

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 5 (1975)
Heft: 12

Rubrik: Libres opinions : savoir vieillir!

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: 22.02.2026

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

Savoir vieillir !

Savoir vieillir, c'est sans doute un art, peut-être une science. Mais plus sûrement un instinct : l'instinct de conservation. Savoir vieillir demande beaucoup de dignité. Savoir vieillir, c'est refuser de vieillir, refuser d'infliger aux autres le triste spectacle de sa propre déchéance.

Un cœur qui a conservé sa jeunesse est un trésor sans prix, mais qui a coûté souvent terriblement cher. Il a subi l'impitoyable épreuve de la vie. Il a pleuré. Il a saigné. Il porte, quelquefois, une blessure qui ne se cicatrice pas. Malgré cela, il reste jeune. La lutte ne l'a pas endurci. La souffrance ne l'a pas replié sur lui-même. Il demeure ouvert à la misère d'autrui. Il y compatit spontanément. Toujours prêt à comprendre, il saisit la moindre occasion d'aider. Il n'accepte pas le triomphe du mal. Il se dresse inlassablement contre l'injustice, individuelle ou sociale. Il garde indéfiniment la faculté de s'indigner, mais aussi de s'enthousiasmer. S'il a appris, à ses dépens, la prudence, il refuse le doute systématique, le scepticisme corrosif. Il n'a pas perdu toutes ses illusions, et il le sait bien : cela lui permet d'accepter la désillusion avec sérénité, voire avec humour... Un cœur jeune

se moque éventuellement de lui-même : mais bien rarement des autres. Il existe en perpétuel état d'accueil. Avec une certaine préférence pour les désolations enfantines et les désespoirs juvéniles. Il écoute, il réconforte, il console, il soutient. Il se donne tant, qu'il s'oublie dans le don.

Un esprit resté jeune possède la vertu de curiosité, insatiable. Il ne se contente pas de son mince bagage de connaissances : il ne le sait que trop léger. Il regarde sans cesse autour de lui. Il va de révélation en révélation, d'émerveillement en émerveillement. Si peu scientifique qu'il puisse être, il avance, plein d'intérêt, dans une forêt de mystères qui l'intriguent, et de solutions qui l'étonnent. L'univers le surprend continuellement. Le spectacle de la vie tantôt le déconcerte, tantôt le passionne. Il se réjouit du progrès, quand il y a vraiment « progrès ». Toutefois, il ne juge pas que chaque innovation mérite automatiquement le nom de progrès. Surtout si, directement ou indirectement, elle se révèle par ailleurs cause de régression. L'esprit jeune s'informe, simplement. Puis il opère un tri parmi ce qu'il apprend. Il interroge. Mais il discute, parce qu'il tient essentiellement à bien comprendre ce qu'on lui explique. Il cherche, jour après jour, sa place dans un monde en évolution si rapide qu'on peut presque parler de révolution. Il ne s'engoue pas aveuglément pour la nouveauté. Il ne se cramponne pas non plus à un passé... dépassé. Hier ne peut ignorer demain. Mais demain n'est que la suite d'hier, à travers aujourd'hui. L'esprit jeune chemine allégrement, en évitant à la fois le snobisme ridicule et le conservatismé borné.

Un corps jeune ? Comment empêcher le corps de vieillir, quand les cheveux blanchissent et que les rides se multiplient, quand les forces diminuent, et que la tentation vient de reculer devant l'effort ? Ne parlons pas des che-

veux : c'est un petit problème de bon goût ou... de coiffeur ! Mais garder un corps jeune demande une surveillance perpétuelle et un coup d'œil sans indulgence. S'en aller doucement, doucement vers la mort, n'est-ce pas ce que nous faisons, nous surtout, les aînés ? Faisons-le donc avec dignité. Vieillir physiquement ne signifie pas s'abandonner. Plus que jamais, notre corps exige des soins attentifs. Si une certaine jeunesse (rare !), qui ne se lave pas, nous dégoûte, la vieillesse mal-propre répugne encore beaucoup plus. La sueur, jeune et fraîche, garde, par exemple, quelque chose de sain : la nôtre ne peut que repousser. Un corps reste jeune quand on le soumet à une hygiène rigoureuse. Le parfum ne dissimule jamais une mauvaise odeur, mais il souligne agréablement la propreté corporelle. Une chevelure blanche qui brille, qui sent bon, qu'on peigne coquettement, a son charme, fait de finesse et de douceur. La tendre malice du regard, la bonté attirante du sourire, font oublier les rides du visage. Quelques mouvements de culture physique matinale maintiennent la souplesse des membres. Une surveillance mentale constante interdit tout « avachissement » de l'attitude. Un régime sévère vient à bout de l'embonpoint alourdisant et inesthétique. Pas de vêtements informes, ni de teintes fades : c'est si triste ! Attention à l'excentricité ! Elle attire l'œil, et il faut un goût très sûr pour se la permettre, surtout à notre âge, et surtout si nous avons la chance de paraître moins que notre âge. Et n'oublions pas qu'à soixante ans, le bon sens et l'élégance commandent de dissimuler aux regards ce qu'on expose naturellement et joyeusement à vingt ans !

Garder un cœur jeune, un esprit jeune, un regard jeune, une silhouette jeune, n'est-ce pas savoir vieillir ? Oui, car, en somme, savoir vieillir, c'est rester jeune !

Georgette Dislaire-Golay



— J'en ai pour une minute : tu as le temps de sortir l'auto du garage, de la laver et de mettre un autre costume. (Dessin de Valls-Cosmopress)



Sans paroles. (Dessin de Busino-Cosmopress)



— Par moments, docteur, je suis prête à faire des bêtises. Mais je n'ose pas acheter la pilule ! (Dessin de Valls-Cosmopress)