Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 69 (1960)
Heft: 2

Artikel: Échec au vieillissement [fin]
Autor: Rauch, Vera
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-549144

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: 08.07.2025

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

ÉCHEC AU VIEILLISSEMENT (II)

Véra Rauch, infirmière

(Dessins de Michel Braun)

L'artério-sclérose

L'*artério-sclérose* peut être constatée chez tous les vieillards, elle doit être combattue lorsque les premiers signes apparaissent, car on pourra alors retarder la transformation maladive des vaisseaux.

L'artério-sclérose résulte d'un dépôt de graisses et de calcaires sur les parois intérieures des vaisseaux sanguins. Ce dépôt provoque un rétrécissement du passage du sang et un durcissement du vaisseau qui le rend imperméable. L'irrigation de la peau et des organes se ralentit et devient imparfaite.

Le durcissement d'un vaisseau peut provoquer sa rupture lors d'un gros effort, il prédispose à l'apoplexie.

Aidé par le médecin on pourra combattre avec succès les dangers d'une sclérose, mais il faut s'y prendre à temps. Un régime strict sera une des conditions primaires et indispensables pour arriver à une amélioration.

La crainte du cancer

Toute altération constatée dans les tissus doit être signalée aussitôt au médecin. Si l'on s'aperçoit d'une petite grosseur ou d'un durcissement soit au sein, à la langue, aux lèvres, à la joue ou sur toute autre partie du corps, il faut les montrer à son médecin. Des sécrétions anormales du vagin, des pertes de sang inhabituelles, la difficulté d'uriner chez l'homme, exigent un examen médical immédiat et méticuleux.

La *crainte du cancer* ne doit jamais faire reculer devant une consultation, bien au contraire. Souvent le médecin saura rassurer son patient, car il se forme aussi des grosseurs de toute autre nature et non-dangereuses. Un contrôle de laboratoire, précédé au besoin d'une petite intervention, renseignera sur la nature du mal.

Si par contre le diagnostic devait s'avérer affirmatif, s'il s'agissait d'un cancer, une opération immédiate ou un traitement aux rayons X pourront enrayer le mal. *C'est dans la découverte précoce du mal que se trouvent les plus grandes chances d'une guérison.* Il nous est permis d'espérer que la médecine sera bientôt victorieuse dans la lutte contre ce fléau, les recherches scientifiques se poursuivant sans arrêt.

Affections physiques, petites infirmités

Tous défauts corporels ou affections physiques doivent être éliminés et combattus à temps, au besoin par une opération. Ce qui d'abord ne paraît être qu'un inconvénient négligeable peut revêtir plus tard un caractère sérieux. Les *varices* et les *hémorrhoïdes* engendrent des douleurs et des plaies ouvertes. Un *goitre* entravera la respiration et affaiblira le cœur; une *hernie* peut soudainement, à l'âge avancé, présenter un danger grave.

Les *petites infirmités*, elles non plus, ne doivent pas être négligées. Les *cors* et *durillons* des pieds, *l'affaissement de la plante du pied*, les *enflures* dues à une entorse mal soignée rendront la marche de plus en plus difficile et peuvent amener une déformation définitive.

Si le corps s'alourdit, si les mouvements deviennent pénibles, la personne atteinte craindra les déplacements, et par manque de souplesse risquera des accidents.

La *claudication*, même légère, doit être corrigée par des souliers appropriés et, peut-être, par des exercices adéquats. De nos jours on donne des soins très poussés dans tous les cas de ce genre car on sait qu'on peut largement rééduquer un membre lésé. L'âge de l'infirme ne joue un rôle qu'au point de vue du temps que demandera le traitement; que la personne à soigner ait quarante-huit ou soixante-huit ans, tout peut être mis en œuvre pour arriver à la guérison. Ici comme toujours les chances d'une réadaptation complète sont d'autant plus grandes que l'on s'y prendra plus tôt.

Prévenir les accidents

Nous avons vu que, dans une large mesure, il est possible d'écarter un vieillissement prématuré et même de prévenir des maladies dues à l'âge. Mais il est possible aussi — de façon efficace — d'empêcher maints accidents qui guettent les personnes d'âge avancé.

Il faut être conscient du fait qu'une personne âgée a les réflexes plus lents, *les* gestes moins sûrs, *que souvent* l'ouïe, *et la* vue *sont déficientes. En vieillissant il faut devenir prudent et il faut écarter sciemment les possibilités d'accidents courants dus si souvent à la négligence.*

Il y a d'abord les *dangers de la rue.* Il va de soi que la personne âgée augmentera d'attention et de prudence et qu'elle évitera de se trouver dans la rue aux heures de grand trafic. D'autre part, tout conducteur d'auto, de motocyclette ou de bicyclette a le devoir impérieux de donner toute son attention aux vieillards et invalides qui se trouvent sur son chemin. Il leur doit des égards, car une simple frayeur peut provoquer un faux mouvement du piéton, et sa chute. Les passants plus jeunes peuvent facilement prêter aide à ces vieillards en traversant la rue à leur côté, comme par hasard et sans les soutenir; ils leur donnent ainsi un sentiment de sécurité sans les blesser dans leur fierté.

Mais *dans la maison aussi* de nombreux dangers peuvent être écartés grâce à une attention redoublée par tous. Le vieillard doit rester indépendant, mais il faut que toutes les précautions soient prises par son entourage; c'est là que la jeune génération porte une lourde responsabilité:

— Rangez les jouets, les tabourets, les cordons électriques, et autres objets obstruant le passage;
— Munissez d'une plaque de caoutchouc les tapis (ou tout au moins les quatre coins) afin d'éviter tout glissement;
— Posez dans la baignoire un tapis caoutchouc avec ventouses;
— Faites fixer au W. C. et près de la baignoire des poignées pour faciliter les mouvements et éviter une chute;
— Contrôlez les semelles et talons des pantoufles qui doivent être en bon état;
— Ajustez un bout en caoutchouc à la canne et remplacez-le quand il est lisse;
— Fermez les robinets de sécurité du gaz;
— Utilisez des casseroles légères et stables;
— Conservez dans un endroit sûr les produits chimiques, munissez-les d'étiquettes lisibles et voyantes, et n'utilisez pour les liquides que des bouteilles angulaires afin d'éviter les empoisonnements;
— Faites poser une barre devant les fenêtres trop basses et ne laissez pas des personnes âgées fermer les volets par crainte d'un déséquilibre;
— Recommandez à votre protégé lorsqu'il se déplace de se tenir à la rampe ou à des meubles et de regarder où il pose les pieds;
— Faites-lui comprendre qu'il ne doit pas se baisser en avant et que pour lacer ses chaussures il doit poser le pied sur une chaise;
— Lorsqu'il veut ramasser un objet, il approchera une chaise, s'assiéra et l'atteindra facilement. Il fera de même lorsqu'il voudra prendre quelque chose dans le bas d'une armoire ou dans un tiroir du bas de la commode;
— Jamais il ne montera sur une chaise ou sur un tabouret.

Pour la Journée des malades: 6 mars 1960

Pénurie de lits dans nos Services hospitaliers?
Adoptons l'hospitalisation à domicile

A l'occasion de la « Journée des malades », le docteur H. Perret, président de l'Association cantonale des sections vaudoises de la Croix-Rouge et président de cette « Journée », nous communique l'intéressant appel ci-dessous.

*

Nous savons combien tous les services hospitaliers sont chargés et combien le recrutement du personnel infirmier est difficile.

A l'avenir, nous devons songer à soigner à domicile certains malades qui ne demandent pas de traitements spéciaux.

C'est pourquoi, à l'occasion de la Journée annuelle des malades, je rappelle les excellents Cours de soins aux malades organisés par la Croix-Rouge suisse ou par l'Alliance suisse des Samaritains.

La Croix-Rouge suisse a créé un nouveau Cours intéressant et instructif qui s'intitule: « *Soins au Foyer* ».

Toute femme, surtout la mère de famille, est amenée à jouer le rôle de garde-malade.

Pour le médecin, il n'existe par d'auxiliaire plus précieuse qu'une mère de famille calme et avertie. Vivant avec le malade, elle a vu apparaître les premières manifestations de la maladie, elle en suit l'évolution, elle assiste à toutes les réactions des siens, lorsqu'ils sont touchés par la maladie. Au foyer, la mère reste la meilleure infirmière et la gardienne de la santé de chacun.

Lors de l'appel téléphonique, chaque médecin reconnaît d'emblée la femme de tête ou la malheureuse angoissée, dépassée par les événements.

La mère ou la personne ayant suivi un Cours de soins aux malades garde son calme et fournit sans affolement, au médecin, un certain nombre d'indications élémentaires. D'après ces renseignements, le praticien peut donner, avant son passage, des conseils qui soulageront le malade, feront patienter son entourage et permettront, parfois, de gagner un temps précieux. Pendant toute la durée de la maladie, la mère expérimentée assure les soins avec compétence, sous la direction du médecin.

L'absence du foyer, pour un père malade par exemple, a souvent des répercussions sur la vie familiale, sans compter les dépenses qu'elle entraîne. Les soins à domicile, dans une ambiance propice, tendent à améliorer cette situation et diminuent les frais.

Pour pallier, en partie, à l'encombrement de nos Services hospitaliers et de nos cliniques, il faut soigner à domicile tous les patients qui peuvent être soignés chez eux, pour une courte comme pour une longue durée. Autant de malades ainsi rendus à leur foyer, autant de lits d'hôpital et de clinique vacants pour d'autres malades.

Partout où elle est adoptée, cette expérience humaine et économique donne d'excellents résultats. C'est un moyen certain d'abaisser les frais médicaux et le prix de revient de la journée de malade.

Bien dirigée, la technique de l'Hospitalisation à domicile fera son chemin. Avec le temps, il sera certainement possible d'augmenter encore le nombre des malades soignés à domicile, grâce à la collaboration efficace de la mère de famille, dirigée par le médecin traitant et aidée aussi par l'assistante sociale, l'infirmière visiteuse et l'aide familiale et ménagère.

Notre Croix-Rouge suisse a compris ce problème; c'est pourquoi elle organise les Cours de Soins au Foyer qui connaissent partout un grand succès.

Docteur Henri Perret,
Président de la Journée des malades.

Surveiller sa tenue, son comportement

Nous avons relevé jusqu'ici les possibilités purement pratiques pour maintenir une vie corporelle saine et pour éviter maladies et accidents. Mais le côté *pratique* doit toujours être accompagné du côté *esthétique.* Un édifice moderne, muni de tous les conforts pratiques, ne nous contentera que s'il répond aussi à notre conception de la beauté. L'œil doit être satisfait.

Bien sûr, l'éclat de la jeunesse et la fraîcheur juvénile disparaissent; les années ont blanchi les cheveux, gravé des rides sur le visage, courbé le dos. L'âge marque le corps tout entier, la beauté s'efface. Il ne s'agit pas pour celui qui avance en âge de se morfondre dans des regrets stériles, mais il lui est permis d'en atténuer les méfaits. *Il se surveillera de très près;* tenue, habillement, comportement afin d'avoir une présentation digne et plaisante à la fois. L'effet produit sur notre entourage n'est nullement à négliger, nous le savons tous.

Une coquetterie assagie...

Une peau soignée, des cheveux bien coiffés, des dents en ordre, une corpulence surveillée, des habits propres, une tenue correcte, *tout cela nous rajeunit,* nous encourage et nous permet d'aller de l'avant. *La coquetterie assagie, mais toujours éveillée, est une arme puissante contre le vieillissement.* Elle est nécessaire à la femme d'aujourd'hui quelque soit sa position. Elle lui sera indispensable dans une vie active et combative en dehors de chez elle et elle lui sera utile dans une vie familiale quotidienne. La femme se sentira plus près des jeunes et eux se sentiront plus près d'elle; c'est ainsi qu'elle inspirera le respect qui lui est dû.

Nécessité du repos

La femme se fatigue facilement dans la station debout et doit l'éviter. Pour s'asseoir confortablement elle choisira de préférence un siège haut, muni d'un bon dossier et d'appuis pour les bras. Etant assise elle évitera, chaque fois que c'est possible, de *plier ses jambes* et de les *croiser.* Ceci est malsain parce que les principaux vaisseaux sanguins de la jambe passent au niveau du creux du genou et que leur compression entraîne une mauvaise circulation dans la jambe entière. La formation de varices et d'ulcères variqueux résulte souvent d'une mauvaise position habituelle.

Les personnes qui souffrent de varices ou de chevilles enflées le soir peuvent trouver un soulagement en fixant des plots sous les pieds du bas de leur lit. Si les enflurent persistent le matin, il faudra voir le médecin.

Le corps se fatigue forcément et plus nous avançons en âge, moins nous sommes résistants aux efforts. C'est pour cela que nous devons savoir nous détendre et prendre du repos. Il se manifeste quelquefois un besoin impérieux de *se reposer après le repas.* L'afflux intensifié de sang vers les organes de la digestion provoque un certain vide dans le cerveau et dans les extrémités. C'est pour cela qu'il y a sensation de fatigue et de froid. Il est sans doute indiqué de céder à ce désir de repos. mais la sieste sera courte et il est préférable de ne pas s'endormir et de bien se couvrir. *N'en faisons pas une habitude journalière pour ne pas en devenir esclave.*

Cette vie affairée, excitée que nous menons, cet état d'agitation perpétuelle ne se justifie pas toujours; mais il est souvent un symptôme de *surmenage,* et de l'angoisse qui en résulte.

On devrait arriver à intercaler, dans la journée aussi, de bons moments de calme. Cela permet la détente des nerfs, le repos du corps et de l'esprit, la concentration des pensées, un repli sur soi-même, la préparation à une vie plus sédentaire.

Si à tout âge l'effort et le travail exigent un repos suffisant, combien plus lorsqu'après toute une vie la fatigue se fait sentir. *Le repos du vieillard est mérité et nécessaire, il ne doit pourtant pas être synonyme d'ennui.* Il faut de bonne heure envisager l'époque de la retraite, y penser tranquillement, étudier les possibilités d'occupations. Même sans nécessité, il faudra se créer des obligations, se plier à une discipline, respecter des heures fixes, avoir chaque matin un programme pour la journée. *C'est en préparant sa vieillesse qu'on écartera ce grand vide dont beaucoup ont peur.*

Se préparer à la vieillesse

La vieillesse est le couronnement de la vie. Quelqu'un disait qu'il faut savoir la recevoir en grande dame: dignement et avec respect, et malgré une certaine appréhension, avec un sourire de bienvenue sur les lèvres. *Nous pouvons contribuer largement à la beauté de notre vieillesse.* Celle-ci nous demandera des renoncements certes, mais elles nous apportera des compensations, et ce sont ces valeurs que nous devons savoir reconnaître et cultiver. Il faut nous habituer à temps au repos et à la solitude, afin de ne pas en souffrir plus tard; nous devons meubler notre esprit en lisant, en écoutant, en nous perfectionnant pour que, plus tard, nos idées et nos souvenirs viennent nous tenir compagnie. *Nous devons, en pensée, faire connaissance de notre propre vieillesse et la prendre pour amie, afin qu'elle ne soit plus une étrangère quand elle viendra vivre avec nous.*

Se préparer à la vieillesse:

— c'est apprendre à dire oui à la vie telle qu'elle se présentera;
— c'est savoir attendre;
— c'est apprécier les petites joies, et taire ses ennuis;
— c'est chercher et dire en toute chose le côté positif;
— c'est prendre part au bonheur des autres et s'en réjouir;

— c'est savoir donner plus qu'on ne reçoit;
— c'est se rendre compte qu'il y a beaucoup d'êtres plus malheureux que soi;
— c'est être reconnaissant des bienfaits du passé et du présent..., afin de pouvoir avancer vers l'avenir avec confiance et sérénité.

A Genève

LES COLLABORATEURS DE LA CROIX-ROUGE SUISSE VISITENT LE C. I. C. R. ET LA LIGUE

En deux groupes, les 19 et 26 janvier, les chefs de service du Secrétariat central et du Laboratoire central de transfusion de la Croix-Rouge suisse ont été aimablement invités par la Comité international de la Croix-Rouge à une séance d'information et d'orientation. Des exposés extrêmement intéressants de M. Roger Gallopin, directeur exécutif, sur l'organisation du C. I. C. R. et son activité actuelle, et de M. Jean-S. Pictet, directeur des affaires générales, sur quelques aspects mal connus de l'histoire de la Croix-Rouge, furent entendus le matin. Puis, après la présentation du film « Car le sang coule encore... », eut lieu une captivante visite de l'Agence centrale des prisonniers de guerre et de ses cartothèques où sont classées tant de millions de fiches. Les collaborateurs de la Croix-Rouge suisse furent aimablement reçus ensuite par MM. Léopold Boissier, président, et Martin Bodmer, vice-président du C. I. C. R. dans le grand hall qui vit arriver, pendant la guerre, tant de convois d'enfants organisés par le Secours aux enfants de la Croix-Rouge suisse.

L'après-midi, après que des collaborateurs du C. I. C. R. eurent orienté leurs hôtes sur quelques-unes des activités présentes de la Croix-Rouge internationale en Afrique du Nord comme dans l'Extrême-Orient, en Grèce, dans les Balkans et en Allemagne, ce fut la Ligue des sociétés de la Croix-Rouge qui accueillit les représentants de notre Croix-Rouge nationale dans ses nouveaux bureaux du Petit-Saconnex. Reçus par M. H.-W. Dunning, secrétaire général de la Ligue, nos collaborateurs furent initiés à l'organisation et au travail de la Ligue par M. Marc Gazay, directeur du bureau d'information. Cette visite des institutions genevoises laissa à tous ceux qui purent la suivre un riche et précieux souvenir et tous les participants en disent au Comité international et à la Ligue toute leur reconnaissance.