

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 25 (1995)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Une nouvelle association : l'Insitut romand de la retraite active  
**Autor:** Montanya, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829032>

### **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:** 27.01.2026

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



# Une nouvelle association: l'Institut romand de la retraite active

*L'Institut romand de la retraite active (IRRA) pourrait n'être qu'un organisme de plus sur le marché, fort envié, des retraités et pré-retraités, si la philosophie de ses animateurs n'était rigoureusement nouvelle.*

Pour Marc Guignard, qui en est la cheville ouvrière, il s'agit, comme il le dit volontiers, de concevoir la retraite non pas comme une fin de vie que l'on rend plus ou moins agréable, mais comme une étape de vie, au même titre que l'adolescence ou le monde du travail.

Auparavant, la retraite offrait, le plus souvent, une fin de vie digne à des personnes qui avaient consacré leur existence à la gagner et qui mouraient souvent dans les dix ans qui suivaient leur départ de la «vie active».

Aujourd'hui, il n'est en revanche pas rare que les retraités aient devant eux 25 à 30 années de vie et, après avoir redécouvert la civilisation des plaisirs individuels, ils sont de plus en plus nombreux à vouloir s'impliquer dans des activités d'utilité publique qu'ils veulent vivre comme un nouveau projet d'existence.

Une analyse que partage Alain André qui, après dix ans de travail social dans ce secteur, constate que «les envies de retraités ont beaucoup évolué; ils vivent de plus en plus leur arrêt d'activités salariées comme un moment particulier de la vie où on passe à un autre stade, mais où ils continuent à évoluer avec leurs expériences et leurs désirs de rencontres et d'échange; le sentiment d'être arrivé, avec la retraite, au bout de sa vie, s'estompe».

## Grands-parents à l'école

Il n'y aura pas d'âge fixé pour participer aux sessions de l'Institut de la retraite active. «Est actif, aime à

souligner Marc Guignard, celui qui s'intéresse à la question posée, qu'il ait 20 ou 80 ans».

Il dénonce ainsi avec vigueur «une ségrégation des âges qui repose tout autant sur les difficultés à comprendre l'autre que sur la tendance qu'ont certains retraités à ne se retrouver qu'entre eux pour évoquer le passé. Et ce, justement, au moment où ils ont toute une vie devant eux, susceptible de leur permettre de réaliser les rêves qui n'ont, jusque là, pas trouvé place dans leur vie».

Une des grandes idées de Marc Guignard est, par exemple, de favoriser la formation de grands-parents qui iraient dans les écoles, parler des étapes de la vie, de la vieillesse et de la mort.

«On ne dit jamais aux enfants que le temps qu'ils deviennent adultes est de même durée que celui dont peuvent jouir nombre de retraités. Cela leur semblerait être une éternité et pourrait leur donner un autre regard sur ce qui n'est qu'une des périodes de l'existence», explique Alain André.



Marc Guignard, fondateur de l'IRRA

Photo Y. D.

## Apprendre à écouter

Le maître mot essentiel de ce nouvel institut est «agir». En offrant non seulement des sessions de développement personnel (expression orale, situation nouvelle etc), mais aussi des stages de formations destinées à assurer une évolution des expériences déjà acquises. Conjuguer un travail sur soi – comment écouter un jeune aux cheveux verts et aux idées folles si l'on pense qu'il n'a rien d'enrichissant à nous apporter – avec une mise à disposition d'une expérience et d'un savoir remis à jour en permanence, sont des objectifs affichés.

Ayant constaté que les visiteurs bénévoles, dans les hôpitaux ou les EMS, étaient souvent des personnes «âgées» qui allaient voir de plus vieux qu'eux, mais qu'il arrivait, de plus en plus souvent, que des retraités de 70 ans aient encore leurs parents, l'IRRA mettra également l'accent sur la «validation».

Cette méthode américaine, mise au point par Naomi Feil, permet à ceux qui sont proches de personnes très âgées et désorientées, de les rejoindre dans leur univers, tout en les ramenant à la réalité. Une manière de les comprendre et de les aider sans les exclure.

«Dans la vie, constate Alain André, il y a toujours quelqu'un qui a plus d'expérience que vous, jusqu'au jour où l'âge vous amène vers des rivages que personne de votre entourage vivant n'a connus; il n'y a plus personne, alors que le sentiment de vouloir partir en laissant tout en ordre est plus fort que jamais. Or, pour y arriver, certains doivent parfois régler des conflits du passé et donc pouvoir s'exprimer et échanger.»

## Retraités-citoyens

Parallèlement à ce but d'épanouissement individuel, conférences-débats et séminaires (Europe, voyages à thèmes) veulent valo-



# Vaud: carence en vitamines

riser et actualiser les compétences des membres de l'IRRA et leur permettre de les offrir aux différents secteurs de la société.

«Nous contacterons certains organismes, entreprises ou communes et nous leur proposerons de mettre en place une filière de formation pour résoudre tel ou tel de leurs problèmes», relève Alain André. «Comme tout service, il devra être rétribué. Non pour payer nos membres, mais pour amortir les frais de la structure.»

S'occuper des retraités d'une commune, participer à des actions dans le tiers-monde, aider des chômeurs qui veulent monter leur entreprise ou, tout simplement, comme le propose un ancien prof de gymnastique, offrir des activités aux enfants qui traînent à la sortie de l'école. Les membres de l'IRRA se veulent des retraités éminemment citoyens.

*Frédéric Montanya*

**Institut romand de la retraite active (IRRA), 28, rue du Grand-Pré, 1202 Genève. Tél. 022/740 04 01.**

## Des voyages différents

**Le Piémont** et sa réputation gastronomique, du 3 au 6 novembre, (4 jours, Fr. 550.-).

**Marché de Noël à Vienne**, du 3 au 7 décembre, (5 jours, Fr. 1100.-).

**Nouvel-An en Alsace**, du 30 décembre au 2 janvier, (4 jours, Fr. 790.-).

**La douceur de l'hiver à Chypres**, St-Sylvestre sur l'île d'Aphrodite, du 29 décembre au 5 janvier, (8 jours, Fr. 1650.-).

**La fête du carnaval de Venise**, du 18 au 21 février, (4 jours, Fr. 1200.-).

**Renseignements: tél. 022/734 33 36 (le matin, de 8 h à 10 h).**

**Bonne nouvelle: on peut lutter contre l'ostéoporose. Meilleure nouvelle: le remède est simple, à portée de main, bon marché. Rester en santé? Simple comme bonjour! Lisez plutôt...**

«**U**ne déficience en vitamine D va de pair avec le risque de dégénérescence osseuse. Cette vitamine se consomme dans l'alimentation et se fabrique dans la peau par l'exposition au soleil», explique le professeur Peter Burckhardt, chef du service de médecine A au CHUV et président de l'Association suisse contre l'ostéoporose.

Depuis deux ans, alarmé par l'accroissement des cas d'ostéoporose chez les personnes âgées, le professeur mène en pionnier une recherche avec une équipe réduite dans les établissements médico-sociaux (EMS) romands, grâce à un nouvel appareil transportable de mesures par ultrasons.

Une étude (Dr Gerber) a porté sur la présence ou la carence en vitamine D chez les résidents de cinq EMS de la région lausannoise. Elle a révélé que les résidents ne sortent plus, ou quand il n'y a pas de soleil, ou alors s'en protègent. Ils deviennent donc dépendants de l'alimentation. Las! dans les EMS concernés, cette dernière s'est révélée insuffisante en vitamine D: au lieu des 500 à 900 unités quotidiennes nécessaires, les résidents n'en consomment en moyenne que... 136!

## Du poisson au menu

Or, lorsque du poisson est au menu une fois tous les 15 jours, l'apport en vitamine D passe de 15 à 35%. Pour combattre l'ostéoporose, il suffirait de manger du poisson deux fois par semaine... Mais ceci ne serait peut-être pas du goût de tout le monde!

«Afin d'établir des comparaisons,

nous distribuons du calcium et de la vitamine D à une partie des résidents et pas à une autre», commente le Prof. Burckhardt. «Une firme pharmaceutique nous aide quelque peu, mais nous n'avons pas trouvé de soutien auprès des pouvoirs publics».

Par ailleurs, dans 19 homes romands, 110 hommes d'environ 81 ans et 270 femmes d'environ 85 ans ont été examinés (Dr Krieg). Résultat édifiant: le taux de vitamine D s'est révélé totalement abaissé au-dessous de la limite normale pour 39% des femmes et 36% des hommes! Et l'on a constaté une augmentation de l'hormone parathyroïdienne, qui favorise le «grignotage» de l'os, chez 19% des hommes et 20% des femmes...

Une autre étude, menée avec l'Institut de médecine sociale et préventive du CHUV (Dr Burnand) a porté sur le taux de vitamine D chez 170 personnes hospitalisées à la suite d'une fracture du col du fémur (âge moyen 72 ans). Les résultats ont été comparés avec ceux obtenus auprès de 170 personnes du même âge hospitalisés pour une autre raison, ainsi qu'auprès de 53 personnes en bonne santé et non hospitalisées (âge moyen 72 ans).

## Coût dérisoire

La comparaison démontre que les personnes non hospitalisées avaient un taux de vitamine D normal; tant il est vrai que, dans notre pays, les personnes âgées vivant à domicile consomment en général suffisamment de calcium par le biais des produits laitiers.

Or, en cas de carence en calcium, un supplément de 1 gramme par jour ne coûte que... Fr. 0,90! En ce qui concerne la vitamine D, le poisson est de son côté très avantageux. Ceux qui ne l'apprécient pas doivent savoir qu'un supplément quotidien de 800 unités de cette vitamine coûte seulement... 6,7 centimes!

*Simone Collet*