

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 25 (1995)
Heft: 11

Artikel: Genève : des retraités en forme!
Autor: Cuttat, René A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-829054>

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: 01.04.2025

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

Genève: des retraités en forme!

Afin de conserver une bonne forme physique, il faut observer quelques règles essentielles d'hygiène. René A. Cuttat a réuni quelques conseils qui ont été approuvés par le Dr Alain Rostan, spécialiste de la médecine sportive à Genève.

Si vous êtes en bonne forme physique au moment de la retraite, voici quelques conseils pour la conserver.

1. Si ce n'est déjà dans vos bonnes habitudes, apprenez à toujours respirer profondément. L'oxygène est notre élément vital le plus important.
2. Mangez moins mais sainement. Moins de viande ou de matières grasses et plus de légumes, céréales complètes et fruits. Moins d'aliments sucrés et moins de sel dans votre nourriture.
3. Tâchez de vous abstenir dorénavant de boissons alcoolisées, de café et de thé noir. Buvez de l'eau plate

ou une infusion appropriée et remplacez le café au lait par un jus d'orange et les tartines par un porridge ou un Bircher Müsli.

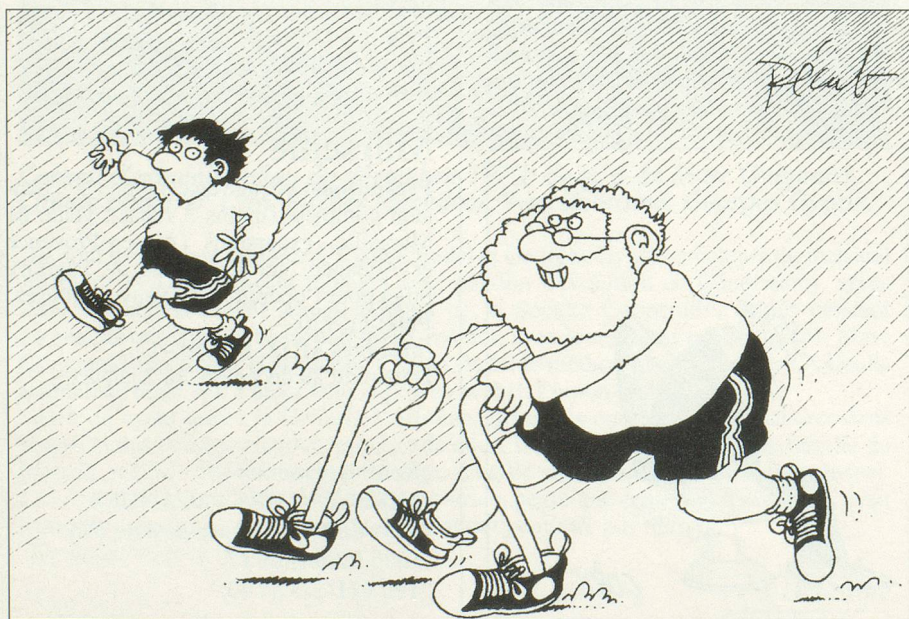
4. Si vous êtes fumeur, c'est le moment d'y remédier.

5. Subissez un test médico-sportif. S'il est normal, mettez-vous à beaucoup bouger. Commencez par des exercices d'étirement musculaire. Puis, si le médecin vous y autorise, passez à la pratique régulière d'un sport. A mon avis, un retraité en bonne santé physique devrait courir – si possible à jeun – durant trente minutes une ou deux fois par semaine (ou 45 minutes de vélo, ou deux heures de marche). Pour le ski de fond, 30 minutes suffisent; une heure pour le tennis, le golf ou la natation.

6. Après le sport, sous la douche, dans votre bain ou sauna, massez vos muscles et articulations avec les mains ou avec une brosse de nylon et toujours dans la direction du cœur.

Je vous souhaite longue vie... en bonne santé!

René A. Cuttat



Dessin Pécub

SÉCURITÉ: vols à l'astuce!

Votre mémoire vous joue des tours? Premier conseil: faites l'inventaire exhaustif de vos neveux et gardez-en la liste à portée de main. Vous serez ainsi en mesure d'écarter les intrus à coups sûr! Deuxième conseil: renvoyez à la fontaine publique les assoiffé(e)s qui vous quémangent un verre d'eau!

Durant l'été passé, les voleurs et les voleuses n'étaient pas tous à la plage. Vous voulez des exemples? A la mi-juin, un couple dans la trentaine se présente dans une ferme du district d'Echallens. L'homme est rond de tête et mal rasé, sa compagne possède de longs cheveux blonds et souffre d'une pépie inextinguible. La maîtresse de céans accède au vœu de la pauvre, pendant que son complice disparaît dans les étages et fait les «à fond». Pas à l'encaustique, bien sûr... Fr. 2500.– s'envolent avec nos tourtereaux, tout ragaillardis par cette bonne rasade de Château-la-Pompe...

Nous voici fin août en ville de Lausanne. Un inconnu, rond de figure et à l'aspect peu soigné, se présente à la porte d'une retraitée de 70 ans. Celle-ci ne reconnaît pas en notre homme le neveu qu'il prétend être. Mais qu'importe: il faut l'aider. Son auto est en panne et Fr. 1500.– feront l'affaire. A peine revient-elle de son bureau, d'où elle a extrait le pactole demandé, que notre malandrin lui arrache la somme des mains et s'enfuit à toutes jambes...

Qu'on se le dise: un peu de méfiance n'a jamais tué personne!

Jean-Pierre Crettenand