

Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 69 (1960)
Heft: 6

Artikel: Les assistantes benevoles de la Croix-Rouge suisse à Zurich et à Horgen
Autor: Bura, Ginette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-549220>

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>

LES ASSISTANTES BENEVOLES DE LA CROIX-ROUGE SUISSE A ZURICH ET A HORGEN

Ginette Bura

Connaissez-vous les activités des assistants et assistantes bénévoles de la Croix-Rouge dont le rôle est de s'occuper des personnes âgées, malades, invalides ou isolées, dans les homes, les hôpitaux, à domicile? Nous avons bien dit « les » activités comme nous avons bien dit les assistants et assistantes bénévoles. Les activités, car celles-ci sont multiples, nous l'allons voir. L'assistant et l'assistante, car ce domaine est ouvert aussi bien aux hommes qu'aux femmes, bien que le nombre de celles-ci soit incontestablement plus élevé que celui de leurs collègues masculins.

Si la notion de l'assistance bénévole est une, son champ d'action, en revanche, présente bien des sillons. Et l'activité qu'elle commande varie selon que celle-ci se déroule dans une région urbaine, semi-urbaine, rurale et dans tel ou tel canton. C'est pourquoi parler de ce secteur relativement neuf du travail croix-rouge et en révéler les divers aspects nous entraînera dans un petit tour de Suisse.

Les « Dames grises » américaines

L'idée de l'assistante bénévole est née en Amérique. Elle a fleuri pendant la dernière guerre, au cours de laquelle de très nombreuses « Grey-Ladies » ou *Dames grises* — ainsi nommées à cause de la couleur de leur uniforme — se rendaient régulièrement dans les hôpitaux militaires pour y veiller au bien-être physique, et surtout moral, des soldats blessés ou malades. La guerre terminée, les « Grey-Ladies », auxquelles entre-temps étaient venus se joindre des « Grey-Men », ont continué de s'occuper des patients des hôpitaux civils; puis, au fil des ans, sont apparus d'autres besoins, dans les asiles, les homes, au domicile des personnes seules ou invalides. *Ainsi, d'une tâche de guerre, est née une tâche de paix et qui, de plus est, une tâche dont la raison d'être et la valeur sont tout aussi évidentes aujourd'hui qu'elles l'étaient il y a une quinzaine d'années.*

Une idée qui fait son petit tour du monde

Quittant son pays natal, l'idée a traversé l'Océan. Rafraîchie par les vents du grand large, elle a débarqué aux Pays-Bas, en Grande-Bretagne, en Scandinavie. Elle a pénétré en Allemagne, en Suisse, et poursuivant sa route vers le sud, a passé en Italie et en Yougoslavie. Elle n'est pas encore lasse de voyager.

Dans chaque pays, elle s'est teintée de couleur locale, elle s'est mise à parler l'idiome national, elle s'est conformée aux besoins particuliers de chaque contrée. Ici, il fallait en premier lieu se pencher sur le sort des *personnes âgées isolées*, là c'était avant tout les *infirmes* dont il convenait de se préoccuper. Mais abstraction faite de ces nuances locales, l'activité de l'assistance bénévole est bien toujours la même: elle vise à *apporter une aide morale ou matérielle à tous ceux qui en ont besoin*, à combler, lorsqu'elles existent, les lacunes du secteur social. A l'hôpital, dans les homes, les assistantes bénévoles de la Croix-Rouge assument les mille

et une petites tâches que le personnel infirmier ou hospitalier ne peut accomplir faute de temps. De même, pour les patients *soignés à domicile*, l'assistante de la Croix-Rouge relaie en quelque sorte l'assistante sociale surchargée, ou que son rôle n'appelle pas chez telle ou telle catégorie d'invalides ou d'isolés. En fait, il ne s'agit pas de grandes choses, mais bien d'une multitude de menus services de tout genre. Et comme l'existence n'est bien souvent que juxtaposition d'une infinité de « riens », l'activité de l'assistante bénévole, cette infinité de riens, finit elle aussi par former un vaste tout.

Des petits riens auxquels il fallait penser

L'assistante bénévole, nous l'avons dit, se rend à domicile, dans les hôpitaux, dans les homes, dans les asiles. Ici elle recoud un bouton, remet un peu d'ordre dans le logement, là elle entreprend une démarche officielle au nom de son protégé. Ne jamais pouvoir sortir, parce que de vue, d'ouïe trop faibles, ne jamais pouvoir échanger quelques mots, se languir pendant des heures dans un couloir d'hôpital, c'est triste, c'est dur, cela devient insupportable à la longue. Mais l'assistante bénévole arrive. Elle a une aiguille, du fil et recoudra le



Promenade dans un parc

(Photo Hans Staub, Zurich)

bouton; elle a une plume et écrira la lettre officielle; elle a un livre et fera la lecture, une auto et elle promènera « son » malade. Elle a maintes et maintes ressources pour ne pas dire maints tours dans son sac, un beau sourire, et brûle pour sa tâche d'un feu sacré dont la chaleur rayonne et réchauffe.

Premières réalisations suisses, celles de la Croix-Rouge zurichoise

A tout seigneur, tout honneur. Or, puisque c'est à la section zurichoise que revient celui d'avoir introduit en Suisse le travail de l'assistance bénévole et d'avoir été la première des soixante-quinze sections régionales de la Croix-Rouge suisse à l'intégrer à son programme d'activité courant, c'est aux bords de la Limmat que va commencer notre périple.

L'idée étrangère ayant pénétré chez nous sans visa ni censure et souri aux pionniers zurichois — c'était en 1952 —, encore fallait-il l'hélicétiser, la naturaliser, lui faire prendre l'accent du terroir. En premier lieu, banni soit l'uniforme, gris ou de toute autre couleur, et faisons des « Grey-ladies » anglo-saxonnes des « assistantes bénévoles de la Croix-Rouge ». Il s'agit de débuts modestes avec un effectif de douze aides seulement, anciennes collaboratrices du Secours aux enfants. Ce petit groupe se mit à l'œuvre avec enthousiasme, un enthousiasme tel que, bientôt, elles furent vingt, puis quarante-cinq. Aujourd'hui, elles sont deux cent vingt, auxquelles viennent s'ajouter les soixante-dix dames automobilistes — le service des troupes motorisées — et une vingtaine de collaboratrices spécialisées dans le domaine de la thérapie récréative qui secondent les deux ergothérapeutes professionnelles engagées désormais à titre permanent par la section.

Comment trouver, former et qualifier des assistantes bénévoles?

Les assistantes bénévoles se recrutent par propagande personnelle, par le système de la boule de neige, par la publication d'annonces aussi. Elles suivent une brève formation, puis sont versées dans le dicastère qui leur convient le mieux: celui des *voix d'or* (les spécialistes en lecture), celui des *doigts de fée* (les entraîneuses en matière de travaux manuels), les *très patientes*, les *très psychologues* (auxquelles on confie de préférence des malades mentaux), les *excellentes ménagères* qui ne se lassent jamais de mettre et de remettre de l'ordre, les spécialistes de la promenade à pas menus. Beaucoup réunissent toutes ces qualités. C'est parfait, plus que parfait.

Elles s'engagent à se mettre à disposition une fois par semaine au moins. Chacune se voit confier la charge d'un, de deux, de trois ou quatre patients signalés à la section par les médecins, les services d'assistances, les œuvres de bienfaisance.

Appels et présences

Ainsi, aujourd'hui, le téléphone a sonné. L'appel provenait d'un hôpital où une jeune étrangère en traitement, ignorant nos langues nationales, se trouve fort seule et se languit. Cet après-midi même, une assistante bénévole de la Croix-Rouge lui rendra visite, lui servira d'interprète et la sortira de son isolement.

C'est dans ce même établissement hospitalier qu'une autre assistante bénévole assure régulièrement le ser-

vice de *prêt de livres* qu'elle a par ailleurs tous recouverts à neuf.

Il y a quelques jours, c'était une maison de santé qui signalait qu'un de ses pensionnaires, en voie de guérison, devait à nouveau « rentrer dans le circuit ». Passage délicat, ce pas à franchir par la porte étroite qu'est la sortie d'un asile psychiatrique. La reprise de contact avec le monde extérieur doit se faire sans heurt, graduellement. Une assistante bénévole, désignée parmi les « toutes psychologues », est allée trouver l'ancien malade. Après des mois de claustration, celui-ci doit entreprendre une démarche officielle auprès des pouvoirs publics, conscient de ne plus être « de là » et pas encore « d'ici ». Mais cette démarche, précisément, on la lui laissera effectuer seul, de son propre chef, de manière à lui rendre le sentiment de la personnalité. Il est nécessaire toutefois qu'il se sente soutenu par une présence amie, réconfortante. Connaissance faite, assistante bénévole et patient se sont donc mis en route. Ils arrivent à bon port. Frappent, entrent dans le local sévère. Notre « toute psychologue » s'efface, son protégé s'avance et prend la parole sûr de lui soudain: « *Messieurs, bonjour, Madame et moi venons tous deux du « Bürghusli » et aurions besoin d'une attestation* ». L'attestation obtenue, les deux pensionnaires du « Bürghusli » sont allés se promener, ont pris le thé et sont rentrés le soir à l'asile très satisfaits l'un de l'autre!

Plus triste par contre est l'histoire de cet étudiant en droit frappé subitement de cécité en cours d'études. Une « voix d'or » se rend chez lui trois fois par semaine et lui fait lecture de textes juridiques.

De la thérapie récréative...

Les assistantes bénévoles des rives de la Limmat eurent bien vite les poches emplies de coton à broder, dans les mains des pelotes de laine, sous le bras des métiers à tisser, des écheveaux de raphia. Avec tout ce beau matériel coloré elles jouèrent les tentatrices et incitèrent leurs protégés, quel que soit leur sexe, à crocheter, tisser, broder, tresser. Elles commencent les ouvrages, en suivent la progression, au besoin les terminent. Ce secteur est devenu celui de la *thérapie récréative*. Joignant l'utile à l'agréable, les patients, non seulement trouvent dans la confection de ces ouvrages un dérivatif, un passe-temps excellent, mais sont tout heureux de recevoir le menu argent de poche que leur vente occasionnelle leur procure.

...à l'ergothérapie

Et c'est ainsi que de fil en aiguille et de pelote de laine en métier à tisser, la confection de travaux manuels destinés uniquement à meubler les loisirs de ses protégés a conduit la section zurichoise à créer un véritable service d'*ergothérapie*. Tandis que la thérapie récréative vise à procurer une occupation distrayante aux personnes âgées ou handicapées qui si souvent se morfondent, le but de l'ergothérapie est, comme son nom l'indique, de traiter la maladie par le travail. Le patient à réadapter est installé à une machine — tissage, découpage de bois, etc. — de telle façon que, pour faire un objet donné, il doit exercer le mouvement ou le groupe de muscles que l'on veut récupérer peu à peu. Il ne s'agit donc plus d'une distraction pure et simple, d'un passe-temps seul, mais de la rééducation voulue, dirigée et concertée d'un geste précis. Mais point n'est toujours besoin de faire travailler le patient à une

machine. Il est d'autres occupations, nous l'allons voir, qui rentrent dans le domaine de l'ergothérapie.

Dans l'atelier de la Croix-Rouge zurichoise

Pénétrons dans le petit atelier installé par les soins de la section zurichoise, au siège même de son secrétariat. Une porte donnant sur la cour d'entrée d'une maison vieillotte et charmuse. Un atelier qui n'a rien de médical. Un atelier tout juste assez grand, sentant « l'artiste-artisan travaillant au gré de sa muse ». Accrochés aux parois, suspendus au plafond des polichinelles

tante bienveillante l'encourage: « Voyons, voyons, pas de découragement prématuré ». Elle donne un coup de pouce, façon de stimuler la malade qui soudain sent renaitre l'élan de la création et reprend sa rose d'un geste jaloux. Elle la terminera aujourd'hui, c'est promis. Encore une demi-heure de travail. Puis ce sera midi et elle l'emportera pour en faire cadeau à sa belle-sœur. Voilà. Cette autre brode une nappe à points bleus et jaunes: « N'est-ce pas que l'effet, sur la toile écrue, est joli! » C'est elle qui a choisi les couleurs... Une autre termine un animal de peluche auquel manque encore cette belle paire d'oreilles pour devenir chien.



Thérapie récréative, ou ergothérapie? L'un et l'autre peut-être!

(Photo H. Staub, Zurich)

souriants et articulés, des oiseaux faits de bois et de vraies plumes, des thermomètres, des cadres sculptés et fort joliment ma foi; voilà même une mosaïque que nul je crois ne renierait. Dans les armoires, d'autres merveilles: sans parler des coussins, tapis, nappes, linges, corbeilles, nous y avons entre autres découvert un ravissant cheval de raphia dont la tête faite d'une pincette sert de porte-lettre et séduit chacun. Par terre, des restes d'étoffe, de paille, de raphia, des découpures de bois, de carton sur lesquels veillons à ne point poser un pied intempestif. Ce n'est pas toujours facile...

Une table pour les patients, un bureau pour l'ergothérapeute. Autour de la table, dix femmes et jeunes filles s'affairent. L'une confectionne une broche en filigrane de cuivre: une rose stylisée, un bout de sa tige et deux de ses feuilles, dont elle a dessiné le modèle. En effectuant cet ouvrage, elle s'oblige à faire travailler ses doigts, à exécuter des mouvements aptes à prévenir l'ankylose progressive que guette une arthritique. La fleur est terminée. Elle voudrait supprimer les deux feuilles qui lui demandent un effort spécial. Une assis-

Et ainsi, trois fois par semaine, se réunissent dans cet atelier, de 9 à 12 heures, de petits groupes de patients aptes à se déplacer. Cette prise de contact qui les fait sortir de leur isolement représente aussi un excellent stimulant pour eux que leur état entraîne facilement vers l'égoïsme.

La tâche des ergothérapeutes de la section zurichoise

Les deux ergothérapeutes de la section de Zurich s'occupent au total de près de quatre-vingts malades: les ambulants, dont nous venons de voir quelques-uns, et une cinquantaine qui ne peuvent quitter leur domicile ou sont hospitalisés. Utilement secondées par les quelque vingt assistantes bénévoles spécialistes de l'ergothérapie — les « doigts de fée » doublés de psychologie et armés de patience — elles vont et viennent, courent de l'un à l'autre avec leurs paniers; et les paniers des ergothérapeutes sont des mondes contenant des réserves inépuisables d'outils, de ficelle, de bois, de colle, d'ouvrages commencés, terminés, de fiches médicales, car

l'ergothérapeute est tout à la fois infirmière, psychologue, secrétaire médicale, artisan et artiste. Son activité est une activité-pieuvre, une activité à bras multiples.

Aujourd'hui nous irons voir tout d'abord cette vieille patiente qui crochète, depuis des années, sans jamais faillir à ce rythme, un sac en trois mois; quatre sacs par an, tel est le bilan de sa production, la régularité en compense la modestie. Et qu'elle est heureuse, chaque fois qu'elle dépose son sac trimestriel dans le panier de l'ergothérapeute...

Visite chez Madame Meier

Puis nous nous rendrons chez Madame Meier qui habite en banlieue, dans une jolie maisonnette entourée d'un joli jardin. Autrefois, Madame Meier occupait tout l'appartement du rez-de-chaussée. Autrefois, c'est-à-dire quand elle avait encore un mari, deux filles. Le mari est mort, les filles se sont mariées, ont quitté le pays. Madame Meier est restée seule, puis elle est tombée malade: sclérose en plaques. Elle est née à Paris et devient toute rose du bonheur de pouvoir à nouveau parler le français. Elle est alitée, complètement, depuis deux ans. Elle n'occupe plus qu'une chambre de son appartement, elle a sous-loué les autres pièces à un jeune ménage. Sa chambre est son domaine désormais. Certes, elle ne manque de rien, même pas du téléphone. Et pourtant... Ayant besoin de soins constants, de plus en plus dépendante de son entourage, elle entrera à l'hôpital d'ici quelques semaines. Pourra-t-elle y emporter son métier à tisser, interroge-t-elle anxieuse? « Oh! savez-vous, au début, cela ne me plaisait guère de faire ce travail. Mais Mademoiselle m'a convaincue: une heure de tissage chaque jour, c'est pour votre bien. Maintenant j'y ai pris goût et je n'ai qu'un regret, c'est

que la fatigue et les douleurs m'empêchent de travailler plus de dix minutes à la fois. Ce que je fais? J'avoue que je n'en sais rien... Je tisse cette étoffe grège, je crois que c'est du fil. J'en fais 5 à 8 cm par jour et quand j'en ai quelques mètres, je les donne à Mademoiselle. A propos, oui, qu'en faites-vous Mademoiselle? » Mademoiselle répond qu'elle confie ces mètres de toile à d'autres malades qui en font des essuie-mains, lesquels se vendront au prochain bazar, au profit du service des assistantes bénévoles, en même temps que les animaux de peluche et de feutre auxquels une paire d'oreilles donne des allures de chien, des abat-jour de raphia multicolore, des porte-lettres, des coussins, des broches de filigrane, des corbeilles de tout calibre.

Aujourd'hui, on procède à l'échange de son métier à tisser. L'ancien est abîmé et ne peut être réparé sur place. Eh non, les ressources du panier au contenu inépuisable, cette fois-ci, n'y suffisent pas; par contre le marteau, l'habileté et le sens pratique de Mademoiselle serviront tout à l'heure, lorsqu'il s'agira « d'inventer » un contrepoids pour le manche du nouveau métier; confectionné par un groupe de Juniors de la Croix-Rouge de la Jeunesse, ce dernier n'a pas été conçu pour une malade chez laquelle chaque geste, aussi simple semble-t-il, représente un effort immense.

Prenons congé de Madame Meier qui est bien triste de nous voir partir si vite. Cela lui fait tant de bien, ces souffles de l'extérieur, ces bouffées d'air frais que sont les visites dans une chambre qu'on ne quitte jamais. Mademoiselle reviendra dans huit jours. Elle voudrait bien multiplier ses passages, mais elle a tant de malades, et si peu de temps, et pas d'auto à disposition...

A l'hôpital de Thalwil, d'autres assistantes...

Avant de reprendre la route de Zurich, faisons encore un saut à l'hôpital de Thalwil où un groupe d'assistantes se rendent régulièrement dans un service de « chroniques ».

Grand-père Fritz est demeuré paralysé du bras droit à la suite d'une attaque. Il se lève chaque jour quelques heures et lui aussi a appris à tisser. Quand il ne tisse pas, il regarde par la fenêtre, assis sur un fauteuil de rotin. De longues, très longues heures. Mais on va lui apporter son métier. Un support ingénieux lui permet d'appuyer son bras paralysé — autre trouvaille de Mademoiselle — et de le maintenir à la bonne hauteur; de leur côté, ses doigts sont tenus dans un étau, autre ingénieux système, muni d'un rail dans lequel on a enfilé le peigne. Ainsi, grand-père Fritz peut travailler sans trop de peine. Pour l'heure, il confectionne une écharpe verte pour « son » docteur. Oui, oui, il y a quelques défauts, il le reconnaît en se grattant la moustache de son « bon » bras. Il est un peu penaud: « Ici, là, et encore là, que voulez-vous... » puis il reprend de l'assurance: « Finalement c'est la faute de l'assistante de la Croix-Rouge! » Elle est trop charmante et déroute grand-père Fritz quand elle vient, deux fois par semaine, lui tenir compagnie et surveiller les progrès de l'écharpe qui devra être de bonne longueur et terminée avant l'hiver prochain.

Un enthousiasme contagieux

L'enthousiasme avec lequel la section zurichoise, voici huit ans, a créé son service d'assistantes bénévoles ne s'est jamais affaibli. Il n'a fait que croître au con-



(Photo H. Staub, Zurich)

traire au fur et à mesure que croissent les rangs des « adeptes ». Preuve en soit de sa qualité et de sa force, il a contaminé l'une après l'autre toutes les sections du canton qui imitant « leur aînée » se sont mises à l'œuvre.

La première touchée par le virus fut celle de Horgen/Affoltern. D'emblée ce fut, à Thalwil, l'organisation de rencontres hebdomadaires à l'intention des personnes âgées. Ces matinées rencontrent un immense succès et réunissent parfois jusqu'à 170 personnes. Pour une agglomération de 10 000 habitants, avouons que le chiffre est rondet. Non contentes d'offrir aux personnes isolées la possibilité de se rencontrer régulièrement, de bavarder, de jouer aux cartes, de voir un film, d'écouter une conférence ou un récital de musique, les assistantes bénévoles ont voulu encore inaugurer du nouveau. Et pour du nouveau, c'est du nouveau. Allons voir de près de quoi il retourne.

Horgen/Affoltern innove ou gymnastique pour personnes âgées

Aux abords de la gare un panneau d'affichage. Nous y lisons l'avis suivant, que nous transcrivons, en le traduisant:

Exercices respiratoires et physiques pour les plus de 65 ans.
Jeudi, le 2 juin 1960, de 5 à 6 heures, à la Salle de Gymnastique communale.

L'idée, suédoise celle-ci, fut découverte, tout par hasard, dans un journal. Il s'agit en fait d'une gymnastique médicale spécialement conçue pour les personnes âgées et qui vise à les maintenir en bonne forme, à prévenir les maux courants de l'âge. La première séance eut lieu en octobre 1959 et attira une trentaine de Thalwilois et Thalwiloises. Il ne s'agissait pas de simples curieux. La plupart sont demeurés fidèles aux séances du jeudi. Qu'il pleuve, qu'il fasse soleil, celles-ci groupent régulièrement une quarantaine d'adeptes entre 65 et 85 ans qui n'ont qu'un regret c'est que les leçons ne soient que bi-mensuelles et non pas hebdomadaires. Mais l'élément féminin domine fortement. Faut-il attribuer à un soupçon de paresse le faible effectif des représentants de l'autre sexe? Sûrement pas. Ce brave employé retraité des chemins de fer est là pour nous prouver le contraire. Depuis six mois, il n'a pas « raté » une seule leçon et demeure toujours, parfois seul, tout seul, exempt de tout complexe parmi ces dames, un des plus mordus du groupe.

Hâtons-nous vers la salle de gymnastique dont les alentours, dans cette petite ville si quiète, paraissent être le théâtre d'une vaste agitation. Il est 16 heures 45. Déjà une bonne vingtaine de femmes sont là. Si certaines ont mis leur plus belle robe, garnie au col d'un nœud de velours ou de moire, d'autres ont tout bonnement laissé leur tablier à petites fleurs. Elles posent leurs paniers à l'entrée; quelques-unes en effet ont profité de cette petite escapade exceptionnelle pour passer chez l'épicier. Elles se retrouvent, se saluent, n'arrêtent plus de bavarder. Elles s'asseyent au gré des sympathies sur les bancs placés en amphithéâtre. Lorsque sonneront 17 heures, on aura quelque peine à faire taire les plus loquaces. Le retraité sans complexe est là, bien entendu, mais aujourd'hui il a entraîné son ami. Ils seront donc deux!

Des leçons inédites

Une vraie maîtresse de culture physique est entrée. Elle a de vraies cuissettes de gymnastique, de vraies



La gymnastique rend le sourire

(Photo H. Staub)

espadrilles, de vrais muscles également. Commençons: « Faites le poing, en laissant le pouce à l'extérieur, bouchez la narine droite avec l'index. Inspirez, expirez, trois fois. Maintenant au tour de la narine gauche, respirez profondément, trois fois. Repos. Cet exercice, Mesdames, Messieurs — oui, ils sont bien deux aujourd'hui —, doit se faire tous les jours. Il est excellent pour éviter les rhumes, si vous le faites consciencieusement et de préférence encore devant une fenêtre ouverte.

« Le mouvement que nous allons faire prévient la constipation. Posez les mains sur le ventre, détendez-vous. Penchez-vous en avant, puis en arrière.

« Un autre exercice encore, pour prévenir les maux de tête celui-ci. Et celui-ci vous est recommandé contre les courbatures. »

Toujours assises sur leurs bancs, nos sexagénaires, septuagénaires et octogénaires exécutent consciencieusement les mouvements indiqués. Au théâtre, les spectateurs parfois se mettent à rêver. En plein travail, les journalistes parfois font de même. C'est là leur moindre défaut. Il suffit de se mettre à regarder par la fenêtre, mais soudain, brusque retour à la réalité... Qu'arrive-t-il? Un essaim géant d'abeilles serait-il entré par surprise?

D'où viennent donc ces bourdonnements? Le temps de se poser la question et ils se sont mués en étonnants sons de tambours: Une rumeur de jungle. Non, pas de doute, ce n'est pas un essaim étranger aux lieux. Les bourdonnements, les bruits de tambours proviennent bien des bancs. C'est la deuxième partie de la leçon qui débute. Et ces bruits qui nous ont dérouté le temps d'en parler, les participants les produisent avec une aisance digne de vétérans, comme s'il s'agissait de la chose la plus naturelle du monde.

« Deling, deleng, delang, delong, delung. » Non, point d'étonnement cette fois-ci. L'épreuve du feu est subie



« Et faisons semblant de ramer... »

(Photo H. Staub)

et nous savons maintenant que le but de ces syllabes mystérieuses est de régulariser, de rythmer le souffle. Et les « *deling, delang* » deviendront des « *debing, debang* », et ainsi de suite autant de fois ou presque que l'alphabet compte de consonnes. Cela va durer dix bonnes minutes.

Puis on récitera en chœur des sentences scientifiquement conçues elles aussi pour régulariser la respiration et qui, ce qui ne gêne rien à rien, contiennent toutes un encouragement à prendre la vie du bon côté. Ecrites dans la langue de Goethe, elles perdent évidemment de leur valeur phonétique dans la nôtre. Fidèlement reportées elles deviennent: Le jeu est tout, tout est jeu: libre comme la vie elle-même; joue et sois heureux.

Puis on se tapote les bras, les cuisses, les omoplates, et les sourires d'apparaître. Il a fallu près de trente minutes pour les faire naître, ces sourires, sur les vieux visages qui bientôt vont rosir, puis rougir au fur et à mesure que se succéderont les exercices physiques que comporte la seconde partie de la leçon.

Commençons-la, cette seconde partie, en faisant semblant de ramer, d'abord d'une main, puis des deux: gauche, droite, gauche, droite.

Retapons-nous les bras, les cuisses, le dos.

Maintenant levons-nous. Plaçons-nous en rond et marchons. Une, deux, une, deux. Sautillons: un pas par-ci, un pas par-là. Courons, vite, plus vite, toujours plus vite. Ralentissons. Arrêtons-nous. Resautillons, sur place cette fois-ci. Si l'habileté n'y est pas toujours, la conviction, elle, ne manque pas.

Une petite pause. Bien, et donnons-nous la main. Ainsi nous nous entraînons, nous soutiendrons mutuellement lorsque nous tenterons de lever toujours plus haut, toujours plus haut la jambe gauche, puis la droite. A force de lever les jambes on se met à rire. Tous. C'est communicatif. Ce mouvement est spécialement conçu pour les rhumatisants. Suivent encore quelques exercices qui préviennent les maux de tête,

ils consistent à pencher fortement la tête en avant, puis à la rejeter en arrière.

Et voilà c'est fini. Les soixante minutes sont passées. « *Ouf, ça fatigue, vous savez!* » nous avoue la doyenne qui accuse 86 ans. Mais elle est radieuse. Elle qui se refuse, lorsqu'elle n'est pas de toute bonne humeur, à transporter un demi-litre de lait du magasin à son appartement, distants l'un de l'autre de 100 mètres à peine, elle est la première à se trouver devant la porte de la halle, les jeudis de gymnastique, et la dernière à vouloir s'en aller. Aujourd'hui, elle avait mis son plus beau tablier, de soie artificielle noire semé de pois blancs.

Puis tout se termine par une chanson: « *Nous sommes frais et heureux* », dont chacun, maintenant connaît les trois versets par cœur. Eh, oui, on a beau avoir 70 ou 80 ans, on sait encore mémoriser. Fi à la jeunesse...

Avant de quitter la salle, l'on glissera si on le veut une pièce de 4 sous dans une tirelire ornée d'une Croix-Rouge: sa contribution volontaire.

Devant la porte attendent quelques maris. Non et non, ils ne veulent pas se laisser entraîner « là dedans »; ils n'entendent pas se fatiguer ainsi. C'est bon pour les femmes de vouloir faire des prouesses comme si elles avaient encore 20 ans. Ils sont ravis cependant. Ravis d'avoir joui d'une petite heure de liberté et ravis — qu'ils l'avouent voyons! — de retrouver des Vreni et des Frieda aux joues roses, guillerettes, toutes souriantes, qui, précisément, leur rappellent leurs vingt ans!

ASSISTANTES BENEVOLES DE LA CROIX-ROUGE

Un cours d'introduction à Schaffhouse

La section schaffhousoise de la Croix-Rouge suisse a organisé au mois de juin un cours pour assistantes bénévoles de la Croix-Rouge. La Croix-Rouge schaffhousoise compte actuellement 48 assistantes et deux assistants bénévoles ainsi que 70 conductrices d'automobiles qui se sont mises à la disposition de ce service. Les assistants et assistantes bénévoles de la section schaffhousoise se sont fixées pour premières activités de visiter régulièrement des vieillards, malades chroniques et invalides à domicile, dans un home pour malades chroniques, dans une maison de santé et dans trois homes pour vieillards. Elle organisera également au printemps deux grandes excursions à l'intention chacune de 40 handicapés, de ceux surtout qui sont cloués dans leur chambre toute l'année. Pendant toute l'année également, les automobilistes prendront les malades chroniques ou les vieillards qui devront se rendre chez le médecin et organiseront des promenades individuelles à leur intention.

*

AU BON SECOURS

Un don de la Fondation Rockefeller

L'école d'infirmières genevoise du Bon Secours a bénéficié d'un don de 40 000 francs de la Fondation Rockefeller, don destiné à aider à couvrir les frais des stages d'études à l'étranger d'élèves du Bon Secours. La Fondation Rockefeller a accordé au cours du deuxième trimestre de 1960 des dons d'une valeur de plus de huit millions de dollars. L'école du Bon Secours a été la seule institution suisse bénéficiant de ce généreux et utile appui.