

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 9 (1979)

**Heft:** 1: x

**Vorwort:** Le bonheur, c'est quoi?

**Autor:** Champigny, Myriam

### 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:** 21.02.2026

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

# aînés

N° 1/79

9<sup>e</sup> année

Mensuel pour une retraite plus heureuse

Administration et rédaction: Passage Saint-François 10 1003 Lausanne Tél. (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 Petrequin

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 21 800 exemplaires

## Sommaire

Photo de couverture – La troupe  
des Danseurs catalans d'Amélie-  
les-Bains vous souhaite d'ores et  
déjà la bienvenue dans sa bonne  
ville. (Photo Daviau, Amélie-les-  
Bains).

### Une nouvelle année en neuf

par Jean Nohain

7

### Plaidoyer

par Myriam Champigny

8

### L'emploi des médicaments

par le Prof. Eric Martin

9

### La route du Pôle

par Armine Scherler

11

### 50 ans déjà!

Une nouvelle rubrique

13

### Les assurances sociales

par Guy Métrailler

14

### Les jeux

15

### Amélie et Menton

Les voyages d'« Aînés »

16



### SOS consommateurs

Au comptant, à crédit

18

### Les vœux de Laurent

21



### Les pages Pro Senectute

Gym 3<sup>e</sup> âge à Genève

22

### Travaux à l'aiguille

31

Nous avons demandé à notre collaboratrice Myriam Champigny d'inaugurer la 9<sup>e</sup> année d'existence d'« Aînés » en rédigeant un éditorial ayant le bonheur pour sujet.

## Le bonheur, c'est quoi?

Le bonheur, c'est en donner autour de soi, dira l'altruiste. C'est l'absence de malheur, dira le pessimiste.

C'est l'équilibre, dira le philosophe.

C'est avant tout être fidèle à soi-même, dira le moraliste. C'est aimer ce que l'on a lorsque l'on n'a pas ce que l'on aime, dira le sage.

Et pour vous, le bonheur, qu'est-ce que c'est ?

Est-ce le bon vieux temps où l'on était si heureux, comme le disent souvent les personnes âgées qui idéalisent probablement le passé ? Ou bien est-ce cet état un peu vague mais combien désirable auquel aspirent les jeunes qui s'imaginent parfois qu'il y a une recette pour y parvenir.

Mais le bonheur, pour vous, qu'est-ce que c'est ?

Lorsque vous souhaitez la bonne année autour de vous, en ce début de janvier, et que vous utilisez la formule traditionnelle « Bonne et Heureuse Année », qu'entendez-vous par « heureuse » ?

Beaucoup diront : « Je désire avant tout que mes proches jouissent d'une bonne santé. » D'autres insisteront sur l'harmonie au sein du foyer ou les satisfactions dans le travail. D'ailleurs, y a-t-il une définition du bonheur ? Que dit le dictionnaire ? Il me semble, quant à moi, que désirer « le » bonheur, c'est un tout petit peu trop ambitieux. Pour moi, le bonheur c'est tout simplement une suite de moments heureux. Je me souviens d'une vieille amie qui appelait cela « les petites joies ». C'est grâce à elle, sans doute, que j'en suis arrivée à ma philosophie actuelle, une philosophie bien modeste puisqu'il me paraît maintenant, au seuil de mon troisième âge, que ma vieille amie avait raison. Comme elle était, de plus, une humoriste, elle disait : « Le bonheur, c'est retrouver ses clés qu'on avait cru perdues. C'est dénicher immédiatement une place pour garer sa voiture. C'est ouvrir ses volets, le matin, et découvrir un ciel tout bleu alors que la météo avait annoncé la pluie. C'est croiser le regard d'un petit enfant inconnu qui vous fait son plus beau sourire. C'est n'avoir plus mal aux dents... »

Elle me disait aussi : « Il ne faut jamais courir après le bonheur parce que, plus on le recherche, plus il se cache. Il faut jouir du présent, être conscient de toutes les petites joies qu'il recèle et qu'il nous dispense chaque jour, pour autant que l'on y prête attention et qu'on les accueille avec reconnaissance. »

Hélas, vous avez égaré votre montre. Elle était en or. Et puis c'était un souvenir de votre mère à qui elle appartenait. Regardez, là, sous une écharpe, sur ce guéridon... n'est-ce pas elle ? Mais oui ! C'est elle ! La joie vous inonde. Quel bonheur ! vous exclamez-vous. Vous voyez, vous l'avez dit vous-même. Toute votre journée sera éclairée par ce petit bonheur. Et demain, croyez-moi, il y en aura d'autres.

M. C.