

Prévoir

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **34 (2004)**

Heft 12

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

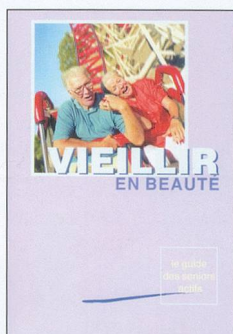
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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.

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'an-

nées devant eux pour «faire leur pelote». Mais il n'est jamais trop tard pour créer un 3^e 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

Offre spéciale

Les lecteurs de *Généralisations* 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