

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 1 (1970-1971)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Huit petites maximes pour les aînés  
**Autor:** Dubois, Renée  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-825977>

#### 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>**

# Huit petites maximes pour les aînés... et pour les jeunes !

*Où Dieu nous a placés, il faut savoir fleurir.*

*Vous n'aimez pas quelqu'un ; un tel ne vous est pas sympathique : il parle trop, ou bien il a une verrue sur le nez, ou il est égoïste. Alors faites-lui un petit cadeau, une bagatelle : un cornet de bonbons, une plaque de chocolat, une fleur... Vous verrez votre antipathie se transformer en sympathie.*

*Il faut traiter les petits comme des grands, et les grands comme des petits : c'est le secret du bonheur.*

*Il faut s'accepter soi-même et accepter les autres tels qu'ils sont.*

(Dr A. L.)

*Dans une communauté, il faut s'efforcer de contribuer premièrement au bien de cette communauté et, secondement, penser à son propre bien.*

*En parlant des autres, il vaut mieux bâtir que démolir.*

*Savoir vieillir, c'est d'abord accepter de vieillir, et ne pas lutter avec frénésie contre les rides, les cheveux blancs, la patte-d'oie. Il ne faut pas non plus se négliger : une vieille dame soignée, un beau vieillard peuvent avoir du charme aussi bien qu'une jeune fille ou qu'un adolescent.*

*Vous êtes âgés, vous vous jugez inutiles ; vous avez dû renoncer à vos activités. Il vous reste une chose précieuse : la prière...*

*Renée Dubois*

par contre, étant plus souvent chez lui, c'est dans son appartement qu'il risque d'être négligent.

**Les cendres** qu'on retire des calorifères dans certains appartements simples, paraissent sans danger. Elles sont grises et froides et la tentation est grande de les déposer dans des cartons ou des caisses jusqu'au moment où elles pourront être évacuées hors du bâtiment.

En réalité leur aspect est trompeur. Souvent, elles contiennent encore des braises à peine en ignition mais que le moindre souffle d'air suffit à ranimer; cette méconnaissance du danger des cendres dans des récipients combustibles aboutit chaque année à des incendies d'appartements ou de combles.

Pour éviter une telle mésaventure, il y a lieu de toujours déposer les cendres **dans un récipient incombustible fermé par un couvercle également incombustible.**

A un certain âge on devient frileux et on recherche les sources de chaleur d'appoint. On a recours aux **radiateurs électriques** dont parfois le circuit chauffant est accessible, qu'on place près de son fauteuil ou près de ses jambes. Il n'est pas difficile d'imaginer ce qui se produit quand, à la suite d'un mouvement quelconque, une couverture, un vêtement, un rideau ou un meuble entre en contact avec l'un de ces radiateurs.

Si les souvenirs d'enfance ne s'effacent jamais, les événements les plus récents sont plus vite oubliés et même parfois ceux qui ne datent que de quelques instants. C'est le cas de la **friture** qui demeure sur le feu, du **fer électrique** qui reste branché, du **coussin chauffant** trop longtemps sous tension.

Comment éviter ces pièges ? Par le calme et la réflexion. Les années de témérité et de précipitation sont passées, la fièvre de l'existence, génératrice d'illogisme, n'est plus qu'un souvenir. Parvenu à la sérénité, l'aîné peut consacrer à chacun de ses actes le temps nécessaire, peut envisager les causes et les conséquences et joignant à sa grande expérience la clarté de ses raisonnements, prendre à chaque occasion la décision qui s'impose.

E.C.A.

## Prévention des incendies

### *Le feu, menace permanente*

Chaque âge commet ses propres imprudences dans chaque domaine, dans celui des incendies entre autres... L'enfant joue avec des allumettes, si possible dans un endroit où il sera à la fois à l'abri des adultes qui restreignent sa liberté, et dans un endroit sombre où il pourra admirer la flamme dansante. Cet endroit est presque toujours une grange, et l'incendie du rural est la conséquence de cette imprudence.

L'adulte évolue avec aisance dans toute la gamme d'imprudences: mégots jetés négligemment, machines laissées sous tension, appareils de chauffage en mauvais état, chiffons gras dans des caisses, etc.

L'aîné du 3<sup>e</sup> âge n'est pas différent de son cadet; il a simplement le plus souvent cessé son activité professionnelle, c'est-à-dire qu'il n'a plus l'occasion de commettre certaines imprudences au bureau ou à l'atelier, mais que,

### Bénéficiaires de rentes AVS

Vous bénéficiez d'importants rabais sur toutes nos excursions en semaine. Adressez-vous à

**Lausanne  
excursions  
Autobus Lausannois**

1003 Lausanne  
Rue Centrale 1  
Tél. 20 33 41

pour une belle excursion en cars modernes très confortables.  
Demandez notre programme détaillé.