

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 10 (1980)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Le billet de l'infirmière : résolutions de vacances

#### **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:** 17.01.2026

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



## Le billet de l'infirmière

Geneviève

# Résolutions de vacances

En refermant ce jour le merveilleux livre de Patrick Ségal «L'Homme qui marchait dans sa Tête», contrairement à l'état de léthargie que nous aurions envie de prolonger parfois après la lecture de certains romans, je suis prise d'une envie folle de bouger, de remuer ciel et terre, de crier, de danser. J'ai envie de toucher chacun de mes membres: mes bras, mes jambes, mes pieds, mon petit orteil, mes phalanges. Je veux les voir fonction-

ner, voir couler le sang, la vie dans mes veines. Je veux me rassurer que tout est bien vivant, que je ne suis pas une infirme et que la vie entière m'appartient. Ce jeune homme de 24 ans à qui la vie semblait promettre le meilleur d'elle-même, le voici, le temps d'un éclair, le temps d'une balle dans le dos, immobilisé à vie dans un fauteuil roulant.

Je ne vous retracerai pas son histoire; ce n'est pas là mon but. J'ai seulement l'intention de le prendre comme témoin, témoin de tous ces handicapés, de tous ces malades qui se savent condamnés à plus ou moins longue échéance; témoin de tous ceux qui sont lésés dans leur physique et qui à force de courage, de volonté, de persévérance, de confiance dans la vie nous assènent des leçons de sagesse, à nous tous les bien-portants, ignorants de nos richesses.

Non seulement ils vivent notre vie quotidienne, de vitesse, de mécanisation avec tout ce qu'elle peut comporter d'épreuves et de difficultés pour eux tels que: téléphones publics, toilettes, ascenseurs non adaptés pour fauteuils roulants, etc.

Mais malgré l'effort de ces gestes acquis après des semaines de persévérance et de patience, ils savent encore sourire, s'émerveiller devant une fleur,

louer le soleil et accorder leur aide et leur disponibilité aux «statues» que nous sommes parfois.

Faut-il que nous traversons le chemin de la souffrance pour découvrir la santé, faut-il que nous frôlions la mort pour apprécier la vie?

A l'ère de la technique, du nucléaire et des gadgets, nous oublions trop souvent notre corps, la merveilleuse mécanique qu'il représente. Nous oublions que chaque jour un miracle nouveau s'accomplit.

Nous sommes plus qu'une centrale nucléaire, nous sommes une quantité de petites usines génératrices d'un potentiel énergétique incommensurable.

Et dire que par ignorance, par négligence ou par laisser-aller nous oublions notre corps.

A dire vrai, souvent nous ne nous y intéressons même pas. Nous lui demandons de fonctionner, mais connaissons-nous ses rouages, son entretien, ses défaillances?

Trop souvent nous nous en remettons aux médecins oubliant que son propre médecin, c'est avant tout soi-même, et oubliant que la connaissance de soi, comme le clamait déjà Socrate, c'est une science personnelle, intérieure, intarissable et source de sagesse.

Geneviève

### VIENT DE PARAÎTRE

#### L'ALMANACH PROTESTANT 1981

Des articles intéressants et une chronique illustrée sur la vie de notre Eglise en Suisse et dans le monde.

Un annuaire complet des Eglises romandes.

Un almanach pratique avec le calendrier des foires et marchés de Suisse romande.

*Tout cela pour Fr. 5.— (plus 0,40 de frais d'envoi) payable à réception de l'almanach.*

### ■■■■■ BULLETIN DE COMMANDE ■■■■■

à envoyer aux Presses Centrales Lausanne S. A., Case postale, 1002 Lausanne.

M \_\_\_\_\_

adresse \_\_\_\_\_

N° postal \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_

commande \_\_\_\_\_ ex. Almanach protestant 1981.

Signature \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_

### LE QUOTIDIEN PRATIQUE

#### La canne: mode ou nécessité?

Jadis, il n'était pas question de sortir sans chapeau et sans une canne ou une ombrelle. Aujourd'hui, il en est tout autrement. Au professeur Philibert venu donner une conférence à «Connaissance 3» une charmante auditrice contemplant la canne sur laquelle il s'appuyait, murmura avec compassion:

— Vous aussi vous souffrez de cette maudite arthrose!  
— Mais pas du tout, c'est par coquetterie, répondit-il.

Objet utilitaire à plus d'un titre, le bâton est devenu canne, ombrelle ou parapluie au cours des siècles. La mode s'en est perdue avec la disparition des mauvais chemins et des animaux errants, elle réapparaît avec la mode rétro et la rage.

L'usage d'une bonne canne ou d'un solide parapluie permet d'éviter des chutes et de mauvaises habitudes en matière de marche, mais encore faut-il savoir les choisir et s'en servir. Une bonne canne, sur laquelle on souhaite s'appuyer, doit être résistante, agréable à la main, ni trop lourde, ni trop légère. Lorsqu'on fait usage d'une canne il faut veiller à conserver une démarche permettant à toutes les articulations de travailler. Il est indispensable de ne pas se crisper sur la poignée en remontant les épaules et en se penchant en avant. Une personne qui fait usage d'une canne doit s'appuyer normalement sur celle-ci, les épaules décontractées, le dos droit mais non cambré, le coude de la main qui repose sur la poignée, légèrement fléchi.

La hauteur d'une canne se mesure d'après la taille de la personne qui en fait usage. Il peut arriver qu'il soit nécessaire de la raccourcir en sciant l'extrémité inférieure ou de la rallonger en rajoutant un embout en caoutchouc; mais en aucun cas il ne faut faire usage d'une canne dont la hauteur n'est pas adaptée aux besoins de son propriétaire.

A. Sch.