

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 5  
  
**Anhang:** Fiches pratiques

#### **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:** 20.02.2026

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



43

## LE JARDIN DE JACKY

Au rayon nature,  
le miel coule à flot

# Fiches pratiques



## VOS DROITS

Répudier  
une succession

38

## VOTRE ARGENT

Le viager  
en Suisse?  
Pas évident!

39



## SANTÉ

Nouvelle génération  
de fibres  
pour combattre  
la constipation

42

## AUDITION

Vraies et  
fausses idées  
en 6 questions

44

47  
SEXUALITÉ  
Reprendre  
confiance en soi



S. Maxwell

## VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generationsplus.ch  
Générations Plus  
ch. des fontenailles 16, 1007 lausanne

45  
PRO SENECTUTE  
De bonnes résolutions  
pour la rentrée



Renee Jansca



# RÉPUDIATION D'HÉRITAGE

## En faveur des descendants

**Je suis veuve. Mes deux fils ont l'intention de répudier ma succession en faveur de leurs propres enfants. Est-ce possible? Je précise que l'un d'entre eux a fait une faillite personnelle il y a quelques années.**

Florence (NE)



**Sylviane Wehrli**  
Juriste,  
ancienne  
juge de paix

Si vous ne faites pas de testament, votre succession sera partagée par moitié entre vos deux fils. Vos fils sont des héritiers réservataires et ils ont la protection de la loi pour obtenir, en cas de testament contraire, au minimum leur réserve qui est de trois quarts de la part légale.

Le Code civil permet aux héritiers de répudier une succession (art 566 et suivants CC). La répudiation se fait par une déclaration à l'autorité compétente, cela dans un délai de trois mois. Elle est faite sans condition, ce qui implique qu'on ne peut pas répudier en faveur d'une personne précise. La loi prévoit que lorsqu'un héritier répudie, sa part est dévolue à ses propres héritiers.

### Pacte successoral

Il existe une autre solution: le pacte successoral, établi devant notaire, permet à un héritier réservataire de renoncer formellement à sa part d'héritage. Ce pacte est souvent utilisé pour que le conjoint survivant dispose de l'entier de l'héritage au décès de son conjoint, les enfants acceptant de ne recevoir leur héritage qu'après le décès du second parent.

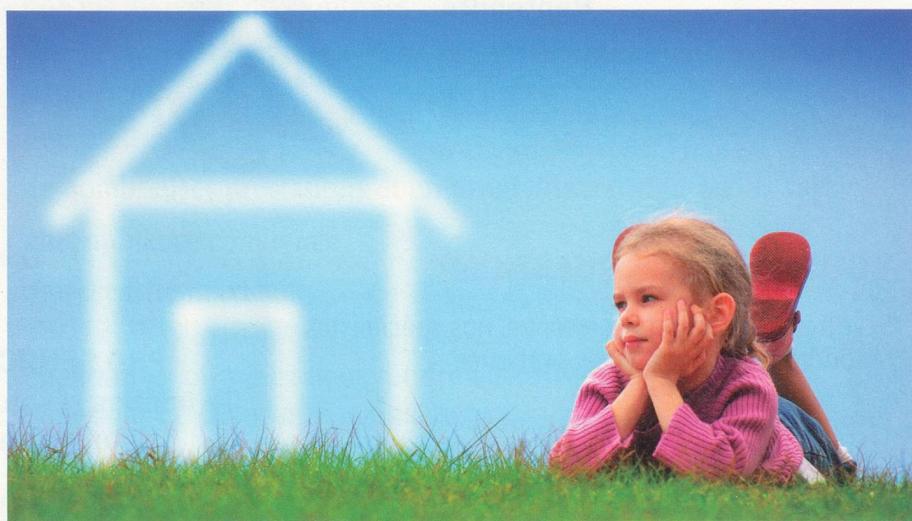
Dans votre situation, il faut encore tenir compte d'un élément important: un des héritiers a des actes de défaut de biens, suite à une faillite personnelle. Et la loi protège, dans une certaine mesure, les créanciers. L'article 578 CC prévoit que «lorsqu'un héritier

obérit répudie dans le but de porter préjudice à ses créanciers, ceux-ci ont le droit d'attaquer la répudiation dans les six mois, à moins que des sûretés ne leur soient fournies».

### Pouvoirs des créanciers

Ainsi les créanciers pourraient s'opposer à la répudiation du fils qui a fait faillite et réclamer que sa part, à laquelle il a renoncé par la répudiation, lui soit tout de même attribuée pour qu'il puisse notamment payer ses dettes. De plus, si la nullité de la répudiation a été prononcée, il y a lieu à liquidation officielle, ce qui implique que les héritiers ne sont plus libres d'organiser le partage, mais que cette opération sera réalisée par un liquidateur placé sous l'autorité judiciaire. Les créanciers ont également la possibilité de demander un séquestre de la part d'héritage de l'héritier contre lequel ils disposent d'actes de défaut de biens.

Néanmoins, la loi prévoit également que la part d'héritage d'un descendant endetté peut être modifiée, ce qui prive partiellement les créanciers de la protection citée plus haut. Il est possible de faire un testament ou un pacte successoral en déshéritant le descendant contre lequel il existe des actes de défaut de biens pour la moitié de sa réserve, à condition que cette moitié soit distribuée à ses enfants nés ou à naître (art. 480 CC).



Prod. Numérik

Le légataire peut répudier une succession, celle-ci revient alors à ses enfants.



# VENTE EN VIAGER

## Opération immobilière ardue

«Je n'ai que mon AVS pour vivre, mais possède une maison. J'envisage de faire un viager. Est-ce possible en Suisse et comment s'y prendre?»

Jacques, 68 ans, Bex (VD)



**Fabrice Welsch**  
Directeur  
Prévoyance & conseils financiers  
BCV

La notion de «viager» désigne des types de contrats stipulant qu'une prestation est due pendant toute la durée de vie d'une personne et que son extinction est subordonnée au décès de cette personne. En droit suisse, il y a deux types de contrats viagères: la rente viagère et l'entretien viager. D'autres possibilités existent et doivent également être considérées: il s'agit du droit d'usufruit et du droit d'habitation, qui, par leur but et leur durée, s'apparentent aux contrats viagères.

### 1. Contrat d'entretien viager

Ce contrat, communément appelé «viager» ou «vente en viager», est celui par lequel le vendeur du bien (crédirentier) s'oblige envers l'acheteur (débirentier) à lui transférer un patrimoine ou certains biens contre l'engagement de l'entretenir et de le soigner sa vie durant. Cet engagement peut se faire sous plusieurs

formes, comme par exemple le paiement au comptant d'une partie de la valeur du logement (paiement appelé «bouquet») suivi du versement d'une somme régulière (rente) déterminée au préalable pour assurer l'entretien du crédirentier. Les modalités de ce contrat sont définies dans le Code des obligations (article 521 et suivants).

Ce contrat doit être fait devant notaire et sa forme est celle du pacte successoral, autrement dit un contrat bilatéral que la personne fait de son vivant, et qui permet, dans le cas du viager, d'obtenir des avantages immédiats contre un droit successoral futur. Cette pratique est bien connue en France, mais reste peu utilisée en Suisse (*lire encadré ci-dessous*).

### 2. Rente viagère

La rente viagère est un contrat d'assurance par lequel une com-

pagnie d'assurance s'engage à effectuer des versements périodiques au preneur d'assurance, tant que celui-ci est en vie. Les paiements peuvent être annuels ou fractionnés au cours de l'année. La compagnie d'assurance calcule le montant des rentes qui seront versées en fonction de la somme (prime) initialement remise et de paramètres financiers et statistiques.

En Suisse, il n'est pas possible de «mettre en gage» la valeur de sa maison contre le versement d'une rente jusqu'à son décès, comme cela se fait notamment dans les pays anglo-saxons. La seule solution reste de vendre le bien immobilier et d'investir la somme dans un contrat de rente viagère. Dans le cas de Jacques, ce n'est a priori pas ce qu'il envisage, mais cette possibilité devrait également être analysée en tenant compte des frais d'entretien et des charges d'habitation, dont le niveau pour-



## Les Suisses et le viager

Bien que de nombreux Helvètes rêvent de devenir propriétaire, seuls 34% le sont effectivement. Généralement, un bien immobilier doit être financé par au moins 20% de fonds propres et 65% de prêt hypothécaire au premier rang si l'on veut éviter l'amortissement obligatoire. En clair, seul celui qui dispose déjà d'un certain capital peut envisager de devenir propriétaire. L'évolution incertaine du niveau des prestations de retraite laisse toutefois à penser que le viager pourrait devenir une solution plus fréquente en Suisse.

Il reste que la mise en place effective du viager n'est pas entièrement définie. Ainsi, du point de vue fiscal, le calcul du gain immobilier (impôt perçu à l'occasion de la vente du bien immobilier lorsque l'opération permet au propriétaire

de réaliser un bénéfice) et des droits de mutation (impôt unique prélevé sur tous les transferts de propriété immobilière à titre onéreux) n'est pas précisément décrit. Le calcul établi doit donc être soumis aux autorités fiscales, ce qui peut alourdir les démarches. D'un point de vue successoral, il faut vérifier, s'il y a des héritiers, que leurs réserves (la part d'héritage qui leur revient de droit) ne soient pas lésées, vu que la maison constitue, selon la question de notre interlocuteur, son bien principal.

Il faut savoir encore que l'entretien viager comporte des spécificités juridiques qui rendent complexe sa mise en place; c'est pourquoi les droits d'usufruit ou d'habitation, mieux connus, sont le plus souvent privilégiés.



rait, à terme, l'obliger à prendre un logement moins onéreux.

### 3. Usufruit et droit d'habitation

L'usufruit vous permet de jouir entièrement de votre maison actuelle, qui appartient dès lors au nu-propriétaire. Vous devez cependant continuer à assumer l'entretien de la maison, les impôts et les intérêts des dettes hypothécaires. Habituellement, l'usufruit s'éteint avec le décès de l'usufruitier. Il peut aussi avoir été constitué pour un temps prédéterminé,

qui ne pourra toutefois pas dépasser la durée de vie de l'usufruitier, étant par ailleurs inaccessible et intransmissible. L'usufruitier peut également y renoncer unilatéralement ou y mettre fin par contrat avec le nu-propriétaire. L'usufruit est inscrit au registre foncier, ce qui vous assure le droit de rester dans votre habitation même si le nu-propriétaire venait à la vendre à une tierce personne.

Le droit d'habitation, qui vous permet de demeurer dans votre maison, est très proche de l'usufruit et est soumis aux mêmes

règles, hormis deux points essentiels. D'une part, étant un droit personnel, seuls le bénéficiaire et ses proches peuvent habiter dans la maison. D'autre part, il ne procure le droit d'utiliser la maison que pour y habiter; en revanche, les charges qui incombent au bénéficiaire ne comprennent que les frais d'entretien et non les intérêts hypothécaires.

Dès lors qu'il y a transaction immobilière, il vous sera indispensable de prendre rendez-vous avec un notaire pour mettre en place l'une ou l'autre solution.

#### COMPARATIF DES DIFFÉRENTES SOLUTIONS

	Entretien viager	Rente viagère	Droit d'usufruit	Droit d'habitation
<b>Vous êtes</b>	Crédientier	Preneur d'assurance	Usufruitier	Bénéficiaire du droit d'habitation
<b>L'autre est</b>	Débientier	Compagnie d'assurance	Nu-propriétaire	Propriétaire
<b>Définition</b>	Contrat par lequel l'une des parties s'oblige envers l'autre à lui transférer des biens contre l'engagement de l'entretenir et de la soigner sa vie durant.	Contrat d'assurance par lequel la compagnie s'engage à verser des rentes au preneur d'assurance jusqu'à son décès.	Possibilité d'attribuer à deux personnes la jouissance d'un bien et sa propriété. Implique deux personnes avec des droits distincts sur ce bien.	Confère au bénéficiaire le droit de demeurer dans une maison ou d'en occuper une partie.
<b>Fiscalité</b>	Somme versée au crédientier (rente) imposée à 40% et déductible dans les mêmes proportions auprès du débientier.	La rente est imposée à 40%.	L'usufruitier assure le paiement de l'impôt sur le revenu et la fortune liée au bien.	Le bénéficiaire n'est pas considéré comme propriétaire du bien; il n'est pas imposé sur la fortune, liée à ce bien, mais uniquement sur le revenu (valeur locative).
<b>Avantages pour vous</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En général, vous ne payez plus la taxe foncière et les gros travaux (pris en charge par le débientier).</li> <li>La rente peut être indexée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le revenu est garanti à vie.</li> <li>Selon le type de contrat, possibilité d'indexer la rente au coût de la vie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous avez la possession, l'usage et la jouissance de votre maison.</li> <li>L'usufruit est inscrit au registre foncier.</li> </ul>	Imposition limitée.
<b>Inconvénients pour vous</b>	En présence d'héritiers légaux, risque de léser les réserves de ceux-ci.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vente du bien immobilier pour financer la rente.</li> <li>Rente potentiellement insuffisante pour vivre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous assumez l'entretien du bien, les impôts et les intérêts éventuels de la dette hypothécaire.</li> <li>Le nu-propriétaire n'a pas la possession, mais le droit de disposer du bien.</li> <li>Nécessité d'une bonne entente avec le nu-propriétaire, car certaines décisions doivent se prendre en commun.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous n'êtes pas considéré comme propriétaire.</li> <li>Vous ne pouvez pas louer le bien immobilier à des tiers.</li> </ul>

# Les plus belles images de notre concours photo



**PRO  
SENECTUTE**

*Vieillir,  
un art de vivre*

Pro Senectute,  
secrétariat romand,  
Simplon 23,  
1800 Vevey 1,  
tél. 021 925 70 10,  
fax 021 923 50 30,  
internet:  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

Une photo  
d'Anne-Marie Pfund,  
de Bâle.



Siège WC adaptable: Geberit AquaClean 4000

On ne peut plus simple pour créer  
sa propre oasis de bien-être.

Avec un siège WC adaptable Geberit AquaClean, nul besoin de transformations pour apporter un confort nouveau dans votre salle de bain. Son jet d'une eau tempérée vous lave en douceur. Les soins du corps ainsi prodigues vous apportent bien plus qu'une éphémère sensation de fraîcheur.



Système de douche raffiné

Le jet d'une eau à la température du corps procure une incomparable sensation de propreté et de fraîcheur. L'intensité du jet se règle individuellement.



Adaptation facile

Le siège WC adaptable s'installe en un tour de main. Pour l'enlever, c'est tout aussi simple. Pour les locataires, il s'agit d'un atout essentiel.

Pour connaître le plaisir moderne de prendre soin de son corps, rien ne vaut un essai.  
Pour savoir où, faites [www.i-love-water.ch](http://www.i-love-water.ch) ou appelez le 0800 432 432 (appel gratuit).

**Geberit AquaClean**  
Le WC qui vous nettoie à l'eau.



# CONSTIPATION et problèmes de transit

«Dois-je m'inquiéter de ne pas aller à selle régulièrement et que peut-on me conseiller?»

Marie (VS)



**Raphaëlle Marty**  
Pharmacienne  
coresponsable

•CAPITOLE•  
PHARMACIE - PARFUMERIE - PHARMACIE  
BONVIN SIERRE

La fréquence des selles varie beaucoup d'un individu à un autre. Pour certaines personnes, deux fois par semaine semble un bon rythme, tandis que d'autres se soulagent quotidiennement. Au-delà de 7 à 8 jours sans selles, il faut s'inquiéter et consulter le médecin, surtout si on ressent des symptômes tels que: abdomen partiellement induré, maux de ventre, ballonnements.

## Trop de sédentarité

On dit souvent que la constipation est un mal de notre société. Une trop grande sédentarité, une alimentation peu équilibrée avec des carences en fruits et légumes et une hydratation insuffisante sont les premières causes de constipation. Du nourrisson à l'aïeul, aucune tranche d'âge n'est épargnée. Les femmes de manière générale, y sont cependant plus fréquemment sujettes. Les personnes âgées rencontrent également plus souvent ce problème suite à la prise de nombreux médicaments. Entre autres, les antidiouleurs à base de codéine sont connus pour avoir une influence négative sur le transit.

## Mesures d'hygiène

Avoir une activité physique régulière, boire en suffisance (environ 1,5 l par jour) et manger des aliments riches en fibres permettent d'éviter les problèmes de constipation. Les remèdes de nos grands-mères sont toujours d'actualité: verre d'eau tiède à jeun, grand verre au coucher, prunes au petit-déjeuner, etc. Se rappeler aussi que le café du matin a un effet presque immédiat sur le transit. En cas de constipation passagère, on



évitera les féculents (riz) en trop grande quantité, les bananes et le chocolat. Le pain blanc sera remplacé par du pain complet.

Si ces mesures ne suffisent pas, il existe en pharmacie une nouvelle génération de fibres artificielles sous forme de poudre soluble dans l'eau, à consommer quotidiennement. Ces produits au goût neutre ne provoquent pas de ballonnements. Ils assurent un transit régulier et des selles molles.

## Laxatifs et purgatifs

Néanmoins si ces techniques hygiéno-diététiques ne donnent pas les résultats escomptés, il faut alors recourir à d'autres remèdes: laxatifs ou lavements. De ceux-ci, il existe deux types: les minilavements, 5 ml d'une solution saline qui agit au niveau de l'ampoule rectale et les lavements plus conséquents (2 dl) qui remontent plus haut dans l'intestin.

Les laxatifs purgatifs par voie orale se prennent en dose ponctuelle sous contrôle médical. Leur but est de nettoyer et de débarrasser l'intestin des matières fécales, mais si leur usage est trop fréquent, ils irritent la muqueuse. Les laxatifs naturels, comme le sirop ou les dragées de figues, sont tout aussi irritants. L'huile de paraffine, en revanche, peut être administrée oralement, non sans avoir au préalable demandé conseil à son pharmacien.

Tous les laxatifs de type médical sont efficaces à brève échéance mais en aucun cas ne doivent être pris sur une longue durée. Seuls, les laxatifs osmotiques peuvent être administrés tous les jours. Ces médicaments créent un appel d'eau et n'ont pas d'effets irritants sur la muqueuse intestinale.



# LE MIEL DES ABEILLES

## Véritable élixir de la nature

Sans additif, ni conservateur, le produit de la ruche arrive sur votre table comme les abeilles l'ont fait et comme l'apiculteur l'a récolté. Garanti 100% naturel.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-thérapeute

Aliment douceur, médicament à tout faire ou encore édulcorant, le miel est une des premières gourmandises de l'homme, connues presque de toute éternité. Il est bien sûr fabriqué par les abeilles à partir du nectar des fleurs et de miellat qu'elles butinent, puis transforment dans leur organisme, emmagasinent et laissent mûrir dans les rayons de la ruche. L'abeille en rajoutant sa salive fluidifie son butin et le dote d'enzymes qui transforment les sucres en glucose, levulose ou fructose. Bien ventilé dans la ruche, le miel contient au final 80% de sucre et 20% d'eau. Le précieux nectar est reconnu pour ses propriétés géné-

rales antibactériennes, cicatrisantes et apaisantes. En fonction des fleurs butinées, il a encore bien d'autres vertus comme le montre le tableau des différents miels que l'on trouve sur le marché.

**Contre-indication:** aucune, ne provoque pas d'effet secondaire. Il est néanmoins déconseillé en cas d'hypertriglycéridémie, d'états diabétiques et de lithiasse oxalique.

**Offre spéciale abonnés – Pots de miel 100% bio en vente dans Le Club (page 78).**

### PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES ATTRIBUÉS AUX PRINCIPAUX MIELS

ORIGINE BOTANIQUE	PROPRIÉTÉS	INDICATIONS	ASPECT, SAVEUR, ODEUR
ACACIA	Régulateur intestinal.	● Paresse intestinale, tout particulièrement chez les jeunes enfants	Consistance liquide, cristallise difficilement. Parfum léger et agréable.
BRUYÈRE	Antiseptique des voies urinaires et diurétique. Antianémique. Dynamogénique. (qui augmente la force et l'énergie).	● Etat spastiques d'origine diverses. ● Nervosisme en général et troubles divers qui en découlent: insomnies, palpitations, etc.	D'une saveur prononcée, un peu amère, il est foncé, visqueux et épais.
CHÂTAIGNIER	Favorise la circulation sanguine.	● Maladies circulatoires dans leur ensemble.	Foncé et épais, il est d'une saveur acré très particulière.
LAVANDE	Antiseptique général et anti-inflammatoire des voies respiratoires. Antispasmodique.	● Rhumatismes chroniques. ● Affections touchant à la sphère respiratoire dans son ensemble.	De couleur blanche à dorée, et d'une saveur très agréable.
MANUKA	Antiseptique puissant et anti-inflammatoire des voies respiratoires.	● Affections touchant à la sphère ORL.	Ambré clair à consistance pâteuse.
ORANGER	Antispasmodique. Sédatif nerveux.	● Etats spastiques d'origine diverses. ● Nervosisme en général et troubles divers qui en découlent: insomnies, palpitations, etc.	Jaune ambré transparent, onctueux. Saveur très agréable.
THYM	Antiseptique général.	● Maladies infectieuses en général touchant aux sphères respiratoires, digestives et urinaires.	Plus ou moins foncé avec une saveur assez forte.



# VRAI? FAUX? Halte aux idées reçues!

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les appareillages auditifs.



laurent hamels



**Jérôme Drevon,**  
audio-  
prothésiste  
**audition plus**  
Pully

## Mieux vaut attendre d'être profondément malentendant pour s'appareiller

**FAUX.** Plus on attend, plus on s'habitue à sa perte d'audition, ce qui entraîne une diminution de la capacité du cerveau à traiter les signaux acoustiques. Ainsi, au fil du temps, la compréhension de la parole se dégrade continuellement. Le but d'un appareillage précoce est de corriger la perte d'audition, mais aussi de réhabiliter cette fonction au niveau cérébral. Moins on attend, plus on bénéficiera des bienfaits d'une appareillage auditif. On évite notamment l'effet «éblouissement sonore»: on entend beaucoup plus fort mais on ne comprend pas mieux car le cerveau n'est plus capable d'effectuer une analyse performante.

## Les aides auditives ne sont pas accessibles à toutes les bourses

**FAUX.** Se faire appareiller est effectivement coûteux, mais l'AI, puis l'AVS dès 65 ans, prennent en charge une partie des frais. Il est également possible de solliciter les assurances complémentaires et Pro Senectute.

## L'appareillage est incompatible avec le téléphone

**VRAI ET FAUX.** Certains appareillages sont effectivement incompatibles. Dans ce cas, il existe

des téléphones spéciaux pour malentendants avec amplificateur de volume ou haut-parleur. Sinon, la plupart des aides auditives récentes sont aussi compatibles avec les téléphones portables.

## Les appareils auditifs n'aiment pas l'eau

**VRAI.** L'électronique intégrée dans l'appareillage ne supporte pas l'humidité. Il est donc vivement recommandé de les enlever avant un bain, une douche ou la pratique d'un sport aquatique. Durant l'été, la transpiration peut également altérer l'électronique des appareils.

## Dommage qu'on ne puisse pas les essayer avant de les acheter

**FAUX.** Les appareils peuvent être testés pendant trois semaines environ. La plupart des tests standards sont gratuits. S'il y a nécessité de fabriquer un embout sur mesure, l'essai peut être payant.

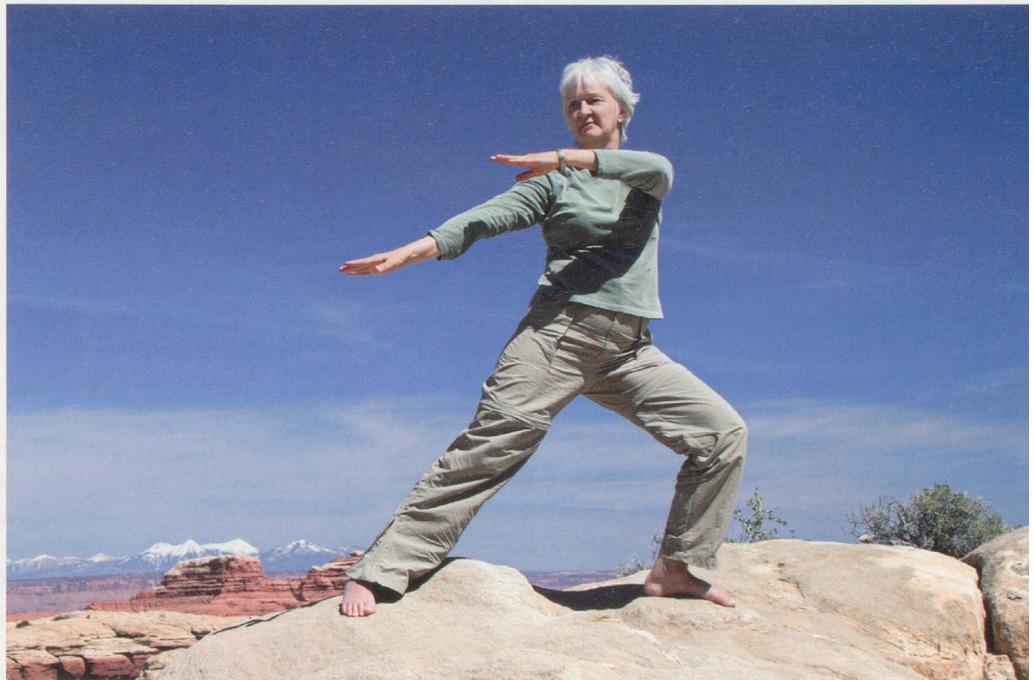
## Inutile d'en acheter un, il suffit de porter celui de l'oncle René

**FAUX.** En matière d'aides auditives, le prêt-à-porter n'existe pas. Tout est sur mesure, des réglages à l'embout en passant par le mode d'utilisation. Il serait par ailleurs dommage de se priver des incroyables progrès technologiques réalisés dans ce domaine.

# PAS DE RETRAITE

## pour ma santé

C'est décidé, on se remet au sport. Rendez-vous le 8 septembre à Lausanne pour faire votre choix



Renee Jansoa

C'est le leitmotiv qu'on retrouve dans les médias et qu'on entend dans toutes les conversations qui tournent autour de la santé: il faut bouger! Personne n'en doute: l'activité physique est indispensable à notre bien-être global, corporel et mental. Oui, mais que choisir? Certains sports ne sont pas indiqués pour les seniors et se lancer dans une nouvelle activité n'est pas toujours si simple. Ces raisons ont conduit Pro Senectute Vaud à s'allier aux Ligues de la Santé, le temps d'une journée, pour proposer une découverte ludique des mouvements qui font du bien. Le Mouvement des Aînés, l'AVIVO et la Fédération vaudoise de gymnastique sont également partenaires.

Plutôt que d'exhorter les seniors, par de belles théories, à pratiquer une activité physique, ce qui est souvent improductif, les associations et fondations qui travaillent pour et avec eux ont

choisi de faire tester leur offre de cours. Chaque participante et participant – les hommes répondant moins souvent présents à ce type de démarche – devrait donc passer de bons moments lors de cette journée active qui débutera dès 9 h, mardi 8 septembre à l'Espace Riponne à Lausanne. Toutes les activités sont gratuites et sans aucune obligation de s'engager à les poursuivre. Pour les animateurs de cet espace de loisirs et de rencontre, l'idée d'une telle manifestation est aussi de permettre à de nouveaux retraités de découvrir un lieu qui leur est dédié.

### Mise en forme

Parmi les ateliers, conférences et stands prévus ce 8 septembre, jeunes et moins jeunes retraités pourront découvrir une intéressante palette d'activités. A titre d'exemple, pour bien commencer la journée: mise en forme tonifiante des orteils dès 9 h.

Il s'agit d'un atelier original qui constitue un échauffement musculaire idéal pour enchaîner avec l'un des cours de danse, folklorique, danse du monde ou de salon (valse et cha-cha) dispensés dans la matinée. Ceux qui préfèrent une partie de ping-pong en salle pourront s'y adonner toute la matinée. Une initiation au nordic walking pour les personnes que cette discipline de marche avec bâtons intrigue est également prévue.

L'atelier équilibre montre quelques exercices simples à réaliser quotidiennement pour maintenir ce sens que l'âge a tendance à perturber. Des balades thématiques partant de l'Espace Riponne emmèneront les promeneurs sous la houlette du très populaire Pierre Corajoud dans les jardins secrets de la Cité (9 h) ou sur un itinéraire joliment appelé *Lausanne à plat* avec le MDA (15 h). La promenade intitulée *A l'ombre de nos trottoirs* conduite

par le MDA débute à 10 h et le programme le plus intensif *Mon cœur fait boom* démarre à 13 h 30. Il est mené par le docteur Raphaël Bize. Ces balades guidées ont pour but de rappeler que la marche est l'activité la moins chère et la plus aisée à pratiquer seul ou en groupe.

## Mise en bouche

Quelques conférences sont aussi inscrites au menu du matin pour informer des dernières recherches dans le domaine du bien vieillir. Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la Santé, expliquera les enjeux alimentaires de la santé des seniors. Sa contribution intitulée *Bonne retraite et bonne fourchette* donne des idées utiles pour composer des repas équilibrés et variés. Le docteur Christophe Büla, chef du service de gériatrie du CHUV, rappellera les bienfaits de l'activité physique sur l'organisme dans les fonctions du sommeil, de la digestion ou même de la mémoire.

Un repas de midi, sous le label de la Fourchette verte, est proposé au visiteur au prix de 10 francs à la Cafétéria de l'Espace

Riponne. Dans l'après-midi, un tournoi de pétanque réunira les participants sur l'esplanade de la Madeleine. On pourra aussi tester des vélos électriques sur la place de la Riponne. Ces bicyclettes permettent de pédaler presque sans souffrir, même dans une ville comme Lausanne.

Les adeptes d'activités plus calmes auront la possibilité de goûter à un cours de tai-chi dès 14 h ou de yoga dès 16 h. Des exercices d'hygiène respiratoire amusants et très efficaces feront l'objet d'une séance test dès 13 h. Les ateliers peuvent être dédoublés en cas d'affluence importante.

Cette journée fait figure de test. Si elle obtient le succès qu'elle mérite, elle sera mise sur pied dans d'autres régions du canton de Vaud ces prochains mois et peut-être au-delà si d'autres groupes prennent le relais.

Bernadette Pidoux

**La journée est gratuite, seul le repas est payant et une inscription à l'avance est requise, Espace Riponne, tél. 021 323 04 23.**

## Cinéma à la Fondation Verdan

La Fondation Verdan à Lausanne et son musée accueillent dans le cadre de l'exposition sur les personnes âgées *Au fil du Temps*, le jeu de l'âge, une sélection de films qui traitent des relations entre les générations. Ces courts et longs métrages ont été présentés ce printemps à la médiathèque de Martigny, lors du festival VisAges organisé par Olivier Taramarcaz, de Pro Senectute. La Fondation Verdan prend le relais: une occasion de voir à Lausanne des œuvres fortes comme le très beau documentaire de la Française Laurence Kirsch sur son propre père, atteint de la maladie d'Alzheimer. La caméra tendre et amusée de la jeune femme suit l'homme qui ne parle plus, mais aussi la famille qui trouve des subterfuges pour rester en contact et partager des bons moments tous ensemble (*Présence silencieuse*). Des portraits de vie à ne pas manquer comme celui de cet homme de 80 ans qui s'est attelé durant vingt-six ans à un projet fou, construire seul un voilier (*Le long de la voie*, un documentaire de Jean-Paul Mudry pour Passe-moi les jumelles).

Le programme proposé par le festival VisAges se déroule sur trois jours, les 2, 3 et 4 octobre, vendredi dès 19 h, samedi dès 17 h et dès 15 h, à la Fondation Verdan, route du Bugnon, à Lausanne.

B. P.



### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Bienne  
e-mail:  
biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

### FRIBOURG

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

### GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch  
Tél. 022 807 05 65  
Fax 022 807 05 89

### TAVANNES

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

### DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800  
2800 Delémont  
e-mail:  
prosenectute.delémont@ne.ch  
Tél. 032 886 83 20  
Fax 032 886 83 19

### NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch  
Tél. 032 886 83 40  
Fax 032 886 83 41

### LA CHAUX-DE-FONDS

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

### VAUD

Maupas 51  
1004 Lausanne  
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

### VALAIS

Siège et centre d'information  
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion  
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

### Info seniors

0848 813 813  
du lundi au vendredi  
Vaud: de 8 h 15 à 12 h  
et de 14 h à 17 h  
Genève: de 8 h 30 à 12 h

# LONGUE ABSTINENCE «J'ai peur de ne pas être à la hauteur»



**Antoinette Liechti**  
**MacCarone,** psychologue, spécialiste en psycho-thérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

*Je suis veuf et seul depuis plusieurs années. Dernièrement, j'ai rencontré une femme tout à fait charmante qui me manifeste beaucoup d'affection. Pourtant, je suis inquiet d'avoir*

*une relation sexuelle, car il y a longtemps que je n'ai plus fait l'amour et par le passé j'éjaculais rapidement. Comment pourrais-je me préparer?*

**Albert, 68 ans**

**Cher Albert,**

Retrouver une vie à deux est un désir qui ne vieillit pas! Pour diminuer vos inquiétudes sur le plan sexuel, commencez par reprendre quelques exercices de masturbation. Il est bien entendu que c'est différent du plaisir de partager un moment intime avec une partenaire, mais ça peut être une étape pour reprendre confiance en vos capacités érectiles. A votre âge, même si la qualité de vos érections peut être moins bonne que par le passé, beaucoup d'hommes ont quand même des érections suffisantes pour parvenir à un rapport sexuel complet. Il n'est pas trop tard pour améliorer le contrôle de la montée de votre excitation et ainsi décider du moment de l'éjaculation.

### **Self-control en trois temps**

Pour ce faire, caressez-vous d'abord comme à votre habitude, observez si vous êtes tendu en le faisant, notamment au niveau des fesses, abdos, cuisses et surtout du périnée. L'érection est due à l'afflux de sang dans le pénis, plus vous contractez ces muscles, plus vous envoyez du sang dans la verge, plus augmente le risque d'éjaculer.

Dans un deuxième temps, amplifiez le mouvement sur toute la longueur du pénis, éventuellement avec un peu d'huile dans votre paume (huile d'amande,



pour bébé, ou même d'olive). Pensez à expirer profondément depuis le ventre, à relâcher les tensions musculaires et à basculer votre bassin lentement d'avant en arrière. Le mouvement dans la lenteur diminue les tensions musculaires, indispensable pour mieux contrôler la montée de l'excitation sexuelle.

Dans un troisième temps, au lieu de bouger votre main, jouez à basculer votre bassin afin qu'à travers ce mouvement vous alliez chercher à pénétrer la main. Essayez ainsi de faire monter votre excitation sans aller jusqu'à l'éjaculation, à ralentir, voire arrêter, puis repartir et prolongez ce jeu 4 à 5 fois avant d'éjaculer. Peu à peu, vous apprendrez à mieux vous contrôler.

### **Privilégier la sensualité**

Avec votre partenaire les choses seront probablement beaucoup plus excitantes puisque son contact amènera un grand nombre de sensations agréables tant physiques qu'affectives. Pensez à calmer le jeu en respirant profondément. Ne mettez pas la barre trop haut: peut-être que les premières fois vous serez un peu rapide, vous et votre partenaire pouvez le ressentir comme le signe de votre désir. Apprenez à vous connaître, à découvrir vos corps et les érotiser dans leur réalité, à repérer les caresses plaisantes pour les deux, préférant ainsi la sensualité à la performance. En vous souhaitant une belle aventure à deux!