Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 67

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

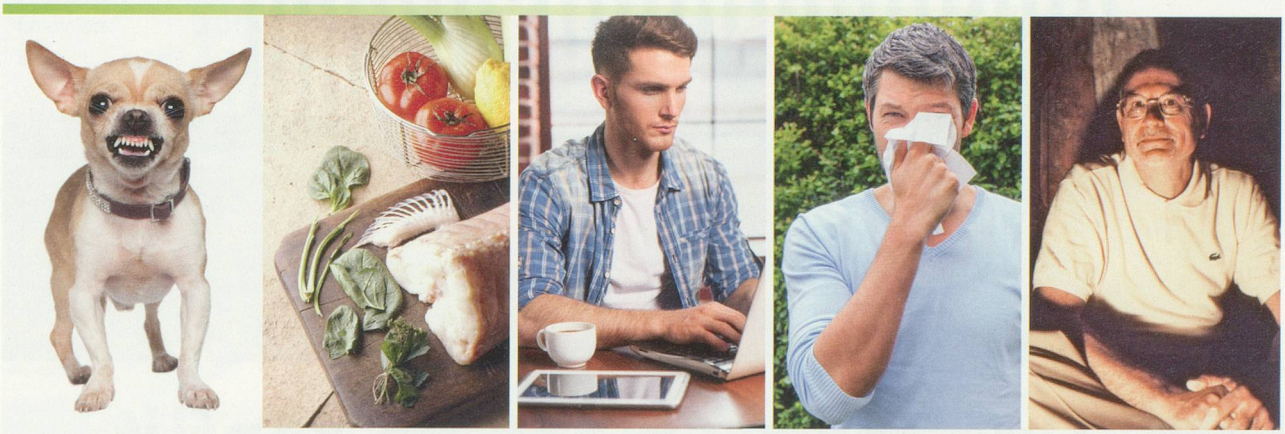
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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

FICHES PRATIQUES



Photos: Iakov Filimonov, Volt Collection, imagedb.com, Kzenon, Foodpictures, altafulla, Eric Isselee, g-stockstudio et DR

SOMMAIRE

VOS DROITS
En conflit avec votre gérance? 44

VOTRE ARGENT
Nos conseils pour une retraite sans soucis 45

CONSOMMATION
Démarcheurs téléphoniques, comment s'en débarrasser 47

VOS PLANTES
Jardin ou balcon, le printemps est là 48

VÉTÉRINAIRE
Mon animal déteste mon compagnon 51

LA RECETTE D'ANNICK
Bourride sétoise 52

MULTIMÉDIA
Un wi-fi qui fonctionne, mode d'emploi 53

VOTRE PHARMACIEN
Les parades au rhume des foins 54

PRO SENECTUTE
A 68 ans, Christian Jacq ne lève pas le pied 55

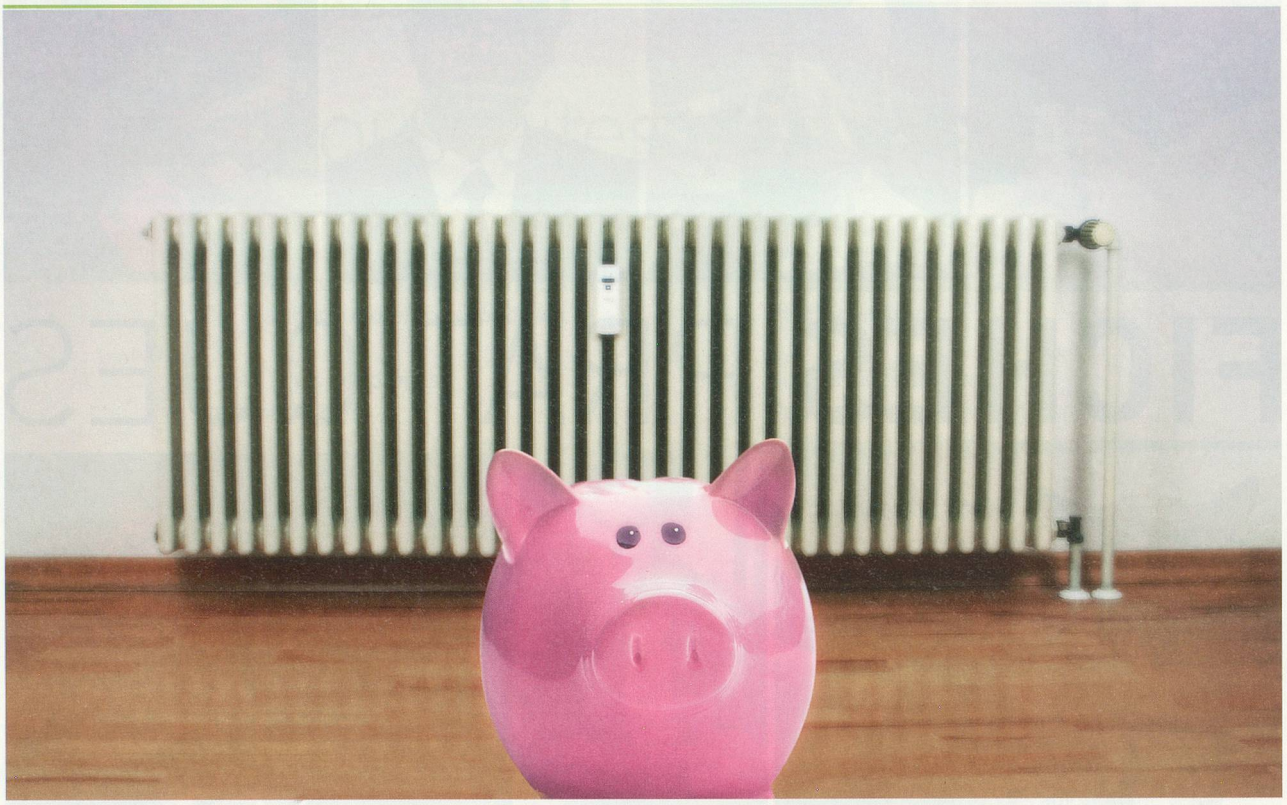
TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur www.generations-plus.ch
rubrique Magazine

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

→ **fichespratiques@generations-plus.ch**
Générations Plus
Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne



O.Guero

Que faire en cas de conflit avec votre gérance?

Sylviane Wehrli
Juriste, ancienne juge de paix

Nous avons des problèmes d'eau chaude et de chauffage. Nous avons pris contact avec la régie qui n'a pas donné suite. Peut-on suspendre le paiement du loyer ou le consigner auprès d'une banque?

José, Neuchâtel

Les défauts que vous signalez ne sont pas à la charge du locataire, mais relèvent de la responsabilité du propriétaire. Lorsque le bailleur ne donne pas suite à son devoir de réparer les défauts qui lui incombe, la loi donne des règles de procédure à respecter.

Pour rappel, d'une manière générale, ne pas payer le loyer régulièrement met le locataire dans une situation délicate. En effet, le bailleur peut, en cas de non-paiement, mettre en demeure le locataire de le régler dans un délai de trente jours, faute de quoi le bail peut être résilié, avec effet immédiat (dans un délai de trente jours pour la fin d'un mois).

En revanche, lorsque le bailleur ne remplit pas ses obligations, notamment celles de réparer des défauts qui ne sont pas à charge du locataire et qui l'empêchent d'user correctement de l'appartement loué, la loi prévoit effectivement la possibilité de consigner le loyer auprès d'une banque désignée par les cantons, cette consignation valant paiement. Par ailleurs, le locataire peut exiger la remise en état, une réduction proportionnelle du loyer et des dommages-intérêts.

Néanmoins, le locataire doit veiller à respecter les règles de procédure légales. Tout d'abord, celui qui exige la réparation d'un défaut doit fixer par écrit au bailleur un délai raisonnable à cet effet; il peut lui signifier qu'à défaut de réparation en temps voulu, il consignera les loyers à échoir.

Si la lettre n'a aucun effet et que le loyer est consigné, le locataire doit encore veiller à s'adresser à la commission cantonale de conciliation en matière de baux à loyer. La requête portera sur l'autorisation du juge de consigner le loyer, l'ordre de remise en état des défauts, une réduction de loyer et éventuellement des dommages-intérêts.

Il est très important d'agir rapidement. En effet, le locataire doit faire valoir au plus tard dans les trente jours qui suivent l'échéance du premier loyer consigné ses prétentions contre le bailleur après de l'autorité de conciliation, faute de quoi les loyers consignés sont acquis sans autre au bailleur. Cela ne veut pas dire que le locataire perd ses droits à la réparation du défaut, mais il doit recommencer ses démarches et procéder à une nouvelle consignation avec mise en demeure conforme.

Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

Comment se préparer pour une retraite sereine

«A 50 ans, dois-je commencer à me soucier de ce qui m'attend à la fin de ma vie professionnelle et que puis-je faire déjà maintenant?»

Jean, Lucens (VD)

Ditty_about_summer

Nous nous formons au moins quinze ans pour entrer dans la vie active. Il est tout autant nécessaire de s'y prendre à l'avance pour en sortir, non seulement pour maximiser ses avoirs financiers, mais également pour que cette étape se déroule de la manière la plus sereine possible. Arrêter du jour au lendemain une activité qui occupait une grande partie de son temps n'est pas évident. Autant donc s'organiser tranquillement.

50 ANS C'est l'âge où il est temps de se préoccuper, sans stresser, de sa future retraite. Sachant que les revenus issus de la prévoyance représentent 50 % à 60 % du revenu de l'activité lucrative, il est nécessaire d'exploiter les moyens à disposition pour augmenter, autant que faire se peut, vos finances.

En tant que salarié, vous avez probablement la possibilité d'effectuer des rachats (versements volontaires déductibles fiscalement de votre revenu imposable) dans votre caisse de pensions, qui peuvent ainsi augmenter vos rentes de retraite. Il est important de bien connaître le fonctionnement de votre institution de prévoyance pour savoir si ces rachats en valent la peine. Certaines caisses de pensions permettent aussi de choisir le niveau de vos cotisations annuelles, ce qui peut être une solution intéressante pour améliorer vos prestations. Si vous êtes marié(e), la question des rachats doit s'envisager en couple, car il s'agira de les effectuer dans la caisse qui offre les meilleures prestations.

Cotiser à un troisième pilier, sous forme d'épargne ou d'assurance, est également un moyen de compléter votre prévoyance. Idéalement, vous devriez avoir un tel compte depuis votre entrée dans la vie active; dans la négative, il est temps de cotiser, dans la mesure du possible, le maximum autorisé chaque année, voire sur plusieurs comptes distincts pour limiter la progression fiscale au moment du retrait, que vous pourrez effectuer sur plusieurs années.

55 ANS Le choix d'une retraite anticipée, ordinaire ou ultérieure devrait être envisagé durant une discussion planifiée avec votre employeur. Ensuite vient la question de la forme sous laquelle vous percevrez vos prestations de prévoyance: en rente ou en capital? La solution du capital, qui doit être annoncée parfois au moins 3 ans à l'avance selon le règlement de prévoyance, doit être bien étudiée, car elle nécessite une planification des revenus à long terme. Le soutien d'un spécialiste peut s'avérer utile.

60 ANS D'autres questions risquent de surgir à ce moment. Souhaitez-vous rester dans votre domicile actuel, déménager afin d'adapter la taille de votre logement à vos besoins, voire opter pour une retraite à l'étranger? Autant

de possibilités, autant de planifications différentes de votre retraite. Si vous êtes propriétaire, le bien immobilier peut être générateur de revenus si vous le louez ou constituer un apport de fonds si vous vous décidiez à le vendre. Le choix de partir à l'étranger pour vivre sa retraite demande une intense préparation et une excellente connaissance du pays d'accueil, notamment pour ce qui concerne l'imposition, le droit civil applicable et les assurances sociales.

65 ANS C'est l'âge légal de la retraite pour les hommes, les femmes arrêtant une année plus tôt. Les premiers mois seront comme des vacances; il faudra donc trouver un rythme pour la suite et surtout réadapter le budget établi, voire le corriger en fonction des contingences quotidiennes. Même à la retraite, il est possible d'adapter ses revenus et de bénéficier de produits d'assurance générant des rentes versées immédiatement.

70 ANS ET PLUS Votre situation financière pourrait faire l'objet d'une nouvelle analyse, afin d'évaluer vos revenus actuels et futurs et l'évolution de votre fortune. Avec l'âge, certaines dépenses deviennent plus importantes, comme les coûts de la santé ou des aides éventuelles pour le ménage. Ces nouveaux éléments doivent être intégrés dans votre budget.

Selon le niveau de votre fortune et votre désir de donner un coup de pouce à vos enfants ou à vos petits-enfants, vous aurez peut-être la possibilité d'effectuer des donations sans grever vos revenus et devrez vous interroger sur votre succession. Votre situation familiale, votre état de santé et les personnes que vous désirez favoriser ou tout simplement protéger si vous veniez à décéder influenceront vos choix en matière successorale. Ce domaine étant assez complexe, là aussi, vous pouvez demander l'aide d'un spécialiste qui vous aidera à déterminer les parts possibles que vous pourrez remettre à vos héritiers.

Huit règles d'or

ANTICIPEZ
Avoir une vue sur votre retraite durant votre vie active permet d'éviter de mauvaises surprises, car anticiper sa préparation, dès 50 ans, c'est faciliter vos décisions. C'est le moment de vous demander à quel moment vous souhaiteriez arrêter de travailler: de manière anticipée, à l'âge ordinaire de la retraite ou selon l'âge déterminé par votre employeur ou vous voyez-vous poursuivre une activité, comme salarié ou comme indépendant?

INVESTISSEZ DU TEMPS
Le départ à la retraite est une étape unique. Consacrez suffisamment de temps à sa préparation et évaluez les avantages et inconvénients des différentes possibilités qui se présenteront à vous.

RASSEMBLEZ VOS PAPIERS
Pour dresser un bilan de votre situation financière actuelle et son évolution, il vous faut réunir la documentation complète: déclaration d'impôt, comptes bancaires, placements, polices d'assurance (contrat, échéance, type de versement), certificat et règlement de la caisse de pensions, revenus ou dépenses immobilières (prêt hypothécaire, loyer, etc.).

FAITES VOTRE BUDGET
La détermination de vos recettes et de vos dépenses, avant et après la retraite, est nécessaire pour évaluer vos besoins en liquidités. Cette estimation doit également tenir compte de vos projets personnels et de vos loisirs. Prenez le temps de le compléter avec le plus de justesse possible, à l'aide d'un modèle (par exemple www.bcv.ch > budget retraite)

DRESSEZ LA LISTE DE VOS DÉSIRS
Posez sur papier ce que vous désirez pour votre retraite! Recommencer certaines activités, vous investir dans du travail bénévole, voyager, continuer quelques années à exercer votre activité lucrative, comme salarié ou de manière indépendante?

GROUPEZ VOS QUESTIONS
Le domaine de la prévoyance, surtout quand on touche au deuxième pilier, est complexe. Il est parfois difficile de savoir ce qu'il est possible de faire et quelle solution est la meilleure pour soi. Posez vos questions sur papier et groupez-les par thèmes!

DEMANDEZ DE L'AIDE
S'il ne vous est pas aisé de tout prendre en considération, faites appel à des spécialistes! Ils disposent de connaissances et d'outils vous permettant d'avoir une vue globale de votre situation, ainsi que des réponses et solutions claires pour votre avenir, qu'il s'agisse d'analyse de prévoyance, de planification de retraite ou de planification successorale.

AMÉLIOREZ VOTRE SITUATION
Avant votre retraite, certains ajustements sont déjà possibles: cotisation régulière sur le 3e pilier en y versant la somme maximale, duplication du compte de 3e pilier, rachats dans la caisse de pensions, constitution d'une épargne.

Valérie Muster
juriste, Fédération romande des consommateurs

Comment se défendre contre les démarcheurs téléphoniques?

Yarygin

Ras-le-bol des faux sondages, des appels publicitaires ou encore des prétendus bons conseils, prétextes en fait pour vous vendre un service? Quelques pistes pour se défaire des importuns.

Le 1er avril 2015 est le 3e anniversaire de l'article de loi qui interdit tout appel commercial à titre publicitaire, pour autant que le destinataire de l'appel ait mis un astérisque dans l'annuaire ou sur le site de local.ch et ne soit pas déjà client de l'appelant. Au vu du flux incessant d'appels publicitaires dont font également partie les faux sondages, les conseils prétextes, est-ce que cet article est vraiment efficace? La Fédération romande des consommateurs a, depuis 3 ans, déposé une cinquantaine de plaintes pénales (liste consultable sur www.frc.ch) avec ses deux partenaires de l'Alliance des consommateurs. Le résultat est tout autant mitigé, puisqu'aucune sanction réellement dissuasive n'a été prononcée et trop de plaintes ont été classées faute de moyens d'identifier l'appelant.

Alors si l'arme de la justice n'est pas réellement efficace, quel autre moyen choisir pour se défendre? Il y a les techniques «maison» qui consistent à faire croire qu'on ne parle pas français, à se faire passer pour un enfant, etc. Ou, plus efficace, faire dévier tous les appels entrant sur sa boîte vocale avec un message qui dit «si vous êtes un démarcheur, je ne suis pas intéressé, dans le cas contraire, laissez un message, je vous rappellerai». Une autre solution, onéreuse toutefois, consiste à acquérir un appareil qui filtre les appels ou mieux à opter pour un opérateur téléphonique qui offre la possibilité de bloquer gratuitement lesdits appels. Pour l'instant aucun des 3 grands opérateurs ne propose cette solution, même si techniquement elle est réalisable puisqu'une petite dizaine d'opérateurs la proposent en Suisse romande. Si votre opérateur n'en fait pas partie, faites pression sur lui en l'enjoignant à rejoindre les rangs. En conclusion, continuez à dénoncer systématiquement ce type d'appel à l'aide du formulaire se trouvant sur le site de la FRC: www.frc.ch/articles/denoncez-les-pratiques-deloyales/ et si vous n'avez pas encore l'astérisque, mettez-le sans tarder en appelant votre opérateur, car sinon vous serez une cible toute désignée.

Plus que jamais, la Fédération romande des consommateurs veut permettre à chacun de se défendre et ménager son porte-monnaie. Rejoignez la communauté des 25 000 consommateurs qui ont le pouvoir d'agir. **www.frc.ch/rejoignez-nous**

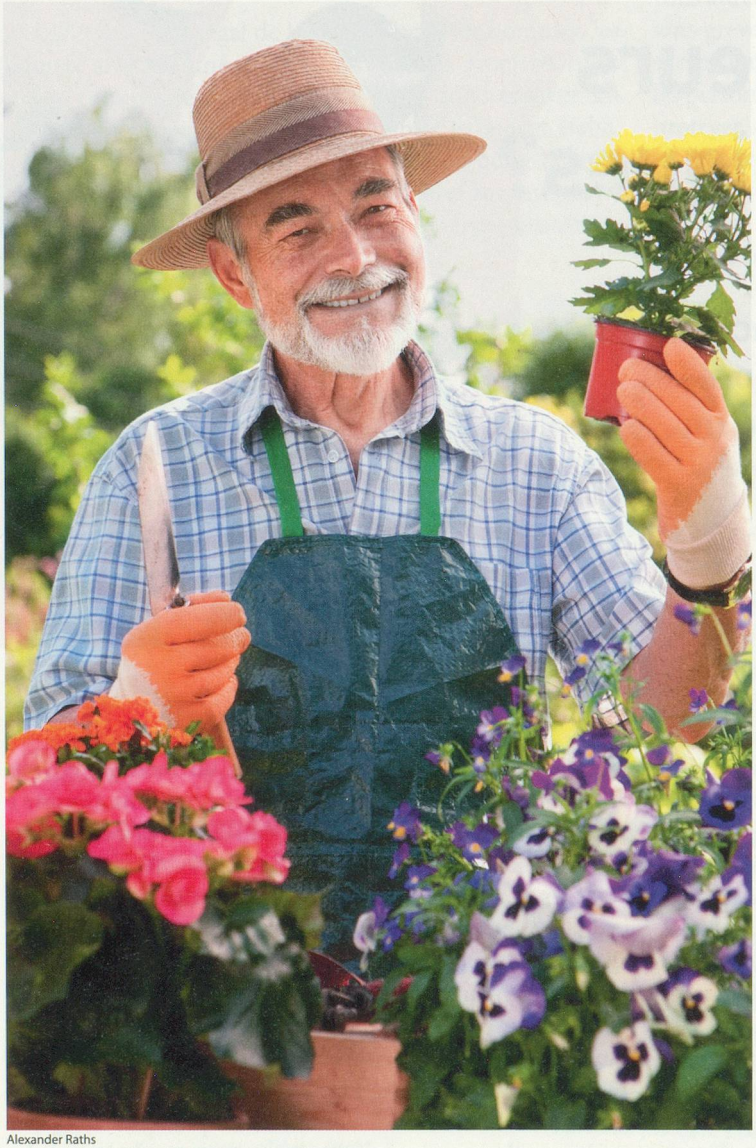
Offre pour les abonnés de Générations Plus

Recevez gratuitement notre dernier numéro de ***FRC Mieux choisir***:

Appelez -nous au 021 331 00 90 ou envoyez- nous un mail à info@frc.ch avec la mention "Offre Génération Plus", ainsi que vos coordonnées.

Jardin ou balcon, il est temps de pla

Ça y est, le printemps est là, c'est le moment de labourer, planter, tailler... Il n'y
En plus, ça vous fait de l'exercice. Suivez les conseils de Jean-Denis Willemin,



Alexander Raths

Au jardin

D'abord un brin de ménage

Le jardin mérite aussi son nettoyage de printemps. Commencez par un petit échauffement des poignets avec un désherbage manuel du sol, puis enchaînez le mouvement en ramassant les bois et les feuilles mortes. S'il vous reste encore quelques plantes après ce dépoussiérage, taillez-leur les branches sèches avant l'arrivée de nouveaux hôtes dans le jardin. Mais attention, elles n'apprécieront leur nouvelle coupe que si la météo n'annonce pas de gel pour les jours suivants.

Un look exubérant et sauvage

Voilà, le jardin est sur son trente et un: que la fête commence! C'est le moment de semer les annuelles et de planter les bulbes à floraison estivale. Dahlias, bégonias, lis, glaïeuls... Vous n'avez que l'embarras du choix. Les puristes vous diront d'harmoniser les couleurs, mais cette année la tendance est aux allures de jungle tropicale. Alors pourquoi pas mélanger les couleurs vives des fuchsias et des capucines avec quelques fougères? Et au diable les codes, l'important est de se faire plaisir!

À voir et à manger

Comblez la vue, l'odorat, mais aussi les papilles. Avril, c'est le bon mois pour créer un jardin potager. Semez de quoi vous mijoter des petits plats maison: épinards, radis, carottes, haricots verts... Plantez aussi des salades et prenez un peu d'avance sur les vacances en semant quelques plantes aromatiques comme le romarin, le thym ou le persil. A partir de 10 degrés, les plantes et les légumes seront ravis de cohabiter dans la même terre.

Un jardin durable et bio

Une fois les festivités lancées, arrosez régulièrement le jardin en dirigeant l'eau vers le pied des plantes. Pensez aussi à le nourrir. De ce côté, la tendance est aux fertilisants organiques, à base de produits végétaux ou animaux (compost, algues, fumier, plumes). Ils sont certes plus odorants que les produits chimiques, mais c'est la garantie d'un potager sain. Misez aussi sur une protection bio en semant des plantes qui éloigneront naturellement les moustiques (basilic citronnelle ou thym citronnelle) et quelques coups de spray de savon noir liquide viendront à bout des pucerons et cochenilles.

nter au mois d'avril

a rien de compliqué, il suffit de se lancer.
horticulteur chez Schilliger.

Au balcon ou en terrasse

dean bertoncelj

Les petits pots dans les grands

Pour créer un petit cocon jardinier, quelques pots suffisent. De toutes les versions disponibles, nous craquons pour les pots en forme de sac, faciles à ranger quand ils sont vides (vendus entre 12 et 30 fr.). Le tout est de combiner des contenants de différentes tailles et d'exploiter toute la surface disponible, à l'horizontale et à la verticale. Posés au sol, accrochés au mur, surélevés sur un meuble, suspendus au plafond ou à la rampe... Pensez juste à mettre les pots dans un endroit ensoleillé et à l'abri du vent. Si on peut éviter qu'ils ne tombent sur la tête des voisins, c'est encore mieux.

Pourvu qu'il y ait la profondeur

Au printemps, les commerces regorgent de bacs remplis et tous prêts à installer. Mais rien de tel que de voir pousser ses propres plantations. Apportez de la couleur à votre balcon en plantant quelques arbres fruitiers nains et des bulbes à floraison estivale. Vous pouvez même le transformer en minipotager. L'essentiel est toujours de choisir des bacs suffisamment profonds: 20 cm suffiront pour l'épanouissement des plantes à fleurs et aromatiques, tandis que les tomates, radis et aubergines seront plus à l'aise dans 40 cm de hauteur.

Vive les poivrons!

Sur votre balcon, quasi tous les légumes sont possibles. Mais l'idéal, ce sont les poivrons et les tomates cerises: ils poussent vite, demandent peu de place et offrent un bon rendement. Cela dit, certains légumes aux longues racines débarquent dans les balcons. On aime particulièrement les sacs de plantation de pommes de terre. Ils permettent de récolter de nombreux tubercules sans arracher la plante (environ 20 fr.). Vous pouvez protéger vos légumes en plantant des capucines et de la sauge; ces plantes attirent les insectes désirables qui se nourrissent des indésirables.

L'entretien: un jeu d'enfants

Arroser, c'est simple: si la terre en surface est sèche, la plante a soif. Mais pour ceux qui ont vraiment de la peine, il y a désormais le substrat minéral: une sorte de gravier qui substitue la terre et qui puise directement de l'eau dans une réserve (comptez 20 fr. pour 25 litres, l'équivalent de deux petites jardinières). Reste ensuite à fertiliser vos plantes avec de l'engrais. Organique ou chimique, choisissez votre camp! L'important est de respecter les doses et de l'adapter au substrat et aux plantes. **B. S.**

Landi Mobil

www.landi.ch

Liberté et qualité de vie

1995.-

Véhicule électrique HS-559
27203

NOUVEAU!

2850.-

Véhicule électrique HS-898
27204

NOUVEAU!

Mobil Comfort

Garantie 3 ans incluse | Batterie 1 an

1 année d'assurance de mobilité incluse

Service professionnel

Essai sans engagement dans votre LANDI

Sécurité, fiabilité et utilisation facile feront de votre véhicule électrique de la marque Mobil Comfort votre compagnon idéal. Les véhicules électriques peuvent être utilisés sans permis de conduire et sans obligation de porter un casque, sur les trottoirs, au bord des routes, rues commerciales, pistes cyclables, sur les bandes cyclables, dans les parcs etc.

Profitez lors de l'achat d'un véhicule électrique de la marque Mobil Comfort d'une qualité au top pour un prix incroyablement favorable. Ce prix inclut également une garantie de trois ans et une assistance de mobilité pendant une année. Venez dans nos magasins LANDI et assurez-vous de la liberté de mobilité lors d'un essai sans engagement.

Prix bas permanents

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

Mon animal déteste mon compagnon!

Que faire lorsque votre chien refuse la présence de l'homme ou de la femme avec qui vous souhaitez refaire votre vie? En tous les cas: prendre la situation au sérieux.

Depuis que votre nouveau compagnon a fait son entrée dans votre vie, l'harmonie a déserté votre foyer. Au début, lorsque vous le rencontriez à l'extérieur, tout se passait bien. Mais à présent que votre relation s'est stabilisée et qu'il partage votre quotidien, votre chien lui fait clairement comprendre qu'à ses yeux, il n'est pas le bienvenu.

Ce genre de situation est complexe. Elle varie en fonction de la personnalité de l'animal, de son sexe, de ses motivations, de ses réactions et de celles de votre compagnon. Car il se peut que ce dernier, inconsciemment, se comporte de manière inadaptée avec votre chien, sans en avoir conscience. Il n'existe pas de solution standard convenant à tous les cas.

Si votre chien grogne, s'interpose entre vous ou tente d'intimider votre ami, une consultation immédiate chez un vétérinaire comportementaliste s'impose. Lors d'un attachement fusionnel avec son maître ou sa maîtresse, un chien peut ressentir la tierce personne comme une rivale et éprouver de la jalousie. Il peut également s'agir de réactions d'un chien peureux qui réagit en aboyant. Dans tous les cas de figure, si vous entrez dans une relation durable et que votre chien réagit mal, n'attendez pas qu'il morde pour réagir. Il faut consulter sans attendre.

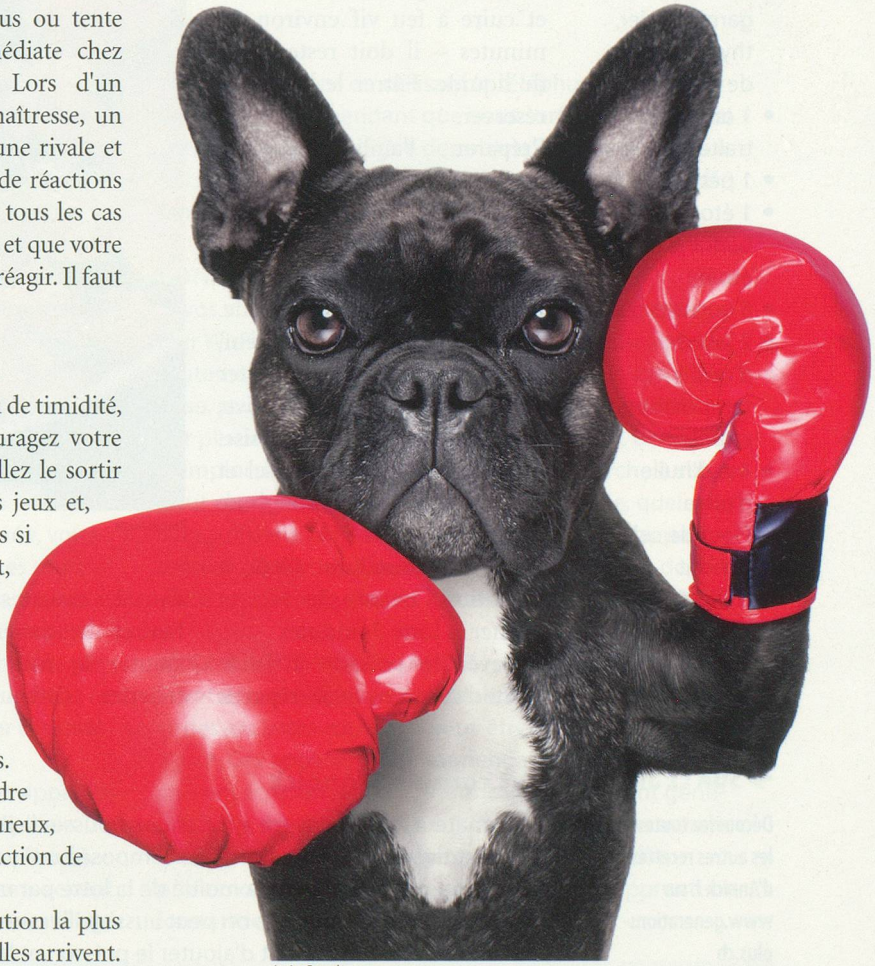
Pas à pas pour qu'il s'habitue

Si votre animal fait seulement preuve d'un peu de timidité, essayez de favoriser les échanges positifs. Encouragez votre partenaire à lui donner de la nourriture, puis allez le sortir en sa compagnie, commencez à l'intégrer à vos jeux et, au fil du temps, éclipsez-vous de temps en temps si vous sentez que le courant passe bien. Petit à petit, l'animal devrait accepter et s'habituer à cette nouvelle situation.

En fonction de son degré de sociabilisation, il peut arriver que votre chien ait peur de l'inconnu et n'ait aucun atome crochu avec certains de vos proches, membre de votre famille ou amis. Lorsque ceux-ci vous rendent visite, il peut prendre la fuite ou faire preuve d'agressivité. Un chien peureux, qui a compris qu'en aboyant il déclenche une réaction de frayeur, renouvellera ce comportement.

Si vous voyez rarement ces personnes, la solution la plus radicale est de mettre votre chien à l'écart lorsqu'elles arrivent.

Une fois que chacun est installé, pendant l'apéritif ou le repas, tentez de le réintégrer en veillant à ce qu'il garde un comportement correct. Proposez ensuite à la personne concernée de lui lancer des récompenses au sol. Si l'animal les mange, c'est bon signe. Il s'agit d'une réaction visible d'apaisement qui peut se transformer en un début de relation plus positive. Il ne vous reste plus qu'à essayer d'introduire un contact un peu plus étroit en proposant à la personne de nourrir votre chien ou de vous accompagner lorsque vous le sortirez. Petit à petit, la situation se normalisera.



Javier Brosch

Annick Jeanmairet
journaliste gastronomique

Dans la cuisine d'Annick

C'est reparti pour un tour! Bien connue des téléspectateurs romands, Annick Jeanmairet continue à régaler les lecteurs de *Générations Plus* avec des recettes tirées de son tout nouvel opus, *Pique-assiette invite les chefs, le livre 2.*

Bourride sétoise

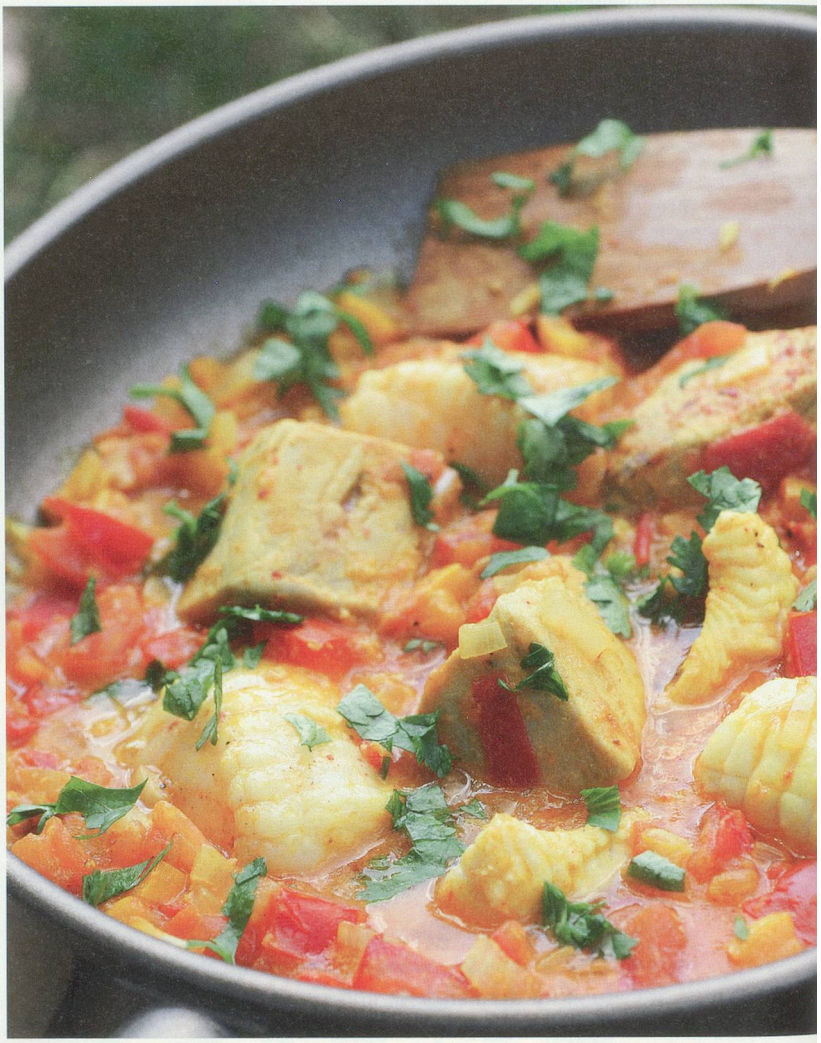
Pour 2 personnes

Ingrédients

- 300 g net de lotte
- 7,5 dl de fumet de poisson du commerce
- 2,5 dl de vin blanc sec
- ½ oignon
- 1 bouquet garni (laurier, thym, queues de persil)
- 1 orange non traitée
- 1 petit fenouil
- 1 étoile de badiane (anis étoilé)
- 6 gousses d'ail
- 2 jaunes d'œuf à température ambiante
- 4 cl d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette (à défaut, poivre noir du moulin)

Préparation

Couper la lotte en cubes de 4 cm de côté; réserver au frigo.
Mettre le fumet de poisson dans une grande casserole, ajouter le demi-oignon émincé, le bouquet garni, un ruban de zeste d'orange, le fenouil émincé et l'étoile de badiane. Allonger avec le vin blanc, porter à ébullition et cuire à feu vif environ 10 minutes – il doit rester 6 dl de liquide. Filtrer le bouillon, réserver.
Préparer l'aïoli: éplucher les gousses d'ail et les cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante. Les égoutter, les mettre dans un mortier et les travailler en pommade. Ajouter les jaunes d'œuf, bien mélanger, puis ajouter progressivement l'huile d'olive, comme pour une mayonnaise. Assaisonner en fleur de sel et en piment d'Espelette (une belle pincée).
Porter le bouillon filtré à ébullition, baisser le feu et pocher la lotte 3 minutes.
Prélever le poisson à l'aide d'une écumoire et le répartir dans des assiettes creuses.
Retirer la casserole du feu, ajouter la moitié de l'aïoli, fouetter énergiquement de manière à obtenir une sauce émulsionnée.
Répartir sur les assiettes et déguster de suite.



Foodpictures

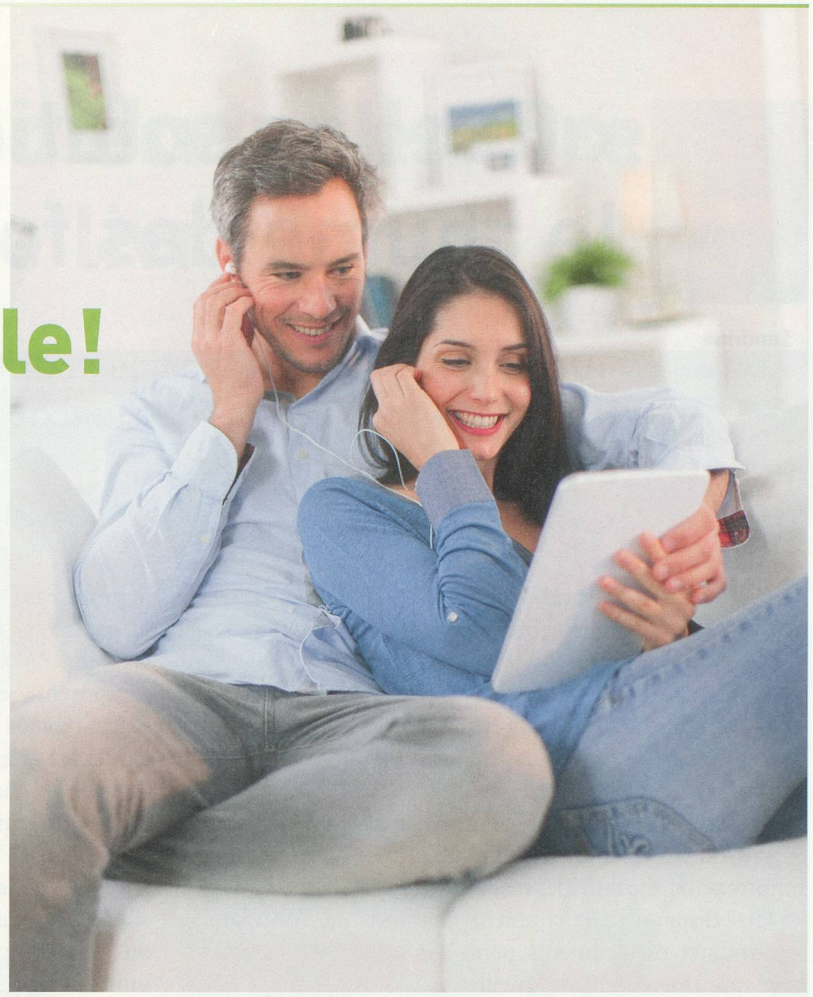
→ SUR LE SITE

Découvrez toutes les autres recettes d'Annick J. sur www.generations-plus.ch

Les conseils d'Annick

Les amateurs d'ail peuvent ajouter une gousse d'ail crue pressée à l'aïoli.
L'authentique bourride sétoise est composée uniquement de lotte. Pour alléger le coût de cette soupe, on peut remplacer la moitié de la lotte par une quantité égale de crevettes.
Avant de servir la bourride, on peut aussi griller une tranche de pain, la frotter d'ail et la disposer au fond de l'assiette, avant d'ajouter le poisson et la soupe.

Un Wi-Fi qui fonctionne, c'est possible!



Jack Frog

Grâce à ces quelques astuces, retrouvez une connexion à internet sans failles.

Ras-le-bol des coupures d'internet? Vous avez beau redémarrer l'ordinateur, mais le Wi-Fi n'en fait qu'à sa tête? Avant de tout jeter par la fenêtre, voici en quatre points les solutions aux problèmes de connexion les plus fréquents. De quoi surfer à nouveau en toute sérénité.

Barbara Santos

SIGNAL TROP FAIBLE?

Si le Wi-Fi est trop faible dans une pièce de votre domicile, c'est probablement parce que vous êtes trop éloigné du routeur (cet appareil clignotant qui vous donne accès à internet). Pour améliorer la réception, tentez d'abord de déplacer le dispositif dans un emplacement plus central. Mais si cette solution ne vous convient pas, envisagez alors l'achat d'un répéteur: un petit appareil relais (en vente dès 30 fr.) qui servira à renforcer la couverture de votre réseau sans fil. Placez-le à mi-chemin entre le routeur et la pièce mal desservie en réseau, sur une prise électrique bien sûr.

INTERRUPTION DE LA CONNEXION?

La qualité de la connexion est souvent détériorée, voire même stoppée, par des obstacles physiques. Les murs en béton armé, les cloisons métalliques et les armoires épaisses figurent parmi les empêcheurs de tourner en rond. Le moindre mouvement avec votre ordinateur portable peut alors couper la liaison avec le routeur. Dans ces cas, un répéteur (voir ci-dessus) pourra booster le signal et empêcher les déconnexions intempestives.

La proximité de votre ordinateur avec d'autres appareils peut aussi bloquer l'accès à internet. Beaucoup de routeurs fonctionnent sur la même fréquence que la majorité des appareils mobiles. Les interférences empêchent alors la liaison entre votre ordinateur et le routeur. Evitez ces perturbations en utilisant le téléphone fixe plutôt que le portable pendant que vous surfez. Gardez aussi votre ordinateur éloigné des objets comme les fours à micro-ondes, les babyphones ou tout autre dispositif émetteur-récepteur.

CONNEXION TROP LENTE?

Si vos voisins ont aussi un réseau sans fil, il se peut que leur Wi-Fi soit le véritable trouble-fête. La majorité des routeurs sont réglés pour transmettre sur un canal de base, souvent le même. Lorsque ce canal est utilisé par plusieurs émetteurs, la liaison se ralentit. Le mode d'emploi de votre routeur propose une marche à suivre pour changer de canal soi-même. En théorie, quelques clics suffisent. Mais si les termes techniques s'apparentent pour vous à du chinois, passez un coup de fil à votre fournisseur d'accès à internet ou un informaticien.

MISE À JOUR NÉCESSAIRE?

Si votre connexion reste instable malgré les solutions ci-dessus, votre routeur a peut-être besoin d'une mise à jour. Ces appareils fonctionnent avec des logiciels qui doivent être rafraîchis. Les fabricants proposent généralement des mises à jour sur leur site avec des marches à suivre. Mais là aussi, préférez l'intervention d'un professionnel si vous n'avez pas l'âme d'un apprenti-informaticien.

Sandrine Kewe-Kamguia, pharmacie BENU, Tour-de-Trême

«Quelles solutions contre le rhume des foins?»

«Depuis quelques années, je souffre à cette époque. Quel traitement est indiqué, sachant que je préfère éviter les médicaments?»

Rosa, Sierre (VS)

Gorge qui gratte, yeux qui piquent, nez qui coule, crises d'éternuements: cela ne fait aucun doute, le printemps et son lot d'allergies sont de retour. Ces symptômes, appelés communément «rhume des foins», sont une réaction de l'organisme au retour des pollens. Souvent, cette réaction est aussi due à des allergies à la poussière, aux poils d'animaux et à certains aliments.

Le rhume des foins affecte notre qualité de vie, mais il faut savoir que ce n'est pas une fatalité. Il y a des solutions simples pour diminuer les réactions allergiques, voire même les faire disparaître. Et contrairement à ce que l'on croit, le recours aux médicaments peut être utile, mais n'est pas forcément le meilleur remède. Une guérison efficace se fait en trois étapes:

1 Avant de se focaliser sur les symptômes, il faut s'attaquer à la source du problème: l'exposition au pollen. Quand on est à l'extérieur, on peut diminuer le contact avec ce facteur allergène en se protégeant les yeux avec des lunettes de soleil et en évitant de se balader près des champs ou de pelouses fraichement tondues. A la maison, d'autres règles élémentaires s'imposent. Se laver les mains dès qu'on rentre, aérer les pièces très tôt le matin et tout refermer pendant la journée, garder les vêtements déjà portés en dehors des chambres et se laver les cheveux avant de dormir sont autant de petits gestes préventifs qui ont de grands effets.

2 Parallèlement à cette hygiène de vie, il est recommandé de suivre un traitement de fond à base d'oligo-éléments ou d'homéopathie. A l'inverse des médicaments, qui inhibent les symptômes de manière ponctuelle, les remèdes naturels traitent les allergies sur une durée plus longue. Ils prennent quelques semaines à agir, c'est pourquoi il convient de commencer le traitement dès le mois de février (avant l'apparition des premiers symptômes), mais ils sont tout de même d'une grande aide quand on débute le traitement en période d'allergie. Des solutions de rinçage de nez constituent aussi un bon coup de pouce puisqu'elles débarrassent les narines des allergènes et les protègent du pollen.

3 En dernier recours, il existe toutefois des médicaments. Les comprimés antihistaminiques agissent rapidement sur les symptômes allergiques et les sprays nasaux stoppent les écoulements. Toutefois, ces produits sont à utiliser avec précaution, car ils s'accompagnent d'effets secondaires importants (somnolence, accoutumance, etc.) et peuvent interagir avec d'autres traitements. Les personnes souffrant de problèmes respiratoires, d'hypertension, d'insuffisance rénale ou hépatique doivent être d'autant plus attentives. Pour éviter des mauvaises combinaisons de médicaments, il convient donc de s'adresser à un pharmacien qui connaisse votre historique de traitements.

PathDoc

«J'ai envie d'écrire encore beaucoup de livres»

DR

A 68 ans, Christian Jacq ne lève pas le pied. Le romancier à succès et égyptologue sort toujours plusieurs ouvrages chaque année. Rencontre avec un passionné qui sera au prochain Salon du livre, du 29 avril au 3 mai à Palexpo.

D'origine française, mais domicilié depuis des décennies en Suisse, Christian Jacq est un pharaon de l'édition. Comparaison facile, certes, pour cet égyptologue et écrivain, mais qui reflète la réalité. Un exemple, sa série de romans sur Ramsès a été traduite dans plus de 30 pays. De quoi s'offrir un petit chez-soi du côté de Blonay où il admire chaque jour «l'un des plus beaux panoramas au monde», tout en profitant du calme de sa patrie d'adoption pour travailler entre douze et quatorze heures par jour! Le prix à payer pour un auteur qui publie au moins cinq livres par ans.

Vous êtes tombé amoureux de l'Egypte à l'âge de treize ans et la passion est toujours là?

Plus on la connaît, plus on l'aime. Et puis, c'est un monde toujours en mouvement, on ne cesse de faire des découvertes dans tous les domaines: architecture, littérature, médecine, agriculture. C'est une civilisation dont nous avons beaucoup à apprendre.

Des exemples?

Prenez la justice où il est écrit que le rôle de l'Etat est de protéger le faible contre le puissant. Il n'y avait pas de justice à deux vitesses en Egypte! Pensez aussi au rôle de la femme qui pouvait accéder aux mêmes charges que l'homme il y a 4000 ans. Quand les premiers Grecs sont arrivés en Egypte et qu'ils ont vu des dames travailler, se promener librement dans la rue, ils étaient effondrés. L'égalité des sexes au pays de la démocratie, c'était impensable.

A 68 ans, vous ne semblez pas connaître le mot retraite?

Mais ce n'est pas du travail, c'est un plaisir! La preuve, quand j'ai fini, je lis! Pour en revenir à l'écriture, je publie chez un petit éditeur vaudois quatre romans policiers par année. A quoi il faut ajouter généralement un grand

ouvrage avec la maison d'édition française. Mais je le reconnais, écrire autant à la main, c'est physique.

Comment faites-vous pour garder la forme?

J'ai toujours fait attention à mon hygiène de vie. Beaucoup de sport et on mange bio depuis très longtemps à la maison. Aujourd'hui encore, je fais beaucoup de balades, mais attention de la marche à un rythme soutenu, et je reste un mordu de natation.

Vous avez écrit un remarquable roman sur la découverte du tombeau de Toutânkhamon* par Howard Carter. Vous auriez aimé être à sa place?

Franchement, je n'ai eu aucune frustration. Oui, je suis égyptologue, mais aussi romancier et j'ai pu me laisser aller, je me sentais totalement dans la peau de Howard Carter.

Pourquoi un Gaulois fou des pyramides vit-il chez les Helvètes?

J'ai une véritable histoire d'amour avec la Suisse, comme ma femme. Dès le début, on s'est dit qu'on y vivrait un jour. On a commencé par être locataire et, avec le succès de *Ramsès*, nous avons emménagé du côté de Blonay. A Paris, j'étais trop médiatisé. Ici, je peux aller faire mes courses sans que personne me dérange.

L'égyptologue, qui a passé tellement de temps dans des tombeaux, rêve-t-il de reposer au pied des pyramides?

J'y avais pensé. Aujourd'hui, j'aimerais que la cérémonie se déroule plutôt dans l'église de Saint-Légier. J'ai vraiment deux pays dans mon cœur, l'Egypte et la Suisse.

Propos recueillis par Jean-Marc Rapaz

** L'affaire Toutânkhamon*
Christian Jacq donnera une conférence le 2 mai au Salon du livre, suivi d'une séance de dédicaces pour la sortie du troisième tome des enquêtes de Setna, *Le voleur d'âmes*, XO Editions.

Près de 800 auteurs à Palexpo

Du 29 avril au 3 mai 2015, le 29e Salon du livre à Genève multipliera les rencontres et découvertes autour des nombreuses scènes thématiques. Cette année, deux nouveaux lieux d'échanges voient le jour: la scène philo et la place de la formation. Parmi les 800 auteurs attendus, citons Douglas Kennedy, Luc Ferry, Marc Levy, Christian Jacq, Nancy Huston, Max Lobe, Roland Buti, Jean-Michel Olivier, Alex Capus, Frédéric Beigbeder, Metin Arditi, Sylvain Tesson ou Sarah Marquis
Hôte d'honneur, la Russie présentera sa littérature d'hier et d'aujourd'hui, alors que le canton du Jura, région d'honneur, mettra l'histoire en valeur, de même que les œuvres de ses auteurs emblématiques. Enfin, le moine bouddhiste français Matthieu Ricard exposera ses œuvres sur la place du voyage et sera présent les samedi 2 et dimanche 3 mai.
www.salondulivre.ch

Remise du Prix Chronos.

Le Prix Chronos est le prix littéraire intergénérationnel organisé par Pro Senectute Suisse. Entre septembre 2014 et février 2015 plus de 2000 participants, juniors et seniors ont lu, échangé et partagé leurs impressions sur leurs lectures. Chacun a voté pour son livre favori et attend ensuite patiemment la remise du prix pour connaître le lauréat ou la lauréate. sera agrémentée par des saynètes et chansons interprétées par des élèves et leurs grands-parents. En présence de l'auteur gagnant, la cérémonie se déroulera le 29 avril, de 14 h à 15 h 30, au Salon du livre, salle des congrès C. L'entrée est gratuite.
www.prix-chronos.ch

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
prosenectute.cf@ne.ch
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 de la Porte-Neuve 20, 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