Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 17

Anhang: Fiches pratiques
Autor: [s.n.]

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: 08.07.2025

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

Indochine

46
LE JARDIN DE JACKY
Les microbes fuient l'ail

Fiches pratiques

Maxwell

VOS DROITS
Parents dans le besoin, qui paie quoi? 42

VOTRE ARGENT
Investir dans la pierre, c'est toujours solide 43

PRO SENECTUTE
Mettez-vous au tricot pour aider les démunis 49

51
SEXUALITÉ
Un mari en panne de désir

45
VÉTÉRINAIRE
Chiens voraces, l'intoxication guette

jsconstant

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

Si votre intervention est retenue, nos spécialistes répondront dans les fiches pratiques

fichespratiques@generationsplus.ch
Générations Plus
Chemin des Fontenailles 16,
1007 Lausanne

ENTRETIEN DES PARENTS
Les enfants ont-ils des obligations?

«Mes parents deviennent âgés. Ils ne travaillent plus. Leurs revenus sont constitués par les rentes AVS et leurs économies qui diminuent de plus en plus. Dans quelle mesure devrais-je les aider?» Armand, Rossens (FR)

Sylviane Wehrli
Juriste, ancienne juge de paix

Le Code civil prévoit que «chacun, pour autant qu'il vive dans l'aisance, est tenu de fournir des aliments à ses parents en ligne directe ascendante et descendante, lorsque, à défaut de cette assistance, ils tomberaient dans le besoin» (art. 328 CC). Ainsi, la question de savoir dans quelle mesure une personne doit entretenir ses parents âgés se pose. Cette aide dépend de la situation financière des parents, mais également de celle des enfants.

Tout d'abord, une personne âgée bénéficie de l'assurance vieillesse et survivants. Dans la plupart des cas, il y a également le versement d'une rente liée à la prévoyance professionnelle. Ces montants ne sont pas toujours suffisants et toute personne a droit, avant de demander de l'aide à sa famille, d'obtenir des prestations complémentaires à l'assurance vieillesse et survivants. Il s'agit de dispositions de droit fédéral.

T. Hoarau

Avec les années qui passent, les soucis financiers se font parfois cruellement sentir. Dans certains cas, il se peut que les enfants aient l'obligation de subvenir en partie aux besoins de leurs parents.

Le calcul des prestations complémentaires est fonction des revenus et de la fortune de la personne concernée. La situation est particulière lorsque la personne âgée a fait donation de sa maison à ses enfants. En effet, l'ordonnance sur les prestations complémentaires prévoit une procédure de dessaisissement de la fortune. Par exemple, si une personne âgée a donné sa maison il y a 5 ans à ses enfants, cette maison sera intégrée dans sa fortune actuelle, avec une déduction de 10 000 fr. par année, soit, dans l'exemple donné, de 50 000 fr. sur la valeur de la maison. Dans ce cas, il est peu probable que la personne âgée obtienne les prestations complémentaires.

Si l'AVS, la rente et les PC ne suffisent pas pour subvenir aux besoins de la personne âgée, elle peut s'adresser à l'aide sociale. Cette aide est organisée selon des règles cantonales. Et, selon les circonstances, notamment en cas de donation de biens, il peut être demandé aux enfants bénéficiaires de cette maison d'aider financièrement leurs parents.

Indépendamment de la donation d'une maison, il peut être demandé de l'aide aux enfants lorsqu'ils vivent dans l'aisance. La jurisprudence des tribunaux a fixé «que vit dans l'aisance celui dont les ressources permettent non seulement de faire face aux dépenses nécessaires, mais de pouvoir encore continuer à mener un train de vie aisée tout en fournissant la contribution réclamée». La Conférence suisse des institutions d'action sociale pose quelques principes, qui ont été récemment adaptés, à savoir que les enfants doivent disposer d'un revenu imposable de 120 000 fr. pour une personne seule et de 180 000 fr. pour un couple marié; les limites de fortune ont été également adaptées.

LA PIERRE, une valeur refuge

«J'envisage d'investir dans l'immobilier pour louer. Mais je souhaite savoir quel en serait l'impact fiscal: le loyer est-il considéré comme un revenu supplémentaire?»

Bernard, Moudon (VD)

Fabrice Welsch
Directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

En 2008, l'immobilier occupait 43% du patrimoine des ménages suisses (part la plus importante), notamment parce que la pierre apparaît comme une valeur refuge.

Investir dans l'immobilier pour louer oblige à ajouter le revenu locatif à ses revenus. De plus, le capital LPP et le pilier 3a ne peuvent être utilisés directement pour l'achat.

Investissement immobilier

Le type de bien à acquérir doit être mûrement réfléchi. L'immobilier offre en effet de multiples possibilités, qui ont chacune leurs spécificités, leurs avantages et leurs inconvénients.

Faut-il privilégier l'acquisition d'un bien locatif d'habitation ou l'achat de murs d'un commerce? Le neuf est-il préférable à l'ancien? Est-il intéressant de sortir des sentiers battus en achetant des bureaux ou des entrepôts?

Cette analyse conduit à étudier la qualité des biens, leur situation et les services à proximité. Acheter demande aussi d'y consacrer du temps pour saisir les opportunités, alors même que la vie professionnelle ne nous en laisse guère le loisir.

Recours à l'emprunt

Un crédit est nécessaire lorsque manquent des liquidités immédiatement disponibles ou pour

P.-A. Doriot

Si vous achetez un bien immobilier afin de le louer, les loyers s'ajouteront à vos revenus dans votre déclaration fiscale.

optimiser fiscalement et financièrement l'investissement. Du fait de l'effet de levier retiré de ce mode d'acquisition et de la faiblesse actuelle des taux d'intérêt, le recours à l'emprunt s'avère être un choix judicieux.

Bien choisir son emprunt

En effet, les intérêts sont déductibles des revenus fonciers générés par la mise en location des biens. Cela conduit à une diminution de l'impôt sur le revenu si on le compare à un financement par fonds propres, réduction d'autant plus importante que l'acheteur se situe dans les tranches hautes du barème de l'impôt. L'achat d'un bien immobilier réduit également la fortune imposable de la différence entre sa valeur vénale et son estimation fiscale.

Emprunter exige de choisir les modalités d'endettement les plus en adéquation avec sa situation financière et ses besoins car les caractéristiques des crédits bancaires varient fortement: prêt à taux fixe (qui connaît une pénalité en cas de remboursement anticipé) ou à taux variable (qui subira les hausses de taux), prêt in fine ou amortissable (selon sa capacité d'épargne), etc.

Exemple

Envisageons l'acquisition d'un appartement de 80 m² à Lausanne pour un prix de 500 000 fr. L'apport minimal de fonds propres est égal à 20% de la valeur de l'objet et des frais d'achat (évalués à 5%), soit 105 000 fr. (certains établissements exigeront 20% de la valeur de l'objet et les frais d'achat en sus, soit 125 000 fr.).

Le financement, qui porte sur 420 000 fr., est réalisé via un prêt hypothécaire d'une durée de 10 ans à un taux de 2,60%, avec un amortissement de la dette de 1% par année et des frais d'entretien estimés à 1% du prix d'achat de l'appartement (pourcentage qui peut varier en fonction de la vétusté de l'objet). Cela représente une charge en première année de 20 120 fr.

Des 20 400 fr. de loyer annuel (1700 fr. mensuels) sont déduits les intérêts du prêt hypothécaire (10 920 fr.) et les frais d'entretien (maximum des frais effectifs ou de la déduction forfaitaire de 20% des loyers dans le canton de Vaud, soit 5000 fr.), d'où un résultat de 4480 fr. Avec un taux marginal d'imposition de 35%, l'augmentation d'imposition est de 1568 fr.

Le bénéfice réalisé lors de la 1ère année est de 2912 fr.. Il correspond au loyer annuel diminué des intérêts du prêt hypothécaire, des frais d'entretien et de l'augmentation de l'impôt. Pour un apport de 105 000 fr., cela conduit à un rendement de 2,77%, avant prise en compte de l'impôt foncier.

Les années suivantes, l'amortissement de 4200 fr. peut être considéré, dans le calcul, non comme une charge mais comme un investissement en fonds propres.

Formes de détention

L'acquisition ci-dessus est faite en direct. Acheter par le biais d'une société immobilière aurait pour effet de transformer la fortune immobilière en patrimoine mobilier: un changement de juridiction pourrait alors être favorable au contribuable, mais il existerait toutefois une lourdeur administrative accrue et une double imposition économique, c'est-à-dire que les bénéfices seraient fiscalisés au titre de l'impôt sur les sociétés et les dividendes au titre des revenus.

Dans l'exemple précédent, nous avons considéré l'achat d'un bien locatif dans la commune de résidence du détenteur, mais qu'en est-il d'une acquisition dans un autre canton ou à l'étranger?

Des cantons plus généreux

Le droit de propriété dans un autre canton que celui de son domicile constitue un rattachement économique et conduit à un assujettissement limité à l'impôt sur le revenu et à la fortune dans ce canton. Le loyer, qui constitue un rendement de la fortune immobilière, est imposable dans le canton de situation du bien, tout comme la fortune immobilière constituée par l'objet.

Les intérêts débiteurs et les montants des crédits hypothécaires sont répartis entre le canton de résidence et celui de l'objet immobilier, sur la base des règles en matière de double imposition intercantonale. Cette règle vaut également pour les biens étrangers.

Ayant cette particularité d'être imposables à leur lieu de situation, les biens immobiliers permettent d'optimiser les successions. Ainsi, l'acquisition d'un bien dans les cantons de Nidwald, Obwald, Schwyz ou Zoug pourrait donner lieu à une donation à un éventuel concubin sans droit de donation, ce qui n'est pas le cas dans les cantons romands où le taux cumulé canton-commune peut atteindre 50% *(voir «Générations Plus», octobre 2009)*.

En tant qu'actifs stables, les biens immobiliers sont un formidable outil pour constituer et développer son patrimoine. Chacun peut concrétiser sa stratégie en fonction de sa situation personnelle et de ses projets. Il n'en reste pas moins vrai que la longueur des cycles immobiliers ne doit pas faire oublier que ce marché n'évolue pas de façon linéaire mais suivant une alternance de périodes différenciées: la conjoncture immobilière varie avec le temps, parfois assez brutalement.

Mon chien risque-t-il UNE INTOXICATION?

«Après la lecture d'un journal spécialisé, une amie me dit que le raisin constitue un réel danger d'empoisonnement, même à doses modérées. Faut-il éviter les promenades à proximité des vignes ou des composts?» Jeanne-Marie, Tavannes (JU)

Anne-Marie Villars, médecin-vétérinaire, comportementaliste diplômée, Lausanne.

Le raisin, un poison mortel? Première nouvelle. De toute ma carrière, je n'ai jamais eu de cas d'intoxication avec ce fruit. Et je n'en ai jamais entendu parler. En revanche, il existe effectivement dans la nature et dans nos jardins des plantes toxiques comme la digitale, le lierre ou le laurier rose. Il est donc impératif d'empêcher les chiens d'avaler tout et n'importe quoi, que ce soit dans les champs, les villes ou les composts des particuliers.

D'autant plus qu'il faut aussi déplorer des cas d'intoxication volontaire avec du méta notamment, qu'on dissimule dans de la viande, par exemple. D'autres sortes de poisons sont utilisés pour éliminer à l'origine des souris et des rats, ou des limaces, mais peuvent très bien intoxiquer un chien, surtout quand celui-ci a un féroce appétit. Les goldens, par exemple, sont connus pour être des estomacs sur pattes, leurs propriétaires eux-mêmes reconnaissent souvent que ce sont de véritables «poubelles».

Comment faire pour éviter un drame? La meilleure solution consiste en un bon rappel. Pour cela, il faut entraîner le chien dès son plus jeune âge. Et continuer à le travailler régulièrement. Le truc passe toujours par l'estomac. Pour faire revenir un jeune animal, on le récompense avec une friandise attractive, une caresse et des encouragements.

On doit aussi lui apprendre à ne pas toucher ou refuser quelque chose. Chez les Vaudois, les maîtres disent facilement: «pfui!». Les Français utilisent, quant à eux, le: «Pas toucher!» Bref, il faut un autre nom pour signifier le non. Et si cela ne suffit pas? Attention, les colliers électriques sont interdits par la loi. Alors, quand on veut éloigner l'animal d'un compost, par exemple, un bon truc consiste à placer un ami à côté du tas de déchets pour refouler le chien: il jouera le rôle du méchant flic. Eh oui, ça marche!

Pas de plats en sauce

Comment savoir si son chien est victime d'une intoxication? Il sera pris de convulsions, de vomissements, de fortes coliques, après avoir mangé. Dans cette situation, il n'y a qu'une chose à faire, se précipiter chez son vétérinaire.

Un rappel, enfin. Il est utile de surveiller son compagnon en promenade, mais il s'agit également d'éviter les mauvais comportements à la maison. D'une manière générale, les sauces ne sont pas bonnes pour lui. En fait, une bonne partie de notre alimentation lui est déconseillée notamment parce qu'elle est trop salée. Quant au chocolat, il est recommandé de l'éviter, même si, là encore, j'ai le souvenir d'une chienne qui avait mangé tous ceux qui étaient sur le sapin de Noël et ne s'en portait visiblement pas plus mal.

Une rumeur venue de loin

«Le raisin: un poison mortel.» On trouve effectivement un encart portant ce titre dans l'édition de mars 2010 du journal de la SPA genevoise. Et la nouvelle est diffusée un peu partout sur internet. Les amis des animaux sont manifestement très attentifs à tout ce qui pourrait nuire à leurs protégés. Trop? Charles Trolliet, président de la Société des vétérinaires vaudois, et plusieurs de ses collègues confirment n'avoir jamais entendu parler d'empoisonnement au raisin même s'il est raisonnable de penser qu'une consommation excessive pourrait provoquer une diarrhée comme pour l'être humain. Le centre toxicologique de Lyon est du même avis. Pas de danger. En fait, il semblerait que ce vent de panique ait été provoqué par certaines études aux Etats-Unis, mais qui ne sont même pas considérées comme probantes par les spécialistes. Bref, beaucoup de bruit pour pas grand-chose. J.-M. R.

L'AIL FAIT aussi fuir les microbes

Comment préparer son organisme et renforcer son immunité avant les premières offensives de l'automne? Tout simplement en avalant, sans croquer, des gousses de cette plante extraordinaire.

Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

Personne n'ignore que les millions de microbes, virus et autres bactéries, qui nous entourent, ne présentent pas un grand danger pour notre santé. A condition, toutefois, que nos défenses immunitaires soient capables de les mettre au pas! Il s'agit donc de donner les moyens à notre organisme de se battre. L'ail bio, le thym et la propolis sont, sans aucun doute, la meilleure façon d'y parvenir.

Déjà cité dans le Talmud, l'ail comprend plusieurs propriétés majeures: il rassasie, échauffe le corps, protège contre la peste et tue les parasites intestinaux. En fait et plus scientifiquement, cette plante vivace contient une huile volatile dont le principe actif est l'allicine. Ce disulfure possède un pouvoir bactéricide puissant. Mais c'est aussi sa concentration en huiles essentielles, en glucides, en vitamines, en sels minéraux et en oligoéléments qui en fait un produit incontournable pour notre santé.

Eviter la mauvaise haleine

Certains l'affirment depuis des siècles: l'ail est le secret d'une bonne santé. Mais attention aux effets secondaires d'une consommation importante. A savoir une haleine épouvantable, susceptible de faire fuir n'importe quel interlocuteur. C'est effectivement la raison principale qui fait que l'ail n'est pas utilisé à sa juste valeur. C'est d'autant plus dommage qu'il existe un moyen de bénéficier de toutes ses propriétés sans en subir les effets tant redoutés.

Mode d'emploi: vous prenez une gousse d'ail, vous l'épluchez et la partagez en deux afin d'enlever le germe. Tout simple, non? Ensuite, il s'agit d'avaler, sans le mâcher, l'équivalent d'un quart de gousse et ceci deux fois par semaine. Une dose largement suffisante pour bénéficier de toutes ses propriétés. A noter, pour les irréductibles réfractaires, qu'il est également possible d'utiliser des gélules pour autant qu'elles présentent toutes les garanties de production.

Une mise en garde: l'ail ayant, entre autres propriétés, celle de fluidifier le sang, il devra être utilisé avec précaution par toutes celles et ceux qui sont sous anticoagulants. Cela étant dit, il convient de souligner que cette merveille de la nature se montre particulièrement utile et efficace pour les problèmes respiratoires grâce à sa teneur en soufre.

Indispensable dans votre pharmacie

Pour renforcer l'action de l'ail et se préparer à affronter victorieusement les microbes, le thym bio et la propolis sont des alliés de poids.
Matin et soir, on versera ainsi 10 gouttes de teinture mère de propolis dans une bonne tisane de thym. Par ailleurs, il est conseillé d'imbiber, deux fois par jour également, un coton de quelques gouttes de propolis et de l'appliquer ensuite sous le nez avant de respirer profondément.

100 % Tonus 100 % Naturelle

La Gelée Royale pure et fraîche: le plein d'énergie!

Une abeille nourrie au miel vit 45 jours, nourrie à la Gelée Royale elle vit 5 ans!

Une vraie mine de bienfaits surtout si elle est 100 % pure et fraîche, sans ajout d'aucune sorte. Elle doit rester telle qu'elle a été élaborée par les abeilles. Elle doit être présentée de façon à ne pas s'oxyder à l'air, ce qui lui ferait perdre rapidement ses propriétés. Le conditionnement en élément doseur vous garantit une conservation de ses vitamines (A,B,C,D,E) acides aminés, oligo-éléments et sels minéraux. C'est un réel concentré de principes actifs qui est recommandé aux changements de saison en cure d'un mois.

Gelée Royale

1 élément doseur de 10 g de Gelée Royale pure: Fr. 20.–

Cure d'un mois: 3 éléments doseur 10 g = 30 g: ~~Fr. 60.–~~ Fr. 45.–

Nouveau – Exclusivité PhytoSanté

La Gelée Royale Bio en flacon Airless

Encore plus pratique et hygiénique, découvrez notre Gelée Royale Bio en flacon Airless de 30 g pour une cure d'un mois.

- Flacon sous vide, à l'abri de l'air et de la lumière
- Pas de contrainte de durée d'utilisation après ouverture
- Dosage facile: 4 pressions par jour (1g)

Flacon Airless 30 g de Gelée Royale Bio: Fr. 49.–

PHYTOSANTÉ
Ch. du Parc de Valency 19
1004 Lausanne
Info-ligne 021 626 04 41
info@phytosante.ch
www.phytosante.ch

Bon de commande

Retourner à:
PhytoSanté • Chemin du Parc de Valency 19 • 1004 Lausanne

	QUANTITÉ	PRIX UNITAIRE	TOTAL
Gelée Royale 10 g		Fr. 20.–	
Cure de Gelée Royale 3 x 10 g = 30 g		Fr. 45.–	
Gelée Royale Bio Airless 30 g		Fr. 49.–	
Participation aux frais d'expédition			Fr. 6.50
TOTAL			

☐ Je ne commande rien, mais désire recevoir votre catalogue de produits naturels

Mon adresse actuelle

Nom _____ Prénom _____

Rue _____ NP / Localité _____

Téléphone _____ Date de naissance _____

E-mail _____ Code client _____

Date _____ Signature _____

Veuillez me livrer cette commande contre facture, payable dans les 10 jours.
Seuls les renvois des produits non utilisés et fermés hermétiquement seront repris ou échangés.

Lessive
Coop Prix Garantie
2 litres
fr. 4.30

Papier hygiénique
Coop Prix Garantie
4 rouleaux
fr. 1.25

Couches-culottes Junior
Coop Prix Garantie
40 pièces
fr. 9.55

Pour des prix sans surprise.

Coop est imbattable sur le terrain des prix bas: impossible de trouver moins cher que son assortiment Prix Garantie; des études comparatives indépendantes le confirment régulièrement.

Pour la garantie des prix les plus bas.

Pour moi et pour toi.

DU TRICOT pour raccommoder des vies difficiles

La marque de boissons *innocent*, associée au distributeur Coop, vous propose de confectionner des bonnets pour coiffer ses bouteilles. Le but de cette opération: récolter des fonds en faveur de Pro Senectute. Gros plan.

DR

Elles auront fière allure, coiffées de leurs petits bonnets. Il faut dire que chacun d'entre eux a été tricoté main tout spécialement pour elles. «Elles», ce sont les bouteilles de la marque de smoothies *innocent*. A partir du 15 novembre prochain, et pour environ 3 semaines, ces boissons à base de fruits mixés revêtiront un «couvre-bouchon» afin de récolter des fonds en faveur de Pro Senectute.

Une coquetterie qui ne devrait pas laisser de glace les clients de 600 magasins Coop qui défileront devant le rayon frais qui leur tiendra lieu de podium! Car à chaque vente d'une de ces bouteilles encapuchonnées dans l'un des magasins du géant helvétique de la distribution, 50 centimes iront à l'organisation caritative spécialisée dans le service aux personnes âgées, et plus précisément pour celles qui vont connaître des difficultés durant l'hiver.

12 500 francs récoltés en 2009

Cette opération, nommée «Le Grand Tricot», se prépare à sa deuxième édition dans l'ensemble du pays. Lors du premier essai, en 2009, 24 924 bonnets avaient été tricotés et 12 500 francs récoltés. «Cette année, nous espérons doubler ce résultat», se fixe comme objectif Line Büchner, responsable du projet chez *innocent*, qui reste admirative devant les 620 000 bonnets tricotés l'année dernière durant une opération similaire réalisée outre-Manche.

Pour atteindre le but fixé par Line Büchner, il faudra que des milliers de mains s'activent en coulisses. Mais pas besoin d'être une fine gâchette de l'aiguille à tricoter ou un as de la maille à l'envers pour participer, puisque des modes d'emploi détaillés pour débutants sont également

proposés*. «Nous invitons tous les Suisses à tricoter des petits bonnets et à nous les envoyer jusqu'au 1er novembre», précise Line Büchner.

Des œuvres originales

En revanche, seuls les aguerris auront la chance de se retrouver au panthéon des œuvres les plus originales, comme ce petit bonhomme de neige, ce chapeau péruvien ou cette araignée réalisés l'an dernier. Mais le plus important reste de participer, de servir cette action qui allie humour et trajectoires de vie difficiles, produit à tendance jeune et art ancestral. Et c'est là toute la force de cette initiative: tisser des liens entre les personnes, entre les générations. Alors, chapeau bas et bonnets hauts!

Frédéric Rein

DR

*sur **www.pro-senectute.ch**

Où déposer vos bonnets?

Une fois votre ou vos bonnets tricotés, deux possibilités s'offrent à vous pour qu'il(s) chapeaute(nt) une bouteille: déposer dès maintenant votre œuvre dans l'une des 350 boîtes prévues à cet effet dans les magasins Coop du pays, ou l'envoyer par la poste, si possible joint d'un petit mot avec vos coordonnées et votre motivation, à Innocent Alps, GmbH, Täfernstrasse 2, 5405 Baden. Pour toutes informations complémentaires, vous pouvez vous adresser à Pro Senectute Suisse, au tél. 021 925 70 10.

Contribuez à la collecte D'AUTOMNE 2010

Roger* a 70 ans. Il a travaillé toute sa vie, mais depuis quelques années, après avoir puisé dans ses maigres réserves, il n'arrive plus à joindre les deux bouts. Sa petite rente AVS ne lui suffit plus. Comme Roger, de nombreux seniors se retrouvent dans une situation précaire. Selon une étude de Pro Senectute, d'aucuns seraient contraints de vivre avec 2280 fr. par mois. «Pas assez pour vivre, trop pour mourir», comme le déplore une femme de 85 ans confrontée à cette réalité.

C'est à ces hommes et ces femmes que s'adresse la consultation sociale de Pro Senectute, «qui apporte aux personnes en détresse financière un conseil gratuit et discret concernant l'aménagement de leur quotidien, que ce soit lié à des aspects légaux ou en rapport avec les coûts de la santé», précise l'institution à but non lucratif. En outre, elle dispose d'un fonds permettant d'améliorer la qualité de vie des aînés, comme par exemple lorsque le remplacement d'une paire de lunettes accidentellement cassée est nécessaire. Mais pour que les 130 bureaux de consultation de Suisse puissent écouter et aider celles et ceux qui en ont besoin, et que la vaste palette de cours et d'activités puisse continuer à exister, Pro Senectute compte sur votre générosité lors de sa traditionnelle collecte d'automne. Faire un don, c'est offrir de nouvelles perspectives d'avenir aux aînés…

* prénom fictif

PRO SENECTUTE

BIENNE
Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
e-mail:
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG
Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail:
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail:
prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h

«Pourquoi ne veut-il plus FAIRE L'AMOUR?»

«Je suis tombée sur un homme comme ça! Je fais tous les efforts possibles pour séduire monsieur et, de son côté à lui, rien!»
Myriam, Genève

Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Chère Myriam,

La perte du désir sexuel est un trouble qui a souvent été attribué aux femmes, mais elle touche aussi bien les hommes, et ce de plus en plus. Le désir sexuel est par définition une anticipation positive d'une activité sexuelle. Les raisons qui peuvent entraîner la perte du désir sexuel peuvent être multiples. Du point de vue physiologique, une première chose à vérifier est le taux de testostérone car cette hormone est par excellence l'hormone du désir et elle tend à diminuer progressivement dès 40 ans. Si au départ l'homme a une bonne libido, il va moins remarquer cette diminution, par contre pour les hommes à faible libido, l'impact est plus important et ils peuvent même perdre tout intérêt pour la sexualité, y compris pour la masturbation.

Diverses causes

Plusieurs difficultés peuvent provoquer à la longue cette perte du désir. Si l'homme souffre d'éjaculation rapide ou précoce, il peut avoir tendance à éviter les rapports car ceux-ci sont plus une source de frustration que de plaisir. En effet, être incapable de décider du moment de l'éjaculation, et donc de donner du plaisir à sa partenaire à travers la pénétration, en décourage beaucoup. A cela s'ajoute l'anxiété de performance (le souci de bien faire) créant ainsi plus de tensions musculaires qui ne font que précipiter l'éjaculation. Cette situation, même si elle peut créer du plaisir physique dans la décharge éjaculatoire, apporte peu de plaisir émotionnel et relationnel (et peut créer passablement de tensions dans le couple).

Une autre raison peut être un trouble érectile. Pour un homme, être capable d'avoir une bonne érection fait partie de sa carte d'identité. Les causes derrière un trouble érectile sont, là aussi, diverses: stress, hypertension, diabète, vieillissement des artères péniennes, difficulté à faire monter son excitation sexuelle, médicaments, tabagisme important. Seule une évaluation permet de préciser ce qu'il en est réellement. Là aussi, on peut retrouver le même problème d'évitement des rapports sexuels que celui décrit ci-dessus.

Une autre raison peut être une dépression ou enfin encore une difficulté relationnelle, soit parce que la relation de couple est devenue tellement conflictuelle qu'elle est plus source de douleur que de plaisir, soit parce qu'il y a une certaine habituation: à force de se voir toujours de la même façon, on finit par ne plus se voir et ne plus érotiser et être excité par l'autre.

Prendre soin de la relation

Invitez votre mari à se donner des moyens pour tenter de remédier à cette situation, mais encore faut-il qu'il sache qu'il en existe. Certains moyens seront évoqués lors d'un prochain article. Lorsque l'un des deux partenaires est en panne de désir sexuel, cela crée souvent des tensions dans la relation, aidez-le à comprendre que pour vous, c'est douloureux de faire une croix sur votre sexualité. Aimer c'est aussi faire le nécessaire pour prendre soin de la relation affective et sexuelle.

Le Baladin
du Monde
occidental
de John M. Synge »
29 octobre,
vendredi 20h30
Mise en scène Pierre Bauer
théâtre
Benno Besson
Yverdon-les-Bains
Billetterie 024 423 65 84
2010}2011
www.tbb-yverdon.ch

Le béret de la tortue
théâtre du passage
Neuchâtel
Clara Brancorsini
Brigitte Rosset
Valeria Bertolotto
Pierre Mifsud
Jean-Luc Barbezat
Frédéric Recrosio
du 29 sept. au 3 oct.
20h, di 17h
032 717 79 07
www.theatredupassage.ch
Une comédie... haute en couleurs!
photo © Patrice d'Antonio