

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 1 (1970-1971)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Courrier des lecteurs

### **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**

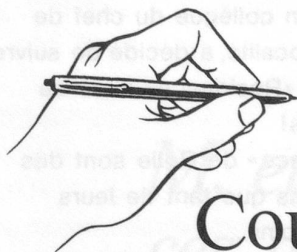
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.01.2026

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



## Courrier des lecteurs

### Sortir de l'ornière

De Mme Elsa Blättler, Lausanne : « La nouvelle formule que nous présente votre journal me semble excellente. Sortir enfin le 3e âge de l'ornière de mise au rebut (ou à peu près) où nous relèguent les jeunes... Le temps est passé où le vieillard digne et en possession de ses facultés était respecté, entouré, et avait sa place au sein des familles. On le consultait alors sur toutes choses graves, en raison de sa sagesse. Certes, tous les vieillards ne sont pas de nobles vieillards, et Jean XXIII disait avec humour : « Il en est des hommes comme du vin : en vieillissant le bon bonifie, le mauvais empire ». C'est vrai ! Mais tout de même, nous tenir en dehors de la société... Oh ! on prend bien soin que nous n'ayons ni froid ni faim, et des comités d'entraide efficaces existent. Mais disons le mot : on nous parque, on nous élimine de la vie normale comme étant parfaitement inutiles... Et pourtant : que de choses nous savons, nous autres du 3e âge ! Entre la maturité et le gâtisme, que de prudence, d'expérience, d'indulgence compréhensive ne sommes-nous pas capables ? Dans ce monde qui court à sa perte, quel refuge de force, de clairvoyance, de sagesse, ne sommes-nous pas pour beaucoup d'entre vous ? »

*Réd. — Merci à Madame Blättler pour sa bonne lettre qu'il nous est malheureusement impossible de publier in extenso, faute de place. « Aînés » fera de son mieux non seulement pour aider ses lecteurs âgés à « sortir de l'ornière », mais il s'efforcera d'attirer sur les problèmes et les préoccupations du 3e âge l'attention des plus jeunes.*

### Qu'est-ce que la vieillesse ?

Mme Catherine Folland, auteur de « Maturité rayonnante », excellent ouvrage dont nous aurons l'occasion de parler (Imprimeries Populaires, Lausanne), nous a destiné un remarquable article intitulé : « Qu'est-ce que la vieillesse ? ». Nous ferons place à ces lignes pleines de substance, d'enseignement et d'optimisme, dans un prochain numéro.

### Vivre dans la joie sa vieillesse

Sœur Marie, de la Fraternité des Sœurs de Grandchamp, nous écrit : « Permettez-moi ces quelques lignes de reconnaissance pour le « lancement » de la nouvelle barque de l'Eglise, qui doit porter notre pauvre humanité, divisée par les âges, les contestations, les souffrances innombrables de tous genres... En cette semaine pour l'Unité du Corps du Christ, je voudrais citer quelques paroles de notre Mère Geneviève, décédée en 1961 : « L'unité... Sa beauté... Il lui faut un Ordre, car une vie, une famille dans la largeur du terme, n'a de beauté, de témoignage, que dans l'unité. Ce problème de l'unité d'une vie, d'une famille, de toute communauté,

ne peut être qu'intérieur : c'est là le prix de l'unité. Chacun doit le payer.

Or, pour s'unir, il faut se comprendre, porter les problèmes les uns des autres. Regardons la vieillesse : ce que j'ai reçu par elle, jeune ; ce que je voudrais être pour les jeunes, dans l'âge avancé... » En accord profond avec Mère Geneviève, et après lui avoir succédé dans sa charge, je **vis** maintenant cette vieillesse dans la joie, la reconnaissance et l'amour. J'ajoute à ces lignes que je serais disponible pour une correspondance plus approfondie pour ceux d'entre vous, frères et sœurs, qui en éprouveraient le besoin. »

*Réd. — Voici l'adresse de notre correspondante que nous remercions de ses lignes bienfaisantes : Sœur Marie, Fraternité des Sœurs de Grandchamp, 1342 Le Pont.*

### Hygiénisme

De M. Henry Schmid, St-Légier, cet intéressant point de vue : « Il est aisé de lire dans certaine presse qu'il est indiqué de faire usage de tel végétal pour remédier à une carence déterminée ou pour suppléer à un manque de vitalité. Ainsi, si nous souffrons du foie : artichauts ; pour l'anémie : les épinards ; pour la vessie : les raves, etc. Cette thérapeutique qui ne profite en définitive qu'aux marchands de drogues, ne repose sur rien. Le corps est un tout. Le traiter en détail revient en fait à ignorer son psychisme déterminant. En réalité, il n'y a pas d'aliment qui ait la moindre vertu thérapeutique, car la vertu curative est innée à l'organisme des êtres vivants. Elle n'existe pas en dehors d'eux. Les aliments qui profitent à l'estomac sont exactement les mêmes qui sont bons pour le cœur, le foie, les reins, etc. Par conséquent, le corps doit être nourri en entier et non en partie. L'essentiel pour l'établissement d'un équilibre harmonieux est donc une alimentation harmonieuse faite tout d'abord de crudités, puis d'une observation stricte des combinaisons alimentaires en observant le rôle des amidons en corrélation avec l'ingestion des azotes. »

*Réd. — Nous souhaitons recevoir d'autres lettres traitant de ce sujet et des expériences d'hygiénisme de nos lecteurs.*

## Poésie

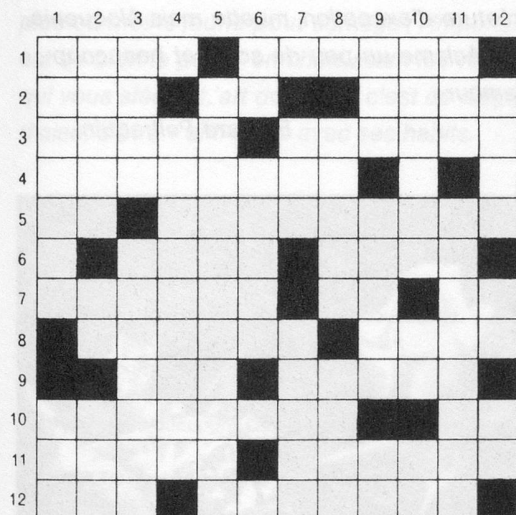
Après la parution du numéro de janvier, Monsieur Clavel a eu l'aimable pensée de nous destiner cette nouvelle « petite chose », comme il dit modestement :

### FÉVRIER

*Il peut neiger ; même la bise  
Peut hurler à nos volets clos,  
Le froid peut faire des banquises  
De la fontaine et son goulot.  
Février, camouflé de laine,  
Peut s'échauffer dans ses mitaines  
Et rager, il perd son haleine  
Et un rictus désenchanté.  
Février meurt. Mars l'immole,  
Hors de nous va bouter ce drôle.  
Février, c'est fini ton rôle  
Car déjà le merle a chanté.*

G.-F. CLAVEL

Réd. - Ce poème est si charmant, que nous nous permettons de rappeler à son auteur que l'année a... 12 mois !



### Solution au problème du dernier numéro

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	S	U	B	A	L	T	E	R	N	E		D
2	O	R	A	L		A	G	U	E	R	R	I
3	U	T	I	L	I	T	E		S	A	U	F
4	P	I	S	E		E	E	S	T	I		F
5	A	C	E	R	E	E		T	O	L	L	E
6		A	R	G	U	S			R	L		R
7	A	C		I			O	R		E	V	E
8	M	E	S	Q	U	I	N					U
9	U	E		U	N	T	E	R	W	A	L	D
10	S		L	E	I		G	R	A	A	L	
11	E	C	U		O	T	A		A		Y	S
12	R	E	T	I	N	E		A	L	E		I

## Les grands voyages

De Monsieur L. Rich, Genève :

« Je suis par mon âge à classer parmi les « Aînés », mais toutefois résolu à ne pas abandonner la partie. J'ai habité pendant plus de 40 ans Madagascar. J'ai beaucoup voyagé non seulement dans ce pays, mais en Afrique, en Ethiopie...

« J'ai tenu à me recycler, et depuis ma rentrée en Europe, j'ai suivi 5 cours par correspondance... »

Réd. - Monsieur Rich a 71 ans. A sa lettre nous répondons par un seul mot : bravo !

### Merci, Monsieur Rod. Schlemmer !

Le rédacteur de cette revue se souvient fort bien de vous qui fûtes un grand photographe, à Montreux, et de Madame Schlemmer. Si souvent, il y a 30 ans, vous avez su lui ouvrir la porte de votre cœur et de votre hospitalité. Nos compliments et nos vœux chaleureux pour votre 93e anniversaire !

### Pour le numéro 4

Faute de place, il nous est impossible de publier plusieurs autres lettres. Nous leur ferons place dans « Aînés » No 4 de mars 1971. Merci à tous !

## Mots croisés

**Horizontalement :** 1. Membrane colorée de l'œil. - Ville du Piémont où les Suisses remportèrent une victoire sur les Français, en 1513. 2. Textuellement. - Conjonction. - Espèce de navet. 3. Salomon y envoyait chercher son or. - Chimiste allemand qui réalisa la synthèse de l'indigo. 4. Surnom donné à Henri IV. 5. Altesse royale. - Se dit d'un malade absorbant une quantité excessive d'air. 6. Lac italien, et célèbre station station se trouvant sur ses bords. - Elle fut enlevée et épousée par Héraclès. 7. Localité de Seine-et-Oise avec célèbre château du XVIe siècle. - Cuivre. - Non anglais. 8. Faire le fier, le fanfaron. - Attache. 9. Insecticide puissant. - Se soumettre à la volonté d'un autre pour l'exécution d'un acte. 10. Célèbre prédicateur français du XVIIIe siècle. - Article contracté. 11. Commune de Seine-et-Oise, où séjourna l'impératrice Joséphine après son divorce. - Implacables, durs, rigoureux. 12. De droite à gauche : Etat africain. - Interprétations des textes bibliques.

**Verticalement :** 1. Ligne joignant, sur une carte, les points d'égale pression atmosphérique. - Belle-fille. 2. Déplacer latéralement. - Centimètre cube. - Donna des coups de pied en arrière. 3. Impôt sur le chiffre d'affaires. - Queue d'un violon. 4. Fleuve d'Asie méridionale se jetant dans l'océan Indien. 5. Se dit d'une plante qui sert à décorer un jardin ou une pièce. 6. Lettre grecque. - Sable résultant de la désagrégation des roches granitiques. 7. Préfixe grec indiquant la vie. - Veine arrondie dans certains bois. - 8. Espèce de vipère. - Compositeur autrichien (1865 à 1935). 9. Mesure agraire. - Mouvement ondulatoire marin. - Possédé, de bas en haut. 10. Historien et philosophe français du XVIIIe siècle qui s'éleva contre la colonisation et - quoique abbé - contre le clergé. - Double voyelle. - En les. 11. Première femme. - Batterie de tambour ou sonnerie de trompette pour rassembler les troupes en cas de danger. 12. Ville des Etats-Unis. - Pronom indéfini. - Coutumes

Solution dans le prochain numéro.