

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 5

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: 06.02.2026

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

Privé de subventions fédérales, le MDA est-il en danger?

Berne a décidé de supprimer les subventions fédérales allouées au Mouvement des Aînés, dès 2008. Privées d'une manne importante, les sections cantonales réagissent diversement. Leur avenir est-il menacé? Notre enquête.

Membre fondateur de *Génération*, le regretté Marc Guignard créa également, au début des années septante, le Mouvement des Aînés (MDA), dont le but premier était de proposer des activités culturelles et de loisirs aux retraités. Sous son impulsion, ce mouvement, né dans le canton de Vaud, s'est élargi à toute la Suisse romande. Il compte aujourd'hui près de 7500 membres, répartis en six sections cantonales.

Reconnu d'utilité publique par les autorités fédérales, le MDA recevait, jusqu'à cette année, une subvention annuelle de 450 000 francs de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS). Bien que fonctionnant principalement avec des bénévoles, le MDA utilisait cette manne pour rémunérer des animateurs et financer ses nombreuses activités de loisirs.

Or, par décision de Berne, cette subvention sera supprimée dès l'année prochaine. Du coup, les différentes sections dépendront du bon vouloir de leurs autorités cantonales, invitées à prendre le relais. Ce qui n'est pas évident, compte tenu de l'état de leurs finances.

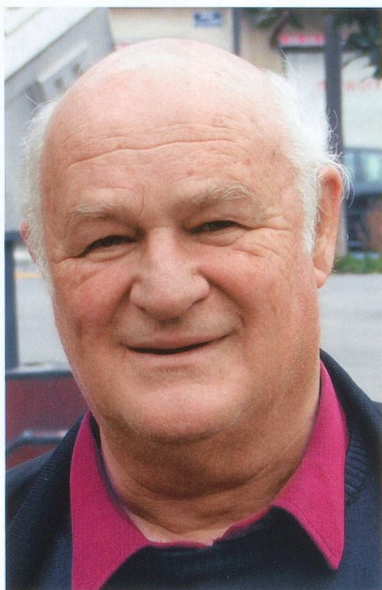
Première conséquence: le comité romand du MDA sera dissous à la fin de l'année. «Nous avons anticipé en accentuant l'autonomisation des sections à partir de cette année, révèle Marcel Gorgé, actuel président du MDA romand. Ainsi, la gestion du personnel appartient déjà à chaque section.»



Donald Stämpfli

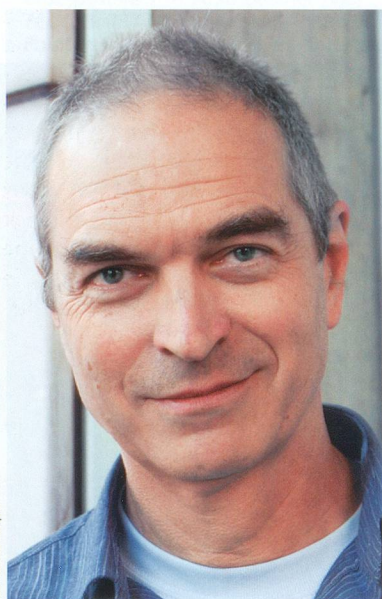
Chaque responsable de section a donc été chargé de prendre contact avec les autorités cantonales, afin d'assurer le financement futur. «Plusieurs cantons ont accepté de prendre le relais, comme Vaud et le Valais. Neuchâtel et Genève sont encore en négociations.» Pour anticiper les ➔

Pour rajeunir son image et pour le bien de ses membres, le MDA propose des activités sportives.



J.-R. P.

Marcel Gorgé, actuel président du MDA romand.



Donald Stämpfli

Olivier Chenu, responsable de la section genevoise.

difficultés financières, plusieurs sections ont fait des réserves. D'autres ont augmenté le montant des cotisations. D'autres encore se sont approchées de sponsors, de manière à pouvoir boucler les comptes, tout en élargissant les offres de loisirs. «Finalement, chaque section a sa propre réponse aux problèmes qui se posent aujourd'hui», souligne Marcel Gorgé. L'autofinancement des sections a toujours été l'une des bases du mouvement.

Comment les six sections du MDA vont-elles réagir, face au défi qui les attend dès l'année prochaine? C'est la question que nous avons posée aux différents responsables.

MDA-Genève

«On sera plus dynamiques!»

Olivier Chenu, responsable de la section genevoise reste confiant, même s'il doit se passer d'une subvention annuelle de 132 000 francs. «Nous négocions actuellement avec la Ville de Genève et nous allons approcher les autres communes du canton. Nous entrons en concurrence avec les clubs d'ânés et des institutions qui poursuivent des buts semblables, mais je suis confiant. On devrait obtenir un financement identique, voire supérieur.»

Avec deux personnes employées à plein temps et... 150 bénévoles, le MDA genevois va continuer à diversifier ses offres. «De nouvelles activités sont en plein développement, comme le Tai-Chi ou la sophrologie. Sans oublier les offres culturelles proposées tout au long de l'année.» De nombreux membres du MDA-Genève apprécient en effet les réductions sur les spectacles et les concerts.

A Genève, on a également le souci du renouvellement des membres. «Actuellement, nous avons plus de 600 membres de moins de 65 ans. Et nous espérons augmenter sensiblement ce chiffre.»

Pour remplacer le bulletin romand du MDA, diverses sections songent à éditer leur propre support informatif. C'est le cas de Genève, qui proposera vraisemblablement six journaux par an, au graphisme moderne et coloré. «Grâce à un meilleur dynamisme, le MDA-Genève devrait se développer à l'avenir», conclut Olivier Chenu.

MDA-Vaud

«Des loisirs utiles!»

Avec l'agrandissement de la Maison de la Riponne, le MDA se trouve au cœur des activités de loisirs proposées à deux générations de retraités. Philippe Bovey, secrétaire de la section vaudoise, est parfaitement conscient du rôle que doit jouer cette institution dans le futur. «Pour l'année 2008, le canton accepte de nous verser l'équivalent de la part OFAS, soit 120 000 francs. Mais l'Etat nous a clairement fait comprendre qu'il n'était pas question de subventionner des groupes de joueurs d'échecs ou de jass. Nous devons être à l'avenir un service d'action sociale, avec des loisirs utiles à la société. Par exemple, nous allons former des gens qui feront la lecture aux résidents en EMS.» Un contrat de prestations sera signé avec l'Etat de Vaud pour les années à venir.

Pour répondre à la demande, le MDA-Vaud organise également des visites d'entreprises (CERN, IRL, etc.), des activités ludiques en relation avec Swisscom, des conférences sur la santé et même... des cours de voile.

«La carte de membre du MDA donnera accès à divers avantages que nous sommes en train de négocier.» Quant aux voyages MDA, créés en leur temps pour renflouer les caisses, ils deviendront vraisemblablement indépendants dès l'année prochaine. La section éditera son propre bulletin à partir de cet automne.

MDA-Neuchâtel

«Une phase très créative!»

Plutôt que de pleurer la perte de la manne fédérale, qui représentait tout de même 107 000 francs par an, Philippe Jacquet, l'animateur neuchâtelois y voit une manière de relancer la section. «Nous vivons une phase très intéressante, très créative, qui nous remet en question.»

La loi NOMAD, récemment adoptée par le canton, vise à développer et consolider les organismes de maintien à domicile. «On nous a invités à réfléchir à l'avenir du MDA dans cette démarche. Nous avons donc la reconnaissance de l'Etat», se réjouit Phi-

lippe Jacquet. Dans le même temps, le magnifique home des Rochettes, situé sur le chemin de la Gare, va changer d'affectation pour devenir un «espace générations». Cette maison, gérée par le MDA, réunira les diverses associations d'ânés, comme l'Avivo, Alzheimer, etc. «Ce sera un espace où les retraités se retrouveront pour des activités diverses, un centre de rencontre, de convivialité et de créativité, une maison au service de tous», souligne Philippe Jacquet, par ailleurs chef du projet.

Dans cette optique, la section neuchâteloise du MDA se profile comme l'association rassembleuse, pour répondre à l'attente des seniors. «Nous allons revoir notre communication, affiner l'offre des activités et mettre sur pied une formation continue pour les retraités», affirme encore Philippe Jacquet.

MDA-Valais

«Place au bénévolat!»

Roger Tissières est fâché de l'abandon des subventions de l'OFAS et il le clame haut et fort: «Pascal Couchepin a encore trouvé un moyen d'économiser un demi-million de francs sur le dos des cantons...» Président et animateur de la section valaisanne du MDA, il bénéficiait d'une somme annuelle de 15 000 francs. «Cela nous permettait de payer les menus frais, puisque nous fonctionnons grâce au bénévolat. En Valais, on peut faire une fête avec 10 francs ou avec 100 francs, alors on a pris l'habitude d'économiser.»

Reste qu'il faut assurer le financement de la section valaisanne qui en est encore à ses balbutiements. «Je vais solliciter la Ville de Sion et l'Etat du Valais pour faire tourner la machine. Les riches retraités peuvent se payer des loisirs, moi, je pense à ceux qui ont peu de moyens...»

Infatigablement, Roger Tissières tire les sonnettes pour obtenir des rabais et des arrangements. A ce jour, il a trouvé des solutions avec les Bains de Saillon et ceux d'Ovronnaz. Les musées valaisans et les stations de ski consentent également des rabais. «Nous organisons chaque mois un voyage à prix réduit et des conférences et j'ai demandé trois ordinateurs portables à la Loterie romande.»

MDA-Fribourg

«On a une petite réserve!»

Du côté de Fribourg, les responsables du MDA avouent quelque inquiétude. Même si la section fonctionne grâce à des bénévoles, les 14 500 francs alloués par l'OFAS vont cruellement faire défaut à l'avenir. Gérard Bourquenoud, président, avait prévu le coup et mis quelques sous de côté. «Nous avons effectivement une petite réserve, de quoi tenir un an ou deux. La demande que nous avons adressée au canton de Fribourg est restée lettre morte.»

Pour alimenter les caisses de la section, un loto était organisé chaque année. Mais depuis que les lots en espèces sont interdits dans le canton, le succès n'est plus au rendez-vous. «Il va donc falloir augmenter les cotisations l'an prochain.»

Pourtant, le MDA Fribourg connaît un regain d'activités. Outre la chorale, l'orchestre et la danse, la section compte un groupe théâtral et des conteuses. Le bowling devrait réunir les plus sportifs d'ici à quelques semaines. Au total, une vingtaine d'activités ont été mises en place à l'intention des seniors fribourgeois. Pourtant Gérard Bourquenoud n'est pas très

optimiste. «Si l'Etat ne nous aide pas, on devra tout arrêter d'ici à trois ans...»

Bienne-Jura bernois

«Attention, danger!»

La petite section de Bienne et du Jura bernois vit également grâce au travail des infatigables bénévoles. Gilbert Beiner, président, se bat depuis bientôt six ans pour tenter de maintenir en vie une section malheureusement vieillissante. «Les paroisses organisent des activités pour les ânés et il est toujours plus difficile d'intéresser les nouveaux retraités.»

Les activités de la section biennoise se résument à une rencontre mensuelle dans le stamm du Restaurant de l'Union. Dans le Jura bernois, Jean-Pierre Kessi emmène les membres sur les sentiers de la découverte. A Corgémont, un groupe d'amateurs de boccia se retrouvent sur la piste deux fois par mois. Malgré l'aide de la section neuchâteloise pour ce qui touche à l'administration, Gilbert Beiner ne voit pas l'avenir d'un bon œil. «Je ne pense pas que le canton de Berne nous allouera les 7000 francs nécessaires et d'autres sources de financement me semblent illusoire. Franchement, je ne sais pas si notre section pourra survivre!» ■

Devenez membre du MDA

Créées pour combattre la solitude et l'isolement, les différentes sections du Mouvement des Aînés de Suisse romande accueillent chaque jour des centaines de personnes. Pourquoi pas vous?

MDA-Genève. 3400 membres. Cotisations: Fr. 50.- par an.
Renseignements: Olivier Chenu, tél. 022 329 83 84.

MDA-Vaud. 2200 membres. Cotisations: Fr. 40.- par an.
Renseignements: Philippe Bovey, tél. 021 321 77 66.

MDA-Neuchâtel. 950 membres. Cotisations: Fr. 40.- par an.
Renseignements: Philippe Jacquet, tél. 032 721 44 44.

MDA-Valais. 550 membres. Cotisations: Fr. 35.- par an.
Renseignements: Roger Tissières, tél. 027 455 64 37.

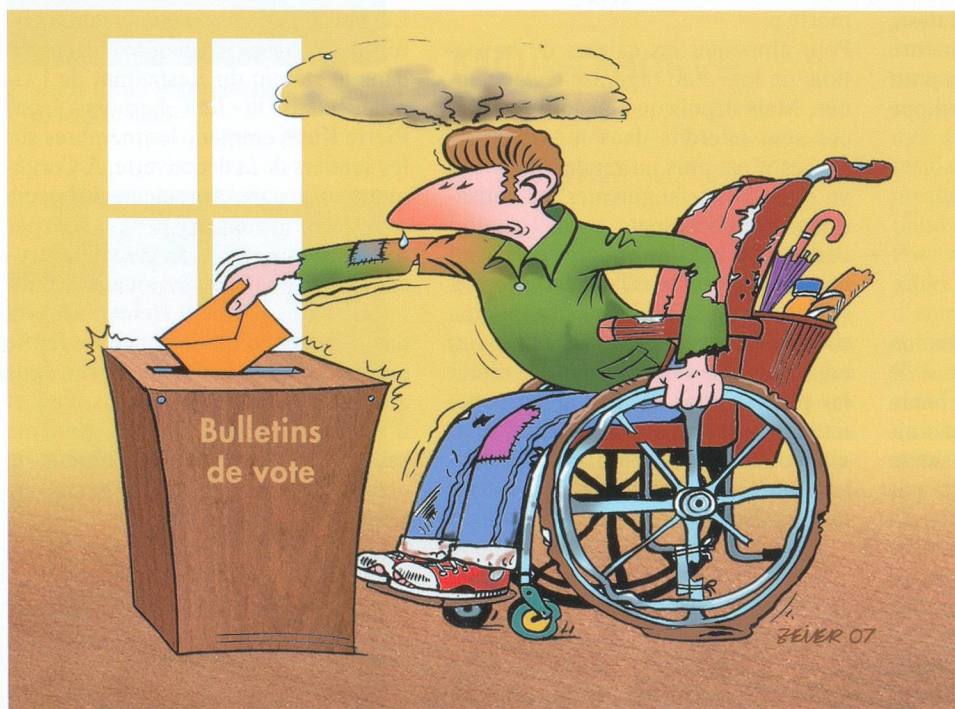
MDA-Fribourg. 270 membres. Cotisations: Fr. 35.- par an.
Renseignements: Gérard Bourquenoud, tél. 026 424 45 02 ou 026 402 80 64.

MDA-Bienne-JU-BE. 130 membres. Cotisations: Fr. 35.- par an.
Renseignements: Gilbert Beiner, tél. 032 325 18 14 ou 078 605 18 14.

Votations sur l'AI

La réadaptation prime la rente

Ce slogan traduit l'esprit de la 5^e révision de l'AI. Deux associations de handicapés, rejointes aujourd'hui par une multitude d'autres, ont lancé un référendum. Les Verts et la gauche les soutiennent. Verdict dans les urnes le 17 juin.



Dessin Urs Zeller

L'assurance invalidité (AI) est dans les chiffres rouges: elle doit 1,5 milliard de francs au fonds de compensation AVS. C'est que le nombre de rentes a fortement augmenté jusqu'en 2003, en raison de la progression des cas de maladies psychiques. De plus, une bonne partie des nouveaux rentiers sont jeunes et, de ce fait, coûteront cher, puisqu'il faudra leur verser une rente pendant longtemps. Clef de voûte de la 5^e révision, la «détection pré-

cocce» est l'outil choisi par le législateur pour diminuer le nombre de rentes en maintenant l'assuré au travail, ce qui aura aussi pour effet de l'empêcher de glisser dans l'exclusion.

La détection précoce en pratique. Les personnes en arrêt de travail depuis 4 semaines ou celles qui cumulent les congés maladie-accident seront signalées à l'AI par l'assurance perte de gain ou par leur employeur, ou encore par l'assurance chômage, les services d'aide sociale, l'assuré

lui-même, son médecin, son chiropraticien, un parent vivant sous le même toit... Ce n'est pas obligatoire, mais ce sera systématique, vu l'étroite collaboration déjà instaurée entre l'AI et les autres assurances.

Dès cet instant, le processus se met en route: entretien poussé du représentant de l'AI avec l'assuré, prise de renseignements auprès du médecin traitant avec l'accord de l'assuré ou, à défaut, par le médecin de l'AI, récolte de données

dans l'entourage et auprès de l'employeur...

Au terme de cette enquête, l'office AI décide si l'assuré présente un risque d'invalidité et peut, à ce titre, bénéficier des «mesures d'intervention précoce». On l'invite alors à déposer une demande de prestations. S'il s'y refuse, ou s'il s'oppose à la prise de renseignements, il peut encourir des «sanctions»: l'AI se réserve le droit de lui refuser ses prestations, y compris la rente, au cas où il deviendrait invalide.

Première étape: l'intervention. Dans les deux semaines qui suivent le dépôt de la demande, un plan de réadaptation est établi, de concert avec l'assuré et son employeur. On suggère à ce dernier d'adapter le poste de travail, ou de muter son employé dans un autre service, moyennant un cours de formation financé par l'assurance invalidité. Si le licenciement ne peut pas être évité, on aide activement l'assuré à se replacer sur le marché du travail. L'orientation professionnelle et des activités visant à maintenir l'assuré dans une dynamique de travail complètent le tableau. «On peut innover, recourir à un coach, sans s'encombrer de trop de règles. L'action est rapide, elle colle à la réalité», promet Dominique Dorthé,

responsable de la communication à l'Office AI du canton de Vaud.

Les mesures d'intervention précoce s'étalent au plus sur six mois, leur coût avoisine 5000 francs par cas et ne doit pas dépasser les 20 000 francs. Durant cette phase, l'assuré ne touche pas d'indemnités de l'AI puisque, en principe, il perçoit encore son salaire. Il est suivi de près par un fonctionnaire de l'AI, lequel est chargé de constituer un dossier.

Si les mesures ne permettent pas le maintien au travail, l'assurance rend une décision et choisit entre la voie de la rente et la poursuite de la réadaptation, telle qu'elle se pratique déjà aujourd'hui.

Deuxième étape: la réadaptation. Rien de très nouveau: l'octroi des diverses mesures de réadaptation, déjà inscrites dans la loi actuelle, dépend de critères très stricts. Ce

sont l'orientation professionnelle, divers types de formation et de recyclage, l'aide au placement, une micro-aide en capital pour les indépendants.

La 5^e révision innove toutefois sur deux points. Les handicapés psychiques qui ne sont pas en état de suivre une solide réadaptation pourront s'y préparer progressivement, avec des activités ciblées, limitées à un an. Objectif: les réaccoutumer au travail, les sociabiliser, ranimer leurs motivations.

Autre nouveauté: les employeurs qui font l'effort d'engager des invalides seront mieux récompensés. L'AI pourra leur verser une prime, se substituer à l'assurance perte de gain si l'employé invalide tombe malade dans les deux ans, entre autres mesures intéressantes, toutes limitées dans le temps.

Rente plus difficile à obtenir.

Tant que subsiste un espoir de réadaptation, la rente pourra être refusée. La loi part du principe que les assurés malades ou handicapés doivent tout faire pour retrouver un travail, malgré l'engorgement du marché et le peu d'empressement des employeurs à les engager. Ce principe concerne aussi les rentiers actuels, qui risquent une réduction, voire une suppression de rente, si l'AI les juge aptes au travail.

Un plus. Aujourd'hui, un invalide qui retrouve du travail perd sa rente. La nouvelle loi garantit le maintien de la rente, tant que l'augmentation de revenu ne dépasse pas 1500 francs par an. Pour les revenus supérieurs, seuls les deux tiers du montant qui dépasse 1500 francs seront pris en compte pour calculer la réduction de rente. ■

Mesures d'économie

La 5^e révision lime les prestations partout où elle peut: quelques exemples.

1. Indemnités journalières durant la réadaptation

- Elles ne représenteront plus que 70% du salaire (contre 80% aujourd'hui) et ne seront accordées que si les activités de réadaptation entraînent une perte de salaire importante. Les adultes sans activité lucrative ou à faible activité lucrative ne toucheront donc plus rien. Exception: ceux qui ont des enfants de moins de 16 ans ou des parents impotents à la maison pourront obtenir une allocation pour frais de garde et d'assistance.
- Les rentiers qui suivent des activités de réadaptation ne toucheront plus d'indemnités journalières, ils se contenteront de leur rente.

2. Rentes invalidité

- La rente accordée au conjoint d'un invalide sera supprimée également pour les anciens rentiers. On estime que le conjoint d'un invalide peut reprendre le travail à tout âge. Cette rente représente 30% de celle du conjoint invalide, c'est donc une perte importante.
- Les nouvelles rentes accordées aux invalides de moins de 45 ans seront revues à la baisse.
- Les rentes ne seront versées qu'après trois ans de cotisations (un aujourd'hui), au plus tôt six mois après le dépôt de la demande (et non plus rétroactivement, à partir du début de l'incapacité de travail).

3. Traitements médicaux

Ils seront tous transférés à la LAMal. De ce fait, l'assuré devra payer comme tout un chacun la franchise et la quote-part.

Arguments des opposants

Dominique Wunderle, responsable de Cap-Contact, l'une des organisations à l'origine du référendum, donne son point de vue sur la nouvelle loi: «Les mesures de détection précoce seraient une bonne chose si elles ne s'appuyaient pas sur la dénonciation. Il faudrait que l'assuré les demande et non que l'AI lui tombe dessus alors qu'il est affaibli par la maladie et qu'il poursuit un traitement. La levée du secret médical pose d'ailleurs un réel problème. Et puis, la loi n'est pas à la hauteur de ses ambitions. Il faut encourager les patrons à engager les invalides. Les mesures prises sont insuffisantes, car elles sont provisoires, or les entreprises travaillent sur le long terme. La première chose à faire serait de créer un fond perte de gain maladie, car les assurances refusent de couvrir les personnes atteintes d'une maladie chronique, et c'est ce qui dissuade les

patrons de les engager. Quant à la rente, elle sera de plus en plus difficile à obtenir, car la nouvelle définition de l'invalidité ne permet plus de tenir compte des facteurs externes, comme l'âge, la situation familiale ou l'état dépressif. L'AI pourra dire: l'assuré est apte médicalement au travail, il n'a pas droit à une rente. Cette pratique, déjà en vigueur aujourd'hui, oblige des personnes handicapées à faire appel au chômage, à l'aide sociale, aux prestations complémentaires, ou à se faire entretenir par leur famille.

»De plus, les mesures d'économies faites sur le dos des assurés sont mesquines, compte tenu du faible revenu des invalides. La rente moyenne entière est de 1400 francs. Un cinquième d'entre eux vivent au-dessous du seuil de pauvreté. Il aurait été plus efficace et moins cruel d'augmenter les cotisations.»



News

Pénurie de lits en EMS

Aujourd'hui, la part des plus de 65 ans représente 15% en Suisse. En 2035, elle aura doublé. La moyenne suisse en EMS, se situe à 11,7 lits pour 1000 habitants, ce qui est nettement insuffisant. Si on en dénombre près de quinze dans le canton de Bâle-Ville, ce chiffre dégringole dans les cantons de Vaud (8 lits pour 1000 habitants) et Genève (7 lits). Aujourd'hui, les 170 établissements vaudois enregistrent un taux d'occupation proche de 100% et la liste d'attente s'allonge. Même si 7% seulement des personnes âgées entrent en EMS, la pénurie de lits est une réalité qui inquiète les spécialistes du vieillissement aujourd'hui déjà. La crise est pour demain.

Les seniors n'ont pas peur!

Contrairement à ce que l'on pense généralement, les seniors ne nourrissent pas un sentiment d'insécurité très prononcé. Selon une enquête de l'Université du 3^e âge de Genève, seulement 6,3% des personnes interrogées (moyenne d'âge: 72 ans) sont inquiètes. Plus de la moitié d'entre elles s'estiment être plutôt en sécurité, alors que 41,7% se sentent de moins en moins sécurisées. Pour combattre le sentiment d'insécurité, le quart des seniors interrogés avouent prendre des précautions, alors que 18% évitent certains quartiers et 12% ne sortent plus le soir.

Assurance maladie
Non-remboursement
des prestations

Les dispositions relatives à la suspension de la prise en charge des prestations médicales, entrées en vigueur le 1^{er} janvier 2006, pourraient bien être déjà revues et même supprimées dans un délai assez court. Petit retour sur des dispositions contestées.

La mise en application des dispositions de l'article 64a de la LAMal consacrait un durcissement de la loi envers les «mauvais payeurs». En effet, depuis le mois de janvier 2006, les assureurs maladie sont en droit de ne plus rembourser leurs assurés qui ont pris du retard dans le paiement de leurs primes ou de leurs participations dès qu'une procédure de poursuites a été engagée, sans même attendre l'issue de cette procédure. Les conséquences de cette suspension anticipée ne se sont pas fait attendre: 120 000 personnes ont fait l'objet d'une suspension en 2006! Aux yeux de beaucoup, politiques et usagers, c'est là une situation inadmissible dans le cadre d'une assurance sociale obligatoire, et même une violation grave de l'obligation d'assurer.

En réalité, loin de trouver des «mauvais payeurs» derrière ces chiffres, se sont plutôt des personnes de tous âges en difficulté financière qui ne peuvent réellement plus payer leurs primes ou participations, comme le prouve l'augmentation des actes de défauts délivrés dans le cadre de la procédure de recouvrement par

voie de poursuites. Quand on sait qu'une procédure de poursuites peut durer jusqu'à 24 mois, la situation devient tout à fait intenable, voire dangereuse pour des personnes qui ont besoin de soins parfois vitaux.

Sur le plan national, c'est la Conférence des directeurs cantonaux de la Santé (CDS) qui a pris l'initiative de l'action, en déposant une demande d'amendement de la loi auprès de la Commission de la santé du Conseil des Etats.

Accord à Genève

Sur le plan cantonal, comme à Genève par exemple, le Conseil d'Etat a conclu un accord en février dernier déjà avec plusieurs assureurs qui représentaient, à ce moment, le 55% des assurés du canton. L'objectif des autorités genevoises est d'étendre cette convention à l'ensemble des assurés du canton dans les meilleurs délais. En contrepartie de la renonciation à la suspension du remboursement des prestations demandée aux assureurs, l'Etat simplifie la procédure de traitement du contentieux, en particulier par rapport aux bénéficiaires

des prestations sociales. Il se porte en quelque sorte garant des créances si celles-ci ne peuvent pas être récupérées par la procédure de poursuites. Les actes de défauts de biens (ADB) seront alors payés par lui. Cette mesure permettra d'attendre la révision de la LAMal qui devrait mettre un terme à la suspension systématique des prestations pratiquées actuellement.

N'hésitez donc pas à prendre contact avec votre assureur en cas de besoin ou avec la consultation sociale de Pro Senectute pour tous renseignements complémentaires.

Info seniors

0848 813 813

du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h
Fribourg, Jura, Neuchâtel,
Valais, voir adresses page 39.
Egalement *Générations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Droits

PAR SYLVIANE WEHRLI



Restitution de garantie de loyer

J'ai loué un appartement entièrement renové, dans ma maison. Les locataires vont partir et je leur demande des frais pour les dommages qu'ils ont causés, mais qu'ils contestent. Ils demandent la restitution de la garantie. Quelles sont les démarches à entreprendre?

Les frais de réparation pourront être pris sur la garantie de loyer déposée à la banque dans les circonstances suivantes:

- Bailleur et locataire signent une convention fixant la manière de restituer la garantie; c'est dire qu'ils décident, sans intervention extérieure, le montant attribué à la remise en état de l'appartement.

- Si aucun accord n'est possible, le bailleur peut intervenir en introduisant une poursuite en réalisation de gage contre son ancien locataire. Si le débiteur ne fait pas opposition au commandement de payer, la garantie de loyer sera libérée selon la poursuite. S'il fait opposition au commandement de payer, le bailleur devra s'adresser à la commission de conciliation

en matière de loyers pour tenter de régler le conflit à l'amiable; si la conciliation échoue, le bailleur ouvrira action devant le tribunal des baux.

- Devant la justice civile, chaque partie doit apporter la preuve de ce qu'elle demande. Or, pour le bailleur, une première difficulté se présente: comment prouver l'état dans lequel était l'appartement lors du départ de l'ancien

locataire? Pour éviter toute contestation, il y a lieu de prendre des précautions, à savoir de demander un constat d'urgence sous autorité de justice (dans le canton de Vaud, la justice de paix).

Ainsi la garantie est libérée d'entente entre les parties ou selon le résultat d'une procédure judiciaire, cette dernière solution entraînant des frais et prenant souvent beaucoup de temps.

Mon argent

PAR JEAN-LOUIS EMMENEGGER



Des sous pour mes vacances

«Je pars bientôt en vacances: quel argent dois-je prendre avec moi?» nous demande M. G. F. à M.

Comme nous ne savons pas où vous allez, notre réponse sera très globale. L'idéal est de prendre des billets de banque du pays de vos vacances, que vous achèterez en Suisse

avant de partir. Les banques disposent des devises de presque tous les pays du monde. Il est aussi fort utile d'avoir des euros (pour les pays nordiques et méditerranéens). Ou des dollars américains pour tous les autres pays du monde. Car la devise US est acceptée jusqu'aux endroits les plus reculés du monde.

Il peut s'avérer utile de prendre sa carte de crédit (Visa, Mastercard, etc.), certains hôtels ou agences n'acceptent que des cartes de crédit comme moyen de paiement. Mais faites-en un usage modeste, car vous

devrez payer les commissions sur vos achats en devises (souvent près de 4%) à votre retour!

La carte Travel Cash

Les chèques de voyage ont longtemps eu la cote: négociables dans les banques et les hôtels, ils étaient «sans risque» en cas de vol ou perte. Mais ils sont peu à peu remplacés par le nouveau moyen de paiement pour touristes, la carte *Swiss Bankers Travel Cash*. Toutes les banques la vendent. Le client la charge

d'un montant en euros ou en dollars. Elle permet de retirer des espèces locales dans plus de 900 000 distributeurs de monnaie dans 120 pays. En cas de perte, elle est remplacée avec le montant en solde. Sa validité est illimitée. Chaque retrait vous coûtera 3 euros ou 3 dollars.

Notre conseil: pensez à ces questions de billets de banque et de cartes assez tôt! Parlez-en à votre banque. Et prenez avec vous les numéros de téléphone d'urgence en cas de perte ou vol.

L'anniversaire d'une vieille dame en pleine forme

Pro Senectute fête ses nonante printemps. Un anniversaire que la fondation compte bien partager avec tous les seniors de Suisse. Une occasion aussi de se faire connaître de la population, grâce à l'action menée avec la Coop.



D.R.

Un combat de Pro Senectute, l'AVS, qui était alors livrée à domicile par le facteur.

Pas de doute, la Fondation Pro Senectute est appelée à se développer et a un bel avenir devant elle, puisqu'on sait que les personnes dépassant l'âge de la retraite sont de plus en plus nombreuses, ce qui n'était pas le cas à l'époque où l'AVS a été créée. Les progrès de la médecine influent directement sur la longévité à laquelle chacun peut pré-

tendre aujourd'hui. «Les acquis de la gérontologie nous exhortent toutefois à nous montrer prudents et à éviter une trop grande généralisation: le vieillissement est aussi très individuel», expliquait justement Ludwig Gärtner, vice-directeur et chef du domaine «Familles, générations et société» à l'Office fédéral des assurances sociales, lors de la conférence de

presse marquant les 90 ans de Pro Senectute. «Des personnes de même âge peuvent se trouver dans des situations très différentes sur le plan économique, social et de la santé.»

La précarité dont souffrent certaines personnes âgées est bien réelle. On sait que 12% des rentiers et rentières de l'AVS touchent des prestations complémentaires. Cela équivalait en 2004 à 140 000 personnes. On estime que 4% des personnes en âge AVS (soit environ 50 000 personnes) auraient droit à ces prestations complémentaires, mais qu'elles n'en font pas la demande, par méconnaissance de leurs droits ou par gêne d'en faire la requête. Cela signifie donc que près de 200 000 seniors sont confrontés quotidiennement à une situation financière difficile. A noter que les bureaux cantonaux de Pro Senectute aident les personnes qui le souhaitent à faire la demande de prestations complémentaires auprès des services compétents.

Werner Schärer, directeur de Pro Senectute Suisse, apportait quelques chiffres prospectifs lors de cette conférence de presse: «Aujourd'hui, près de 16% de la population suisse est âgée de 64 ans et plus. Selon le scénario moyen de l'Office fédéral de

la statistique, ce pourcentage atteindra 22% en 2025 et même 28% en 2050. Par voie de conséquence, un plus grand nombre de personnes aura besoin de nos prestations de service.»

Programme en évolution

S'adapter constamment aux besoins des seniors et à l'évolution de la société, telle pourrait être l'une des devises de Pro Senectute. En matière de formation, de nouveaux domaines sont proposés à la curiosité des seniors: des cours d'initiation au téléphone portable ou à internet, des ateliers d'écriture ou des cafés philosophiques. Une manière, pour les seniors, de se tenir au courant des nouvelles technologies et de participer aux débats de société. En matière de sports, la gamme est large. Elle tient compte des envies de chacun et des découvertes scientifiques sur les bienfaits de nouvelles activités, comme le prouve le succès du nordic walking dans tous les cantons.

«Qu'il s'agisse d'une aide au maintien à domicile ou de questions administratives, il ne faut pas hésiter à contacter les services de Pro Senectute, que l'on soit retraité ou proche d'une personne âgée», résumait Vreni Spoerry, présidente du Conseil de fondation, à l'occasion des 90 ans de l'organisme. Un DVD intitulé *Pro Senectute fête ses nonante ans, une vieillesse de qualité* est disponible auprès des sections cantonales. Ce film de dix-huit minutes offre une présen-

tation des buts et des moyens mis en œuvre par la fondation.

Produits rétro

Dans toute la Suisse, les magasins Coop proposent dès le mois de juin de fêter Pro Senectute de manière originale. Dans les rayons alimentaires des supermarchés Coop, on trouvera des produits traditionnels dans leur emballage de l'époque de leur création. Ce sera le cas notamment des chocolats Suchard, des biscuits Wernli, des condiments Knorr et de la limonade Elmer Citro. Les barres au chocolat Ragusa, les bonbons Ricola ou le camembert Baer retrouveront eux aussi leurs étiquettes délicieusement rétro, comme les bouteilles d'Henniez ou les confitures Hero. Des produits dont le *design* a évolué au fil du temps, sans que l'on s'en aperçoive vraiment. Chacun pourra ainsi retrouver quelques souvenirs d'enfance...

Toutes ces denrées seront en rayon dans les commerces Coop du 18 au 30 juin et du 3 septembre au 15 septembre. Les recettes générées seront, pour partie, reversées à Pro Senectute, en soutien à la publication de brochures informatives destinées au grand public. Durant ces semaines d'action spéciale, la Coop accueillera des stands d'information tenus par des membres de Pro Senectute qui distribueront du matériel d'information. Ce contact direct avec la population permettra aussi d'aller à la rencontre des attentes et des questions du public. ■

Des services pour tous

La Fondation Pro Senectute a vu le jour en 1917 et elle avait pour but de lutter contre la pauvreté des personnes âgées. Dès le début, les membres de son comité directeur se sont engagés ardemment en faveur de l'AVS qui fête cette année ses soixante ans. En complément aux prestations de la prévoyance vieillesse, Pro Senectute a développé une large palette de prestations pour les seniors, financée en partie grâce à des fonds provenant de l'assurance vieillesse. Elle s'engage aussi pour le bien-être, les droits et la dignité des personnes âgées et s'emploie également à

promouvoir les relations intergénérationnelles.

Dans chaque section cantonale, Pro Senectute offre:

- Le conseil gratuit et discret aux seniors et à leurs proches;
- Le soutien aux seniors confrontés à des difficultés financières;
- Des cours pratiques, des activités sportives (walking, gym, aquagym, vélo, tennis), des rencontres;
- Des prestations de service pour le maintien à domicile;
- Des interventions dans le domaine politique pour assurer l'émergence de solutions favorables aux seniors.

Adresses utiles

Pro Senectute Bienne

Quai du Bas 92, c.p. 1263
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute Fribourg

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

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 Arc Jurassien

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

Pro Senectute Arc Jurassien

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute Arc Jurassien

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

Pro Senectute Arc Jurassien

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

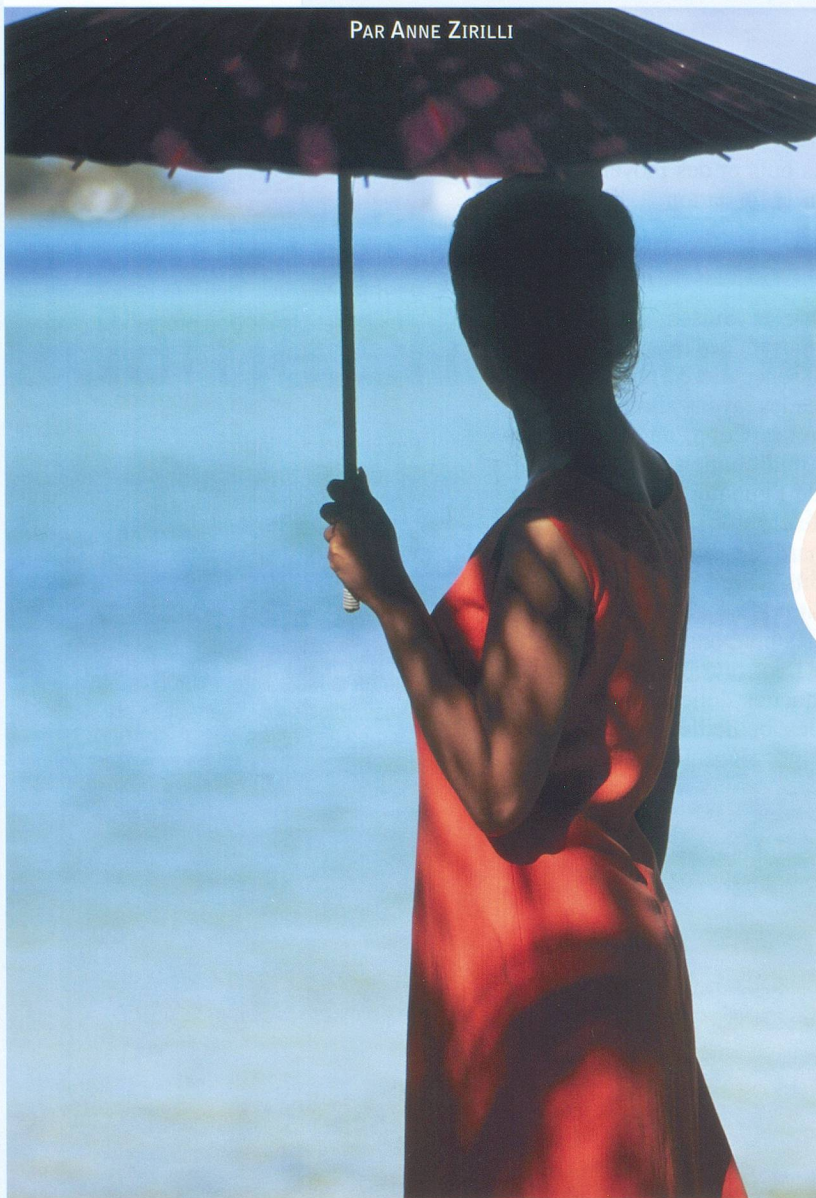
Pro Senectute Vaud

Maupas 51
1004 Lausanne
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

PAR ANNE ZIRILLI



Cancer de la Malin ou

Dans le cadre de la campagne de la Ligue suisse contre le cancer, 150 dermatologues proposent, le 7 mai, un examen gratuit des taches de pigmentation et lésions suspectes. Objectif: dépister les mélanomes et les autres cancers de la peau.

Signes suspects

- Apparition d'un nouveau grain de beauté qui s'étend rapidement.
- Modification d'un grain de beauté existant: il grossit, s'épaissit, change de forme, son contour devient irrégulier, frangé ou dentelé, il change de couleur et présente des taches, il s'enflamme, démange, fait mal ou saigne.
- Apparition d'une tache noire, même petite.
- Tout signe contrastant avec l'aspect habituel de la peau doit éveiller la méfiance. Les deux tiers des mélanomes ne se développent pas à partir de grains de beauté.

Avec près de 15 000 cas diagnostiqués chaque année, dont 10% de mélanomes, la Suisse est, après la Norvège, le pays européen le plus touché par le cancer de la peau. Dans notre pays, 220 personnes meurent chaque année des conséquences d'un mélanome, alors que cette tumeur maligne est guérissable neuf fois sur dix si elle est détectée à temps. Mais il ne faut pas négliger non plus les cancers réputés inoffensifs, les innombrables carcinomes baso- ou spinocellulaires, qui se développent souvent à partir d'un certain âge lorsque les enzymes chargées de réparer les cellules abîmées par le soleil sont hors course pour cause d'épuisement.

Il est vrai qu'on meurt rarement de ces cancers-là, car ils ne génèrent que tout à fait exceptionnellement des métastases. «Mais si on les laisse progresser, ils s'étendent progressivement sur le visage, rendant une excision chirurgi-

cale de plus en plus délicate. Ils deviennent très défigurants et parfois même invalidants, déclare le Dr André Skaria, dermatologue établi à Vevey, qui pratique et enseigne également aux Hôpitaux universitaires genevois (HUG). Pour éviter des séquelles importantes, surtout au niveau des yeux, du nez ou de la bouche, il faut savoir les reconnaître et les traiter à temps.»

Il appartient au dermatologue de proposer la thérapie qui convient et, bien souvent, c'est la chirurgie qui s'impose (*lire interview*). Or il existe une technique peu connue, qui fait merveille pour bon nombre de cancers localisés sur le visage: la chirurgie micrographique de Mohs. Née aux Etats-Unis, elle a été introduite en Suisse par le Dr Skaria.

Eviter les récides

Les statistiques sont éloquentes: avec la chirurgie classique, le risque de récurrence atteint 10%, alors qu'on ne compte que 1% de récurrences avec la chirurgie micrographique de Mohs. Et le résultat est bien meilleur du point de vue esthétique. Le chirurgien classique excise large, car il est obligé de prendre une marge de sécurité. Tandis que le chirurgien de Mohs fait une excision très limitée, qui préserve au maximum le tissu sain. La plaie étant

peau non, il faut traiter

moins large, la reconstruction est moins laborieuse. De plus, il n'y a pas de risque que la tumeur récidive en catimini sous la peau saine.

Ces avantages s'expliquent par l'association de l'acte chirurgical avec un examen microscopique approfondi, qui a lieu en cours d'intervention. La tumeur excisée est placée dans un appareil qui la congèle et la découpe horizontalement en une multitude de fines lames. Le dermatologue examine ensuite chaque lame au microscope, sous toutes les coutures, afin de voir s'il reste sur son pourtour des racines tumorales imparfaitement excisées.

Dans ce cas, il réopère immédiatement la zone atteinte, facilement repérable grâce à un marquage en couleurs. Le nouveau fragment tumoral est à son tour congelé, découpé en lames, et analysé. Et ainsi de suite.

Exciser la tumeur, analyser les coupes, réexciser au besoin, analyser à nouveau, répéter l'opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus du tout de tissu tumoral dans la peau, puis recoudre sans laisser de cicatrices. Ce travail exige de multiples compétences réunies en un seul homme, ce qui explique pourquoi les dermatologues qui pratiquent en Suisse cette technique se comptent sur les doigts de la main.

Indiquée pour les plus fréquents des cancers, les carcinomes baso- et spinocellulaires épidermiques, elle ne permet malheureusement pas de traiter le mélanome.

Durée variable

L'opération se pratique sous anesthésie locale, en ambulatoire, elle n'est pas douloureuse, le patient ignore cependant combien de temps elle durera, puisqu'il peut y avoir plusieurs reprises chirurgicales dans la même journée. La durée de l'intervention varie de 3 à 14 heures, avec une moyenne de 6 heures. Mais l'acte chirurgical ne représente qu'une petite fraction de ce temps. Entre deux excisions, le pa-

tient se repose sous la surveillance d'une infirmière.

En quittant le cabinet, un pansement sur le nez ou sur la joue, il sait que sa tumeur a été définitivement excisée. Cinq jours plus tard environ, il retournera chez son dermatologue pour se faire ôter les points de suture. Reste une mince cicatrice qui s'estompe dans les trois mois. ■

«Les cancers non invasifs doivent aussi être dépistés»

Interview du Dr Florence Baudraz-Rosselet, dermatologue lausannoise et médecin adjoint au service de dermatologie du CHUV.

– La campagne de la Ligue suisse contre le cancer insiste sur le dépistage des mélanomes. Mais qu'en est-il des cancers moins offensifs si répandus parmi les personnes âgées ?

– Ils doivent être dépistés, eux aussi. Bien que très localisés, ces cancers spino- et basocellulaires peuvent infiltrer le cartilage, entraîner une ulcération du nez, gagner des régions sensibles en suivant les gaines nerveuses. Et surtout, si on ne les traite pas, ils défigurent méchamment.

– Quels sont les symptômes à prendre au sérieux ?

– Une petite plaie, une petite croûte, une petite écorchure qui ne guérit pas dans les trois à quatre semaines, qui saigne un peu... Il n'est pas nécessaire de se précipiter dans l'heure chez le médecin, car ce type de cancers évoluent lentement. Mais il faut prendre rendez-vous.

– Et les précancers, à quoi se reconnaissent-ils ?

– Une peau grenue, facilement repérable lorsqu'on passe le doigt dessus, indique la présence d'une kératose actinique.

– Le soleil est-il responsable de l'apparition de ces tumeurs ?

– En grande partie, mais pas toujours. J'ai soigné des patients qui présentent des tumeurs sur des zones de la peau qui n'ont jamais été exposées au soleil. Mais il est vrai que les jardiniers, les vigneron, les paysans, les personnes qui ont des activités sportives ou professionnelles en plein air sont souvent touchées par ce type de cancers, surtout s'ils ont la peau claire.

– Comment traite-t-on ces cancers ?

– Le plus souvent, on recourt à la chirurgie. Si elle est localisée au visage, on préconise volontiers la chirurgie micrographique selon Mohs, technique plus sûre que la chirurgie conventionnelle et qui donne d'excellents résultats. Si le cancer se présente dans une région moins sensible, par exemple le thorax, la chirurgie classique est toute indiquée.

– Il faut donc subir une opération ?

– Pas toujours. Le traitement choisi dépend de la nature de la tumeur, de sa localisation, de l'âge du patient, entre autres facteurs.

Adresses utiles

La microchirurgie selon Mohs en Suisse romande:

- Service de dermatologie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG); tél. 022 372 94 23.
- Centre de dermatologie de Vevey du Dr Skarria, rue de Lausanne 15; tél. 021 925 48 00.
- Centre de dermatologie Skinpulse, à Genève, Rond-Point de Plainpalais 5, tél. 022 329 70 00.

L'argile

ou la nature qui soigne

Depuis des millénaires, on utilise l'argile en cataplasmes, pour calmer les entorses, ou en solution à boire, pour réguler un intestin irrité. Un produit de base, pas cher que l'on devrait toujours avoir chez soi. Recettes et conseils d'utilisation.

Les animaux blessés se roulent dans la boue, pour favoriser la cicatrisation de leurs plaies. Un instinct sûr les guide vers un remède que les hommes pratiquent depuis toujours. Aujourd'hui encore, l'argile, sous toutes ses formes, fait partie de l'arsenal des médecines douces. La naturopathe Marie-France Muller a publié un petit volume plein de bons conseils sur ce sujet aux Éditions Jouvence.

Mais qu'est-ce qui rend cet extrait de roches si utile à la santé ? L'argile est riche en sels minéraux et en oligo-éléments. Elle peut être de différentes couleurs, du blanc à toutes les teintes de brun et de vert. La plus utilisée en naturothérapie est l'argile blanche, la kaolinite, ainsi que la verte appelée montmorillonite. Cette dernière est particulièrement riche en magnésium, en silice et en oxyde de fer. On l'emploie pour reminéraliser et drainer. La kaolinite est composée de silice et d'alumine. Sous forme de lait, elle a un pouvoir anti-inflammatoire, anti-

bactérien et cicatrisant. Elle est toute indiquée comme pansement gastrique. Elle absorbe les toxines, ce qui est utile en cas de ballonnement et d'intoxication alimentaire. En usage externe, elle est cicatrisante, donc excellente en bain de bouche. On l'utilise aussi traditionnellement pour poudrer les bébés.

Usage interne

Le lait d'argile (*lire encadré*) fait merveille en cas de problèmes gastriques, parce qu'il résorbe les fermentations, neutralise l'excès d'acidité et protège la muqueuse gastrique. La prise quotidienne d'un verre est indiquée. Lors de gastro-entérites, on peut avaler de trois à quatre verres par jour avant les repas. «L'argile a l'avantage de ne pas être désagréable au goût», précise Marie-France Muller. Toujours sous forme de boisson, l'argile a des vertus reconstituantes précieuses en cas d'anémie ou de fatigue saisonnière.

Préparation du lait d'argile

- Mettre dans un verre une ou deux cuillerées à café d'argile surfine en poudre (magasins diététiques ou drogueries).
- Ajouter de l'eau, si possible non javellisée (par exemple Volvic ou Mont-Roucou).
- Mélanger le tout avec une cuillère en plastique ou en bois, mais pas en métal.
- Laisser reposer le mélange quelques heures, si possible au soleil.
- Boire le mélange sans remuer, le matin au réveil, ou une demi-heure avant les repas ou encore le soir au coucher.

La préparation liquide est aussi efficace en bains de bouche, pour les problèmes de gencives hypersensibles. On peut y ajouter un peu de sel de mer gris qui a pour effet de tonifier les gencives.

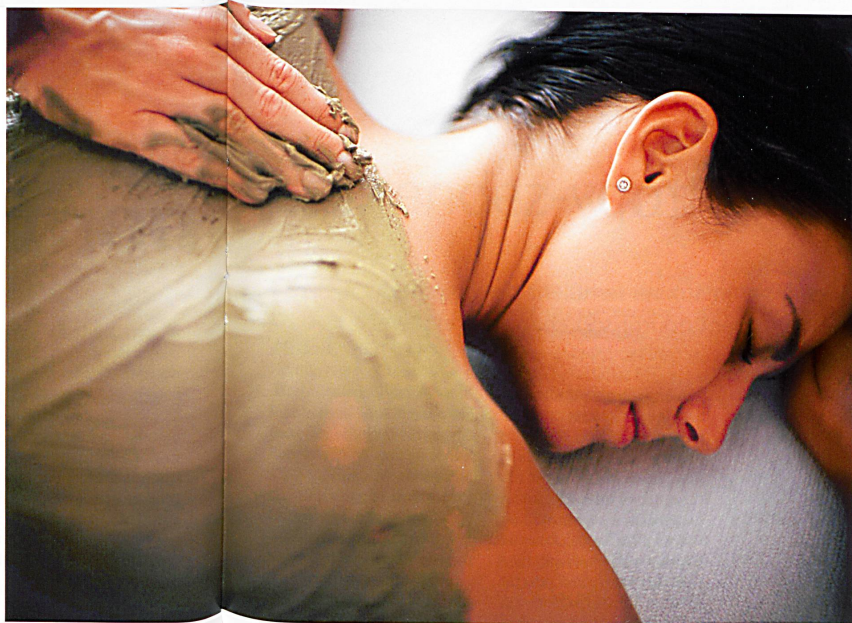
Usage externe

Le cataplasme peut être appliqué froid ou chaud ou tiède, selon les besoins. Sur une zone enflammée ou congestionnée, il doit rafraîchir ; par contre, pour tonifier, il doit être chaud. «Adaptez la température à votre ressenti», conseille la naturopathe. Pour chauffer de l'argile, la meilleure technique est de la placer dans un bain-marie.

Après une fracture ou lorsqu'il s'agit de reconstituer son capital osseux (à cause de l'ostéoporose, par exemple), on applique un cataplasme durant toute la nuit. Mais pour une plaie, une lésion inflammatoire, un abcès ou un furoncle, il vaut mieux changer le cataplasme toutes les demi-heures ou toutes les heures.

Les personnes souffrant d'arthrose et de rhumatismes sont également soulagées par l'application de cataplasmes froids posés sur les articulations douloureuses. Ce traitement devrait être pratiqué régulièrement et sur le long terme.

L'usage le plus connu de l'argile est sans doute le masque de beauté qui nettoie la peau de ses impuretés. Dif-



Bildagentur Baumann AG

férentes marques de produits cosmétiques proposent des masques à l'argile, mais il est tout à fait possible de concocter le sien à moindre coût.

Les peaux sèches et sensibles apprécieront le mélange : argile blanche, poudre de son d'avoine, huile de germe de blé, huile d'amande douce et extrait de tilleul ou de calendula. A remuer jusqu'à constitution d'une pâte souple et à appliquer dix minutes environ.

Dans la maison

Décidément indispensable, l'argile rend mille et un services dans un foyer. Marie-France Muller suggère par exemple de placer une assiette avec un peu d'argile en poudre à l'intérieur d'un frigo pour le débarrasser des mauvaises odeurs. Dans le même ordre d'idée, on peut saupoudrer d'argile une tache d'essence, dans sa voiture par exemple, rien de tel pour en supprimer l'odeur désagréable.

Au jardin, l'argile en pâte épaisse aide à la cicatrisation des greffes ou des branches cassées. On peut aussi enrichir les plantes d'appartement en oligo-éléments en saupoudrant sur la terre quelques cuillères d'argile verte. ■

A lire : *L'Argile facile*, Marie-France Muller, Éditions Jouvence.

En forme

PAR BRIGITTE FAVRE

Adieu fatigue...

Physique, morale ou nerveuse, la fatigue signale le désarroi de l'organisme. Elle est l'indicateur qui oblige à ralentir, réfléchir. Le corps parle et lorsque nous l'écoutons, il nous permet de remédier au désordre. Sinon, il trouvera le moyen de se faire entendre en frappant plus fort, plus longuement et plus insidieusement au fil du temps.

La fatigue peut être soulagée en prenant soin de dormir au moins huit à neuf heures, si possible dès vingt-deux heures. L'adage qui veut que «avant minuit, les heures de sommeil comptent double», reste d'actualité. Il suffit de l'appliquer pour s'en apercevoir.

Prendre l'air, se promener au bord d'un lac, d'une rivière ou en forêt permet d'oxygéner l'organisme et contribue à le désacidifier. Manger léger en redécouvrant les marchés colorés et odorants fait partie du programme anti-fatigue. Ce mois, des fraises bien mûres et parfumées sont de tous les repas, du matin au soir. Riches en vitamine C et en fer, elles sont source d'énergie.

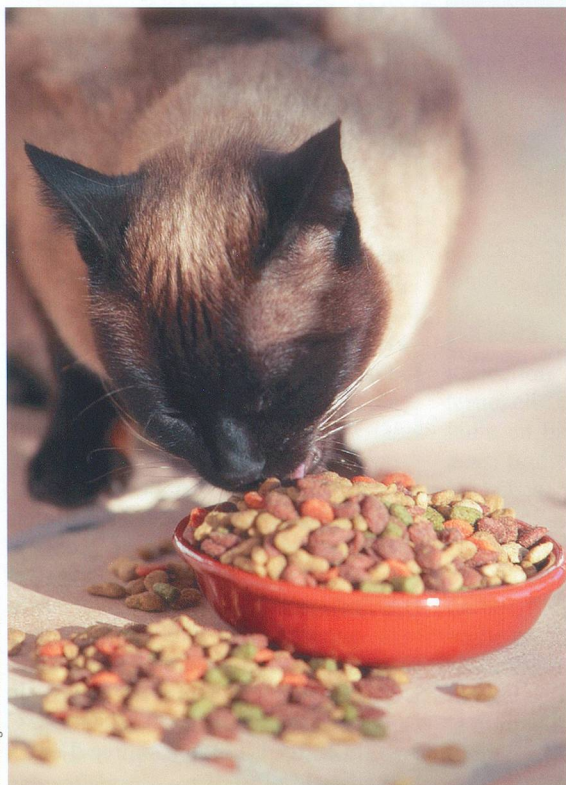
À midi, un petit mélange de feuilles vertes et tendres, quelques radis, le tout assaisonné d'une sauce à l'huile de noix (garantie de première pression à froid) constitue une entrée tonifiante. Faire suivre d'un poisson accompagné de navets, carottes, artichauts, pommes de terre et autres merveilles nouvelles et goûteuses et arroser d'un filet d'huile d'olive. Votre foie vous en sera reconnaissant et remplira plus allègrement son office de nettoyage. Le soir, un jus de carotte ou une salade ouvriront le repas, suivi d'une potée de légumes, aisément digestibles, agrémentée de petit épeautre, riz complet ou quinoa et d'un œuf poché ou d'algues. Après quoi, le marchand de sable n'aura plus qu'à s'inviter.

Préparation d'un cataplasme

- Dans un saladier en verre ou en porcelaine (pas en plastique, ni en métal), verser de l'argile, recouvrir d'eau de source.
- Laisser reposer. La consistance doit être ferme pour ne pas couler, tout en n'étant pas trop épaisse.
- Disposer la pâte sur un linge assez épais. Le linge doit être plus grand que le cataplasme. Utiliser une spatule en bois pour répartir l'argile sur une épaisseur de deux à trois centimètres.
- Poser le cataplasme, en laissant l'argile en contact direct avec la peau.
- Mettre en place un bandage, à conserver plusieurs heures. Ne jamais réutiliser l'argile une seconde fois.

Mon chat mange trop

A l'image de certains maîtres, les animaux ne semblent pas épargnés par les problèmes d'obésité. Comment nourrir son chat, sans le priver ?



© Bildagentur Baumann AG

La nourriture sèche est plus pratique d'utilisation: poids et volume moindres, stockage plus aisé. Par ailleurs, elle provoque moins de déchets tout en assurant une meilleure hygiène dentaire (mastication) et, de surcroît, elle est moins chère ! La nourriture humide est plus appétissante. Dans le cas d'obésité, les croquettes sont souvent la meilleure solution.

Contrairement à ce que l'on peut penser au premier abord, un chat trop gros, à qui l'on donne des croquettes en libre-service, se régule de lui-même et perdra

rapidement du poids. Il existe naturellement sur le marché des aliments pour chats obèses qui réussissent

Mettre de l'eau ailleurs que là où se trouve la nourriture.

bien en général. Ne perdez pas patience ! Et ne cédez pas au premier miaulement ! Prévenir vaut toujours mieux que guérir: essayez d'habituer votre chat tout petit aux croquettes en libre-service. Il y a une dizaine d'années, certaines croquettes avaient provo-

qué des calculs rénaux, certes, mais aujourd'hui ce n'est plus le cas. Il n'y a plus de mauvais produits. Par contre il y a une différence dans la qualité des protéines. Les croquettes bon marché sont à base de protéines végétales. Il faut donc donner plus de croquettes. Les fabricants travaillent à rendre les croquettes de plus en plus appétissantes. Mais plus on tente d'augmenter l'appétence, plus on doit ajouter de graisse.

Il existe une troisième voie: l'alimentation semi-humide qui permet d'habituer l'animal, de le faire passer progressivement de l'alimentation humide à l'alimentation sèche. Il ne sert à rien d'humidifier les croquettes sèches pour en augmenter l'appétence, elles gonflent et se défont. Elles perdent en qualité.

On peut naturellement donner à la fois des croquettes et de l'alimentation humide. Quant à l'alimenta-

Il n'est pas question de se simplifier la vie en donnant des restes de table. Ils sont toujours trop épicés et mal équilibrés.

Le problème de la variété de l'alimentation est essentiellement une projection humaine. C'est vrai que le chat est plus «tatillon» que le chien, mais, dans la nature, sa nourriture est très peu variée. Il existe suffisamment de différentes croquettes qui, au fond, sont très semblables. L'animal se nourrit pour se nourrir.

Ne pas oublier de mettre de l'eau ailleurs que là où se trouve la nourriture. Les chats boivent discrètement, souvent la nuit: on ne le voit pas. Soyez tout de même attentifs, et vérifiez si votre chat boit tout à coup beaucoup plus: il risque d'avoir des problèmes de reins.

Il existe, sur le marché, une grande variété de compléments alimentaires pour lutter contre les boules de poils, pour augmenter l'immunité, pour lutter contre les problèmes d'odeur.

Un truc encore: faites travailler votre chat ! Confectionnez à son intention des jeux qui l'obligent à chercher sa nourriture (cartons, pots de yogourts troués). Ainsi, il fera de l'exercice et ne se précipitera pas sur la nourriture...

(Tiré de: *Des vétérinaires répondent à vos questions*, paru aux Editions Favre, d'après l'émission de la Radio Suisse Romande.)

Les rendez-vous du mois de mai

VAUD

PRO SENECTUTE – Séjour bus aux Grisons, Tiefencastel, Hôtel Albul-la***, du 22 au 30 mai. Séjour jass à Villars, Eurotel Victoria****, du 18 au 22 juin. Sorties hebdomadaires dans tout le canton: marche, bains thermaux, walking et nordic walking, toute l'année à Lausanne. Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21; www.vd.pro-senectute.ch

L'ESCALE – Concert par La Fonica trio, groupe polonais, mardi 1^{er} mai, dès 11 h 30. Marche, à Rue, mardi 8 mai; Rougemont, mardi 22 mai; Montbovon – Lessoc – Grandvillars, mardi 29 mai. Visite de l'Abbatiale, à Payerne, jeudi 10 mai. Excursion, Champoussin, jeudi 31 mai.

Centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Cours de voile dès le 1^{er} mai, 6 leçons de 2 heures au Club nautique de Morges. P'tit Déj' au MDA, mardi 15 mai à 9 h, une occasion de se retrouver entre membres et non membres et de découvrir les activités du MDA; café-thé-croissant: Fr. 3.– (prière de s'inscrire). Formalités d'héritage et de partage, conseils juridiques donnés par M^{me} Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix, sur inscription (séances de 30 minutes), 16 mai, de 10 h à

11 h 30. Cours informatique de base; internet et photo numérique. Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.

ASTRONOMIE – «Les premières étoiles de l'Univers», conférence du professeur Denis Puy, astrophysicien (Université Montpellier II), mercredi 2 mai, 18 h 30, Lausanne, auditorio 19, Musée de zoologie, Palais de Rumine. **Séances publiques d'observation**, tous les vendredis dès 20 h 30, (par ciel dégagé uniquement). Observatoire de Lausanne, ch. des Grandes-Roches 8 (tél. 021 646 63 33).

THÉ DANSANT – Mardi 8 mai, de 14 h à 17 h, salle des spectacles d'Epalinges.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS – 2, Boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84.

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions, Caluso, 13 mai; marché de Turin, 26 mai; Touroparc, 16 juin; Trois-Lacs, 12 juillet. Voyages, Davos, du 14 au 21 juillet; Charmey, du 31 juillet au 2 août et du 13 au 23 septembre; Bretagne, du 3 au 11 septembre. Autres activités selon programme. Renseignements et inscriptions: 25, route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28

(tous les après-midi de 14 h à 17 h, 1^{er} étage).

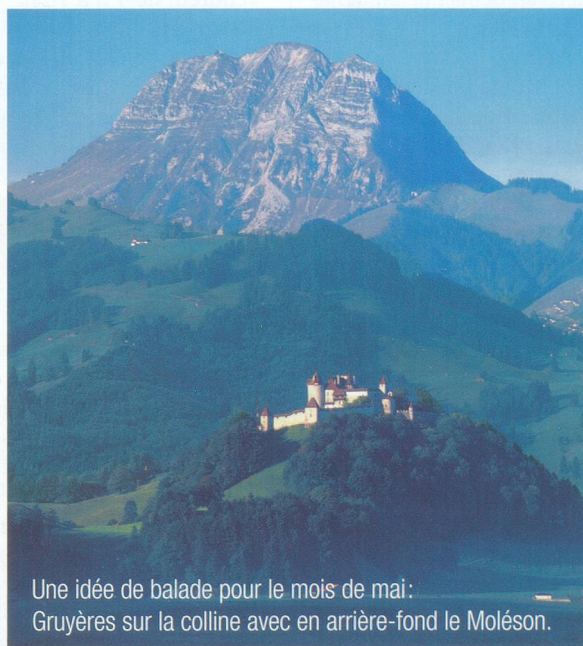
CONFÉRENCES – «Le stress», Centre de liaison des associations féminines genevoises (CLAFG), mardi 22 mai, de 18 h 30 à 20 h 30 (prix: Fr. 25.–). Rens. et inscriptions: CLAFG, rue de la Synagogue 2, tél. 079 686 67 45.

UNI 3 – «Les droits des patients dans la nouvelle loi genevoise sur la santé», par M^{me} Nathalie Brunner, collaboratrice scientifique à l'Université de Neuchâtel, 15 h 15, salle Piaget, Uni-Dufour, Genève. Autres conférences selon programme. Université du 3^e âge, 2 rue de Candolle, Case postale, 1211 Genève 4, tél. 022 379 70 42 (ouvert de 9 h 30 à 11 h 30).

CINÉMA – *Fauteuil d'Orchestre*, de Danièle

Thompson, lundi 7 mai. *Le Chevalier des Sables*, de Vincente Minnelli, avec Elisabeth Taylor et Richard Burton, lundi 21 mai. Auditorium Fondation Ardit, 14 h 30.

CITÉ SENIORS – Café Seniors, «A bon entendeur», 30 ans d'émission, 30 ans de consommation, mercredi 30 mai, de 18 h à 20 h. Clés pour une retraite active, «Le printemps des grands-parents», exposé et entretien avec Maryvonne Gognalons-Nicolet, vendredi 25 mai, de 14 h 30 à 16 h 30. Santé, «Bien vieillir», de 11 h à 12 h 30, exposés et entretien avec Charles-Henri Rapin, médecin, «Souffrance et douleur», mardi 1^{er} mai; «Violence et maltraitance», mardi 8 mai. Cours et ateliers selon programme. Cité Seniors, Service social de la ville de Genève, rue Amat 28, ➔



Une idée de balade pour le mois de mai: Gruyères sur la colline avec en arrière-fond le Moléson.

ST/Swiss-image.ch



1202 Genève, tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit); www.seniors-geneve.ch

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Nouveau – vélo à Marly: sortie découverte mardi 8 mai. Cuisine plaisirs, «Idées pour soupers rapides...», mercredi 30 mai, la Régalerie à Bulle. Randonnées dans le pays de Fribourg et les Préalpes (divers programmes à choix). A l'aise au volant, cours de prévention lié à la conduite de son véhicule, lundi 11 juin. Vacances actives et conviviales, Saas Almagell (VS), en juin; Cinque Terre (Italie), septembre. Service de nettoyage dans tout le canton (aide pour les gros nettoyages). Programmes détaillés et renseignements: Secrétariat Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Activités sportives, randonnées au départ de Neuchâtel et environs: sources de l'Areuse, 8 mai; au départ des Montagnes neuchâteloises: Bois-du-Petit-Château – Les Brandt, 17 mai; Les Bois-Biaufond, 31 mai; pour les deux groupes, tours des châteaux, les 3 et 22 mai. Séjour de vacances accompagnées à Gunten du 7 au 12 mai. Séjours de marches à Nauders (A), du 25 juin au 2 juillet; Saas Fee, du 3 au 9 septembre. Nouveau: cours de self-défense (lieu à déterminer selon inscriptions). Autres cours: ateliers équilibre, nordic walking, danses traditionnelles, yoga, gymnastique du 3^e âge.

Prospectus et renseignements: Pro Senectute Sport-Arc jurassien, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02 (matin).

AVIVO – Permanence hebdomadaire, les mardis de 9 h à 11 h. Visite de la fabrique de chocolat Camille Bloch, lundi 21 mai (inscriptions au 032 725 47 12). Avivo, rue du Seyon 2 à Neuchâtel (immeuble Payot), tél. + fax 032 725 78 60; avivo-neju@bluewin.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Pétanque, tous les mardis à 14 h au terrain de pétanque «Sous-la-Battue», ancien stand, Petit Cortaillod. Minigolf, tous les jeudis à 14 h sur le site des Jeunes-Rives. Jeux de société, tous les mercredis de 14 h à 17 h, centre de rencontre, rue du Seyon 2 à Neuchâtel. Lir'Ensemble, réunion le vendredi après-midi au centre de rencontre. Groupe d'écriture autobiographique, tous les quinze jours le lundi de 9 h 30 à 11 h 30 au centre de rencontre. Découvrir le Tai Ji, lundi après-midi; rythmique seniors, salle de paroisse de la Maladière, vendredi de 9 h à 10 h. Mouvement des aînés (MDA), secrétariat, rue de l'Hôpital 19, Case postale 2666, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

VALAIS

PRO SENECTUTE – Formation: préparation à la retraite, mercredi 9, jeudi 10 et vendredi 11 mai, de 9 h à 11 h. Loisirs et Culture: «Les rendez-vous contes» à Sierre, lundi 21 mai, de 14 h à 17 h. Vacances accompagnées: Viverone (Italie), du 28 mai au 3 juin. Sorties nature: balade dans le vignoble d'Ayent, 30 mai,

de 14 h à 18 h; Bois de Finges, 16 mai, de 14 h à 18 h; le pouvoir de la nature sur soi, Fully, 6 mai de 9 h à 13 h; découverte des oiseaux aux Grangettes, 26 mai, de 9 h à 13 h. Sortie intergénérationnelle, vallée de Bagnes, 19 mai, de 10 h à 16 h. Prévention et développement personnel: atelier mémoire et atelier équilibre, toutes régions dès 10 inscriptions. Renseignements et inscriptions: Pro Senectute Valais, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

LANDSGEMEINDE – 2^e édition du grand rassemblement des aînés du Valais, la Landgemeinde 2007 se tiendra à Martigny, jeudi 24 mai au CERM (Foire du Valais). Inscriptions: 027 722 35 53 et 079 624 24 31 (mardi et vendredi de 17 h à 20 h).

JURA BERNOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Midi-rencontre, chaque mois dans un restaurant de la région avec animation (032 481 14 07 ou 032 489 16 71). Sortie du Club de la découverte, rens. J.-P. Kessi, tél. 032 493 23 27. Boccia ou minigolf tous les 15 jours, lundi à 14 h au bocciodrome de Corgémont ou au minigolf de Reconvilier (rens. 032 489 10 20 ou 032 489 15 47). Stamm MDA, dernier vendredi du mois au Restaurant de l'Union à 14 h, rue Bubenbergrasse 9, Bienne, (se renseigner avant d'y aller auprès de G. Beiner, tél. 032 325 18 14 ou 078 605 18 14).

JURA

PRO SENECTUTE – Arc jurassien, site de Delémont, tél. 032 421 96 10.

VOYAGES MDA



Au cœur de la Belgique

A la découverte des beautés méconnues du Plat pays: Namur, Bruxelles, Bruges, Anvers et Liège. Prestations: voyage en car; 5 nuits en hôtels*** et **** en chambre double et petits-déjeuners; 5 repas; visites guidées, entrées dans les sites et musées; tour en bateau à Bruges.

Dates: 13 au 18 juin

Prix: Fr. 1570.–

(Fr. 1670.–, non membre MDA) Suppl. chambre indiv.: Fr. 265.–

Bourgogne du Sud Merveilles de l'art roman

A découvrir les chefs-d'œuvre composant le berceau de l'époque clunisienne: Tournus, Cluny et Paray-le-Monial. Prestations: voyage en car; 4 nuits en hôtels** et **** en chambre double et petits-déjeuners; 5 repas; accompagnement d'une spécialiste du Centre d'études du patrimoine, entrées selon programme.

Dates: 9 au 13 juillet

Prix: Fr. 915.–

(Fr. 965.–, non membre MDA) Suppl. chambre indiv.: Fr. 135.–

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