

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

Artikel: Les conséquences de l'age
Autor: Rauch, Véra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-549221>

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 CONSÉQUENCES DE L'ÂGE

Véra Rauch, infirmière

Le train de la vie

Qui de nous ne se souvient encore de ce bon petit train qui, sifflant, soufflant, secouant et fumant, traversait à grand bruit la campagne et qui, malgré tout, arrivait à bon port à l'heure prescrite par l'horaire? Comment ce miracle s'accomplissait-il? Tout simplement grâce à la prévoyance de l'administration qui avait accepté les limites et calculé les possibilités du petit train, et avait établi son horaire en conséquence.

La vie, à ses âges divers, est comparable aux trains. La jeunesse, c'est le train express, le rapide qui brûle les stations, qui s'élance au devant de l'avenir. L'âge mûr, l'âge avancé, pour ne pas dire la vieillesse, c'est le bon petit train qui s'arrête quand il est essoufflé, qui grince un peu dans ses rouages, qui subit souvent le contrôle d'un bon mécanicien, mais qui avance tranquillement et courageusement. Il connaît les vraies joies d'un voyage paisible, et arrive à bon port, à l'heure prévue.

Toujours plus de lumière

Les conséquences de l'âge sont en grand nombre positives. Le ralentissement forcé, dû à l'usure, à des déficiences plus ou moins graves, se compense par une vie plus contemplative et plus profonde, par le loisir de la réflexion et du souvenir. Heureux celui qui sait se rappeler les belles phases de sa vie et oublier le reste.

Laissons d'autres parler de maints côtés positifs de l'âge. Quant à nous, en tant qu'infirmière, la tâche qui nous incombe est de traiter les aspects plus sombres de la vieillesse, mais d'y apporter assez de lumière pour prouver qu'il y a toujours lieu de traiter, de soigner, d'améliorer un état même grave et désolant. Qu'il y a donc toujours lieu d'espérer.

Dans un premier article* nous avons lancé un défi au vieillissement prématué et avons recherché comment retarder les entraves qu'on ne saura pas toujours exclure d'une très longue vie. Nous voulons, aujourd'hui, étudier les maux qui, s'ils ne sont pas d'importance vitale, ne demandent pas moins toute l'attention et toute la compréhension du médecin, du personnel infirmier et de la famille.

Le problème de la vue

L'âge se manifeste généralement déjà tôt par une baisse de la vue. Il se présente quelquefois assez vite une fatigue à la lecture, de la difficulté à distinguer nettement des visages ou des objets, des maux de tête survenant lors d'un travail appliqué. Nos yeux sont certainement victimes du progrès; dès notre jeune âge nous les surmenons en lisant et en écrivant beaucoup et, si nos ancêtres se fatiguaient peut-être en déchiffrant des manuscrits à la lueur d'une lampe à pétrole, nous, par contre, nous abusons de la trop grande clarté des lampes électriques. Le médecin-occuliste doit être consulté et, s'il le prescrit, il faudra porter des verres, soit pour le travail seulement, soit continuellement. Un contrôle s'avère nécessaire tous les un à deux ans d'abord et un peu plus rarement par la suite car si,

tout d'abord, les fonctions de l'œil s'altèrent assez rapidement, il vient un moment où elles se stabilisent. Notons une modification favorable: le myope de jeune âge voit presque toujours sa vue s'améliorer plus tard. Par contre il faut savoir que des malades atteints d'un diabète, mal soigné durant de longues années (indifférence au point de vue du régime), ironnent presque irrémédiablement au devant de troubles graves de la vue.

Ayant charge d'une personne très âgée nous veillerons à ce que ses verres soient toujours propres et très transparents; elle-même ne pourra peut-être pas en juger.

Certaines maladies des yeux, telles que la cataracte, entraînent pour la personne atteinte des périodes d'angoisse, de douleurs et d'adaptation difficile; son entourage peut lui apporter soulagement et réconfort mais toutes les affections ne seront pas suivies de guérison. La cécité est certes un état qui nous touche, car il est difficile de s'imaginer une vie sans lumière. L'aveugle a droit à toute notre compassion et nous ne pouvons qu'encourager le public à se mettre à son service. L'aide a beaucoup été intensifiée ces dernières années sur le plan du travail de l'aveugle et de ses loisirs.

Nous parlerons encore des possibilités qui se présentent aux grands handicapés mais nous rendons hommage ici à certaines monitrices de la Croix-Rouge qui se sont spécialisées dans l'enseignement aux aveugles et aux sourds-muets, des soins à donner aux malades. Ceux qui ont vu non seulement la dextérité dont sont capables ces élèves mais aussi leur joie de pouvoir « faire quelque chose comme les autres » et se rendre utiles, n'oublieront jamais cette poignante expérience. Ils comprendront que l'aide réelle apportée soit aux invalides soit aux vieillards consiste à leur faire faire œuvre utile et intéressante malgré leurs possibilités restreintes, bien plus que de chercher à les divertir en les trainant d'une distraction vaine à un passe-temps tout aussi inutile. Par sa nature même, la distraction n'est que passagère, tandis que l'infirmité est constante et demande un remède plus sérieux.

Un bon nombre d'aveugles ont pu être réintégrés dans la vie de travail ce qui leur permet de gagner leur vie, partiellement au moins. Nous savons d'ailleurs qu'entre autres le masseur aveugle compte parmi les meilleurs de son métier grâce à cette compensation qui se fait lorsqu'il développe son doigté.

En parlant des yeux nous relèverons un inconveniant peu grave éprouvé par certaines personnes. Ce sont « les yeux qui pleurent ». Notre œil est constamment baigné par une minime quantité d'eau très légèrement salée, ce qui le protège contre un desséchement qui serait fort douloureux. Cette eau est récoltée dans un canal, dit lacrymal, reliant l'œil aux fosses nasales, à peine plus gros qu'un crin animal. Grâce à la respiration normale par le nez, ce liquide s'évapore au fur et à mesure. Ce canal peut être bouché par des poussières ou de minimes déchets ce qui occasionne le débordement de « larmes ». Le médecin-occuliste pourra parer à cet inconveniant en débouchant le canal séante tenante. C'est lui aussi qui donnera des conseils dans

* Echec au vieillissement, « Revue de la Croix-Rouge suisse »
15 janvier et 1er avril 1960.

les cas d'inflammation des conjonctives, ordonnera des gouttes à mettre dans les yeux, un onguent à appliquer, ou des bains locaux.

Le problème de l'ouïe

Un autre inconvénient de l'âge est la *déficience de l'ouïe*. Dès que celle-ci est constatée, le spécialiste doit être consulté.

Notre oreille secrète dans son intérieur une sorte de cire qui peut, chez certains individus, former un tampon qui obstrue les canaux auditifs et entrave la possibilité d'entendre. Un lavage indolore exécuté par le médecin met un terme à cet ennui.

ment, puis elle s'en lasse, elle a honte de vous demander et de vous redemander cette charité; elle se renferme, elle n'écoute plus, elle devient insociable et très souvent aigrie. Ce résultat est sans doute la faute de son entourage plus encore que la sienne. Adressez-vous directement à une personne qui a l'oreille dure, articulez vos mots en la regardant, évitez les bruits environnants: radio, piano, bruits de la rue. Le sourd acceptera toujours difficilement son infirmité; c'est parmi les sourds que nous voyons le plus de gens aigris et méfiant. En effet, nous trouverons des êtres joyeux et gais parmi les aveugles mais beaucoup de désespérés parmi les sourds. Est-ce parce que, nous autres, nous



(Photo H. Staub, Zurich)

D'autres altérations à l'intérieur de l'oreille provoquent une baisse de l'ouïe de plus en plus prononcée. Dans une large mesure, ces altérations trouveront elles aussi un remède, les derniers progrès scientifiques permettent de rendre l'ouïe dans des cas qui paraissaient désespérés.

Geste de politesse ou élan du cœur?

La personne atteinte d'une diminution du sens de l'ouïe ne se rend pas toujours compte la première de sa déficience, mais une fois qu'elle la réalisera, elle en souffrira intensément. Des passages entiers d'une conversation ou d'une conférence lui échappent et elle en perd le fil. Elle tâchera d'abord de compenser cette infirmité par une attention accrue, elle cherchera à reconstruire les phrases avec les quelques bribes qu'elle a entendues, mais souvent elle en tirera de fausses conclusions ce qui entraînera des malentendus et peut-être des rires blessants. Au début elle vous prierà de répéter, de parler plus haut, plus distincte-

avons trop peu d'imagination pour réaliser combien le sourd est coupé du monde?

Les *appareils acoustiques* sont constamment et étonnamment perfectionnés mais leur coût est tellement élevé qu'ils deviennent inabordables pour la plupart des gens.

Le petit train entre en gare

L'âge entraîne un ralentissement dans nos réactions et dans nos mouvements. Il faut en être conscient et alors on comprendra pourquoi les personnes âgées sont plus que d'autres *exposées aux accidents*. Les sensations transmises au cerveau par la vue, l'ouïe et tous les autres sens lui parviennent plus lentement, et dans des situations inhabituelles il suffira d'un retard d'une ou deux secondes pour déclencher une catastrophe.

Tout naturellement, tout doucement les gestes deviennent plus posés, plus pondérés, les mouvements plus « réfléchis ». C'est bien ainsi; c'est comme cela que se maintiendra une sécurité relative dans une activité physique régressive.

La fatigue du corps et son affaiblissement sont plus graves quand la personne âgée perd le pouvoir intégral sur ses nerfs moteurs et que ses membres ne lui obéissent plus comme avant. Presque imperceptiblement d'abord, elle se montrera inhabile à boutonner un vêtement, à saisir sur le comptoir des pièces de monnaie, à ficeler un paquet, à écrire une lettre; puis, progressivement, elle sera sujette à un léger tremblement des mains qui s'accentuera avec le temps et rendra difficile bien des fonctions accoutumées. Souvent un objet s'échappe des mains et tombe.

C'est à ce moment-là qu'interviendra de la part du prochain une action discrète et secourable qui préviendra sans mettre l'accent sur cette déficience les suites fâcheuses de gestes devenus maladroits. Le cerveau fatigué, lui aussi, travaille moins rapidement, mais aussi moins en profondeur. On dirait que l'enregistrement s'est fait sur un métal trop mou et empêche une bonne émission. Les mots nouveaux, les visages inconnus, les informations mal comprises ne se « gravent » pas dans le cerveau et sont vite oubliés. Il en résulte des inconvénients, mais certes aussi des dangers. Rappelons par exemple combien il est important qu'un patient prenne à l'heure indiquée le nombre exact des gouttes ordonnées et que, d'autre part, il n'en prenne en aucun cas une double dose. Ce sont là des signes de l'âge qui marquent le début de la dépendance, et de la souffrance pour ceux qui ne peuvent s'y résigner.

Que tous ceux qui abusent de phrases telle que « *je me fais vieux* » ou « *je tombe en enfance* » se méfient d'eux-mêmes. S'ils devaient présenter à un point in-

quiétant des symptômes dans le genre que nous venons de nommer, qu'ils réagissent et qu'ils aillent consulter leur médecin. Mais s'ils disent ces mots à la légère, par crainte (souvent inavouée) ou par moquerie, ils feront bien de réfléchir et de comprendre qu'ils blessent leurs aînés.

Nous avons parlé ailleurs du sentiment d'insécurité, — sur le plan moral plutôt que sur le plan physique — qui vient troubler la quiétude et, partant, le bien-être d'un grand nombre de personnes âgées. Il semble que cette insécurité, non toujours justifiée, découle elle aussi d'un manque, ressenti sinon avoué, de la faculté d'adaptation à des circonstances imprévues. Des revers de fortune, une crise de logement, des atteintes à la santé, des absences ou le décès d'une personne aimée, voire aussi les difficultés familiales chez la jeune génération, provoquent ce sentiment d'instabilité et augmentent la crainte de ne plus pouvoir parer aux catastrophes qui semblent se préparer et guetter de toute part. Des altérations organiques aidant, un caractère plus ou moins affirmé, de mauvaises expériences, l'incompréhension de l'entourage viennent alors singulièrement amplifier une tendance au pessimisme et à la peur de vivre qui peuvent rendre méfiante, aigrie, même méchante la personne ainsi persécutée, et feront d'elle un être profondément malheureux.

Seuls un immense amour, un grand respect, une patience sans mesure et une indulgence constante rentront à ce martyr la confiance en ses prochains, la foi en l'avenir et l'apaisement de ses maux, afin que s'accomplisse, sans heurt, la fin du trajet désigné.

LE SECOURS AUX ENFANTS DE LA CROIX-ROUGE SUISSE

Nouveaux crédits

Dans sa séance du 25 juin, la commission du Secours aux enfants a voté les crédits suivants pour le second semestre 1960:

EN SUISSE

Aide en faveur d'enfants suisses

| | Fr. |
|---|----------|
| — Parrainages: achat de 200 lits complets ainsi que de literie et d'armoires | 90 000.— |
| — Contribution aux frais d'exploitation en 1960 du Jardin d'enfants pour infirmes moteurs cérébraux, à Lausanne | 2 000.— |

Réfugiés en Suisse

| | |
|---|-----------|
| — Assistance des adolescents hongrois confiés à la Croix-Rouge suisse | 100 000.— |
|---|-----------|

Accueil d'enfants malades

| | |
|---|----------|
| — Hébergement en sanatorium d'enfants légèrement tuberculeux ou d'enfants asthmatiques (Contribution de la Confédération) | 20 000.— |
| — Séjour en homes ou dans des centres hospitaliers d'enfants accueillis dans des familles (Parrainages) | 1 000.— |

A L'ETRANGER

En Grèce

| | Fr. |
|---|----------|
| — 18 ^e campagne d'aide à des enfants grecs: réfection de maisons, achat de chèvres, etc. (Contribution de la Confédération) | 70 000.— |
| — 19 ^e campagne d'aide à des enfants grecs: réfection de maisons, achat de vivres, vêtements, couvertures, de chèvres; aide au Préventorium de Mikro-kastron (Parrainages) | 60 000.— |
| — 3 ^e campagne d'aide à des vieillards en Grèce, distribution de vivres et textiles (Parrainages) | 25 000.— |

En Allemagne

| | |
|--|----------|
| — Aide aux vieillards réfugiés en Allemagne, 3 ^e campagne: Achat de couvertures, textiles, etc. (Parrainages) | 10 000.— |
|--|----------|

En Autriche

| | |
|--|----------|
| — Aide à des enfants réfugiés en Autriche, 16 ^e campagne: Achat de vêtements, textiles et literie (Parrainages et contribution de la Confédération) | 30 000.— |
| — Aide à des vieillards réfugiés en Autriche, 9 ^e campagne: Achat de couvertures, vêtements, petits vivres (Parrainages) | 20 000.— |

En Italie

| | |
|---|----------|
| — Fourniture de matériel d'enseignement à 12 écoles d'économie ménagère, province de Trévise | 1 000.— |
| — Achat de machines agricoles pour la coopérative rurale de Casacorba, Trévise (Participation) | 9 750.— |
| — Aide individuelle à des enfants italiens par l'intermédiaire des coopératives agricoles de la province de Trévise | 5 000.— |
| — Installation du Jardin d'enfants de Casacorba (Trévise) | 12 000.— |
| — Installation du Dispensaire de Casacorba (Contribution de la Confédération) | 11 000.— |

En France

| | |
|---|---------|
| — Rayons de Soleil de Pomeyrol et de Cannes (Parrainages) | 3 520.— |
|---|---------|

En Afrique du Nord

| | |
|---|----------|
| — Aide aux réfugiés en Afrique du Nord (1 ^{re} campagne) | 10 000.— |
| — Aide aux paralysés de l'huile au Maroc, dans le cadre de l'aide générale aux victimes de l'intoxication | 20 000.— |

| | |
|--|-----------|
| Montant total des crédits accordés | 500 270.— |
|--|-----------|