

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 19 (1989)
Heft: 1

Rubrik: SOS consommateurs : froids de janvier

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 08.02.2025

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

froids de janvier

Des chauffages mal réglés

Bien des concierges, hélas, règlent mal leur chaudière. Si bien que, selon l'étage où l'on habite, on a trop chaud (et on ouvre la fenêtre) ou trop froid (et on enclenche un radiateur électrique fort gourmand d'énergie). Si l'on est propriétaire c'est plus facile. De toute façon un **bon thermomètre** est utile. Il existe une température conseillée pour les diverses pièces du logement. Ne pas la dépasser. En-dessous rajouter une petite laine, en-dessus porter un vêtement plus léger. Il faut aussi que l'air ambiant ne soit pas trop sec. (Voir «Aînés» de février: les humidificateurs). Beaucoup de personnes ont pris, dans leur jeunesse, l'habitude de dormir la fenêtre ouverte. Ce n'est pas nécessairement une bonne idée, surtout en ville. **Parlez-en avec votre médecin.** Lui seul pourra vous conseiller et dire ce qui convient à **votre** cas.

Le lit

Il existe des matelas comportant une face hiver et une face été. Il existe également des draps de fine flanelle ou molletonnés, légers et chauds, des couvertures structurées (voyez celles des hôpitaux et cliniques) extrêmement légères sur les jambes, mais fort douillettes. Cela peut suffire à vous tenir chaud, et permettra une température ambiante plus basse.

Les bonnes bouillottes ont fait leurs preuves

A condition d'être en parfait état. Entreposées pendant 8 mois de l'année, parfois n'importe où, leur caoutchouc et surtout leurs bouchons peuvent s'abîmer. Remplir d'eau chaude, et laisser quelques heures dans une cuvette, tête en bas, bouchon fixé. S'il y a la moindre coulure... à jeter! De même les bouchons des bouillottes métalliques dont le caoutchouc cerclé est «cuit». Il y a beaucoup d'accidents et de brûlures qui arrivent comme ça. De toute façon, prévoyez toujours une housse facilement lavable. Et si vous avez le sens de l'humour (ou une connaissance qui l'a...) sachez qu'il existe des bouillottes en forme de Père Noël, de Schtroumpfs, de chaton, et que ce ne sont pas seulement les enfants qui les aiment.

L'accumulateur de chaleur

Cet appareil en forme de cœur, housé ou non, se branche sur le réseau. Au bout de 10 minutes il a atteint la température idéale. On le débranche, on retire le cordon (voulu exprès très court...) et on peut soit bassiner le lit, soit chauffer un siège, soit le mettre derrière son dos en cas de lumbago, etc. C'est la version moderne des moines en cuivre et des chaufferettes de jadis qui ont mis le feu à bien des lits...

Couverture chauffante

Dans les **bons** commerces (et surtout pas en course en car) on trouve des couvertures chauffantes du modèle le plus simple (50 frs environ) au plus sophistiqué (150 francs). Certaines comportent une couche de pure laine vierge. En général il y a 2 positions de chaleur. La plus perfectionnée est munie d'un... ordinateur qui contrôle les fonctions, tient compte de la température ambiante et de celle du corps, et arrête le chauffage automatique. Toutes ces couvertures nécessitent des **précautions très importantes: Lire le mode d'emploi scrupuleusement.** Ne pas plier la couverture en état de marche. Ne pas la laisser sur un malade alité, un infirme, un enfant. Eviter d'y déposer des objets métalliques. Eviter le bricolage et les rallonges inadéquates. A la moindre trace d'usure ne pas utiliser.

La chancelière

Oui, oui, ça fait mémé/pépé mais ça tient les pieds bien au chaud. Fourrée de mouton, cela suffit. La chancelière électrique n'est pas spécialement indispensable, surtout pour ceux qui ont des problèmes circulatoires. Rappel: il n'y a pas de literie «anti-rhumatismales»... la chaleur peut vous éviter des douleurs, mais c'est tout. La section locale de la ligue contre le rhumatisme vous donnera toute précision à cet égard.

Les sous-vêtements

Tout le monde en porte, et non seulement les grands-pères et les explorateurs arctiques. Ces petits vêtements garde-chaleur se sont bien améliorés et enjolivés. Il existe plusieurs textiles: de la laine angora au Rhovyl. Ils tiennent très chaud, et souvent on peut porter des vêtements plus légers par dessus. Bien suivre les notices d'entretien. En cas de grand froid, il y a rupture de stock! Prenez vos précautions.

Les gants de soie

On les trouve dans les magasins d'articles de sport. Ce sont des **sous-gants** vraiment fabuleux. Si vous avez les mains fragiles, pensez-y, vous ne pourrez plus vous en passer.

Et l'alimentation?

Mais oui, quand il fait froid nous devons manger un peu plus, et surtout **boire plus**. Dans les locaux surchauffés on transpire beaucoup. Le corps doit, tout comme la peau se **rehydrater**. Bien des personnes âgées ne boivent pas le minimum quotidien de **un litre et demi** de liquide (eau, potages, thés, tisanes... peu importe). Il faut boire. Il est inutile de faire comme autrefois des provisions de graisse corporelle... nos logements sont bien chauffés. Mais il ne faut jamais sortir au froid l'estomac vide. Un **bon** petit déjeuner reste la règle. Et si l'hiver vous paraît long, pensez que «Gelées en janvier, blé dans le grenier».