

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 34 (2004)  
**Heft:** 11  
  
**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:** 14.01.2026

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





Photo Lavey-les-Bains

### Ce mois... dans Vie pratique

#### 27 Enquête

Le thermalisme,  
un art de vivre

#### 30 Assurances

#### 32 Cantons

Thés dansants  
en Romandie

#### 33 OCPA-Genève

#### 36 Pro Senectute

Les directives anticipées

#### 38 Sexologie – Droits

#### 39 Economie

#### 40 Agenda

#### 42 Nouveautés

## Le thermalisme, un art de vivre

■ Autrefois, on allait prendre les eaux. Aujourd'hui, on va aux bains pour y passer une journée ou faire une cure. Moins pour des raisons thérapeutiques que pour le plaisir de barboter dans l'eau chaude.

Entre Yverdon-les-Bains et Loèche-les-Bains, on compte une bonne demi-douzaine de centres thermaux. Les vertus curatives de ces eaux sont connues pour certains depuis l'époque romaine déjà. «Pour mériter l'appellation de source thermale, l'eau doit jaillir à une température minimale constante de 20°C et l'eau minérale doit renfermer au moins 1000 mg/kg de composants dissous», explique Irène Keller-Richner, responsable du secrétariat des Espaces thermaux suisses. Cette association faîtière, qui a son siège à Yverdon, regroupe des centres suisses de thermalisme reconnus par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS).

Chaque centre thermal possède un secteur médicalisé distinct et réservé à l'usage exclusif des patients en rééducation ou en convalescence. Sur prescriptions médicales, les caisses maladie – en fonction du type d'assurances complémentaires contractées – prennent en charge tout ou partie des cures de balnéothérapie. Quant aux zones et bassins ouverts au public, ils sont essentiellement voués au bien-être et aux plaisirs ludiques. Généralement, les bassins intérieurs et extérieurs sont chauffés à 33 ou 34°. A noter qu'à Lavey-les-Bains et à Loèche-les-Bains, l'eau jaillissant à haute température doit être refroidie. Quelques centres disposent aussi

d'une piscine sportive avec une eau à 28° (29° ou 30° en hiver).

### Des eaux alpines

«Chacun des centres a ses particularités et son charme. L'utilisateur a le choix entre des établissements de plaine, Yverdon-les-Bains,

»

## Enquête



Lavey-les-Bains et Saillon, ou d'altitude, Ovronnaz et Loèche-les-Bains, les facteurs climatiques étant également à prendre en considération, précise M<sup>me</sup> Keller. Riches en minéraux, toutes les eaux de nos régions sont d'origine alpine et, selon leur teneur en anions et cations, on parle par exemple d'eau carbonatée ou d'eau sulfatée. Les eaux thermales sont recommandées lors de problèmes articulaires, dermatologiques, respiratoires ou du système locomoteur, selon les indications du lieu. « Dans l'eau, notre corps ne pèse plus qu'un dixième de son poids. Les mouvements sont ainsi facilités, malgré la résistance de l'eau », souligne Irène Keller.

Les centres diversifient leurs offres en proposant toute une palette de soins de bien-être, cures et massages. Dans les nouvelles tendances, on notera que les soins orientaux et extrême-orientaux, Ayurveda en tête, ont particulièrement la cote. Le *watsu* (dérivé de *water* et de *shiatsu*) prend aussi de l'essor et se pratique à Ovronnaz, Lavey-les-Bains et Yverdon-les-Bains. Cette technique de massage dans l'eau, qui dure environ une heure, apporte un véritable relâchement en profondeur. La classique alternance de chaud et de froid, selon le rituel des bains romano-irlandais, reste un des musts du thermalisme. Ce parcours entre saunas, bains turcs et bassin ying et yang recharge en énergie.

Au chapitre des conseils, il est bon de se souvenir qu'un bain ne doit pas excéder 20 à 30 minutes et qu'il est recommandé de se reposer entre chaque passage dans l'eau chaude. Il faut aussi penser à boire et à se rafraîchir fréquemment sous la douche. « Les personnes qui ont des problèmes d'ordre circulatoire choisiront de préférence un centre thermal de plaine, pour ne pas rajouter les inconvénients d'une altitude trop importante à leurs ennuis », recommande M<sup>me</sup> Keller. Quant à celles qui auraient été victimes d'un infarctus, le thermalisme leur est totalement déconseillé. En cas de doute, il est prudent de demander un avis médical, soit au médecin de famille, soit sur place auprès des médecins rattachés aux centres. Les bains chauds sont recommandés avec prudence aux tout petits enfants, raison pour laquelle certains établissements n'acceptent pas les enfants au-dessous de 3 ou 4 ans.

Mariette Muller

» Adresse utile: Espaces thermaux suisses, avenue des Bains 22, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 024 420 15 21; [www.heilbad.org](http://www.heilbad.org)

## Les thermes sous la loupe

### • Yverdon-les-Bains

Tél. 024 423 02 32; [www.cty.ch](http://www.cty.ch). Situation: extrémité sud du lac de Neuchâtel, climat tempéré, alt. 433 m. Accès par autoroute; train et transports publics.

Source thermale à 29°C; hydrogène sulfuré, calcium, magnésium et hydrogène-carbonate.

**Espace thermal:** trois piscines thermales dont une intérieure, jacuzzis, bains de bulles, jets de massages. Piscines intérieures et extérieures 34°C. Piscine thermale extérieure, ludique 31° hiver / 28° été.

**Wellness:** un espace détente équipé de saunas, hammams, bain japonais, jacuzzi et terrasse extérieure. Soins, massages, balnéothérapie.

**Horaire:** du lundi au samedi de 8 h à 22 h (dimanches et jours fériés de 8 h à 20 h). Dernière entrée aux bains une heure avant la fermeture. Les enfants de moins de trois ans ne sont pas admis.

**Hébergement** (avec accès direct au centre thermal): Grand Hôtel\*\*\*\* des Bains, tél. 024 464 64 64.

### • Lavey-les-Bains

Tél. 024 486 15 15, [www.lavey-les-bains.ch](http://www.lavey-les-bains.ch). Situation: vallée du Rhône, alt 417 m. Accès par autoroute; train jusqu'à Saint-Maurice et bus.

Sources thermales à 62°C; eau sulfureuse sulfatée sodique chlorurée, avec du lithium et du fluorure.

**Espace thermal:** une piscine intérieure et deux bassins extérieurs (chauffés jusqu'à 36° en hiver et 28° en été) comportant: jacuzzis, buses massantes, cols de cygne, champignon, cascades, parcours à courant activé et lits aquatiques bouillonnants.

**Wellness:** libre accès à l'Espace oriental (hammam et bains turcs) et au Pavillon nordique qui compte trois saunas différents et des zones de relaxation.

**Horaire:** tous les jours de 9 h à 21 h, vendredi et samedi jusqu'à 22 h. Enfants admis dès 4 ans.

**Hébergement** (avec accès direct au centre): Grand Hôtel\*\*\* des Bains, tél. 024 486 15 15.

### Tableau comparatif

Centres thermaux	Tarifs Adultes/AVS	Tarifs enfants	Limite de temps	Espaces bien-être	Tarifs <sup>1</sup>	Forfaits journée <sup>2</sup>
Yverdon-les-Bains	Fr. 16.- / —	Fr. 10.-	3 heures	Espace détente	Fr. 25.-	Fr. 115.-
Lavey-les-Bains	Fr. 20.- / —	Fr. 13.-	3 heures	Sauna, hammam	inclus	Fr. 120.-
Bains de Saillon	Fr. 17.- / —	Fr. 12.-	Pas de limitation	Carpe Diem	Fr. 30.-	Fr. 106.-
Thermalp/les Bains d'Ovronnaz	Fr. 16.- / 14.-	Fr. 11.-	Pas de limitation	Secteur Wellness	Selon soins	Fr. 110.-
Loèche-les-Bains Alpentherme	Fr. 19.- à Fr. 29.- <sup>3</sup>	Fr. 16.- à Fr. 24.- <sup>3</sup>	5 heures	Bains romano-irlandais	Fr. 59.-	—
Loèche-les-Bains Burgerbad	Fr. 21.- <sup>4</sup>	Fr. 27.50 (1 adulte +1 enfant)	Pas de limitation	Piscine, sauna, bain de vapeur	Fr. 25.50	—

<sup>1</sup> Avec l'entrée aux espaces bien-être, l'entrée aux piscines thermales est offerte.

<sup>2</sup> Forfait pour une journée comprenant au minimum: 1 entrée, 1 soin et l'assiette du jour (repas non compris à Yverdon).

<sup>3</sup> Prix différents pour la demi-journée en fonction du moment de l'entrée (matin ou après-midi, semaine ou week-end, jours fériés).

<sup>4</sup> Pour une personne; prix dégressifs selon le nombre de personnes.



## • Saillon

Tél. 027 743 11 70; [www.bainsdesaillon.ch](http://www.bainsdesaillon.ch). Situation: vallée du Rhône, alt. 460 m. Climat doux. Accès par autoroute; train jusqu'à Martigny et car postal.

**Source thermique** à 24°C; eau minérale thermique naturelle sulfatée-calcique et magnésienne-bicarbonatée.

**Espace thermal**: 1 piscine intérieure à 34°; 1 piscine extérieure à 34°; 1 piscine extérieure semi-olympique à 28°; 1 piscine extérieure circulaire à 34°. Enfants admis sans limitation d'âge. Tarifs spéciaux à l'attention des familles.

**Wellness**: espace bien-être « Carpe Diem » comprenant 3 bains de vapeur; 2 saunas dont un à l'extérieur; 1 bassin d'eau froide; 1 bassin intérieur de détente avec lits de massage; 1 coin pédiluve; 2 salles de repos; solarium et coin bar. Différents soins sont proposés dont douche rayonnante, douche des Bains de Saillon, massages et applications d'algues (soins à réserver à l'avance).

**Horaire**: ouvert tous les jours de 8 h à 21 h; Carpe Diem de 10 h à 21 h.

**Hébergement** (avec accès direct): Hôtel\*\*\*\* des Bains de Saillon, tél. 027 743 11 12.

## • Ovronnaz

Tél. 027 305 11 08; [www.thermalp.ch](http://www.thermalp.ch). Situation: au pied du Muveran, alt. 1300 m. Climat doux et tonique. Accès par route ou train jusqu'à Martigny puis car postal.

Source thermique à 22°C; eau sulfatée calcique magnésienne.

**Espace thermal**: trois piscines thermales dont deux extérieures (32° à 35° selon la saison), avec jacuzzi, buses de massages, lits bouillonnants.

**Wellness**: secteur bien-être comprenant sauna et hammam. Balnéothérapie et nombreux soins: massages, enveloppement d'algues, soins de vapeur à jets, hydro-massages, etc., soins esthétiques. Phytothérapie et apithérapie.

**Horaire**: tous les jours de 9 h à 20 h 30; de 9 h à 21 h, de Noël à Pâques. Enfants admis sans limitation d'âge. Possibilité de combiner des abonnements ski + bains.

**Hébergement** (avec accès direct): Résidence hôtelière\*\*\*, tél. 027 305 11 11.

## • Loèche-les-Bains

Office du tourisme, tél. 027 472 71 71; [www.leukerbad.ch](http://www.leukerbad.ch). Situation: au pied de la Gemmi, alt. 1411 m. Climat stimulant. Accès par route ou train jusqu'à Leuk, puis bus. Sources



*L'eau de la rivière thermique de Val-d'Illiez est pure comme à la source.*

thermales entre 42°C – 51°C; eau sulfatée calcique fluorurée. Nombreux établissements thermaux, dont :

**Lindner Alpentherme** (tél. 027 472 10 10, [www.lindnerhotels.ch](http://www.lindnerhotels.ch)).

**Espace thermal**: 1 piscine thermique couverte, 1 piscine en plein air, 1 bassin couvert de natation, 1 centre de bains romano-irlandais. Les bains romano-irlandais sont ouverts tous les jours de 10 h à 17 h 50 (réservation obligatoire).

**Wellness**: sur deux étages, le centre de bien-être et de thérapie offre différentes prestations dont des soins d'Ayurveda, médecine chinoise et thérapies de relaxation médicale.

**Horaire**: du dimanche au jeudi de 8 h à 19 h, vendredi et samedi jusqu'à 20 h. Enfants de moins de 6 ans non admis dans le centre et dès 16 ans aux bains romano-irlandais.

**Hébergement** (avec accès direct): Lindner Hotels\*\*\*\*, tél. 027 472 10 00.

**Burgerbad** (tél. 027 472 20 20; [www.burgerbad.ch](http://www.burgerbad.ch)): 10 bassins d'eau chaude à températures différentes, avec jets, bulles, etc., comprenant entre autres 1 piscine thermique couverte avec nombreux massages subaquatiques; 1 bassin thermal de natation extérieur; 2 piscines extérieures, toboggan, grotte, whirlpool; bain thermal pour les enfants. Parcours Kneipp.

**Horaire**: tous les jours de 8 h à 19 h 45, enfants admis sans limitation d'âge (gratuit jusqu'à 6 ans).

## Les bains de Val-d'Illiez

Exploités depuis 1984, les bains thermaux de Val-d'Illiez (alt. 780 m) aux Portes-du-Soleil raviront les amateurs de rusticité. C'est un tremblement de terre qui est à l'origine de la découverte en 1946 de la source d'eau chaude. Tout à côté de la Vièze, ce bucolique parc ludo-thermal avec son bassin unique (32°C), à l'extérieur, a été complété en 2000 par une rivière thermique. Très chargée en soufre, l'eau à 29°C de ce courant est pure comme à la source. L'eau des bains de Val-d'Illiez est particulièrement indiquée en cas d'inflammations articulaires, maladies déformantes de la colonne vertébrale, maladies circulatoires et problèmes de peau. Sur rendez-vous, une masseuse est à disposition (tél. 079 303 06 75). Tarifs: Fr. 13.- (adultes); Fr. 11.- (AVS/étudiants); Fr. 9.- (enfants de 5 à 16 ans). Enfants admis dès la naissance.

**Horaire**: tous les jours de 10 h à 20 h (fermé tout le mois de novembre). Aucune limitation de temps. Pour manger: restaurant La Bergerie.

Thermes-Parc Val-d'Illiez, tél. 024 477 20 92; [www.thermes-parc.com](http://www.thermes-parc.com)



# Assurances maladie

## Des solutions pour contrer les hausses

■ En octobre, les caisses maladie ont envoyé les avis de primes pour 2005 et les modifications concernant les franchises à option. L'augmentation des primes vous pose un problème? Voici quelques solutions pour alléger votre budget.

Pour les adultes, la franchise de l'assurance ordinaire des soins (AOS) reste fixée à Fr. 300.- par année. Dès le 1<sup>er</sup> janvier 2005, les changements portent sur les franchises à option et les rabais de primes qu'elles entraînent. Les franchises actuelles de Fr. 400.-, Fr. 600.- et Fr. 1200.- n'existeront plus l'année prochaine. Les dispositions transitoires de l'ordonnance prévoient que ces trois franchises sont remplacées par de nouvelles dont le montant est le plus proche, à savoir Fr. 500.- remplace Fr. 400.- et Fr. 600.-, et Fr. 1000.- remplace Fr. 1200.-. Les assurés peuvent, par écrit, demander à leur assureur jusqu'au 30 novembre une autre franchise à option ou leur transfert à l'assurance ordinaire des soins avec la franchise de Fr. 300.-.

Les nouvelles franchises à options donnent droit à des rabais de primes maximaux. Ainsi pour une franchise de Fr. 500.-, le rabais maximal accordé par année est de Fr. 160.-; pour une franchise de Fr. 1000.-, le rabais est de Fr. 560.-; pour une franchise de Fr. 1500.-, il est de Fr. 960.-; avec une franchise de Fr. 2000.-, rabais de Fr. 1360.- et pour une franchise de Fr. 2500.-, le rabais est de Fr. 1760.-.

Les rabais maximaux ne peuvent toutefois pas avoir pour conséquence que la prime soit inférieure à 50% de la prime de l'AOS avec une franchise de Fr. 300.-. Par exemple: sur la base d'une prime de Fr. 200.- par mois (Fr. 2400.- par an) avec la franchise de l'AOS à Fr. 300.-, un assuré souscrit

une franchise à option de Fr. 2000.-. Le rabais de Fr. 1360.- ne pourra pas être accordé, car il aurait pour conséquence une prime annuelle de Fr. 1040.- (2400 moins 1360). Dans ce cas, le rabais sera réduit à Fr. 1200.-, de façon que la prime effective soit aussi de Fr. 1200.- (50% de Fr. 2400.-).

Outre les franchises à option, l'assuré peut choisir d'adhérer à une forme d'assurance avec choix limité du médecin. Il s'agit d'une assurance (réseau de santé, médecin de premier recours, HMO) allouant les mêmes prestations que l'AOS, mais dans laquelle l'assuré s'engage, sauf urgence ou nécessité médicale, à ne consulter que des médecins se trouvant sur une liste remise par la caisse maladie, moyennant une réduction de prime pouvant aller jusqu'à 20%, voire plus. Ce système peut aussi se combiner avec celui des franchises à option, ce qui réduit d'autant plus la prime. Si sa caisse maladie pratique ce genre d'assurance, l'assuré peut demander son affiliation, par écrit, jusqu'au 30 novembre.

### Osez changer!

Dans l'AOS, les prestations sont identiques quelle que soit la caisse maladie. Toute caisse est tenue de vous accepter, quels que soient votre âge et votre état de santé, et vous paierez la même prime qu'un assuré de 26 ans.

Lorsque vous changez d'assureur, l'actuel ne peut pas vous contraindre à résilier les assurances complémentaires conclues

auprès de lui. Il ne peut pas non plus résilier les assurances complémentaires au seul motif que vous changez d'assureur pour l'AOS. Le changement d'assureur pour l'assurance obligatoire est donc sans risque. Il n'y a pas non plus de difficultés à craindre si l'on a l'AOS auprès d'une caisse maladie et une ou des assurances complémentaires auprès d'une autre caisse. En cas d'hospitalisation en privé, par exemple, qui implique l'intervention de

l'AOS (à concurrence du forfait concernant la division générale) et de l'assurance complémentaire (pour la partie des frais supérieure à ce forfait), l'établissement hospitalier enverra une facture à chacun des assureurs pour la part qui le concerne.

Les délais de résiliation des assurances complémentaires sont différents de ceux applicables pour l'AOS (renseignez-vous auprès de votre caisse). De plus, il faut bien réfléchir avant de résilier

## Changement de caisse

### Mode d'emploi

Si vous voulez changer d'assureur pour l'assurance obligatoire des soins (AOS), il faut le faire savoir à votre assureur actuel, par écrit, jusqu'au **30 novembre**, en écrivant par exemple :  
– «Je vous prie de bien vouloir résilier mon assurance ordinaire des soins à la date du 31 décembre 2004.» Le cas échéant, ajoutez: «Mes assurances complémentaires sont maintenues sans modification» ou «avec les modifications suivantes: ...». Adressez simultanément votre demande d'affiliation à la nouvelle caisse choisie afin que cette dernière puisse informer la précédente qu'il n'y a pas d'interruption d'assurance. Sans cette information, le changement ne peut pas avoir lieu. Le texte de la

lettre est tout aussi simple:  
– «Je vous prie de bien vouloir m'affilier à votre assurance ordinaire des soins dès le 1<sup>er</sup> janvier 2005. Ma caisse maladie actuelle est la caisse XYZ.» Toute demande de modification de contrat ou de résiliation, que ce soit pour l'AOS ou les assurances complémentaires, doit se faire **par écrit**. Nous vous conseillons d'envoyer votre courrier par **lettre signature** (ex-recommandé). La lettre doit parvenir à votre caisse maladie actuelle **au plus tard le 30 novembre 2004**.

**Attention:** c'est la date à laquelle votre caisse maladie reçoit votre lettre qui compte, pas celle de votre lettre ni le fameux sceau postal. Prévoyez donc une marge confortable!



une assurance complémentaire, car il n'est souvent plus possible de demander sa réintégration ou une nouvelle assurance par la suite, en raison de la limitation de l'âge d'admission (60, 55, voire 45 ans) ou de restrictions (réserves) quand ce ne sont pas des res-  
fus dus à l'état de santé.

Pour l'hospitalisation en privé, certaines caisses maladie offrent à l'assuré la possibilité de conclure une franchise à option permettant une réduction de prime ou de se limiter dans le choix de l'établissement hospitalier selon une liste remise par la caisse. Parfois, les deux systèmes peuvent se cumuler, ce qui réduit la prime. Dans tous les cas, renseignez-vous auprès de votre assureur.

## Demande de subsidie

Les personnes qui sont de condition économique modeste et qui ne sont pas encore au bénéfice soit d'un subsidie cantonal pour la prise en charge partielle ou complète des primes, soit d'une prestation complémentaire AVS/AI (PC), peuvent demander à l'organe compétent d'examiner leur droit. Pour les cantons romands, ces organes sont :

- FR: bureau communal du domicile du requérant;
- GE: Service cantonal de l'assurance maladie, route de Frontenex 62, CP 6255, 1211 Genève 6;
- JU: agence communale AVS du lieu de domicile du requérant;

- NE: Service cantonal de l'assurances-maladie, Faubourg de l'Hôpital 3, CP 3076, 2001 Neuchâtel;
- VD: agence communale d'assurances sociales du lieu de domicile du requérant;
- VS: en principe communication automatique du droit par la Caisse cantonale de compensation, avenue Pratifori 22, 1950 Sion.

Guy Métrailler

» A consulter: toutes les primes de l'AOS des différents assureurs se trouvent sur le site internet de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch). On peut les demander par courrier: Office fédéral de la santé publique, Service des primes, 3003 Berne, en indiquant le canton souhaité; joindre une étiquette autocollante portant l'adresse du/de la destinataire (ne pas envoyer d'enveloppe); ou par e-mail: [bag.praemienservice@bag.admin.ch](mailto:bag.praemienservice@bag.admin.ch)

## Ecrivez-nous!

Vous avez des questions à poser concernant les assurances sociales? N'hésitez pas à nous écrire en indiquant votre numéro de téléphone pour une réponse rapide.

Générations, rédaction,  
CP 2633, 1002 Lausanne  
[www.magazinegenerations.ch](http://www.magazinegenerations.ch)



D.R.

## La LPP et les retraités

■ Le Conseil suisse des aînés a exigé que la participation des retraités dans les caisses de prévoyance professionnelle soit réglée par une loi.

Parmi les nombreuses caisses de retraite affiliées à la LPP (loi sur la prévoyance professionnelle), certaines intègrent dans leur conseil des représentants des retraités et d'autres pas. Comme les retraités sont les premiers concernés par les décisions prises au sein de ces organes, le Conseil suisse des aînés a exigé qu'une loi règle leur participation. Alors que le Conseil des Etats s'est conten-

té de reconnaître un droit à l'information, le Conseil national a rejeté cette proposition de justesse (77 voix contre 74).

Pourtant, un sondage réalisé par le Conseil des aînés auprès de l'Association suisse des rentiers et de la Fédération des retraités a démontré que 97% des personnes interrogées estiment que la participation des retraités aux conseils des caisses de prévoyance doit être réglée par la loi. Affaire à suivre...

**Vous aimeriez emmener vos petits enfants dans un endroit merveilleux ? Europa-Park est un endroit pour eux.**

Romandie Voyages vous y emmène en toute sécurité.  
Prix du car, entrée incluse  
Fr. 59.- adultes  
Fr. 54.- enfants (6 - 15 ans)  
Fr. 27.- enfants (4 - 5 ans)

### Dates

Sa 27.11.04	Sa 04.12.04
Sa 11.12.04	Sa 18.12.04
Me 22.12.04	Di 26.12.04
Me 29.12.04	Di 02.01.05
Me 05.01.05	Sa 08.01.05

### Programme

Départ de Lausanne - Bulle - Fribourg  
19h00 départ de Rust

### Renseignements et réservations :



Mariahilfstrasse 47 - 1712 Tavel  
Tél. 026 494 59 59  
[www.romandie-voyages.ch](http://www.romandie-voyages.ch)

## hiver enchanteur

Du 27.11.04  
au 09.01.05  
(sauf les 24. et 25.12.04)  
De 11 à 19 h

### Les rendez-vous INCONTOURNABLES

- ★ Crèches de Noël
- ★ Grand Cirque d'hiver
- ★ Piste de luge
- ★ Ecole de ski pour juniors « Kids on snow »
- ★ Patinage artistique romantique



**EUROPA PARK**

[www.europapark.de](http://www.europapark.de)



## Romandie

# Entrez dans la danse!



Les danseurs retrouvent leurs vingt ans.

**Véritables phénomènes de société, les thés dansants se multiplient à travers nos régions. Il manque pourtant un élément essentiel afin que le bonheur soit total. Où trouver les cavaliers qui feront valser ces dames?**

**D**e Genève à Martigny, en passant par les Franches-Montagnes et Fribourg, les thés dansants réunissent des centaines de couples à cheveux blancs, qui retrouvent leurs vingt ans aux sons d'une valse ou d'un tango. Toutes les institutions spécialisées dans l'animation auprès

des seniors organisent ce genre de bals, généralement durant l'après-midi. Dans toute la Suisse romande, les sections de Pro Senectute, de l'Avivo ou du Mouve-

ment des aînés louent des salles et engagent des musiciens pour faire virevolter les danseurs de l'âge d'or.

D'autres organisateurs leur ont emboîté le pas, flairant un marché intéressant. Certaines discothèques réservent leur piste aux seniors le dimanche après-midi. Jusqu'au Casino de Montreux, qui propose un thé dansant chaque dimanche, entre 15 et 17 heures.

### Événements ponctuels

Bernard Decrey, directeur de la toute nouvelle société Temps libre, destinée aux seniors, vient d'inaugurer son programme d'activités en organisant les thés dansants du dimanche à La Nautique, situé au bout du port d'Ouchy. «Notre but est de créer des événements ponctuels pour les seniors, comme des voyages à thèmes», affirme cet ancien conducteur de car, ambulancier et organisateur de soirées à thèmes.

La première expérience s'est soldée par un demi-échec. Pour-

tant, ce dimanche de début septembre, ils étaient près de deux cents à répondre à l'invitation du thé dansant organisé à La Nautique. «Les prix demandés pour les futurs bals sont trop élevés», s'énervait un connaisseur. «Je croyais qu'il s'agissait d'une somme globale, pour toute la saison», s'exclame une autre danseuse. «A ce prix-là, ils vont se planter!», prédit une troisième invitée.

Depuis, Bernard Decrey a revu ses prétentions à la baisse. «Nous avons tenu compte des différentes remarques et tenté de corriger le tir.» Effectivement, les tarifs ont sensiblement baissé. De 30 francs en moyenne, ils sont passés à 22 francs par personne, avec des avantages (4 bals pour le prix de 3) et la gratuité pour le ou la partenaire à partir du douzième thé dansant. «Par rapport aux manifestations qui tournent avec un seul musicien, nous offrons un véritable orchestre, dit Bernard Decrey. Et puis, nous tentons de fidéliser nos clients à travers diverses actions.»

### Où danser?

**Genève:** Avivo, le vendredi, gratuit, tél. 022 329 14 28. MDA, le mercredi aux Vieux-Grenadiers, Fr. 7.- (membres Fr. 4.-), tél. 022 329 83 84. **Vaud:** Avivo-MDA, le vendredi, Fr. 6.- (membres Fr. 4.-), tél. 021 312 06 54 et 021 321 77 66. Pro Senectute, salle de Paudex, gratuit. Tél. 021 646 17 21. Signal de Bougy, 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundi du mois, Fr. 6.-, tél. 021 821 59 30. Founex, le 1<sup>er</sup> mardi du mois, Fr. 9.-, tél. 022 776 82 47.

Moudon, dernier mardi du mois, gratuit, tél. 021 905 88 66. Yverdon-les-Bains, Les Alizés, le mardi, Fr. 4.-, tél. 024 426 10 38. Casino de Montreux, le dimanche, Fr. 25.- (19.-), tél. 021 962 83 83. Temps libre, le dimanche, La Nautique, Fr. 22.- (tarif dégressif), tél. 021 791 69 70. **Jura:** Avivo-Pro Senectute, 4 fois par an, Fr. 7.-, tél. 032 421 96 10 et 032 422 28 57.

**Neuchâtel:** Boudry, Centre de l'Ile, le dimanche, entrée libre, tél. 032 842 22 44. Marin, Café de La Tène, le vendredi, Fr. 7.-, tél. 032 753 80 30. **Bienne:** Pro Senectute, 1<sup>er</sup> mercredi du mois, Café de l'Union, Fr. 7.-, tél. 032 328 31 11. **Fribourg:** MDA, 2<sup>e</sup> mercredi du mois, Café L'Escale à Givisiez, Fr. 5.-, tél. 026 475 27 54. **Valais:** le mercredi, Café Griland à Conthey, Fr. 6.-, tél. 027 398 25 87.



Dans le domaine des thés dansants, le prix a en effet une grande importance. La plupart des organisateurs demandent entre 4 et 7 francs, rarement 10 francs. Mieux: certaines communes, comme Moudon, proposent des bals gratuits. «Les danseurs sont invités à glisser une pièce dans une tirelire, pour payer le musicien», précise-t-on à l'Office du Tourisme.

Au Signal de Bougy, où l'on organise deux bals par mois de mars à novembre, ils sont des dizaines de couples à tourner sur des airs de valse musette, de tango ou de bossa-nova. «Ce n'est pas du tout mon style de musique, affirme un des organisateurs, âgé de 25 ans, mais j'ai été ému de constater la joie qui animait les danseurs.»

Partout, on entend la même remarque: les couples retrouvent leurs vingt ans le temps d'un après-midi. Même si, parfois, quelques douleurs se réveillent après une java endiablée. «Avec mon mari, on ne danse plus que les slows», regrette Rose-Marie, qui guinchait comme une libellule il n'y a pas si longtemps. «Malheureusement, les petits bobos liés à l'âge nous condamnent le plus souvent à écouter l'orchestre...»

A une table voisine, René affirme: «Il n'y a pas d'âge pour s'amuser. Ceux qui sont actifs se maintiennent en forme beaucoup plus longtemps. Quand il y a une danse trop rythmée, je fais du surplace et ma cavalière virevolte autour de moi...»

Le vrai problème réside dans le manque flagrant de cavaliers. «Nous en sommes réduites à danser entre dames», regrette cette pimpante sexagénaire. C'est précisément dans ce domaine que la société Temps libre tente de se singulariser. «Pour trouver des cavaliers, nous sortons nos plus larges filets», annonce-t-on à la direction de la société. On leur souhaite de faire une bonne pêche.

Jean-Robert Probst

## OCA - Genève

# Votre situation a-t-elle changé?

**Comme chaque fin d'année, l'Office cantonal des personnes âgées (OCA) de Genève s'apprête à reprendre le calcul des prestations à verser, l'année suivante, à ses bénéficiaires.**

**C'**est le moment de vous rappeler qu'il est indispensable que l'OCA ait connaissance des éventuels changements intervenus dans votre situation, tant financière que personnelle, de manière que le montant de la prestation qui vous sera versée en 2005 corresponde bien à votre situation actuelle. Vous devez également communiquer à l'OCA toutes les modifications relatives à la situation financière ou personnelle des personnes prises en compte dans le calcul de la prestation.

Ces prochaines semaines, divers documents vous parviendront concernant notamment les montants des rentes auxquelles vous aurez droit en 2005 (rentes LPP, rentes étrangères, etc.). Vous recevrez aussi un relevé annuel de vos comptes bancaires ou postaux mentionnant le montant de votre fortune et les intérêts annuels.

Nous vous recommandons d'attacher une importance particulière à ces documents qui

contiennent des informations susceptibles de modifier le montant de la prestation qui vous est versée. Une augmentation de votre rente LPP, par exemple, peut occasionner une diminution de la prestation reçue de l'OCA. A l'inverse, une diminution de votre fortune peut engendrer une augmentation de votre prestation.

## Annoncer les changements

Tout changement de situation entraîne une mise à jour des prestations de l'OCA et peut donner lieu à un versement rétroactif, mais aussi à une demande de remboursement. Toute prestation reçue indûment doit être restituée et il est important de savoir que l'OCA n'entrera, en principe, pas en matière pour accorder une remise si un changement dans la situation du bénéficiaire, et/ou des personnes prises en compte dans le calcul de la prestation, ne lui a pas été communiqué.

Soyez donc attentifs à ne pas oublier de transmettre à l'OCA, une copie des documents mentionnés ci-dessus. Comme pour tout envoi, pensez à mentionner votre numéro de bénéficiaire. Les premiers jours de janvier, vous recevrez la décision relative aux prestations de l'OCA pour 2005. Nous vous recommandons de vérifier attentivement les chiffres figurant dans ce document de manière à vous assurer que les montants pris en compte correspondent bien à votre situation 2005.

## OCA

Office cantonal  
des personnes âgées

Route de Chêne 54  
1211 Genève 6 – CP 6375  
Tél. 022 849 77 41  
Fax 022 849 76 76  
[www.geneve.ch/social/oca](http://www.geneve.ch/social/oca)

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

## Consommation

# Comment gérer vos biens?

**S**i vous avez besoin de conseils pour vendre des biens immobiliers, administrer ou gérer votre patrimoine et préparer d'une manière intelligente votre retraite dans un nouveau logement, une rési-

dence ou un EMS, il est indispensable de vous adresser à un service spécialisé. Jean-Pierre Zoller, jeune préretraité très actif, a mis en place une petite entreprise spécialisée dans ce genre de services, où l'aspect

humain est au moins aussi important que l'aspect purement financier.

**» Renseignements:** Pro Seniors Conseil, ch. du Vallon 102, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 994 39 78.

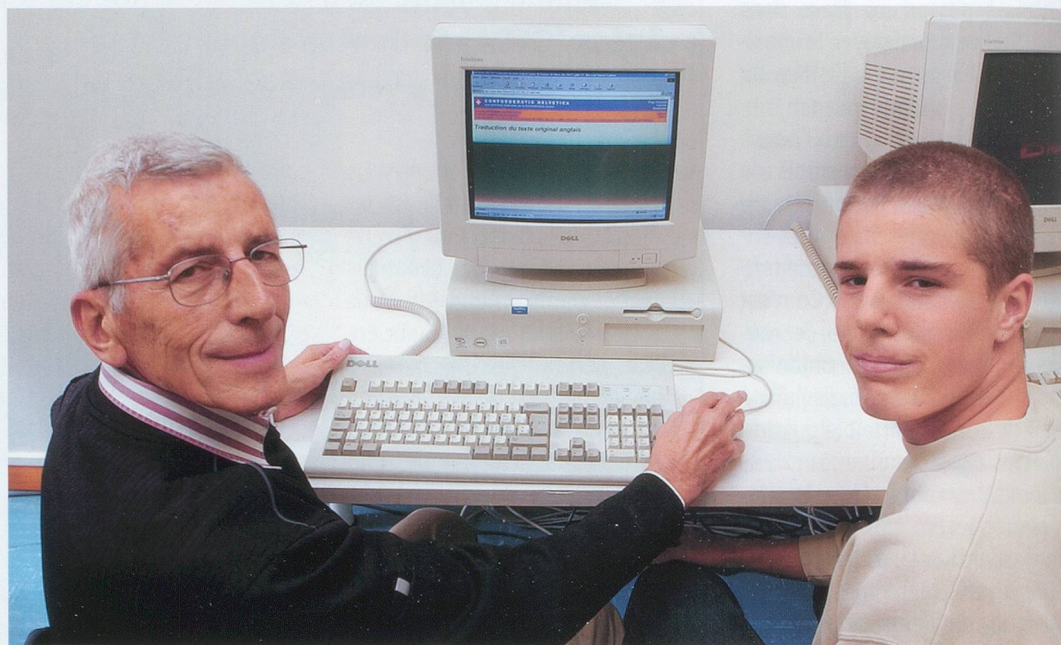


# Dialogue entre générations

■ Les seniors font partie de la tranche d'âge la plus rétive à l'informatique alors que les jeunes y nagent comme poissons dans l'eau. A La Chaux-de-Fonds, une expérience réunit les deux générations.

Les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) pourraient rendre de précieux services aux personnes âgées, mais celles-ci éprouvent souvent des craintes face à un outil comportant de nombreux obstacles. La manipulation de la souris s'avère compliquée, les icônes sont petites, le jargon informatique est bourré d'anglicismes. Sans parler du non-sens de cliquer sur démarrer pour arrêter l'engin!

Bientôt l'informatique et internet n'auront plus de secrets pour les seniors inscrits aux cours or-



Sandro Campardo

*Autour d'un ordinateur, la rencontre entre jeunes et seniors est un vrai succès.*

ganisés conjointement par le Centre d'animation et de rencontre de La Chaux-de-Fonds (CAR), Pro Senectute et le Centre intercommunal de formation des Montagnes neuchâteloises (CI-FOM). Un enseignement est consacré aux bases de l'informatique et l'autre à l'entraînement

à naviguer sur le web, ainsi qu'à l'utilisation d'une messagerie électronique.

L'atelier «cyberthé» est l'occasion d'une belle rencontre entre jeunes et seniors. Les jeunes moniteurs ont quelque chose à apprendre à leurs aînés et en même temps cette convivialité leur per-

met de porter un autre regard sur ceux qu'ils qualifient volontiers de «croulants». L'aide des jeunes ne se limite pas seulement à la domestication du web mais pourra comprendre un accompagnement dans l'achat d'un ordinateur. Et quel plaisir quand une personne envoie son premier e-mail à sa petite-fille ou qu'un grand-père peut faire des jeux sur l'appareil avec ses petits-enfants. Le «cyberthé» est une manière de réduire la fracture informatique dont souffre la population des seniors.

La formule a du succès puisque tous les cours proposés cet automne sont complets. Succès aussi auprès des jeunes moniteurs qui ont été faciles à recruter. Cette passerelle intergénérationnelle permet aux seniors de surmonter les barrières liées aux nouvelles technologies et les jeunes du CAR pourront aussi peut-être bientôt leur enseigner l'art d'envoyer des sms. De nouveaux projets sont en effet en gestation.

Ariane Geiser

## Rendez-vous nature

Les mois d'hiver ne sont guère propices aux promenades, mais d'autres activités nous permettent de profiter des beautés naturelles. Les musées d'histoire naturelle de La Chaux-de-Fonds et de Neuchâtel présentent ainsi leur nouveau cycle de films nature. Les projections sont généralement présentées par le réalisateur du film ou par un spécialiste du sujet.

• Neuchâtel – Muséum d'histoire naturelle, séances à 12 h 30

et 14 h 15, entrée libre: 3 novembre, *Insectoscope*, de Jean-Philippe Macchioni; 17 novembre, *Australie – Rouge de Cœur*, d'André Paratte; 1<sup>er</sup> décembre, *Nage avec les Orques*, d'Alain Vuagniaux et Maurizio di Donato; 15 décembre, *Sur les traces de la loutre, du vison et du putois*, d'Eric Dragesco et Jean-Bernard Buisson.

Muséum d'histoire naturelle, rue des Terreaux 14, 2000 Neuchâtel, tél 032 717 79 60, [www.museum-neuchatel.ch](http://www.museum-neuchatel.ch)

• La Chaux-de-Fonds – Musée d'histoire naturelle, séances à 14 h 30, 16 h et 20 h 30, entrée libre: 1<sup>er</sup> décembre, *Australie – D'un Rêve à l'Autre*, d'André Paratte, deuxième partie du film. A voir aussi la quatrième exposition d'artistes naturalistes intitulée «Nature d'Artistes, 4<sup>e</sup>» du 4 novembre au 30 janvier 2005.

Musée d'histoire naturelle, Av. Léopold-Robert 63, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél 032 913 39 76, [www.mhnc.ch](http://www.mhnc.ch) A.G.



## Vaud

# Les bureaux des assurances sociales se centralisent

**Si vous aviez l'habitude de vous rendre dans votre agence communale d'assurances sociales pour obtenir des informations ou y effectuer les formalités d'usage, ce ne sera bientôt plus possible. A la demande du Conseil d'Etat vaudois, des réformes profondes sont en marche.**

L'Association vaudoise des préposés aux agences communales d'assurances sociales (AVPACAS) est sur le point de regrouper ses agences pour répondre au souhait du Conseil d'Etat vaudois. La rentabilité financière n'est pas l'objectif premier de cette révision, c'est

plutôt une meilleure qualification professionnelle des préposés qui est visée. Ces derniers occuperont désormais des postes entre 75% et 100% et auront la responsabilité d'un bassin de population d'au moins 5000 habitants. Ainsi, le préposé devrait être capable de donner des informations plus précises dans tous les cas de figure, y compris, par exemple, celui concernant les ressortissants étrangers de pays bénéficiant des accords bilatéraux. Jusqu'alors, l'activité de préposé représentait, pour beaucoup de petites communes entre 400 et 2000 habitants, un poste entre 2% et 25%. Le préposé considérait alors cette fonction comme complémentaire à une autre activité, lucrative ou non. Dans les nouvelles structures, tous les préposés des agences seront des employés de l'association RAS (Régionalisation de l'action sociale) et placés sous l'autorité d'un agent régional dès la fin 2007.

On s'en doute, la proximité du contact va en souffrir. La centralisation des services engendra inévitablement davantage de problèmes pour les personnes excentrées et ayant des difficultés à se déplacer. L'un des grands avantages du préposé des petites communes était de connaître chaque personne individuellement et de jouer un peu le rôle d'assistant social. La distribution des postes par secteurs occasion-

nera, dans les régions fortement peuplées, l'ouverture d'antennes. Ainsi, Yverdon, qui devra gérer un grand nombre de petites communes, bénéficiera de deux antennes à Yvonand et à Grandson. Il incombera à chaque commune d'avertir ses concitoyens des changements. Certaines ont déjà prévu des distributions de tracts d'information tous ménages. En outre, d'après Jean-Marc Cherix, agent régional à Bex, il est prévu dans toutes les régions que le préposé

ou un collaborateur se déplace auprès des personnes handicapées ou à mobilité réduite.

Regroupés depuis des lustres en association mi-professionnelle mi-amicale, l'AVPACAS prend conscience de la nécessité de se redéfinir. Certains préposés en place s'attendent donc à ce que leur poste soit supprimé. Ceux qui ont démissionné pour diverses raisons depuis quelques années n'ont, dans la plupart des cas, pas été remplacés et la prise en charge de leur bureau a déjà été assumée par une commune voisine. Il faudra s'attendre à ce que certains préposés quittent cette activité, et que d'autres s'engagent davantage et, par obligation, suivent une formation continue.

Gérard Blanc

## Cahier des charges

Le préposé aux assurances sociales a notamment pour tâches de:

- fournir un appui à la population pour remplir les formules officielles;
- informer le Département de la santé et de l'action sociale ainsi que les autorités des éventuelles lacunes d'informations fournies à la population et des éventuels mécontentements causés par l'application des dispositions légales et règlements ou encore des retards dans l'instruction des dossiers;
- contribuer à l'établissement et au maintien des bonnes relations entre les autorités d'une part et les affiliés, les assurés, les ayants droit et la population en général d'autre part.

## Sécurité



Prévention suisse de la criminalité, Neuchâtel

## Vol à la tire: attention!

N'emportez que l'argent nécessaire pour les courses. Ne vous laissez pas distraire, ayez un œil vigilant sur votre sac à main

et serrez-le bien contre vous. Placez votre porte-monnaie au fond de votre sac ou dans une poche intérieure de votre vêtement.



## «Ce sont mes dernières volontés...»

■ Les assistants sociaux de Pro Senectute disposent désormais d'une brochure et de formulaires leur permettant d'informer et d'accompagner les personnes âgées qui souhaitent adopter des directives anticipées. C'est-à-dire faire connaître leurs dernières volontés.

Chacun, quel que soit son âge, peut être, un jour ou l'autre, victime d'un grave accident, d'une atteinte cérébrale ou de troubles confusionnels qui l'empêchent d'exprimer ses volontés. Les directives anticipées permettent de décider, avant que ne survienne l'accident ou la maladie, quels soins de santé on accepte ou refuse de se voir dispenser dans le futur, si l'on est devenu incapable de discernement. C'est aussi un moyen de s'assurer que certaines de nos volontés seront respectées après notre décès.

Rédiger ses directives anticipées signifie accepter de regarder en face la réalité de notre finitude. C'est un acte de courage et de lucidité qui peut apporter l'apaisement et faciliter les décisions que nos proches seraient amenées à prendre. Par exemple, si une atteinte cérébrale extrême entraîne une perte irréversible de ses facultés de communication, doit-on tenter de réanimer le patient ou lui administrer artificiellement de la nourriture, alors que tout espoir de guérison est exclu? Faut-il appliquer des soins palliatifs pour soulager la douleur, même si certaines de ces mesures risquent, indirectement, d'abrégier la vie du malade?

Des directives claires et précises lient le médecin. Un texte plus général, exprimant des convictions et des valeurs, permettra aux professionnels de la santé et aux proches de prendre plus sereinement une option en extrapolant ce que le patient souhaiterait s'il était en mesure de se prononcer. Il est aussi conseillé de désigner un représentant thérapeutique, c'est-à-dire une personne de confiance qui pourra représenter le patient ayant perdu le discernement et consentir ou non, à sa place, aux soins proposés.

### Dons d'organes

Les greffes d'organe sont le seul moyen actuellement envisageable pour sauver la vie de certains malades ou leur éviter des séances répétées de dialyse très éprouvantes. Donner un organe, c'est donner la vie. En matière de transplantation d'organes, il existe deux règles: celle du consentement explicite et celle du consentement présumé. En Suisse, la règle varie selon les cantons. Par exemple, Genève, comme Vaud, a introduit le consentement présumé. Selon la loi genevoise sur les prélèvements et les transplantations d'or-

gane et de tissus, «toute personne peut, de son vivant, s'opposer au prélèvement d'organes ou de tissus sur son corps, après décès». Le règlement d'application précise que «si une personne a exprimé sa volonté de faire don d'un ou de plusieurs de ses organes après décès, un prélèvement peut avoir lieu», sans qu'il soit besoin de consulter les proches. En revanche, si la décision de la personne décédée est inconnue, l'équipe médicale a l'obligation de rechercher immédiatement les proches; le prélèvement d'organes ne peut avoir lieu lorsque ceux-ci y sont opposés ou d'un avis différent. Là où s'applique la règle du consentement explicite, un prélèvement peut être effectué lorsque le défunt a déclaré lui-même de son vivant vouloir faire don de ses organes ou, à défaut, avec le consentement des proches.

Les formulaires dont disposent les assistants sociaux de Pro Senectute permettent d'accepter ou de refuser clairement le principe du don d'organe, mais aussi de préciser, le cas échéant, quels organes on consentirait à donner, à l'exclusion de tout autre. Chacun peut aussi accepter ou refuser (en dehors des cas prévus par la loi, par exemple lorsque cela est

## Un meilleur accompagnement

Elaboré par un groupe de travail intercantonal (Pro Senectute, Conseil suisse des Aînés, Fédération des Associations des retraités et de l'entraide en Suisse) sous la coordination d'Olivier Taramcaz, du secrétariat romand de Pro Senectute, et en partenariat avec l'Institut de droit de la santé de l'Université de Neuchâtel, le dossier destiné aux assistants sociaux

contient notamment un dépliant synthétique, un texte explicatif d'une douzaine de pages, qui permet aux professionnels d'entrer dans la problématique, d'assister et conseiller les personnes âgées, ainsi que sept formulaires. En matière juridique, le groupe de travail a bénéficié des orientations de la professeure Audrey Leuba, de l'Institut

de droit de la santé de l'Université de Neuchâtel, membre du conseil de fondation de Pro Senectute Suisse, qui a également assumé la responsabilité de la rédaction des textes, tandis que le Dr Maya Olmari-Ebbing, de la Poliger de Genève, a fonctionné comme experte médicale. Ce document n'est pas destiné à être distribué au grand public; c'est un outil que les

travailleurs sociaux utilisent dans une démarche d'accompagnement. Les personnes intéressées doivent donc s'adresser à l'organisation Pro Senectute de leur canton.

» **Contact:** Pro Senectute Suisse, Secrétariat romand, Rue du Simplon 23, 1800 Vevey, tél. 021/ 925 70 10; fax: 021/ 923 50 30; Internet: [secretariat-romand@sr-pro-senectute.ch](mailto:secretariat-romand@sr-pro-senectute.ch)





D.R.

*Rédiger ses directives anticipées est un acte de courage et de lucidité.*

nécessaire pour l'instruction d'une affaire pénale) qu'une autopsie soit pratiquée sur son cadavre, soit pour éclaircir la cause de son décès, soit pour aider la science médicale à mieux comprendre la maladie dont il souffrait.

Il est admis que la volonté exprimée par une personne avant son décès doit être respectée. Les directives anticipées permettent donc de décharger les proches de la responsabilité d'imaginer ce qu'aurait été la décision du défunt. En l'absence de telles dispositions, sollicitée dans l'urgence, la famille verra ses souffrances ravivées par ce qui peut lui apparaître comme une atteinte à la dépouille de l'être cher et sera tentée de refuser, quitte à le regretter ensuite. Cela peut susciter des débats de conscience, voire des conflits au sein de la parenté.

## Respect de l'autonomie

Le dossier dont disposent les assistants sociaux de Pro Senectute contient encore d'autres formulaires. L'un permet de désigner un représentant pour les affaires courantes (actes juridiques nécessaires à l'entretien courant, administration ordinaire des revenus, ouverture du courrier) en cas d'incapacité de discernement; un autre, adressé au médecin, indique si l'on accepte ou non, et à quelles conditions, que ses données médicales per-

sonnelles soient consultées après le décès. Un autre encore permet de préciser ses convictions religieuses: si l'on désire qu'une cérémonie funèbre soit célébrée, si l'on souhaite être inhumé ou incinéré. La finalité de ces documents étant de favoriser le respect de l'autonomie de la personne, il va de soi que chacun peut choisir de n'utiliser que l'un ou l'autre de ces formulaires et de n'en remplir que les rubriques qui lui conviennent.

Il n'est pas nécessaire d'avoir recours aux services d'un notaire pour la rédaction de directives anticipées. Mais il est tout de même préférable d'être accompagné et conseillé. Les formulaires mis à disposition par Pro Senectute permettent à celles et ceux qui n'aiment guère rédiger de préciser leurs volontés sans ambiguïté. Les documents doivent être impérativement signés et datés de la main de la personne qui exprime ses directives et remis aux personnes qui auront le pouvoir de prendre des décisions. Il est aussi recommandé d'en donner copie au médecin et au représentant thérapeutique. Ces dispositions peuvent être en tout temps annulées ou modifiées. Il est alors indispensable de détruire la précédente version et toutes ses copies afin que les proches et les médecins soient en possession du dernier document adopté par l'auteur.

Jacques Repond

## Adresses utiles

**Pro Senectute Bienne**  
Quai du Bas 92, c.p. 372,  
2501 Bienne  
e-mail: biel-bienne@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 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

**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

**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



## Sexologie

### En manque de toucher

**Vous avez parlé plusieurs fois de l'importance du toucher. J'ai le sentiment de me sentir vraiment seule depuis que l'on ne me touche plus. C'est comme si mon entourage osait de moins en moins me «câliner».**

*Annie, 75 ans*

**D**es tabous religieux, sociaux et culturels nous freinent souvent dans l'expression non verbale de nos émotions. Ces tabous empêchent également bien des gens d'essuyer un geste de tendresse envers une personne plus âgée – même si cette personne est un parent ou un grand-parent.

Et pourtant! Comme vous le dites, si cette privation est prolongée, on note un réel senti-

ment de solitude... mais aussi de l'anxiété, de l'agressivité, une désorientation spatio-temporelle et même des difficultés dans la pensée! Au-delà de l'inconfort psychologique et affectif (ce sentiment de solitude que vous évoquez), il est clair que le fait de ne pas toucher ni être touché engendre des effets dangereux dans la vie de tous les jours et il s'agit parfois de «rééduquer» le toucher: le stimuler en touchant

différentes matières, en interagissant par exemple avec un animal de compagnie, et en prenant les devants dans les gestes envers d'autres personnes.

Plusieurs études ont démontré l'efficacité significative de massages simples et brefs sur le bien-être des personnes vieillissantes: une meilleure disposition à bouger et à communiquer et une amélioration de l'estime de soi. Selon des spécialistes, les



C. Bozzoli

massages pourraient rendre superflus bien des médicaments. Le sens du toucher est celui qui perdure le plus longtemps; cultivons-le!

**Laurence Dispaux,**  
psychologue, conseillère  
conjugale, sexologue

## Droits

### Vente d'immeuble à un prix symbolique

**Il est légalement possible de vendre un bien immobilier pour une valeur nettement inférieure à la réalité. Quelles sont les conséquences d'une telle vente?**

**S**i le bien immobilier est vendu pour un prix nettement inférieur à sa valeur réelle, cette transaction relève plus de l'esprit de la donation que de la vente. Cette opération – sans incidence sur les charges fiscales, puisque celles-ci sont fixées en fonction de la valeur fiscale de l'immeuble – peut néanmoins avoir des conséquences désagréables.

- Si l'ancien propriétaire a des créanciers et que ceux-ci ouvrent contre lui une procédure de saisie ou de faillite dans l'année qui suit la transaction immobilière, cette dernière peut

être révoquée, c'est-à-dire que le bien immobilier peut être soumis à l'exécution forcée pour payer les créanciers. Le délai est fixé à cinq ans si l'ancien propriétaire a vendu dans l'intention de porter préjudice à ses créanciers ou d'en favoriser au détriment d'autres.

- Si l'ancien propriétaire vit, par la suite, dans un EMS, et qu'il n'a pas des ressources financières suffisantes pour payer cet établissement, il demandera l'obtention de prestations complémentaires (P.C.). Or, ces prestations ne lui seront pas

allouées si la fortune du requérant dépasse Fr. 25 000.–. Dans le calcul de sa fortune, il est tenu compte des biens qu'il possédait auparavant et dont il s'est dessaisi soit par donation, soit par vente à un prix symbolique.

- Au décès de l'ancien propriétaire, ses biens seront partagés entre les héritiers. Ceux-ci sont désignés par la loi, par un testament ou un pacte successoral. Toutefois, la loi prévoit que certains héritiers, appelés réservataires (enfants et leurs descendants, père et mère, conjoint survivant) doivent re-

cevoir une part d'héritage. Si la vente symbolique du bien immobilier a favorisé un héritier au détriment des autres et a lésé leur réserve, ils peuvent demander que celle-ci soit reconstituée, ce qui peut poser des difficultés au propriétaire du bien immobilier.

**Sylviane Wehrli,**  
juriste

#### Pour vos questions

Sexologie ou droits  
Généralisations  
Case postale 2633  
1002 Lausanne



## Economie

# Illusions perdues

**Jouer défensif n'est pas toujours la meilleure tactique en matière de placements financiers. Surtout en période de baisse des taux d'intérêt.**

Un lecteur écœuré par l'érosion de son – petit – capital m'écrit vouloir « tout vendre » pour se contenter désormais d'un compte d'épargne ou de dépôt qui certes « ne rapportera rien », mais qu'il pourra utiliser à sa guise « sans devoir payer des frais de gestion » qui, de fait, dépassent le rendement promis par la banque.

Le libellé trompeur du type de mandat de gestion qui lui avait été naguère proposé (portefeuille « défensif ») n'a en effet pas empêché qu'en période de faiblesse boursière et de bas niveau des taux d'intérêt, la performance de son placement se révèle inférieure au rendement moyen des obligations de la Confédération, et devienne même négative en 2004. Les frais de gestion, de l'ordre de 0,7 à 0,8% de la somme placée, « mangent » alors non seulement le rendement, mais aussi le capital.

De fait, un portefeuille dit « défensif », typiquement composé aux trois quarts d'obligations, le reste se partageant entre actions et liquidités, peut fort bien perdre passagèrement de sa valeur, notamment lorsque des taux d'intérêt très bas remontent légèrement. En outre, il y a de fortes probabilités qu'un tel portefeuille « sous-performe » en période de hausse des cours des actions, puisque la proportion réduite d'actions qu'il contient ne lui permettra guère de participer, sinon symboliquement, au mouvement haussier.

Il y a donc un certain abus de langage à parler dans ce cas, comme certaines banques le font, de politique de placement

destinée aux personnes désireuses de ne courir aucun risque, puisque celles d'entre elles qui, en toute bonne foi, ont fait confiance à la stratégie « défensive » qui leur était proposée se sont retrouvées au bout du compte avec un capital rogné – et par la baisse de la valeur de leur placement – et par des frais de gestion relativement élevés.

## Limites des risques

La franchise et la transparence d'un vendeur de produits ou de services financiers y compris les plus simples dans leur conception devraient être telles que l'acheteur ne soit jamais surpris à l'arrivée. En l'occurrence, un style de gestion qualifié de « défensif » devrait être présenté non pas comme garantissant la protection du capital, mais bien comme limitant les risques de perte (et les chances de gain), ce qui n'est pas tout à fait la même chose. Ensuite, le coût de la gestion devrait figurer d'entrée de cause sur les prospectus de vente, ce qui est loin d'être le cas. Enfin et comme toujours, l'épargnant attiré par des formes de placement laissant entrevoir une rémunération supérieure à celle d'un carnet d'épargne devrait être rendu attentif au fait que tout supplément de rendement implique nécessairement un risque plus élevé.

La malchance a voulu que, mal conseillé, notre correspondant s'engage sur les marchés financiers à un mauvais moment et par le truchement d'un outil inadéquat. Le temps qu'il lui faudrait pour remonter la pente et effacer



C. Bozzoli

la perte subie dépasse sans toute sa patience, et l'horizon de placement qu'il peut considérer est trop rapproché, au vu de son âge probable, pour que le jeu en vaille encore la chandelle. Il a donc bien fait de choisir désormais la sécurité et la liquidité.

Pareille mésaventure nous montre une nouvelle fois à quel point la durée envisageable d'un placement est déterminante dans le

choix des stratégies. Pour le court et le moyen terme, seuls des instruments très liquides sont indiqués, a fortiori lorsque la somme dont on dispose est relativement modeste. Il n'y a guère que des parts de fonds de placement correctement diversifiés, parts facilement négociables, qui peuvent alors entrer en ligne de compte.

Marian Stepczynski



**THERMALP**  
LES BAINS  
D'OVRONNAZ

APPARTHÔTEL DES BAINS  
CH - 1911 OVRONNAZ  
www.thermalp.ch

Schweizer Heilbad  
Espace Thermal Suisse  
Stazioni Termali Svizzeri  
Swiss Spa

**HÉBERGEMENT RÉSERVATIONS:**  
tél. 027 305 11 00  
fax 027 305 11 14  
reservation@thermalp.ch

**HÉBERGEMENT RÉCEPTION:**  
tél. 027 305 11 11  
fax 027 305 11 14  
info@thermalp.ch

**VACANCES THERMALISME MONTAGNES**

Logement en studio ou appartement  
7 nuits (sans service hôtelier)  
Entrée libre aux bains thermaux  
1 sauna / bain turc  
7 petits déjeuners buffet  
1 soirée raclette ou 1 menu balance  
Accès au Fitness sans programme instructeur  
Mise à disposition du peignoir  
et des sandales de bain

**Dès Fr. 560.– par pers.**

Valais Suisse  Altitude 1300m

Réservation online sur [www.thermalp.ch](http://www.thermalp.ch): 5% de rabais!

Photos: Dutruit



## Informations romandes

### VAUD

**PRO SENECTUTE** – Sorties – Bus du Jass, destination surprise, lundi 29 novembre. Gastronomie, repas aux chandelles, mardis 16 et 23 novembre, jeudis 18 et 25 novembre, Eurotel Victoria\*\*\*\*, Villars-sur-Ollon (Fr. 75.–, sans transport), transport organisé sur demande (avec supplément). Thés dansants – mardi 2 novembre, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens; mardi 9 novembre de 14 h à 17 h, salle communale de Paudex, rue de la Bordinette. Ski de fond/raquettes et marche – Les Rasses, du 10 au 15 janvier 2005; Montana, du 23 au 29 janvier 2005; Davos, du 5 au 12 mars 2005.

**Lausanne:** Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cotterd de Chauderon (021 323 80 22); Centre de la Confrérie (021 625 29 16); Centre Val Paisible (021 653 23 90); Cotterd de Bellevaux (079 767 53 90). **Bex:** Croch'-cœur (024 463 31 97). **Yverdon-les-Bains:** Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38). **Nyon:** Centre Saint-Martin (022 362 07 66).

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

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – «L'Helvétie romaine», conférence de Laurent Flütsch, archéologue et conservateur du Musée romain de Vidy, salle de conférence de l'Eglise évangélique de Lausanne, à 14 h.

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

**AVIVO** – Séjour de Nouvel An – Le Cagnet près de Cannes, Résidence Rachel, repas dansant,

excursions, du 29 décembre au 2 janvier 2005.

Avivo, section de Lausanne, Place Chauderon 3, 1003 Lausanne, tél. 021 312 06 54.

**PRÉPARATION À LA RETRAITE** – Cours à la carte: La santé dans l'assiette, La Tour-de-Peilz, centre de loisirs Escale, 2 novembre, 18 h 15; Bénévolat et Apprendre tout au long de sa vie, Montreux, Résidence Nova Vita, 8 novembre, 18 h 15; La retraite selon la personnalité, La Tour-de-Peilz, centre de loisirs Escale, 18 et 25 novembre, 18 h.

Rens. Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite, case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 924 55 65 ou 021 924 20 42.

**MAISON DE LA FEMME** – Eglantine Café: «L'argent que représente-t-il pour vous?», par Olivier Spinnler, médecin, psychothérapeute, 4 novembre de 19 h 15 à 21 h.

Maison de la femme, Fondation Madeleine Moret, 6, avenue Eglantine, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22; e-mail: www.maisondelafemme.ch

**FONDATION NetAge** (Projet immobilier d'appartements pour seniors) – Information publique sur les projets en cours, suivie d'un débat sur le «Bénévolat par et pour les seniors», 8 novembre à 14 h 30, Café Vaudois, place de la Riponne, Lausanne. Rens. W. Anhorn, tél. 021 647 91 67.

**CAFÉ GRANDS - PARENTS** – «Messages à nos grands-parents, messages à nos petits-enfants», animé par Claude Pahud, fondateur et ancien directeur de l'Ecole sociale, grand-père et arrière-grand-père. Lausanne, Le Ripp's, place de la Riponne 10,

mardi 2 novembre, de 19 h 30 à 21 h 30. Rens. 021 729 97 62.

**MARCHÉ DE NOËL** – Bazar artisanal et riche tombola, gâteaux et autres spécialités, 26 (dès 14 h) et 27 novembre (de 10 h à 15 h). Paroisse de langue allemande, avenue Villamont 13, Lausanne.

**CRÉATIVITÉ** – Carnet-coffret souvenirs à réaliser par l'écriture,

le collage, des photos, objets, commentaires, etc. Aigle, 3 et 17 novembre. Rens. Espace Prévention Aigle, tél. 024 468 40 40 (8 h 30 à 12 h).

### GENÈVE

**PRO SENECTUTE** – Les mardis de Pro Senectute – Vieillir et vivre à domicile, informations sur les services d'aide, soutien aux



### Conférence: «Vieillir en vivant pleinement»

Conserver une bonne qualité de vie et une autonomie jusqu'à un âge avancé est un des défis qui se pose au moment de la retraite. Afin d'aborder cette période dans les meilleures conditions, Pro Senectute Vaud organise une tournée de conférences à travers le canton, avec pour oratrice: M<sup>me</sup> Rosette Poletti. Ces conférences sont

suivies d'ateliers de discussion sur des thèmes à approfondir (rester en lien; AVS et 2<sup>e</sup> pilier; être en forme; Alzheimer et mémoire; apprivoiser son vieillissement).

» Prochaines conférences: mercredi 10 novembre, à la Salle des Glariers, à Aigle; lundi 22 novembre, aula du Pré-aux-Moines, Cossonay.



proches, moyens auxiliaires, etc. Intervenant: Christian Mandica, Odile Fournier, Rosanna Bonadei, assistants sociaux. De 14 h 30 à 16 h 30.

Pro Senectute, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Minibus-évasion – Belcombe-en-Bauges, 4 novembre; Jura-Syam, 16 novembre. Evasion-montagne – présentation du programme 2005 et fondue, 18 novembre (soirée). Marchons ensemble, du Port-Noir au Bout-du-Monde, 10 novembre. Amis du rail, HerGISwil, musée du verre, 18 novembre. Genève-Culture, Poste de Montbrillant, 23 novembre. Conteurs, «Les contes que je n'aime pas», de Ralph Nataf, Centre culturel de Saint-Boniface, 14, avenue du Mail, 23 novembre, à 10 h.

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

**AVIVO** – Excursions – Le Beaujolais, 11 novembre; Foire aux oignons, 22 novembre. Voyages – Semaine parisienne, du 27 novembre au 1<sup>er</sup> décembre; repos à Menton, du 27 décembre au 6 janvier; les Canaries, du 28 décembre au 6 janvier; la Bourgogne, du 30 décembre au 1<sup>er</sup> janvier.

Avivo, 25 route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28 (tous les après-midi de 14 h à 17 h, 1<sup>er</sup> étage). Service social, tél. 022 329 13 60.

**CENTRE D'ANIMATION POUR RETRAITÉS (CAD)** – «Le diabète: mettons-nous à table!», atelier, repas et table ronde animés par Anne-Marie Christeller, diététicienne, 11 novembre, de 9 h à 14 h. Le CAD accueille l'Avivo, Association de défense et de détente des retraités et futurs retraités, 19 novembre, de 15 h 30 à 17 h.

CAD, 22, route de la Chapelle, 1212 Grand-Lancy, tél. 022 420 42 80.

**OBJECTIF SANTÉ** – Ateliers de cuisine: fruits de mer et crus-tacés, 2 novembre, 18 h; faire son pain au levain, 9 novembre, 18 h 15; plats uniques, 16 novembre, 18 h; menu en fête, idées gourmandes pour les fêtes de Noël, 23 novembre, 18 h; déjouer les erreurs alimentaires, 30 novembre, 18 h.

Objectif santé, 75, rue Liotard, 1203 Genève, tél. 022 420 23 10.

**CARITAS** – Rencontre 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).

## VALAIS

**CLUB** – Dîner des aînés, choucroute garnie, 25 novembre. Club des aînés de Martigny et environs, Irène Turchi, tél. 027 722 12 16.

## NEUCHÂTEL

**PRO SENECTUTE** – Randonnées marche (Neuchâtel), 2 novembre, fondue ou rösti à La Tourne. Randonnées marche (Montagnes neuchâteloises), 4 novembre, fondue au Peu-Péquinot. Cours – danses traditionnelles à La Chaux-de-Fonds, Le Locle et Colombier; yoga à Neuchâtel; gymnastique 3<sup>e</sup> âge dans tout le canton.

Rens. Pro Senectute – Aînés+Sport, avenue Léopold-Robert 53, case postale, 2301 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

**CONFÉRENCE** – «Souviens-toi», problèmes de mémoire et maladies de la mémoire par le docteur Guggisberg. La Coudre/Neuchâtel, salle paroissiale du Crêt-du-Chêne, 18 novembre, 14 h 30. Rens. M. Louis Veillard, président de La Coudraie, loisirs des aînés, tél. 032 753 28 40.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Formation des conteurs, conférence: «Les contes que je n'aime pas», par Ralf Nataf, 24 novembre, 10 h 15, Cité universitaire, Clos-Brochet 10, Neuchâtel. Autres activités: cours d'informatique et de photographie numérique; théâtre avec la troupe du Strapontin; Chorale «La Clé de Sol».

Secrétariat du MDA, rue de l'Hôpital 19, case postale 830, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

## FRIBOURG

**PRO SENECTUTE** – L'équilibre... où en êtes-vous? Pour une meilleure qualité de vie, l'atelier d'équilibre vous attend dans divers endroits du canton.

Pro Senectute Fribourg, rue Saint-Pierre 10, case postale, 1701 Fribourg, tél. 026 347 12 40.

## JURA BERNOIS

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Midi-rencontre, 10 novembre, dès 11 h 45, inscriptions: Annie Balmer, 032 323 93 58, ou Gertrude Glardon, tél. 032 481 14 07. Club de la découverte – sortie surprise, 17 novembre, inscriptions: J.-Ph. Kessi, 032 493 23 27. Minigolf ou Boccia, tous les 15 jours le lundi après-midi à 14 h au bocciodrome de Corgé-mont. Stamm MDA, 26 novembre à 14 h au Restaurant de l'Union, rue Bubenbergh, à Bienne (Gilbert Beiner, 032 325 18 14 ou 078 605 18 14).

## JURA

**PRO SENECTUTE, Aînés + Sport** – Randonnées et Nordic walking, Le Purgatoire et Le Paradis, rendez-vous à 14 h à Bure, 16 novembre.

Pro Senectute, rue du Puits 4, 2800 Delémont 1, tél. 032 421 96 10, www.ju.pro-senectute.ch

## Voyages MDA

**Escapade bressane repas chez Georges Blanc**  
**Prestations:** voyage en car, hôtel\*\*\* à Bourg-en-Bresse, repas de midi (3 nov.), petit-déjeuner et repas gourmand (4 nov. midi) au prestigieux restaurant Georges Blanc à Vonnas (3 étoiles au Michelin) avec apéritif, vins, eau minérale et café compris, visites guidées de Bourg-en-Bresse et du Monastère de Brou.  
**Prix:** Fr. 635.– (MDA: Fr. 585.–)  
**Dates:** du 3 au 4 novembre 2004.

**Nouvel-An dans les oasis tunisiennes**  
**Prestations:** vols Genève-Tunis et Djerba-Genève, taxes, hôtels\*\*\*\*, demi-pension, circuit jusqu'aux portes du désert; soirée du réveillon à Tozeur avec repas de fête et spectacle folklorique tunisien; un Nouvel-An dans un dépaysement enchanteur!  
**Prix:** Fr. 1855.– (MDA: Fr. 1755.–)  
**Dates:** du 30 décembre 2004 au 6 janvier 2005.

**Réveillon à Turin avec Cendrillon (opéra de G. Rossini)**  
**Prestations:** voyage en car, hôtel\*\*\*\* au centre-ville, petits déjeuners et 5 repas (boissons comprises) dont 1 repas de fête le 1<sup>er</sup> de l'An à Alba, représentation de *Cendrillon* au Teatro Regio de Turin, visites guidées et excursions selon programme  
**Prix:** Fr. 1435.– (MDA: Fr. 1335.–)  
**Dates:** du 30 décembre 2004 au 2 janvier 2005.

**Nouvel-An en Avignon**  
**Prestations:** voyage en car, hôtel\*\*\* au centre-ville, petits déjeuners et 4 repas (boissons comprises) dont 1 repas de fête le 1<sup>er</sup> de l'An avec un conteur provençal, représentation de la comédie musicale *Chantons sous la pluie*, visite guidée d'Avignon.  
**Prix:** Fr. 1165.– (MDA: Fr. 1065.–)  
**Dates:** du 30 décembre 2004 au 2 janvier 2005

**MDA VOYAGES-VACANCES**  
**Place de la Riponne 5**  
**1005 Lausanne**  
**tél. 021 321 77 60**



## La santé par la nature

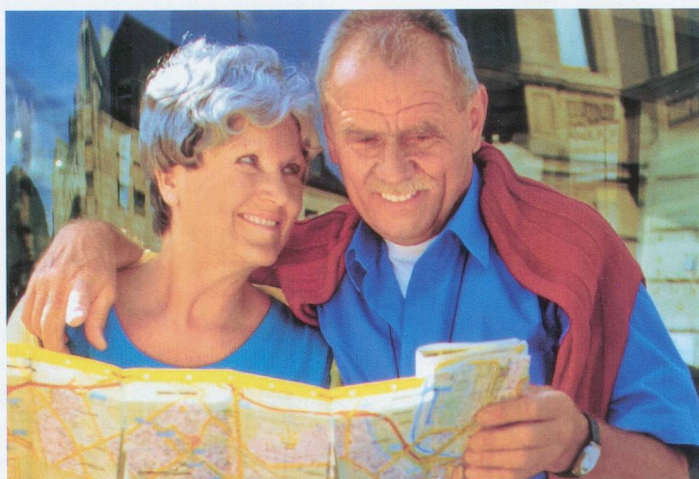
■ Nos aïeux connaissaient parfaitement les vertus des herbes et des plantes. On les redécouvre aujourd'hui pour soigner certaines maladies.

### En cas d'arthrose

La vitamine E naturelle hautement dosée a un effet anti-inflammatoire et analgésique. Elle soulage les maux des articulations et rend plus de mobilité, tout en offrant une très bonne tolérance. Elle inhibe l'oxydation des acides gras non saturés à radicaux libres et la formation de nitrosamines cancérogènes. D'origine végétale, la vitamine E est particulièrement bien absorbée par l'organisme. On la trouve sous forme de capsules (Evit 600 et Evit 800) en pharmacie.

### Des fruits en hiver

Les confitures Morga sont confectionnées avec soin à partir de fruits de grande qualité mûris au soleil. On les trouve dans de nombreuses variétés douces, mais aussi en qualité bio ou édulcorées au fructose pour les diabétiques. Pour ses confitures, Morga n'utilise que des ingrédients 100% naturels. Une bonne formule pour absorber des fruits au cœur de l'hiver. En vente dans les magasins d'alimentation.



### Cannelle contre diabète

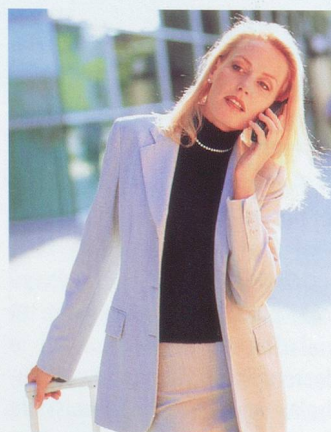
Le diabète de type 2 (non insulinodépendant) se répand de plus en plus, compte tenu de notre alimentation trop riche. L'excès de poids représente un facteur de risque important. Dès que les cellules des muscles et des tissus adipeux ne réagissent plus à l'insuline, le glucose en surplus reste dans le sang. Or, on vient de découvrir que la cannelle a la faculté

d'activer le métabolisme du glucose. Après l'absorption régulière d'une petite dose de cannelle, le taux de glycémie se réduit de 20% en moyenne chez les diabétiques de type 2. De plus, la cannelle diminue les taux de graisse et de cholestérol dans le sang. On trouve des comprimés de cannelle «500» en pharmacies et en drogueries.

### Troubles de la ménopause

En raison du dérèglement hormonal, deux tiers des femmes souffrent de troubles physiques et psychologiques. Il est possible d'atténuer les troubles légers en recourant à un traitement naturel.

Les extraits de racine d'actée à grappes (*Cimicifuga racemosa*) contiennent des principes actifs qui luttent contre les troubles légers à modérés de la ménopause. Les comprimés «Fe-



micine», parfaitement tolérés, sont disponibles sans ordonnance en pharmacies et en drogueries.

### Vigueur et santé

Il est possible de conserver le plus longtemps possible vigueur et bonne santé, en dynamisant sa force physique et mentale. Arrivé à un certain âge, l'organisme n'a pas seulement besoin d'un coup de fouet général, mais aussi de compléments spécifiques pour pallier ses points faibles. Les capsules «quadruple cure» contiennent des extraits de racine de ginseng asiatique, qui améliorent les performances physiques et renforcent la concentration. En capsule ou en tonique, les capsules de «Fortevital» contiennent 12 vitamines et 9 sels minéraux. En vente en droguerie ou en pharmacie.

### Quatre tests de prévention

Grâce à quatre nouveaux tests, vous pouvez vous-même prendre en main votre santé à titre préventif. Ces tests indicatifs ne remplacent pas l'examen chez votre médecin, mais ils permettent d'agir efficacement et de prévenir des traitements lourds et onéreux. Ils sont utiles pour contrôler les taux de la glycémie et du cholestérol et détecter le cancer de l'intestin (polype du côlon) et les ulcères de l'estomac. Les tests «Care diagnostica», distribués par la société F. Uhlmann-Eyraud sont disponibles en droguerie et en pharmacie.



percevoir  
écouter  
comprendre



# Test de l'audition gratuit



[www.centrales-srls.ch](http://www.centrales-srls.ch)

**Centrale d'appareillage acoustique**

Fournisseur agréé AI-AVS-AMF-SUVA • Audioprothésistes diplômés

**Bulle** • Rue de Vevey 10  
Tél. 026 913 90 66

**La Chaux-de-Fonds** • PL. du Marché 8a  
Tél. 032 968 85 05

**Hôpital** • Rue de Chasseral 20  
Tél. 032 967 24 65

**Fribourg** • Bd de Pérolles 7a  
Tél. 026 322 36 73

**Genève** • Rue de Rive 8  
Tél. 022 311 28 14

**Lausanne** • Passerelle du Grand-Pont 5  
Tél. 021 312 81 91

**Martigny** • Av. de la Gare 11  
Tél. 027 722 42 20

**Neuchâtel** • Rue St-Honoré 2  
Tél. 032 724 10 20

**Nyon** • Rue de la Gare 2  
Tél. 022 361 47 90

**Orbe** • Rue Sainte-Claire 9  
Tél. 024 441 00 68

**Payerne** • Rue des Granges 24  
Tél. 026 660 45 35

**Sierre** • Av. de la Gare 1  
Tél. 027 456 44 50

**Sion** • Rue des Vergers 2  
Tél. 027 322 70 58

**Yverdon-les-Bains** • Rue de Neuchâtel 40a  
Tél. 024 426 23 05



## LES CHARMES DU LÉMAN POUR VIVRE VOTRE RETRAITE OU CONVALESCENCE

Chacune de nos trois résidences assure des services hôteliers et une assistance médicalisée de premier ordre, un personnel très attentionné, une ambiance chaleureuse et un cadre privilégié



Morges

### Le Domaine de la Gottaz

Située à quelques minutes du centre ville, au cœur d'un vaste parc ombragé, cette ancienne maison de maître séduira la clientèle exigeante par son encadrement personnalisé de premier ordre.



Ecublens

### Résidence Bel Horizon

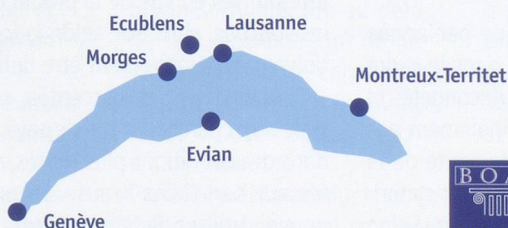
Une nouvelle façon de vivre sa retraite. Deux appartements où vous profiterez de votre chambre privée, tout en partageant les espaces de rencontres quotidiennes: cuisine, séjour et jardin offrant une magnifique vue.



Montreux-Terriet

### Résidence Le Bristol \*\*\*\*

Au cœur de la Riviera, ce cadre privilégié de convalescence ou retraite propose appartements privés et chambres de standing, piscine intérieure, fitness, physiothérapie et restaurant panoramique.



Visitez notre site internet [www.boas.ch](http://www.boas.ch)

### Renseignements

**Le Bristol**  
Georges Fortin 021 962 60 60 ou [georges.fortin@bristol-montreux.ch](mailto:georges.fortin@bristol-montreux.ch)

**Le Domaine de la Gottaz et Résidence Bel Horizon**  
Anne Russi 021 804 01 11 ou [gottaz@domaine-gottaz.ch](mailto:gottaz@domaine-gottaz.ch)

DEMANDE DE DOCUMENTATION

☐ La Gottaz ☐ Le Bristol ☐ Bel Horizon

Nom  
Prénom

Adresse  
NPA/Ville  
Tél.

Coupon à renvoyer à: Domaine de la Gottaz - Vergers de la Gottaz 1 - 1110 Morges