Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 1 (1970-1971)
Heft: 2

Artikel: Echos de saison
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-825907

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: 04.07.2025

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

Le coin du médecin

Le médecin, à qui la personne souffrante se confie, doit souvent l'aider à faire face à des situations angoissantes, parfois inévitables.
Nous allons, dans une série d'articles, vous parler des préoccupations concernant la santé physique et mentale telles que nous les vivons dans la vie quotidienne.
Avant tout, il nous importe de vous rappeler ce qu'on peut faire pour maintenir en bon fonctionnement, l'organisme vieillissant.
Il y a une sénescence normale et naturelle. Elle consiste en une perte d'élasticité du corps et un ralentissement plus ou moins prononcé du dynamisme physique et mental. Tout ce que nous faisons et créons avec nos mains et notre esprit, se déroule à un rythme plus lent. Ceci devient angoissant si nous nous obstinons à vouloir courir aussi rapidement que la vie quotidienne paraît l'exiger. Il faut alors se souvenir de la fable de La Fontaine « Le lièvre et la tortue » pour sentir et comprendre que ce ralentissement, que la nature nous impose, n'est pas un obstacle au bien-être. C'est vrai dans la mesure où nous l'acceptons et que nous utilisons notre expérience vécue. Il y a un âge pour courir, il y a un âge pour marcher, il y a un âge pour faire une bonne gymnastique sur place. Le but est le même : faire circuler le sang dans l'organisme et, par une bonne respiration, lui donner l'oxygène dont les tissus ont besoin.
La même attitude est juste en face de nos facultés mentales. Constater que nous assimilons moins vite le contenu d'un livre ou d'un journal est une sensation désagréable. Les petits oublis sont vexants. Il s'agit alors de lire plus lentement, de faire des exercices de mémoire et, surtout, de ne pas s'affoler et se dévaloriser.
Etre en santé, à tout âge, veut dire être en équilibre dans son corps et son mental. Cet équilibre est une notion toujours remise en cause.
Le plaisir de fonctionner doit s'accorder avec la satisfaction qui découle de nos activités productives et créatrices et ceci bien au-delà de la période de la vie professionnelle « obligatoire ».
Mais le bien-être exige un peu de réflexion et d'initiative personnelles pour se maintenir et se rétablir.

Dr L. M. Bircher

Insomnie...

Un voyageur de commerce arrive, fourbu, dans un hôtel de Berlin.
– Donnez-moi une chambre tranquille. Je suis très fatigué...
– Soyez sans crainte, Monsieur, lui répond le préposé à la réception. Notre hôtel est le plus tranquille de la ville...
Le lendemain matin, fou de rage, le voyageur se présente à la réception.
– Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit. Une locomotive n'a pas cessé de faire « tchu-tchu » sous ma fenêtre.
– Mais Monsieur, lui répond l'employé, il n'y a pas de gare près d'ici.
– Eh bien ! montez avec moi !
Arrivé dans la chambre, le voyageur ouvre sa fenêtre et, triomphant, lance :
– Alors, vous n'entendez pas cette locomotive ?
L'employé se penche à la fenêtre et dit :
– Vous faites erreur. Ce n'est pas une locomotive, mais un chantier.
On y travaille jour et nuit. Ce que vous entendez, ce sont les manœuvres qui se passent les briques : « Danke schön, bitte schön, danke schön, bitte schön »...

Echos de saison

Trolleybus lausannois : bonne nouvelle
Toute personne âgée de 70 ans et plus pourra désormais bénéficier d'un abonnement général à prix réduit. Celui-ci donnera droit au libre parcours sur le réseau durant toute la semaine à l'exception des heures de pointe, du lundi au vendredi.
Le prix de cet abonnement a été fixé à Fr. 15.– par mois.

Pour combattre le froid...
N'oubliez pas de porter des gants.
Ne portez jamais, deux jours de suite, la même paire de bas ou de chaussettes sans les laver à l'eau tiède.
Ne sortez pas l'estomac vide ou sitôt après un bon repas.
Rappelez-vous que les lunettes « pop », verres et monture énormes, protègent des courants d'air et de la bise qui fait pleurer.

Information-Service

Faites connaître « Aînés » !

Abonnez vos amis !

Bulletins de souscription en dernière page

Escroquerie...

Sur un boulevard parisien, un vendeur de journaux crie à tous vents :
– La plus grande escroquerie du siècle ! 79 victimes !
Un passant achète le journal, le parcourt rapidement : pas un seul mot sur cette affaire. C'est alors qu'il entend à nouveau le vendeur :
– La plus grande escroquerie du siècle ! 80 victimes !