Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 11 (1981)

Heft: 3

Rubrik: SOS consommateurs : bonne lampe, bon oeil

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: 08.07.2025

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

SOS consommateurs

Bonne lampe, bon œil

On parle beaucoup ces temps d'économies d'énergie (nous y reviendrons dans le courant de l'année). Mais s'il est un domaine où des économies faites à mauvais escient peuvent causer des dommages, c'est bien celui de l'*éclairage*. «Baisse un peu l'abat-jour...» disait il y a bien longtemps Paul Géraldy, qui vit toujours. Le baisser, peut-être, mais pas trop!

L'œil, comment ça marche?
On le compare volontiers à un appareil photographique (voir le Petit Larousse, pour les dessins): la cornée et le cristallin tiennent lieu d'instruments optiques, tandis que l'image s'imprime sur la rétine comme sur un film. Ainsi l'œil doit se régler par lui-même selon *la distance* ou *la lumière*. Notre faculté d'*accommodation* qui nous permet de «concentrer» notre vision sur un objet *baisse* avec l'âge: à 16 ans la vision rapprochée porte à 8 cm, à 44 ans 25 cm, à 50 ans 50 cm et environ 1 m. à 60 ans. L'accommodation est d'autant plus rapide que la lumière est plus vive et le contraste plus grand entre l'objet et son entourage. Quant à la faculté d'*adaptation*, elle permet à l'œil d'accomplir sa fonction en dépit de forts changements d'intensité de la lumière. Ainsi l'adaptation totale à l'obscurité se fait en 1 h. même si au bout de 5 minutes une bonne part est réalisée. Pour l'inverse, adaptation à la lumière du jour, il faut 30 à 60 minutes.

Du confort...
De tout ceci nous pouvons déduire les conditions du bon éclairage: ainsi pour la même acuité de vision, il faut à une personne de 60 ans une lumière 10 fois plus forte qu'à un enfant de 10 ans, *alors que les personnes âgées ont tendance à sous-éclairer leur logement*. Combien disent: «Ma vue baisse le soir...»

Du danger...
On comprendra donc que se tenir toute la soirée dans une pièce bien éclairée et sortir dans un couloir obscur sans allumer parce que le bouton n'est pas à portée, peut causer des chutes, des «cognes». Mieux vaut laisser la lumière allumée dans le couloir. Un mauvais éclairage, selon la Caisse nationale suisse d'assurance, peut être la source de chutes graves dans des escaliers par exemple.

Les 3 règles d'un bon éclairage
1. Suffisamment abondant: un éclairage général (plafonnier), et des éclairages localisés choisis en fonction d'une activité bien déterminée.
2. Ne pas être trop vif tout en étant puissant. Donc pas éblouissant, mais avec une ampoule suffisante et un abat-jour correct. La forme et la hauteur de l'abat-jour doivent dissimuler l'ampoule à la vue, debout ou assis. Les tables et plans de travail ne doivent par être trop brillants.
3. Ne pas être trop contrasté. Pas un seul coin éclairé et le reste de la pièce dans l'obscurité.
Il va de soi que tout le monde sait maintenant que la chambre où l'on regarde la TV ne doit pas être obscure... on n'est pas au cinéma. Le con-

Ici Genève

Memento

Mars

Mardi 3. Ch. Colladon, Petit-Saconnex (bus 3, arrêt Champ-d'Anier); à 14 h.30, visite commentée du Centre d'études islamiques et de la mosquée avec l'UNI 3e âge*. Durée 1 h.30.
Restaurant de l'Arquebuse, rue du Stand 36, à 14 h.15, réunion bimensuelle du Groupement pour l'amélioration des conditions de vie des retraités**.
Foyer l'Accueil, rue Alcide-Jentzer 8, à 12 h. repas communautaire du club des aînés de Caritas et leurs amis.
Foyer carougeois, rte de St-Julien 18, après-midi récréatif du club des aînés de Caritas***: loto, goûter.
Mercredi 4. Gare routière, à 8 h.45, départ pour une journée de ski au Brassus avec le Centre social protestant ****. Retour vers 17 h.30. Inscriptions au minimum trois jours à l'avance.
Salle Vuarin, rue Général-Dufour 18, 14 h.30, après-midi de bricolage au club des aînés de Caritas: tricot, broderie, collages, cartes postales.
UNI II, salle Piaget, à 15 h.15, conférence de M. E. Rochedieu sur «L'apport de la psychologie de Jung à la culture européenne».
Vendredi 6. UNI II, salle Piaget, à 15 h.15, conférence de M. J. Miege sur «L'énergie verte».
Lundi 9. Salle des fêtes de Carouge, à 15 h., conférence de M. M. Zermatten sur le Valais (Fédération des clubs d'aînés).
Mardi 10. Av. St-Paul 6, Grange-Canal (tram 12), à 14 h.30, visite commentée de l'église St-Paul avec l'UNI 3e âge. Durée 1 h. environ.
Repas communautaire Caritas (voir ci-dessus).
Mercredi 11. Après-midi bricolage Caritas (id).
Mardi 17. Sortie de ski avec le Centre social protestant (id).
Réunion du Groupement des retraités (id).
Repas communautaire Caritas (id).
Après-midi récréatif Caritas (adresse ci-dessus): conférence de Mme Meissner avec diapos: «La Suisse aux quatre-vents».
Mercredi 18. Après-midi bricolage Caritas (id).
Jeudi 19. Centre d'animation cinématographique (CAC), rue Voltaire 27, à 14 h.15, séance de cinéma gratuite pour les personnes du 3e âge.
Mardi 24. Repas communautaire Caritas (id).
Mercredi 25. Après-midi bricolage Caritas (id).
27, 28, 29. Salle communale de Plainpalais: Journées Caritas avec, en particulier, le stand «Grand-maman bricole». Les responsables du service 3e âge accueilleront tout particulièrement les visiteurs le samedi de 15 h. à 17 h.
Lundi 30. Salle Pitoëff, 15 h.: Festival des chansons sur le thème «De la Belle Epoque aux années 1930», auquel participeront une dizaine de clubs de la Fédération.
Mardi 31. Réunion du Groupement des retraités (id).
Repas communautaire Caritas (id).

Mars–avril

Tournoi de ping-pong par équipes, ouvert à tous les clubs d'aînés de Genève. Les épreuves se dérouleront

traste peut être très mauvais pour la vue. En principe vous pouvez laisser l'éclairage habituel (plafonnier en moins). Sinon deux possibilités: un petit spot (40 W) derrière l'écran pour éclairer le mur (la lampe est donc dos à dos avec le poste) ou une lampe placée derrière les spectateurs et sur le côté.

Des Watts bien choisis...
Une ampoule ressemble à une autre ampoule, pourtant un test récent de la FRC a montré que certaines étaient meilleures que d'autres. De toute façon une ampoule s'use et, vers la fin de sa vie, elle est très nettement moins lumineuse: n'attendez pas qu'elle saute pour la changer. Dépoussiérez-la régulièrement. Et il va sans dire que vous en aurez toujours l'une ou l'autre en réserve. On n'improvise pas un éclairage, c'est dangereux à tout point de vue. De même on ne *«bricole»* pas une prise, un cordon, et l'on veille à ce que les cordons des lampes d'appoint ne «traversent» pas une pièce au risque de s'y prendre les pieds.

Puissance en Watts par m²
Ceci n'est qu'indicatif, bien sûr, chacun ayant des habitudes. Mais voyez *plus* plutôt que *moins*...
Vestibules-couloirs 17 à 23;
escaliers 33;
toilettes, lavabos 17;
salle de séjour (général) 23;
coins particuliers: lecture-couture 100 à 125;
travail d'écolier 100 à 125;
cuisine 33 (général), plus le coin de travail 100;
chambre à coucher 17, plus chevets, comme lecture par ex. ou 65;
salle de bains (général) 17;
miroirs 65 à 125.
Ainsi dans une pièce de séjour de 3 m sur 4 m, soit 12 m², on calcule un éclairage général de 12 fois 23 = 245 Watts environ.
C'est surtout cependant les éclairages localisés fonctionnels qui doivent être assez puissants tout en étant peu éblouissants, donc choisissez bien les abat-jour.
Nous répétons que ceci est indicatif. Rappelons encore que les dépenses d'éclairage représentent environ un cinquième des dépenses d'électricité si l'on ne possède pas de grosses machines (lave-linge, vaisselle, congélateur); en ce cas, alors elles sont encore proportionnellement plus faibles.
Nous n'avons pas parlé ici des «tubes». Nous y reviendrons une autre fois, si le sujet vous intéresse.
Prochain article: «Qu'est-ce qu'un test de marchandise?»

---

dans plusieurs clubs et sur plusieurs journées. Renseignements et inscriptions: M. A. Haldimann, entraîneur du club des aînés des Eaux-Vives, tél. 35 55 98 l'après-midi (de préférence le mercredi, jour d'entraînement).

4 juin

Grande sortie bisannuelle de la Fédération des clubs d'aînés de Genève: excursion à Interlaken par train spécial. Inscriptions dès maintenant dans les clubs.

Pêle-mêle

Séjour à la neige. Le premier séjour organisé au chalet Florimont à Gryon-sur-Bex par l'Hospice général a été un succès. Un second pourrait avoir lieu (ski de fond, promenades) si le nombre des inscriptions le justifie. Tél. 36 31 32, service des personnes âgées.

Inauguration. Le 21 janvier ont été inaugurés les nouveaux locaux du Centre médico-social de la Jonction, désormais situés au bd Carl-Vogt 34, tél. 28 15 11, et que se partagent des collaborateurs de l'Hospice général, du Service social de la Ville de Genève et de la section genevoise de la Croix-Rouge suisse (consultations de nourrissons en particulier).

Concours de photos patronné par la commission culturelle de la Fédération des clubs d'aînés. Le 26 janvier a eu lieu au club de Plainpalais, où l'exposition rassemblant 32 photos avait été organisée par les soins de M. Dournow, la distribution des prix attribués par un jury. L'exposition, dont les thèmes étaient l'automne et les moyens de locomotion, devrait circuler de club en club. Un nouveau concours est prévu dans le courant de l'année, son thème ne se limitera pas à une saison ni à un événement précis. Précisions dans un prochain numéro de la revue.

*Rue de Candolle 6, tél. 40 93 33, int. 20 42.

** Case postale 108, 1211 Genève 8 (ce groupement fera l'objet d'un prochain article).

*** Rue du Conseil-Général 6, tél. 20 21 44.

**** Rue du Village-Suisse 14, tél. 20 78 11 (après-midi).

Croix-Rouge fribourgeoise

Programme de vacances, excursions, pèlerinage pour 1981

Pèlerinage à Lourdes dans le cadre du pèlerinage diocésain.
Voyage en avion ou en train, pension et logement dans l'hôtel le plus proche de la Grotte.
Date du pèlerinage: du 10 au 17 mai 1981.
Les prix ne sont pas encore fixés.
Le groupe Croix-Rouge fribourgeoise (avion ou train) se retrouve à Lourdes dans le même hôtel.
Dernier délai d'inscription: 10 mars 1981.

Séjour au Centre Saint-François à Delémont
Date: du jeudi 25 juin au samedi 4 juillet 1981.
Prix: chambre à 1 lit et pension, Fr. 415.—.
Chambre à 2 lits et pension, Fr. 395.—.
Supplément pour régime éventuel, Fr. 30.—.
Les places étant limitées (26 seulement), veuillez vous inscrire dès que possible.

Séjour tessinois à Ascona, Hôtel Mulino
Date: du lundi 19 au mercredi 28 octobre 1981.
Prix: par personne, chambre et pension complète (boisson non comprise), Fr. 520.—;
supplément pour chambre à 1 lit (il n'y a que 6 chambres à 1 lit), Fr. 75.—.
Dernier délai d'inscription: mi-octobre 1981.

Il est possible que nous organisions un séjour à la fin de l'année 1981 pour personnes seules à l'Hôtel Mulino, Ascona, Tessin.