

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 9 (1979)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Les conseils du médecin : la retraite n'est pas un post-scriptum

### **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>**

## Les conseils du médecin



Professeur Eric Martin

# La retraite n'est pas un post-scriptum

La retraite est une période essentielle de l'existence; grâce à la médecine moderne, elle peut être longue, elle doit être harmonieuse et enrichissante. Dans ce but, il faut la préparer et

l'organiser. Ceux qui disent: «Je me reposerai», ne réalisent pas que ce programme est notoirement insuffisant et qu'il ne conduit qu'à l'échec.

Tout a mal commencé quand on a créé le mot **retraite**: on pense à une défaite, à un échec, à un retour en arrière. Ce n'est pas très encourageant. Certes, il y a des retraites qui sont pénibles parce que le poids de la vie est trop lourd, les circonstances de famille douloureuses. Il y a des retraites qui sont ratées parce qu'on a tout fait pour ruiner sa santé par les toxiques, par une hygiène de vie déplorable, par une insouciance coupable. Cependant, à notre époque la plupart des retraités sont physiquement en bonne forme. C'est un atout important, mais plus essentielle encore est l'attitude psychologique, spirituelle, à l'égard de cette partie de la vie où il n'y aura plus le poids du travail professionnel, où le temps ne sera pas compté, où l'on ne parlera ni de rendement ni d'échéance, où le rythme de la vie pourra être ajusté à son bon plaisir.

### Nécessité d'un programme

Pour meubler sa retraite, une solution passe-partout n'existe pas; il faut choisir son programme selon ses goûts, en y ménageant du temps pour la flânerie, l'imprévu et l'évocation des souvenirs. L'ennui est délétère, et une retraite mal préparée détériore rapidement le physique et le moral. Malheur à celui qui ne s'intéresse à rien, perd le contact avec l'actualité, se replie sur lui-même en bougonnant, celui qui s'exclut de la vie, de la famille, de la commune, de la cité, du pays, du monde.

Il faut craindre l'inertie du cœur, du cerveau et des muscles. Il faut cultiver les relations amicales, garder le contact avec ceux qu'on aime, savoir le leur dire. Il faut maintenir en éveil son intelligence, son désir de connaître,



## Les jeunes parlent aux aînés

Sophie

# Le volant... jusqu'à quand?

Voilà un mois exactement, je passais mon permis de conduire, Je l'ai réussi sans trop de mal, mais avec une drôle d'angoisse au moment où l'expert est apparu dans son manteau gris, impassible, et qu'il m'a dit de monter dans la voiture: je me sentais comme une petite souris dans son trou... L'atmosphère s'est vite éclaircie. J'ai donc reçu mon document bleu, les mains tremblantes...

Depuis ce jour, je prête attention à la façon de conduire des autres. Je remarque des fautes qui précédemment m'échappaient: une distance insuffisante entre deux véhicules, un dépas-

sement téméraire, une belle queue de poisson... ce qui ne veut pas dire que je ne commette pas moi-même d'erreurs. Je m'intéresse aussi à l'âge des chauffeurs et il m'arrive de remarquer que la sagesse vient avec les années... même sur la route!

Dès lors je me suis demandé: les personnes âgées sont-elles plus ou moins dangereuses sur la route que les jeunes? Difficile de répondre, surtout pour une débutante...

Alors je suis allée consulter un spécialiste qui dirige une école importante à Lausanne, M. Raymond Veulliez: «On dit souvent — les mauvaises langues surtout — qu'il y a un âge où l'on devient un danger public sur la route, au volant en particulier. C'est faux. Les personnes du 3<sup>e</sup> âge ne sont pas plus dangereuses que leurs petits-enfants lorsqu'ils empruntent la Porsche de papa et se prennent pour Fangio... Elles ont souvent acquis une certaine sagesse que beaucoup peuvent leur envier, mais elles deviennent dangereuses lorsqu'elle continuent de conduire sans s'informer des nouvelles prescriptions. Elles s'imaginent parfois — à tort — que l'on peut conduire en 1979 comme on le faisait en 1930!

» Les personnes âgées admettent en général difficilement qu'il y a un moment où il vaut mieux «rendre les plaques».

» Ce moment varie d'une personne à l'autre, et fixer une limite serait source

d'injustice. Il est tout à fait possible de conduire jusqu'à un âge respectable — et de conduire bien!»

Mon interlocuteur m'a précisé que son élève-conducteur le plus âgé a 74 ans et qu'il n'a jamais conduit auparavant!

«Il faudrait, précise M. Veulliez, se soumettre au moins une fois l'an à un contrôle oculaire sérieux («Au volant, la vue c'est la vie!») et consulter régulièrement son médecin. En outre, ne pas avoir peur de franchir la porte d'une auto-école pour prendre quelques cours de perfectionnement et de «remise à jour» de ses connaissances. Un moniteur d'auto-école est avant tout un pédagogue. Il est là pour comprendre et aider. Si vous commettez des imprudences en étant dépassé par les événements, le petit papier bleu risque de s'envoler bien vite...»

Il y a bien sûr des réalités dont il faut tenir compte: la vue baisse à partir d'un certain âge, l'ouïe également; on est plus vite effrayé par les dangers de la route à 70 ans qu'à 25, mais si l'on est bien informé et que l'on prend toutes les précautions nécessaires, les risques d'accident sont atténués. Le 3<sup>e</sup> âge a souvent une conduite plus réfléchie que les autres âges. Par contre, les aînés sont plus vulnérables en tant que piétons, vu l'attitude fréquente de conducteurs qui n'ont pas

son intérêt pour l'actualité. Il faut chercher à entraîner cette mémoire qui lâche, en lisant avec attention et en prenant des notes. Il faut entretenir sa vitalité, le jeu de ses articulations, la force musculaire, par la promenade, et si l'on a un peu de discipline, pratiquer chaque jour quelques mouvements de gymnastique. Se promener à notre âge: c'est extraordinaire ce que le paysage révèle de beauté, comme il suscite des moments de bonheur. Il faut apprendre à vivre intensément le moment présent, l'imprévu qui surgit, la rencontre, les amis retrouvés, les «petites joies» de la journée, ces moments où l'on se sent envahi par un sentiment de bien-être parfait.

Il faut lutter contre la dépression, l'angoisse si fréquente, qui vous menace, même lorsqu'elle n'est pas apparente et qu'on se croit en somme un optimiste et un homme de bon sens.

#### Retrouver sa vie intérieure...

Il faut que cette période de la retraite mette à contribution ce que la vie nous a apporté. Elle nous a pris de l'endu-

rance, de la résistance, mais nous a donné un jugement plus pondéré, l'intérêt pour les choses bien faites, la fiabilité, la mesure, le bon sens. Il ne faut pas interrompre le dialogue avec les jeunes, cultiver ses relations avec les petits-enfants qui vous intimident peut-être, vous déconcertent souvent; garder le contact avec le présent et l'avenir. Tout ce programme, on le voit, est conditionné par un comportement personnel. Il faut retrouver sa vie intérieure que l'on avait négligée, l'entretenir, la nourrir, il faut qu'elle prenne la place qui est sienne.

Enfin il y a tant de choses que l'on voulait faire quand «on aurait le temps», des papiers à mettre en ordre, des lettres à trier, des souvenirs à rédiger, du bricolage et des travaux manuels pour ceux qui aiment le travail bien fait de l'artisan. Il faut user avec modération de la radio et de la télévision. Il y a d'excellentes choses dans les programmes, mais aussi de très médiocres. Il ne faut pas être prisonnier d'un programme qui pendant des heures débite des flonflons

musicaux et où, passif, on se laisse prendre par l'inertie et le sommeil. Il faut regarder autour de soi ceux dont la vieillesse rayonne, ceux qui ont su s'adapter et qui, valides et parfois peu valides, sont des exemples. Il faut que cette retraite soit en harmonie avec la vie active que l'on a vécue, qu'il n'y ait pas de césure, de fausse-note et ainsi laisser le souvenir d'une existence harmonieuse qui se termine bien. Certes, nous ne sommes pas toujours maîtres de ce qui se passe et les choses peuvent se gâter assez rapidement.

Edmond Gilliard, cet octogénaire qui a écrit sur la vieillesse tant d'aphorismes originaux, dit «Ne pas être laid, être un vieux de bonne grâce. Plus on est vieux moins on doit avoir l'odeur mortuaire, plus on doit sentir bon l'âme, la vie et l'amour».

D<sup>r</sup> E. M.

la patience de les laisser traverser tranquillement sur un passage clouté.

Dans notre monde trépidant où le calme et l'air pur n'ont plus guère de place, la voiture joue un rôle important, qu'on le veuille ou non. Elle permet de se rendre facilement où on le désire, et quel plaisir de voyager sans le souci de devoir chercher une place dans le train ou le bus au milieu de la foule: bref, d'être indépendant!

Je pense qu'il est utile de signaler que le Braca (Bureau de recherches pour l'amélioration de la conduite automobile) a mis au point un «check-up» très utile à tous. Ce test, le test de Braca, consiste en un petit examen d'une heure et demie pendant lequel vous conduisez avec à vos côtés un «testeur» professionnel qui prend note de votre façon de conduire, de vos fautes et qualités. Après cette partie pratique, vous recevez chez vous, par la poste, le résultat du test, les annotations du testeur, ses remarques qui vous permettront de combler vos lacunes et d'améliorer votre sûreté et votre maîtrise au volant. C'est la première fois dans notre pays qu'une telle expérience est tentée. Ce test est confidentiel; il ne coûte que 80 francs.

Et maintenant... à vos volants! A vous les petites routes de campagne, à vous le plaisir de l'évasion... Mais à propos, que pensez-vous du problème évoqué ci-dessus?

Sophie Baud



filieul  
d'«Aînés»

Laurent

Des nouvelles détaillées de notre petit protégé paraîtront dans le prochain numéro d'«Aînés». Pour l'instant, nous nous bornons à vous faire part des dons reçus ces derniers temps. Nous n'avons pas oublié Laurent et ses frères à l'occasion des fêtes de Pâques. Merci à tous!

Total précédent: Fr. 3227.45. Au 30 mars, nous avons encore reçu: E.L. Reinach, Fr. 15.—; Mme A.A. Fribourg, Fr. 10.—; E. Sch. La Chaux-de-Fonds, Fr. 10.—; O.P. Lausanne, Fr. 10.—; J.F. Carouge, Fr. 5.—; P.J. Arbaz, Fr. 25.—; Mlle M. J. Corseaux, Fr. 20.—; Mlle J.T. Genève, Fr. 5.—.

Total au 30 mars 79: Fr. 3327.45.—.

Les personnes désireuses de participer à notre parrainage peuvent adresser leur don au ccp 17-688, Société de Banque Suisse, Fribourg. Prière d'inscrire au dos du coupon: «Aînés» parrainages, compte 66-851.759. Nous remercions très amicalement tous les généreux donateurs

Laurent dans les bras de Sœur Marie-Françoise Bise, qui assume les relations avec la famille et rédige la chronique de notre parrainage.

