

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 9 (1979)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Les conseils du médecin : trouver son rythme!

### **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**

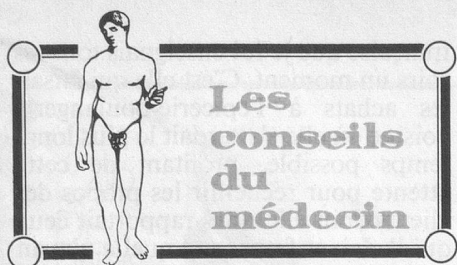
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



## Trouver son rythme!

Avec les années qui passent, nos réflexes sont moins vifs, nos réactions plus lentes, notre réflexion plus paresseuse, notre démarche plus lourde. Le temps que j'emploie à ma toilette, à mon petit déjeuner et à la lecture du journal est bien plus important que ce

n'était le cas il y a encore quelques années. Je sais bien que je fais durer le plaisir car ces moments sont précieux et agréables.

Il faut adopter un rythme approprié à son âge. Nous en sommes bien conscients: si notre marche est trop rapide, nous sentons volontiers une petite barre sur la poitrine qui indique que notre myocarde souffre, ou une douleur dans le mollet qui témoigne d'une circulation insuffisante dans les muscles de la jambe. Libéré du poids d'une activité professionnelle absorbante, le retraité est maître de son temps. Pour une fois l'horloge ne sera plus l'arbitre de ses mouvements et de ses pensées. Il a des loisirs. Il faut en profiter et ne pas se complaire dans l'inactivité qui détériore la vieillesse comme une moisissure envahit le fruit mûr, dans la sédentarité qui atrophie cerveau et muscles.



par  
le Professeur  
Eric Martin

### Déguster le temps

L'homme âgé doit avoir un programme pour la semaine avec quelques points fixes, quelques événements prévus, mais bien entendu, assez de temps pour la rêverie et la réflexion. Il y a des rythmes qui sont essentiels, le repos et l'activité, la nuit et le jour, les cinq minutes de gymnastique au réveil, la promenade du matin et la lecture, les repas auxquels on doit prendre plaisir ainsi qu'à la bonne bouteille qu'on ira chercher parce que c'est dimanche. Il faut laisser assez de temps pour vivre le moment présent. Edmond Gilliard a écrit: «Etre vieux c'est avoir perdu la faculté de l'immédiate présence. Etre jeune, c'est posséder à quelque âge que ce soit le pouvoir de suffire à l'instant. Dès qu'on répond j'ai été et non je suis, on est vieux.»



## Un peuple et une demeure

«Moïse a été fidèle dans toute la maison de Dieu... Sa maison, c'est nous» (Hébreux 3.4-6).

Parmi les tentes grises du camp d'Israël, dans sa marche du Sinaï à la Terre promise, se dressait toujours le sanctuaire tout brillant d'or. Du commencement à la fin de l'écriture, nous voyons que le Dieu d'amour manifeste inlassablement son désir d'avoir parmi cette humanité rebelle un peuple et une demeure qui lui appartiennent en propre. Chaque détail du sanctuaire où ruisselaient l'or et les pierres précieuses représente, symboliquement, l'œuvre de salut de Celui qui a dit: «Demeurez en moi, et je demeurerai en vous».

Le modèle en avait été donné à Moïse sur la montagne du Sinaï et repris par

Salomon pour la construction du temple. Dès lors, le sanctuaire ne fut plus véhiculé mais fixé dans la ville sainte et destiné à durer de génération en génération.

A cause des infidélités du peuple élu, il n'est finalement resté «pierre sur pierre» de cette splendide construction, excepté le «mur» dit «des lamentations» où viennent pleurer les Juifs qui n'ont pas encore reconnu le Messie.

L'étude de cette maison nous concerne personnellement. Nous sommes conduits à la découverte de ce que Dieu a en vue pour chacun de nous: sa grâce, signifiée par le parvis ouvert à chacun et par le lieu très saint fermé à tous, sauf au grand prêtre une fois l'an. Nous sommes invités aussi à lever les yeux vers la cité d'or, la Jérusalem céleste, où Jésus est allé nous préparer une place. Puissions-nous nous y retrouver tous un jour.

Dans notre dernière «rencontre d'aînés» à Vennes, nous avons étudié «le peuple de Dieu que nous formons». Nous vous proposons, cette année, d'étudier avec vous, dans une première rencontre, la «Maison de Dieu» et son architecte «Moïse».

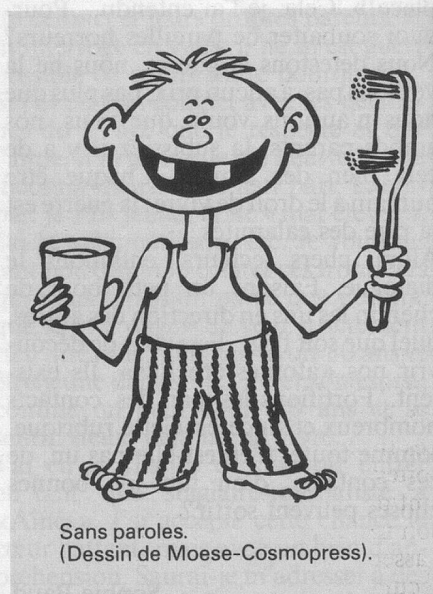
J. Deschamps

La Ligue pour la lecture de la Bible vous propose deux rencontres pour aînés:

- du lundi 23 avril au vendredi 27 avril avec le thème ci-dessus;
  - du lundi 7 mai au vendredi 11 mai.
- Thème: «Pierre, le missionnaire» (Actes).

Au programme: messages, entretiens, bricolages, jeux, chant, repos (une infirmière est à disposition).

Demandez le prospectus détaillé à: Mlle M.-M. Klopfenstein, route de Berne 90, 1010 Lausanne. Téléphone (021) 32 15 38.





Il faut être sensible aux petits plaisirs, à tout ce qui nous apporte une joie intérieure. Le temps ne se mesure ni en minutes, ni en secondes, mais en satisfactions intimes. Il faut déguster le temps qui passe par petites gorgées.

Lorsqu'on est libre de mener sa vie à sa guise, on trouve le paysage familial plus admirable. On est sensible à l'approche du printemps dont on repère les premiers indices. La rue est plus amusante, les gens qu'on y rencontre plus fraternels et cordiaux. Le bistrot à l'heure du café plus sympathique et animé. Tout peut être une occasion de joie: la rencontre imprévue d'un ami que l'on n'avait pas vu depuis plusieurs années et avec lequel on évoque des souvenirs; un déjeuner agréable avec une ancienne amie restée svelte et jolie; les événements heureux de la famille; les succès des petits enfants et leurs facéties. Il faut être réceptif, accessible aux gestes simples, ouvert aux intentions, à la

carte postale qu'on reçoit d'Athènes ou au brin de mimosas que l'on vous offre dans la rue. Certes, il faut organiser sa vie, car bien vite si l'on ne prévoit rien, l'ennui va venir, la solitude peser et l'inactivité créer la mauvaise humeur. «Ne pas être laid, être un vieux de bonne grâce» (Ed. Gilliard).

Il y a tant de personnes âgées qui s'enferment chez elles, recroquevillées dans leur fauteuil; qui mènent une toute petite vie, craignent l'imprévu et ce qui pourrait modifier le train-train de l'existence. Lorsqu'on leur fait une visite, ces personnages semblent être mal à l'aise, dérangés dans leurs habitudes; on se sent indésirable.

#### Y penser à temps

Mais pour préparer une bonne retraite il faut y penser à temps et il faut prévoir ce que l'on mettra dans sa vie pour remplacer le travail professionnel. Certains doués pour le travail manuel continueront à bricoler le bois, les métaux ou le cuir; d'autres profiteront de lire les livres, ce qu'ils n'ont jamais eu le temps de faire. Ils

liront de préférence le crayon à la main avec une feuille de papier pour noter ce qui les frappe et pour chercher à fixer ce qu'ils lisent. D'autres, délivrés du poids d'une activité absorbante, trouveront l'occasion de créer un nouvel intérêt, une nouvelle existence; ils feront une œuvre utile pour la collectivité. Ils écriront leurs souvenirs pour leurs proches.

Le nombre d'octogénaires, de Verdi à Charlie Chaplin, en passant par Goethe, Churchill, et bien d'autres qui, à 80 ans, ont montré un pouvoir de création, est très grand. Il est certain que la société ne sait pas utiliser les qualités de ceux qui, au cours de la vie, ayant emmagasiné des expériences, et brusquement projetés dans l'inaction à 65 ans, sont prêts à en faire profiter les autres.

Trouver son rythme, c'est faire de sa retraite une période heureuse, utile, généreuse, significative. Il vaut la peine de s'y préparer.

D<sup>r</sup> E. M.



## Chers parrains et marraines,

Depuis deux mois vous êtes sans nouvelles de votre filleul. Nous nous rattrapons aujourd'hui en vous donnant quelques détails sur la vie de votre protégé.

Le jour de la Toussaint Laurent a fait son premier pas. Et depuis que de progrès! Il monte et descend l'escalier, et essaie d'ouvrir les portes pour aller à la découverte du monde.

Notre petit bonhomme est très vif et turbulent. Il aime grimper sur la table, d'où il domine son entourage et s'amuse avec de la vaisselle, des services, ce qui ne va pas sans casse!

Les tiroirs de table, de commode, ces boîtes miraculeuses qui contiennent tant de surprises, l'attirent beaucoup. Son malin plaisir est de les vider et de s'asseoir au milieu de tous les trésors accumulés pour les examiner de plus

près. L'autre jour il s'est même amusé à vider un tiroir dans les toilettes: brosses à cheveux, peignes, savons, dentifrices... et pour terminer notre petit farceur a encore tiré l'eau... Vous devinez le bonheur de sa chère maman!

En décembre Laurent a connu sa première maladie: la rubéole. La fièvre est montée jusqu'à 38,5°. Mais les bons soins de sa mère l'ont bientôt remis sur pied et depuis il se porte comme un charme. Il a déjà douze dents et elles ont poussé sans douleur.

Votre filleul apprécie beaucoup la musique; aussi s'endort-il toujours aux rythmes d'un disque champêtre. Avant de s'en aller au pays des rêves,



Laurent s'adresse à Jésus. Il tend ses bras vers le crucifix suspendu à la paroi comme pour demander au Seigneur de l'accompagner à travers les ténèbres de la nuit. Le lendemain, en se réveillant, le même rite se répète: Jésus est devenu son compagnon de route. Votre filleul grandit et s'épanouit à merveille. Voici les cadeaux qui l'attendent de votre part: de beaux souliers et des pantoufles. Laurent vous remercie chaleureusement de votre bonté, vous fait son plus joli sourire et vous embrasse de tout cœur.

Sr M.-Fr. B.

**Total précédent: Fr. 3017,45.** Au 28 février, nous avons encore reçu: E. Sch. La Chaux-de-Fonds, Fr. 10.—; Mme A. A. Fribourg, Fr. 10.—; Mlle Y. T. Genève, Fr. 10.—; P. J. Arbaz, Fr. 50.—; Mlle M. J. Corseaux, Fr. 20.—; A. M. Bienne, Fr. 100.—; M. P., Rolle Fr. 10.—.

**Total général au 28 février 1979: Fr. 3227,45.**

Les personnes touchées par le sourire du filleul d'«Aînés» peuvent adresser leur don au ccp 17-688, Société de Banque Suisse, Fribourg. Prière d'inscrire au dos du coupon: «Aînés» parrainages, compte 66-851.759. Laurent étant catholique, notre second enfant sera protestant. Nous espérons le présenter à nos lecteurs dans un de nos prochains numéros.

Nous remercions vivement tous les généreux donateurs que notre idée de parrainages a séduits!