Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 12

Rubrik: Prévoir

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

Réussissez votre retraite!

La retraite représente, dit-on, le prolongement logique de la vie active. Il est possible, en la préparant bien, de la réussir totalement et de vieillir en beauté. Trois ouvrages récents proposent des conseils judicieux.

Vieillir en beauté

Comment comprendre les différents problèmes qui se posent à la retraite et surtout, comment les résoudre? C'est à cette double question que tente de répondre un guide édité par l'association de consommateurs belge Test-achat et diffusé par la Fédération romande des consommateurs.

Décliné en une vingtaine de chapitres, ce guide pratique aborde prioritairement les problèmes liés à la santé. En guise d'introduction, il rappelle les grandes théories explicatives du vieillissement, avant de présenter les modifications physiologiques générales et de s'attarder sur les diverses affections qui nous guettent au fur et à mesure de l'avancée en âge.

L'auteur met en garde les lecteurs: «Il peut paraître curieux que ce guide accorde tant de place à certains sujets comme le sommeil, la mémoire, la constipation ou l'incontinence. Il s'agit bien d'un parti pris destiné à privilégier les problèmes les plus fréquents, voire les plus gênants qui touchent les personnes âgées.»

Le guide met l'accent sur l'aspect positif de la vieillesse. «Elle n'est pas cette décadence inéluctable qui nous est si souvent présentée à travers les médias.» Cela explique la place importante donnée dans cet ouvrage à la prévention. Ou plus exactement aux préventions, puisque, selon l'auteur, elle se définit en trois aspects distincts. La prévention primaire vise à éviter l'apparition d'une maladie au moyen de la vaccination, d'une bonne nutrition et d'activités physiques; la prévention secondaire se rapporte aux examens de dépistage qui permettent d'anticiper les maladies futures (alzheimer notamment); la prévention tertiaire favorise l'autonomie des patients dépendants à travers les soins à domicile.

J.-R. P.

›› *Vieillir en Beauté,* Guy Dargent, distribué par la FRC.

Offre spéciale

Les lecteurs de *Générations* peuvent obtenir le guide *Vieillir en Beauté,* en profitant du prix de vente exceptionnel de Fr. 14.50 (au lieu de Fr. 19. 50). Cette offre est valable jusqu'à fin décembre 2004.

Commandes: FRC, case postale, 1002 Lausanne. Tél. 021 312 80 06. E-mail: info@frc.ch

Le défi de l'âge d'or

Responsable de la Poliger à Genève, le Dr Charles-Henri Rapin a écrit, avec l'aide de ses collaborateurs, un ouvrage important, qui propose des stratégies pour une vieillesse réussie. Le souci de l'auteur est d'aider les personnes âgées à rester chez elles dans les meilleures conditions et le plus longtemps possible, de manière à retarder ou à éviter une hospitalisation.

Ce livre résume parfaitement la philosophie du Dr Rapin. Il est le fruit d'une expérience de vingt années, alimentée par le travail sur le terrain d'une équipe de médecins, d'infirmières, de psychologues, d'assistantes sociales et d'autres professionnels de la santé.

Après avoir fait le constat des différentes carences, l'auteur et son équipe tentent d'apporter des réponses concrètes et pertinentes aux problèmes causés par la douleur et la perte d'autonomie notamment. On y aborde également le respect des personnes âgées, l'aspect qualitatif des prestations et la formation des aides sociaux.

›› *Stratégies pour une Vieillesse réussie,* Dr Ch-H. Rapin, Editions Médecine & Hygiène, case postale 456, 1211 Genève 4. Internet: www.medhyg.ch

Prévoyance active

Chacun devrait se préoccuper de son épargne-retraite lorsqu'il fonde une famille. Mais à trente ou quarante ans, on a d'autres soucis. Et il est difficile d'économiser une somme mensuelle destinée à sa vieillesse dans un budget de ménage déjà difficile à équilibrer.

Le guide de la prévoyance active, dernier-né des dossiers de *Bon à Savoir,* passe sous la loupe les trois piliers, avant de proposer quelques conseils utiles. Il s'adresse prioritairement aux jeunes couples, qui ont plusieurs dizaines d'années devant eux pour «faire leur pelote». Mais il n'est jamais trop tard pour créer un 3e pilier qui pourra s'avérer très utile à l'âge de la retraite.

Autre avantage de ce guide: il explique le mécanisme des trois piliers de manière simple, ce qui est bien pratique pour gérer ses avoirs en quittant la vie active.

›› *Les Trois Piliers,* Joy Demeulemeester, Editions Plus, case postale 150, 1001 Lausanne. Tél. 021 310 01 36. E-mail: info@bonasavoir.ch