

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 7-8

**Anhang:** Vie pratique  
**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:** 16.02.2026

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



Une terrasse les pieds dans l'eau: le Café de la Plage à Perroy.

## Filets de perche d'ici et d'ailleurs

■ Chaque année, les consommateurs suisses avalent près de 2000 tonnes de filets de perche. Or, neuf fois sur dix, les poissons sont importés. Mais d'où viennent-ils vraiment et à quel prix sont-ils vendus? Notre enquête.

Parce que sa chair est fine et son goût discret, le filet de perche fait l'unanimité chez les consommateurs du pays, où il est élevé au rang de spécialité culinaire. Même les personnes que le goût du poisson dérange ne résistent pas à la vue d'une assiette de filets de perche dorés, arrosés d'un filet de citron et servis avec une montagne de frites.

En Suisse, l'assiette de filets de perche que l'on déguste sur une terrasse fait partie des

traditions, au même titre que la raclette ou la fondue. Elle est synonyme de vacances, de liberté, de bonheur et de plaisir. Elle se partage entre amis, de préférence à la terrasse d'un restaurant situé au bord d'un lac. »

**Enquête**

### Ce mois... dans Vie pratique

- 27 Enquête
- 31 Sexologie
- 31 Droits
- Rédiger un testament
- 32 Assurances
- 33 Info Seniors
- 34 Pro Senectute
- Immigration et vieillesse
- 36 OCPA
- 37 Dans les cantons
- 40 Agenda
- 42 Nouveautés

L'offre des pêcheurs du pays ne suffit pas, et de loin, à répondre à la demande des gourmets. Et tous leurs efforts pour promouvoir d'autres poissons du lac (féra, brochets, etc.) demeurent vains. Les Suisses veulent leurs filets de perche. Et du lac s'il vous plaît!

Autour du Léman, on dénombre environ 150 concessions de pêches, dont les deux tiers sont attribués du côté helvétique. Les années fastes, les pêcheurs suisses retirent environ 250 tonnes de perche et il faut de deux à trois kilos de poisson entier pour faire un kilo de filets (selon la saison). Cela signifie donc clairement que 85% des filets de perche consommés dans notre pays sont importés.

Le meilleur moyen de déguster de véritables filets estampillés suisses est encore de les acheter directement chez les pêcheurs (mais les prix prennent l'ascenseur). Ou alors de les déguster dans un restaurant qui annonce clairement la couleur, en certifiant sur la carte l'exacte provenance des filets et en renonçant à les servir en cas de pénurie.

## Filets d'ailleurs

Les filets vendus dans les grandes surfaces et dans les restaurants, bien situés ou à gros débit, proviennent de l'étranger; généralement des lacs nordiques, du Canada, ou parfois de Grèce. Il est rassurant de constater qu'il s'agit toujours du même poisson: la *perca fluviatilis*, qui évolue en eau douce et qui a les mêmes caractéristiques que nos perches indigènes. Alors, direz-vous, où est la différence?

Premièrement, il s'agit d'une question de fraîcheur. Un poisson pêché en Estonie, par exemple, est fileté, conditionné et envoyé par avion dans des bacs de sages aux clients suisses. En comptant deux jours pour le travail, le conditionnement, l'emballage et autant pour le trajet, le stockage, le transit et la mise en vente, le poisson le plus frais arrive sur les étals au mieux quatre à cinq jours après avoir été pêché.

De l'avis de Joël Vuadens, pêcheur professionnel, «on ne connaît ni les méthodes de travail, ni les critères d'hygiène, ni la fiabilité de la chaîne du froid appliqués dans ces pays. Il y a donc un certain laps de temps où le poisson n'est pas sous contrôle». Quant à la différence entre filet indigène et étranger, elle est difficilement perceptible pour le consommateur moyen. En revanche, affirme-t-on chez Mulhaupt, le comestible lausannois, un consommateur averti fait la différence, le filet suisse a une chair plus rose et transparente, il est beau à la vue et il a un goût particulier: le «goût du terroir». Selon M. Klouche, chef

acheteur chez Mulhaupt, «c'est surtout un filet de perche qui n'a pas voyagé. De façon générale, le poisson voyage mal».

## Plusieurs qualités

A cela s'ajoute la différence de qualité des filets, qui dépend évidemment de la qualité des eaux. Certains lacs, peu profonds, engendrent un phénomène de réchauffement, qui altère le goût du poisson. D'autres lacs, empoisonnés par les phosphates et les nitrates sont victimes d'eutrophisation. Sans compter que l'on ignore parfaitement la teneur en métaux des eaux de certains plans d'eau situés dans ces pays.

Il faut savoir également que les méthodes de pêche varient sensiblement d'un pays à l'autre. Alors que les pêcheurs suisses se contentent de lever, dans leurs filets, les «intérêts» du lac, laissant les perches se reproduire d'une année à l'autre, les Estoniens, par exemple, vident un lac de toutes ses perches, avant de passer au suivant.

Tout cela explique, en partie, la grande différence de qualité des filets qui arrivent en Suisse. Les prix varient d'ailleurs fortement, passant de Fr. 10.– le kilo de filets pour une qualité bas de gamme à Fr. 40.– le kilo pour des filets savoureux de qualité supérieure. Est-il besoin de préciser que les restaura-

teurs, qui apprètent les filets de perche à la friteuse, ne s'approvisionnent pas en poissons de première qualité? Et que faut-il penser de tous ceux qui camouflent les goûts douteux des filets de mauvaise qualité en les arrosant copieusement de sauce «maison»?

Importée ou indigène, la perche figure toujours en tête des meilleures ventes de poissons. Au chapitre des habitudes alimentaires, les Suisses préfèrent les filets aux poissons entiers, plus prisés par les ressortissants d'autres pays. Les Romands, quant à eux, exigent des petits filets pesant entre 15 et 20 g, alors que les Suisses alémaniques mangent plus volontiers de gros filets (30 à 40 g). Les coutumes diffèrent encore d'un canton à l'autre. Ainsi Genevois et Neuchâtelois apprécient leurs filets de perche avec la peau, alors que les Vaudois les mangent plutôt sans.

Enfin, il est amusant de savoir que les Canadiens, gros fournisseurs de filets de perche se moquent gentiment des Suisses. Dans les lacs du Grand-Nord, qui regorgent de saumon, la perche est considérée comme un poisson vulgaire, que l'on n'utilise même pas dans les boîtes de nourriture pour chats.

Ils sont fous, ces Canadiens!

**Enquête: Mariette Muller et Jean-Robert Probst**

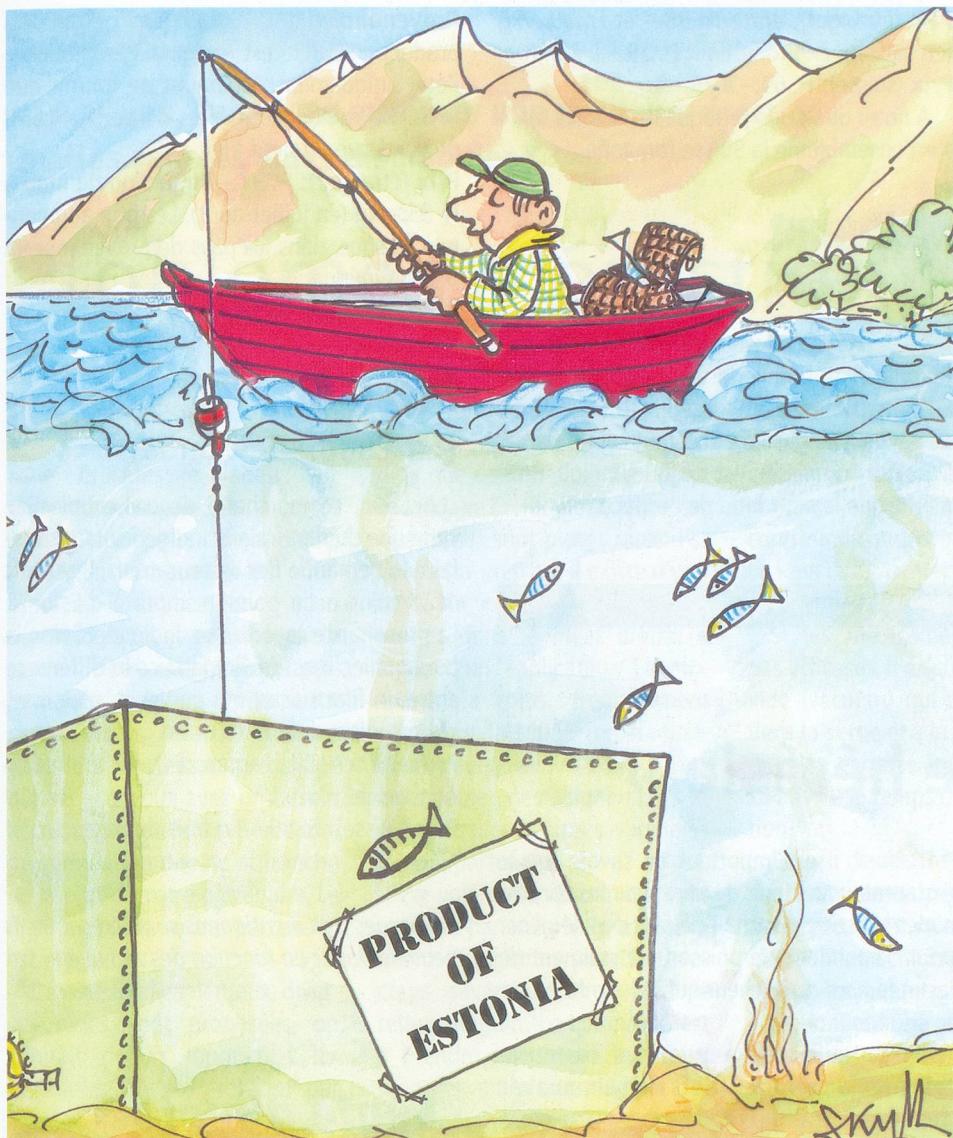
## La meilleure recette



Xavier Lecoultre

Comme la majeure partie des poissons, il faut apprêter les filets de perche très simplement. Prenez les filets et disposez-les dans une poêle où l'on a mis à fondre du beurre. Attention à toujours les faire frire côté chair d'abord (côté peau, ils se recroquevillent). Les retourner rapidement en prenant garde que le beurre ne brûle pas. Saler, poivrer et servir avec un filet de citron.

**Le conseil de Fanny:** pour les rendre onctueux, on peut les tremper quinze minutes dans un bol de demi-crème avant de les passer à la poêle.



# Perches de magasins

**Le filet de perche que vous achetez en grande surface, à la poissonnerie ou chez le pêcheur provient toujours d'un lac. La question est de savoir lequel.**

## Migros-Vaud

Chez le géant orange, le filet de perche du pays n'est vendu qu'en période de grosses pêches, et encore, en toutes petites quantités: 20 à 30 kilos pour Migros-Vaud. Comme pour toutes les grandes surfaces, les perches sont importées et leur provenance est obligatoirement indiquée, de même que doit être mentionné le fait que les filets sont frais, dégelés ou s'il s'agit de poisson sauvage voire de fermes. **Provenance:** Pologne, Russie, Estonie.

**Prix** (filet étranger): Fr. 35.-/kg (mai 2003), les prix peuvent grimper jusqu'à Fr. 42.-, voire Fr. 45.-/kg durant la saison froide dans les pays de provenance.

**Prix** (filet du pays): Fr. 50.- et 60.-/kg.

## Coop

Chez l'autre grand distributeur suisse, 95% des perches proviennent de l'étranger. La centrale d'achat de Bâle se charge de l'administration et du conditionnement pour tout ce qui

## Nos belles terrasses

Voici nos bonnes adresses où bien déguster le poisson, les pieds dans l'eau.

### Genève

**Restaurant du Creux-de-Genthod**, Genthod, tél. 022 774 10 06. Filets de perche du Léman ou de Suède (précisé sur la carte). Prix en fonction de la provenance: Fr. 35.-/Fr. 37.- (sur plat), meunière avec salade verte et frites.

### Lac Léman

**Café de la Plage**, Perroy, tél. 021 825 11 67. Filets de perche du Léman (selon arrivage) ou d'Estonie, frits ou meunière, avec frites ou riz et buffet de salades compris. Assiette: Fr. 33.50.

**Villa Eugénie**, Saint-Gingolf, tél. 024 481 21 76. Filets de perche du Léman, en cas de pénurie d'Islande. La provenance est toujours signalée. Servis sur assiette, meunière ou provençale: Fr. 36.-, avec salade et accompagnement.

**La Pêcherie**, chez Pitch, chemin des Bains, Pully, tél. 021 728 27 43. Sert du filet de perche du Léman ou, en cas de manque, des lacs de Neuchâtel, de Constance ou de l'étranger (frais). Assiette meunière (avec frites maison, pommes vapeur ou riz, et salade): Fr. 31.50.

### Lac de Morat

**Café de l'Ecu**, Praz (FR), tél. 026 673 14 39. Filets de perche des lacs de Morat, Neuchâtel et Léman ou étrangers. Meunière servis avec mayonnaise ou sauce tartare, pommes de terre frites, nature ou riz, salade mêlée. Assiette: Fr. 27.-.

### Lac de Joux

**Hôtel-restaurant des Trois-Suisses**, Les Bioux, tél. 021 845 55 08. Perches des lacs de Joux et du Léman ou d'Allemagne. Prix de l'assiette: Fr. 29.-, avec pommes allumettes et salade verte.

### Lac de Neuchâtel

**Hôtel-restaurant Le Vaisseau**, Petit-Cortaillod, 032 843 44 77. Spécialité de filets de perche suisses et étrangers. Apprêts de plusieurs façons, meunière: Fr. 28.-/32.- (assiette 150 g/200 g).

**La Tène-Plage**, Marin-Epagnier, tél. 032 753 80 30. Les provenances sont affichées. Prix: Fr. 18.- (assiette de 120 g) et Fr. 24.- (200 g), avec pommes nature, frites ou riz.

concerne le libre-service. Sur les barquettes, les étiquettes doivent mentionner la provenance et si les filets sont frais ou dégelés. Les filets dégelés sont vendus à l'étal, uniquement en cas de pénurie, précise-t-on chez le détaillant.

Pour la vente à l'étal, Coop recourt à des fournisseurs locaux qui livrent, les différents points de vente. Là aussi, le poisson provient de l'étranger, certains magasins sont, en saison, directement approvisionnés par des pêcheurs, les quantités restant toutefois minimes.

**Provenance:** Estonie, Pologne et Canada. Coop a sélectionné les lacs afin que les produits correspondent au goût des consommateurs helvétiques. «N'est pas fournisseur chez Coop qui veut», dit-on chez le distributeur.

**Joël Vuadens, pêcheur**

## «Frire des filets de perche est une hérésie!»



D.R.

**S'il n'est pas sur le lac, il est dans sa cabane, au pied du jet d'eau de Genève. Entretien avec Joël Vuadens, président des pêcheurs du Léman.**

- Quel est le meilleur moment pour déguster un filet de perche?
- On les mange toute l'année, mais pour respecter l'équilibre, il faudrait consommer de la perche entre les mois de juin et de janvier.
- Au restaurant, comment être certain de manger du filet de perche du lac?

**Prix** (étranger): entre Fr. 38.– et Fr. 39.–/kg (en saison). En promotion: Fr. 28.– à 29.–/kg.

**Prix** (suisse): Fr. 69.– à 75.–/kg.

A noter que Coop pratique les mêmes tarifs sur l'ensemble de la Suisse romande.

### Mulhaupt (Lausanne)

Ce marchand de comestibles fournit restaurateurs et hôtellerie dans toute la Suisse, en poissons frais et surgelés. Il possède en outre deux magasins à Lausanne et Romanel. L'origine du poisson est toujours indiquée, de même que le nom latin de l'espèce.

**Provenance:** Estonie, Russie et Pologne. La production suisse est marginale et vendue à l'étal uniquement. Mulhaupt ne fournit que la Suisse romande en filets de perche, car il ne vend que du petit filet.

**Prix** (étranger): Fr. 31.–/kg (action de mai) à Fr. 35.–/kg (en juillet-août). Les prix augmentent lorsque, dans les pays de provenance, la pêche diminue.

**Prix** (suisse): Fr. 70.–/kg.

### Coq d'Or (La Chaux-de-Fonds)

A l'étal, ce marchand de comestibles ne vend que du filet frais et indigène. Pour satisfaire la demande des restaurateurs, il recourt néanmoins à du poisson importé d'Estonie. La provenance est toujours indiquée. Selon le poissonnier, il est facile de faire la différence entre un filet suisse, qui une chair plus rose, et l'estonien, dont la chair est grise.

**Provenance:** lacs Léman, de Neuchâtel et de Constance.

**Prix** (suisse): Fr. 46.–/kg frais du pays.

MMS

*Tous les prix mentionnés sont indicatifs, ils peuvent varier en fonction des arrivages.*

### Vente directe

**Lac de Neuchâtel:** Patrick Chevalier, Grandson, tél. 024 446 11 91, e-mail: pcheullier@freesurf.ch. Claude Delley, Portalban et marché de Neuchâtel (samedi), tél. 026 677 14 50, e-mail: cldelley@bluewin.ch. Claude Stumpf, port des Pêcheurs, Hauterive, tél. 032 721 25 38.

**Lac de Morat:** Paloma Wolf-Lopez, Chevroux, 026 667 17 54.

**Lac de Joux:** Jean-Daniel Meylan, Le Lieu, 021 841 16 69.

**Lac Léman:** Charly et Jean-Marc Barbaglia, Vésenaz, tél. 022 752 49 91. Brigitte et Henri-Daniel Champier, Port du Basset, Clarens (marché de Vevey, mardis et samedis), tél. 021 981 11 10. Fabrice Christinaz, Coppet, tél. 022 776 15 67. Joël Vuadens, quai marchand des Eaux-Vives, Genève, tél. 022 735 26 46 (9 h à 12 h).

J.-R. P.

## Sexologie

**A 75 ans, j'aimerais retrouver une meilleure érection. Quelles sont les aides disponibles?**

J.T.

## Problèmes d'érection

**D**ivers facteurs peuvent engendrer des difficultés érectiles: le diabète, certaines opérations et médicaments, une baisse hormonale, l'hypertension artérielle, l'éthylique et le tabac. Sur le plan psychologique et relationnel, le cercle vicieux «angoisse de performance - baclage - évitement» met en danger l'érection. Comme vous le savez aussi, avec l'âge qui avance, vous avez un besoin accru, pour obtenir une érection, de stimulation directe et franche de la part de votre partenaire. Le dialogue avec votre partenaire est précieux.

Du côté médicamenteux, diverses aides sont proposées, on connaît depuis longtemps les molécules à s'auto-injecter par

voie intra-caverneuse. Aujourd'hui, c'est surtout la prostaglandine que l'on emploie. Les effets secondaires (douleur, fibrose, priapisme) sont plutôt rares. Par voie intra-urétrale, il existe d'une sorte de «mini-suppositoire» à insérer dans le méat urétral à l'aide d'un applicateur. La molécule la plus fréquemment employée, la MUSE (prostaglandine), peut avoir pour effets indésirables des saignements et d'éventuelles brûlures vaginales chez la partenaire.

Par voie orale, nous avons tous entendu parler du Viagra. Il augmente l'irrigation sanguine des corps caverneux et ralentit le reflux sanguin. Le comprimé est à prendre une heure avant les rapports, mais attention: la sti-

mulation sexuelle et le désir sur le plan psychique sont absolument nécessaires! La partenaire a donc son rôle à jouer... Les contre-indications sont à discuter avec le médecin qui vous prescrira le traitement.

Si les médicaments ne sont pas efficaces, il existe la pompe à vide (vacuum) qui sert à «gonfler» la verge et à la maintenir en érection – grâce à un anneau à sa base – le temps de la pénétration.

En cas de désordre hormonal, des traitements médicamenteux sont possibles, ainsi que des interventions chirurgicales.

J'espère que ces informations vous donnent une petite idée des possibilités existantes et que vous pourrez en discuter avec



C. Bozzoli

votre partenaire et votre médecin. N'essayez aucune de ces méthodes à l'aveuglette! Demandez-vous aussi si c'est uniquement la pénétration, ou d'autres formes d'échange sexuel, qui vous satisferont le mieux! L'érection en soi n'est pas la «clef» du bonheur sexuel et la fantaisie a souvent plus de succès...

Laurence Dispaux,  
psychologue et sexologue

## Droits

## Comment rédiger un testament?

**J'ai fait un testament à la main, privilégiant mes enfants et mes petits-enfants. Mais on me dit qu'il faut faire appel à un notaire.**

**M<sup>me</sup> R. M., Lausanne**

**L**e renseignement que l'on vous a donné est erroné. En effet, s'il est exact que vous pouvez vous adresser à un notaire pour faire un testament (testament «public»), la loi vous donne la possibilité de rédiger vous-même cet acte (testament «holographique») sans le concours de quiconque. Pour que celui-ci

soit valable, il doit remplir les conditions suivantes:

- être entièrement écrit de votre main; tout acte tapé à la machine, sur ordinateur ou écrit de la main d'une autre personne, est nul.
- être entièrement daté, avec indication des jour, mois et année où il a été rédigé. S'il manque un seul de ces éléments, tout le testament

peut être annulé. A noter que la date peut comporter des chiffres (par exemple: le 17 juillet 2003) et que ceux-ci ne doivent pas obligatoirement être écrits en lettres.

- être signé.

Il s'agit des seules conditions de forme exigées par la loi. Il est cependant conseillé d'intituler l'acte «testament» et d'indiquer le nom, prénom, domicile, date de naissance et domicile du testateur (la personne qui fait le testament). Celui-ci déploie ses effets dès qu'il a été rédigé, daté et signé. Il n'est pas nécessaire de le présenter à une autorité

pour le faire valider. Néanmoins, je conseille toujours de le soumettre à un juriste pour qu'il contrôle sa conformité, non seulement sur le plan formel, mais aussi sur le fond.

Il faut savoir encore que nous ne sommes pas libres de disposer de nos biens comme bon nous semble. Certains héritiers, dit «réservataires», doivent recevoir une part minimale de la succession (conjoint, enfants, petits-enfants, père et mère).

**Helvetio Gropetti,  
conseiller juridique**

Le taux d'intérêt minimal bonifié aux assurés du 2<sup>e</sup> pilier a été abaissé par le Conseil fédéral de 4 à 3,25% dès le 1er janvier 2003. Les principes sur lesquels le Conseil fédéral a fondé sa décision reposent sur différents éléments. Explications.

## 2<sup>e</sup> pilier: ce qu'il faut savoir

Trois éléments entrent en considération dans la décision prise par le Conseil fédéral: l'évolution du rendement des obligations de la Confédération, les possibilités de rendement des autres placements usuels du marché et la situation financière des institutions de prévoyance.

### Différents éléments

L'effondrement des valeurs boursières a considérablement réduit la rentabilité moyenne des placements. En 2001, celle-ci a été de 3,4%. La décision du Conseil fédéral est donc une adaptation du taux d'intérêt minimal aux possibilités réelles actuelles du rendement des placements. Pour évaluer les conséquences de cette décision sur les retraites futures, il faut prendre en compte différents éléments:

- L'intérêt de 3,25% n'est applicable que depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2003, sans effet rétroactif. L'intérêt minimal reste fixé à 4% depuis le 1<sup>er</sup> janvier 1985, date d'entrée en vigueur de la Loi sur la prévoyance professionnelle (LPP). Certaines institutions de prévoyance qui ont, dans le passé, obtenu des rendements supérieurs à ce taux de 4% ont fait bénéficier leurs assurés de taux plus élevés que 4%, cela compensant en partie la baisse.
- Le taux n'est pas définitivement fixé à 3,25%; il peut être révisé à la hausse ou à la baisse. Le taux minimal sera

examiné tous les deux ans, en tenant compte: de l'évolution du taux d'intérêt des obligations de la Confédération; des possibilités de rendement des autres placements usuels du marché.

- L'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) fournira au Conseil fédéral les éléments nécessaires à cet examen. La Commission fédérale de la prévoyance professionnelle, les Commissions de la sécurité sociale et de la santé publique du Conseil national et du Conseil des Etats ainsi que les partenaires sociaux seront consultés préalablement à toute modification du taux d'intérêt minimal. Mais, pour tenir compte au mieux de la situation boursière et de l'évolution des intérêts, le premier examen du taux de l'intérêt minimal aura lieu en octobre 2003 déjà.

A supposer que le taux actuel de 3,25% subsiste plusieurs années, voire baisse encore, les jeunes assurés seront plus lourdement pénalisés que ceux qui sont, aujourd'hui, proches de l'âge ouvrant le droit à la rente. Mais, on peut aussi penser que, dans ce cas, d'autres mesures seraient prises pour maintenir le niveau des rentes, comme par exemple une diminution du montant de coordination ou une augmentation des cotisations. De plus, il convient de relever qu'il vaut mieux avoir un taux d'intérêt de 3,25% avec un taux d'inflation de 1% qu'un taux d'inté-

rêt de 5% avec un taux d'inflation de 3,5%.

### Mesures fédérales

Une autre préoccupation importante concernant les retraites futures est liée à la situation financière des institutions de prévoyance. Selon un rapport du Département fédéral de l'Intérieur (DFI), près de 50% des institutions de prévoyance se trouvaient en situation de découvert. Il y a découvert lorsque la fortune d'une institution de prévoyance ne permet plus de couvrir la totalité des engagements concernant les prestations en cours et les prestations futures. Des mesures doivent être prises. Aussi, il est prévu:

- que le Conseil fédéral adopte un message dans lequel seront présentées des mesures permettant de remédier au

découvert des institutions de prévoyance;

- qu'en décembre 2003, l'OFAS procède à une enquête auprès des autorités de surveillance et rédige un rapport sur la situation financière des institutions de prévoyance;
- qu'en décembre 2003, le Conseil fédéral ouvre une procédure de consultation relative à une révision de la LPP.

Enfin pour rassurer les affiliés à une institution de prévoyance, il est important de mentionner que la prévoyance professionnelle dispose d'un fonds de garantie financé par la totalité des caisses de retraite qui, en cas d'insolvabilité de l'une d'entre elles, se substituerait à elle pour allouer les prestations aux assurés jusqu'à concurrence d'un revenu assuré de Fr. 113 000--.

Guy Métrailer

### Les remèdes du Conseil fédéral

Le Conseil fédéral a mis en consultation des remèdes pour assainir le deuxième pilier. Ce paquet de mesures devrait entrer en vigueur avant le mois d'avril 2004.

**1. Cotisations spéciales à fonds perdu.** Prélèvement de cotisations spéciales supplémentaires auprès des employeurs et des employés en cas de trou important.

**2. Baisse du taux de rémunération.** Selon les cas, les caisses en difficulté seront autorisées à accorder provi-

soirement aux assurés un taux de rémunération des avoirs plus bas que le taux d'intérêt minimal fixé par la loi.

**3. Réduction des rentes.** Les rentiers pourraient participer à l'assainissement de leur caisse par une réduction temporaire et exceptionnelle de leur rente.

# Vivre des relations, participer à des projets

«Plein d'entrain et toujours prêt à rendre service, je suis depuis peu à la retraite et souhaiterais me rendre utile. Pourquoi pas du bénévolat?»

François P.

**E**n Suisse, une personne sur quatre effectue des activités de bénévolat. L'Office fédéral de la statistique a établi que toutes les classes d'âge sont représentées dans le cadre des activités bénévoles. Notamment, 19% des jeunes retraité(e)s consacrent du temps et apportent leurs compétences dans le domaine du bénévolat organisé (associations, sociétés, paroisses, activités politiques, etc.) et 32% s'impliquent dans du bénévolat informel (aide et soutien aux membres de la famille, aux voisins, aux connaissances, etc.).

La société actuelle incite à être actif par le biais de l'entraide privée et organisée: l'Etat et les collectivités publiques ne pouvant pas répondre à tous les besoins des citoyens, ces derniers sont de plus en plus amenés à se réunir pour conduire ensemble les projets qui leur tiennent à cœur et qui leur rendent service. Dans le monde associatif, ils trouvent des

lieux de dialogue qui leur permettent de construire un sens autour d'intérêts communs, de se faire plaisir en étant utiles. De plus, les

et plus riche la place et le rôle de la génération des grands-parents dans les vies familiales actuelles. Elle souhaite notamment répondre

appréciées. Bien entendu, la ligne Info Seniors est en mesure d'informer plus largement sur les nombreuses possibilités d'activités bénévoles.

## 19% des retraités consacrent du temps au bénévolat.

activités bénévoles favorisent les contacts sociaux et permettent de tisser des liens solides au niveau du quartier, de la commune ou de la région.

### L'école des grands-parents

Afin d'illustrer le dynamisme associatif qui touche le monde des seniors, mentionnons la récente création de l'Ecole des grands-parents suisse romande. Créeé avec le concours de personnes provenant des cantons de Vaud, Genève et Valais, cette jeune association de seniors souhaite définir de façon plus précise

dre à l'intérêt des générations aînées de trouver une écoute et des informations pour organiser des rencontres, des actions de découvertes partagées avec les petits-enfants, de «faire ensemble» pour transmettre des connaissances, des expériences.

Autre exemple: l'association genevoise Le Trialogue anime un réseau de solidarité entre retraités, chômeurs et professionnels. Ses activités sont nombreuses: ateliers de recherches d'emploi, conseils en matière de gestion, permanences administratives, ateliers informatiques, activités récréatives, etc. L'expérience et les compétences des seniors y sont fort

» **Adresses utiles:** Ecole des grands-parents suisse romande, Mme Norah Lambelet, boulevard de la Forêt 6, 1009 Pully, e-mail: norah.lambelet@freesurf.ch.

Le Trialogue, rue de Saint-Jean 41, 1203 Genève (permanence d'accueil chaque mercredi de 9 h à 12 h), tél. 022 340 64 80, e-mail: trialogue@infomaniak.ch.

### Info Seniors

Tél. 021 641 70 70  
de 8 h 30 à 12 heures

Egalement Générations,  
case postale 2633,  
1002 Lausanne.

## Roby et Fanny

Par Pécub





*Pour beaucoup d'immigrés, comme José Baños, la gare est un point de ralliement.*

Pierre Aeby

# Immigrés Ils vieilliront en Suisse

**O**n a recruté de la main-d'œuvre, ce sont des êtres humains qui sont venus.» Cette formule de Max Frisch nous rappelle que les travailleuses et travailleurs qui ont immigré en Suisse durant les années d'après-guerre n'ont pas toujours été accueillis à bras ouverts.

José Baños était mécanicien tourneur dans une usine madrilène. Mariés depuis peu, sa femme et lui souhaitaient «découvrir le monde» et faire des économies qui leur permettraient, au retour, d'acquérir leur propre logement. Il part d'abord seul, en éclaireur, son certificat de travail en poche. Sa femme le rejoindra plus tard. Il arrive en Suisse en février 1962, en plein hiver, avec un groupe

de compatriotes. Le premier contact est rude: lorsqu'ils débarquent à Genève, ils se sentent «étiquetés comme des marchandises»; certains sont immédiatement refoulés. Les services de l'immigration l'orientent vers une entreprise argovienne dans laquelle il travaillera durant 10 ans.

## Sans amertume

Au début, la barrière de la langue constitue un obstacle quasi insurmontable. Ne connaissant pas le nom allemand des outils, il doit exercer des tâches peu qualifiées, pratiquer des soudures dans de mauvaises conditions sanitaires. Un contremaître l'avait pris en

grippe, s'acharnait contre lui. «Parfois, j'avais envie de pleurer, se souvient-il. J'aurais peut-être dû chercher un autre emploi, mais, d'un caractère plutôt timide, je craignais d'être expulsé, de me retrouver au chômage en Espagne.» En outre, il se sent relativement privilégié quand il compare son sort à celui des travailleurs saisonniers, parqués dans des baraquements, séparés de leurs familles, souvent illettrés, qu'il aide, avec sa femme, à lire et rédiger leur correspondance. Certains, souffrant de solitude, font venir leurs femmes et leurs enfants clandestinement. Ces enfants doivent demeurer cachés; ils ne peuvent ni rire ni pleurer. Beaucoup se sont sentis humiliés, ont accumulé des ressentiments.

José Baños, en revanche, refuse de ressasser ses amertumes. Il évoque avec sérénité ses débuts difficiles, les cadences inhumaines d'une chaîne de montage de machines agricoles, puis, avec nostalgie, l'époque où, installateur de cuisines en acier, il sillonnait la Suisse en voiture. « Ces voyages m'ont ouvert l'esprit et fait aimer ce pays que je connais mieux que bien des autochtones », dit-il non sans fierté. Ensuite, il a travaillé 20 ans dans une entreprise de Baden où, disposant de son propre atelier, il se sent à la fois libre et responsable. Jouissant de la confiance de tous, il est élu représentant des travailleurs au sein de la commission d'entreprise. Lorsque l'usine ferme, en 1994, il passe à une filiale dans laquelle il restera jusqu'à sa retraite, l'année dernière. Là aussi, il s'adapte rapidement, faisant même office d'infirmier dans les cas d'urgence.

## Le souci d'autrui

Plutôt que de s'apitoyer sur lui-même, José Baños s'est très tôt investi au service des autres, comme son épouse Maria Teresa, décédée il y a deux ans. Celle-ci a travaillé en usine, même après la naissance de ses deux enfants, car il lui fallait un emploi pour ne pas perdre son permis de séjour. Dès le début, ils dédient une partie de leurs loisirs à l'alphabétisation des saisonniers. Plus tard, l'épouse s'engage dans divers projets auprès des enfants et des aînés; elle suit une formation de Pro Senectute, couronnée par un diplôme, et donne des cours pour les migrants âgés.

Quant à lui, très actif dans la Fédération du mouvement associatif espagnol en Suisse, dont il exerce la vice-présidence, il est responsable du projet « Adentro! » qui a pour objectif l'intégration des immigrés âgés de langue espagnole dans les sociétés d'accueil. « Nous créons un réseau de groupes locaux animés

par des volontaires qui sont eux-mêmes des migrants âgés. Ceux-ci reçoivent une formation de base. Lors de nos séminaires, qui bénéficient du soutien de la Commission fédérale des étrangers et de Pro Senectute, nous apprenons à établir un bilan de nos propres expériences », explique José Baños avec conviction.

Chacun doit répondre à des questions clés: « Pourquoi ai-je émigré? Ai-je trouvé ce que je cherchais? Comment voudrais-je vivre ma retraite? » En valorisant sa propre histoire personnelle, on renforce l'estime de soi et la capacité d'aider les autres. « Il ne faut jamais oublier, précise encore José Baños, que les travaux parfois très pénibles exercés par les immigrés conditionnent leur attitude face à la vie. » Il y a donc une problématique commune à tous les retraités, à laquelle s'ajoutent des questions spécifiques.

## Bien intégré

Lui-même se sent heureux en Suisse. « Les raisons pour lesquelles on reste ne sont pas celles pour lesquelles on est venu », observe-t-il. Sa femme et lui rêvaient d'une maison en Espagne, mais, depuis l'adolescence de leurs enfants, ils ont « tourné la page » et décidé que leur avenir était ici. Son fils et sa fille ont accédé à des études supérieures et se sont établis en Suisse. Maintenant qu'il est à la retraite, il a dû « troquer le marteau contre un stylo et un agenda » et envisage de se mettre à l'informatique. Il profite de son temps libre pour voyager. Il appuie aussi un projet qui lui tient à cœur: la construction d'une école pour 500 enfants en République dominicaine. Il recueille des fonds et, sur place, achète les matériaux et engage des chômeurs. Un rêve qu'il aimerait réaliser? « Participer aux vendanges chez un vigneron de la Riviera vaudoise! »

Jacques Repond

## Quelques chiffres

Ces hommes et ces femmes, qui ont grandement contribué à la prospérité de la Suisse durant les trois décennies d'après-guerre, sont arrivés ou arrivent bientôt à l'âge de la retraite. Selon les estimations de l'Office fédéral de la statistique, le nombre de ces retraités va quasiment doubler entre 1995 et 2010, passant de

63 000 à 122 000 personnes. Une enquête révèle qu'à la retraite un tiers d'entre eux choisit de retourner dans leur pays d'origine, un tiers préfère demeurer en Suisse et un autre tiers opte pour les allers et retours, tant que leur état de santé le leur permet.

## Adresses utiles

**Pro Senectute Biel**  
Quai du Bas 92, c.p. 372,  
2501 Biel  
e-mail: biel-biel@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

**Pro Senectute Jura bernois**  
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
e-mail: jura-bernois@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 481 21 20  
Fax 032 481 15 10

**Pro Senectute Fribourg**  
Rue Saint-Pierre 10, c.p. 566,  
1701 Fribourg  
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

**Pro Senectute 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

**Pro Senectute Jura**  
Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800,  
2800 Delémont  
e-mail: info@ju.pro-senectute.ch  
Tél. 032 421 96 10  
Fax 032 421 96 19

**Pro Senectute Neuchâtel**  
Secrétariat cantonal  
et bureau régional La Chaux-de-Fonds  
Av. Léopold-Robert 53,  
2301 La Chaux-de-Fonds  
e-mail: info.pro-senectute.cf@ne.ch  
Tél. 032 911 50 00  
Fax 032 911 50 09

**Bureau régional Neuchâtel**  
Rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel  
e-mail: info.pro-senectute.ne@ne.ch  
Tél. 032 729 30 40  
Fax 032 729 30 41

**Pro Senectute Vaud**  
Maupas 51, c.p. 752  
1000 Lausanne 9  
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

**Pro Senectute 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

## OCPA – Genève

L'Office cantonal des personnes âgées (OCPA) publie de nombreuses informations. Elles sont à disposition sur son site internet.

# L'OCPA sur internet

Dans le cadre de ses activités d'information, le secteur juridique et d'information de l'OCPA publie de nombreux documents ayant trait aux prestations financières octroyées par cet office et aux structures d'accueil pour personnes âgées (EMS, logements avec encadrement, foyers de jour). Les informations figurant dans ces différentes publications sont à disposition sur le site de l'OCPA ([www.geneve.ch/social/ocpa](http://www.geneve.ch/social/ocpa)); par ailleurs, il est possible de télécharger les listes et autres documents.

La page d'accueil vous guide dans vos recherches et vous permet de trouver facilement l'information qui vous intéresse parmi les rubriques, dont: prestations financières de l'OCPA et informations générales; EMS (établissements médico-sociaux); liste des places disponibles dans les EMS; logements pour personnes âgées; foyers de jour; «L'OCPA se présente»; notices explicatives; formulaire de demande de prestations; législations; localisation de l'OCPA; etc.

Sous «Prestations financières de l'OCPA», vous trouverez des renseignements détaillés concernant les conditions d'octroi des prestations complémentaires à l'AVS et à l'AI, soit les barèmes, la prise en compte de la fortune mobilière et immobilière, les donations, le mode de calcul des prestations complémentaires, etc.

Des notices explicatives complètent ces informations:

- «J'entre en EMS. Comment payer?»
- «Si j'entre en EMS, ai-je droit à des prestations complémentaires?»
- «J'entre en EMS, mon conjoint reste à domicile»
- «Je vis à domicile, ai-je droit à des prestations complémentaires?»
- «Tout ce qu'il faut savoir sur la fortune lors d'une demande de prestations complémentaires»
- «Les prestations d'encadrement et les services pour les personnes âgées vivant à domicile»
- «Les prestations pour les sortissons étrangers domiciliés à Genève».

## Tout sur les EMS

Dans la rubrique EMS figurent la dernière édition de la «Liste des EMS reconnus au sens de la LAMal», ainsi que tous renseignements administratifs et financiers utiles. Les fiches descriptives des EMS contiennent des informations sur le type de chambres à disposition, l'emplacement des établissements; vous saurez aussi quels meubles peuvent être aménagés et si les animaux de compagnie sont acceptés.

La liste des places disponibles dans les EMS mise à jour chaque lundi après-midi permet de savoir rapidement dans quel établissement genevois se trouve une place disponible, que ce soit pour un long séjour ou un séjour de courte durée (unités d'accueil temporaire).

La rubrique «Logements pour personnes âgées» contient la «Liste des logements pour personnes âgées», et vous renseigne sur le type de logements, l'encadrement à disposition, le montant du loyer. Vous saurez aussi où vous adresser pour vous inscrire.

Sous «Foyers de jour», vous trouverez les fiches descriptives des sept foyers situés dans le canton de Genève ainsi que des renseignements pratiques (prix, transport, participation de l'OCPA, etc.).

La formule de demande de prestations est à disposition sur le site, mais doit être envoyée, par la poste, dûment remplie et signée, accompagnée de tous les justificatifs demandés.

Une nouveauté: les personnes en âge AVS, vivant à domicile ou dans un EMS, auront la possibilité d'effectuer, en ligne, un calcul des prestations complémentaires qui pourraient leur être octroyées. Il s'agit d'un calcul

indicatif simplifié qui n'engage en aucun cas l'OCPA; seule fait foi la décision de prestations consécutive au calcul effectué par l'OCPA.

**Important:** les documents mentionnés dans cet article peuvent être obtenus auprès du secteur juridique et d'information de l'OCPA, tél. 022 849 77 41.

## OCPA

**Office cantonal  
des personnes âgées**  
Route de Chêne 54  
Case postale 378  
1211 Genève 29  
Tél. 022 849 77 41  
Fax 022 849 76 76  
[www.geneve.ch/social/ocpa](http://www.geneve.ch/social/ocpa)

**Accueil au public  
(rez-de-chaussée)**  
de 8 h 30 à 12 h  
et de 13 h à 16 h

## Genève

# La Clé, nouvelle édition

La version 2003-2004 de *La Clé*, le guide social et pratique de Genève, vient de paraître. Utile aux travailleurs sociaux comme aux familles et aux particuliers, cette publication répertorie sur 400 pages plus de 1700 adresses et 5000 informations pratiques dans le domaine du social à Genève.

Vous recherchez une permanence médicale, un camp de vacances pour handicapés, un établissement pour personnes âgées? *La Clé* fournit toutes les réponses à ces questions. **MMS**

*La Clé* (2003-2004) est éditée par l'Hospice général (Fr. 20.– en librairie).

## Romandie

**Les membres du «Mouvement chrétien des retraités – Vie montante» sont plus de 3000 en Suisse romande. Cette association a choisi pour thème en 2003 «Oser l'espérance».**

# Il faut oser l'espérance!



Thérèse Blanchut préside le Comité romand du Mouvement chrétien des retraités.

« Chaque année, explique Thérèse Blanchut (Yverdon), présidente du Comité romand du mouvement chrétien, une commission prépare un thème de réflexion et d'activités, en fonction de l'actualité et des suggestions des membres. Et dans le monde actuel, fait de violence et de morosité, oser l'espérance est un défi à relever. » Comme outil de réflexion, une brochure a été éditée. Sorte de canevas sur six plans de travail, elle sert à chaque groupe, dans les différentes sections de Suisse romande. « Oser l'espérance » y est développé en trois parties. « Il y a d'abord l'amitié, dit Mme Blanchut, qui se vit à travers les visites aux

malades, aux solitaires et aussi l'accompagnement dans différentes situations, et il y a les activités sociales et la solidarité. » La deuxième partie est consacrée à « la parole de Dieu », souligne la présidente romande qui explique : « Nous avons tous des talents. Pourquoi Dieu nous a-t-il donné des talents sans nous donner le mode d'emploi ? Dans le cadre de « Oser l'espérance », nous avons à réfléchir aux talents qui sont les nôtres et à trouver la meilleure manière de les utiliser pour le bien des autres et pour notre développement personnel. » La troisième partie est axée sur la vie quotidienne. Reprenant l'idée des talents, Mme Blanchut souligne : « Mes talents

mis en parallèle avec, par exemple, l'âge de la retraite, vont m'amener à réfléchir aux changements que j'ai à apporter, afin de rester active et vivante. Et là, il y a des questions qui demandent réponses : comment prendre le temps autrement ? Comment vivre et témoigner ? »

## Former la relève

Le mouvement suisse, issu de celui né en France en 1962 et qui a essaimé dans de nombreux pays, a vu le jour en 1965. Il est divisé en six sections cantonales pour la Suisse romande : Vaud, Valais, Neuchâtel, Jura (pastoral), Genève, Fribourg. Depuis 2002, deux préoccupations majeures occupent les responsables : former des animateurs-animatrices de groupes et « encourager les retraités à rejoindre nos

rangs, parce que nous avons besoin de nouvelles forces », affirme Mme Blanchut. Pourquoi entrer dans un mouvement comme celui-ci ? « Parce que, répond Thérèse Blanchut, au début de la retraite, on a envie de faire beaucoup de choses. Puis, on se rend compte qu'il devient impératif de trouver le sens de cette étape de la vie. Et un mouvement comme le nôtre peut y contribuer. » A noter que le Mouvement chrétien des retraités est né dans l'Eglise catholique mais, souligne Mme Blanchut avec force : « Nous pratiquons l'œcuménisme à grande échelle ! »

Marie-Thérèse Jenzer

» **Renseignements :** Thérèse Blanchut, rue Haldimand 89, 1400 Yverdon, tél. 024 425 15 93.

## Jura

# Le bénévolat s'organise

On l'avait annoncée lors de l'Année internationale du volontariat, en 2001, elle a enfin vu le jour : le 8 avril dernier est née l'Association jurassienne pour la coordination du bénévolat (AJCB), présidée par Michel Ketteler, du Noirmont. Parmi ses principaux objectifs : orienter les personnes désireuses de s'engager dans le cadre des services du secteur médico-social de proximité

et aider à leur formation, favoriser la collaboration entre bénévoles et professionnels et informer la population sur les activités des différents services bénévoles. Reste à trouver les fonds pour la mise en place des structures nécessaires. L'AJCB, qui veut être reconnue d'utilité publique, espère le soutien financier du canton.

N. R.

## Valais

■ Valrando, l'association valaisanne du tourisme pédestre, propose différents itinéraires permettant de découvrir les beautés du canton. Des randonnées en haute-montagne aux promenades au bord des bisses, il y en a pour tous les goûts.

# Tours et balades sur les sentiers valaisans

Willy Fellay, qui fut ingénieur de la ville de Martigny et qui préside actuellement Valrando, est l'initiateur de ces randonnées alpines et en montagne: vingt-deux itinéraires de une à quatre étoiles selon la difficulté. «Le premier, le tour du Mont-Blanc, on l'a fait il y a plus de trente ans. C'était toute une affaire, il a fallu réunir les partenaires, communes et sociétés de développement pour établir le tracé et parfois créer des gîtes sur le parcours.» Son dernier-né est le tour du Cervin, inauguré l'an passé qu'il qualifie de difficile, pour marcheurs bien entraînés.

Plus accessibles sont le tour des Muverans dans les Préalpes ou celui du Val d'Anniviers. Le guide donne l'itinéraire, les temps de marche, la dénivellation, ainsi que des informations pratiques sur les gîtes, la restauration, les remontées mécaniques, chemin de fer ou autobus.

### Au fil de l'eau

«Les gens adorent l'eau», constate Willy Fellay, qui a concocté à leur intention et en collaboration avec l'historien Jean-Henry Papilloud, une brochure sur les bisses comportant vingt-trois itinéraires de chemins pédestres agréables, sûrs et balisés. Ils traversent des sites très variés, avec des échappées sur les vallées, les villages et les

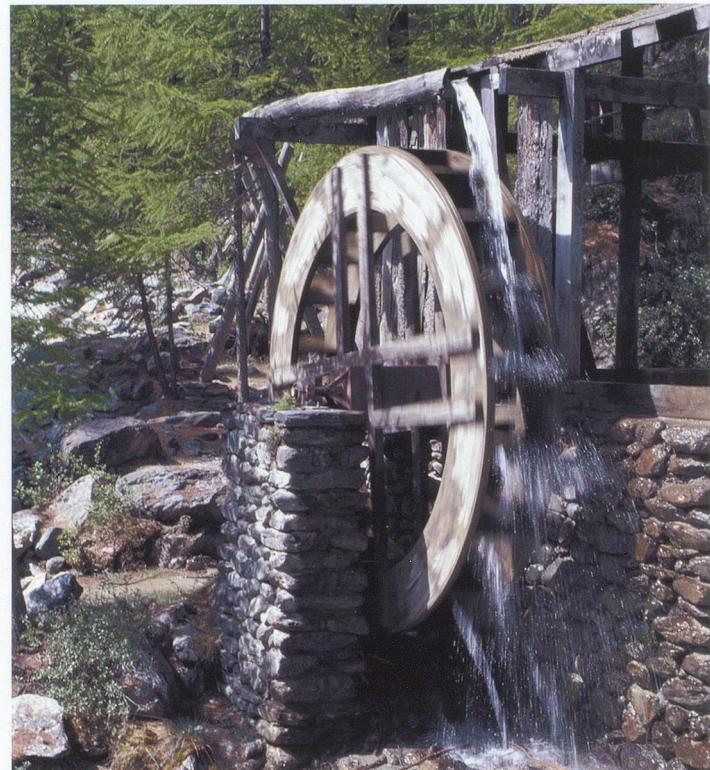
montagnes, parfois des passages spectaculaires, comme au Bisse-du-Ro, par exemple.

A l'occasion de l'année internationale de l'eau, Valrando publie *Randonnées au fil de l'eau*, des balades qui ont pour thème les lacs, rivières, marais, moulins et barrages. Et elle prépare pour 2004 le Tour des Lacs reliant le lac de Place-Moulin dans La Valpelline aux grand-barrages de Mauvoisin, Dixence, Cleuson.

### Les chemins à thème

Ces itinéraires sont les plus faciles. De la région d'Aletsch, avec son glacier, patrimoine mondial de l'UNESCO, à celle du Chablais et des Portes-du-Soleil, Valrando a recensé deux cents chemins par monts et par vaux: historiques, botaniques, géologiques, route des diligences à Salvan, chemin des Planètes à Saint-Luc, sentier des dinosaures à Finhaut-Emosson, chemin des sens aux Mayens-de-Riddes pour réapprendre à voir, entendre, sentir et goûter la nature.

Valrando a mis en chantier un chemin du vignoble, qui va du coude du Rhône à Loèche-Ville, «au-dessus de la plaine, orienté au sud, dans un microclimat extraordinaire toute l'année», précise M. Fellay. Le projet, ambitieux, appuyé par l'Interprofession de la vigne et du vin, comporte trois voies: pédestre, cyclable et carrossable. Son inau-



ST/swiss-image-ch

Les balades au bord de l'eau connaissent un grand succès.

guration est prévue en 2004. L'ancien ingénieur se passionne aussi pour la remise en valeur de la Via Francigena, le chemin des pèlerins vers Rome, dont les trois étapes jusqu'à Aoste sont déjà balisées. «On sera à Rome en 2006», prédit-il.

Les cyclistes ne sont pas oubliés. La brochure *Bike on tour* leur propose des itinéraires de cyclo-tourisme familial: la longitudinale de la Furka au Chablais et, dans chaque région, un réseau local. Et pour les ama-

teurs de VTT, il existe aussi les pistes de mountain bike. L'association valaisanne du tourisme pédestre propose en outre un agenda des randonnées accompagnées en Suisse et à l'étranger... jusqu'au Ladakh.

Bon pied, bon œil et bel été sportif!

Françoise de Preux

» Valrando, rue Pré-Fleuri 6, 1951 Sion, tél. 027 327 35 80, [www.valrando.ch](http://www.valrando.ch) et [info@valrando.ch](mailto:info@valrando.ch).

## Neuchâtel

# Une coiffeuse dans votre salon

## Coiffeuse à domicile, Dominique Schuszter se rend chez ses clientes pour laver, couper, teindre, permanenter ou brusher.

Dominique Schuszter adore son job de coiffeuse itinérante. Elle a un contact privilégié avec sa clientèle, faite de dames âgées, mais aussi de mamans avec de jeunes enfants ou encore de personnes détestant les contraintes d'un salon de coiffure. Elle s'occupe également de la tête de quelques hommes. Elle a eu l'idée de ce service à domicile, il y a une vingtaine d'années, alors que le concept n'existe pas. Et le succès fut presque immédiat: quelques papillons publicitaires au départ et le bouche à oreille ont fait le reste. Elle retourne régulièrement chez les mêmes personnes. «Certaines s'éteignent et de nouvelles me sollicitent», raconte-t-elle.

Elle se rend à domicile avec tout son matériel: produits capillaires, cuvette de lavage, bigoudis, casque, et trouve toujours le moyen d'installer confortablement sa cliente, même dans un intérieur exigu. Elle évoque ses visites avec tendresse: «J'aime prendre mon temps, étudier les cheveux, suggérer une coupe, une couleur, décider d'une mise en plis mais je tiens toujours compte de ce que la personne souhaite. J'attache en outre de l'importance à une coiffure pratique au quotidien. Durant les soins, je reçois beaucoup de confidences. La relation n'est pas purement commerciale et devient

souvent amicale. Je suis très attachée à ces moments de partage et j'y trouve une grande richesse.»

La passionnée des ciseaux fait toutefois quelques infidélités à ses clientes. C'est une grande voyageuse qui aime partir à l'aventure... et il lui est arrivé de couper des cheveux dans des lieux insolites!

Ariane Geiser

»» **Adresse:** Dominique Schuszter, ch. de la Saunerie 2, 2013 Colombier; tél. 032 841 20 40 ou 079 611 71 81.



René Charlet

Dominique Schuszter surprise en plein travail.

## Fribourg

# La Famille au Jardin

## Un tableau de Bonnard prête son titre à un foyer de jour pour personnes atteintes d'Alzheimer. Le projet est en cours de réalisation dans la région de Fribourg.

Le canton de Fribourg compte peu de foyers de jour pour les personnes âgées. Pour pallier ce manque et proposer une alternative au placement définitif dans un home, l'association La Famille au Jardin prépare une structure d'accueil de jour pour les personnes présentant d'importants troubles de la mémoire. L'ouverture du foyer est prévue en 2004 – pour autant que le financement soit garanti – à Saint-Urs, dans un petit village près de Fribourg. La Famille au Jardin exprime de façon poétique le concept de ce foyer: offrir, cinq jours par semaine, une deuxième

famille à la personne malade, dans un cadre sécurisé et une atmosphère de calme et d'harmonie.

L'initiatrice du projet, Solange Risso, met l'accent sur l'importance du soutien aux familles: «Ce foyer de jour permettra aux proches de «souffler» et de «récupérer», de sentir l'intérêt des particuliers et des pouvoirs publics pour leur situation et de retrouver de l'énergie pour accompagner à nouveau leur parent malade.» Il est d'ailleurs prévu que le foyer soit ouvert le samedi et fermé le lundi.

Le concept et la recherche du financement ont constitué

l'essentiel des activités du comité de l'association créée en 2002. La présidente, Solange Risso, indique que des discussions sont en cours avec l'Etat de Fribourg pour obtenir une subvention, ainsi qu'avec l'Office fédéral des assurances sociales. L'association compte par ailleurs déjà plus de 100 membres de soutien et souhaite encore élargir sa base, gage d'un soutien moral indispensable. A. W.

»» **Renseignements:**  
La Famille au Jardin,  
Mme Solange Risso, Römerswil 4, 1717 Saint-Ursen, tél. 026 321 20 13. Site internet: [www.la-famille-au-jardin.ch](http://www.la-famille-au-jardin.ch).

# Informations romandes

## VAUD

### PRO SENECTUTE – Sorties –

Petites Fugues – Bus du jass, destination surprise, lundi 28 juillet et 25 août. Thé dansant, au Voile d'Or Café, à Lausanne-Vidy, mardi 26 août de 14 h à 17 h 30 (Fr. 10.–), rens. M<sup>me</sup> Gueissaz, tél. 021 646 17 21. Séminaire de préparation à la retraite, 25 août, 8 et 9 septembre (rens. Patrice Paoletti, tél. 021 711 05 24). Atelier équilibre: prévention des chutes (rens. Gladys Beney, tél. 021 646 17 21).

**Centres de rencontre**, à Lausanne: Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cotterd de Chauderon, (021 323 80 22); Centre de la Confrérie, ouvert un dimanche par mois, (021 625 29 16); Centre Val Paisible, ouvert un dimanche par mois, (021 653 23 90); Cotterd de Bellevaux (079 767 53 90). Bex: Croch'-Cœur (024 463 31 97). Yverdon: Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38). Nyon: Centre

Saint-Martin (022 362 07 66), exposition des aquarelles de Monika Crettaz.

**Pro Senectute Vaud**, rue du Maupas 51, cp 752, 1000 Lausanne 9, tél. 021 646 17 21. Internet: vd.pro-senectute.ch.

**L'ESCALE** – Excursions, Ropraz, Musée de la ferme des troncs, mercredi 9 juillet; Rathvel, mercredi 16 juillet; buvette d'Avaud, jeudi 24 juillet; Mont-Pèlerin, jeudi 28 août. Opéra, Arènes d'Avenches *La Flûte enchantée*, de W.-A. Mozart. Tournois de carambole (Passeport-vacances), mardi 15 juillet et 12 août. Fête d'été, samedi 23 août, dès 11 h.

**L'Escale**, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS –** Conversation et cours de suisse allemand, tous les lundis de 9 h 30 à 11 h 30. Voyage, chemin de Compostelle, une semaine de marche ou 15 jours de découver-

tes en autocar, renseignements auprès du secrétariat.

**Secrétariat MDA**, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.

**AVIVO**, section de Lausanne, Place Chauderon 3, 1003 Lausanne, tél. 021 312 06 54, e-mail: avivo@fressure.ch.

**MAISON DE LA FEMME**, Fondation Madeleine Moret, av. Eglantine, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22.

**GYM** – Cours de gymnastique en plein air pour dames et messieurs dès 55 ans, organisés tout l'été par la Fédération vaudoise de gym aînés (FVGA), jeudis 3, 10, 17, 24, 31 juillet et 7, 14, 21 août dès 9 h 30 à Vidy-Lausanne. Rens. Irène Bühlmann, tél. 021 646 96 07.

## GENÈVE

**PRO SENECTUTE**, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél.

022 807 05 65, fax 022 807 05 80; e-mail: info@ge.pro-senectute.ch.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS –** Minibus-évasion, Le Bugey, mardi 8 juillet; Le Creux-du-Vent, mercredi 23 juillet; L'Auberson, jeudi 7 août; Marché concours de Saingelégier, dimanche 10 août. Amis du rail, le Rigi, jeudi 17 juillet; Augst-Bâle, jeudi 21 août. **Evasion-montagne**, la Tête de Pratator, jeudi 3 juillet; Cornettes de Bise, jeudi 17 juillet; Pic Chaussy, jeudi 31 juillet; Cabanes des Audannes (2 jours), mercredi 13 et jeudi 14 août; le Mont-Chéry, jeudi 28 août. **Marchons ensemble**, Carouge-Troinex par la Drize, jeudi 14 août; «les Tepes de Russin», mercredi 27 août. Cyclo 3, mercredis 2, 16, 30 juillet, mercredi 6 et lundi 25 août. Genève-Culture, visite guidée du Centre nature de Pointe-à-la-Bise, mardi 8 juillet. (Pour toutes ces activités, inscriptions obligatoires auprès du secrétariat.)

## Tennis en fête

La fête du double de Suisse romande, clôturant l'Open senior, est organisée mardi 12 août dans plusieurs tennis-clubs des cantons de Fribourg, Genève, Neuchâtel, Valais et Vaud. Les objectifs de cette manifestation sont multiples. Ils consistent à promouvoir le tennis seniors en Suisse romande et les doubles amicaux. Pour les organisateurs, il s'agit aussi de créer un événement commun à l'ensemble des cantons et de rassembler des joueurs de plus de 50 ans dans un même club.

Renseignements: Francine Oschwald, Plateau de Frontenex 9a, 1208 Genève, tél./fax 022 735 77 45; e-mail: foschwald@aol.com.



La fête du double est aussi un grand moment de convivialité.

MDA, 2, bd Carl-Vogt, case postale 14, 1205 Genève, tél. 022 329 83 84.

**CARITAS** – Excursions, Arc-et-Senans (F), jeudi 3 juillet; Saint-Hugues-de-Chartreuse (F), jeudi 10 juillet; le canton de Fribourg en zigzags, jeudi 24 juillet; Vongnes (F), mardi 29 juillet; Saint-Didier-sur-Chalaronne (F), jeudi 7 août; Soleure, mardi 19 août; Lyon (F), mardi 26 août. Club des randonneurs, mercredis 2, 16 et 30 juillet; Cabane des Bécs-de-Bossens, mercredi et jeudi 20 et 21 août. Rencontres du dimanche, à l'Oasis, rue de Carouge 51-53, de 11 h 30 à 16 h, repas à 12 h 15.

**CARITAS**, rue de Carouge 53, 1205 Genève, tél. 022 708 04 44 (après-midi).

**AVIVO** – Excursions, Petit Train de la Mure, mercredi 9 juillet; Les Lindarets, vendredi 18 juillet; Les Trois-Lacs, mardi 29 juillet; la Grande Dixence, vendredi 8 août; lac d'Annecy, mercredi 20 août; merveilleux Jura, mercredi 27 août. Voyages, Charente maritime, du 6 au 13 juillet; Vienne-Budapest, du 17 au 28 juillet; Charmey, du 1<sup>er</sup> au 3 août; Varsovie, Cracovie, du 25 au 30 août; la Bretagne, du 29 août au 7 septembre; Pesaro, du 13 au 24 septembre; la Sicile, du 15 au 21 septembre; le grand tour de Corse, du 10 au 17 octobre; Egypte, du 21 au 30 novembre. Autres activés: club de pétanque, tous les lundis, mardis et mercredis; scrabble, tous les mardis de 14 h à 17 h.

**AVIVO**, 25, rue du Vieux-Billard (1<sup>er</sup> étage), 1205 Genève, tél. 022 329 14 28.

## NEUCHÂTEL

**PRO SENECTUTE** – Randonnées de marche Neuchâtel, torrée à l'abri des trois tilleuls (inscriptions nécessaires), mardi 1<sup>er</sup> juillet. Randonnées des Montagnes (haut du canton), Le Locle - La Roche Voumard - Tour Jürgensen, jeudi 10 juillet; Sain-

gnelégier-Le Theusseret-Goumois, jeudi 14 août. Randonnée commune aux deux groupes: Verbier-Le Bisse-du-Levron, jeudi 24 juillet. Observation nature, balade avec les enfants du « Passeport-vacances », mercredi 13 août (inscription nécessaire). Séjours de marche à Montana, du 25 au 30 août. Séjour thermal à Saillon, du 22 au 28 septembre.

**Aînés + Sport**, av. Léopold-Robert 51, case postale, 2301 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Durant l'été, le MDA propose des animations dans les homes pour personnes âgées. Renseignements: secrétariat du MDA, tél. 032 721 44 44.

**MDA**, section neuchâteloise, rue de l'Hôpital 19, case postale 830, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44, fax 032 725 04 80.

**AVIVO** – Permanence hebdomadaire, mardi de 9 h à 11 h, 2, rue du Seyon (immeuble Payot), Neuchâtel, tél. + fax 032 725 78 60. E-mail: avivone@swissonline.ch. Site: avivo-neju.ch.

## VALAIS

**PRO SENECTUTE**, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

**PRO SENECTUTE**, Martigny, Entremont, Monthey, ch. d'Octodure 10b, 1920 Martigny, tél. 027 721 26 42, fax: 027 721 26 41.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Secrétariat MDA, tél. 027 203 27 89.

**CLUB DES AÎNÉS (Martigny et environs)** – Journée « nature » à la Petite Maison dans la prairie, jeudi 17 juillet. Renseignements et inscriptions: M<sup>me</sup> Irène Turchi, tél. 027 722 12 16.

**FESTIVAL RILKE** – Expositions, théâtre, concerts, conférences, café littéraire, Sierre, du 22 au 24 août. Exposition « Rilke et l'Egypte » à la Maison de Courten (vernissage: 25 juillet).

## FRIBOURG

**PRO SENECTUTE**, rue Saint-Pierre 10, 1700 Fribourg, tél. 026 347 12 47, internet: www.fr.pro-senectute.ch.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS**, section fribourgeoise, case postale 60, 1709 Fribourg, tél. 026 424 45 02.

## BIENNE

**PRO SENECTUTE** – Randonnées, le chemin des pèlerins sur les hauts du lac de Thoune, mercredi 9 juillet; d'Adelboden au Sillerenbühl, mercredi 13 août. Vacances de randonnées à Zernez (GR), du 24 au 31 août.

**Pro Senectute**, Biel-Bienne, quai du Bas 92, case postale, 2501 Bienne, tél. 032 328 31 11, fax 032 328 31 00. E-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch. Internet: www.pro-senectute.ch.

## JURA BERNOIS

**PRO SENECTUTE** – Jura bernois, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032 481 21 21.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS**, Bienne et Jura bernois – Renseignements Jean-Philippe Kessi, président, tél. 032 493 23 27.

## JURA

**PRO SENECTUTE**, Aînés + Sport, Michèle Droux Siegenthaler, tél. 032 421 96 18 après-midi (lu, ma, je).

**AVIVO** – Renseignements: M. Paul Wernli, route de Bâle 14, 2805 Soyhières, tél. 032 422 01 64.

## Voyages MDA

### Val de Loire (Tours)

**Prestations:** voyage en car, bon hôtel\*\*\* au centre-ville de Tours, petits-déjeuners et 5 repas, excursion et visites guidées: Tours, Château d'Ussé, jardins de Villandry, Chinon, promenade en bateau sur la Loire, etc.

**Prix:** Fr. 1065.– (MDA: Fr. 995.–)

**Dates:** du 8 au 12 octobre 2003.

### Port el Kantaoui (Tunisie) Thalassothérapie

**Prestations:** Vols de ligne directs Genève-Tunis et Monastir-Genève, taxes d'aéroport, transferts, hôtel Hasdrubal\*\*\*\*, demi-pension, 6 jours de cure (4 soins par jour), 2 excursions.

**Prix:** Fr. 2670.– (MDA: Fr. 2570.–)

**Dates:** du 16 au 25 octobre 2003.

### Vienne

#### Rendez-vous avec Strauss

**Prestations:** vols de ligne directs Genève-Vienne et retour, taxes d'aéroport, transferts, bon hôtel\*\*\*\* au centre-ville, petits-déjeuners et 5 repas dont 1 soirée-repas à Grinzing, visites et excursions selon programme en car privé et guide parlant français, soirée musicale au Kursalon (Mozart & Strauss).

**Prix:** Fr. 1595.– (MDA: Fr. 1495.–)

**Dates:** du 16 au 20 octobre 2003.

### Costa Rica

#### Grand Voyage MDA 2003

#### «Spécial 30<sup>e</sup>

**Prestations:** vols de ligne Genève-San José et retour, taxes d'aéroport, 13 nuits dans de bons hôtels\*\*\* et \*\*\*\*, demi-pension, circuit en car privé avec guide parlant français: San José, Tortuguero, Sarapiqui, Heredia, Fortuna, Playa de Tamarindo, etc.

**Prix:** Fr. 4095.– (MDA: Fr. 3995.–)

**Dates:** du 15 au 29 nov. 2003.

**MDA VOYAGES VACANCES**, place de la Riponne 5, case postale 373, 1000 Lausanne 17, tél. 021 321 77 60.

### Internet

**Les compagnies de chemins de fer ont compris l'intérêt de l'achat de billets par le biais d'internet. Rapide et parfois moins cher.**

## Des billets de train en ligne

Les CFF étoffent leur offre sur internet. On pouvait depuis longtemps consulter les horaires et les itinéraires de nos Chemins de fer fédéraux. On peut désormais commander des billets que l'on imprime sur son imprimante personnelle. Les billets Clik&Rail peuvent être achetés au plus tôt deux jours et au plus tard deux heures avant le départ.

Cette offre particulière, «à des prix imbattables» selon les CFF, change chaque jour. Elle est valable sur les lignes Zurich-Tessin, Zurich-Berne-Genève, Bâle-Tessin, Bâle-Bienne-Tessin.

Les bénéficiaires d'un abonnement demi-tarif voient encore les prix réduits de moitié. Le billet est obligatoirement un billet de 2<sup>e</sup> classe et un aller/simple. Le

retour demeure au tarif normal. La procédure sur internet est assez simple, si l'on suit les recommandations du site. Il faut tester la compatibilité de votre imprimante avant d'acheter votre billet, comme cela est spécifié.

La SNCF propose également des billets en ligne, avec une offre promotionnelle appelée Prem's. Le délai entre l'achat et

le départ est de deux semaines. On peut ainsi réserver un billet Genève-Paris pour un prix intéressant. Les destinations sont limitées, mais fonctionnent sur les TGV et les Corail.

B. P.

### Adresses:

[www.cff.ch](http://www.cff.ch)  
[www.sncf.fr](http://www.sncf.fr)

### Jardinage

## Attention, fourmis!



Zut, les fourmis sont de retour! Dans la maison, sur les balcons et terrasses, leur présence est désagréable, sans compter qu'elles peuvent faire des dégâts sur le bois des

constructions. Les fourmis établissent leur nid de préférence dans un sol sableux à proximité des chemins et des terrasses. De là, les ouvrières partent en colonne chercher de la nourriture et du matériel de construction. Les nids grossissent et l'invasion devient alors un véritable désagrément.

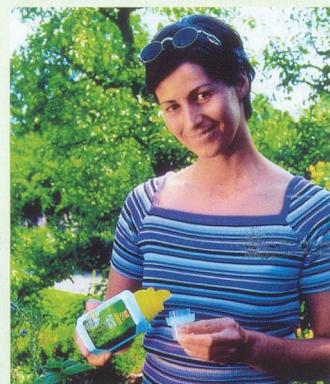
Dans la gamme des produits Gésal, un nouvel appât contre les fourmis est proposé sous forme de granulés à base de sucre qu'il faut répandre autour des nids et sur les chemins empruntés par les insectes indésirables. Dans les endroits difficiles d'accès, les granulés peuvent être utilisés en arrosage. Le produit est sans classification toxique et il agit également contre les cloportes et les poissons d'argent.

»» Piège à fourmis en granules, Fr. 10.90, 300 g.

## De belles plantes aromatiques

Quel bonheur d'avoir toujours sous la main des fines herbes pour parfumer un plat d'été! En bac ou en pot, les herbes aromatiques ont besoin de substances nutritives particulières qui leur permettront de croître rapidement. A condition d'avoir un terreau adapté et d'être bien nourries, elles peuvent s'épanouir même dans de petits pots. Le terreau Compo Sana est spécialement conçu pour la culture des fines herbes, des plantes médicinales et de décoration. Enrichi en guano, ce support de culture permet une croissance saine, solide et fortement aromatique. L'adjonction de sable dans la préparation optimise en outre la perméabilité et l'écoulement de l'eau.

Il convient également d'apporter une nourriture spécifique aux plantes durant la période de croissance. On trouve sur le marché un engrais



destiné spécialement aux plantes aromatiques. Gésal au stimulateur PAA contient toutes les substances nutritives et oligo-éléments essentiels. Les deux produits sont en vente dans les commerces et jardineries spécialisés.

»» Terreau pour herbes aromatiques Compo Sana, Fr. 8.90, 20 l.

»» Engrais pour herbes Gésal, Fr. 5.70, 250 ml.



à la Main Tendue?

*Un travail qui ne rapporte rien,  
Mais qui apporte beaucoup:  
« Etre quelqu'un à qui parler »*

**Vous** avez envie **d'être à l'écoute**

**Vous avez du temps**

**Vous êtes prêt(e)** à vous former

**Vous pourrez:**

- Recevoir une formation à l'écoute
- Elargir vos horizons
- Créer de nouvelles relations
- Participer à une vie d'équipe et à son Aventure

**Prenez contact** rapidement pour pouvoir **participer à notre formation** 2003/2004 qui démarre prochainement.

Centres d'écoute qui recherchent des bénévoles à former:

Bienne

Tél: 032 322 08 38

Fax: 032 323 74 86

E-mail: [biel-bienne@tel-143.ch](mailto:biel-bienne@tel-143.ch)

Condition préalable: bilingue français-allemand

Lausanne

Tél: 021 652 24 11

Fax: 021 652 24 12

E-mail: [lausanne@tel-143.ch](mailto:lausanne@tel-143.ch)

  
**Tél 143**  
La Main Tendue

Sion

Tél: 027 205 60 43

Fax: 027 203 43 42

E-mail: [sion@tel-143.ch](mailto:sion@tel-143.ch)