

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 32 (2002)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Suivez le guide!  
**Autor:** Wicht, Annette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828108>

### **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:** 14.04.2026

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

cause organique de la douleur. En général, le patient qui arrive chez nous souffre depuis deux ou trois ans, voire davantage. Il est désabusé parce que ses douleurs et la souffrance psychique qui en découle ne sont pas reconnues. Donc, faire écho à ce qu'exprime le patient est primordial.»

## Démarche interdisciplinaire

Cerner l'origine de la douleur n'est pas chose facile, parce que nous ne réagissons pas tous de la même manière à cette désagréable sensation. Les spécialistes disposent de certains moyens objectifs, telles des échelles numériques ou des échelles de couleurs différentes, qui ne fonc-

tionnent cependant pas de manière absolue. Pourtant et même si la douleur n'est pas définitivement «chiffrable», il est possible de l'évaluer. «L'évaluation et le traitement de la douleur, dit le professeur Reiz, constituent une démarche interdisciplinaire nécessitant une étroite collaboration entre généralistes et spécialistes.» Il serait faux de croire, toutefois, qu'une fois évaluée et traitée, la douleur disparaît pour toujours.

Une patiente du professeur Reiz, M<sup>me</sup> V., souffrait depuis deux ans d'une arthrose cervicale, avec des douleurs importantes qui l'empêchaient de vivre normalement: «Je ne pouvais plus conduire ma voiture, impossible de tourner la tête! Je

n'arrivais plus à dormir. Je me sentais diminuée. Et j'avais tout essayé. Finalement, mon généraliste m'a envoyée ici. On vient de commencer le traitement. Comme me l'a expliqué le professeur, on ne peut pas enlever la cause de ces douleurs, mais on peut me soulager. Alors, je croise les doigts! Après cette première séance, je peux dire que je vais nettement mieux.» Le professeur Reiz est formel: «Enlever 20 ou 30% des douleurs fait qu'une vie invivable redevient vivable. vingt ou 30% peuvent paraître peu de chose, mais pour le patient, c'est énorme. Il retrouve une certaine qualité de vie, son autonomie. Il revit.»

Marie-Thérèse Jenzer

## Suivez le guide!

A Fribourg, des retraités sont devenus guides touristiques du Mouvement des aînés (MDA). Deux fois par semaine, ils se mettent à la disposition des visiteurs pour parcourir la ville à pied.

«**J**e me suis rendu compte que je connaissais très mal Fribourg», raconte Hugo Waldner, ingénieur à la retraite. Alors, comme ses sept autres collègues-guides de Fribourg, M. Waldner s'est formé. Pendant un an, chaque membre de l'équipe s'est documenté sur un sujet particulier. Ils ont échangé leurs connaissances et peuvent désormais transmettre leur passion aux hôtes de passage.

«C'est mon mari qui m'a fait aimer Fribourg», relève Maria Wolhauser, Valaisanne d'origine et Fribourgeoise par mariage. A 75 ans, elle est l'aînée des guides MDA de Fribourg. «Cela me fait énormément plaisir

d'apprendre et de transmettre.» Et il faut dire que chaque guide continue à potasser, à affiner ses connaissances à la bibliothèque ou à l'occasion de la parution d'un livre.

### Pas cher

Le tour de ville dure deux heures. Le départ est à 10 heures, les lundi et samedi, devant l'Office du tourisme (OT), près de la Gare, du 8 avril au 28 septembre. Les guides du MDA accompagnent surtout des visiteurs individuels. Les tarifs sont bon marché: 10 francs par personne, les retraités et les étudiants paient 5 francs, de même que les personnes en groupe. Afin de mieux faire connaître Fribourg aux Fribourgeois, une «Journée portes ouvertes», c'est-à-dire gratuite, sera organisée le 8 juin 2002.

L'Office du tourisme est très satisfait de pouvoir compléter l'équipe des guides officiels, plutôt appelés à accompagner des groupes, par des guides retraités. «La collaboration est très bonne», indique Nicolas Zapf de l'OT de Fribourg. Nous souhaite-

rions même pouvoir élargir l'offre à d'autres jours de la semaine.» Pour ce faire, il faudrait des volontaires. Avis donc aux amateurs!

Annette Wicht

**Contact:** Mouvement des aînés – Fribourg, M<sup>me</sup> Martine Repond, 026/424 35 71.

## Vacances en Autriche

Pro Senectute Fribourg organise une semaine de vacances en Autriche, à Mellau, dans le Vorarlberg (à 4 heures de Fribourg), du 16 au 23 juin. Diverses activités figurent au programme: tennis, walking, marche, vélo, relaxation et wellness. Le prix se situe entre Fr. 860.- et Fr. 1050.- selon l'offre sportive choisie pour 7 jours d'hôtel (4 étoiles) avec demi-pension (transport non-compris). Inscriptions au 026/347 12 47.