## Souci du corps, sport et vieillissement

## Collection « Pratiques gérontologiques » dirigée par Richard Vercauteren

Cette collection propose des ouvrages de réflexion et de méthodologie offrant des outils directement opérationnels aux professionnels intervenant auprès des personnes âgées.

Voir les titres déjà parus en fin d'ouvrage

### Sous la direction de Raymonde Feillet et Charles Roncin

# Souci du corps, sport et vieillissement

Entre bien-être et prises de risque : comprendre et construire les pratiques

Pratiques gérontologiques



#### Conception de la couverture : Anne Hébert

Version PDF © Éditions érès 2012 CF - ISBN PDF : 978-2-7492-2361-2 Première édition © Éditions érès 2006 33, avenue Marcel-Dassault, 31500 Toulouse, France www.editions-eres.com

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie doit être obtenue auprès du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC), 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris, tél. 01 44 07 47 70, fax 01 46 34 67 19.

## Table des matières

Valeurs et normes du « bien vieillir »	10 12
VALEURS ET NORMES CORPORELLES DU BIEN VIEILLIR	
VIEILLISSEMENT ET SOUCI DU CORPS	
DE L'Antiquité à nos jours	17
Exercice physique et grand âge	17
Les associations de retraités	23
Continuités ou ruptures ?	25
D'une quête de bien-être à la prise de risque	
DANS LES PRATIQUES SPORTIVES	29
Le risque	30
Risque et enjeux	34
Une course contre le temps ?	36
L'image de la mort	39
Rapport au vieillissement : le poids des normes	41
$Les\ non-pratiquants.\dots\dots$	42
Pratiquants nouveaux et anciens	44
Prises de risque après 60 ans : quels enjeux ? Vieillissement et prises de risque :	47
éviter la solitude	51

L'INSTITUTION SPORTIVE ET L'AVANCE EN AGE :	
LE CAS DES CLUBS SPORTIFS	55
Contextualisation	55
Les sports de nature	56
Comment analyser ce processus ?	58
Les enquêtes	61
Le sport fédéral : un espace encore réservé	
aux jeunes	62
Les retraités et le milieu sportif fédéral :	
des anciens sportifs ?	63
L'image du club sportif : un lieu	
pour les « autres » ?	64
Le club sportif : l'intergénération	
et l'encadrement	66
Clubs de sport et retraite	70
Le « mois sport nature » : place des retraités	71
Les loisirs sportifs « multi-âge » : un mythe ?	73
Annexes	75
SENS DE L'ACTIVITÉ CORPORELLE CHEZ LES PERSONNES	
ÂGÉES DE PLUS DE 85 ANS VIVANT EN ÉTABLISSEMENTS	
D'HÉBERGEMENT (EHPA)	77
Les personnes âgées en institution	78
« Emprise », « déprise »	79
Le corps âgé	80
La mort	84
La méthode	85
De la non-participation	86
Inutilité de la gymnastique : entre « prise »	
et « déprise »	86
Une intégration ambiguë	89
$La\ mort$	90
À la participation	91
Corps fonctionnel et image de soi : « emprise »	
ou « déprise » ?	91
Activité corporelle, apparence et mort :	
$quelle\ relation\ ?\dots\dots\dots\dots\dots\dots$	96
Activité corporelle et corps âgé :	
des expériences plurielles	98
Conclusion	100

D'UNE CULTURE A L'AUTRE : REPRESENTATIONS SOCIALES DE LA VIEILLESSE ET PLACE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	
CHEZ LES AÎNÉS AU QUÉBEC	103
La population âgée du Québec	103
	103
Pratique de l'activité physique	105
chez les aînés québécois : entre intention et action	105
Barrières perçues à l'activité physique	106
Significations et représentations sociales	
de l'activité physique pour les aînés	107
DE LA THÉORIE AUX ACTES :	
PROFESSIONNALISATION ET INTERVENTION	
Une professionnalisation lente	115
La loi sur l'organisation du sport	117
La rémunération	117
$Les\ comp\'etences \dots \dots \dots \dots \dots$	119
Associations et bénévolat	119
Les logiques bénévoles et professionnelles	121
Les « conventions » dans l'encadrement	
des activités physiques et sportives	122
Dans les associations	122
Dans les clubs des seniors sportifs	123
Dans les institutions gériatriques	124
L'offre universitaire : un paradoxe	125
Professionnalisation: quels ajustements?	125
DE LA PROPOSITION D'UN RÉFÉRENTIEL DE COMPÉTENCES	129
Aspects démographiques : vieillissement,	
espérance de vie et espérance de vie de qualité,	
en France	130
Rôle socio-économique des activités physiques	131
Les « seniors » : une population diversifiée	131
Organisation et structuration de l'offre en activité	
physique et de sa professionnalisation	132
Les activités physiques : de l'activité sportive	
à la mobilisation active	132
Les formations : ce qui existe, ce qui pourrait	
exister, propositions actuelles	133
Conclusion	134
Annexes	135

A LA CONSTRUCTION DE SES PROPRES COMPÉTENCES	139
Quelques bases théoriques	141
Les logiques	144
Exemple d'un programme d'activités aquatiques . 147	7
Activités corporelles en maison de retraite	149
Les seniors sportifs	152
Conclusion	155
Bibliographie	159

Le souci du corps, son entretien pour éviter de vieillir a donné lieu, bien avant que la politique de la vieillesse en fonde les principes, à une activité sociale normative. Les études historiques éclairent les procédés utilisés pour repousser le vieillissement (Minois, 1986; Bois, 1989). Jusqu'en 1950, le vieillissement était l'objet des sciences biologiques. La vieillesse était considérée comme une maladie, pire une « polvmaladie », repérée à l'aide des valeurs et des normes en vigueur dans le champ de la santé. Aujourd'hui guand tous les discours prônent le « bien vieillir », il s'agit bien de santé dans son acception la plus large. En effet, le concept de santé d'après l'Organisation mondiale de la santé (1949) se définit comme « un état de complet bien-être physique, psychique et social et pas seulement une absence de maladie et d'infirmité », et en 1986 la santé est appréhendée comme une capacité de l'individu à s'adapter à son environnement et à en supporter les agressions. En considérant le vieillissement comme une agression, comme une violence faite au corps, la résistance au vieillissement (Feillet, 2000) participe de cette définition de la santé. Ces comportements témoignent d'une initiative individuelle dans la prise en charge de son vieillissement et en ce sens font écho au processus de responsabilisation individuelle généré par la politique de la vieillesse (1960)

Raymonde Feillet, maître de conférences, UFR STAPS université de Rennes 2.

et relayé par les médias. Dans les chapitres suivants nous interrogeons les valeurs et les normes en cours dans le « bien vieillir » et la manière dont les individus se les approprient et produisent les comportements attendus. Nous avions défini cette résistance non comme un souci « d'éternelle jeunesse » mais plutôt comme une réorganisation de ses pratiques dans la relation à la perception de ses capacités et compétences restantes. Dans une société où le corps à travers la santé, la beauté, la performance devient un objet de culte, la vieillesse peut être considérée comme un danger. La conscience de vieillir conduit à des comportements pluriels selon les trajectoires de vie familiale, professionnelle, sportive. Si l'individu fait des choix (Boudon, 1986), ceux-ci sont en interaction avec les contraintes sociales. Celles-ci n'obligent-elles pas les personnes de plus de 60 ans à prendre des risques pour ne pas laisser paraître leur âge?

Avant de poursuivre l'analyse, il paraît nécessaire de développer les concepts de valeurs et de normes, considérés comme inséparables. Pour Durkheim la société oriente les comportements en édictant des règles, véritables normes, obligations ou interdictions, auxquelles les individus se conforment, les valeurs servant de références sociales idéales. La sociologie contemporaine renouvelle l'analyse des valeurs et des normes. Avec l'avènement des sociétés démocratiques les valeurs et les normes sont recréées par l'individu, lui-même « entrepreneur » de son projet de vie. Selon Ehrenberg (1991). notre culture est fondée sur le primat et l'autonomie de la personne, sur l'existence d'un moi séparé de l'ordre du monde. L'identité visible dans le paraître et dans l'action n'émane pas d'un ordre préexistant mais se construit à partir d'un ordre mouvant et de références multiples et réversibles. Kaufmann (2001, 2004) et de Singly (2000a, 2003), évoquent cet individu autonome comme fondement de la nouvelle démocratie du quotidien. Cependant pour ces auteurs, penser l'individu contemporain comme créateur de son propre monde, c'est oublier que l'individu est avant tout un « processus ». L'homme d'aujourd'hui est un récepteur de savoir, saisissant de multiples informations à travers les médias, les collectifs, les réseaux, et se construit en intériorisant des schémas de pensée déjà socialement élaborés (Kaufmann, 2001). Ces relations d'interdépendances entre la société et l'individu traversent toute l'œuvre d'Élias. Il suggère que ce sont les dépendances réciproques ce qui ne veut pas dire égales ou équilibrées, qui construisent les

sujets eux-mêmes. Ceux-ci n'existent pas avant ou en dehors des relations qui les font être ce qu'ils sont, à chaque moment du jeu social (1991a). L'individu issu d'un réseau de relations humaines qui existait avant lui s'inscrit dans un réseau de relations qu'il contribue à former.

Dans une société individualiste, les normes sont plurielles et l'individu fait des choix qui lui renvoient l'image d'un individu libre. Dans le domaine de la politique de la vieillesse, Guillemard (1980) montre que la commission d'étude ayant pour mission de prendre en charge les problèmes de la vieillesse s'en est en fait déchargée. Cette commission véhicule l'idée que les personnes âgées « inactives » sont une charge pour la collectivité. Son nouvel objectif est alors de modifier les représentations de la vieillesse, de passer de la détérioration à la conservation et corollairement de véhiculer une représentation de responsabilité individuelle dans le rapport au vieillissement. L'objectif était de modifier les comportements des retraités afin qu'ils prennent en charge leur santé. « Être actif » faisait partie du nouveau dispositif de ce nouveau modèle de retraité. Les retraités, soucieux de correspondre à cette image de personne responsable et active, se sont engagés notamment dans la pratique des activités physiques et sportives pour préserver leur santé.

Le champ de la santé, comme d'autres domaines, donne lieu à un travail législatif et participe d'enjeux économiques, de rapports de pouvoir, de controverses et de débats, il témoigne du fonctionnement de la vie sociale et des rapports sociaux (Bouchayer, Cresson, Pennec, Schweyer, 2004). Ces auteurs signalent que les individus, quel que soit leur état de santé agissent selon des choix multiples, selon leur trajectoire de vie et on peut ajouter selon les multiples informations véhiculées par les médias à travers les magazines de santé. Chacun a l'impression de choisir individuellement ses modalités de soins à partir de multiples règles émanant du discours médical. Or aujourd'hui les professionnels de la santé associent les activités physiques au « bien vieillir » à tous les âges et en particulier à la retraite. En cela ils renforcent les normes de responsabilité individuelle face au vieillissement. Les rapports entre santé et vieillissement dans le champ sportif (au sens le plus large du terme, allant des pratiques d'entretien du corps aux sports de compétition) peuvent rendrent visibles les appropriations individuelles des valeurs et des normes du « bien vieillir » et leurs modifications au cours des parcours de vie.

Cet ouvrage s'organise en deux grandes parties. Une première partie théorique relative aux normes et aux valeurs dans le champ sportif du point de vue des pratiquants et de leur relation à la santé. Une seconde partie s'articule autour de l'action et de la professionnalisation dans le domaine de la pratique sportive à la retraite et de l'activité corporelle dans les institutions pour personnes âgées.

#### Valeurs et normes du « bien vieillir »

Le premier chapitre sera consacré à une approche du vieillissement et du souci du corps depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours. Si la recherche « d'éternelle jeunesse » a toujours existé, des ruptures apparaissent dans le sens donné à cette quête. L'attention au corps des retraités et leur engagement dans les pratiques sportives témoignent de conditions liées à des transformations démographique, politique, sociale, culturelle.

Dans le deuxième chapitre, nous intéressons aux valeurs et aux normes corporelles de « mieux-être » (selon l'expression de Vigarello) traduites en exigences corporelles et à leurs impacts sur les personnes à la retraite. Parallèlement, les professionnels de la santé diffusent un double discours pour bien vieillir, l'un portant sur la modération et l'autre sur l'excès d'activité. Chaque individu se sent donc légitimé à entreprendre sa « (re)mise en forme » selon la modalité qui lui convient. Des retraités sportifs engagés dans la performance et/ou la compétition composent majoritairement la population choisie et ils sont comparés à des retraités ne pratiquant aucune activité physique ou sportive. Ce chapitre s'organise autour de la notion de recul de limites ou encore du risque et de ses enjeux. Si la prise de risque relève d'un choix individuel, celui-ci n'est pas indépendant des valeurs et des normes du bien vieillir dans la relation à la peur de la grande vieillesse.

La question des activités physiques et sportives des retraités doit aussi être posée dans la relation à l'institution sportive. Quelle est l'offre des clubs sportifs dans le domaine du sport hors compétition, du sport compétitif et de l'encadrement? Lors d'évènements sportifs, prend-on en compte les plus de 60 ans et sous quelles modalités? Les relations inter-

<sup>1.</sup> Raymonde Feillet et Charles Roncin.

générations en dehors de la famille restent très ambivalentes : si les retraités expriment des demandes de relations avec les jeunes, en même temps ces rapports accentuent leur conscience de vieillir (Feillet, op. cit.). L'analyse quantitative livre quelques informations sur le nombre des retraités adhérant à un club sportif, le nombre des hommes comparé à celui des femmes, leurs modalités de pratique et l'offre d'encadrement en direction de ce public. Une analyse qualitative à partir d'entretiens sous forme d'histoires de vie fournit les raisons pour lesquelles les seniors sont peu nombreux dans les clubs sportifs et se retrouvent davantage dans des clubs pour retraités, clubs à vocation sportive. La mise en place d'évènements de « sports nature » tous publics dans un département devrait attirer des retraités sportifs. Or ce n'est pas le cas alors que la mise en place d'une journée « sportive » pour des retraités adhérant à des associations de la retraite sportive (avec de nombreuses activités en salles - gymnastique, aquagym, tai chi... – mais aussi avec tout un programme de sports nature - voile, kayak, vole, plongée, VTT...), attire 85 % du nombre des inscrits sur les sites des activités sportives de nature. Le rapport au corps ancre le senior dans cette ambivalence : souhaiter pratiquer avec des jeunes et en même temps continuer sa pratique avec des personnes de son âge. Ceci semble renforcé par les normes de l'institution sportive.

Un chapitre est réservé aux « personnes âgées » résidantes de maison de retraite. En France, à l'intérieur du groupe des retraités, des normes nouvelles se sont imposées entre les retraités « actifs » appelés « seniors » (à connotation sportive, catégorie renvoyant à celles de minime, cadet, junior, senior, vétéran), et ceux plus âgés appelés « personnes âgées ». Cette norme créée par les retraités des nouvelles couches moyennes dans les années 1980 avait pour objectif de les différencier du groupe de « 3º âge », réservé d'après eux aux retraités des couches populaires et rurales non engagés dans le souci du corps (Feillet, 2000). Les personnes en maison de retraite, assimilées aujourd'hui au « 4º âge », sont majoritairement « inactives » et même dépendantes. Cependant, certaines personnes ayant dépassé les 90 ans continuent à se soucier de leur corps. De notre point de vue, le sens donné aux activités corporelles diffère du sens qu'en donnent les seniors. Les normes du souci du corps des personnes âgées seront interrogées et seront comparées aux normes corporelles des personnes non engagées dans l'activité corporelle ou ayant abandonné cette activité. À cet âge où la mort devient de plus en plus proche, l'analyse porte sur la relation entre la peur du handicap et la présentation de soi.

La question de l'activité physique et de son rapport à la santé se pose également au Québec, face à l'accélération du vieillissement de la population. Frédéric Le Cren et Émilia Kalinova, après avoir proposé quelques éléments de la situation socio-sanitaire de la population âgée, analysent les différents engagements des aînés dans les activités physiques et sportives et interrogent les normes sportives et sanitaires diffusées au Québec. Ils tentent d'éclairer en quoi ces normes modifient certains comportements dans le choix des pratiques et comment ces normes peuvent être responsables de l'abandon de la pratique par toute une catégorie de cette population (se sentir trop vieux, se sentir en mauvaise santé...). Puis ils poursuivent leur analyse à partir de plusieurs groupes d'aînés pratiquant la même activité physique depuis deux ans : la technique Nadeau<sup>2</sup>. Les diverses significations que les aînés donnent à leur pratique physique informent sur l'intégration des normes de santé.

#### Professionnalisation et intervention

Dans cette seconde partie deux chapitres seront consacrés à la professionnalisation dans la mise en place d'activités sportives en direction des seniors. Aujourd'hui en France, l'encadrement des activités physiques et sportives est réglementé. Cependant, il reste des zones d'ombre au sein des associations sportives mais également dans les maisons de retraite. Dans ce chapitre, l'interrogation porte sur la place des bénévoles et des professionnels. Le travail effectué par les bénévoles, leur efficacité dans de nombreux domaines compense le plus souvent l'absence de professionnels et profite aux usagers (on peut se référer notamment au champ de l'humanitaire qui, sans les bénévoles, augmenterait le nombre des exclus de notre société, ou à l'environnement qui nécessite l'intervention de militants en l'absence d'une gestion politique efficace). L'objectif est de faire un constat sur l'état actuel de l'emploi de professionnels dans les activités physiques et sportives formés soit par le ministère de la Jeunesse et des Sports, soit par l'université,

<sup>2.</sup> Cf. descriptif de cette technique dans le texte cité.

c'est-à-dire dans les deux cas par l'État. La réflexion porte sur la complémentarité des professionnels et des bénévoles dans la relation au sport et à la santé.

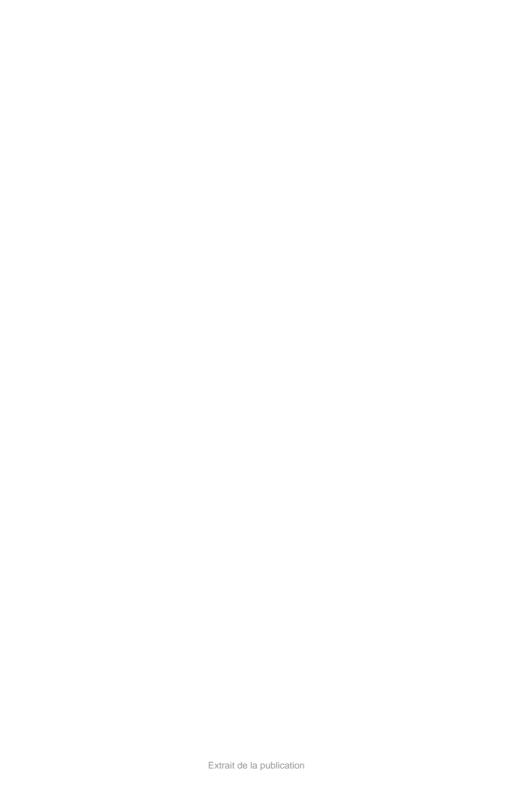
Suite à cette question, François Brunet dresse un tableau du vieillissement dans notre société et propose une typologie de retraités construite dans une perspective de santé publique. L'éclairage de cette population diversifiée a pour objectif de mettre en place des activités physiques et sportives adaptées aux caractéristiques et besoins particuliers de ces groupes. La manière de catégoriser ces groupes renvoie à des normes établies non seulement par les professionnels de la santé mais aussi par les professionnels du loisir. En matière de professionnalisation, l'auteur s'interroge sur ces nouveaux professionnels et sur leur formation. Dans un souci de présenter des données « pratiques », un tableau d'unités de compétences et des modalités d'activités physiques est proposé.

Cette dimension pratique est prolongée par un chapitre portant sur une démarche de construction de compétences nécessaires dans l'intervention auprès des seniors (Feillet). Dans cette partie, des pistes de thèmes et d'objectifs sont proposées ainsi que quelques exemples de situations. Il ne s'agit en aucun cas de donner un modèle d'action pédagogique ou de produire des situations de référence. L'exemple de la natation est une manière d'inviter l'intervenant à faire preuve d'inventivité s'il veut s'écarter des normes sportives d'enseignement et d'apprentissage de la natation, tout en permettant aux seniors de progresser. L'encadrement des activités physiques et sportives peut être considéré comme un processus interactif entre un milieu (ici l'eau), un éducateur et un groupe de pratiquants. Les relations d'interdépendance déployées durant une séance modifient à chaque instant l'organisation de celle-ci. Bien connaître les attentes du public sur le plan de la santé (physique, mentale et sociale) et développer des compétences d'observation devrait aider le professionnel à mettre en place des situations d'apprentissage permettant aux seniors de se placer individuellement dans une trajectoire de progrès et corollairement de « bien-être ». Les situations suffisamment « ouvertes » favorisent la dynamique d'adaptation du pratiquant à celles-ci. Il s'agit donc moins d'adapter la situation que d'inviter le pratiquant senior (ou la personne âgée) à s'adapter lui-même à la situation. En ce sens, nous préférons le qualificatif « adaptatives » s'agissant des activités physiques et sportives à celui « d'adaptées ». En effet, les activités physiques et

sportives ne sont plus des fins en soi (comme peuvent l'être le matériel, les infrastructures, qui eux peuvent être « adaptés ») mais des moyens qui permettent à la personne de s'adapter aux contraintes environnementales. De ce point de vue, l'individu est « l'entrepreneur » de son adaptation. Le principal objectif des activités physiques et sportives étant de susciter des « adaptations », donc une évolution vers un nouvel état.

Dans la conclusion nous reviendrons sur la question des normes de santé dans la relation au vieillissement allant de la protection du corps à la performance. L'engagement dans les activités physiques et sportives, quelles que soient les modalités choisies, témoigne d'une construction ou d'une reconstruction identitaire à un moment où l'individu lutte pour rester intégrer socialement, compte tenu des contraintes normatives de santé. Si tout au long de sa vie l'individu en relations d'interdépandance avec de multiples contextes sociaux fait des choix et « s'invente » (selon Kaufmann, 2004) continuellement, l'avance en âge, par les modifications corporelles, n'oblige-t-elle pas l'individu à réduire ses choix ?

## VALEURS ET NORMES CORPORELLES DU BIEN VIEILLIR



## Vieillissement et souci du corps de l'Antiquité à nos jours

Si aujourd'hui l'exercice physique dans la résistance au vieillissement tient une place prépondérante (nous y reviendrons), en a-t-il toujours été ainsi ? Est-ce un phénomène contemporain ? Est-ce la manière d'en parler qui a changé ?

#### Exercice physique et grand âge

De l'Antiquité à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle

Cette première partie s'appuie sur les travaux de Minois (1986) et Bois (1989) qui, à eux deux, retracent l'histoire de la vieillesse de l'Antiquité aux premières retraites.

À travers l'histoire, la vieillesse a toujours été décrite à partir de l'aspect physique. L'attirance des Grecs pour la jeunesse, la force, la beauté laisse entrevoir une « triste vieillesse ». La vieillesse est représentée par la faiblesse et la laideur. C'est Hippocrate qui le premier a formulé des hypothèses médicales concernant le vieillissement : l'équilibre de quatre humeurs assure une bonne santé (Minois, 1986). Le processus de vieillissement s'expliquerait notamment par une perte de chaleur et d'humidité. Il faut se nourrir un maximum

Raymonde Feillet, maître de conférences,  $\mathit{UFR}$   $\mathit{STAPS}$   $\mathit{universit\'e}$  de  $\mathit{Rennes}$  2.

pour maintenir la chaleur. Est atteint de vieillesse tout homme qui a perdu son énergie, qui souffre des articulations et qui éprouve des difficultés respiratoires. Aussi, après avoir dressé un tableau un peu noir de la vieillesse, Hippocrate, en l'absence de remède, propose de retarder l'entrée en vieillesse en préconisant un régime alimentaire modéré, des exercices physiques et des bains chauds. Les exercices physiques doivent permettre de lutter contre les maux articulaires, contre la baisse de capacité respiratoire, ils doivent aussi permettre de maintenir la « force vitale ». Quant aux bains chauds ils permettraient de lutter contre la perte de chaleur et d'humidité.

La peur de la vieillesse conduit à chercher des remèdes pour la repousser. L'exercice physique en est un. La vieillesse est assimilée à une maladie ou à plusieurs maladies en même temps, même si certains comme Galien le nient : « la maladie est contraire à la nature, donc la vieillesse n'est pas une maladie ». Les problèmes articulaires et respiratoires reviennent souvent dans les maux de la vieillesse et les moyens de la retarder procèdent en priorité de l'exercice physique et des régimes « équilibrés ». L'influence de la médecine est visible dans la manière de parler de la vieillesse et d'essayer de retarder son processus. Dans le monde romain, il faut jouer à la balle « avec ardeur », comme si les activités ludiques, attrayantes, permettaient aux « vieux » de se décentrer de leur corps pendant l'exercice, manière d'oublier la douleur.

Au XII° siècle Roger Bacon cherche les causes du vieillissement. En supprimant celles-ci il serait peut-être possible de retarder l'entrée en vieillesse. Déjà à l'époque, les « pollutions atmosphériques » sont mises en cause : ces pollutions seraient provoquées par la prolifération des êtres vivants. Ici encore seul l'aspect biologique du vieillissement est envisagé. Dans le domaine « préventif » des données nouvelles apparaissent. En plus de l'exercice physique et du régime alimentaire, il faut bien doser le sommeil et les efforts. Cependant, l'incapacité physique sépare toujours l'homme mûr de l'homme âgé. Ainsi les vieux soldats accomplissant encore des « exploits athlétiques extraordinaires » n'entrent pas dans la catégorie des vieux.

Dans les siècles suivants, les philosophes s'allient aux médecins pour donner des conseils de modération en toutes choses, l'hygiène de vie semble préserver le mieux contre le vieillissement. L'exercice physique doit être pratiqué modérément. Toute forme de compétition est proscrite, il vaut mieux une « honnête médiocrité en tout ». Plusieurs traités