

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 10 (1980)  
**Heft:** 12  
  
**Rubrik:** Votre argent : questions réponses

### **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:** 22.01.2026

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

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

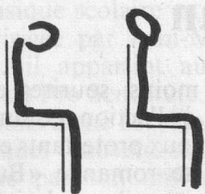


## Décembre

Bonnes fêtes à chacun, mes pensées et mes vœux, surtout soyez jeunes, confiants et heureux.

### Articulation de la nuque

Assis



114. Pencher la tête en avant et en arrière, très lentement (10 fois).

115. Tourner la tête à gauche, puis à droite, très lentement (10 fois).

116. Passer les mains derrière la nuque en descendant sous les oreilles, sous le menton; (massage) 10 fois.

### Articulation des jambes

Debout

117. Marcher à gauche avec des pas rompus: poser le pied gauche à gauche, rassembler le pied droit, continuer avec le pied gauche, etc. Même exercice à droite. Attention à l'équilibre et rechercher une certaine grâce, mais oui...

118. Marcher rapidement, presque sur place, en faisant de tout petits pas, toujours avec aisance!

Assis



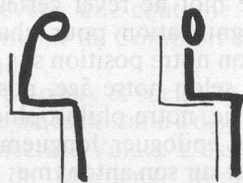
119. Jambes tendues: croiser les pieds, gauche sur droit, puis droit sur gauche, assez rapidement. Les pieds ne touchent plus le sol; (5 fois, repos et encore 5 fois).

### Articulation du torse, des jambes

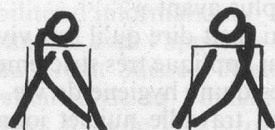
Assis

120. Se lever et s'asseoir sans se pencher en avant, comme si l'on avait un objet sur la tête; 5 fois.

121. Laisser tomber le corps (relâchement), le redresser en le tournant à gauche, puis à droite, avec un air hautain et supérieur!



122. Jambes écartées tendues: toucher le pied gauche avec la main droite, id. de l'autre côté; 6 fois.



Debout

123. Attacher son soulier: poser un pied sur la chaise (d'abord en se tenant), se pencher en avant pour toucher le pied des 2 mains.



Sur le dos

124 a) Mains sous les fesses, fléchir, puis tendre la jambe gauche; id. avec la jambe droite.



124 b) Fléchir la jambe gauche pendant que la jambe droite se tend. Poser les pieds au début, puis sans poser les pieds (4-5 fois).

124 c) Fléchir et tendre les deux jambes ensemble, poser les pieds. Essayer de répéter l'exercice 2-3 fois, sans poser les pieds.

Et chantez: «Joyeux Noël!»

## votre argent

## questions réponses

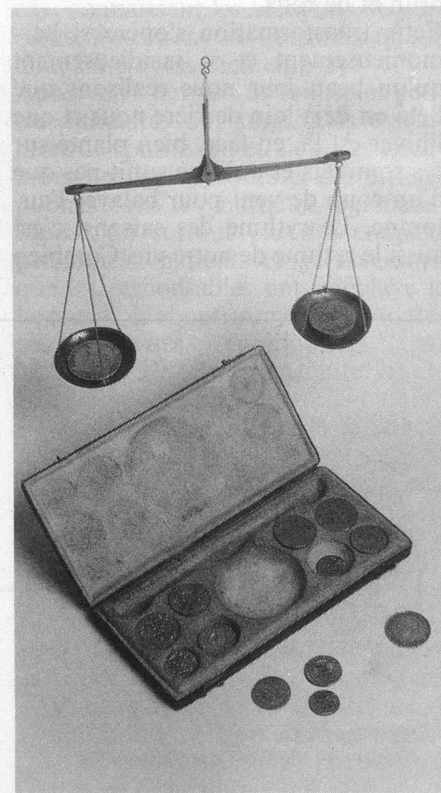
Par le Service romand d'information du Crédit Suisse

### Ne pas trébucher sur «trébuchet»

Mlle G. S., Vevey: Arbitrez, si possible, une petite controverse linguistique: une amie affirme que le mot «trébuchet» — trouvé dans des mots croisés — désigne un piège pour prendre les petits oiseaux. J'ai su, pour ma part, que cela avait quelque chose à voir avec la numismatique. Qui a raison?

Pas d'arbitrage possible: vous avez toutes deux raison! Pour ce qui est des pièges à oiseaux, nous ne sommes pas qualifiés pour vous répondre en détail.

En ce qui concerne les monnaies, voici: autrefois, les changeurs n'avaient pas beaucoup de moyens de contrôler la valeur des innombrables pièces en circulation, hormis par leur poids et leur épaisseur. Ils disposaient depuis le XIV<sup>e</sup> siècle de «trébuchets»,



en l'occurrence des balances très sensibles — dont le fonctionnement variait selon les régions. Celui que nous reproduisons ci-contre provient de Milan et date du XIX<sup>e</sup> siècle. Avec son écrin couvert de cuir noir et habillé de peau chamoisée claire, il comportait deux plateaux en laiton suspendus au fléau par des cordelettes fixées à des anneaux en forme de huit. Dans l'un des plateaux on mettait la pièce à contrôler et dans l'autre l'étalon. Ces pièces témoins, au nombre de douze, étaient en laiton et correspondaient à des pièces qui étaient alors en circulation, leur poids variant entre 2,75 g (Doppia de Rome) et 12,70 g (2 Doppie de Gênes).

#### «Mandat de gestion»

*M. David B., Neuchâtel: Vous serait-il possible de me dire ce qu'on entend par «mandat de gestion»?*

Voici, en bref, ce que dit à ce propos l'Association suisse des banquiers: Par le mandat de gestion, le client autorise la banque à accomplir tous actes qu'elle jugera utiles à la gestion du compte. La banque exerce le mandat avec diligence en tenant compte de la situation personnelle du client dans la mesure où celle-ci peut lui être connue. La banque agit d'après sa libre

appréciation, si aucune directive particulière n'a été donnée par le client. Le mandat confère à la banque le droit d'opérer des modifications dans les placements du client, mais non pas de retirer des actifs.

Notons encore que:

le mandat est conféré en la forme écrite dûment signée par le client;

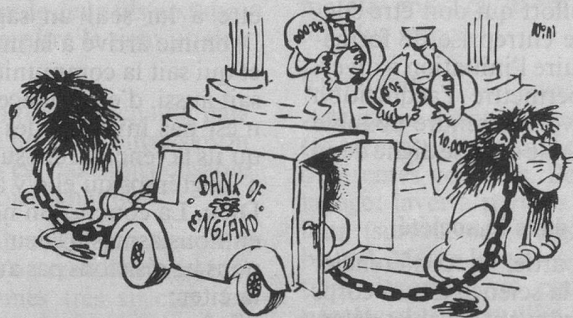
le mandat est donné à la banque et non individuellement à l'un de ses dirigeants ou de ses agents;

la banque tient les extraits de comptes et de dépôts à la libre disposition du client et l'invite à les contrôler périodiquement;

le mandat est limité aux opérations bancaires ordinaires en la matière, telles que achat et vente de titres ou métaux précieux, dépôts à terme fixe, comptes d'épargne, placements fiduciaires, sous-participations à des crédits, etc.;

les autres opérations, telles que opérations immobilières, achat et vente de métaux non précieux ou de matières premières, etc., doivent faire l'objet, pour chaque type de transaction, d'un mandat spécial donné par écrit;

enfin, la banque s'assurera qu'au moment de l'achat d'une valeur, son choix se fonde sur des informations puisées à des sources sérieuses.



Sans paroles. (Dessin de Moese-Cosmopress)

**«Trois fois  
vingt ans»:  
vous touchez  
plus d'intérêts  
au Crédit Suisse**

Dès 60 ans, le carnet d'épargne «Troisième Age» du CS est ouvert à qui désire voir ses économies rapporter plus d'intérêts, tout en pouvant librement en disposer. Un carnet d'épargne «Troisième Age» du CS est encore plus intéressant lorsqu'on y fait aussi verser rentes AVS et retraites. Renseignez-vous à la succursale CS la plus proche.



CREDIT SUISSE  
CS

#### Coupon

Je m'intéresse à un carnet d'épargne CS «Troisième Age».

☐ Veuillez m'envoyer le prospectus «Epargner, c'est bien. Placer son argent, c'est mieux.»

☐ Veuillez prendre contact avec moi.

Nom:

Prénom:

Rue/No:

No postal/Localité:

Date de naissance:

Tél.:

A renvoyer à la succursale CS de votre choix ou au Siège Central du CS, Département Pz, 8021 Zürich.