

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 8 (1978)  
**Heft:** 6

**Vorwort:** Editorial : se défendre...  
**Autor:** [s.n.]

### **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:** 19.04.2026

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

# aînés

N° 6/78

8e année

Mensuel pour une retraite plus heureuse

Passage Saint-François 10 1003 Lausanne Téléphone (021) 22 34 29

## Administration

Yves Debraine  
Directeur

## Rédaction

Georges Gygax  
Rédacteur en chef

## Secrétariat

Paulette Corbaz

Rédaction de Genève  
« Credis »  
1212 Grand-Lancy  
Route de la Chapelle 22  
Téléphone (022) 43 27 00

## Editeur

Société coopérative « Aînés »  
Président :  
Claude Badel, Lausanne  
Vice-président :  
François-Xavier Charles  
Genève

## Imprimeur

Presses Centrales  
Lausanne S.A.

## Régie des annonces



Annonces Suisses S.A.  
« ASSA »  
Place Bel-Air 2  
Téléphone (021) 20 29 31  
1002 Lausanne  
et succursales  
dans toute la Suisse

## Comité de fondation

D<sup>r</sup> L.-M. Bircher  
Claude Badel  
Marc Guignard  
Bernard Peitrequin

## Prix du numéro

Fr. 2.—

## Abonnements

Fr. 20.— par année  
Etranger Fr. 24.—

Toute reproduction  
de textes ou photos  
interdite  
sans accord préalable  
avec la Rédaction

Ce numéro est tiré  
à 21 500 exemplaires

2

## Sommaire

### Photo de couverture:

Concentration, douceur, volonté:  
Jeanne Liberman (notre reportage  
en pages 3, 4 et 5). Photo Yves  
Debraine.

**Jeanne Liberman** 3  
Les arts de défense

**Fête du blé et du pain** 7  
Le vieux moulin

**Les noces d'or** 8  
par Jean Nohain

**Confiance et angoisse** 10  
par le Professeur E. Martin

**Chatchien & Cie** 11  
Saviez-vous que...



**Diététique** 13  
Cuisine sans sel...

**Les assurances sociales** 16  
Solidarité ?

**Bricolage** 18  
Brodage sur cannavas

**La page des jeux** 19

**De notre rédaction  
de Genève** 20

**Pro Senectute** 23  
Du nouveau à Zurich  
10 ans de gym au Valais



**La chronique du MDA** 29

## EDITORIAL

### Se défendre...

Le reportage magazine de la page suivante nous démontre qu'il est possible, à tout âge, de se défendre contre les voyous spécialisés dans l'attaque des aînés. Mais c'est d'une autre défense que nous voudrions vous parler ici, de celle des consommateurs.

Notre prochain numéro contiendra une nouvelle rubrique que nous avons créée et que nous nourrirons avec l'aimable collaboration de la Fédération romande des Consommatrices. Mois après mois nous y aborderons tous les problèmes gravitant autour du mot « consommateurs »; tous les abus éhontés, tous les trucs, les tromperies qui tendent à vendre à tout prix en faisant fi de la pudeur, du respect le plus élémentaire. Ventes à la porte, courses en autocar avec piège-vente en fin de journée, démonstrations abusives autour d'une tasse de thé, ventes qui se réclament d'une soi-disant œuvre s'occupant d'invalides, comptoirs et salons, etc. Nous apprendrons aussi à nos lecteurs la bonne façon de rédiger une réclamation. But de la rubrique: mettre en garde par l'information, armer nos lecteurs pour leur permettre de faire face aux abus, procédés malhonnêtes qui les menacent... « Aînés » qui a pour but non seulement de divertir ses lecteurs, mais de les défendre, se devait d'accueillir une telle rubrique. Celle-ci sera rédigée par des spécialistes.

Dans ce numéro nous attirons l'attention des amis d'« Aînés » sur les arts martiaux, enseignés à Paris par une merveilleuse spécialiste de 86 ans, et sur le 10<sup>e</sup> anniversaire de la gym des aînés que le Valais vient de fêter à Martigny. Une fête qui a groupé plus de 2000 enthousiastes. Notre reportage (page 25) démontre que cette gym, qui a déjà donné naissance à 3000 groupes en Suisse, connaît un succès flamboyant. Que la Fédération suisse pour la Gymnastique des Aînés et Pro Senectute en soient félicités!

« AÎNÉS »

### Prière instante à nos abonnés

Ne payez jamais votre abonnement avant d'avoir reçu l'avis de renouvellement qui vous sera adressé au moment voulu. Vous simplifierez le travail de notre administration. Nous vous en remercions !