

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 14 (1984)  
**Heft:** 6

**Vorwort:** Editorial : une petite graine  
**Autor:** [s.n.]

### **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:** 02.04.2026

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

## SOMMAIRE

## ÉDITORIAL

# Une petite graine

Le secret de Marguette Bouvier	2
Plumes, poils et Cie	5
L'affaire Héli Freymond	6
Honegger, ombre et lumière	9
Michel Nostradamus	10
Les chances après un infarctus	12
Quelques problèmes de nutrition	13
Paris au fil du temps	14
Fondation de l'Hermitage	14
SOS consommateurs	17
Rubrique financière	18
Les vacances d'«Aînés»	19
Le «deuxième pilier»	21
Jardinage en juin	22
Genève vie sociale	23
UNI 3 Fribourg	25
Gym 3	26
Nos mots croisés inédits	27
Pages Pro Senectute	29
Chronique du MDA	34
Petites annonces classées	39
Le courrier des lecteurs	40
Travaux à l'aiguille, recette, humour...	

Tirage: 22 500 exemplaires

La place d'honneur de ce numéro est occupée par une dame qui a dépassé de 15 années l'âge de la retraite, et pour qui le mot «vieillesse» n'a rien de négatif. Cela pour deux raisons principales: elle prolonge naturellement une vie très active, tissée d'aventures, de rencontres enrichissantes, en continuant à travailler, parce que le travail est sa passion. Et chose essentielle, elle considère les années passées et celles à venir avec une sagesse faite d'optimisme, de gratitude pour tout ce que l'existence lui a donné et pour tout ce qu'elle lui réserve encore.

Cette philosophie, disons-le, est très équilibrée nonobstant les épreuves traversées et grâce à un moral de fer que les ombres et les lumières de la vie ont forgé en elle. C'est pourquoi nous racontons ici certaines péripéties d'un roman vécu qui mériterait de voir le jour en librairie. Ce serait à coup sûr un *best-seller*. Qui prouverait notamment que la retraite est une période de vie positive, dense et lumineuse pour qui sait occuper son esprit et ses mains.

A ce sujet, une abonnée nous écrit: «Celui qui laisse son esprit dériver à vau-l'eau ou, pire, qui l'abandonne à la paresse, à la mélancolie, risque de souffrir plus qu'un autre des maux engendrés par la «grande cassure» marquée par l'isolement et l'inévitable dégradation physique qui se manifeste malgré toutes les conquêtes de la science. Les cours de préparation à la retraite n'ont pas d'autre but: occuper l'esprit, animer les mains et le corps. Que n'a-t-on pas écrit là-dessus!»

Une telle existence, celle de notre héroïne est exemplaire. Elle montre le chemin à suivre, à condition, bien sûr, que la santé physique et psychique soit présente. Une question surgit: est-il possible par la volonté et l'intérêt pour les choses de la vie, de prolonger l'état de bien-être psychique et physique? Sans doute, mais à condition de savoir faire face aux cruautés de l'existence, à ses menaces, aux difficultés financières, à l'insécurité croissante, à l'insensibilité et l'égoïsme de la foule, voire des voisins. Faire face: facile à dire! Mais ne pouvons-nous pas aider ceux que l'inaction de la retraite fait souffrir, simplement en les considérant avec sympathie, en leur prodiguant de l'amitié?

Ce sont là les idées de notre correspondante qui tient à demeurer anonyme. D'accord! Il y a quelque chose à prendre dans cette démonstration. Une petite graine qui germera peut-être dans certains esprits.

Qu'en pensez-vous, chers lecteurs retraités?

AÎNÉS

«Aînés»  
renseigne et divertit  
Faites-le connaître  
autour de vous!

Administration  
Yves Debraîne

Rédaction  
Georges Gygax

Secrétariat  
Isabelle Capt

Editeur  
Société coopérative «Aînés»  
Président:  
Claude Badel, Romanel  
Vice-président:  
François-Xavier Charles  
Genève

Imprimeur  
Presses Centrales Lausanne S.A.

Régie des annonces

Pour la Suisse romande:  
Annonces Suisses S.A., «ASSA»  
Place Bel-Air 2, 1002 Lausanne  
Tél. 021/20 29 31

Pour la Suisse allemande et le Tessin:  
Media-Agentur, Rolf Müller  
Case postale 371, 8027 Zürich  
Téléphone 01/202 33 93/94

Comité de fondation

D<sup>r</sup> L.-M. Bircher  
Claude Badel  
Marc Guignard  
† Bernard Peitrequin

Abonnements

Fr. 26.— par année  
Etranger Fr. 30.—

Toute  
reproduction  
des textes  
ou photos  
interdite  
sans  
accord  
préalable  
avec  
la Rédaction