Oecuménisme : ne pas oublier notre corps!

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **15 (1985)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Pêle-mêle d'été

Ce mois-ci, pas d'information technique, pas de mise en garde... Ça sent les vacances, même si vous ne partez pas aux Caraïbes ou dans le Simmental! Alors distrayez-vous un peu avec nous.

Jeu de lettres...

Nous vivons à l'époque des **sigles** (abréviation sous forme de lettres majuscules). **Trois** de ces sigles concernent **directement** les consommateurs. Lesquels? Que veulent-ils dire?
1. CIO **2.** HEC **3.** ODA **4.** CICR **5.** SZ **6.** SSR **7.** ISO **8.** EMPA **9.** SSHR **10.** PC.

Les vieux métiers

Les grandes surfaces et l'arrivée de nouvelles technologies ont tué bien des métiers de hier et... d'avant-hier (on les retrouve dans certains noms de famille). Que faisaient-ils donc, ces gens que même le Petit Larousse a oubliés?
1. DOMINOTIER **2.** ARMOISEUR **3.** DINANDIER **4.** CARTIER **5.** GAGNE-PETIT **6.** LORIMIER **7.** DORLOTIER **8.** PATENOTRIER. Enfin si vous vous appelez Cauderay, Magnin ou Tenthorey savez-vous peut-être ce que faisait votre lointain ancêtre?

Solutions en page 39

Thé froid

Soif? Bon, vous pouvez toujours acheter un de ces sachets à faire du thé froid instantané! Mais avez-vous lu la composition? Beaucoup de sucre et... peu de thé. Alors qu'une recette maison spéciale, c'est mieux. Voici donc **le secret du thé aux brugnons:** une théière en porcelaine ou en verre (pas en terre), une casserole en émail et son couvercle. **1 beau brugnon** ou une belle **nectarine mûrs** (pêches et abricots ne conviennent pas) thé Ceylan ou Darjeeling (pas de sachet): 1 cuillerée à thé rase par tasse (vous savez combien de tasses sont contenues dans votre théière...)

1. Préparez le thé: ébouillantez la théière, versez le thé, attendez une minute, versez l'eau frémissante, **mais non en ébullition.** Laissez tirer 1 à 3 minutes (le thé doit rester d'une belle couleur orangée). Passez le thé en le versant dans la casserole, couvrez.
2. Placez le brugnon, lavé soigneusement, coupé en deux **(en laissant le noyau),** dans la théière, reversez le thé. Laissez refroidir complètement. Filtrez dans un filtre en papier à café. Sucrez, peu ou pas...

Pas de balance sous la main

Au chalet, dans l'appartement de vacances? Alors rappelez-vous que:

1 cuiller à soupe rase contient:	**1 verre de 2 dl à ras bord contient:**
12 g de farine	200 g d'eau
20 g de beurre	(2 dl...)
10 g de fécule	120 g de farine
20 g de sucre	190 g de sucre
15 g de sel	(parfois 200)
10 g de riz	180 g de riz

1 morceau de sucre pèse en moyenne 5 g.
6 cuillers à soupe de liquide = 1 dl
1 œuf moyen pèse de 50 à 60 g.

L'auriez-vous deviné?

Bonnes vacances.

Prochain article:
«Bonnes résolutions de rentrée!»
J. C.

Ne pas oublier notre corps!

Il fut un temps où l'on a pu reprocher aux chrétiens de pratiquer et diffuser un certain mépris du corps, au profit d'une exaltation de l'esprit. Cette critique ne saurait être purement et simplement repoussée, tant il est vrai que certains mouvements des siècles passés — comme le jansénisme, par exemple — ont effectivement versé dans un spiritualisme de mauvais aloi. Le corps humain y devenait l'objet d'une méfiance absolue, et c'est tout juste s'il ne se subsituait pas au démon, comme source de tous les maux et de tous les vices.
Mais on avait tort d'attribuer une telle attitude à la tradition judéo-chrétienne. Ce n'est pas dans les Evangiles et dans la Bible que certains chrétiens sont allés chercher une vision des choses si contraire à l'Incarnation, mais bel et bien chez les philosophes grecs, dans l'idéalisme de Platon en particulier.
Le discours chrétien aujourd'hui, tout en ne sombrant pas dans une idolâtrie du corps, telle qu'elle est existe chez pas mal de nos contemporains, remet les pendules à l'heure et exprime pour ▶

— Comme vous pouvez le constater, Monsieur, l'eau contient une foule de microbes. Alors je vous apporte une bouteille de Dom Perignon, réserve 1976? (Dessin de Sabatès).

le corps un très grand respect. Et parmi ceux qu'il faut placer au premier rang de ce travail de réhabilitation de la dimension corporelle de l'être humain, il convient de ne pas oublier les contemplatifs, les moines et moniales.

N'est-ce pas sous la plume de l'un d'eux que j'ai trouvé ce passage?: «Au fil des heures et des occupations quotidiennes, la plante des pieds reste-t-elle rayonnante? Comme si au centre des pieds un petit soleil dispensait lumière et chaleur? Une telle question peut paraître bien éloignée de la méditation et pourtant, si la contemplation ne nous enracine pas dans la vie par le corps que nous sommes, elle risque fort d'être fuite de notre vie.»

Et notre religieux de démontrer ensuite que «vérifier notre présence dans les pieds, dans les mains, décontracter le cou et le haut des épaules, situer la respiration d'une manière ample dans l'abdomen, ne sont pas des détails accessoire, mais des moyens utiles».

Des moyens qui permettent d'accueillir positivement la vie, qui laissent s'épanouir en nous l'énergie profonde, acceptée comme un don.

Dans cette optique, il nous est recommandé de nous arrêter brièvement, plusieurs fois par jour (sans le faire remarquer à notre entourage), pour vérifier ces dispositions corporelles qui nous permettent de «rester ancrés dans notre centre».

Certes, ce contemplatif n'oublie pas que le centre c'est Dieu, source de la vie et de la capacité de la relation à tout moment. Mais il nous rappelle que, subsidiairement, ce centre est aussi la terre, et que la manière même de marcher peut être un exercice spirituel, même si le motif de notre déplacement est purement utilitaire.

Car il n'est pas indifférent de sentir notre centre vital relié au centre de la terre comme par un fil invisible, de garder le contact large et paisible par les pieds avec le sol; il n'est pas indifférent de laisser tout notre être se détendre grâce au rythme de l'expiration confiante et de l'inspiration reconnaissante.

Nous pouvons ainsi, en toute activité, rejoindre, plus intimement parfois que par la pensée consciente, la source de notre amour.

Essayez de faire ces petits exercices de respiration ample, de décontraction du cou et des épaules, de bonne pose des pieds sur le sol! Vous serez étonnés de découvrir des résultats qui vont bien au-delà du simple bien-être physique...

Abbé Jean-Paul de Sury

Les chutes

La chute est un événement fréquent et redoutable, par ses conséquences, chez la personne âgée. En raison d'une plus grande fragilité de l'os, elle entraîne souvent une fracture, particulièrement du col du fémur.

Peut-on prévenir les chutes? Oui, dans une certaine mesure. Deux facteurs entrent en ligne de compte: l'état général de l'individu et l'environnement.

Les modifications de l'état général peuvent être corrigées, dans une certaine mesure, par un traitement médical adéquat. Mais, en plus, la personne âgée doit se rappeler que les levers brusques du lit «comme à vingt ans» peuvent entraîner des vertiges ou des malaises alors qu'un changement de position plus lent, en restant un instant assis, évite l'accident. La perception visuelle nocturne devient moins précise avec l'âge. Il est préférable, dès lors, d'allumer la lumière si l'on doit se rendre aux toilettes. Un malaise peut aussi survenir en fin de miction ou de défécation si bien que, là aussi, le lever doit être prudent. Enfin, si l'on se sent facilement déséquilibré, la perte de la confiance en soi aggrave encore cette sensation.

L'environnement peut aussi être amélioré. Le tapis ne doit pas glisser. L'escalier doit être bien éclairé. Il devrait être muni d'une rampe dépassant la dernière marche. Si cette dernière condition n'est pas remplie, il faut s'en souvenir afin de ne pas trébucher. Il peut être périlleux de monter sur un escabeau et pourtant... Certains médicaments indispensables à la santé peuvent aggraver le sentiment de déséquilibre. Il faudra être d'autant plus attentif aux changements de position et aux obstacles.

En conclusion, la tendance aux chutes, survenant avec l'âge, justifie des mesures de prévention simples sur le comportement individuel et l'environnement, permettant d'atténuer la fréquence et la gravité des accidents.

Faisons du sport

La pratique personnelle du sport se popularise de plus en plus. Preuves en sont les marathons, les marches, le ski. Qu'en est-il des personnes âgées?

En quelques mots, il faut définir en quoi consiste le vieillissement et en quoi il entraîne certaines limites à l'effort. Avec l'âge, les performances du cœur et des poumons diminuent sans qu'il s'agisse d'une maladie. Ceci provoque une diminution des réserves fonctionnelles de ces deux organes. Dès lors, une activité normale ou un effort moyen sont bien tolérés. En revanche, l'effort excessif et brutal est mal accepté par l'organisme. Pour cette raison, l'individu vieillissant s'essouffle plus rapidement. Il devient très vite non compétitif pour les activités de haut niveau. Ceci explique que les performances physiques sont l'apanage des sujets jeunes, voire très jeunes et que l'on passe vétéran entre 30 et 40 ans, plus tôt même pour certaines disciplines. Mais l'intolérance à l'effort ne signifie pas que tout exercice doive être aboli. Avec l'âge, la musculature a tendance à s'atrophier, les articulations à se gripper. Un exercice physique approprié arrive à atténuer ces processus. La sédentarité entraîne une prise de poids qui peut être néfaste tant pour les articulations que pour le système cardio-vasculaire.

Il faut donc trouver un juste milieu entre l'effort démesuré et le manque total d'exercice. Il faut pratiquer le sport à sa mesure sans excès. Il faut ressentir du plaisir à ses activités sans qu'il en ressorte une trop grande fatigue.

La marche, la natation, la culture physique adaptée, voir le ski de fond sont des disciplines qui impliquent l'engagement de toute la musculature. Ces diverses activités peuvent être pratiquées seul mais l'adhésion à un club permet, le cas échéant, de profiter des conseils d'un moniteur spécialisé pour les personnes âgées, et surtout de vivre en groupe, ce qui est un des meilleurs moyens de sortir de son isolement.

On doit comprendre que le sport peut être pratiqué à tout âge, avec l'accord de son médecin, dans la mesure où l'on n'y cherche qu'un peu de plaisir et non pas de se prouver à soi-même que l'on est encore capable de se surpasser.

Dr X.