

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 8 (1978)
Heft: 4

Rubrik: Les conseils du médecin : le troisième âge, l'ère du déclin?

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: 24.04.2026

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



Les conseils du médecin

Le troisième âge, l'ère du déclin ?



par le Docteur Eric Martin

A entendre les biologistes et ceux qui regardent au microscope nos organes, la vieillesse est faite d'usure, de la perte régulière et définitive de cellules cérébrales et musculaires, d'une diminution de l'élasticité de nos tissus et d'un encrassement de nos artères. Notre mémoire fixe mal les faits récents, notre résistance physique faiblit, notre vue et notre ouïe baissent. C'est le bilan négatif des physiologistes, mais il est **partial**, incomplet et nous ne devons pas nous en contenter.

Si certaines de nos facultés baissent, nous en sommes en partie responsables. La retraite nous incite peut-être à l'inertie et c'est la plus fâcheuse des habitudes. La médecine nous apprend qu'un organe qui ne travaille pas s'atrophie. Il diminue de volume et fonctionne mal. Il faut stimuler l'activité de nos facultés et de nos organes. C'est vrai pour nos muscles, pour notre cerveau et pour notre vie affective et sociale. Quelques jours de lit pour une grippe et voilà que nos mollets deviennent flasques et pendent. La marche développe nos muscles, améliore la circulation, maintient le jeu de nos jointures et fait disparaître les dépôts superflus de graisse.

La promenade à notre âge est pleine de charmes et d'inconnues. Il faut ouvrir des yeux neufs sur ce qui nous entoure et contempler un paysage que nous avons souvent mal regardé. Il faut

trouver le rythme qui convient pour que nous ayons le temps de profiter des minutes qui passent, de jouir de la rencontre d'un ami, de l'échange de quelques paroles avec un passant, d'un de ces petits spectacles dont la vie de nos villes est émaillée. Il faut dès maintenant aller à la recherche du printemps qui vient, être sensible à la caresse des premiers rayons du soleil et à l'apparition des fleurs dans nos promenades publiques.

Notre cerveau doit être stimulé par un entraînement régulier: non pas par la contemplation passive et un peu ensommeillée du petit écran, mais par un effort de lecture, par des jeux de société, par les mots croisés, et surtout par la réflexion tranquille et sage que nous inspirent les événements du monde, les problèmes de notre pays, ce qui se passe dans notre propre famille. Notre cœur a besoin d'être sollicité, l'organe qui pompe notre sang bénéficie des promenades quotidiennes qui améliorent la circulation de nos coronaires. Mais le cœur qui est aussi le siège de nos sentiments ne peut se suffire d'un repliement sur soi-même. Il y a autour de nous tant de personnes qui attendent une carte postale, un geste, une visite, un coup de téléphone. Il y a tant de contemporains ou des plus jeunes avec lesquels il est agréable de passer quelques instants à déguster un bon café ou trois décis d'Aigle. Certes, nous avons du plaisir à rappeler le passé, mais nous devons en avoir aussi à nous entretenir du présent, qui demeure notre affaire; nous devons l'apprécier avec une certaine philosophie, un certain détachement que nous donne l'expérience de la vie. Il y a beaucoup d'agrément à la rencontre de jeunes, de très jeunes, de nos petits-enfants qui nous contemplent avec la candeur de leurs yeux neufs et qui nous parlent de leur école et de leurs premières expériences de la vie. Nous ne devons pas être pour eux des personnages bougons, renfermés, pessimistes.

Et puis le bilan de notre vie n'est pas fait seulement de la lutte contre l'éro-

sion et l'usure du corps. Il n'est pas déficitaire. Au cours des années nous avons beaucoup accumulé et «engrangé». Nous sommes riches



Sans paroles. (Dessin de Padry - Cosmopress)

d'une expérience acquise, d'une réelle maturité — qui n'est pas celle de notre diplôme acquis péniblement à 18 ans — nous connaissons le caractère relatif des idées et des doctrines, nous savons le prix de la pondération et du bon sens, qui est aujourd'hui une denrée bien rare. Nous avons un jugement plus pondéré sur les gens et notre expérience de la vie ne nous empêche pas de garder de l'enthousiasme pour les belles choses.

Nous savons qu'aux moments critiques de l'histoire, c'est vers les hommes d'expérience que l'on se tourne. Et parfois lorsqu'on nous interroge, on semble attacher une certaine importance à ce que la vie nous a appris. On nous écoute parfois, même si l'on ne tient pas compte de notre avis.

Si les biologistes disent que notre organisme s'use et que la vieillesse est le résultat d'un effritement, nous devons proclamer bien haut que le bilan du troisième âge ne s'inscrit pas uniquement dans les chiffres rouges déficitaires. La vie nous a appris quelque chose, sachons en profiter et **réussir notre vieillesse**.



— Je vais vous débarrasser de ce chat dans la gorge... (Dessin de Hervé - Cosmopress)