

**Zeitschrift:** Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Herausgeber:** Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Band:** 63 (1975)

**Heft:** 9

**Artikel:** Comment bien vieillir

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-274246>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.02.2025

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

# TROISIÈME ÂGE

## SAVOIR UTILISER LA SOLITUDE

— "Il faut aimer la solitude parce que la solitude est difficile" écrivait Rilke.

La solitude peut être momentanée, recherchée, nécessaire. Ce n'est pas de celle-ci que je parle. Mais bien de celle qui nous est imposée par la vie à cause des circonstances qui sont les nôtres. Il est alors plus difficile de l'accepter et de s'en faire une amie. Mais en fin de compte, Rilke a raison, on finit par l'aimer. On finit même par la préférer à des rencontres sans lendemain, des invitations trop nombreuses, des soirées certes distrayantes mais qui souvent ne valent pas un bon livre ou une page d'écriture.

La solitude vous impose un choix. Ou bien la fuir en se créant des contacts, des activités quotidiennes et des promenades en ville. Pourquoi pas ? Genève recèle des coins char-

mants, les terrasses des cafés sont attrayantes, les galeries de tableaux variées, les musées dignes d'intérêt.

Ou bien rester chez soi et organiser sa journée de façon à avoir toujours quelque chose en train. Ecriture, musique, peinture, couture, ménage, jardinage, que sais-je. Dès l'aube, se lever en sachant qu'une besogne précise vous attend. Qu'une amie compte sur vous, une vieille dame ou un malade. Banal direz-vous mais il est essentiel de se sentir utile, aimée, attendue.

Ce qui importe, c'est la régularité. Un programme quotidien aussi serré que possible. Pour éviter les divagations personnelles qui aboutissent infailliblement au découragement.

Rappelez-vous que "tout le plaisir des jours est dans les matinales". Qu'il a vu juste le poète et qu'il faut suivre son conseil. Consacrer quel-

ques heures avant midi à la musique, à l'écriture ou à l'artisanat, c'est rythmer sa journée, l'équilibrer. C'est avoir droit ensuite à une récréation, comme à l'école. Avec cette sensation d'euphorie délicate qui suit le devoir accompli. L'obstacle surmonté.

Ensuite c'est la liberté qui chasse la solitude car les besoins urgents se multiplient. Selon votre programme. Toujours inachevé en fin d'après-midi. Ou un nouveau choix s'impose. Qui vous fera résister à la télévision sauf en cas de séquence exceptionnelle. Mais non pas à un bon livre en compagnie de votre chien ou de votre chat.

Et encore moins à un beau spectacle ou à un concert en ville. Malgré l'effort qu'il implique. Car vous risquez fort de rencontrer ceux à qui vous n'avez pas téléphoné. Qui peut-être seront disponibles pour un brin de conversation. Et qui vous envieront votre indépendance. Loin de se douter à quel prix vous la payez.

Monique Barbey

## COMMENT BIEN VIEILLIR

Pour bien vieillir, il faut s'y prendre très tôt : dès le jeune âge.

Le problème nous concerne tous, car, avec les progrès de la médecine, il y a de plus en plus de personnes âgées et, chose plus grave encore, l'une d'elles sera un jour vous ou moi. A en croire notre confrère le magazine américain "Esquire", pour bien vieillir, il faut respecter sept règles d'or.

### 1. Tenez-vous droit

C'est déjà assez dur quand on est jeune, mais c'est capital quand on

est vieux. Si vous avez trop mal au dos, pensez à de Gaulle. Se tenir droit, c'est la clef de tout.

### 2. Surtout, pas d'artifice

La jeunesse éternelle dure jusqu'à 55 ans. Pas plus. Les malins ne se teignent pas les cheveux (surtout en bleu) et ne se font pas refaire le visage. La coquetterie des vieux doit être plus subtile, plus raffinée que celle des jeunes. Cependant, les parfums très chers sont autorisés.

### 3. Sachez raconter

Les histoires des personnes âgées sont fascinantes, parce qu'elles montrent que "le bon vieux temps" était aussi bête, aussi méchant et aussi coquin que le nôtre. Mais ne commencez jamais une histoire en disant: "De mon temps..."

### 4. Ne pleurnichez pas, piquez des colères

Attention ! Prétendre que vous ne pleurnichez jamais, c'est déjà pleurnicher. Pleurnicher est subjectif et dégoûtant. Piquer une rage est objectif et sain. Si vous ne savez pas comment vous y prendre, songez encore à ce que de Gaulle aurait fait à votre place.

### 5. Recherchez le froid, pas le soleil

Tout vieillard qui se respecte doit passer au moins deux mois par an dans un climat froid. N'allez pas moisir sur pied à Nice ou en Afrique. On y meurt deux fois plus qu'au Groenland.

### 6. Ne cessez jamais de travailler

Pour cela, choisissez bien votre métier dès le départ. L'idéal, c'est une carrière indépendante. On connaît des épiceries, des artistes, des fermiers très vieux. Ou, alors, une affaire assez petite pour qu'à 65 ans vous y ayez acquis une situation indéfectible. Dans les grandes sociétés, la concurrence est trop féroce. Sinon, trouvez-vous un violon d'Ingres. A tout prix.

### 7. Soyez égocentrique

Une personne âgée ne doit pas dépendre de ses enfants ou de qui que ce soit. Elle doit se suffire à elle-même et se distraire toute seule pendant des mois. Un tel égocentrisme ferait de vous un monstre à 20 ans, et un tyran à 50. A 70 ans, il fera de vous "quelqu'un".

## TROISIÈME ÂGE AUX ETATS-UNIS

### Les laissés pour compte

J'aimerais citer quelques lignes du Professeur Vellas dans "Les chances du troisième âge". « Pendant l'été, les demandes d'entrée dans les maisons de retraite et les hospices sont particulièrement importantes. En effet, beaucoup de grands-parents sont à ce moment-là placés par leurs enfants qui désirent prendre leurs semaines de congé. Quoi de plus normal ?

« Ce qui est moins connu, c'est que le même phénomène existe pour les chiens et les chats. Eux aussi sont placés dans des établissements très spécialisés, comme la SPA. Et là encore, au retour des vacances, les chiens et les chats bien souvent ne sont pas repris.

« En constatant ces deux faits, j'ai fait établir la courbe, la représentation graphique de ces entrées des personnes âgées dans les maisons de retraite et puis de leur maintien d'une part, et d'autre part la courbe des chiens et des chats remis à la SPA et abandonnés ensuite.

« Les deux courbes sont parallèles... »

Ce texte est choquant ? Ces événements se passent en France et ne nous concernent donc pas ? Il apparaît de façon brutale à quel point les personnes âgées sont les laissés pour compte de notre société industrielle, société destructrice des solidarités familiales et des valeurs essentielles.

Les besoins existentiels des personnes âgées sont assurés dans notre pays. Il est exceptionnel que l'on rencontre des vieillards ayant faim et ou froid, mais l'ennui ? La conscience douloureuse d'être désormais inutile et mis au rancart ?

Tout être humain mérite une dignité qui lui soit acquise, quel que soit son degré d'affaiblissement physique ou intellectuel.

Etudions les moyens à notre portée pour rester vivants jusqu'au bout de la vie.

### Où sont nos panthères grises ?

Cet exemple est puisé aux Etats-Unis. Maggie Kuhn, fondatrice du mouvement en 1970, ancienne assistante sociale, lassée de constater que jamais les demandes les plus élémentaires n'étaient entendues, et avec elle des centaines d'autres vieilles dames ont décidé de se faire écouter.

Parce que nous exigeons, disent-elles, que finisse cette sorte de racisme dont nous sommes victimes, cette discrimination qui frappe les personnes âgées. Parce qu'il est honteux que dans le pays le plus riche du monde, la plupart des vols dans les rayons d'alimentation soient commis

par les personnes âgées ; parce qu'il est honteux qu'elles constituent la principale clientèle des conserves d'aliments pour chiens et chat. Et l'Amérique étouffée, découvre qu'elle fabrique la misère de ceux-mêmes qui par leur travail ont fait sa richesse, puisque la sécurité sociale n'est que très récente et partielle.

A Washington, New York, en Californie, les vieilles dames américaines manifestent, descendent dans la rue, présentent des pétitions.

« Décidément, il n'y a plus de vieillards ». C'est précisément ce qu'elles veulent qu'on dise. Jusqu'à maintenant, les personnes âgées, partout dans le monde, étaient l'une des rares catégories sociales qui ne manifestaient pas, qui ne disposaient pas de groupes de pression organisés. Elles appartenaient à la catégorie discrète de ceux que l'on n'écoute jamais, et sont victimes des plus grandes injustices. C'est justement ce que les panthères grises de New York refusent.

### En Suisse

Ajoutons vite que des panthères grises helvétiques seraient moins justifiées : nos cités ne sont pas concentrationnaires, et nos édiles se préoccupent sans cesse de ce troisième âge.

Par exemple à Neuchâtel, Mme Appianalp a déposé une interpellation au Grand Conseil l'hiver dernier, visant à une meilleure préparation des personnes au seul de la retraite. Des cours de préparation à la retraite devraient être organisés sur une plus large échelle, afin que cette nouvelle étape de la vie s'accomplisse sans trop de bouleversements.

B. v. d. Weid

\* Cf. Editio.

### Grands-parents adoptifs

Idee américaine, encore, qui avec un brin d'organisation doit pouvoir opérer des miracles.

Un couple âgé s'ennuie un peu. Des voisins qui travaillent, père et mère, ont des enfants qui sont seuls à la maison en rentrant de l'école. Des grands-parents adoptifs, voilà le miracle. On sonne chez eux à quatre heures en rentrant de l'école, on goûte, on réclame une aide pour le problème ou l'orthographe... Et une mère devant sa machine à écrire ne se demande pas avec angoisse quelles bêtises les enfants sont en train d'imaginer.

Ce système a été mis en pratique en Californie. Unique condition pour les grands-parents : être en bonne santé et avoir plus de soixante ans. Le système fonctionne admirablement parait-il. Simple question d'organisation géographique pour que les enfants ne quittent pas leur quartier.

## Oyez ! Oyez !

Le Conseil fédéral a examiné les résolutions du Congrès de Berne. Il a chargé le Département fédéral de l'Intérieur d'examiner la création d'un organisme fédéral pour les questions féminines (sans doute une commission fédérale).

20 août 1975

LISEZ FEMMES SUISSES

## CHUARD & FRANCOZ

Décoration Tissus Réparation meubles anciens  
GENÈVE  
Tél. 59 11 71



## A l'Hôpital gériatrique de Prilly

La Croix-Rouge vaudoise, parmi ses multiples activités organisées des cours pour la formation d'auxiliaires hospitalières, qui sont donnés l'après-midi durant deux semaines. L'enseignement est assuré par une monitrice de la Croix-Rouge et par plusieurs médecins. Ensuite, la future auxiliaire doit faire un stage pratique dans l'hôpital de son choix, pendant 10-12 jours.

C'est à l'occasion de la remise des certificats à ces auxiliaires que nous avons eu le privilège d'entendre le Dr Wertheimer, médecin-chef de l'Hôpital gériatrique de Prilly nous parler du troisième âge.

La personne âgée souffre souvent de la perte de certaines facultés. Très

souvent, elle se sent isolée, ou se trouve dans la solitude complète qui peut provoquer une dépression.

La retraite brutale est mal adaptée aux personnes âgées et une retraite progressive est à souhaiter. Le fait que le mari est en permanence dans la maison pose des problèmes, ainsi que la diminution de gain à un moment où l'on dispose de beaucoup de temps pour les loisirs.

Ces problèmes sont le résultat du vieillissement normal, mais on arrive ensuite au vieillissement pathologique avec son cortège de désagréments pour la personne qui passe par des troubles qui peuvent être très divers suivant la tendance de chaque individu.

Quelques mots sur les personnes âgées hospitalisées pour une période plus ou moins longue : Les conséquences sont un manque de mobilité, tendance à délirer, laisser-aller complet ; il faut éviter le plus possible l'alitement total et pratiquer l'ergothérapie. Le vieillard hospitalisé a des problèmes d'adaptation, de conflits, de transplantation. Pour les comprendre, être disponible cela demande beaucoup de temps, de tact et de compréhension.

L'hôpital gériatrique doit être un endroit où il y a de la vie nous dit en conclusion le Dr Wertheimer en espérant que les auxiliaires hospitalières contribueront à cela. N'est-ce pas là une raison suffisante de se rendre utile ainsi qu'un service que l'on doit à son prochain ?

Cl. Cornu

## ORGANISATIONS

Organisations qui sont prêtes à vous aider, si vous demandez conseil :

### PRO SENECTUTE

<b>Fribourg :</b>	6, rue Abbé Bovet, 1700 Fribourg, (037) 22 41 53.
<b>Genève :</b>	Place de la Tacconnerie 3, 1211 Genève, (022) 24 92 67.
<b>Jura-Nord :</b>	Avenue de la Gare 49, 2800 Delémont, (066) 22 30 68.
<b>Neuchâtel :</b>	11, rue des Parcs, 2000 Neuchâtel, (038) 24 56 56.
<b>Valais :</b>	Klegärtenstrasse, 3930 Viège, (028) 6 28 49. 3, rue des Tonneliers, 1950 Sion, (027) 2 07 41.
<b>Vaud :</b>	Maupas 51, 1004 Lausanne, (021) 35 85 55.

Pro Senectute se fera un plaisir de vous donner toutes les indications possibles : Où faire de la gymnastique et suivre des cours spécialement adaptés ? Quels régimes suivre de préférence, quelles occupations envisager, etc.