

**Zeitschrift:** La Croix-Rouge suisse  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge suisse  
**Band:** 69 (1960)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Échec au vieillissement  
**Autor:** Rauch, Vera  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-549111>

### **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:** 30.01.2026

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



Comment vieillir...?

## ÉCHEC AU VIEILLISSEMENT (I)

VERA RAUCH, infirmière

Dessins de Hanny Fries

Grâce à ces facteurs et à bien d'autres progrès encore les possibilités de longévité se trouvent accrues. En 1900, en Suisse, on mourrait en moyenne à 48 ans, car, s'il y a toujours eu de nombreuses personnes qui atteignaient un âge avancé, il y avait par contre d'innombrables enfants qui mouraient très jeunes. A cette époque — il y a soixante ans à peine —, on escomptait une mortalité de 12 % pendant la première année de vie; actuellement, il n'y a plus que vingt-trois morts sur mille bébés. Malgré cela il reste encore beaucoup à faire; d'ailleurs, la Suisse est en ce domaine dépassée par certains pays. Ces progrès font que de nos jours une forte majorité d'êtres humains ont des chances d'atteindre l'âge adulte et de vieillir.

### Problèmes sociaux, solutions familiales

La longévité de l'individu a pour effet l'accroissement de la population ce qui soulève de gros problèmes sociaux. Il y a manque de place, il faut se restreindre; il faut bâtir des hôpitaux et des asiles pour les vieillards malades ou isolés; il faut prendre en charge des personnes qui, du fait de leur âge, ne peuvent plus gagner leur vie. On a calculé que d'ici 15 ans, en Suisse, le cinquième de la population sera âgé de plus de soixante ans. Tous ceux qui ne seront plus capables de travailler seront plus ou moins à la charge des familles ou de l'Etat.

Cet exposé s'adresse à deux catégories de lecteurs. Premièrement, à des personnes qui ont charge ou auront charge d'un parent âgé et qui veulent être secondées dans leur tâche, désireuses de connaître les causes qui mènent au vieillissement, de pouvoir mieux comprendre leur protégé, et de lui faciliter la vie. Secondement, aux personnes voyant approcher l'âge avec une certaine crainte et qui, grâce à ces mêmes connaissances, sauront mieux combattre un vieillissement prématuré.

Ces deux catégories de personnes bénéficieront également de cet exposé car, normalement, une femme appelée à soigner ses très vieux parents, s'achemine elle-même vers un âge avancé; elle se posera inévitablement mille questions à son propre sujet. Celles qui n'ont pas été appelées à donner leur affection et leurs soins à un être cher de leur famille, découvriront sans doute que c'est en se dévouant qu'elles arriveront à se détacher d'elles-mêmes et à oublier leurs propres craintes. Elles feront alors, sans s'en douter, un grand pas vers le rajeunissement de leur être tout entier. Il est presque superflu d'ajouter que nous trouverons toujours, si nous cherchons, un être qui a besoin de nous, particulièrement parmi les vieillards, souvent isolés.

### Longévité accrue

Grâce aux progrès de la médecine durant les cinquante dernières années, la moyenne d'âge atteinte par l'être humain se trouve fortement augmentée. Citons entre autres progrès tangibles, la découverte de la pénicilline et de toutes les gammes d'antibiotiques qui lui ont fait suite; les mesures d'hygiène plus poussées, grâce à l'eau courante installée presque partout, l'alimentation plus saine et dirigée; puis, surtout et avant tout, la régression très sensible de la mortalité infantile grâce à une meilleure connaissance des maladies infectieuses et de leurs remèdes, à l'hygiène et à l'alimentation améliorées, au savoir-faire des jeunes mamans.

### Le quatrième cours de soins au foyer

#### SOINS AUX VIEILLARDS ET AUX PERSONNES ATTEINTES D'AFFECTIONS CHRONIQUES

Lors de la première rencontre internationale, à Genève, voilà trois ans et demi, de monitrices de soins au foyer, on avait exprimé le vœu de voir instituer un cours traitant des soins aux vieillards et aux personnes atteintes d'affections chroniques. Ce vœu a été réalisé. Le Bureau des infirmières de la Ligue a mis au net un cours de six leçons de deux heures chacune qui forme le quatrième cours des soins au foyer. Ce cours est toutefois réservé aux personnes ayant suivi au préalable le premier cours, celui de soins aux malades.

Nous reviendrons en détail sur ce cours — entré dans la pratique en Italie, mais qui n'a été donné en Suisse jusqu'ici qu'à Genève et à Berne à titre d'essai (cours-test). Mais en même temps que nous publions l'article ci-dessus de Mademoiselle Rauch, infirmière, consacré au problème du vieillissement, ils nous paraît intéressant de résumer brièvement son programme.

Le problème n'est pas résolu en construisant des asiles et des hôpitaux; les moyens de l'Etat ne sont pas inépuisables, ils dépendent en dernier lieu des contributions du peuple. D'autre part, la pénurie sensible de personnel infirmier est connue de tous. Ce n'est pas dans les grandes salles d'un hôpital que le patient trouvera les soins individuels appropriés, c'est dans sa famille! Et c'est pour cela que notre population doit de plus en plus apprendre à donner des soins au foyer.

Nous disons que d'ici quinze ans un cinquième de la population aura dépassé la soixantaine et approchera de l'âge où il devient difficile de pourvoir à ses propres besoins. Il ne faut pas regretter les progrès de la science, ni vouloir empêcher la prolongation de la vie humaine. Mais nous pouvons et nous devons arriver à ce que, ni à soixante ni à soixante-cinq ans, l'être humain ne devienne un vieillard dépendant. Reculer le terme de la mort est bien, mais il faut aussi reculer les méfaits du vieillissement.

### Autrefois..., aujourd'hui...

Autrefois la femme, une fois grand-mère, était considérée et se considérait elle-même comme une vieille femme; elle ne quittait plus guère la maison ni même son fauteuil. Pourtant, souvent elle n'avait pas dépassé la cinquantaine puisqu'on se mariait jeune à cette époque.

Aujourd'hui, on admet couramment que la femme puisse travailler jusqu'à soixante ans et l'homme jusqu'à soixante-cinq. En fait cette limite est déjà dépassée, car nous voyons des sexagénaires et des septuagénaires en pleine forme, en pleine activité, qui savent compenser de petites déficiences physiques par leur expérience et leurs connaissances intellectuelles et pratiques que l'on chercherait en vain chez de plus jeunes. Evoquons ces hommes de grand âge, ces personnalités si marquantes de notre époque: Churchill, Adenauer, Pie XII, le pape actuel, Albert Schweitzer, le peintre Vlaininck, le général Guisan, et bien d'autres encore. Il est frappant de voir que si, en moyenne, la femme



atteint un âge un peu plus avancé que l'homme, elle vieillit par contre plus tôt et garde moins longtemps toutes ses facultés. Parmi les femmes âgées connues pour leur personnalité nous pouvons citer la reine Victoria d'Angleterre qui appartenait au siècle dernier et l'actuelle reine douairière Elisabeth de Belgique.

A présent, il convient de maintenir jeune la génération vieillissante pour que son indépendance physique soit sauvegardée au-delà de cette limite que nous admettons aujourd'hui. Ceci ne peut se faire qu'en préservant et maintenant la santé physique et mentale. C'est pour cela que la génération vieillissante doit acquérir des connaissances dans le domaine de tout ce qui touche à l'âge, afin qu'elle puisse retarder sa propre vieillesse; connaissant les difficultés et les dangers qui la guettent, elle saura agir en temps utile.

- **Première leçon.** — Les différentes phases de la vieillesse: la gérontologie ou la science étudiant les aspects de la vieillesse; l'importance et les avantages du climat familial; la préparation morale à la vieillesse; l'évolution psychologique et physiologique dans la vieillesse.
- **Deuxième leçon.** — Retardement du vieillissement prématuré: surveillance médicale; alimentation rationnelle; possibilités d'occupation; création d'un «climat» favorable.
- **Troisième leçon.** — La journée d'un malade âgé: sa chambre, la journée d'un vieillard alité; les soins à donner à un malade chronique.
- **Quatrième leçon.** — Transformations physiologiques possibles chez les personnes âgées: ménopause; les tissus, la peau, le système pileux, les dents, la vue, l'ouïe, la circulation, le système nerveux, les fonctions, le sommeil.
- **Cinquième leçon.** — Soins aux personnes âgées atteintes de diabète, cancer, arthrite, tuberculose: renseignements sur ces maladies, soins à donner, régimes, précautions.
- **Sixième leçon.** — Soins à donner aux personnes âgées atteintes de troubles cardiaques: les maladies du cœur, soins physiques, soins psychiques, alimentation. Récapitulation générale du cours.



## La vieillesse est un état normal

*Etre arrivé à retarder la vieillesse, c'est avoir su la préparer. Dès maintenant nous aborderons le chapitre de la belle vieillesse telle que nous l'espérons tous, et nous étudierons comment prévenir et guérir ses troubles précoces.*

*La vieillesse est un état normal, elle est l'accomplissement et le couronnement d'une vie de travail, de joies et de souffrances. Elle est une des phases de la vie, de même que le sont l'enfance, l'adolescence, la maturité. Elle est une réalité.*

Ce serait agir contre nature que de vouloir échapper à la vieillesse comme il serait vain de vouloir nier son approche simplement parce que nous la craignons.

Au fur et à mesure que nous avançons en âge notre corps et notre esprit subissent des altérations; sans aucun doute, la maladie et des souffrances nous attendent, et, peut-être, la solitude. Nous ne pouvons fuir l'empreinte de l'âge, mais nous pouvons préparer un terrain favorable à la lutte. Nous devons le faire lorsqu'il en est temps encore.

La vieillesse est le manque du pouvoir d'adaptation. Ceci est vrai sur le plan physique: un cœur fatigué ne supporte plus la marche accélérée, tout comme des yeux surmenés se refuseront à un travail de fine broderie. Or, le cœur fatigué et les yeux surmenés ne sont autres que des organes vieillissants, — vieillissants précocement si l'âge ne correspond pas à cette détérioration. Psychiquement, il est vrai aussi que le vieillissement répond à un manque d'adaptation. Si j'ai de la difficulté à changer rapidement mes plans pour m'adapter aux exigences du moment, si je ne puis prendre de décisions, si tout ce qui contrarie mes habitudes me bouleverse... — alors il est temps de me dire: *attention, danger!*

### Comment pallier à ses déficiences?

Les personnes qui avancent en âge ont une santé plus vulnérable et se remettent plus difficilement que les jeunes d'une maladie ou d'un accident. Bien souvent nous entendons dire: *« Je ne suis plus la même depuis telle maladie, depuis tel accident »*. En effet, il se produit souvent comme une sorte de rupture entre *« avant »*

et *« après »*. Les réactions du corps et de l'esprit dépendent de l'état de santé général; c'est pour cela que nous devons prévenir et éviter maladies et accidents.

*Pour éviter la maladie, il faut mener une vie saine, raisonnable avant tout; il faut savoir s'observer sans pour cela devenir craintif, et il faut demander conseil à son médecin lorsque des symptômes indiquent quelque état anormal.*

Il est indispensable que l'homme dans la cinquantaine et la femme dès quarante ans consultent régulièrement leur médecin — une fois par an si tout va bien —, pour qu'il procède à un examen général approfondi et donne les directives appropriées. Ainsi, on agira à temps sur de petites anomalies, évitant quelles ne deviennent malades ou chroniques. Mais durant toute l'année nous exercerons nous-mêmes une surveillance sur notre état général et nous nous appliquerons à une discipline guidée par le bon-sens. Le but en vaut la peine puisque nous retarderons notre vieillissement.

Nous éviterons d'abord un surmenage des organes, soit les efforts excessifs du cœur, soit le travail déraisonnable du système digestif. Nous éviterons les sports auxquels nous ne sommes pas entraînés, et surtout tout sport brutal, les nuits blanches, l'alcool, le tabac. *Puisqu'un organe fatigué ne s'adapte plus à notre vie, nous devons adapter notre vie à cet organe.*

### Les abus périlleux

*L'emploi répété et habituel de calmants, de somnifères ou au contraire, d'excitants, agit lentement mais irrévocablement sur notre système nerveux; il provoque une perte de mémoire précoce, de l'apathie, un dégoût du travail et de la vie, et jusqu'à la toxicomanie. Il en résulte un fléchissement de l'intelligence et un effondrement de ce qui fait la valeur de l'homme. Ces malades finissent tristement leurs jours dans des asiles d'aliénés. L'usage habituel de médicaments est aussi redoutable que la dose exagérée occasionnelle. Il produit une accoutumance qui peut empêcher, en cas de maladie, les effets des médicaments prescrits. Il faut savoir qu'il n'y a pas de médicament actif qui ne puisse avoir une action toxique.*

### Alimentation, digestion

L'alimentation d'une personne âgée et saine ne différera pas sensiblement de ses habitudes antérieures. On observera cependant quelques restrictions selon les cas particuliers. On évitera toujours les excès quantitatifs, car ils peuvent provoquer des malaises difficiles à dissiper. Une digestion laborieuse influence le cœur vite fatigué par cet effort supplémentaire; des toxiques dus à une nourriture trop riche ou trop épicée seront difficilement éliminés par les reins, et un apport exagéré de graisses provoquera des ennuis du côté du foie et de la vésicule biliaire. Or, une usure exagérée d'un organe finit par le vieillir prématurément sinon par le rendre malade.

La digestion doit être surveillée pour éviter des ennuis à l'âge avancé. Sa fonction commence déjà dans la bouche. Les aliments sont coupés et broyés à l'aide des dents et de la langue. Ils sont en même temps imprégnés de salive, premier suc digestif entrant en action. Plus nous mastiquons, plus nous sécrétons de salive, et ceci démontre l'importance qu'il y a à manger lentement et à mâcher les aliments même s'ils se présentent sous forme de bouillie ou semi-liquide.



Les dents se gâtent avec l'âge et d'autant plus vite qu'elles ont été mal soignées ou que le corps est déficient. Les dents se carient, leurs racines sont attaquées à l'intérieur et les microbes — toujours présents — provoquent une inflammation et la destruction de la dent. La douleur empêche une bonne mastication et, partant, une bonne digestion.

Les dents gâtées doivent être soignées ou au besoin extraites; elles sont souvent la cause d'une infection locale, de troubles digestifs ou d'une crise de rhumatismes. Les dents manquantes doivent être remplacées et, dans le cas où il faudrait porter une prothèse amovible, celle-ci doit être très bien ajustée, puis corrigée si les gencives se modifient, ce qui arrive fréquemment. La prothèse doit toujours être d'une propreté absolue afin de parer à une infection de la bouche et du tube digestif.

L'estomac travaillera normalement si l'on évite les mets lourds ainsi que de trop grandes quantités de nourriture.

Un intestin paresseux doit être rééduqué. Une alimentation riche en cellulose activera le travail du tube digestif et l'habitue à la régularité. On mangera du pain complet, des fruits tels que la pomme et les pruneaux avec leur pelure, l'orange avec sa pulpe. D'autre part, il sera assez facile de régler la digestion en choisissant des aliments légèrement laxatifs, ou au contraire, quelque peu constipants. On se passera autant que possible de médicaments qui souvent sont trop violents. L'intestin s'habitue d'ailleurs à eux et fonctionne de plus en plus mal. Les lavements répétés perdent, eux aussi, leur action et deviennent dangereux.

### Surveiller son poids

Nous surveillerons notre poids à cause des années à venir. Il jouera un rôle prépondérant pour notre bien-être. Le poids normal approximatif est représenté par le nombre de centimètres en kilos de la taille dépassant le mètre. Ainsi le poids normal de quelqu'un mesurant un mètre soixante-deux, serait autour de soixante-deux kilos.

Des personnes trop fortes doivent, avec l'aide du médecin, réduire leur poids. Il faut s'en préoccuper dès la quarantaine et bien avant que l'embonpoint devienne exagéré. La corpulence à l'âge avancé et dans la maladie crée des désavantages importants. Elle fatigue le cœur, elle rend difficile la position couchée prolongée et entrave la respiration; le malade est trop lourd pour les soignants et il risque, plus que d'autres, des escarres. *L'obésité prédispose au diabète*, maladie qui guette le vieillard.

Pour remédier à un embonpoint bénin il faut se donner beaucoup de mouvement, il faut limiter les repas à trois par jour, il faut manger peu salé, boire peu et entre les repas seulement, il faut renoncer aux sucreries, aux farineux et aux sauces. La ménagère doit s'abstenir de goûter aux mets qu'elle prépare car il ne faut absolument pas manger entre les repas.

Parlons aussi du sentiment humiliant qu'éprouvent les personnes trop fortes ne fût-ce qu'au point de vue de l'esthétique; elles paraîtront toujours plus âgées qu'elles ne le sont en réalité. Un laisser-aller est impardonnable; c'est au contraire une attention redoublée qu'il faudra donner à son habillement et à sa tenue.

Un poids excessif peut également avoir des causes qui n'ont rien à voir avec l'alimentation. Il faut donc



consulter son médecin; de même dans le cas d'un amaigrissement insolite.

### Circulation, tension

Dans les cas de *mauvaise circulation* le médecin doit être consulté très tôt pour prévenir les complications fréquentes de l'âge. Il faut beaucoup de mouvement, des vêtements de dessous chauds, tenir au chaud les mains et les pieds, mais plutôt à l'aide de frictions, de mitaines, de gants, de bas de laine que par l'application locale de bouillotte chaude. Celle-ci peut devenir dangereuse là où la circulation est lente et défectueuse, dans les cas d'ulcères variqueux par exemple. Il est préférable d'appliquer une bouillotte agréablement chaude dans le dos; les membres se réchaufferont. Des douches écossaises, le massage, la gymnastique peuvent avoir de bons résultats, mais il vaut mieux demander l'avis de son médecin.

La *tension artérielle* donne des indications sur l'élasticité des vaisseaux sanguins et sur leur capacité de résistance. Cette connaissance est utile au médecin.



La section de Schaffhouse de la Croix-Rouge suisse organise des promenades en auto où elle convie des personnes âgées. Les photos ci-dessus ne disent-elles pas la joie qu'éprouvent de cette attention ceux et celles qui en sont les bénéficiaires?



Lorsqu'une personne ressent fréquemment des *lourdeurs* dans la tête, des vertiges, de la difficulté à respirer, des palpitations, des insomnies et un état général de nervosité, le médecin doit être consulté; il doit l'être

également en cas de *saignements de nez* répétés ou forts.

La tension artérielle élevée doit et peut être soignée à son début, sinon elle causera de sérieuses complications.

(à suivre)

Ligue des sociétés de la Croix-Rouge

## LA XXV<sup>e</sup> SESSION DU CONSEIL DES GOUVERNEURS À ATHÈNES (II)

Hans Haug, secrétaire général de la Croix-Rouge suisse

### Soins aux malades

*Au cours de ces dernières décennies, de nombreuses sociétés nationales de la Croix-Rouge ont collaboré régulièrement et intensément à l'assistance des blessés et aux soins des malades et développé ainsi un secteur d'activité du temps de paix qui se greffe sur l'aide que la Croix-Rouge se doit d'apporter aux victimes de guerre. Outre l'organisation de cours et d'exercices permettant d'assurer l'instruction de samaritains et de personnel soignant auxiliaire, de nombreuses sociétés disposent d'écoles d'infirmières qui forment du personnel soignant professionnel. Maintes sociétés se sont efforcées d'assurer le recrutement de nouvelles infirmières; quelques-unes s'occupent aussi de la préparation des cadres, tâche spécialement nécessaire aujourd'hui.*

Un nouveau et vaste champ d'activité est le service de la transfusion du sang qui, dans beaucoup de pays, a pris un essor très rapide depuis la deuxième guerre mondiale. Dans ce domaine, la contribution des sociétés nationales est variable: elle va de recruter des donneurs de sang pour les hôpitaux et les centres de

transfusion de l'Etat, jusqu'à assumer, dans certains pays, l'entière responsabilité de tout le service de la transfusion sanguine, ce qui implique l'exploitation de laboratoires modernes et la recherche scientifique. Cette responsabilité totale incombe à la Croix-Rouge en Australie, Finlande, Hollande, Suisse et au Canada. Selon les directives données par la Ligue et les Conférences internationales de la Croix-Rouge, le don du sang doit, dans tous les pays, demeurer volontaire et gratuit et il convient de veiller à ce que la mise à disposition et la préparation du sang ne procurent aucun gain et que le sang, comme tous les produits sanguins, soient fournis aux malades aux conditions les plus avantageuses.

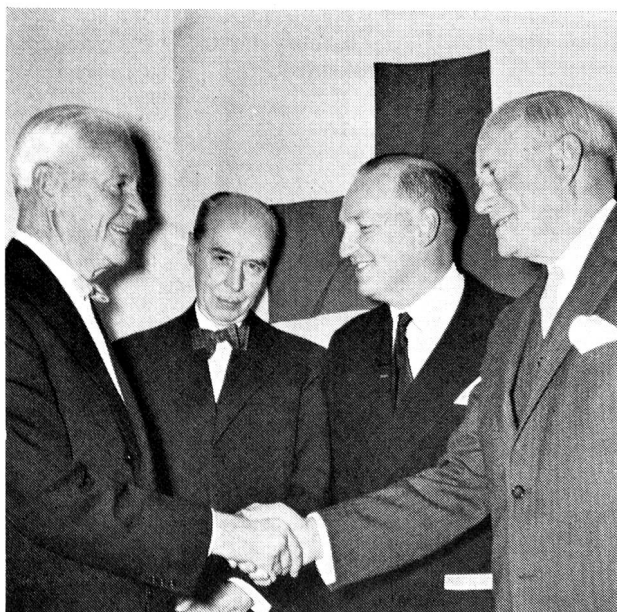
### Croix-Rouge de la Jeunesse

Depuis sa fondation, la Ligue s'est efforcée de développer et d'étendre la *Croix-Rouge de la Jeunesse*. L'idée directrice de cette branche d'activité est la diffusion de la compréhension et de l'amitié internationales, pierres angulaires de la paix. La Croix-Rouge de la Jeunesse qui, dans la plupart des pays est rattachée à l'école, doit néanmoins éveiller aussi chez ses adeptes le désir d'aider et leur enseigner et leur faire exercer l'entraide. Selon une résolution ratifiée à Athènes, les sociétés nationales seront invitées à recourir dans une plus large mesure à la collaboration des jeunes et à leur ouvrir des champs d'activité aptes à susciter leur enthousiasme. Il a par ailleurs été recommandé de diffuser systématiquement dans le cadre de la Croix-Rouge de la Jeunesse les principes des Conventions de Genève.

### Les principes de la Croix-Rouge

*Plus les sociétés nationales seront nombreuses, plus leur activité s'étendra, et plus il deviendra nécessaire de développer une série de principes se rapportant à l'essence même de la Croix-Rouge, à sa forme institutionnelle, à son champ d'action, à ses méthodes de travail.*

Il existe d'ores et déjà un projet conçu par une commission d'étude sur la base de l'excellent ouvrage de M. Jean-S. Pictet « *Les principes de la Croix-Rouge* » (Genève, 1954). A Athènes, les sociétés nationales ont été invitées à prendre position à l'égard de ce projet, afin qu'il puisse, une fois revu, être soumis à la prochaine Conférence internationale de la Croix-Rouge. La codification des principes de la Croix-Rouge doit viser notamment à maintenir le mouvement de la Croix-Rouge à l'écart de toute influence politique et tendre à assurer l'indépendance des sociétés nationales.



Le juge E. Sandström, président de la Ligue félicite son successeur, M. J. Mac Aulay; entre eux, le secrétaire général M. H. W. Dunning et son successeur désigné, M. H. Beer.