

No 10 octobre 1982
92^e année
Parait 10 fois par an

la source

Micheline Boyer — Antoinette de Gautard — Nelly Mercier — Anne Rosset — Ginette Savoy-Perrier — Arlette Schneider-Gentil.
Catherine Guenot-Mauron, élève.

Parution : Le 20 du mois.

Délai rédactionnel :

Le 10 du mois précédent la parution. Les textes à publier sont à adresser directement à :
Mme G. Savoy, Hameau de la Fontaine,
1040 Echallens, tél. 021/81 41 10.

Abonnement : Fr. 25.— par an. CCP 10-165 30.

Changement d'adresse : Fr. 2.— CCP 10-165 30 ou en timbres-poste.

Les demandes d'abonnement et les changements d'adresse sont à envoyer au bureau de l'Ecole.

Av. Vinet 30, 1004 Lausanne.

Téléphone 021/37 77 11 — CCP 10-165 30.

Directrice : Mlle Micheline Boyer.

Directrice-adjointe (*clinique et dispensaire*) :
Mlle Marcelle Monnet.

Infirmière-chef : Mlle Madeleine Ott.

CCP 10-2712

Présidente : Mme Marthe Alt-Moreillon
chemin de Verdonnet 17, 1012 Lausanne,
Tél. 021/32 45 95.

La Source — Ecole d'infirmières

**Association des infirmières
de La Source, Lausanne**

Sommaire

Méditation :

- A force de... — *Michèle Bolli* 223

Les dossiers du mois :

- Le sport dans l'enfance et l'adolescence et l'école —
Dr P. Grandguillaume — M. P.-Y. Lador 224
— Sport en sécurité — *Dr W. Schneider* 230
— Entraînement — *Harold Potter* 231
— La gymnastique chez nos aînés — *J. Bischoff-Gottraux* 241

Nouvelles de La Source :

- Formation supérieure 243
— Abonnements au Journal Source 243

Association :

- Message — *N. Mercier* 243
— Communication 244

A sa mémoire 244

Correspondance 245

A lire... à découvrir 246

Faire-part 247

Nouvelles adresses 247

Méditation

A force de...

A force de chercher
du regard
des mains
du cœur

La lumière absente

A force de marcher
Dans cette nuit sans lune
Incertains de l'aurore

A force de marcher
Essayant d'oublier
Les paroles givrantes
De fantômes têtus

A force de marcher
Tentant de maîtriser
La peur
Ce léger tremblement
Qui soudain griffe
Le cœur

A force de marcher
Tu te lèveras
Jour bienheureux !

Michèle Bolli

Déploie tes densités, Poèmes (L'évangile dans la vie N° 5).

Editions Labor et Fides, Genève, 1982.

Reproduit avec l'aimable autorisation de l'auteur

Le sport dans l'enfance et l'adolescence et l'école

Pierre Grandguillaume¹ et Pierre-Yves Lador²

Sport et école lausannoise

En notre qualité de pédiatre et médecin scolaire préoccupé de la santé des élèves, notre attention se porte tout naturellement vers le sport qui en est un des facteurs.

Tout d'abord, reprenons la définition du "Petit Robert": "sport": activité physique exercée dans le sens du jeu, de la lutte et de l'effort, et dont la pratique suppose un entraînement méthodique, le respect de certaines règles et disciplines.

Nos ancêtres l'ont bien compris puisque, selon le Département de l'instruction publique et des cultes (DIPC), dans sa brochure "Supplément à Perspectives", de 1251 à nos jours l'entraînement physique a été très poussé chez les garçons en vue d'une préparation au service militaire.

Au XIX^e siècle, l'éducation physique est introduite peu à peu dans les écoles par des pédagogues comme Pestalozzi, par exemple. C'est dans ce siècle aussi que se fondent les sociétés de gymnastique. La même brochure nous apprend que les premières dispositions légales voient le jour en 1874, toujours sous le couvert de la loi militaire qui institue des cours obligatoires de gymnastique pour les garçons et adolescents de dix à vingt ans. Les instituteurs y sont préparés dans les écoles normales et dans les écoles de recrues pour instituteurs!

Au début de notre siècle, la gymnastique est obligatoire (mais seulement pour les garçons) de sept ans à la sortie de l'école; à ce moment, elle devient facultative jusqu'à vingt ans.

En 1970, le peuple suisse accepte d'introduire dans la Constitution fédérale un article autorisant la Confédération à édicter une loi sur la gymnastique et les sports, en dehors de tout contexte militaire. C'est alors que le canton de Vaud crée un office de l'éducation physique de la jeunesse, rattaché au Département de l'instruction publique et des cultes (DIPC). Cet office est chargé de s'occuper de tous les problèmes sportifs du canton.

C'est *en 1972* qu'entre en vigueur la loi fédérale sur les sports.

¹ Dr Pierre Grandguillaume, médecin scolaire.

² M. Pierre-Yves Lador, directeur de bibliothèque.

Dans notre bon canton de Vaud, n'oublions pas que la culture physique fait partie des objets d'enseignement (art. 60 de la loi du 25.5.60 sur l'instruction publique primaire).

Le plan d'études prévoit, pour les écoles vaudoises, trois heures d'éducation physique hebdomadaires, deux après-midi de plein air mensuelles et des camps sportifs. Il est difficile d'affirmer que ce plan soit déjà effectif dans toutes les écoles de Lausanne, mais il est sur la voie de le devenir.

Sport et autorités

Ces dernières années, selon le rapport du Conseil d'Etat au Grand Conseil sur la motion J.-J. Helfer (éducation à la santé à l'école), les mesures prises par le canton pour améliorer l'éducation physique sont de plusieurs ordres, à savoir :

- Mesures propres à développer le sport scolaire facultatif.
- Instructions renouvelées sur la pratique d'exercices quotidiens en classe pour lutter contre la mauvaise tenue (voir "Perspectives" N° 5/1979).
- Encouragement à l'organisation de cours réguliers de gymnastique dite de maintien — en collaboration avec les services médicaux scolaires — et mise à disposition d'un nouveau manuel de gymnastique spéciale.
- Mise en usage d'un nouveau livret d'aptitudes physiques destiné à encourager les élèves à se préoccuper de leur condition physique. Ce livret permettra d'associer plus systématiquement les parents à cette forme d'éducation pour la santé.

A ce propos, nous pouvons souligner l'effort de la commune de Lausanne, effort que toutes les autres communes de la Suisse ont fait de façon similaire.

Des salles omnisports ont été construites dans les complexes scolaires des Bergières, Grand-Vennes et de la Vallée de la Jeunesse. Ces salles s'ajoutent aux nombreuses salles et endroits de sport de Lausanne.

L'ordonnance fédérale du 26.6.72 prévoit que les trois périodes d'éducation physique — qu'elle considère comme un minimum — devraient être complétées par des journées de sport, des camps de sport, et du sport scolaire facultatif. Le bulletin "Coordination" que nous avons consulté nous informe que certains cantons ont créé dans ce domaine d'activités physiques complémentaires des séances particulières de gymnastique de maintien pour les élèves "à statique déficiente".

Camps sportifs scolaires

La ville de Lausanne n'a pas attendu l'ordonnance fédérale pour organiser de tels camps. C'est en effet en 1956 qu'ils furent organisés pour la première fois par la Direction des écoles.

Ces camps ont pour but :

- 1 de faire du sport ;
- 2 une approche différente, originale de la vie en communauté, avec l'enseignant d'une part et les camarades d'autre part ;
- 3 un dépaysement bienvenu pendant l'année scolaire.

Chaque classe, à partir des 7^e primaires (en plus 6^e primaire supérieures), a la possibilité d'organiser un camp de ski, ou de sport en été, de cinq à six jours. Par exemple, en 1981, sur 106 classes ayant l'autorisation, 81 ont organisé un camp de ski, et 6 un camp d'été.

Sport scolaire facultatif

Avant la promulgation de l'ordonnance du 26.6.72 également, la commune de Lausanne, par son service des sports, avait mis sur pied, en accord avec la Direction des écoles, l'action dite "mercredis de sport". On voit son existence déjà dans le rapport de gestion de 1963 concernant l'année scolaire 1962-1963. La formule était celle du sport à option.

Depuis l'introduction de la base légale encourageant les sports, ces "mercredis de sport" devinrent le "sport scolaire facultatif". Un maître de sport est responsable régional, l'organisation administrative restant à la charge du service de sport de la ville.

Les élèves des deux sexes, à partir de l'âge de neuf ans, reçoivent trois mois à l'avance, à la fin de l'année scolaire, le programme pour la prochaine année. Un éventail de plus de quinze disciplines leur est offert.

Sport et médecine scolaire

Gymnastique préventive ou de maintien

Un des problèmes les plus importants actuellement de médecine scolaire est sans conteste celui de la tenue à l'école. Si la tenue de l'élève n'est pas correcte, elle va entraîner des troubles de la posture, des troubles psycho-affectifs, et une baisse de l'intérêt à l'éducation. Les séquelles peuvent être graves pour l'avenir professionnel de l'élève. C'est pourquoi le dépistage de tels troubles devrait être fait par un médecin, soit le médecin traitant, soit le médecin scolaire. En effet, seul le praticien est compétent pour diagnostiquer une attitude scoliotique ou cyphotique, par exemple, et faire la différence entre une attitude et une lésion du squelette qui peut être minime, surtout entre les âges de huit et onze ans.

A Lausanne, les enfants présentant de tels troubles de posture sont pris en charge par des physiothérapeutes et cela pendant les heures scolaires. A la fin d'une prise en charge, l'enfant est remis à son médecin traitant pour évaluation de l'état et décision éventuelle de traitement par un spécialiste.

Citons quelques éléments qui conduisent aux troubles de posture.

- 1 Manque de mouvement des enfants qui se rendent à l'école par des moyens de locomotion (bus, cyclomoteur, voiture) ou qui sont nonchalamment assis devant la TV.
- 2 Adaptation inadéquate ou trop rare des meubles scolaires. Parfois aussi l'élève change de place ou de classe et son pupitre n'est pas adapté à sa grandeur.
- 3 Manque d'intérêt pour l'école dont la cause n'est pas toujours à rechercher chez l'élève. Ici l'élcolier aura tendance à trouver une position pré-disposant à la rêverie, voire au sommeil. Par contre un enfant attentif aura une bonne position assise avec un tonus musculaire adéquat.

Comment peut-on y remédier ?

Les inspecteurs d'éducation physique nous le disent : ils insistent sur une surveillance et une adaptation constantes du mobilier scolaire; sur une sensibilisation des enseignants aux causes de la mauvaise tenue en classe; sur une pause gymniqne dans le cadre des leçons en classe, et cela est important après un travail ayant réclamé une grande attention; pendant l'éducation physique, sur le renforcement de la musculature du dos et de l'abdomen.

Expérience genevoise

Un autre aspect du sport et de la médecine scolaire nous est révélé par l'expérience genevoise. En 1980 s'est ouverte une classe de 7^e année du cycle d'orientation pour des élèves de douze ans "sportifs et danseurs de haut niveau". Des critères très sévères en réglaient l'admission, à savoir :

- être promu normalement de 6^e en 7^e du cycle d'orientation,
- avoir une pratique de dix heures au moins de sport par semaine,
- avoir un niveau de haute performance, sur le plan régional en tout cas.

Cette expérience qui se perpétue a eu beaucoup de succès, et les autres cantons romands l'étudient de près.

Indications et dangers de la pratique du sport

A ce propos, nous sommes tombés dans nos lectures sur un travail français intéressant: il s'agit d'une enquête nationale étudiant dans quelle mesure et de quelle manière les pédiatres français sont sensibilisés aux problèmes posés par l'enfant et le sport.

Les auteurs constatent que tant aux Etats-Unis qu'en Europe il y a très peu de travaux consacrés à ce sujet, mais que les pédiatres s'y intéressent de plus en plus.

Enquête nationale française sur la pédiatrie et le sport

Cette enquête, fort intéressante, a été publiée en janvier 1982, et il nous a semblé utile d'en rapporter ici quelques points.

Concernant l'intérêt du sport pour l'enfant, la quasi-totalité des pédiatres interrogés trouvent que le sport est "une bonne chose".

En effet, *il favorise* un meilleur développement, une meilleure coordination par exemple et, du point de vue psychologique ou moral, il favorise l'esprit d'équipe, le goût de l'effort, le sens social, la maîtrise de soi et l'équilibre.

Quant aux *aspects négatifs du sport*, deux opinions se font jour. Certains médecins exprimant qu'avant sept ans le sport est inutile, sauf pour la gymnastique et la natation, d'autres (majoritaires) que le sport peut être néfaste lorsqu'il s'agit de haute compétition avant que la puberté ne soit achevée (la haute compétition ayant pour ces derniers un caractère excessif qui peut déséquilibrer physiquement et psychologiquement un individu encore fragile). D'autres enfin craignent la désinsertion scolaire et sociale.

Les enquêteurs apportent les correctifs suivants : pour *les enfants qui se destinent au haut niveau sportif* — et ils sont vite dépistés par les entraîneurs — l'entraînement précoce est nécessaire.

L'expérience a montré aux auteurs que ces sujets ont le plus souvent une maturation physique et une maîtrise qui ne semblent pas en dysharmonie avec les efforts qui leur sont imposés. Nous pouvons nous-même confirmer ces faits avec les sportifs et les danseurs de haut niveau que nous connaissons et qui suivent tous très bien leurs classes de collège secondaire; il semble également chez ces enfants que l'esprit de compétition se reporte sur les scores scolaires. Cependant quelques-uns de ces champions interrogés se déclareraient enchantés de pouvoir fréquenter des classes spéciales pour sportifs de haut niveau. Une réserve que nous faisons, avec les auteurs de l'enquête française, est que l'encadrement des enfants, dans nos sociétés sportives, n'est pas suffisant, tant au point de vue technique que médical, les entraîneurs ayant tendance à s'occuper davantage des sportifs doués, au détriment de tous les autres. D'autre part, les conséquences à long terme de la pratique intensive du sport sur la santé sont très peu connues.

Pour les écoles de Lausanne, *le plus grand nombre d'accidents de sport pratiqué à l'école* intervient aux leçons de gymnastique, suivi de très près par les accidents des camps et des courses à ski. Quant aux accidents dus aux leçons de natation, ils sont non significatifs.

Point de vue épistémologique

Du point de vue épistémologique, il nous semble que cet essor de l'enseignement des sports participe *d'un mouvement général en Occident qui tend à revaloriser le corps* et qui suit historiquement le mouvement inverse de sous-évaluation du corps durant l'époque victorienne.

D'autre part, nous traversons une époque de forte *égalitarisation* et peut-être certains ont-ils l'impression que si tout le monde n'a pas d'esprit, chacun a un corps. Il est plus facile apparemment de manifester l'égalité dans la gymnastique que dans le raisonnement: qui n'a vu ces photos de Chine, par exemple, où tous font ensemble moulinets et flexions? En revanche, le Penseur de Rodin est seul. Les inégalités physiques sont pourtant équivalentes aux différences psychiques!

Si la législation est aujourd'hui largement suffisante, si les communes font de leur côté d'énormes efforts et si l'on peut dire que l'offre en sport pour les élèves est meilleure que jamais, il faut à notre avis éviter deux écueils que nous baptiserons le "corps sans tête" et l'"éducationnite" forcenée.

Le corps sans tête, ce serait d'en rester aux buts classiques de cet enseignement sportif dont les moyens sont, selon Robert, "jeu, lutte, effort, entraînement méthodique, respect des règles": corps harmonieux, sain, résistant mieux aux maladies, personnalité apte à la survie et à la compétition. Ces buts sont-ils atteignables par le sport? Sont-ils souhaités par chacun? Proust sportif eût-il été plus heureux? Eût-il écrit "A la recherche du temps perdu"?

On pourrait aussi bien imaginer *d'utiliser l'enseignement sportif pour favoriser chez quelques-uns une prise de conscience individuelle de leur rythme biologique ou des modifications du flux de leur conscience*. Nous pensons, par exemple, à *l'eutonie de Gerda Alexander* ou plus simplement à *la solitude* du coureur de fond, à *l'expérimentation psychique*, voire *psychédétique*, que cela implique, qui peut nécessiter un maître, pas nécessairement de sport au sens étroit du terme, et qui peut pour certains cas être un *substitut efficace et préventif à l'usage de la drogue*. On pourrait donc introduire d'autres méthodes ou un esprit différent, dans l'optique d'une offre plus variée qui encouragerait au moins autant la conscience que la gesticulation ou la musculation. On pourrait enfin admettre que certains détestent le sport comme d'autres la lecture ou les échecs et qu'on ne saurait les y contraindre.

Quant au deuxième point, il faut clairement garder à l'esprit que le mieux est l'ennemi du bien et que la généralisation d'un bon principe peut le rendre mauvais. *Le droit à la différence*, c'est aussi le droit de ne pas pratiquer un sport, de refuser ces offres qui paraissent à la plupart mirobolantes. La pratique du sport n'empêche pas la mort et l'on sait assez ces sportifs qui meurent à 40 ans. Il faut s'enlever l'illusion qu'il existe une méthode universelle, magique, pour transformer la condition humaine; la sagesse disait qu'on ne peut pas faire le bonheur des gens malgré eux, aujourd'hui on voit que qui veut faire le bonheur total des autres fait souvent leur malheur.

A l'angoisse des parents correspond trop souvent encore l'angoisse des responsables (enseignant, soignant, législateur). Ils s'en protègent, les

premiers en mendiant une recette, une vérité qu'ils veulent universelle, les derniers en cherchant à l'imposer, complémentarité provisoire qui ne résout rien.

Conclusion

Nous avons parlé des possibilités de sport pour les élèves des écoles, nous avons évalué l'intérêt du sport, mais aussi ses dangers possibles. A notre époque où chacun croit posséder "la vérité" et veut la faire partager à la société dans un accès "d'éducationniste", il faut, à notre avis, nous garder d'imposer nos vues, mais informer avec nuances nos élèves afin de leur permettre un choix qui corresponde à leur nature.

Sport en sécurité *



La publication du Dr Harold Potter, basée sur les dossiers de CNA et des sociétés d'assurances privées, arrive à son heure.

La qualité des mesures préventives d'accidents a fait de grands progrès dans le domaine public (voies de communications, signalisation appropriée); c'est dans le domaine de la prévention individuelle qu'il reste beaucoup à faire. Les risques d'atteinte à l'intégrité corporelle peuvent être considérablement atténués par une information adéquate dans tous les milieux et à tous âges; elle relève de l'instruction sur les lois de la physique des objets en mouvement (corps humain et mécaniques), de l'éducation à l'attention, du développement du sens de l'observation, de la discipline gestuelle, de l'entraînement à l'usage des objets inanimés mis en mouvement, de la connaissance du comportement des êtres vivants, végétaux et animaux. La motivation la plus efficace à l'éducation est l'imitation: c'est en voulant imiter le grand enfant et l'adulte que le petit d'homme acquiert les connaissances et l'habileté nécessaires; c'est donc en lui apprenant à imiter correctement, c'est-à-dire en

caniques), de l'éducation à l'attention, du développement du sens de l'observation, de la discipline gestuelle, de l'entraînement à l'usage des objets inanimés mis en mouvement, de la connaissance du comportement des êtres vivants, végétaux et animaux. La motivation la plus efficace à l'éducation est l'imitation: c'est en voulant imiter le grand enfant et l'adulte que le petit d'homme acquiert les connaissances et l'habileté nécessaires; c'est donc en lui apprenant à imiter correctement, c'est-à-dire en

*Sport en sécurité, Harold Potter, Dr ès lettres.

Editeur: Caisse Nationale suisse d'assurance en cas d'accidents et Winterthur-Assurances. Brochure concernant la prévention des accidents (existe en allemand, français, italien). Adresser les commandes à CNA, case postale, 6002 Lucerne (numéro de commande: 11034).

éliminant le plus possible de risques d'atteinte à l'intégrité corporelle, qu'on obtiendra le meilleur résultat. L'enseignement en groupes est certainement la méthode la plus efficace, surtout s'il procède de la méthode de la diffusion de connaissances par pyramides successives; mais il ne faut pas oublier la propagation des méthodes nouvelles et connaissances récentes par les adultes entre eux.

Le développement réjouissant des classes de travaux manuels et de sport a non seulement amélioré les aptitudes pratiques des enfants mais il a créé un corps enseignant capable dont on peut attendre, par l'intermédiaire des institutions adéquates, une diffusion de l'enseignement des connaissances préventives d'accidents remarquablement efficace.

Je souhaiterais donc que l'ouvrage du Dr Potter soit à la base d'un autre ouvrage, qui mettrait en mains de tous les moniteurs, enseignants, directeurs de cours, présidents de sociétés sportives, des bréviaires d'enseignement pratique. Cela revient à proposer une généralisation des méthodes employées avec succès dans le cadre des cours des samaritains.

Dr Willy Schneider
La Tour-de-Peilz

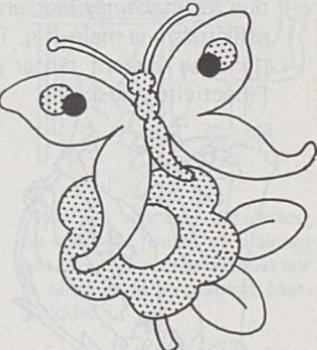
Entraînement*

Fitness¹

La pratique de la plupart des sports en sécurité implique principalement une bonne condition physique. Quiconque n'est pas en bonne condition physique, autrement dit, en forme, court un plus grand risque de blessures; de surcroît, il résistera moins bien à la maladie.

Le risque d'accidents qui menace un sportif en mauvaise condition physique relève notamment des causes suivantes:

- le sujet n'est pas à même de coordonner ses mouvements avec la sûreté nécessaire à la pratique de la plupart des sports, en raison d'un état déficient et d'une force musculaire insuffisante;
- il est rapidement éprouvé par les efforts physiques;
- il réagit lentement;



*tiré de Sport en sécurité, Harold Potter.

¹ **Fitness:** Mot anglais qui signifie "forme" ou "condition physique", de même que "fit" signifie "en forme", expression que nous emploierons dorénavant en français.

- parce qu'il maîtrise imparfaitement son corps lors d'efforts imprévus, il perd sa *confiance en lui*, prend *peur* et fait par conséquent des *fautes*.

Parmi les troubles pouvant se manifester à la suite d'une condition physique déficiente, on peut citer en premier lieu la *faiblesse cardiaque*, les *troubles circulatoires*, l'*augmentation de la pression sanguine*, la *constipation*, l'*obésité* et les *tensions nerveuses*. Une condition physique déficiente peut entraîner finalement un *affaiblissement du tissu osseux* et être ainsi la cause d'une propension accrue aux *fractures*.

La plus belle qualité est d'être juste,
la plus grande chance est de vivre sans infirmité.
Sophocle

Causes de déficience de la condition physique

La cause prépondérante d'une condition physique insuffisante est le *manque de mouvement*. La paresse du corps restreint l'activité des organes pourvoyant au transport de l'oxygène; les poumons et le cœur travaillent moins bien et la musculature perd de son élasticité.

Actuellement, et pour diverses raisons, d'innombrables individus souffrent d'un *manque évident de mouvement*. Leur *passivité* dépend souvent du fait

- que les *machines* leur enlèvent les lourds travaux qui devaient jadis être effectués à la main (fig. 1);
- qu'ils se laissent tenter par de séduisantes offres de loisirs fondées sur l'inactivité physique.



Fig. 1 Autrefois, par nécessité, les hommes avaient assez de mouvement.

Les longues stations assises dans une *auto* ou devant un *poste de télévision* ont des répercussions particulièrement défavorables sur la santé (fig. 2);

- qu'ils ignorent les conséquences nuisibles du manque de mouvement et, de ce fait, évitent les efforts physiques sans en éprouver de remords;
 - qu'ils croient à tort que les médecins sont responsables de leur santé et que celle-ci peut leur être achetée.
- Le "droit à la santé" sans cesse revendiqué n'existe pas. *Chacun est responsable* de sa propre santé et seuls des efforts et des actes personnels judicieux la conserveront et conduiront à une bonne condition physique et au plaisir de vivre.

Le manque de volonté d'entreprendre quelque chose pour son propre bien-être est malheureusement fort répandu. Les conséquences de cette attitude erronée coûtent cher à la collectivité des assurés contre la maladie; — que leur *persévérance* est trop faible.

Les excuses justifiant l'interruption d'un entraînement physique bien commencé sont faciles à trouver; surcharge professionnelle, manque de compréhension de l'entourage familial, etc.

Les débuts sont aisés, mais persévéérer est un art.

Proverbe

Les *habitudes de vie malsaines* portent, elles aussi, préjudice à la condition physique. Une *nourriture inadaptée ou trop riche*, les *abus d'alcool* et de *fumée* (fig. 2), l'*agitation et l'inquiétude*, l'*excès de vitesse* en voiture, les *veilles longues et fréquentes* sont autant de facteurs nuisibles à la santé.

Lors d'une *augmentation de poids*, il se forme dans le corps des tissus additionnels qui doivent être nourris et approvisionnés en oxygène. Le cœur non entraîné à cet effet s'en trouve davantage sollicité. Chaque repas lui cause un surcroît de travail, qui finalement dépasse ses capacités.

L'excès en tout est un défaut.

Proverbe



L'*alcool* peut contribuer à une augmentation du poids. Il perturbe la coordination musculaire et diminue la force des muscles, ce qui est préjudiciable à la sécurité du sportif.

La *nicotine* contenue dans le tabac entrave le transport de l'oxygène dans l'organisme, réduisant à néant les effets positifs d'exercices de mise en condition physique, dont le but est précisément d'accroître l'approvisionnement du corps en oxygène. La nicotine contracte aussi les vaisseaux sanguins et diminue leur élasticité, nuisant ainsi à l'apport d'oxygène au corps et par conséquent aux capacités physiques. Les résidus goudronneux inhalés en fumant entraînent souvent une inflammation des muqueuses des voies respiratoires, puis la bronchite chronique du fumeur, voire parfois un cancer. Les probabilités de guérison d'un cancer du poumon sont très faibles.

Fig. 2 Le manque d'exercice, les abus de fumée et d'alcool ont des effets défavorables sur la santé et le rendement énergétique.

Comment faire pour être en forme?

La condition physique peut être obtenue, ou retrouvée, par une activité sportive. Un bon programme d'entraînement comprend les exercices propres à améliorer tant la *souplesse* et la *force* que l'*endurance*.

La santé et la forme physique
n'admettent pas de tricherie.

Heinz-Gerhard Frank

Un *entraînement constant* est le facteur le plus important en vue de l'amélioration de l'*endurance*. Il *constitue à tout âge la base des performances physiques*. Pour que l'entraînement soit efficace, il faut que son niveau dépasse un certain seuil, en règle générale nettement supérieur à celui des efforts de la vie quotidienne. Un entraînement soutenu est efficace s'il sollicite au moins 60% de la capacité physique maximum, ce que l'on peut contrôler par la *fréquence du rythme cardiaque* ou le *nombre de pulsations* par minute, calculé immédiatement après la fin de l'effort.

Il faut s'efforcer de faire monter le pouls à *180 pulsations par minute, moins le nombre d'années d'âge du sujet, de l'y maintenir pendant au moins 10 minutes, et ce au moins 4 fois par semaine*. Deux ou trois entraînements de ce genre par semaine — même si dans l'ensemble ils sont d'égale durée — permettent d'obtenir une amélioration légère mais néanmoins appréciable du rendement physique.

En principe, il ne faut *pas dépasser 215 pulsations par minute, moins les années d'âge du sujet*.

Le potentiel d'*endurance* nécessaire à une bonne condition physique peut s'obtenir par

— la course à pied (jogging) ;

La course de fond à pied (fig 3) permet d'atteindre le plus rapidement et simplement possible le degré de condition physique souhaitable. Qui-conque parcourt *2 à 3 km en 10 à 15 minutes quatre fois par semaine* atteindra infailliblement un niveau de condition physique très élevé. Les exigences seront en principe plus sévères pour des hommes jeunes que pour des hommes plus âgés et des personnes du sexe féminin.

L'entraînement à la course peut s'effectuer tant à l'air libre — de préférence dans un *air pur* et autant que possible sur un *sol élastique*, tel celui des chemins forestiers ou des parcs, mais en aucun cas sur des routes à trafic intense — que dans des locaux fermés — sur place, de préférence

sur un *tapis roulant* et, si besoin est, avec la fenêtre ouverte. Il est très important de porter de bonnes chaussures parfaitement adaptées.

Il n'existe en principe *pas de limite d'âge* pour l'entraînement à la course. Même un centenaire peut encore trotter, s'il y est habitué. Les personnes ayant dépassé la soixantaine peuvent tirer profit d'efforts légers, qui en soi n'auraient aucun effet pour des individus plus jeunes. Même la promenade produit chez eux des résultats appréciables.

La course convient par ailleurs aussi bien aux *femmes* qu'aux hommes. La plupart des jeunes filles et des femmes qui s'entraînent régulièrement à la course déclarent qu'il n'en est résulté pour elles aucun problème nouveau mais que leur vie est devenue plus agréable. Même au cours des règles et de la grossesse ainsi qu'après la ménopause, la course à pied a des répercussions favorables sur leur bien-être.

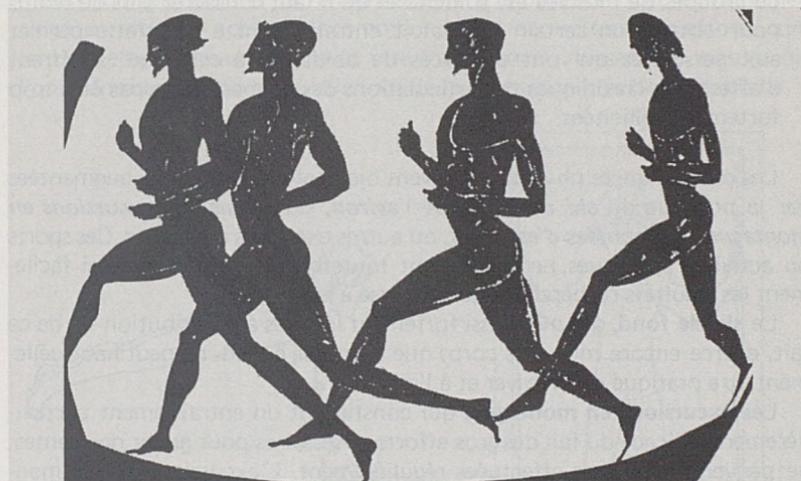


Fig. 3 La course à pied était déjà très prisée chez les anciens Grecs, comme le montre ce détail d'un vase peint.

Après un bon pas de gymnastique,
je me sens régénérée.

Nancy Gerstein

— la natation

(→ baignade et natation);

Lorsque l'on nage, de nombreux groupes de muscles sont tout spécialement sollicités. Ainsi quiconque nage sur le dos exerce de façon idéale sa musculature dorsale. En nageant, la poussée verticale de bas en haut que subit le corps plongé dans l'eau ménage l'*appareil locomoteur*, ce

qui s'avère particulièrement bénéfique pour les *personnes trop lourdes* et pour celles qui souffrent d'*affectations articulaires*.

La *température de l'eau* ne doit pas être trop basse, afin qu'une période prolongée dans l'eau ne provoque pas un *refroidissement* avec les suites néfastes qu'il peut comporter. La température de 24°C est idéale pour un entraînement intensif; 28°C incitent plutôt au barbotage.

Pour obtenir un bon niveau de condition physique, il faut nager intensivement quatre fois par semaine pendant environ 20 minutes.

— **le cyclisme ou l'entraînement sur vélo fixe (home trainer) indépendant du trafic et des conditions atmosphériques.**

Le cyclisme et l'entraînement sur vélo fixe présentent certains *inconvénients* par rapport à la course à pied, du fait qu'un nombre plus faible de groupes de muscles est sollicité et qu'il faut consacrer plus de temps pour obtenir un certain résultat. L'entraînement à bicyclette permet aux personnes qui ont un excès de poids, ou à celles qui souffrent d'affections chroniques des articulations des jambes, de ne pas être trop fortement sollicitées.

Les performances physiques peuvent bien entendu être aussi augmentées par la pratique du *ski de fond*, de l'*aviron*, du *tennis*, les *excursions en montagne*, les *montées d'escaliers*, ou autres exercices analogues. Ces sports ou activités physiques ne permettent toutefois pas d'obtenir aussi facilement les résultats recherchés que la course à pied.

Le **ski de fond**, qui met aussi fortement les bras à contribution et, de ce fait, exerce encore mieux le corps que la course à pied, ne peut habituellement être pratiqué qu'en hiver et à l'air libre.

Les **excursions en montagne**, qui constituent un entraînement particulièrement efficace du fait des gros efforts nécessaires pour gravir des pentes, ne peuvent guère être effectuées régulièrement. L'excursioniste de montagne doit aussi consacrer beaucoup plus de temps que le coureur à pied ou le nageur pour atteindre un certain niveau de condition physique. Les randonnées ne peuvent par conséquent que compléter les exercices de mise en condition physique telles la course à pied et la natation, mais non point les remplacer. Il en est de même, en principe, pour les **montées d'escaliers**. L'efficacité de cet exercice peut être appréciée sur la base du test suivant effectué sous contrôle médical: 26 volontaires non entraînés, âgés de plus de 35 ans, escaladèrent quotidiennement, pendant 3 mois, au moins 25 étages d'un bâtiment administratif en empruntant les escaliers, tandis que 25 autres personnes non entraînées continuèrent d'utiliser l'ascenseur. Les mesures des réactions du cœur et de l'appareil circulatoire effectuées après ce laps de temps ont montré que la résistance physique des grimpeurs d'escaliers avait augmenté de 26%, tandis qu'elle n'avait pas varié chez les utilisateurs de l'ascenseur.

Lors de la pratique du **tennis**, l'effort constant nécessaire n'est généralement pas réalisé, à moins qu'il s'agisse de très bons joueurs.

Pour l'entraînement d'endurance, la **force** et la **mobilité** ne sont pas suffisamment et surtout pas harmonieusement accrues. Pour préserver le corps d'un développement musculaire mal équilibré — qui pourrait être la cause de nuisances et de blessures — il faut donc aussi renforcer et accroître la souplesse des tendons, ligaments, muscles, articulations, os, qui ne sont que peu sollicités lors de l'entraînement d'endurance. Bien que les exercices de gymnastique et les exercices statiques (isométriques) prévus dans ce but — torsions du tronc, extensions, flexions, rotations des bras, flexions des genoux, appuis faciaux (fig. 4 et 5), montées sur les mains, appuis de force contre des cadres de portes (fig. 6), etc. — n'améliorent la condition physique que dans une mesure restreinte, ils constituent souvent une condition indispensable à un *entraînement d'endurance*. Cet entraînement exige en effet un appareil locomoteur intact permettant des efforts constants. Cette gymnastique revêt une importance croissante à mesure que l'on avance en *âge* parce qu'elle fortifie les parties faibles de l'organisme.

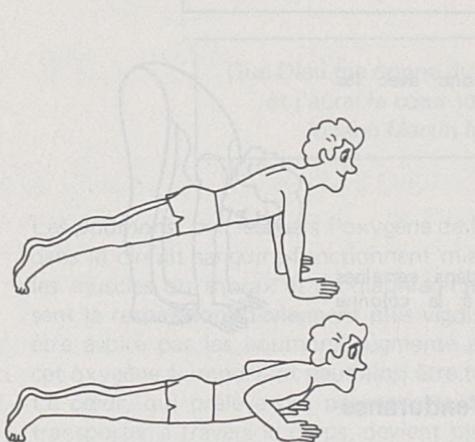


Fig. 4 et Fig. 5 Appui facial

Appuyer d'abord les mains sur le sol à la hauteur de l'articulation de l'épaule et tendre les bras de façon que seules les paumes des mains touchent le sol (fig. 4). Fléchir et tendre rythmiquement les bras (en comptant vingt et un, vingt-deux). Le ventre ne doit toucher que très brièvement le sol (fig. 5).

Les hommes capables d'effectuer ainsi plus de 21 et les femmes plus de 14 mouvements sans interruption sont généralement en bonne forme physique.



Fig. 6 Appui de force contre des cadres de portes (entraînement au travail isométrique, sans mouvement, pendant lequel les muscles bandés sont volontairement opposés à une forte résistance). Cet entraînement provoque la tension des muscles des bras. Il faut respirer normalement. Cinq répétitions quotidiennes de l'exercice, d'une durée de 5 à 7 secondes avec les muscles bandés au maximum, constituent un programme suffisant pour les groupes de muscles à entraîner.

Les **exercices de gymnastique** peuvent toutefois être plus nuisibles qu'utiles s'ils occasionnent de trop gros efforts unilatéraux. Celui qui par exemple *effectue une flexion du corps en avant, les genoux tendus et la paume des mains touchant le sol* (fig. 7), court le danger, dans certaines circonstances, de surcharger sa colonne vertébrale et d'y provoquer une lésion. C'est surtout le cas quand la colonne vertébrale est déjà affaiblie pour une raison ou une autre ou si le corps n'a pas été échauffé préalablement. Cet exercice est malheureusement encore très répandu en tant qu'échelle de mesure de la souplesse articulaire, bien qu'il puisse être parfois dangereux et qu'il soit dans le fond inutile. Les flexions du tronc ne sont d'aucun bienfait dans la vie quotidienne. Les personnes âgées sont particulièrement exposées à des lésions de la colonne vertébrale.

La persévérance est fille de la force,
l'entêtement, fille de la faiblesse,
à savoir de la faiblesse d'esprit.
Marie von Ebner-Eschenbach

Fig. 7 Flexion du tronc avec les genoux tendus.



Cet exercice peut, dans certaines circonstances, nuire à la colonne vertébrale.

Effets de l'entraînement d'endurance

Les effets de l'entraînement d'endurance procèdent du *principe de la surcharge*: si l'on demande au corps de fournir plus qu'il ne peut le faire sans fatigue, il s'adaptera à cette exigence.

Les bienfaits que procure à l'organisme un entraînement d'endurance judicieux sont importants:

- L'entraînement physique oblige l'organisme à absorber davantage d'*oxygène* et à le répartir dans les tissus, l'oxygène lui-même permettant la combustion des *aliments* et, par conséquent, la production de l'énergie nécessaire à chaque activité. La quantité d'oxygène que le corps est capable d'absorber et de transmettre permet de connaître exactement le niveau de sa capacité de rendement et de sa condition physique.

- L'entraînement physique accroît le rendement des organes de transport de l'oxygène.

Le **volume sanguin** est accru par l'entraînement physique, un homme de croissance moyenne pouvant l'augmenter d'environ un quart. Les globules rouges du sang qui contiennent d'hémoglobine (pigments) transportant l'oxygène aux poumons et dans les cellules se multiplient avec l'augmentation du volume sanguin et, de ce fait, cette augmentation de la quantité de sang conduira à une meilleure alimentation des tissus en oxygène.

L'entraînement physique étend et développe le réseau des **vaisseaux sanguins**, de telle sorte que les **tissus musculaires** peuvent absorber davantage d'oxygène et deviennent plus **résistants à la tension**. Conséquence positive: une plus grande **endurance**, c'est-à-dire une meilleure aptitude à supporter un effort pendant une période prolongée, du fait que les **muscles du squelette** mieux alimentés en oxygène dispensateur d'énergie **se fatiguent moins rapidement**. Une endurance accrue a pour résultat une propension moindre aux blessures. D'autre part, le danger d'une défaillance du **cœur**, le plus important de nos muscles, diminue considérablement.

Que Dieu me donne du bon sang
et j'aurai le cœur joyeux.

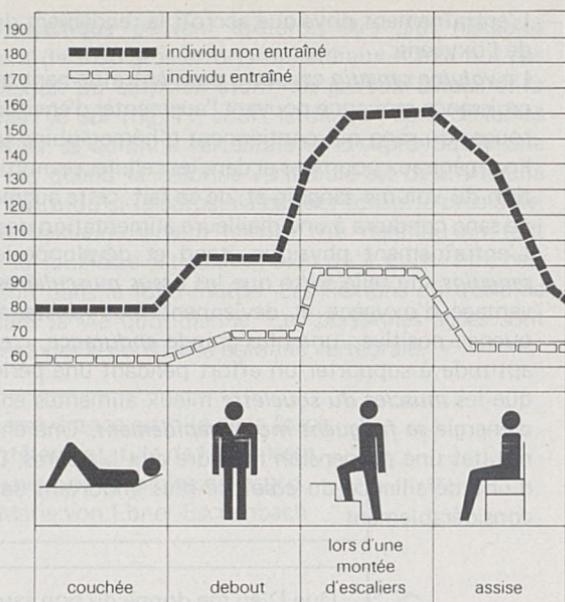
Johann Martin Müller

Les **poumons**, par lesquels l'oxygène de l'air inspiré est prélevé et dirigé dans le circuit sanguin, fonctionnent mieux; leur capacité augmente et les muscles du thorax et du diaphragme, qui les entourent et régularisent la respiration, deviennent plus vigoureux. Le volume d'air pouvant être aspiré par les poumons augmente et une plus grande quantité de cet oxygène si important peut ainsi être transférée au corps.

Le **cœur**, qui prélève des poumons le sang enrichi d'oxygène pour le transporter à travers le corps, devient plus gros par suite d'un entraînement d'endurance approprié; il est mieux alimenté en sang et s'en trouve plus fort, plus puissant et plus résistant à la fatigue. La capacité de travail d'un cœur bien entraîné est caractérisée par le fait qu'il est à même, à chaque pulsation, de mettre plus de sang en mouvement qu'un cœur de grandeur normale, sans en être plus éprouvé. Le pouls d'un individu entraîné est non seulement plus lent que celui d'un individu non entraîné, mais il revient aussi plus rapidement à l'état normal après l'interruption de l'effort physique (fig. 8).

- L'entraînement physique permet au corps de transporter un surplus d'oxygène par les vaisseaux pendant une période prolongée, sans que les forces diminuent.

Fig. 8 Comparaison de la fréquence du pouls d'individus entraînés et non entraînés en positions :



En haute altitude, on pourra ainsi supporter plus longtemps une insuffisance d'oxygène et récupérer plus rapidement. En revanche, si l'état du système circulatoire était déficient, il pourrait arriver que l'intervalle entre un accès de faiblesse et le nouvel approvisionnement en oxygène soit si long qu'il en résulte une lésion permanente, voire un décès.

- L'entraînement physique *régularise et normalise la digestion*.
L'entraînement incite l'intestin à travailler davantage et accélère ainsi l'évacuation. Un entraînement d'endurance régulier permet de combattre avec succès les *lourdeurs d'estomac* et les *troubles digestifs* — fréquemment d'origine nerveuse — étant donné la détente du système nerveux viscéral qu'il procure.
- L'entraînement physique améliore le *sommeil*.
Le sommeil vient plus facilement : il est plus profond et plus régénérateur. Toutefois chaque heure d'entraînement intensif nécessite une heure de sommeil supplémentaire.
- L'entraînement physique améliore et maintient les *facultés mentales*.
Ces effets doivent être attribués à la bonne alimentation du cerveau en oxygène.
Le corps est moins sujet à la fatigue. Les défaillances d'ordre mental et physique sont moins fréquentes. Les travaux professionnels peuvent

être supportés plus longuement, sans de fréquentes interruptions qui, sinon, sont nécessaires.

- Du fait qu'il améliore la condition physique, l'entraînement permet d'acquérir dans une certaine mesure la *confiance en soi* et l'*estime de soi-même* et augmente ainsi les chances de réussite dans la vie.

L'entraînement physique procure une occasion unique de pousser l'esprit et le corps à la limite de leurs capacités et d'acquérir ainsi des forces permettant de surmonter avec succès des crises psychiques et morales. *Marcher* loin, de toutes ses forces, peut constituer un moyen de lutte contre la *peur* et les *dépressions* plus efficace que le meilleur médicament pour les nerfs.

Le sport est un théâtre dans lequel
les pécheurs deviennent des saints
et les êtres ordinaires des héros.

Georges A. Sheehan

La gymnastique chez nos aînés

J. Bischoff-Gottraux

C'est en 1959 qu'en Suisse, à Thalwil, fut fondé le premier groupe de gymnastique pour personnes âgées.

Par le développement extrêmement rapide de ces dernières années, on oublie facilement les nombreuses difficultés, les préjugés et les obstacles qui ont dû être surmontés jusqu'à la réalisation de cette grande institution qui regroupe actuellement sur le plan fédéral plus de 100 000 membres.

Le canton de Vaud, grâce au grand travail réalisé par Pro Senectute, peut s'enorgueillir de 280 groupes, animés par plus de 350 moniteurs et monitrices. A la *gymnastique* sont venus s'ajouter des *groupes de natation* et, en hiver, *de ski de fond*.

Pour nos aînés, ce n'est pas le sport de pointe qui compte, mais la performance personnelle, la victoire sur soi-même et le maintien de la forme. Cette gymnastique n'a pas été introduite par des associations de sport et de gymnastique, mais par des travailleurs sociaux qui, par leur activité parmi les indigents et les infirmes, ont mené à bien l'idée de la gymnastique pour les personnes âgées.

Les buts que poursuit la gymnastique des aînés sont les suivants :

- Maintien de la mobilité
- Amélioration de la respiration
- Amélioration de la circulation sanguine
- Stimulation des fonctions cardiaques
- Augmentation de l'habileté et de la réactivité.

Pour pratiquer ce genre de gymnastique, il n'est pas nécessaire de trouver une halle de gymnastique. Très souvent moniteurs et monitrices s'accompagnent fort bien des salles mises à disposition par les paroisses et les communes.

Chaque leçon hebdomadaire, d'une heure environ, commence en principe par une *mise en train adaptée à la forme physique du groupe*; viennent ensuite des *exercices de gymnastique simples*, avec l'utilisation d'engins tels que chaises, coussins, tresses élastiques, foulards, anneaux, ballons, bouchons, mousses pour exercices au sol, etc. Pour conclure l'on passe à des *jeux d'action*, à une *danse chantée ou dansée*. Pour beaucoup de personnes âgées, une leçon est un changement bienvenu dans la grisaille de leur vie quotidienne, participer les oblige à sortir de leur isolement et les remet en contact avec le monde environnant.

Monitrices et moniteurs (en minorité) se recrutent dans tous les milieux. Un *cours de formation de deux jours est obligatoire* avant la prise en charge d'un groupe, puis au printemps et en automne ont lieu des *cours de perfectionnement*. Depuis quelques années, un manuel de gymnastique des aînés ainsi que de la musique sous forme de disques ou de cassettes sont mis spécialement à disposition.

La monitrice doit pouvoir connaître et observer les personnes de son groupe. Il faut savoir prévenir les trop grandes fatigues, éviter les changements brusques, renoncer aux mouvements saccadés, précipités et rapides. Calmer les esprits au cours d'un jeu! Chaque leçon est préparée et organisée en fonction des possibilités du groupe; la prévoyance et la prudence sont de rigueur.

Ayant moi-même, depuis douze ans, la grande joie d'animer un groupe de gymnastique d'aînés dans la banlieue lausannoise, je ne peux que rappeler cette phrase d'Hervé Bazin: "La jeunesse n'est pas un âge, c'est un climat du cœur".

Nouvelles de La Source

Formation supérieure

Nous adressons nos félicitations aux Sourciennes suivantes qui ont également* terminé avec succès leur formation d'un an à l'Ecole supérieure d'enseignement infirmier de la Croix-Rouge suisse (ESEI). Ce sont :

Option enseignement :

Mmes et Mlles *Béatrice Chuard, Anne Fischer, Sylvie Muller-Zurcher, Annette Vodoz, Yvonne Zoell-Lassueur.*

Option administration des services infirmiers :

Mlles *Gabrielle Ryser, Rose-Marie Tavernier, Christiane Veya.*

*voir le N° 9, septembre 1982, pour les infirmières travaillant à La Source.

Abonnements au Journal Source

Avis important:

A partir de 1983 : Si, malgré un rappel, des abonnements restent impayés jusqu'au 1^{er} avril, ils seront considérés comme échus.

Association

Message

Chères Sourciennes,

Le Comité central me demande de vous rappeler, à toutes, l'action "Paquets de Noël".

Plusieurs des nôtres qui sont généreuses et fidèles n'attendent pas ce "rappel" pour se mettre à leurs tricots, crochetages et autres jolies confections. D'autres font régulièrement des achats dans ce but, et tout ceci rassemblé permet qu'on prépare chaque année quantité de colis et d'attentions pour le plaisir de nos destinataires.

Les dons aussi sont les bienvenus, par le CCP de l'Association N° 10-2712, en précisant leur destination.

Celles qui donnent et préparent sont nombreuses.

Celles qui reçoivent, souvent avec émotion, ce sont nos camarades, nos aînées, nos malades, signalées par les présidentes de groupe et méritant que nous pensions à elles au moment des fêtes.

Pratiquement, c'est **Mme Madeleine Cardis** au Foyer de l'avenue Vinet qui centralise et redistribue tous ces cadeaux. Elle attend vos envois pour fin novembre, 1^{re} semaine de décembre au plus tard.

Par avance, le Comité vous salue et vous remercie pour votre précieuse collaboration.

N. Mercier

Communication

Groupe Vevey-Montreux

Mardi 9 novembre, 20 h. 15, salle Panorama à Vevey: M. Gygaz, de Chardonne, présente des clichés de la région lémanique en fondu-enchaîné.

Notre Noël aura lieu le **mercredi 15 décembre, à 17 h.**

A sa mémoire

Madeleine Shacklady-Bezençon. C'est à "l'Aubépine" dans son accueillante clinique que Madeleine Shacklady-Bezençon (cours de 1915) a pu donner essor à sa vocation d'infirmière.

Que de personnes ont pu être soignées avec amour et désintéressement: malades, convalescents, déprimés et nombre de fois un parent du malade était hébergé chez elle.

Déjà à l'infirmerie de La Source, quand elle revenait du service de ville: certains malades, reconnaissant son pas dans l'escalier, l'appelaient... elle savait si bien arranger les oreillers!

Pendant bien des années, l'Aubépine et son grand jardin ont été très utiles et appréciés.

Au cours de sa carrière Madeleine épousa un Ecossais.

Personne n'est à l'abri de la maladie, ainsi il y a quelques années Madeleine Shacklady eut une "attaque" qui la laissa bien diminuée; différents séjours à l'hôpital en gériatrie, puis au Prieuré, ont été nécessaires — ce fut un temps difficile pour elle et pour les soignants.

Elle qui a entouré et aimé ses malades a été jusqu'à la fin entourée et visitée avec fidélité et amour.

G.C.

Correspondance

Extrait de lettre

"Toutes les voies de l'Eternel ne sont que bonté et que vérité pour ceux qui gardent son alliance et ses témoignages".

Ps. 25.10

Août 1982

"En lisant ce Psaume ce matin, j'ai pensé à tous les malades et aux blessés de notre hôpital et du village des malades. Que diraient-ils de ce verset? Comment la bonté et la vérité de l'Eternel est-elle ressentie par les gens qui ne connaissent aucune nuit de tranquillité? Qu'en est-il des réfugiés et de tous ceux qui ne savent comment se nourrir et dont les enfants ont faim? Ou encore et surtout les blessés, les amputés d'une jambe, les petits orphelins..."

Le travail ne fait jamais défaut. Il est parfois même difficile de fixer les priorités: les leçons bibliques pour dames du mercredi d'abord? ou plutôt les réunions pour les enfants? ou faudrait-il se concentrer davantage sur les cours de lecture et d'hygiène? Voir prêter main-forte pour les cours d'enseignement biblique ou les cours à l'école d'infirmiers et infirmières? Qu'en est-il des contacts avec le personnel, les amis, la famille et l'Eglise du pays? Sans parler de tant d'autres choses qu'on aimerait tellement faire, mais voilà...

A l'hôpital, je travaille surtout dans le secteur des femmes et celui des enfants. En l'absence de Sheila Foster, je m'occupe aussi de l'auscultation des enfants. J'aime mon travail bien que la misère de tous ces malades, en particulier des nombreux enfants, m'attriste. On pourrait prévenir tant de choses si les mères étaient mieux instruites et pouvaient agir en conséquence. Très souvent une consultation ou la visite au chevet d'un malade tourne en leçons d'hygiène ou de nutrition."

Anne Schweyer

Missao Evangélica

C.P. 29

Kalumbe

Rép. Pop. d'Angola

A lire... à découvrir

145 possibilités d'échanges et de formation

Août 1982, N° 14, 89 pages

Édité en relation avec Evangile et Culture et la Communauté protestante suisse d'éducation des adultes (AGEB).

Peut être obtenu au prix de Fr. 7.—, auprès de Jacqueline Vouga,
1099 Montpreveyres, CCP 10-29944.

Ce répertoire vient à propos nous rappeler les multiples possibilités existant en Suisse romande.

Au passage :

- les centres de rencontres
- les maisons pour retraites
- les organismes de formation
- les centres de documentation
- les **sessions** proposées
 - pour jeunes
 - pour couples et famille
 - pour femmes
 - pour destinataires spécifiques
 - pour tous
- les **stages** de technique d'animation
- les **retraites** (Avent, Noël, Carême, Pâques, retraite en silence, etc.)
- les séminaires, groupes de longue durée, permanences de rencontre, par exemple:
 - l'atelier biblique œcuménique
 - à l'écoute de la littérature négro-africaine
 - mariage et célibat
 - séminaire de culture théologique
 - services bénévoles, etc.
- les cours par correspondance
- des sessions d'animation de groupe et de formation personnelle (groupes, sessions proposés par des organismes non liés aux Eglises).

Une brochure utile pour toute personne ou organisme soucieux de formation et d'évolution personnelles.

Réd.

Faire-part

Mariages

Marie-France Zingg et Raymond Gaille, le 1^{er} octobre.

Béatrice Chuard et Didier Coenca, le 2 octobre à Montpreveyres.

Dominique Tobler et Jacques-Etienne Rouge, le 9 octobre à Lausanne.

Naissances

Jean-Baptiste, né le 6 juillet, fils de Dominique et J.-L Caillat-Thalmann.

Florence, née le 28 juillet, fille de Françoise et M.-E. Hanssens-Bourgeois.

Elise, née le 17 août, fille de Nadine et Roger Favre-Weibel.

Céline et Olivier, enfants de Marinette et Silvio Monico-Jotterand.

Décès

Mme Heidi Peter-Juzi a perdu sa fille Lilian; Mme Inga Persson-Widgren a perdu sa maman. Nous pensons à elles avec sympathie.

Nouvelles adresses

Mesdames, Mesdemoiselles

Marthe André-Führer, Croix-Rive 14, 1028 Préverenges

Brigitte Baggenstos-Monnier, Ouches 3, 2072 St-Blaise

Gertrude Balague-Liechti, Le Rialet, 1711 Arconciel

Madeleine Balissat, route de St-Légier 65, 1800 Vevey

Marguerite Bally-Savoy, Bellevue 2, 1005 Lausanne

Marcelle Bourqui-Pingoud, Maison de la Côte, 2035 Corcelles

Véronique Braissant, av. des Brayères 1C, 1815 Clarens

Véronique Domenjoz, rue du Borgeaud 15, 1196 Gland

Martine Fuchs-Rossel, rue du Temple 34, 1012 Lausanne

Evelyne Gaillard, case postale 146, 1815 Clarens

Susanne Groux-Huber, av. Vallombreuse 73, 1008 Prilly

Rachida Hammoumi, Blancherie 3, 1022 Chavannes

Jeanne-Andrée Hauert-Gigon, ch. de Grand-Pré 12, 1026 Echandens

Alice Hubert, Résidence Château Brillant, 1854 Leysin

Christine Jaques-Jaques, Grammont 10, 1007 Lausanne

Arlette Jordan, ch. des Diablerets 9, 1012 Lausanne

Christiane Kaufmann, rue Bas-Monsieur 9, 2332 La Cibourg

Marinette Monico-Jotterand, route de Fontenais 9, 2900 Porrentruy

Jacqueline Pascalis-Bersot, ch. de Joulets 7, 1110 Morges

Madeleine Ruegger-Winzenried, rue du Nord 155, 2300 La Chaux-de-Fonds

Janine Urfer-Gessler, rue Battieux 9, 2013 Colombier

Sabina Wolff, rue de la Côte 107, 2000 Neuchâtel

J. A. 1000 Lausanne 1



Imprimerie La Concorde, Epalinges (Suisse)