Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 32

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: 07.07.2025

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

WilleeCole

35
VÉTÉRINAIRE
Un cocker empâté

Générations Plus

Fiches pratiques

VOTRE ARGENT
L'AVS en dix révisions 33

TRUCS ET ASTUCES
Halte au robinet qui goutte 37

LE JARDIN DE JACKY
L'huile d'Argan, une pure merveille 38

SEXUALITÉ
Les dangers du sexe virtuel 41

Robyn Mackenzie

Yuri Arcurs

39
PRO SENECTUTE
Le suicide n'épargne pas les seniors

32
VOS DROITS
Un héritier endetté jusqu'au cou

TOUTES LES FICHES PRATIQUES
sur www.generationsplus.ch
rubrique fiches pratiques

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

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

Comment écarter UN HÉRITIER ENDETTÉ?

«Je suis père de deux enfants, dont un a des actes de défaut de biens. Dois-je prendre des dispositions en prévision de mon décès pour que tout mon héritage ne serve pas à payer ses dettes?»

Jacques, 75 ans, Belfaux (FR)

Sylviane Wehrli
Juriste, ancienne juge de paix

Osa

Si vous ne faites pas de testament, votre succession sera partagée par moitié entre vos deux enfants et il est évident que les créanciers de votre fils endetté pourraient reprendre les poursuites pour obtenir le paiement des actes de défaut de biens.

Par testament, vous pouvez changer ces parts légales, en veillant à ce que la part réservataire de chacun soit préservée. La réserve des descendants est de trois quarts de leur part légale, la différence constituant la quotité disponible que vous pouvez attribuer à qui vous voulez, notamment à vos petits-enfants.

La loi prévoit une solution particulière pour le cas où un héritier a des actes de défaut de biens. En effet, par testament, vous pouvez l'exhéréder (déshériter) partiellement, à savoir pour la moitié de sa réserve qui est de trois quarts de sa part légale, à condition que cette moitié soit attribuée à ses enfants nés ou à naître (art. 480 CC). De cette manière, le montant que votre fils touchera et qui, vraisemblablement, servira à payer une partie de ses dettes, sera moins grand que si vous ne faites pas de testament et vos petits-enfants pourront également bénéficier d'une partie de votre héritage. L'exhérédation devient caduque à la demande de l'exhérédé si, lors de l'ouverture de la succession, il n'existe plus d'actes de défaut de biens ou si le montant total des sommes pour lesquelles il en existe encore n'excède pas le quart de son droit héréditaire (art. 480 al. 2 CC). Dès lors, si la situation a changé avant votre décès, votre fils endetté actuellement peut retrouver l'entier de ses droits réservataires de succession.

Lorsqu'on est endetté, répudier paraît être une solution séduisante pour qui veut avantager sa famille. En effet, celui qui répudie est considéré comme prédécédé, ce qui implique que l'héritage est attribué à ses propres héritiers, en l'occurrence vos petits-enfants.

Néanmoins, c'est un moyen de léser les créanciers de votre fils, qui espèrent un jour pouvoir recevoir leur dû, notamment en cas d'héritage de leur débiteur. La loi leur donne des moyens de protection. Le Code civil précise en effet que lorsqu'un héritier obéré répudie dans le but de porter préjudice à ses créanciers, ils ont le droit d'attaquer la répudiation dans les six mois (art. 578 CC). Si la nullité de la répudiation est prononcée par le juge, il y a lieu à liquidation officielle (art. 593 à 597 CC), ce qui, bien évidemment, porte également atteinte aux autres héritiers qui ne sont alors plus maîtres de la manière de régler la succession et de procéder à son partage.

AVS: MODE D'EMPLOI
Dix révisions en 64 ans!

«Pourriez-vous m'expliquer l'histoire et le fonctionnement du premier pilier?»

Violetta, 58 ans, Estavayer-le-Lac (FR)

Fabrice Welsch
Directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

Au 1er janvier 2012, l'AVS a eu 64 ans, soit l'âge actuel de retraite pour les femmes. Son existence a été marquée par dix révisions, qui ont suivi l'évolution de la société helvétique, la onzième ayant été refusée d'abord en 2004, puis en 2010. Une révision partielle intitulée «Amélioration de l'application de l'AVS» est toutefois entrée en vigueur au début de cette année, comprenant des modifications de loi que personne ne contestait, mais qui étaient bloquées en raison de leur lien avec la dernière révision proposée.

Un peu d'histoire

L'assurance-vieillesse et survivants (AVS) est le premier des trois piliers prévus par la Constitution fédérale. Elle a vu le jour le 1er janvier 1948, soit plus de 60 ans après les premières réflexions relatives à la question d'une assurance vieillesse face à la pauvreté extrême des familles ouvrières, qui n'avaient guère que l'Eglise ou les associations d'utilité publique vers lesquelles se tourner lorsqu'elles se trouvaient dans le besoin. A partir de 1925, la Constitution fédérale se dota d'un article (34quater) obligeant le Conseil fédéral à légiférer en matière d'assurance-vieillesse et l'autorisant à créer une assurance-invalidité. Le 6 décembre 1931, la loi essuya toutefois un premier refus populaire, mais la Confédération décida, à la demande de la fondation suisse «Pour la vieillesse» (l'actuelle Pro Senectute), de proroger le versement d'une subvention en faveur des vieillards indigents, jusqu'à ce que la loi sur l'AVS soit mise en place (*Feuille fédérale* n° 47, 1932, p. 700-803). L'AVS a donc en quelque sorte remplacé l'assistance.

Les premières ressources prévues pour financer l'AVS furent fournies par l'imposition du tabac et des boissons distillées, mais c'est à la veille de la Seconde Guerre mondiale qu'un système de financement fut créé par le biais du paiement d'allocations pour perte de gain (APG) aux travailleurs mobilisés: le financement de cette allocation était assuré par une double retenue sur les salaires employés-employeurs et par une contribution fédérale. Ce modèle de financement fut repris par la suite pour l'AVS (Degen, B., Assurance vieillesse et survivants, in: *Dictionnaire historique de la Suisse*, http://www.hls-dhs-dss.ch/textes/f/F16611.php, version du 13.04.2007).

La loi de 1948 prévoyait la retraite à 65 ans, un échelonnement des rentes, des caisses de compensation, un financement constitué essentiellement de cotisations prélevées sur les salaires, l'affiliation obligatoire pour toute personne résidant en Suisse et pour les citoyens suisses de l'étranger travaillant pour une entreprise domiciliée en Suisse.

Comment ça marche?

L'AVS s'est construite petit à petit et les sept premières révisions (de 1951 à 1969) ont surtout

Modifications au 1er janvier 2012

- Les assurés, qui travaillent en Suisse pour un employeur domicilié à l'étranger, paient désormais leurs cotisations au même taux que les autres salariés. Auparavant, ils pouvaient payer leurs cotisations comme des indépendants et profiter ainsi du barème dégressif;
- Pour les personnes sans activité lucrative, le montant maximal de la cotisation AVS-AI-APG est fixé à 23750 fr. (soit 50 fois le montant minimal de 475 fr.). La cotisation maximale est due par les personnes dont la fortune – capitalisation des prestations sous forme de rentes incluse – atteint ou dépasse 8,3 millions de francs (à noter que les personnes imposées à forfait en Suisse doivent également s'acquitter de cette cotisation);
- Les personnes préretraitées ne sont plus contraintes de s'affilier à la caisse cantonale de compensation comme cela peut arriver aujourd'hui, mais peuvent rester au sein de la même caisse de compensation, cette modification facilitant l'application de l'AVS.

servi à consolider l'assurance de base. Les révisions ultérieures ont permis d'améliorer les prestations, de consolider l'acquis et de l'adapter en fonction de l'évolution de la société.

Qui est concerné?

Sont obligatoirement assurées à l'AVS les personnes exerçant une activité lucrative en Suisse (ce qui comprend également les frontaliers et les travailleurs étrangers), ainsi que les autres personnes domiciliées en Suisse, c'est-à-dire les enfants et les personnes sans activité lucrative (étudiants, invalides, rentiers, conjoints au foyer, etc.). Il existe des conditions spéciales pour les étudiants qui renoncent à leur domicile en Suisse. Il est également possible de s'assurer à titre facultatif pour les ressortissants suisses ou étrangers d'un pays de l'UE/AELE qui vivent dans un pays non membre de l'UE/AELE.

Toutes les personnes assurées à l'AVS sont tenues de payer des cotisations, hormis les enfants et les conjoints sans activité lucrative, du moment que l'autre conjoint actif s'acquitte d'une cotisation équivalant au moins au double de la cotisation minimale AVS (soit 950 fr. à ce jour). Ce procédé est également appliqué au conjoint qui travaille dans l'entreprise de l'époux(-se) sans percevoir de salaire en espèces.

Pour les salariés, c'est l'employeur qui se charge de déduire du salaire mensuel les cotisations dues à l'AVS et de les verser à la caisse de compensation. Les indépendants se chargent de cette tâche eux-mêmes, sur la base du revenu soumis à l'impôt fédéral direct.

Le taux de cotisation en 2012 s'élève à 10,3% (8,4% AVS, 1,4% AI, 0,5% APG). La moitié est versée par le salarié et l'autre moitié par l'employeur. Les indépendants doivent s'acquitter de la totalité de la cotisation, qui s'élève à 9,7% (pour un revenu égal ou supérieur à 55 700 fr.).

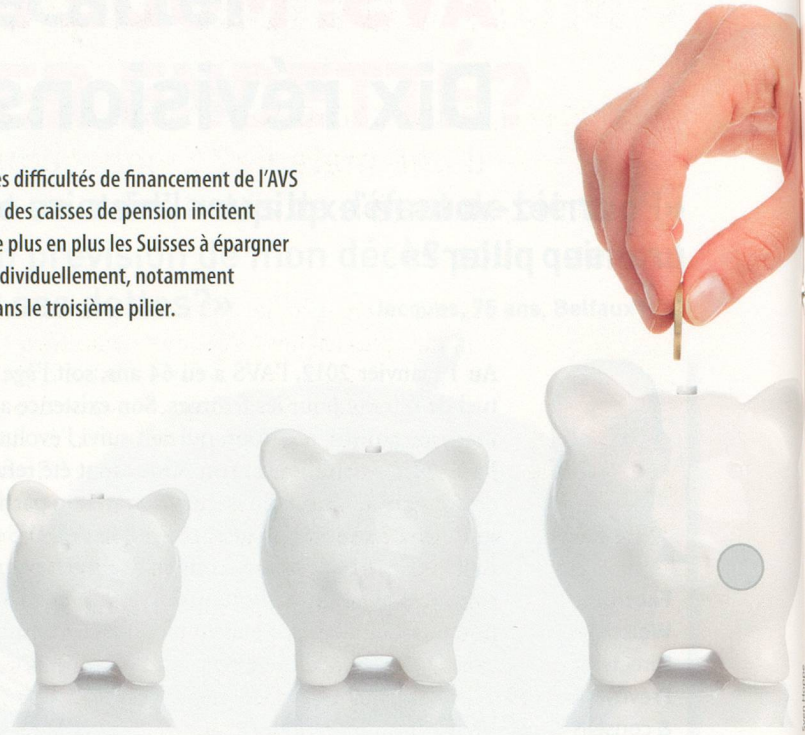
Financement

Le financement de l'AVS est assuré en majeure partie par les cotisations perçues sur les salaires des employés ou les revenus des indépendants, ainsi que sur les primes versées par les personnes sans activité lucrative (les étudiants, les préretraités et, depuis 1997, les veuves et les épouses dont le mari n'a pas d'activité lucrative). S'y ajoutent des subventions fédérales (alimentées principalement par les taxes sur le tabac et les boissons distillées) et cantonales et les revenus financiers des caisses de compensation.

L'AVS est financée selon un système de répartition: les cotisations encaissées sont redistribuées pendant la même période aux ayants droit.

Calcul des futures rentes

Chaque personne assurée possède un compte individuel, où sont inscrits les revenus annuels sur lesquels l'assuré paie sa cotisation à l'AVS. Ils serviront de base au calcul de la future rente. Pour les personnes mariées ou en partenariat enregistré, le revenu de chacun des conjoints acquis pendant la durée du mariage/partenariat est partagé en parts égales et réparti dans le compte individuel de chacun d'eux. En sus des revenus, des bonifications pour tâches éducatives ou d'assistance peuvent être ajoutées au compte individuel. Le calcul de la rente exacte ne peut se faire qu'au moment de l'âge de la retraite, lorsque tous les éléments sont connus. Un calcul anticipé approximatif peut toutefois être demandé.



Les difficultés de financement de l'AVS et des caisses de pension incitent de plus en plus les Suisses à épargner individuellement, notamment dans le troisième pilier.

Défi démographique

Le système de répartition de l'AVS et le fait que ses recettes soient basées pour l'essentiel sur le revenu des assurés actifs nécessitent un bon équilibre entre actifs et bénéficiaires de rentes. Si, en 1950, on avait 6,5 actifs pour 1 retraité, ce chiffre a baissé à 4 actifs en 2000 et une projection en 2030 le fixe à 2,5. La baisse de l'indice de fécondité et l'allongement de l'espérance de vie entre la date de création de l'AVS et aujourd'hui ont déformé la pyramide des âges et laissent supposer des difficultés futures de financement de l'AVS. Depuis 1999, un pour-cent sur la TVA est perçu pour compenser la réalité démographique et, depuis 2000, un impôt sur les maisons de jeux. En sus de la problématique démographique, l'AI et les APG ponctionnent dans le fond de compensation de l'AVS, destiné initialement à pallier les fluctuations des dépenses annuelles.

La problématique de l'évolution démographique nécessite une réforme de l'AVS en profondeur. Le Conseil fédéral aura donc à se pencher une nouvelle fois sur sa révision, avec l'appui de la Commission fédérale de l'AVS/AI et des partenaires sociaux.

«Mon cocker a perdu SA LIGNE»

«*Clochard*, mon compagnon âgé de 5 ans, grossit. Peut-il s'agir du symptôme d'une maladie? Sinon, comment puis-je l'aider à retrouver un poids normal?»

Rose-Marie, Romont (FR)

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

Les chiens en surpoids, obèses, sont bien plus enclins à développer une maladie du foie, du diabète, des problèmes cardiaques et respiratoires, un cancer, de l'arthrose, voire des troubles comportementaux. Il est donc judicieux de surveiller attentivement le poids de votre animal. En outre, il est utile de rappeler que le cocker est une race qui a tendance à l'embonpoint.

Mais pour répondre précisément à votre question, il est effectivement possible qu'une prise de poids soit le symptôme d'une maladie. Votre chien me semble toutefois un peu jeune pour que ce soit le cas. En cas de doute, une consultation chez votre vétérinaire s'impose.

Si cette hypothèse est alors écartée, il est recommandé d'envisager un régime amaigrissant. La quantité étant liée au poids, votre vétérinaire déterminera une quantité de nourriture intermédiaire entre le poids optimal et réel de votre animal, afin de réduire progressivement son surpoids.

Tâtez ses côtes!

Le poids optimal d'un chien dépend de sa race, bien sûr, mais aussi de sa taille et de son sexe. Pour donner un ordre d'idées, on peut considérer que le poids normal d'un cocker anglais moyen est d'environ 15 kilos. Il est en surpoids dès 18 kg et devient obèse à partir de 20 kilos, c'est-à-dire lorsqu'il pèse 30% de plus que son poids idéal. Par ailleurs, on peut facilement vérifier si son poids est correct par son aspect physique: il doit avoir un petit creux derrière les côtes et l'on doit deviner ces dernières sous le pelage.

A titre préventif, il est important de ne pas le nourrir avec des restes de table. En effet, notre alimentation, trop salée, trop grasse, n'est pas adaptée aux besoins nutritifs d'un chien. Cette habitude est d'ailleurs souvent à l'origine d'une prise de poids chez l'animal, comme la tendance à lui faire partager son repas.

Quantité et qualité

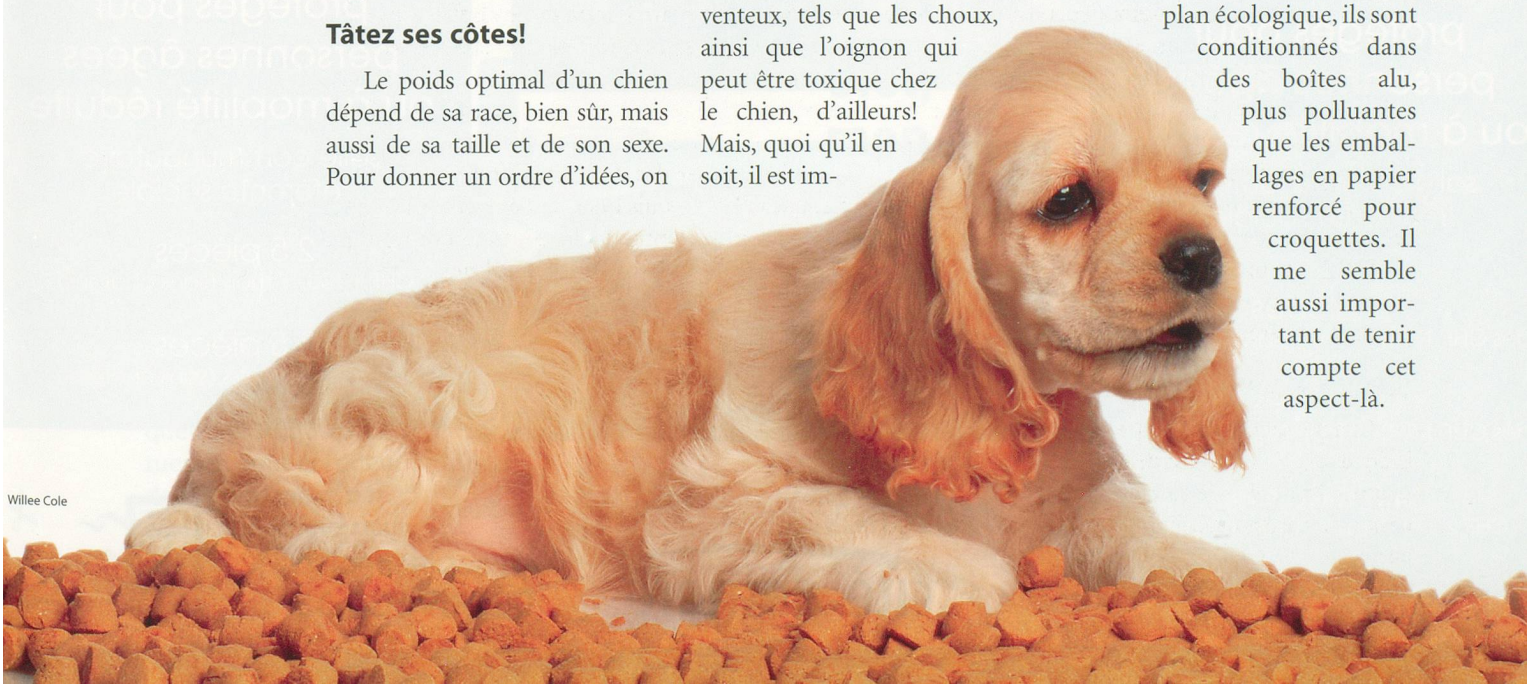
Comment l'aider à perdre du poids? La première solution consiste à remplacer une partie de sa ration de croquettes par des légumes, tels que des haricots ou des courgettes. Attention à éviter toutefois certains légumes venteux, tels que les choux, ainsi que l'oignon qui peut être toxique chez le chien, d'ailleurs! Mais, quoi qu'il en soit, il est important de ne pas réduire drastiquement sa ration.

Une solution plus pratique et plus «tendance» consiste à le nourrir avec des croquettes allégées. Cet aliment, enrichi en fibres, provoque un sentiment de satiété chez l'animal. Le volume des selles sera plus grand, sans que cela ne doive toutefois vous inquiéter.

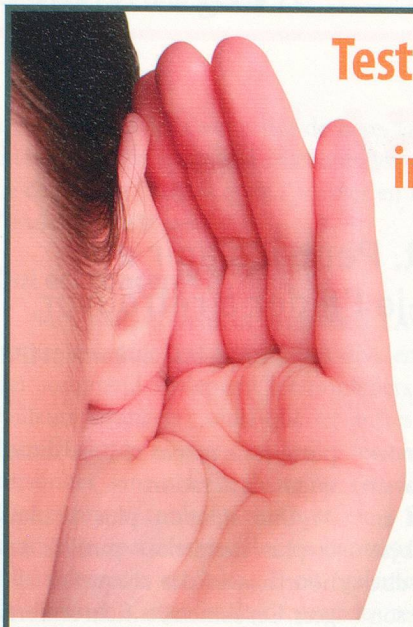
Pour les petites races, un seul repas quotidien suffit. Il est possible de nourrir les chiens de races plus grandes deux fois par jour. En revanche, il est fortement déconseillé de leur donner quatre repas quotidiens, même petits. En effet, l'estomac des carnivores n'est pas conçu pour travailler en permanence.

Et comme il existe aussi des friandises allégées, privilégiez-les lorsque vous souhaitez le récompenser. Il n'y a aucune raison pour que vous l'en priviez, si vous n'en n'abusez pas!

De plus, il est utile de préciser que les aliments humides *light* ont les mêmes valeurs nutritives que les croquettes. Mais il faut être conscient que sur le plan écologique, ils sont conditionnés dans des boîtes alu, plus polluantes que les emballages en papier renforcé pour croquettes. Il me semble aussi important de tenir compte cet aspect-là.



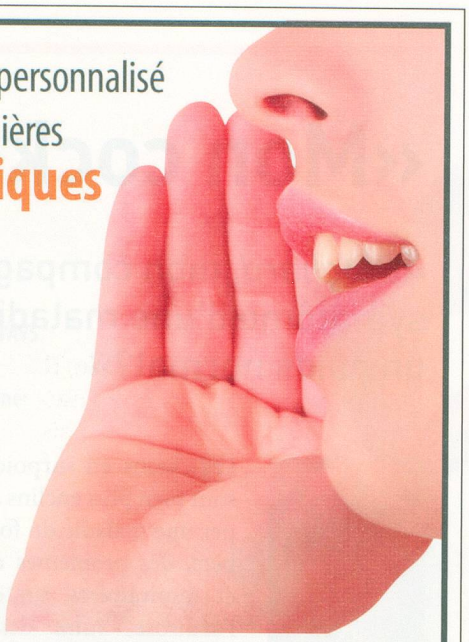
Willee Cole



Test auditif gratuit et conseil personnalisé

Essai sans engagement des dernières

innovations technologiques



BON

1 année de piles gratuites à l'achat d'un système auditif pour les lecteurs de

Générations Plus

Tests sur rendez-vous

J. Drevon

A. Fourets

M. Mercier

Pully
Grand-Rue 4
1009 Pully

Echallens
Echallens Vision
Place des Petites-Roches 3
1040 Echallens

Oron
Centre Coop
Pharmacie Arc-en-Ciel
Route de Lausanne
1610 Oron

Neuchâtel
Rue du Concert 6
2000 Neuchâtel

Tél. Vaud: 021 728 98 01

Tél. NE: 032 724 80 15

audition plus SA

vos spécialistes de l'audition

ReSound · SIEMENS · PHONAK life is on · oticon PEOPLE FIRST · WIDEX high definition hearing

Qualité de vie, plaisirs & sécurité

à louer à Prangins

dès le 1er octobre 2012

12 appartements protégés pour personnes âgées ou à mobilité réduite

salle communautaire
référente sociale

2.5 pièces
dès CHF 1'150.- / mois (sans charges)

3.5 pièces
dès CHF 1'700.- / mois (sans charges)

4.5 pièces
CHF 2'350.- / mois (sans charges)

à louer à Gollion

dès le 1er octobre 2012

17 appartements protégés pour personnes âgées ou à mobilité réduite

salle communautaire
référente sociale

2.5 pièces
CHF 1'100.- / mois (sans charges)

3.5 pièces
CHF 1'400.- / mois (sans charges)

Une réalisation

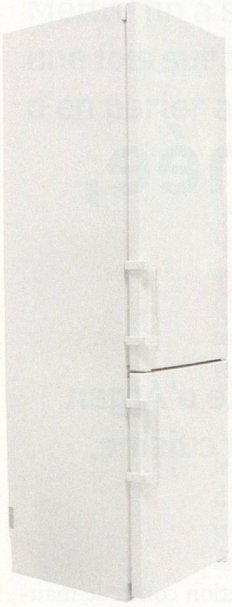
coopérative d'utilité publique
cité derrière

Location

www.alterimo.ch
021 694 30 33

Alterimo SERVICES IMMOBILIERS

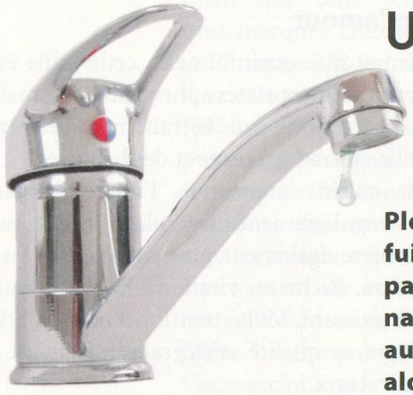
Votre réfrigérateur sent mauvais



Bien sûr, il faut le nettoyer, mais cela ne suffit pas toujours pour faire disparaître l'odeur d'un fromage fort, par exemple. Dans ce cas, n'hésitez pas à placer un morceau de charbon de bois à l'intérieur. Et le tour est joué!

Adieu, les moisissures!

Que faire lorsque vous découvrez de la moisissure, par exemple derrière un meuble? Pour faire disparaître toute trace, ainsi que les microbes, il suffit de passer de l'eau oxygénée à 6% (à demander à votre pharmacien) sur la partie atteinte et de laisser sécher.



Une fuite, oui, mais silencieuse

Ploc, ploc. Le robinet de la cuisine fuit et le plombier ne pourra pas passer avant deux jours. Pour ménager vos nerfs, attachez une ficelle au robinet. Les gouttes couleront alors sans bruit le long du fil.

Une carrosserie propre en ordre

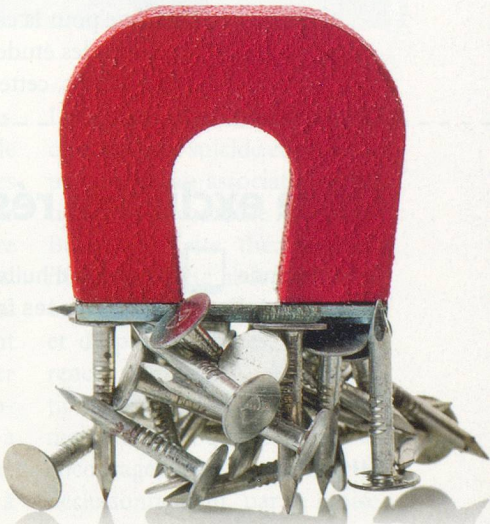
Pour ôter moucherons et autres petites bêtes de la carrosserie de votre voiture, nul besoin de frotter sans fin. Utilisez un collant en nylon, roulé en boule, et à l'attaque!

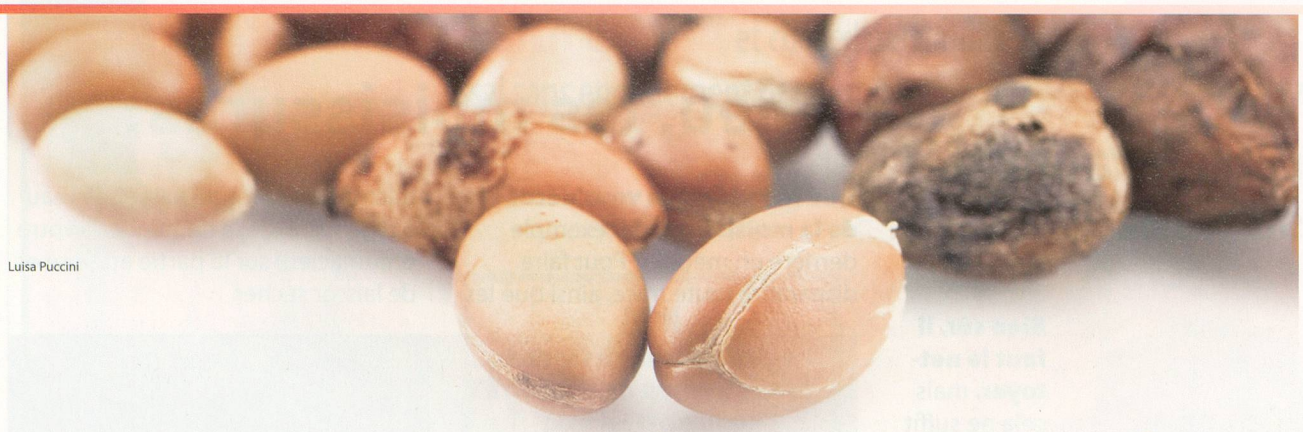
Le vin blanc, exhausteur de saveur

Amateurs d'ail, ce truc est pour vous! N'hésitez pas à incorporer du vin blanc dans vos sauces. Vous remarquerez alors qu'il accentuera le goût et l'odeur de ce condiment, par ailleurs bénéfique pour la santé.

Ciel, mon aimant!

Flûte! Votre clé s'est brisée tout net dans la serrure de votre porte d'entrée. Pour en retirer les morceaux, servez-vous d'un puissant aimant.





Luisa Puccini

Badigeonnée ou cuisinée, LA REINE DES HUILES

Utilisée depuis la nuit des temps par les femmes berbères, l'huile d'Argan est une pure merveille pour les soins corporels et capillaires. En cuisine, elle est aussi très efficace contre le mauvais cholestérol.

Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

L'arganier est un arbre millénaire qu'on trouve essentiellement dans le sud-ouest marocain, bien qu'une colonie de quelque 300 hectares ait résisté, dans le nord-est du pays. Il fleurit au mois de mai, le fruit apparaît vers juillet et se récolte en fin d'année.

L'arganier est le symbole de la communion d'un peuple autour d'un travail fédérateur, à l'image de l'union forte des Marocains qui mettent un point d'honneur à préserver les valeurs de la nature tout en sachant s'ouvrir à une expansion culturelle.

Utilisée pour ses vertus cosmétiques, pharmaceutiques et alimentaires, l'huile d'Argan a prouvé ses bienfaits. Ses teneurs en acides gras (oméga 6) et en vitamine E sont quelques-unes des clefs de son efficacité thérapeutique, notamment pour son pouvoir hydratant et assouplissant de l'épiderme ainsi que pour la capture des radicaux libres.

Selon des études menées aussi bien en Europe qu'au Maroc, cette huile est également bénéfique pour le cœur grâce à sa protection contre le mauvais cholestérol et l'infarctus du myocarde.

Bon pour l'amour

En pharmacopée traditionnelle, cette huile est reconnue pour ses propriétés aphrodisiaques, mais elle est aussi préconisée dans le traitement des vergetures, de l'acné, des gerçures et des brûlures.

Dans la cuisine marocaine, l'huile d'Argan agrémente régulièrement les plats traditionnels. On confère également plusieurs vertus à sa consommation. Riche en vitamine E, elle est un antioxydant puissant. Mais attention à ne pas l'utiliser en friture, sa qualité se dégrade fortement à fortes températures.

Notre conseil: deux fois par semaine le matin à jeun, avalez l'équivalent d'une cuillérée à café remplie à moitié d'huile d'Argan et à moitié de jus de citron. Il n'y a pas de contre-indications ou d'effets secondaires connus. Le coût de la dose s'élève à 50 centimes environ.

Offre exclusive réservée aux abonnés de Générations Plus

Je commande ☐ flacon(s) d'huile d'Argan Bio 200 ml
à 23 fr. 50 au lieu de 29 fr. 50 + les frais de port.

Nom Prénom

Rue/N° NPA/Localité

A renvoyer à *Générations Plus*, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne ou par fax: 021 321 14 20

Le suicide menace SURTOUT LES AÎNÉS

Mettre fin à ses jours reste encore aujourd'hui un sujet tabou, qui implique une fois sur trois une personne âgée de 60 ans et plus. Il est primordial d'en parler afin de désamorcer les situations difficiles.

Le geste est brutal, irrévocable. Universel aussi. Le suicide concerne d'ailleurs plus d'aînés que de jeunes, comme le confirment les chiffres de l'Office fédéral de la statistique. Sur les 1100 personnes qui se sont donné la mort en 2009 (les chiffres les plus récents), près d'un tiers d'entre elles avaient 60 ans et plus! Impossible toutefois de dresser un portrait-robot de ces âmes suicidaires, même si les chiffres montrent clairement que cette tendance est plus marquée chez les hommes (827 contre 278 femmes), et que l'on sait comment, près d'une fois sur deux, une dépression précède le passage à l'acte.

«Depuis les années 1980, le suicide a fortement augmenté chez les seniors, avec des taux qui s'accroissent de manière exponentielle à partir de 70 ans, souligne l'anthropologue Michela Canevascini, qui a consacré une thèse à la prévention du suicide et la prise en charge des personnes présentant des problématiques suicidaires. On peut associer ce phénomène à la place de la personne âgée dans notre société. Elle y est de moins en moins une ressource relationnelle ou de savoir. Dans un contexte où l'espérance de vie augmente progressivement, les aînés sont souvent associés à la dépendance, au fait d'être une charge pour leur entourage, un poids.»

Serghei Starus

Répercussions sur toute la famille

Pourtant, mettre fin à ses jours a bel et bien des conséquences intergénérationnelles. «Cela a des répercussions sur le rapport au monde des proches de la personne, mais aussi sur la construction identitaire des enfants et petits-enfants, lorsqu'il s'agit du suicide d'une personne âgée. Il y a un avant et un après...», insiste Olivier Taramarcaz, coordinateur romand formation et culture à Pro Senectute Suisse, qui a participé – en novembre dernier, à Lausanne – à une manifestation consacrée au suicide et proposée par un réseau associatif, à l'initiative de la conteuse Alix Noble Burnand. Cette thématique a notamment été abordée au travers d'expositions de peintures et de photographies, de conférences publiques, de projections de films. «La diversité des manières d'évoquer ce thème est encouragée par l'invitation au décloisonnement, par le croise-

ment des approches, culturelle, anthropologique, éthique, politique, sociologique, philosophique...», poursuit-il.

Des signes annonciateurs

Car, au-delà des statistiques, ce sont des destins qui se brisent net sur les écueils de la vie. Des signes annonciateurs existent pourtant bien souvent, puisque l'on estime que sept personnes sur dix en ont parlé d'une façon ou d'une autre avant l'instant fatidique. Mais concrètement, comment (ré)agir? «Si l'on voit des signes inquiétants, il est important d'entourer la personne, de l'écouter sans la juger, de ne pas la laisser s'isoler, affirme Anne-Marie Trabichet, coordinatrice de l'association Stop Suicide. On peut notamment lui rappeler l'existence du 143, le numéro de La Main Tendue, un service de secours par téléphone qui s'adresse à toutes les personnes en difficulté, quel que soit leur âge, ou encore de l'Alliance genevoise contre la dépression au 022 305 45 45. Et si vous percevez un vrai risque de passer à l'acte, n'hésitez à appeler un médecin, les services sociaux, ou les urgences psychiatriques, qui ont des unités mobiles».

Selon les spécialistes, les initiatives de prévention et de sensibilisation autour du suicide des seniors manquent. «On considère plus choquant qu'un jeune se suicide, alors que pour la personne âgée, on se dit qu'elle a "déjà vécu sa vie"», déplore Michela Canevascini. Alors, parlons-en, parlez-en!

Frédéric Rein

Partagez votre expérience de la séparation

L'allongement de l'espérance de vie rime avec de nouveaux défis. Parmi ceux-ci, on trouve la séparation d'avec un conjoint après une longue période de vie commune. Si le veuvage continue de prédominer, les spécialistes constatent aussi ces dernières années une recrudescence du nombre de divorces et de séparations – statistiquement plus souvent demandés par les femmes – après plus de vingt ans de vie commune. C'est à ce phénomène nouveau que va s'intéresser une étude nationale menée par les psycholoques Pasqualina Perrig-Chiello de l'Université de Berne et Dario Spini de l'Université de Lausanne. Pour ce faire, les deux professeurs cherchent 60 personnes en Suisse romande qui ont plus de 40 ans et qui se sont séparées ou ont divorcé dans les deux dernières années après une longue vie de couple, ainsi que 60 personnes de plus de 60 ans qui ont vécu un deuil, également entre 2010 et maintenant. «Nous essayerons de suivre la façon dont elles font face à cette situation, sachant que les hommes et les femmes réagissent très différemment aux séparations. Le but est de mieux comprendre quand et comment ces séparations se négocient positivement ou, au contraire, rendent la vie plus difficile, voire peuvent déboucher sur des situations dramatiques (suicides, dépressions)», précise Dario Spini. **F.R.**

Pour participer à cette étude, contactez l'équipe de recherche par email à l'adresse pertepartenaire@unil.ch ou par téléphone au 077 488 12 53.

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. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

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

«J'ai peur d'être accro AU SEXE VIRTUEL»

«Nous n'avons plus de relations sexuelles depuis six ans car ma femme n'est plus intéressée et me dit d'aller voir ailleurs. Je me suis rabattu sur internet, mais j'ai peur de devenir dépendant car j'entends beaucoup parler d'addiction au sexe dans les magazines.» **Martin, 68 ans, Conthey (VS)**

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

Cher Martin,

Lorsque l'un des deux partenaires, homme ou femme, pour diverses raisons, désinvestit la sexualité, il met l'autre dans un choix parfois cornélien: soit l'abstinence sexuelle pour préserver la relation, mais cela implique de faire une croix sur une partie de soi-même, soit d'aller voir ailleurs, comme le suggère votre épouse, avec le risque de voir cette relation être investie affectivement, même si au départ ce n'était que pour satisfaire un besoin de contact physique. C'est oublier que la sexualité n'est pas que du registre de la pénétration; souvent, le cœur finit par se lier au corps car la sécrétion de vasopressine et d'ocytocine lors de l'orgasme a pour effet l'attachement…

La personne, qui a moins ou pas de désir, peut avoir de bonnes raisons comme, par exemple, une aversion pour la sexualité, des douleurs lors des rapports, un conflit marital chronique, des abus sexuels dans le passé, qui lui ont fait désinvestir la sexualité. Cependant, par son refus, elle prend le pouvoir et condamne l'autre à faire le deuil d'une sexualité à deux. Dans ces situations, il est souhaitable de consulter en couple pour s'entraider et grandir sur ce sujet. Sinon le ressentiment risque de s'accumuler de part et d'autre et d'exploser tôt ou tard.

Une consultation à deux vous permettrait de poser les choses, d'enlever la culpabilité de part et d'autre et de cocréer soit un nouveau contrat, soit des moyens de récupérer ensemble une partie importante qui définit la vie de couple, à savoir une sexualité satisfaisante pour tous les deux.

Certains couples s'accommodent néanmoins d'une vie à trois (tiers réel ou virtuel, comme dans votre situation), alors que pour d'autres, c'est simplement impensable. Tout dépend du contrat de départ. Vous avez trouvé une solution à travers internet. C'est là aussi une situation fréquente avec l'accès facilité à des sites pornographiques ou érotiques. Une addiction se définit par un besoin irrépressible, parfois compulsif ou obsédant, une tension qui précède le passage à l'acte vécu comme soulageant, même s'il est accompagné d'un sentiment de culpabilité.

Toujours capable d'imaginaire?

Il vous faut évaluer si votre besoin d'aller sur internet est devenu quelque chose dont vous ne pouvez plus vous passer pour être excité et qui augmente de plus en plus en fréquence. Est-ce que vous courez à votre ordinateur dès que l'occasion se présente, ou y pensez-vous tout le temps? Est-ce simplement le seul moyen que vous ayez trouvé pour retrouver une sexualité en solo puisqu'en duo, il n'y en a plus? A titre indicatif, un homme avec une libido dans la moyenne aura des besoins éjaculatoires allant de 2 à 3 fois par semaine. Observez ce qui se passe si pendant une semaine ou deux, vous n'employez pas ces sites. Etes-vous toujours capable de vous amener à jouir à travers la masturbation en faisant appel à votre propre imaginaire, sans vous sentir en panne d'images ou en manque?

Rappelez-vous aussi que quantité ne rime pas forcément avec qualité et que faute de rapports avec une femme en chair et en os, vous pouvez veiller à améliorer la qualité de votre plaisir solitaire pour qu'il vous «nourrisse» plus longtemps et que vous ayez moins besoin de recommencer tout de suite. Pour ce faire, je vous encourage à relire certaines des fiches sexualité précédentes que vous trouverez sur le site internet de *Générations Plus*!

Scott Maxwell / LuMaxArt