

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 9 (1979)

Heft: 6

Rubrik: Gym des aînés à domicile : juin

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>

votre argent

questions réponses

Cette rubrique est tenue pour « Aînés » par des spécialistes financiers qui répondent aux questions des lecteurs. Adresser les questions à « Aînés » rubrique financière, case postale 2633, 1002 Lausanne

La plus ancienne

M. Y. D., à Lausanne: Pourriez-vous m'indiquer laquelle des bourses suisses est la plus ancienne ?

La Bourse de Genève est la plus ancienne. Sa fondation remonte à 1850, soit 26 ans avant celle de Bâle et 27 ans avant celle de Zurich.

Les dates de fondation des autres bourses suisses sont les suivantes: Lausanne 1873; Berne 1880; Saint-Gall 1888; Neuchâtel 1905.

Un vieux rêve

M. A. M., à Lutry: On parle beaucoup d'un nouvel écu européen. S'agit-il d'une monnaie appelée petit à petit à remplacer le mark allemand, le franc français, etc. ?

L'idée de créer une monnaie européenne n'est pas nouvelle mais jusqu'ici, tous les efforts pour y parvenir ont été voués à l'échec. Pourtant, l'écu auquel notre correspondant fait allusion pourrait bien représenter la première étape sur le chemin de l'Union monétaire européenne.

Pour l'heure, l'ECU (il s'agit de l'abréviation anglaise de « Unité monétaire euro-



— Au prix de l'or, vous valez une fortune: vous devriez vendre! (Dessin de Valls-Cosmopress.)

pénne») n'existe ni sous la forme de billets de banque ni sous celle de pièces de monnaie; il n'a qu'une existence comptable. Mais son importance tient au fait qu'il constitue le cœur du système monétaire européen (SME) qui est entré en vigueur le 13 mars 1979.

L'ECU équivaut à un « panier » contenant les neuf monnaies des pays membres de la Communauté européenne (France, Allemagne fédérale, Italie, Pays-Bas, Belgique, Luxembourg, Grande-Bretagne, Irlande et Danemark). Chacune de ces monnaies y figure selon une clé de répartition tenant compte notamment du poids économique des pays concernés.

Schématiquement, le rôle de l'ECU est de se substituer au dollar EU dans les relations monétaires entre pays membres de la CEE: il est à la fois valeur de référence pour les cours de change dans le cadre du SME, unité de compte et unité de réserve. Avec les autres éléments constitutifs du système monétaire européen, l'ECU doit donc permettre d'étendre sur le Vieux Continent la zone de relative stabilité des cours de change et de favoriser ainsi l'intégration économique des pays membres.

Gare aux prix!

Mme S. E., à Genthod: Pourriez-vous m'expliquer en quoi consiste l'inflation importée et pourquoi elle est dangereuse pour les prix en Suisse?

Lorsque les pays producteurs de pétrole décident d'augmenter leurs prix, nous en subissons automatiquement les effets parce que la Suisse ne possède pas d'or noir sur son sol, force lui est de l'importer aux prix fixés. Voilà un cas frappant d'inflation importée.

Plus généralement, on constate que l'inflation, mesurée à l'indice des prix à la consommation, augmente plus vite à l'étranger qu'en Suisse. Cela signifie que les produits que nous importons montent sans que nos autorités puissent s'y opposer.

Pendant une longue période, le franc suisse nous a protégés contre cette inflation importée: sa valeur augmentait plus vite que les prix à l'étranger. Mais depuis quelque temps, le cours du franc est stable, alors que les prix des marchandises importées ne cessent de grimper. Le danger, on le devine: la hausse du coût de la vie par le biais des marchandises achetées à l'étranger peut être assez forte pour donner un coup d'accélérateur à l'inflation chez nous. Avec pour résultat, une perte de la valeur de notre monnaie, une spoliation des épargnants et finalement, une déstabilisation économique et sociale.

Gym des aînés à domicile

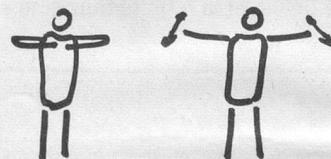
Louis Perrochon



Juin

Quand au mois de juin, on fera les foins
Que le ciel, là-haut, sera bleu et beau,
Faudra profiter de r'dresser l'dos,
de fléchir les bras, les pieds et les mains!

12. Articulation des épaules

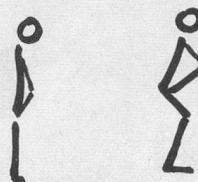


Debout. Bras fléchis, horizontalement, mains aux clavicules: balancer les bras de côté (le bras gauche à gauche, le bras droit à droite – puis faire 2 petits mouvements de ressort.

Remarque: Un mouvement de ressort est la répétition (2 fois, plusieurs fois) de la fin d'un mouvement.

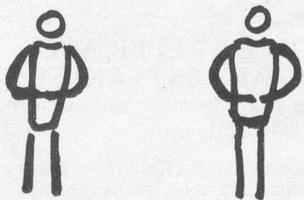
Dans l'exercice ci-dessus, quand les bras sont de côté, faire 2 ou plusieurs petits mouvements en avant – en arrière (tirer sur les épaules pour redresser le haut du corps).

13. Articulation des hanches, des genoux



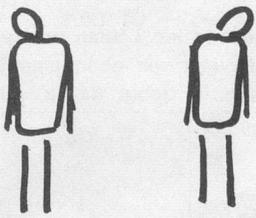
Debout. Mains sur les hanches: fléchir légèrement les genoux en inclinant légèrement le torse en avant, en avançant les coudes. (1.2.3 – 4.5.6)

14. Exercice respiratoire



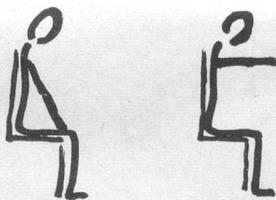
Debout ou assis. Mains sur le ventre: expirer (vider les poumons) (1 - 4 temps), inspirer (1 - temps).

15. Articulation de la nuque



Assis. Pencher la tête à gauche, puis à droite, très lentement. (1.2. - 3.4.)

16. Articulation des mains et des bras



Assis. Mains fermées, posées sur les cuisses (dos des mains dessus, puis dessous) tendre les bras en avant, à l'horizontale, en inspirant (1 - 2 t.), fléchir les bras, mains sur les cuisses en expirant (3 - 4 t.).

Remarque. Vous pouvez reprendre des exercices des mois précédents.



- Non! mon mari n'est plus caissier à la banque, il se repose! (Dessin de Valls-Cosmopress.)



Emballage... gaspillage

Vous souvenez-vous du temps, finalement pas très lointain, où l'on se rendait à l'épicerie avec un petit cornet gris pour le sel, un flacon pour l'huile ou le vinaigre que l'épicier tirait d'une bonbonne ou d'un tonneau? Il vous fournissait également les pois cassés et le riz en puisant avec une pelle dans un tiroir rempli de grains. Les emballages colorés sur les rayons étaient rares et très caractéristiques (certains existent toujours): chico-rée rayée bleu-jaune, saucisses de potage, chocolats.

L'âge du self-service, des transports rapides et rationnels, du plastique et de l'aluminium a changé bien des choses!

Protéger... Informer... Attirer...

Ce sont là les trois buts de l'emballage. **Protéger:** Les produits viennent parfois de lointaines contrées, manipulées rationnellement par des machines qui assurent leurs mise en place dans des caisses ou des containers et les déchargent sur des quais, placés ensuite dans des rayons à portée de main des clients; l'emballage doit donc les protéger des chocs, de la lumière, du froid ou du chaud, et assurer une parfaite hygiène du contenu que ce soit un aliment, un savon, ou bien autre chose encore. L'ordonnance fédérale sur les denrées alimentaires (ODA) prévoit d'ailleurs un certain nombre de prescriptions à ce sujet. (Ainsi par exemple le blanchiment intérieur des boîtes de haricots pour éviter toute oxydation.) **Ce rôle protecteur de l'emballage n'est contesté par personne.** Il assure au client des produits propres et intacts.

Informier: Puisque les vendeurs sont de plus en plus rares, l'emballage, surtout en self-service, doit aussi informer le client. Etiquetage précis qui doit permettre une comparaison (voir «Aînés» de mars et avril), composition, poids, prix, le nombre de pièces. Pour des textiles, la composition du tissu, son entretien, la taille ou les dimensions. Pour un appareil électrique, les caractéristiques techni-

ques et, on le souhaite sa consommation d'énergie. Une photo **exacte** du contenu est demandée. Des dates d'échéance ne figurent pas seulement pour les aliments, mais aussi parfois pour les cosmétiques, les médicaments (dès ce 1^{er} janvier), les films et les recharges de stylos bille (le saviez-vous?). **Un bon emballage informatif vaut mieux qu'un mauvais vendeur.** Favorisez les marques qui vous renseignent le mieux et le plus justement sur elles-mêmes.

Attirer: C'est évidemment aux yeux des associations de consommateurs, l'**aspect le plus contestable** de certains emballages, qui, par leur côté joli ou attractif, doit vous faire choisir CE produit plutôt que son concurrent. L'or et l'argent, le luxe du matériau, son originalité font vendre, **mais se payent aussi.**

Du suremballage au gaspillage

Un papier cellophane, un couvercle en carton, un coussinet, un rang de chocolats emballés de papier doré et bagués de rouge-or, une coque en plastique, un fond mobile en carton ondulé, le fond de la boîte! Voilà des pralinés (ou des biscuits) bien protégés. On jette... on jette... Sans compter les tromperies que permettent une boîte trop grande, un pot de crème de beauté à double fond (pour certaines d'entre elles on a trouvé que l'emballage était 40 fois supérieur au produit lui-même). Des sprays (bombes) ont remplacé bien des conditionnements plus simples, moins chers et moins polluants (liste à disposition); des bouteilles en plastique, plus légères pour les aînés, se jettent et ne se recyclent pas et l'on touche ici un choix à faire. Rien n'est parfait et certains avantages en éliminent d'autres.

Nous reviendrons sur ce vaste sujet. En attendant quelques conseils rapides:

Essayez de boycotter les sprays.

Consommez rapidement l'eau minérale des bouteilles de plastique entamées. Pour votre usage préférez les emballages les plus simples (biscuits en cornets cellophane, par ex.)

Allez au magasin avec un petit chariot ou un cabas: les sacs en papier ou en plastique se payent... et utilisent des matières premières (et de l'énergie).

Vous pouvez avoir chez vous des emballages dangereux pour vos petits-enfants en visite. Pensez-y si vous vivez seul: mettez hors de portée médicaments et produits d'entretien (5000 accidents en moyenne par an).

Enfin, ne transvasez pas des produits dans un autre emballage: alcool à brûler dans une bouteille d'eau minérale, par ex. Un non-initié peut se tromper.

Prochain article: **Un jeu-surprise!**