Les conseils du médecin : le troisième âge, l'ère du déclin?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **8 (1978)**

Heft 4

PDF erstellt am: **05.06.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

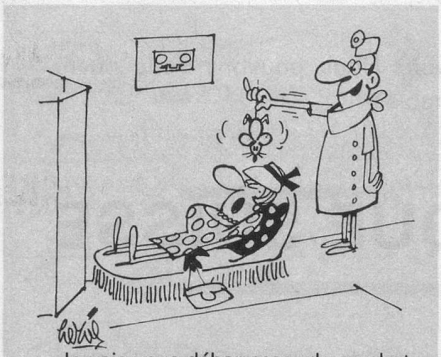
Le troisième âge, l'ère du déclin?

par
le Docteur
Eric Martin

A entendre les biologistes et ceux qui regardent au microscope nos organes, la vieillesse est faite d'usure, de la perte régulière et définitive de cellules cérébrales et musculaires, d'une diminution de l'élasticité de nos tissus et d'un encrassement de nos artères. Notre mémoire fixe mal les faits récents, notre résistance physique faiblit, notre vue et notre ouïe baissent. C'est le bilan négatif des physiologistes, mais il est **partial,** incomplet et **nous ne devons pas nous en contenter.**

Si certaines de nos facultés baissent, nous en sommes en partie responsables. La retraite nous incite peut-être à l'inertie et c'est la plus fâcheuse des habitudes. La médecine nous apprend qu'un organe qui ne travaille pas s'atrophie. Il diminue de volume et fonctionne mal. Il faut stimuler l'activité de nos facultés et de nos organes. C'est vrai pour nos muscles, pour notre cerveau et pour notre vie affective et sociale. Quelques jours de lit pour une grippe et voilà que nos mollets deviennent flasques et pendent. La marche développe nos muscles, améliore la circulation, maintient le jeu de nos jointures et fait disparaître les dépôts superflus de graisse.

La promenade à notre âge est pleine de charmes et d'inconnues. Il faut ouvrir des yeux neufs sur ce qui nous entoure et contempler un paysage que nous avons souvent mal regardé. Il faut trouver le rythme qui convient pour que nous ayons le temps de profiter des minutes qui passent, de jouir de la rencontre d'un ami, de l'échange de quelques paroles avec un passant, d'un de ces petits spectacles dont la vie de nos villes est émaillée. Il faut dès maintenant aller à la recherche du printemps qui vient, être sensible à la caresse des premiers rayons du soleil et à l'apparition des fleurs dans nos promenades publiques.



— Je vais vous débarrasser de ce chat dans la gorge... (Dessin de Hervé - Cosmopress)

Notre cerveau doit être stimulé par un entraînement régulier: non pas par la contemplation passive et un peu ensommeillée du petit écran, mais par un effort de lecture, par des jeux de société, par les mots croisés, et surtout par la réflexion tranquille et sage que nous inspirent les événements du monde, les problèmes de notre pays, ce qui se passe dans notre propre famille.

Notre cœur a besoin d'être sollicité, l'organe qui pompe notre sang bénéficie des promenades quotidiennes qui améliorent la circulation de nos coronaires. Mais le cœur qui est aussi le siège de nos sentiments ne peut se suffire d'un repliement sur soi-même. Il y a autour de nous tant de personnes qui attendent une carte postale, un geste, une visite, un coup de téléphone. Il y a tant de contemporains ou des plus jeunes avec lesquels il est agréable de passer quelques instants à déguster un bon café ou trois décis d'Aigle. Certes, nous avons du plaisir à rappeler le passé, mais nous devons en avoir aussi à nous entretenir du présent, qui demeure notre affaire; nous devons l'apprécier avec une certaine philosophie, un certain détachement que nous donne l'expérience de la vie. Il y a beaucoup d'agrément à la rencontre de jeunes, de très jeunes, de nos petits-enfants qui nous contemplent avec la candeur de leurs yeux neufs et qui nous parlent de leur école et de leurs premières expériences de la vie. Nous ne devons pas être pour eux des personnages bougons, renfermés, pessimistes.

Et puis le bilan de notre vie n'est pas fait seulement de la lutte contre l'érosion et l'usure du corps. Il n'est pas déficitaire. Au cours des années nous avons beaucoup accumulé et «engrangé». Nous sommes riches

Sans paroles. (Dessin de Padry - Cosmopress)

d'une expérience acquise, d'une réelle maturité — qui n'est pas celle de notre diplôme acquis péniblement à 18 ans — nous connaissons le caractère relatif des idées et des doctrines, nous savons le prix de la pondération et du bon sens, qui est aujourd'hui une denrée bien rare. Nous avons un jugement plus pondéré sur les gens et notre expérience de la vie ne nous empêche pas de garder de l'enthousiasme pour les belles choses.

Nous savons qu'aux moments critiques de l'histoire, c'est vers les hommes d'expérience que l'on se tourne. Et parfois lorsqu'on nous interroge, on semble attacher une certaine importance à ce que la vie nous a appris. On nous écoute parfois, même si l'on ne tient pas compte de notre avis.

Si les biologistes disent que notre organisme s'use et que la vieillesse est le résultat d'un effritement, nous devons proclamer bien haut que le bilan du troisième âge ne s'inscrit pas uniquement dans les chiffres rouges déficitaires. La vie nous a appris quelque chose, sachons en profiter et **réussir notre vieillesse.**

E.M.