

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 39 (2009)
Heft: 2

Rubrik: Actuel

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](#)

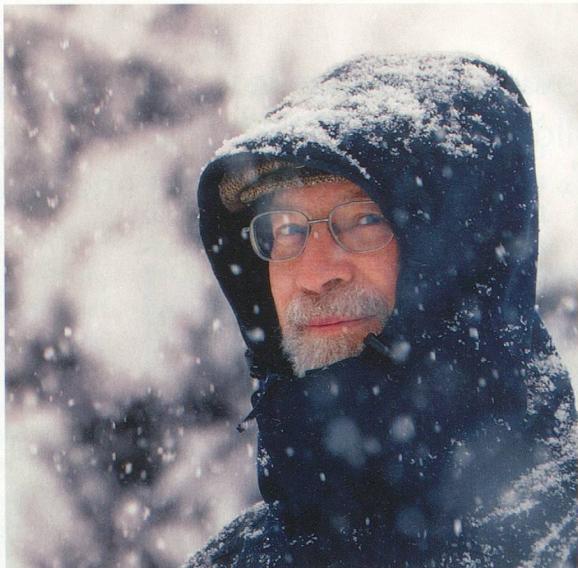
Download PDF: 18.01.2026

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

Frimas et santé des seniors

Les basses températures ont un impact négatif sur la santé des aînés. Les personnes souffrant de problèmes cardiaques sont plus particulièrement exposées.

Selon des études médicales menées en France, les risques d'infarctus du myocarde augmentent de 115% lorsque la température se maintient au-dessous de -4° et de 40% lors de variations brusques des températures. Les personnes souffrant d'hypertension sont les plus menacées. D'autant que les médicaments contre la tension, de même que ceux contre l'angine de poitrine, altèrent les



Marketa Ebert

Lorsqu'on a le cœur fragile, il faut se méfier du froid.

mécanismes de lutte contre le froid. Lorsqu'on a le cœur fragile, il vaut donc mieux se méfier des grands froids et suivre quelques conseils de bons sens. A savoir: limiter les sorties aux cas de nécessité; à l'extérieur, bien se couvrir, bonnet, gants et écharpe sur le nez pour ré-

chauffer l'air inhalé. En hiver, il convient plus que jamais de manger équilibré et surtout de boire beaucoup, en évitant les boissons alcoolisées. La déshydratation, notamment chez les aînés, est un phénomène souvent constaté en hiver. Les appartements surchauffés en sont la cause. **MMS**

2^e pilier: la colère gronde

Au lieu de recevoir 7200 francs de rente pour un capital de 2^e pilier de 100 000 francs, les affiliés ne recevront plus que 6400 francs dès 2011. Cette baisse du taux de conversion adoptée par les Chambres fédérales (*lire aussi Générations de novembre*) va être combattue par le Parti suisse du travail (PST), l'AVIVO et plusieurs syndicats. Secrétaire central du PST, Leo Schmid est confiant. «Nous avons jusqu'au 16 avril pour rassembler les signatures et faire aboutir le référendum. Ce sera suffisant parce que nous avons beaucoup de soutiens en Suisse romande et au Tessin.» Et outre-Sarine? «C'est vrai que les Alémaniques sont pour l'instant moins sensibles à nos arguments, mais la dynamique romande saura les convaincre.»

Accompagner un proche en fin de vie...

Bénéficier d'un congé payé de quinze jours pour être en mesure d'accompagner un parent en fin de vie? Cette nouvelle proposition préconisée par des parlementaires français suscite un vif intérêt dans l'Hexagone. Le gouvernement Fillon s'est même déclaré prêt à en financer partiellement la réalisation. Et en Suisse? Cette idée auda-

cieuse fait aussi son chemin dans notre pays. Pour Jean Christophe Schwaab, secrétaire central de l'Union syndicale suisse, «si un employé peut accompagner un parent en fin de vie dans de bonnes conditions, il sera beaucoup plus serein au moment de se remettre au travail. Il me semble donc que les entreprises y gagneraient». Ce congé

d'accompagnement a suscité des réactions nettement plus réservées du côté des patrons. Face à cet accueil contrasté, le nouveau congé risque fort de passer à la trappe. Sauf si des défenseurs convaincus le font ressurgir lors des débats sur la façon de préparer la Suisse au vieillissement de la population...



Shutterstock / Ariadna de Raadt

Aider les proches pour qu'ils puissent entourer leur parent en difficulté.

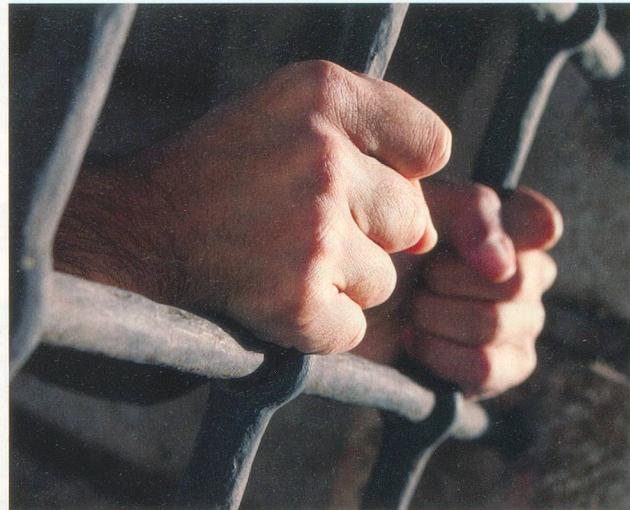
Ils volent pour aller en prison

Au Japon, des personnes âgées commettent des délits pour être mis en prison. Là, ils sont au chaud et reçoivent à manger. Le gouvernement s'inquiète.

A lors que la criminalité a diminué sur l'archipel, le nombre de personnes âgées reconnues coupables de délits a été multiplié par cinq en vingt ans, rapporte le correspondant du quotidien *Le Monde*. Devant l'ampleur de ce nouveau phénomène, le ministère nippon de la Justice a mandaté un institut de recherche qui vient de livrer ses conclusions. «La principale cause de la délinquance des retraités provient de leur manque de ressources», écrivent les auteurs. Ils ont mené 368 entretiens personnels avec des déte-

nus de plus de 65 ans. Propos recueillis: «Je ne sais pas comment faire pour obtenir de l'aide du gouvernement. Le vol, je sais comment faire. Alors je vole.» «Je voulais que la police s'occupe de moi.» «Je n'avais nulle part où aller.» «J'avais faim.» «En prison, on peut dormir, manger et travailler.»

Selon les chercheurs, la baisse des rentes et l'absence de prise en charge sociale est encore aggravée par l'immense solitude dans laquelle vivent certains retraités. La police a en effet enregistré des dépositions de Japo-



Shutterstock/Liv Frits-Larsen

Derrière les barreaux, chaleur et repas garantis.

naises âgées qui commettent des vols dans des supermarchés avec l'espoir d'être repérées. Elles savent qu'elles pourront ainsi passer quelques heures à parler avec quelqu'un. Des veufs sans ressources ont également déclaré qu'ils avaient commis des dé-

lits dans le but précis de pouvoir aller en prison. Ils sont au courant que les détenus reçoivent trois repas par jour et que le personnel pénitentiaire s'occupe d'eux. Certains n'hésitent pas à recourir à la récidive pour retourner au chaud derrière les barreaux. ■

Des repas sains à tout âge

Ce petit guide de la nutrition intelligente fait le point sur nos besoins alimentaires à partir d'un certain âge. Tout y est: les meilleures façons de conserver les divers aliments; les avantages de la cuisson à la vapeur, au micro-ondes ou à basse température; l'importance des vitamines, les dangers de certaines huiles. Les auteurs donnent de précieux conseils

pour réduire le cholestérol, reconstituer ses réserves de fer, prévenir la constipation, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires ou l'ostéoporose. Les diabétiques y trouveront aussi des recommandations utiles pour leur régime particulier. En dernière partie, neuf recettes originales illustrent les vertus de plats connus et méconnus.



L'alimentation dans la seconde moitié de la vie, Coop et Pro Senectute, 144 pages, 24 fr. 80.

Tant qu'on a la santé...

Jusqu'à quel âge une personne peut-elle espérer vivre en bonne santé? La revue *The Lancet* a publié une étude européenne qui situe ce cap à 67 ans pour les hommes et 69 ans pour les femmes, avec une espérance de vie moyenne de 78 ans pour les premiers et de 83 ans pour les deuxièmes. Les variations nationales ont ensuite été corrélées au produit intérieur brut et aux dépenses de santé. L'étude conclut que plus le pays est riche et plus il dépense pour la santé, plus les chances de vivre en bonne santé augmentent. Logique, non?