

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 11 (1981)
Heft: 6

Artikel: Fleurs, senteurs, chaleur : déclin, chagrin, fin
Autor: Laederbach, Jean-Rodolphe
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-829690>

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: 13.01.2026

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

liens travaillant en Suisse, recevant une nourriture différente de celle à laquelle ils étaient habitués, privés en plus de la chaude ambiance du repas familial partagé. De même les grands hôtels du type Hilton offrent sous les latitudes les plus diverses les mêmes plats que l'on peut se faire servir à New York, dans le but d'éviter le traumatisme du dépassement et d'atténuer la méfiance éprouvée par certains pour les nourritures locales qui pourraient être source de maladies.

Les influences culturelles, fondées sur des croyances plus ou moins religieuses ou mystiques ou à base de superstitions, ont donné à l'acte de manger une connotation éthique et morale. C'est ainsi que l'on en est arrivé à des tabous alimentaires, les plus connus étant l'interdiction de consommer du porc par les religions sémitiques, la religion juive et l'islam. Les vendredis sans viande chez les catholiques ont été la règle jusqu'il y a quelques années.

Puis s'est implantée la notion de nourriture «saine». Il y a des aliments purs et des aliments impurs. C'est ainsi que

les viandes, principalement les viandes rouges, le gibier, le mouton, le porc, sont fortement suspectes. Par contre, sont vivement recommandés les viandes blanches, «maigres», les laitages ainsi que les produits de la terre, légumes et fruits. Sur cette opposition du pur et de l'impur se greffe de surcroît le principe du cuit et du non cuit. Peu ou pas transformés, ces aliments consommés crus ou tout au plus cuits à l'eau, sont de loin préférables, car cette façon de s'alimenter se «rapprocherait» de celle de nos ancêtres, plus proches de la nature, aux instincts encore intacts. Cela aboutit à un maniériste alimentaire, certainement à des privations, à des sacrifices, attitude qui est valorisée par une bonne dose d'orgueil et d'autosatisfaction. La plupart de ces attitudes ne reposent sur aucune base scientifique; elles sont la résultante de convictions irrationnelles et peuvent amener aux pires aberrations. Référence est faite ici aux pratiques de sectes ésotériques prenant à leur compte de façon erronée les préceptes de certaines coutumes et religions orientales. Un livre récent de

R. Ikor a mis l'accent sur les méfaits de telles pratiques prônant une alimentation nettement carencée, en particulier en protéines essentielles et mettant ainsi en danger la santé de leurs adeptes. Qui sont ces ancêtres auxquels on se réfère? A quelle époque vivaient-ils?

Devant ces problèmes si chargés émotionnellement, nos compatriotes savent garder la tête froide. Adoptons une alimentation variée, simple, bien équilibrée; ne boudons pas notre plaisir, mais évitons les excès de table et les plats trop sophistiqués. Notre culture d'origine paysanne nous a inculqué la sagesse. Le papet vaudois et la saucisse aux choux qui l'accompagne ne sont pas, que je sache, une invention de la société de consommation ni du monde moderne. Ils sont de bonne tradition populaire. Pourquoi uniformiser notre nourriture et vouloir que tout un chacun se nourrisse de crudités, de petites graines et de petites baies, comme si nous en étions encore au stade des chimpanzés dans leur sylve originelle. Ayons du bon sens.

D^r M. M.

Fleurs, senteurs, chaleur Déclin, chagrin, fin

Ce titre à rimes essaie de caractériser en quelques mots la destinée humaine. Vous y reconnaisserez-vous?

Les fleurs au printemps de la vie! La jeunesse, les élans, les aspirations légitimes, les rêves fous, les projets grandioses, l'aventure en perspective, l'ambition démesurée, la certitude qu'avec notre arrivée au monde ce dernier y avait gagné une valeur sûre, le beau temps de l'insouciance, le chapelet de rires désordonnés, les randonnées sauvages. Tout cela, je vous souhaite de l'avoir vécu pleinement, sinon il vous aura manqué des heures essentielles. Qu'en est-il en réalité quand vous scrutez votre passé lointain... et pourtant si proche, tant les années coulent vite. Les senteurs de la réalité. C'est le moment de l'apprentissage plus conscient des exigences inéluctables de l'existence. On est contraint d'apprendre toutes choses qui servent au métier, à la profession, à la rencontre du prochain, à sa place

parmi les autres, la famille, les compagnons de travail. C'est le temps, parfois rude, des contacts humains, de la lutte âpre à mener, des problèmes financiers peut-être, de tout ce qui tisse le côté matériel de la vie.

Mais il y a aussi la chaleur de l'existence. La découverte merveilleuse de l'amitié, des richesses de l'art sous toutes ses formes, les mystères scientifiques et esthétiques de la nature. Et puis, il y a, dans une certaine période particulièrement riche, la secrète et puissante poussée de l'amour en notre cœur et en notre corps. Comme je vous souhaite d'avoir goûté aux trésors évoqués ici, qui embellissent et illuminent une existence entière, et qui permettent, soit d'en jouir encore, ou de se rappeler des souvenirs d'une douceur indicible!

Toutes choses passent, nos forces, nos élans, notre santé, hélas! Trop tôt surgit le temps insidieux du déclin. A

quel âge en avez-vous senti les premières atteintes? Depuis quand vos yeux, vos oreilles, votre cœur, votre estomac, vos jambes vous causent-ils du souci? Prenez-vous beaucoup de médicaments? Chers? Vous font-ils du bien? Pour soigner une partie de votre corps nuisiez-vous à un autre organe? Et votre sommeil, qu'en est-il?

A ces causes de chagrin, en ajoutez-vous d'autres? Le départ d'un être aimé, le vide inconsolable, la solitude, l'ennui, l'incapacité d'œuvrer, votre logis et vos meubles perdus?

Et déjà, perspective douloureuse (ou attente impatiente?) pointe pour chacun d'entre nous la fin. Quelle sera-t-elle? Où? Comment: souffrances ou calme? Mais elle viendra, espérée ou redoutée.

A cette brève esquisse de nos existences, où l'on pourra se retrouver, avec les détails inhérents à chacun, j'ajoute ce vœu: puissions-nous remercier Dieu de la vie qu'il nous a prêtée, qui Lui appartient, de l'aide qu'il nous a apportée pour assumer dans la foi, l'espérance et l'amour ce bien précieux et être prêts à Lui rendre, quand Il le jugera bon, ce qui Lui appartient pour les bons et les mauvais jours d'ici-bas et pour le bonheur éternel.

Jean-Rodolphe Laederach
pasteur, Peseux