pas de retraite pour ma santé» se tenait hier au Centre des Alizés à Yverdon. Public visé: les jeunes retri-



JEAN-PAUL GUNWARD

**Détendus**, des retraités s'initient à l'art du tai-chi. Un exercice d'équilibre, bon pour les muscles et les articulations.

tés, une population sédentaire qui peine à changer d'hygiène de vie. «On vise à garder les gens autonomes le plus longtemps possible, assure Alexia Fournier, responsable du projet. Mais ce n'est pas toujours facile de modifier de vieilles habitudes. Ces journées permettent réellement

une prise de conscience.» Reste que la plupart des participants faisaient déjà partie du réseau de Pro Senectute ou de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme.

### Participants convaincus

«Une découverte! Je vais m'y mettre régulièrement, déclare

Edith Wyss, nonagénaire dynamique, au sortir de son premier cours de tai-chi. Ce sont des mouvements simples et lents, contrairement à d'autres sports.» Même son de cloche chez cette autre Yverdonnoise de 70 ans: «Rien de violent. On rencontre même des gens, c'est plus convivial que de faire de l'exercice tout seul.» Seul sceptique rencontré, un jeune retraité qui s'est essayé au Nordic walking. «On s'emmêle avec ces bâtons! Je préfère encore marcher sans rien.»

### «Manger mieux»

Contrairement aux actifs souffrant de surpoids (37% de la population adulte suisse), les aînés courent d'autres risques moins visibles. «Il y a des conceptions caduques, comme celle d'une nutrition moins importante après un certain âge. Alors qu'il faut simplement manger mieux, souligne Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la santé. Au-delà de 80 ans, on parle plutôt de dénutrition que de surpoids.»

E. L. B.