

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

Artikel: L'interview du mois : Marcelle Auclair
Autor: Toussaint, Monique / Auclair, Marcelle
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-825981>

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: 17.04.2026

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

L'interview du mois

Marcelle Auclair:

« Je ne dis pas mon âge, pour la bonne raison que les gens se font une idée des autres suivant l'âge tel qu'ils l'imaginent... »

Marcelle Auclair est une journaliste ou plutôt une moraliste que les femmes connaissent bien. Pendant des années dans un magazine féminin (Marie-Claire) elle a donné aux lectrices ce qu'on pourrait appeler un cours de bonheur et d'équilibre. Une intelligence ouverte, une intuition sensible éclairent ses conseils de bon sens. Pendant ce qu'elle appelle « l'été de sa vie » elle a écrit « Un Livre du Bonheur ». En son automne, elle vient de publier « Vers une vieillesse heureuse » aux Editions du Seuil. Nous avons voulu rencontrer cette dame qui donne de si bons conseils, pour la faire parler de son livre et aussi peut-être, pour voir si elle-même suit ses préceptes et vit une vieillesse heureuse.

Elle nous reçoit en pantalon noir, ses cheveux argentés, coupés court et si elle se drape frileusement dans un châle de laine, c'est un geste de charme, pas de vieille dame. Il faut parler cependant de « vieillesse » à cet auteur, mais le mot aujourd'hui sonne mal.

Elle réplique aussitôt.

« Le mot est mal vu, c'est vrai, mais cela fait partie des hypocrisies de notre société. La vieillesse existe et puisqu'il faut affronter la chose, il est sain d'affronter le mot. »

— Qu'est-ce qu'être jeune ?

C'est avoir le sentiment de sa force. Quand on vieillit, on peut garder le sentiment de sa force, et alors, on ne se sent pas vieillir du tout. Il y a d'ailleurs là un paradoxe : la question de l'âge, en effet, il vaut mieux ne pas y penser, mais d'autre part il faut en être très conscient pour en éviter les inconvénients.

— Y a-t-il un secret pour une vieillesse heureuse ou y a-t-il des trucs ?

Ce ne sont pas des secrets. Ce sont des manières d'être, de penser et de vivre qu'on devrait cultiver dès la jeunesse. Quand on s'est entraîné à voir le côté positif des choses et à être optimiste dans la vie, on le demeure. Simone de Beauvoir a écrit un livre très pessimiste sur la vieillesse. Ce pessimisme est dans son caractère. Elle est de ces gens pour qui la bouteille est à moitié vide ; ils se trouvent devant une sorte d'abîme quand ils prennent de l'âge.

— Mais si les gens sont pessimistes ou optimistes par nature, ne sont-ils pas destinés depuis toujours à devenir des vieillards heureux ou malheureux ?



Marcelle Auclair. Je suis très heureuse.

Je pars du principe qu'on peut modifier son tempérament et son caractère. On peut créer en soi cette aptitude au bonheur quand on ne la possède pas spontanément. Il y a des gens qui la possèdent spontanément. Ce sont de grands veinards.

— Peut-on la créer en soi à n'importe quel âge ?

Je crois qu'il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Je crois vraiment à la vieillesse comme à quelque chose de dramatique et de fatal si j'imaginai qu'à partir d'un certain moment, on ne peut plus modifier son être, son comportement, sa pensée, son émotivité. Je crois que nous restons toujours les maîtres de nous-mêmes.

— Que faut-il faire concrètement dans le quotidien pour vivre une vieillesse heureuse ?

Il y a beaucoup de choses à faire : il faut bien se soigner, avoir un bon médecin de médecine générale, attentif à votre santé. Il faut prendre de l'exercice. Evidemment, il vaut mieux avoir pris l'habitude de prendre de l'exercice quand on est jeune, car s'y mettre à 80 ans, c'est un peu difficile. Mais il existe certains exercices, de yoga par exemple, qu'on peut commencer à n'importe quel âge car ils se font avec une extrême lenteur et la respiration y joue un très grand rôle. Il faut apprendre à se relâcher, à ne pas vivre dans un perpétuel état de tension, de crispation.

Et puis, il y a la manière de se coiffer. Se coiffer, quel que soit son âge, en 1971 comme on se coiffait en 1940, cela vieillit beaucoup. Il y a aussi la manière de s'habiller : heureusement le poncif de l'habillement sinistre destiné

aux gens âgés tend à disparaître. C'est aux Américaines que nous devons le goût des couleurs pastel. Avec des cheveux gris, ces tons clairs sont beaucoup plus seyants que l'éternel gris ou noir. Encore qu'il y ait des personnes âgées à qui le noir va très bien... Le principal c'est de ne pas s'habiller en vieux monsieur ou en vieille dame.

— *Il est plus difficile d'être une vieille dame ou un vieux monsieur ?*

Grâce à mon livre, je reçois beaucoup de confidences et je suis en train de découvrir à ma grande surprise que les hommes sont beaucoup plus catastrophés de vieillir que les femmes. Je pensais que les femmes en raison de leur coquetterie, de leur inquiétude à propos d'une ride, auraient tendance à vieillir plus mal que les hommes. Or, c'est exactement le contraire. Je suis stupéfaite du nombre d'hommes remarquablement intelligents, importants, dont la situation dépasse de beaucoup la peur de la mise à la retraite, qui sont paniqués à l'idée de vieillir et qui se sentent vraiment au bout de leur rouleau. C'est assez pathétique.

— *A quel âge prépare-t-on une vieillesse heureuse ?*

Dans mon cas j'y ai pensé très jeune. Tant sur le plan moral que sur le plan de la coquetterie. J'ai commencé à beaucoup m'occuper de soins de beauté, de culture

physique. Cela m'a beaucoup servi car je n'y ai jamais pensé avec angoisse. Je trouve qu'il est complètement inutile de s'insurger contre l'inévitable. L'âge c'est comme le temps qu'il fait. A quoi bon se plaindre parce qu'il fait trop froid ou trop sec. A quoi bon perdre son temps à se dire « j'ai un an de plus et l'année prochaine, j'aurai encore un an de plus ». Qu'est-ce que vous voulez qu'on y fasse ? Autant prendre cela le mieux du monde.

— *Etes-vous heureuse ?*

Oui, je suis très heureuse.

— *Peut-on vous demander votre âge, ou est-ce une impertinence ?*

Ce n'est pas une impertinence, mais je ne dis pas mon âge. Pour la bonne raison que les gens se font une idée des autres suivant l'âge tel qu'ils l'imaginent. Il y a une image d'Epinal du monsieur ou de la dame de 60 ans, une autre image d'Epinal du monsieur ou de la dame de 80 ans. Je ne me prête pas à ce jeu-là.

— *Vous ne dites pas votre âge d'état civil, mais quel est l'âge de vos artères ?*

Je ne sais pas. C'est très variable. Gide disait « J'ai eu 60 ans pendant 20 ans, et puis tout d'un coup j'ai eu 80 ans. » L'âge arrive par étape. **Monique Toussaint.**

« 3 MAGAZINE », Bruxelles.

Les conseils du médecin

Les troubles de la mémoire

Il est assez rare qu'une consultation médicale ne soit motivée que par les seuls troubles de la mémoire, surtout chez les sujets de plus de 60 ans.

En effet, il semble que les gens considèrent comme normal l'affaiblissement des facultés intellectuelles à partir d'un certain âge. La mémoire n'est qu'une des facettes de cette activité.

Habituellement, c'est en fin de consultation, après nous avoir exposé les troubles motivant sa venue, que le patient ajoute : « Et puis, docteur, je perds la mémoire... » Là est pourtant un des aspects de la sénescence mentale qui semble le plus accessible à la thérapeutique, si l'on veut bien s'en occuper à temps.

Sans vouloir nous livrer à une étude anatomique trop poussée, il faut savoir que les cellules cérébrales, spécialement celles de la matière grise, ne se renouvellent pas durant la vie comme la plupart des autres cellules de l'organisme. Nous naissons avec un certain « stock » de cellules nerveuses qui doit nous suffire durant toute notre vie. Ceci pour expliquer que si le médecin se trouve en présence de cellules pratiquement mortes, il ne pourra rien faire pour les remplacer. Par contre, si ces cellules

sont simplement fatiguées, ou en voie d'épuisement, il pourra encore agir sur elles pour leur redonner un pouvoir fonctionnel qu'elles avaient peut-être perdu.

Il faut donc essayer d'agir sur la perte de cette faculté de la mémoire, très vite, avant la soixantaine si possible, et au moins dès que le sujet perçoit nettement que quelque chose ne va pas de ce côté-là. Car si une personne aux alentours de la soixantaine peut, dans bien des cas, avoir gardé intactes toutes ses facultés, c'est parfois vers quarante ans que débute ces troubles de la mémoire.

La conduite du médecin sera différente selon le cas qui se présentera à lui, car ces troubles peuvent être dus à des troubles circulatoires ou à des troubles de la nutrition cellulaire.

Certaines drogues aideront à la dilatation des petites artères nourricières des cellules cérébrales. D'autres drogues aideront à la disparition ou tout au moins à la diminution de l'athéro-sclérose de ces petites artères.

Dans certains cas il s'agit simplement d'une « fatigue » cérébrale et dans ces cas-là, les dérivés de l'acide glutamique (acide aminé de l'intelligence a-t-on dit) rendront de bons services.

Ailleurs, le médecin se rendra compte que c'est un défaut de ce qu'on appelle les « oligo-éléments » (cuivre, magnésium, or, argent, etc.) qui engendre le trouble, et, en rectifiant ce défaut, il peut redonner vigueur à un intellect qui s'épuise.

Car, en définitive, ce sont toutes les fonctions cérébrales qui bénéficieront de la thérapeutique. **Dr P. L.**