

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 23 (1993)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Vieillir en sécurité : avez-vous pris toutes les précautions?

### **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:** 21.01.2026

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

# Avez-vous pris toutes les précautions?

**Vieillir  
en sécurité**

Janine Chassot

**V**ous lisez cette rubrique depuis quelques mois. Vous avez peut-être participé à la journée d'information sur la sécurité organisée par Pro Senectute et le BPA lors du dernier Comptoir suisse. Alors faites le point et répondez à ces questions.

1. Votre couloir est-il bien éclairé?
2. Le concierge de votre immeuble utilise-t-il aussi de bonnes ampoules dans les escaliers, l'entrée, les allées et les caves/chambres à lessive?
3. La minuterie lumière vous permet-elle de grimper jusque chez vous?
4. Portez-vous une bande réfléchissante sur votre parapluie, votre sac, vos bottes ou même votre manche, si vous êtes un piéton qui parcourt un chemin (même court) mal éclairé?
5. Avez-vous un anti dérapant dans votre douche?
6. Vos tapis ont-ils des coins qui «rebiquent» ou bien avez-vous des sous-tapis anti dérapants?
7. Vos chaussures ou bottes ont-elles des semelles bien dessinées, et portez-vous des crampons anti glisse s'il le faut?
8. Avez-vous récemment contrôlé vos prises et cordons pour voir s'il n'y a pas de fils dénudés?
9. Utilisez-vous toujours un escabeau ad hoc, et non un tabouret, pour atteindre un rayon élevé?
10. Essuyez-vous immédiatement une goutte d'huile ou de lait tombée sur votre carrelage?
11. Portez-vous des chaussures solides à semelles de caoutchouc pour tondre votre gazon ou bricoler dans votre cave?
12. Savez-vous quelle doit être l'inclinaison correcte d'une échelle?

**13.** Le numéro du feu et celui du poste de police ou de gendarmerie les plus proches figurent-ils près de votre appareil?

**14.** Savez-vous ce qu'est un interrupteur de sécurité à courant de défaut FI?

**15.** Gardez-vous toujours les produits d'entretien, de bricolage, de jardinage dans leurs emballages d'origine?

**16.** Faites-vous une petite tournée des lieux avant d'aller au lit pour voir si tout est éteint (bougies, mégots, appareils électriques)?

**17.** Avez-vous songé à ne pas garder chez vous vos économies, vos carnets d'épargne?

**18.** Evitez-vous de vous promener avec de grosses sommes sur vous, même pour un simple paiement et pour un très court trajet banque/poste?

Il ne faut pas vivre dans la peur perpétuelle. Il ne faut surtout pas confondre sage prudence, et précautions, avec la crainte de ne plus rien oser faire. Les statistiques sont là, tout comme hélas les faits divers de presse pour nous rappeler que les aînés doivent prendre en main leur sécurité en s'informant et en se rappelant que les temps ont changé et l'environnement aussi. Le prochain accidenté, ce ne doit pas être vous... ■

Pension familiale dans cadre de verdure calme.  
Dame AVS ou convalescence.  
Cuisine soignée, santé, régime.  
Soins assurés, surveillance médicale.  
Pension complète Fr. 80.- par jour.  
Attends votre appel au 037/55 13 34.

*Gastlichkeit  
mit Herz*

**VERBAND  
CHRISTLICHER  
HOTELS**

**In 50 Ferien- und  
Stadthotels der Schweiz**

Verzeichnisse sind erhältlich bei:  
Schweiz, Verband Christlicher Hotels (VCH)  
c/o Hôtel de Famille, 1800 Vevey  
Tel. 021/921 39 31  
Telex 451 181, Fax 021/921 43 47