Les conseils du médecin : occultons notre âge

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **13 (1983)**

Heft 1

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

Les conseils du médecin

Docteur Maurice Mamie

Occultons notre âge

A l'occasion de la Journée mondiale de la santé 1982, le Dr Mahler, directeur de l'Organisation mondiale de la santé, a insisté dans son message sur le fait que « le vieillissement n'est pas qu'un simple processus physiologique; vieillir est aussi un état d'esprit.» Et plus loin: « La vue stéréotypée d'un troisième âge impotent et inutile n'est plus de mise.» Et de former le souhait: «Redonner vie à la vieillesse».

Force est de reconnaître, au fur et à mesure que passent les années, «des ans l'irréparable outrage». Les facultés diminuent, la marche devient plus lente, les mouvements sont moins rapides et moins agiles, les phénomènes dégénératifs des structures du système locomoteur et de soutien sont causes d'enraidissements et de pertes de souplesse. Cette évolution rend le vieillard très vulnérable, très sensible aux agressions de l'environnement, il est plus exposé qu'un autre aux risques d'accidents, aux maladies infectieuses, aux aléas de l'existence.

Jusqu'à ces toutes dernières décennies, on avait tendance à penser que ce processus de vieillissement, que cette perte progressive des facultés, est un phénomène irréversible. S'il est une expression qui m'agace prodigieusement, c'est celle que l'on entend à tout bout de champ: «A notre âge». Cela implique une mentalité défaitiste contre laquelle il faut absolument s'insurger. De renoncements en renoncements, toute la force de vie, qui est en chaque individu, se perd et il ne reste bientôt plus que le squelette d'un viel arbre qui a perdu toutes ses feuilles, ce qui en clair signifie que le vieillard est devenu impotent et que dorénavant il est à la charge de son entourage et de la société.

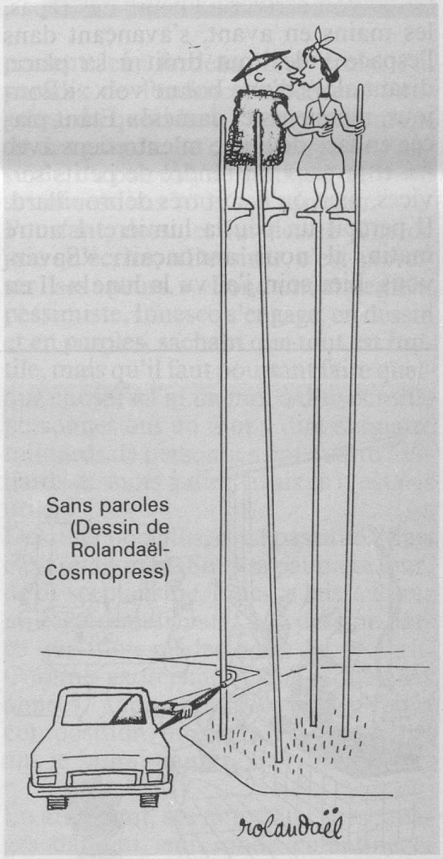
Or cette évolution n'est pas une fatalité. L'homme vieillissant doit se prendre en main, se plier à une certaine discipline quotidienne, avoir une hygiène mentale rigoureuse qui lui permette de préserver sa curiosité, sa capacité d'échanges, de maintenir le contact avec les autres et finalement de conserver son pouvoir d'émerveillement, à la base de toute créativité. Ces traits de caractère font les retraités heureux, et j'en connais plusieurs. En réalité, ils ne sont pas diminués par rapport aux jeunes, ils sont autres. Quoi de plus ridicule que ces vieux qui veulent «régater» avec les générations montantes. Mais garder la forme, c'est-à-dire conserver un corps et un esprit alertes est un impératif auquel on ne saurait se soustraire. La retraite offre des loisirs, du temps libre. Dans un pays voisin on en a même fait un ministère. Or il s'agit de ne pas gaspiller cette liberté. Une autre vie s'ouvre, riche en promesses et en possibilités. Il faut en profiter. Faire des projets: entreprendre, se cultiver, entretenir ses facultés par la lecture, par des activités artistiques ou artisanales ou purement intellectuelles; que de voies ouvertes à l'épanouissement de la personnalité, sans oublier les activités humanitaires, les amitiés et mille autres façons de maintenir les contacts avec le monde. La vie ne s'arrête pas avec l'âge de la retraite, tant s'en faut.

Garder la forme signifie aussi conserver une liberté de mouvements et une indépendance. Négliger cette part importante de l'activité de l'homme ne peut avoir que des répercussions fâcheuses sur le psychisme, ne serait-ce qu'en raison des risques d'isolement et de fermeture à autrui, danger des plus graves pour les personnes âgées.

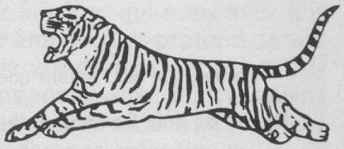
Comme je l'ai déjà dit, s'astreindre à des exercices physiques, se «dérouiller», suivre les conseils de Louis Perrochon dans sa rubrique: «Gym des aînés à domicile», voilà qui requiert au début une certaine discipline, ressentie souvent comme une contrainte. Mais très rapidement, la souplesse reconquise, le souffle amélioré par les exercices d'endurance, les douleurs et les raideurs envolées, la contrainte sera transformée en plaisir et en joie multiples: joies de se sentir bien dans sa peau, de pouvoir retrouver le contact de la nature, de s'ébattre librement. La pratique du sport en groupe favorise en outre les contacts et la vie en société. Donc plus d'isolement. Ainsi, psychisme et physique confondus, l'organisme aura retrouvé un équilibre des plus bénéfiques. La prise en charge sera totale, les processus de vieillissement seront mis en veilleuse.

«Devenir un vieil homme et non pas un vieillard», comme le disait récemment Moustaki, le poète.

Dr M. M.



Sans paroles (Dessin de Rolandaël-Cosmopress)

fortes
Contre les douleurs

prenez donc: Le Baume du Tigre
rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.
En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.