

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 4

Buchbesprechung: Le guide de la retraite [Pierre-Alain Rattaz]

Autor: J.-R. P.

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: 19.04.2026

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

La «bible» des retraités

D'abord, il y a eu les guides pour les voyageurs; puis pour les gastronomes, pour les amateurs de bons vins, de musées, de locomotives ou de trottinettes. Rien pour les retraités. Cette lacune est aujourd'hui comblée, avec la sortie d'un guide réalisé spécialement à leur intention.

«**O**n me demandait l'autre jour: qu'est-ce que vous faites? Je m'amuse à vieillir, répondis-je. C'est une occupation de tous les instants.» Paul Léautaud ne manquait pas d'humour. Mais vieillir, même par amusement, cela pose quantité de petits problèmes au jour le jour. Comment gérer les ennuis de santé? Où dénicher des aides à domicile? Comment s'y retrouver dans le labyrinthe des assurances? Faut-il songer à une rente viagère?

La liste des questions s'allonge à l'infini, au fur et à mesure que l'âge avance. Bien sûr, vous pouvez vous adresser aux différentes institutions mises en place, mais encore faut-il les trouver. Téléphoner, écrire, se déplacer. Décidément, l'âge de la retraite n'est pas toujours facile à assumer.

Colonne vertébrale

Il fallait bien que l'on vienne en aide aux aînés. C'est un jeune éditeur romand qui a eu l'idée de créer «Le Guide de la retraite». Pierre-Alain Rattaz, patron des Editions des Deux Guérites à Morges, avait déjà songé aux enfants et aux familles en publiant le fameux «Kids», puis «Parents malins» et «Les Culottes courtes». Afin de compléter ce tableau de famille, il ne manquait que les grands-parents.

Que trouve-t-on dans ce guide destiné aux retraités? Absolument tout! En fait, trois parties principales, qui traitent exhaustivement de l'information, des conseils pratiques et enfin des réflexions prospectives.

Reprenons dans l'ordre. Le guide ouvre sur l'analyse de la vieillesse, les phénomènes d'exclusion et les problèmes démographiques. Après un chapitre consacré aux théories de gérontologie, la préparation à la retraite et les engagements actifs, viennent les conseils pratiques.

Cette seconde partie forme la colonne vertébrale du guide. On y aborde évidemment en priorité les problèmes relatifs à la santé car, comme le veut le dicton, «quand le bâtiment va, tout va!» De nombreux conseils pratiques permettent d'entretenir son corps grâce, notamment à une bonne hygiène de vie (l'alimentation a son importance).

Mais aux problèmes de santé peuvent s'ajouter ceux de la prévoyance, des assurances sociales, des finances, des impôts, de la succession et de la rédaction du testament. Ici encore, grâce à l'appui des institutions comme Pro Senectute, qui ont été largement consultées, le guide donne des réponses claires et précises.

Des adresses utiles

Un autre chapitre, très important, est abordé dans cette partie pratique: il concerne l'habitat. On y aborde franchement tous les sujets, qui vont de l'aide à domicile aux systèmes de sécurité en passant, bien entendu, par les centres d'accueil temporaires



et la vie en maison de retraite (défense des intérêts des pensionnaires).

Ce guide permet aussi, et c'est important, de se préparer pour le grand voyage. On y aborde l'accompagnement en fin de vie, mais aussi on y donne des clés pour surmonter un deuil et on y propose un soutien spirituel.

Enfin, après une partie consacrée aux loisirs (ils sont nombreux) et aux voyages, le chapitre pratique se termine par l'engagement social et le bénévolat. Pour être motivé, il faut se sentir utile à la société.

Quelques réflexions sur l'avenir, l'intégration des âges, l'autonomie sociale... et les pilules du bien-vieillir sont proposées en guise de conclusion. Ce guide propose quantité d'adresses utiles, qui en font un «outil» indispensable pour les retraités.

Malheureusement, pour des questions de place et de simplification, cette première édition ne s'adresse qu'aux retraités des cantons de Genève et de Vaud. Il faut souhaiter qu'une deuxième édition soit rapidement rédigée à l'intention des retraités du Valais, de Fribourg, de Neuchâtel et du Jura.

J.-R. P.

«Le Guide de la retraite», Editions des Deux Guérites et L'Illustré.