

# GRAINS DE SAGESSE

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION DES PROFESSEURS  
RETRAITÉS DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

Université   
de Montréal

Les anciens sous leur baobab ont renoncé à faire la guerre, à participer aux grandes chasses ou à danser des nuits complètes au son des tambours. Ils se souviennent, racontent, donnent leur avis et distribuent leur sagesse par petits grains. Il nous semble que cela nous convient bien.

## LA CONDITION PHYSIQUE À LA RETRAITE

Dans ce numéro des Grains de sagesse, j'ai invité quelques personnes à nous confier leurs sentiments sur l'importance de faire de l'exercice à la retraite.

Chacun de nous a une expérience particulière en ce qui concerne l'exercice et la condition physique.

Pour faire preuve de sérieux, j'ai fait appel à un spécialiste de cette activité. Il s'agit de Jean-Marc Lavoie, professeur titulaire au département de Kinésiologie et grand spécialiste de la physiologie de l'exercice physique. Il a récemment publié un livre dont le titre est : L'EXERCICE PHYSIQUE EST LA VIE EN ACCÉLÉRÉ.

Il y défend le point de vue que l'activité physique est essentielle à l'entretien de la vie biologique. Je vous conseille fortement la lecture de ce livre qui est disponible en version papier ou électronique (Kobo).

Quatre membres de l'APRUM ont accepté de nous parler de leurs expériences personnelles. André A. Lafrance a choisi de nous livrer ses sentiments sur le mode



humoristique; Nicole Dubreuil nous dit comment elle est accrochée à son gym et qu'elle préfère les exercices à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur; Francine Gratton nous révèle comment sa pratique de l'exercice physique constitue une partie essen-

tielle de sa vie; de mon côté, j'ai choisi de raconter un peu mon histoire de l'activité physique depuis l'enfance jusqu'à — faut-il le dire — la vieillesse.

Si vous avez des révélations à nous faire partager sur le sujet de la condition physique à la retraite, vous êtes invités à nous les faire connaître. Vos textes accompagneront alors ce numéro sur notre site web.

*Jean-Robert Derome*

---

André A. Lafrance, nouveau membre du Conseil, a gentiment accepté de me remplacer en tant que responsable des futurs Grains de sagesse. Ainsi, le prochain numéro portera sur le thème suivant : « Y a-t-il une vie après la science? ».

# LA RETRAITE ET LA CONTRIBUTION ESSENTIELLE DE L'EXERCICE PHYSIQUE À L'ENTRETIEN DE LA VIE BIOLOGIQUE

Il existe une quantité impressionnante de publications scientifiques qui soutiennent la recommandation qu'une pratique régulière d'un minimum d'activités physiques est « bonne » pour la santé. Bien que cette recommandation soit largement justifiée, elle a toutefois dans l'esprit de plusieurs une connotation de supplément. L'exercice physique n'est pas un supplément à la vie biologique, elle en fait partie. J'essaierai dans un premier temps de démontrer pourquoi l'activité est une composante essentielle à la vie biologique tout en intégrant ces notions à cette étape intéressante de la vie que constitue la retraite professionnelle. Finalement, je discuterai comment on intègre l'exercice physique à sa vie dans le contexte de la retraite.

La première raison pour laquelle l'exercice physique est essentiel à l'entretien de la vie biologique, peu importe l'étape de notre vie, est liée au fait que les différentes composantes de notre corps ont évolué à travers les millénaires dans un mode de coopération. Nous sommes des organismes pluricellulaires qui se sont constitués en tissus, organes, systèmes



dont le but unique au plan biologique est d'assurer la survie de l'organisme. La mise en action régulière de la masse musculaire était une nécessité pour nos ancêtres et est vraisemblablement restée inscrite dans notre code génétique. L'activité musculaire est donc une nécessité dans le sens où le bon fonctionnement d'autres organes, tels le cœur, le foie et le rein ont évolué en coopération avec cette activité. Le muscle est le seul système sur lequel nous avons une action volontaire. Toutefois, sa mise à l'arrêt entraînera des conséquences qui toucheront le cœur, le foie ou le rein. Ainsi, le muscle est la principale voie d'entrée du glucose circulant. La présence des transporteurs de glucose à la périphérie de la cellule musculaire est largement influencée par l'activité de celle-ci. La mise à l'arrêt de notre masse musculaire entraînera une diminution progressive de l'entrée du glucose dans cette importante masse de cellules (20-30 kg), résultera en une augmentation de la glycémie, diminuera l'efficacité du fonctionnement de plusieurs organes, dont le pancréas, et contribuera au développement d'un diabète de type 2.

L'activité physique est donc une nécessité, dont le plaisir n'est pas exclu, à la retraite, comme pour toute autre période de la vie.

Un deuxième élément à considérer en lien avec le concept de la contribution essentielle de l'exercice physique à l'entretien de la vie biologique est la notion des transferts d'énergie. La vie c'est l'énergie. La vie au plan biologique est essentiellement des milliards de réactions chimiques de construction (anabolique) qui nécessitent un approvisionnement en énergie. Cette énergie provient de réactions au cours desquelles des molécules complexes provenant des aliments sont défaits (catabolisme). L'énergie est ainsi transmise d'un type de réactions à un autre. Les spécialistes de la thermodynamique nous informent que le flot d'énergie dans notre environnement se déplace vers un désordre (entropie) et que la vie sur le plan énergétique s'oppose à cette règle en organisant la matière. L'exercice physique au plan bioénergétique est un formidable accélérateur (jusqu'à 20 fois selon l'intensité) de réactions anaboliques donc des réactions qui stimulent la « vie » aux dépens des forces qui gouvernent notre univers. Si la vie c'est l'énergie, l'exercice physique c'est la vie. La retraite professionnelle devrait donc être vue comme une étape privilégiée pour entretenir et stimuler la vie.

## [L'entretien de la vie biologique à la retraite.](#)

L'exercice physique est une composante essentielle de l'entretien de la vie biologique au même titre que les mesures d'hygiène corporelle. La retraite offre des disponibilités de temps libre qui sont des facilitateurs, mais qui ne sont en aucun cas un élément de motivation si l'on n'a pas compris et intégré que l'exercice physique est partie intégrante de la vie. Il existe un nombre impressionnant d'études scientifiques qui soutiennent le constat qu'il n'y a pas d'âge ni de conditions physiques ou physiologiques qui sont des contre-indications à la pratique d'une activité physique. Il faut adapter. Cela n'est cependant pas aussi simple qu'il y paraît. Le meilleur conseil que l'on puisse recevoir en ce sens est de consulter un spécialiste. Le kinésologue est ce spécialiste de l'activité physique avec une formation universitaire qui lui permet de comprendre les besoins individuels de chacun et d'intégrer une pratique d'activités physiques personnelle et sécuritaire via une panoplie d'outils diversifiés. Il est suggéré en ce sens de consulter le site de la [Fédération des Kinésologues du Québec](#) de même que la [Clinique de Kinésiologie de l'Université de Montréal](#).

*Jean-Marc Lavoie*

## LE PLAISIR DE BOUGER AU MOMENT DE LA RETRAITE...

**A** tout âge, surtout au moment de la retraite, des études (CRIUGM\*) suggèrent des liens entre faire de l'exercice et les bénéfices qu'on en retire sur les plans physique, intellectuel et psychologique. Entre autres, on souligne une augmentation de la souplesse, de la force musculaire et des fonctions respiratoires ainsi qu'une meilleure concentration, qualité du sommeil et gestion du stress. On mentionne son rôle dans la prévention de la dépression et le délai dans l'apparition des symptômes précoces de la démence.

En y réfléchissant, dès le début de ma carrière, j'étais consciente des bienfaits de l'exercice. Lors des périodes les plus intenses, stressantes de ma vie, ma réaction était d'insérer la pratique quotidienne, au moins hebdomadaire, d'un sport. Comme leur pratique exigeait, non seulement un effort physique mais de la concentration, je devais faire le vide des préoccupations de ma vie personnelle, familiale ou professionnelle. C'est ainsi que, passionnée comme je le suis, j'ai pratiqué assez intensivement, seule ou avec ma



famille ou des camarades, des sports comme l'équitation, le ski de fond, le ski alpin, la planche à voile, le jogging, le Tai-Chi tout en m'abonnant, à certaines périodes, au CEPSUM ou à un groupe de cardio plein air. A la fin de ma carrière, lorsque possible, c'est à vélo que je parcourais la dizaine de kilomètres qui me séparaient de la faculté. Quel bien-être je ressentais en arrivant au travail! Ayant eu quelques côtes à gravir, mon cerveau était bien oxygéné et je n'avais nul besoin de café pour m'activer à la tâche. Mes retours à la maison sur vélo étaient aussi un

délice. À la retraite, par plaisir et consciente des bienfaits, l'exercice allait évidemment faire partie de ma vie. Mon projet : une année de préparation pour aller marcher en Espagne les 800 kilomètres du Camino Francés en traversant les Pyrénées de St-Jean-Pied-de-Port à Saint-Jacques-de-Compostelle.

Jusqu'au départ le 5 septembre 2012, avec des gens fort agréables ayant un projet semblable, j'ai marché plusieurs kilomètres par semaine tout en faisant

du vélo et des exercices d'assouplissement et de cardio. Le 11 octobre 2012, après 37 jours à transporter mon sac à dos et à coucher dans les refuges, j'arrivais à Santiago pour recevoir mon diplôme (la Compostela). Malgré les ampoules, les côtes à gravir, la fatigue, les ronfleurs et la chaleur parfois torride, je garde le souvenir de rencontres très riches et de paysages magnifiques! Je me prépare d'ailleurs à repartir éventuellement...

Depuis mon retour, j'ai poursuivi ces activités de marche et de randonnées en montagne. Je suis dans un groupe constitué de personnes très plaisantes ayant entre 55 et 85 ans (des modèles!) avec qui je fais aussi du vélo de route deux fois par semaine six mois par année ainsi que des sports de plein air le reste du temps. Il y a quatre ans, ayant aussi découvert une véritable passion pour le tennis, je joue deux à

trois fois par semaine (parfois plus) en simple et en double tout en suivant des cours. J'aime non seulement les gens que je rencontre et l'exercice que je dois faire mais aussi la concentration exigée par le tennis.

Même si la pratique de ce sport m'a occasionné quelques fractures et blessures musculaires, il n'est pas question d'arrêter. A chaque petit accident, je récupère vite et bien à cause de ma bonne forme physique. A des personnes qui me suggèrent de cesser le tennis, je réponds que j'aime mieux me blesser en jouant au tennis ou en pratiquant un autre sport qu'en tombant en bas de ma chaise....

Bref, l'exercice m'apporte beaucoup de petits bonheurs dans ma vie quotidienne tout en me donnant l'énergie pour solutionner divers problèmes de la vie et m'engager dans d'autres activités.

*Francine Gratton*



## ACCROC AU GYM

L'exercice physique est bon pour la santé. OUAIS! Mais pourquoi choisir le gym pour s'entraîner et, dans la même foulée, contrer la dégradation associée à la retraite? La découverte du gym s'est produite pour moi il y a près de trente ans. Détestant les sports en général et surtout les sports d'hiver (dans mon vocabulaire, nordique rime avec merdique), j'ai cherché un moyen de me maintenir en forme dans des espaces intérieurs à température constante.

Mon premier gym était assez mal équipé. Mais il suffisait à remplir sa mission sacro-sainte: renforcer le cardio et la musculation tout en suscitant une (saine?) dépendance à l'entraînement. Mon gym actuel, que je fréquente assidûment à un rythme de trois à quatre fois par semaine, est beaucoup plus élaboré en termes d'espaces spécialisés, secs ou humides : grandes et petites salles d'exercice avec ou sans appareils, piste de course, terrains de tennis et de racket ball, piscine, spa et, pour un mieux-être plus global, boutique de sport, café-restaurant et, plus récemment, salon de coiffure.

L'offre de cours est assurée par une importante équipe d'entraîneurs et sa

longue liste donne lieu à de nombreuses variations lexicales du genre Athletix, MXT et TRX ou encore Mat et Reformer Pilates, Fitlates, Gentle Pilates, Yogalates, etc. On excusera la nomenclature en anglais : mon gym appartient à une chaîne américaine; tout le monde, personnel et clients compris, parle le multiculturel. Ce beau programme répond bien sûr à des impératifs de marketing : le corps humain, avec ses quatre membres accrochés à un tronc,

est à certains égards un dispositif simple : on peut l'entraîner vite ou lentement, avec ou sans accessoires ou appareils. Les contorsions finissent toutes par se ressembler.

J'aime d'autant plus mon gym que j'en tire des bénéfices inattendus.

1) Renforcer mon tonus physique a rejailli sur mon moral et m'a mieux équipée pour affronter les coups durs.

2) Mon gym est mon chalet d'été : il a une terrasse paysagée pour casser la croûte et s'allonger au soleil; l'arborescence y vit dans des pots mais les oiseaux y chantent la trop courte belle saison.

*Nicole Dubreuil*



# LE TEMPS PASSE...

## Les exercices pendant l'enfance.

Enfant, j'habitais rue Drolet près de la rue Jarry, donc à quelques minutes du Parc Jarry. À l'époque, on trouvait dans ce parc plusieurs terrains de baseball et de softball, une patinoire et, entre le parc et la voie ferrée du Canadien Pacifique, un vaste territoire qu'on appelait le « pacage », où il y avait des cerisiers de Virginie (choke cherry tree, dirait mon épouse). Le parc ne contenait alors aucun terrain de tennis. Près du bâtiment des sourds-muets, se trouvaient de magnifiques ormes d'Amérique et un kiosque à musique. La rue Jarry se terminait en cul-de-sac à cette époque.

Mes copains et moi, nous passions les jours d'été au parc Jarry, surtout sur les terrains de baseball où je servais de receveur à mon excellent lanceur, Gilles Aluizi. Nous formions un tandem très couru par les clubs du parc et peu de joueurs au bâton arrivaient à toucher nos balles. L'hiver, nous avions notre équipe de hockey, nommée Collège Dostaler. Dans la ligue pee-wee, nous avons gagné le championnat du Nord de Montréal. C'est donc dire qu'après les classes et tous les jours de l'été, je pratiquais un sport ou l'autre, sans compter les excursions dans le pacage du Parc Jarry, bois aujourd'hui remplacé par les installations d'Hydro Québec.

## Pendant l'adolescence.

Ado, je passais mes soirées d'été sur le terrain de tennis de St-Christophe à Pont-Viau. De temps en temps, on y voyait Henri Rochon. S'il perdait, — assez rarement faut-il dire — il jetait sa raquette qu'il devait blâmer pour avoir perdu. Je n'ai jamais réussi à accaparer une de ses belles raquettes.

C'est dans ces années-là que j'ai commencé à faire de longues excursions à vélo. Mon ami Cousineau et moi faisons le tour de l'île bien avant tout le monde. Nous allions de Montréal à

St-Adolphe à vélo et retour.

Par ailleurs, ma participation au scoutisme fournissait aussi une activité importante qui portait alors le nom d'hébertisme.

## Pendant les belles années.

Pendant mes années à McGill, je me suis passionné par le squash. Quand les études le permettaient, je jouais au tennis, au badminton et bien sûr au squash.

Aussitôt que le CEPSUM a ouvert ses portes, je me suis abonné. Encore le squash, souvent avec Robert Brunet.

## À la vieillesse.

Et puis, avec le temps, il a bien fallu admettre que mon âge ne me permettait plus de jouer au squash. J'ai alors — à reculons, je l'avoue — ouvert la porte de la salle d'exercice. Depuis quelques années, j'essaie de garder la forme avec deux jours d'exercices au CEPSUM et le vélo stationnaire les autres jours. De chez moi, je marche au CEPSUM, ce qui fait quatre kilomètres. Cela s'ajoute aux exercices et au système elliptique.

Je vois plusieurs bénéfices à pratiquer des sports et à faire de l'exercice. Évidemment, cela me permet de me garder en forme et de contrôler mon poids.

Une autre conséquence, moins évidente, c'est que mes deux fils ont compris qu'eux aussi devaient se garder en forme et pratiquer des sports. Ils ont fait partie d'équipes de basket, ils font du ski et du vélo. Ils donnent l'exemple à leurs enfants qui, pour la plupart, font de l'exercice régulièrement.

Le type d'exercice peut varier selon son âge, mais je crois qu'il est bon de continuer...

*Jean-Robert Derome*

---

**Simone de Beauvoir disait : « Un seul printemps dans l'année..., et dans la vie une seule jeunesse ».**

---

## QUAND ON « DOIGT » FAIRE DE L'EXERCICE

**M**a conjointe médecin maintient une pratique réduite alors que j'ai pris ma retraite de l'Université de Montréal. Certes, il y a de nombreux avantages à cohabiter avec un médecin. On peut savoir si une douleur inhabituelle est le symptôme d'une dysfonction physiologique bénigne ou grave. Évidemment, la réponse dépendra du niveau d'empathie existant dans le couple au moment de l'interrogation. Dans un cycle ascendant, le « patient » sera « observé » et « gratifié » ou non d'une invitation à consulter un collègue pour une investigation ou une prescription. (L'avantage de vivre avec un médecin, c'est qu'elle a des amis médecins qui acceptent, habituellement, de vous voir en dehors des horaires de leur « qualité de vie au travail »). Dans un cycle descendant, elle vous reproche de porter une attention exagérée à ce qui n'est qu'un autre effet pervers de votre manque d'exercice physique.

Il est vrai que je passe beaucoup de temps assis devant mon écran d'ordinateur ou celui de mes différentes tablettes. Il y a « des siècles », je me serais probablement levé pour aller acheter le journal au coin de la rue ou un livre à ce qui s'appelait alors une « librairie de quartier », comme il y avait des boucheries et des quincailleries « de quartier ».

Maintenant que j'ai tout cela au bout de mon WIFI, je ne vois pas pourquoi je devrais quitter le confort de mon fauteuil, autrement que pour me rendre à table ou au lit (ou ... à un dîner-conférence de l'APRUM).

Je peux rester assis devant l'un de mes écrans pour voir les fils de l'année, lire les versions numériques des revues et magazines d'ici et d'ailleurs et avoir des nou-

velles des amis qui me restent et des « ennemis » dont il vaut encore la peine de déplorer... les erreurs.

Et si mon corps était en train de s'ankyloser ? Certes, il n'a plus la plasticité et la fluidité dont les mouvements pouvaient hypnotiser les auditoires de mes salles de cours. Certes, il n'a plus la réactivité qui me permettait d'accompagner mes enfants sur les pistes de ski ou dans les balades en montagne. Maintenant, ce sont eux qui accompagnent leurs propres enfants; je « m'exerce » à ne pas oublier d'exprimer, par un « like » (insipide importation langagière) ou un courriel, mon « émerveillement » devant les photos-souvenirs de leurs exploits sportifs affichés sur Facebook.



En fait, j'ai quand même procédé à une amélioration de mon activité physique. Auparavant, j'écrivais avec un stylo-plume. Je n'exerçais que les trois premiers doigts de ma main droite pour tenir l'instrument et le faire glisser sur la feuille. Maintenant, j'exerce tous les doigts de mes deux mains (rarement les auriculaires, il est vrai) pour écrire avec le clavier. Quant à celui qui est virtuel, je suis devenu un athlète de la mini-tablette, capable de la tenir soli-

dement tout en utilisant mes deux pouces pour faire apparaître sur l'écran le flux de mes pensées. En fait, je peux me vanter d'être un sportif – comme pourraient le dire nos voisins états-uniens – « hands on ».

Je pourrais me vanter de cela, si je ne devais confesser un récent intérêt pour les applications de transcription verbale! Ne me restera-t-il que les mouvements de lèvres pour rappeler à mon entourage que je suis encore vivant ?

*André A. Lafrance*

### INFORMATION

Courrier électronique : [aprum@assoc.umontreal.ca](mailto:aprum@assoc.umontreal.ca); téléphone : (514) 343-7635

Rédaction : Jean-Robert Derome

Président de l'APRUM : Yves Lépine

Site Web de l'APRUM : <http://www.APRUM.UMontreal.CA>

Courrier : APRUM, Université de Montréal, C.P. 6128, succ. Centre-ville, Montréal, H3C 3J7

Infographie : Jean-Robert Derome

Note : les textes n'engagent que la responsabilité des auteurs

Dépôt légal à la Bibliothèque nationale du Québec - Avril 2018