

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 7

Anhang: Fiches pratiques
Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

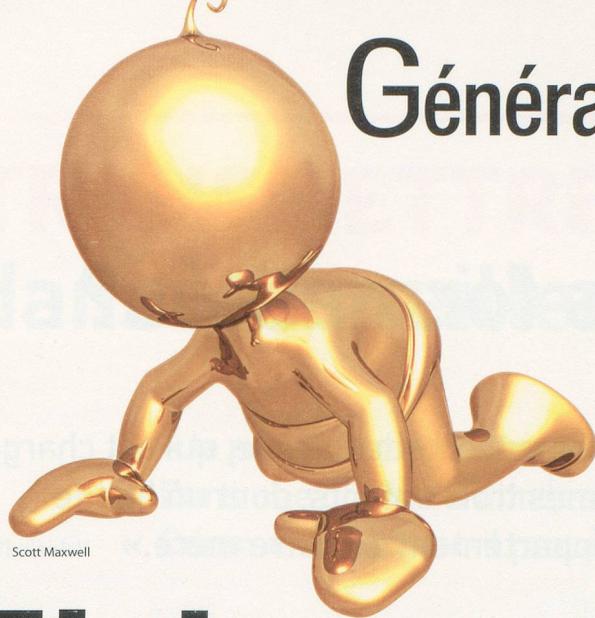
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

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



Scott Maxwell

51

SEXUALITÉ

«Pourquoi mon petit-fils est-il si excité?»

Fiches pratiques



VOS DROITS

Comment régler les formalités de décès 42

VOTRE ARGENT

«Je veux remettre mon commerce» 43

LE JARDIN DE JACKY

Il est chou avec ses multiples vertus 45

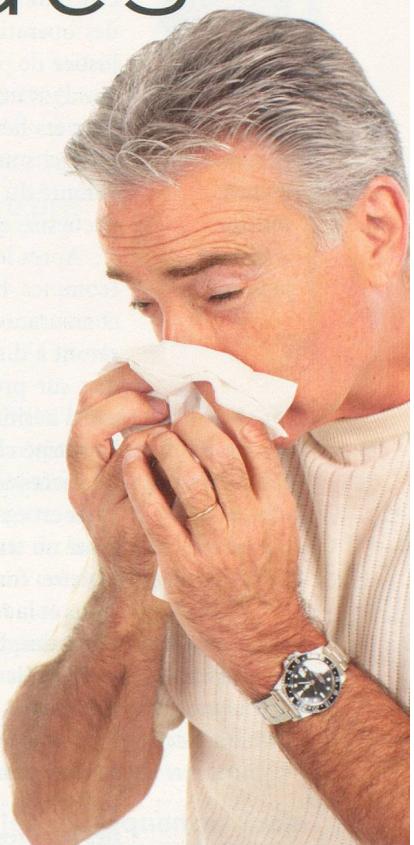
PRO SENECTUTE

Jamais trop tard pour apprendre la musique 49

46

SANTÉ

L'homéopathie et les huiles essentielles pour prévenir la grippe



Kurhan

47

TRUCS ET ASTUCES

Les mites ramassent une châtaigne



ExQuisine

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

DÉCÈS

Qui règle les formalités?

«Ma mère âgée vit seule dans un appartement. Si elle décède, qui est chargé de s'occuper de ses affaires? Nous sommes trois enfants, dont un habite à l'étranger et un souhaite reprendre l'appartement de notre mère.» Valérie (VD)



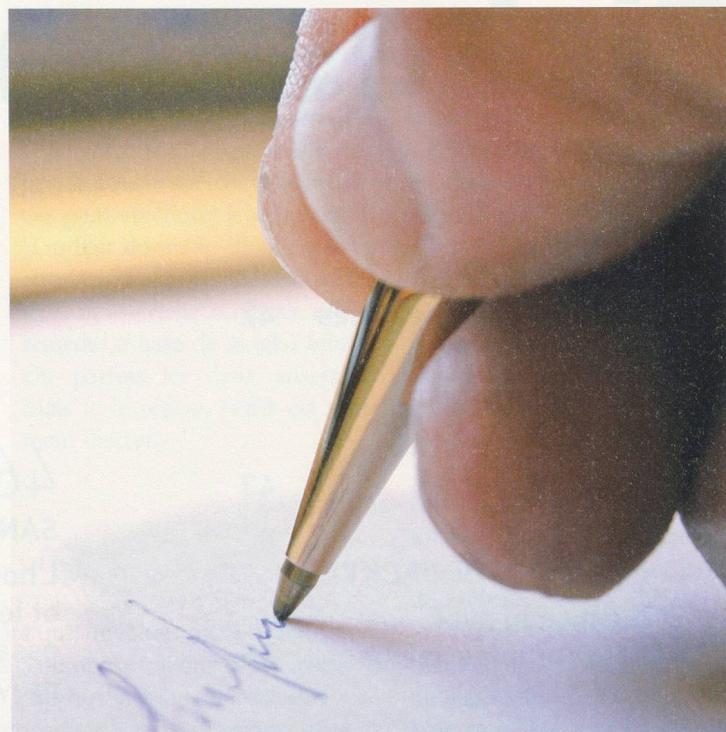
Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Lorsqu'il y a un décès, l'état civil en informe l'autorité judiciaire ou administrative chargée des opérations de succession (la justice de paix dans le canton de Vaud). Cette autorité doit désigner les héritiers du défunt, que ceux-ci soient déterminés par la volonté du défunt (testament ou pacte successoral) ou par la loi.

Après le décès, certains biens (comptes bancaires ou postaux et assurances) sont bloqués et ne seront à disposition des héritiers que sur présentation du certificat d'héritier qui est délivré par l'autorité chargée des opérations de succession. Le certificat d'héritier est également indispensable pour un transfert immobilier au registre foncier. Le partage des biens et la responsabilité du paiement des dettes sont à la charge des héritiers qui ont accepté la succession.

L'autorité ne s'occupe pas de la poursuite des affaires du défunt, qu'il s'agisse du paiement des factures en cours ou de la résiliation de certains contrats qui ne sont pas interrompus automatiquement par le décès (abonnements de journaux ou assurance) ou de la liquidation d'un appartement. Quant au bail à loyer, la loi précise que les héritiers peuvent résilier le contrat en observant le délai de congé légal pour le prochain terme légal (art. 266 i CO). Si un héritier souhaite reprendre l'appartement, il doit en informer la gérance pour qu'un nouveau bail soit établi.

Dès le décès, les héritiers sont constitués en hoirie et sont



Rédiger son testament n'est pas forcément agréable mais peut grandement faciliter la procédure de succession.

responsables solidairement des dettes de la succession, sauf s'ils la répudient ou en demandent le bénéfice d'inventaire. Lorsqu'un héritier habite à l'étranger, cela peut poser quelques difficultés puisque les décisions de l'hoirie doivent être prises en commun; bien évidemment, les héritiers peuvent donner procuration à l'un d'entre eux pour régler toutes les questions de succession, ce qui peut simplifier les choses.

Avant son décès, il est possible de régler ses affaires de manière à faciliter les opérations de succession. Le testament ou le pacte successoral indique non seule-

ment les héritiers et la manière dont on souhaite le partage de l'héritage, mais peut également prévoir un exécuteur ou une exécutrice testamentaire. Cette personne, qui peut être un héritier, aura alors une position juridique particulière: si elle accepte sa mission, elle recevra alors une attestation lui donnant tout pouvoir sur la succession et pourra ainsi entreprendre rapidement toutes démarches utiles.

Il serait utile que toute personne réfléchisse à tous les points concrets soulevés par son décès et prenne avant celui-ci des dispositions pour faciliter les opérations de succession.

João Freitas



TRANSMETTRE son entreprise dans les meilleures conditions

«Je possède mon entreprise et travaille avec deux employés. Dans une dizaine d'années, je compte remettre mon commerce. Comment faudra-t-il procéder et à qui m'adresser?»

(Pierre, 51 ans)



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

LA TRANSMISSION D'ENTREPRISE EN SUISSE

- ◆ **272 000** entreprises familiales
- ◆ **~ 57 000** entrepreneurs devant régler leur succession ces 5 prochaines années
- ◆ **~ 46%** de dirigeants n'ayant pas encore pris de dispositions successorales

Sources: étude «Nachfolger gesucht!», Université de St.Gall, PricewaterhouseCoopers

Il n'est jamais trop tôt pour se pencher sur la question de la transmission de son entreprise. Le fait d'y penser une dizaine d'années avant de remettre les clés de votre commerce devrait vous permettre de trouver le repreneur qui vous convienne et de planifier à la fois la transmission de votre entreprise et le financement de vos années de retraite. Ce sont deux étapes intimement liées. La qualité de la seconde dépendra étroitement de la bonne réalisation de la première.

Pour cela, vous devrez répondre à plusieurs questions ou du moins vous y être penché avant même de faire appel à un tiers externe et résolument neutre afin de vous épauler. Sans prétendre être exhaustif, nous vous proposons de passer en revue les principaux points de réflexion.

A qui vendre et à quel prix?

Un membre de votre famille est-il intéressé à suivre vos traces et à reprendre votre entreprise; ou un de vos collaborateurs, voire une tierce personne? A ce choix s'ajoutera une difficulté supplémentaire en matière de détermination du prix, car ce dernier risque de varier selon les liens qui vous lient au repreneur. En outre, s'agissant d'un membre de votre famille, vous aurez la possibilité de procéder à une vente ou à une donation, cette dernière étant réalisable pour autant que les autres héritiers légaux soient désintéressés ou obtiennent une contrepartie satisfaisante.

Le prix de vente devra être déterminé de manière objective, ce qui constitue une difficulté supplémentaire, dans la mesure où vous y avez consacré votre vie et que votre souhait de la remettre au meilleur prix risque de buter sur les désirs du repreneur de l'obtenir en déboursant le moins possible.

En outre, la vente peut s'effectuer non pas en une fois, mais en fractionnant le montant de la vente sur une durée plus ou moins longue (par exemple 10 ans), cela selon les capacités financières ou le souhait de l'acheteur ou du vendeur.

Connaissez-vous les conséquences fiscales de la vente de votre entreprise?

En premier lieu, il convient de distinguer les conséquences fiscales liées à la cession d'une société de capitaux de celles liées à la cession d'une société de personnes.

Dans le premier cas de figure, si la participation aliénée fait partie de la fortune privée d'une personne physique domiciliée en Suisse, cette dernière réalisera une plus-value en capital exonérée d'impôt, sous réserve d'une requalification de l'opération par les autorités fiscales sous l'angle de la liquidation partielle indirecte. En revanche, si cette participation est considérée comme faisant partie de la fortune commerciale du vendeur, la plus-value sera alors soumise à l'impôt sur le revenu et aux charges sociales.

S'agissant du traitement fiscal de l'aliénation d'une société de personnes, la loi sur l'impôt fédéral direct précise que tous les bénéfices en capital provenant de l'aliénation, de la réalisation ou de la réévaluation comptable d'éléments de la fortune commerciale font partie du produit de l'activité lucrative indépendante. Ces bénéfices en capital sont également soumis aux charges sociales.

Toutefois, l'acceptation par le peuple suisse le 24 février 2008 de la réforme de l'imposition des entreprises II va alléger considérablement, sous certaines conditions, l'imposition lors de la cessation de l'activité lucrative indépendante.

Si ces nouvelles mesures n'entreront en vigueur que le 1^{er} janvier 2011 sur le plan fédéral, il est à noter que le canton de Vaud les applique déjà depuis le 1^{er} janvier 2009.

Réfléchir suffisamment tôt à la transmission de son entreprise peut également permettre à l'entrepreneur indépendant d'envisager la transformation de sa raison individuelle en une société de capitaux. Réalisée sous certaines conditions, cette transformation peut se révéler un choix judicieux sur le plan fiscal, car elle pourrait conduire – à terme – à la réalisation d'un gain en capital privé exonéré de l'impôt sur le revenu.

Vos ressources financières seront-elles suffisantes?

Généralement, le chef d'entreprise assimile la vente de sa société à sa propre prévoyance retraite. Or, vos ressources futures vont dépendre de l'évaluation du prix de vente de votre entreprise. Si la vente ne se réalise pas, quels seront les revenus à votre disposition? Il vous faudra, dans tous les cas, évaluer vos charges à long terme, ainsi que vos revenus et l'évolution de votre fortune. Vous disposerez en effet d'un capital qu'il vous faudra gérer vous-même ou par le biais d'un établissement financier.

En outre, vous resterez peut-être salarié de votre entreprise quelques années, afin de transmettre votre savoir-faire dans les meilleures conditions. Cela aura également un impact sur la transition financière entre votre rôle de chef d'entreprise et votre statut de futur retraité.

Pour éviter des déconvenues et voir votre capital fondre rapidement, je vous conseille d'effectuer une planification financière sur le long terme. Ainsi, vous pourrez aborder toutes les options et privilégier en connaissance de cause celle qui vous semble la plus adaptée. Selon votre profil d'investisseur et en fonction de vos attentes pour votre retraite, une solution financière appropriée devra être planifiée et mise sur pied.

Votre famille serait-elle protégée si vous décédiez prématurément?

Outre l'aspect largement émotionnel consécutif au décès d'un proche se présentent parfois des difficultés relatives à la situation financière qu'il laisse derrière lui.

Avez-vous fait le nécessaire pour que votre famille ne se retrouve pas dans le besoin? Votre entreprise pourrait-elle continuer sans vous? Bon nombre d'indépendants en raison individuelle focalisent leur attention sur le développement de leur activité, sans songer aux problèmes de prévoyance. Dans ce cas, et en l'absence de caisse de pensions, le conjoint – sous certaines conditions – ne va percevoir que le montant prévu par l'AVS, à savoir 80% de la rente de vieillesse simple, à laquelle peuvent s'ajouter des rentes d'enfants.

Les besoins de prévoyance varient toutefois au cours du temps. Vous devez protéger votre famille si vous veniez à décéder ou à devenir invalide. Les personnes proches de la retraite, dont les enfants ont quitté le foyer familial orientent le plus souvent leurs préoccupations sur leur avenir financier de rentiers, sans plus se soucier de l'aspect prévoyance. Ce n'est généralement qu'au moment où l'on pense à planifier sa succession que surgit la question des prestations en cas de décès. Pour le chef d'entreprise, il est nécessaire d'anticiper la répartition de son patrimoine en tenant compte également de la transmission de son commerce, pour éviter d'ajouter à la période difficile du deuil des soucis et des conflits familiaux d'ordre financier.

A qui pouvez-vous vous adresser pour effectuer vos démarches?

Ce sont généralement les fiduciaires qui constitueront votre meilleur interlocuteur dans le cadre de la transmission de votre entreprise. Elles vous accompagneront durant tout son processus. Il existe également des organismes spécialisés dans ce type de transactions.

Les banques restent des partenaires privilégiés lors du transfert du crédit existant au repreneur. Elles proposent également souvent des conseils en matière de planification de retraite pour trouver la meilleure stratégie d'investissement afin de placer le produit de la vente de votre commerce, qui servira à financer votre retraite.

Un bon point de départ consiste également à adhérer au réseau « Relève PME » nouvellement créé en Suisse romande (www.relevepmeh.ch), dont les objectifs principaux sont d'aider et de favoriser le bon déroulement de la transmission des entreprises.



SAVEZ-VOUS planter les choux?

Ils contribuent à couvrir efficacement les besoins vitaminiques et constituent une excellente source de calcium et magnésium.



Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

Vous en appréciez peut-être le goût, sous ses formes et couleurs les plus diverses: vert, blanc, rouge, cru ou cuit, en potée ou en choucroute. Mais peut-être ignorez-vous ses effets sur votre santé? Et nombreuses sont les vertus du chou; ce n'est d'ailleurs certainement pas par hasard qu'il est devenu pour certaines personnes un petit nom dont ils affublent leur amoureux! «Mon chou» ne serait-il pas synonyme de «mon ange gardien»?

Toujours est-il qu'il est depuis toujours considéré comme un remède précieux. Hippocrate déjà en faisait le remède par excellence pour évacuer la bile. Les croyances antiques lui prêtaient des actions bienfaisantes pour soigner la colique, la dysenterie, la goutte, et même la lèpre et la peste.

Si cet engouement pour le chou s'est quelque peu essoufflé vers le milieu du XIX^e siècle, il n'en a pour autant pas perdu ses précieuses propriétés et la tendance actuelle d'un retour vers les remèdes naturels nous rappelle en tout cas, par les études récemment menées, les nombreuses vitamines et minéraux qu'il contient.



Il contribue en effet à couvrir efficacement les besoins vitaminiques par son apport en vitamines A, C, E et B9 et est une excellente source de calcium et magnésium. De plus, son faible apport calorique, ainsi que la satiété qu'il provoque assez rapidement, lui valent une place privilégiée dans les régimes amaigrissants.

Comme de nombreux légumes verts (salade, épinards, etc.) enfin, sa consommation journalière permettrait, selon une étude menée en Inde, de réduire de deux tiers les risques d'infarctus du myocarde.

Plus surprenant, le chou présente de rares vertus, moins communément utilisées, en usage externe. Selon le témoignage d'une femme de 72 ans rapportée dans le *British Medical Journal* du 21 juin 2003, une feuille de chou appliquée localement sur son genou aurait été l'unique solution pour soulager les douleurs provoquées par son arthrose.

Nous pourrions mettre en avant ses diverses utilisations, internes ou externes; nous nous concentrerons ici sur la recette qui va nous permettre de prendre soin de notre foie.

A vos cuisines!

CATAPLASME POUR LE FOIE - A FAIRE 3 FOIS PAR SEMAINE

- Hacher 2 feuilles de chou après en avoir retiré la grosse côte.
- Battre un blanc d'œuf en neige très ferme, mélanger le chou avec le blanc d'œuf.
- Prendre un grand morceau de toile, faire un premier pli de la hauteur et de la largeur nécessaire pour recouvrir la partie où doit être appliqué le cataplasme. Replier ensuite plusieurs fois le tissu sur lui-même pour lui donner une certaine épaisseur et empêcher la préparation de traverser.
- Appliquer le mélange de chou et de blanc d'œuf sur le dessus du tissu plié, ou sur un morceau de gaze.
- Éparpiller sur cette mixture: 30 gouttes d'actiplante de boldo et 30 gouttes d'actiplante d'artichaut.
- Les actiplantes sont des teintures mères bio.
- Poser ce cataplasme sur le foie. S'envelopper d'une bande afin qu'il reste bien en place. Le garder au minimum 2 heures.



LA GRIPPE

Prévenir et soigner en douceur

Comment se préserver de façon plutôt douce des méfaits du froid, de la toux, du rhume et surtout de la grippe?

Josianne (NE)



Alfredo Garcia,
Pharmacien
responsable.

• CAPITOLE •
PHARMACIE • PHARMACIE • PHARMACIE
GAMMA

Il y a plusieurs façons de prévenir et de combattre les refroidissements, grâce à l'homéopathie et aux huiles essentielles. Mais la meilleure manière d'y échapper et d'éviter la grippe consiste à augmenter ses défenses immunitaires tout au long de l'année. Les remèdes de nos grands-mères restent efficaces. Par exemple, il suffit de presser le jus d'un citron dans un verre d'eau tiède, d'y ajouter une cuillère à café de miel et de le boire chaque matin. On peut aussi avaler des comprimés de vitamine C dilués dans de l'eau. La nature nous fournit de son côté des remèdes préventifs. A la base de tout, nous trouvons les produits de la ruche. Le miel, le propolis (une sorte de gomme rouge que les abeilles recueillent sur des bourgeons de certains arbres afin d'obturer les fentes des ruches) ainsi que le pollen sont très efficaces.

Un set antigrippe

Nous avons créé, à l'intention des personnes qui souhaitent agir préventivement de manière douce, un set appelé *Homeogam antigrippe* très facile à utiliser. Il comprend quatre doses d'*influenzinum* et deux de *Thymuline*, à laisser fondre sous la langue une fois par semaine, en alternance, durant les mois d'hiver. Si la mauvaise saison se prolonge, il suffit d'absorber des doses supplémentaires. Cette méthode connaît un grand succès auprès de nos clients.

Nous conseillons encore *l'oscillococcinum*. Ce remède homéopathique est à prendre une

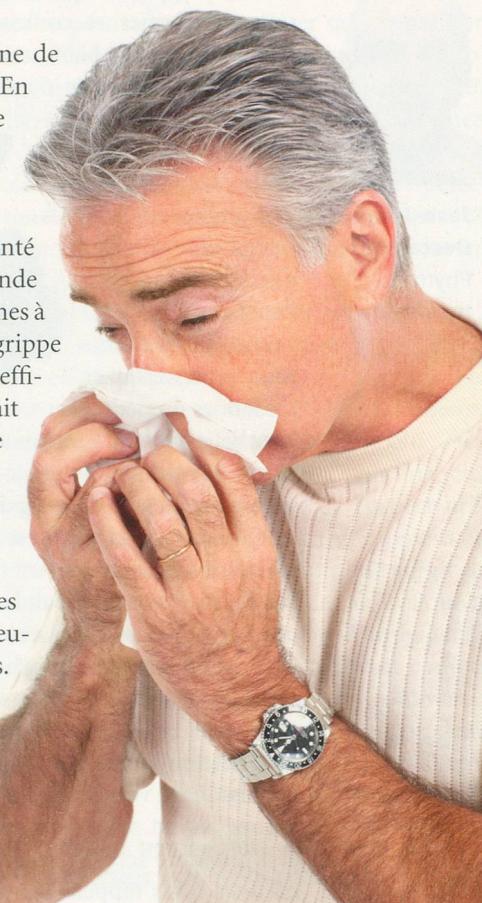
à deux fois par semaine de manière préventive. En cas de maladie, la dose est augmentée à deux fois par jour. Dans un but préventif toujours, l'Office de la santé publique recommande également aux personnes à risques le vaccin de la grippe saisonnière. Pour être efficace, ce vaccin devrait être administré dès le mois de septembre.

Les huiles essentielles

Pour les adultes, les huiles essentielles peuvent être bénéfiques. On peut les avaler. Un inconvénient toutefois: leur goût. La sarriette, un excellent antibactérien et antiviral certes, vous fera passer quelques minutes difficiles au moment de les ingérer

Leur prise peut toutefois se faire aussi sous forme de suppositoire ou de gélules. Ou alors, il est possible de les appliquer sur le corps, comme on le ferait avec une bonne vieille friction à base de camphre.

Les huiles essentielles ont également des propriétés curatives et leur action est immédiate. Mais qu'il s'agisse de remèdes homéopathiques ou d'huiles essentielles, il est important de connaître les symptômes de chaque personne afin d'agir effi-



© Kurhan

cacement et d'éviter les quelques contre-indications éventuelles.

Pour compléter le tableau, je citerai encore les oligoéléments, soit le cuivre, l'or, l'argent et le sélénium qui sont à prendre sous forme liquide (2,5 ml) chaque matin à jeun.

Une chose est à retenir en ce qui concerne les refroidissements et la grippe. Lorsque les premiers symptômes se déclarent, il est généralement trop tard pour faire de la prévention. Il faut alors agir de manière curative. Dans ce cas, les huiles essentielles me paraissent très appropriées.

Un hiver en pleine forme et en toute beauté

Simples et efficaces, quelques conseils pour vitaliser votre corps en cette saison.

Chaque année, lorsque les jours raccourcissent et que les rayons du soleil peinent à nous réchauffer, la flore et la faune se transforment pour affronter l'hiver. Également affectés par ce changement de saison, nos organismes n'ont pas la faculté de s'y adapter totalement. Plus fragiles devant les rudesses du climat extérieur et la sécheresse ambiante dans nos logis, nous sommes sujets à différentes agressions qui engendrent refroidissement, manque d'énergie, problème cutané et baisse de moral.

Se protéger naturellement

Pour ne pas subir l'hiver, la meilleure prévention passe par un mode de vie sain comprenant des activités physiques et une alimentation équilibrée, sans alcool ni tabac qui affaiblissent notre système immunitaire et notre corps en général. Dès l'automne il est conseillé de privilégier les aliments riches en vitamines C tels que les oranges, les kiwis ou les poivrons rouges. Il est aussi nécessaire d'apporter suffisamment de minéraux et d'oligo-éléments en mangeant par exemple des huîtres et du foie de veau qui contiennent du zinc en quantité importante.

Consommez 3 à 4 fois par semaine des poissons gras comme le saumon sauvage, le maquereau ou le hareng. Ils nous apporteront des omégas 3, bénéfiques pour lutter contre le cholestérol qui a tendance à augmenter naturellement durant l'hiver, ils nous aideront également à éviter les petites dépressions hivernales.

Mais par manque de temps ou par habitude il ne nous est pas toujours possible de suivre une alimentation aussi saine et variée. Dans ce cas, la solution passe par la prise de compléments alimentaires qui apporteront à notre corps ces nutriments actifs dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale et se prémunir contre les agressions hivernales.

Pour vous encourager dans cette démarche, l'institut Sekoya a élaboré une cure composée de bourrache, d'huile de saumon et d'une préparation acérola + zinc.

De haute valeur biologique et 100% naturels, ces 3 compléments alimentaires vous apporteront en quantités idéales les nutriments essentiels. Pris simultanément durant une cure de 80 jours ils favoriseront votre bien-être général.

3 compléments alimentaires judicieusement associés pour tromper l'hiver.

Lacérola+ vous procurera toute la vitamine C naturelle et le zinc dont vous avez besoin. Élaborée pour lutter contre les attaques de bactéries et de virus, cette préparation stimulera votre système immunitaire. En cas de refroidissement, elle accélérera votre remise en forme.



La bourrache, riche en acides gras de la famille des omégas 6, agira principalement sur votre peau. En la nourrissant et l'hydratant de l'intérieur, elle lui redonnera souplesse et éclat.

Micro-nutriments essentiels, nos omégas 3 proviennent de poissons sauvages et sont riches en DHA et EPA. Bien connus pour lutter contre le cholestérol qui a naturellement tendance à augmenter durant l'hiver, ils influencent également positivement le système nerveux et le moral.

Pour plus d'information ou pour commander

Sekoya Diffusion Sàrl - En Chamard, 1442 Montag
Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)

- Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.
 - Je désire recevoir la Cure Hiver comprenant:
 - 1 flacon d'Acérola+ (100 gélules)
 - 2 flacons de Bourrache (180 gélules)
 - 2 flacons d'Oméga3 (180 gélules)
- au prix de CHF ~~187.50~~ CHF 149.- (+ frais de port)

Nom _____

Prénom _____

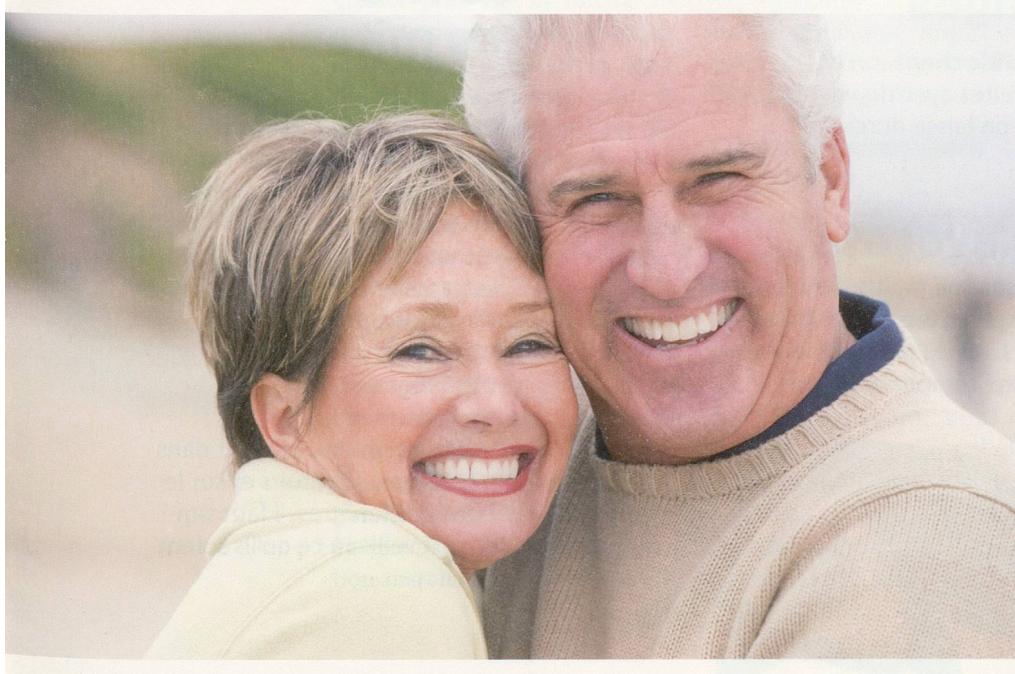
Adresse _____

NPA / Ville _____

Téléphone _____

Signature _____

 **Sekoya** mieux vivre au naturel

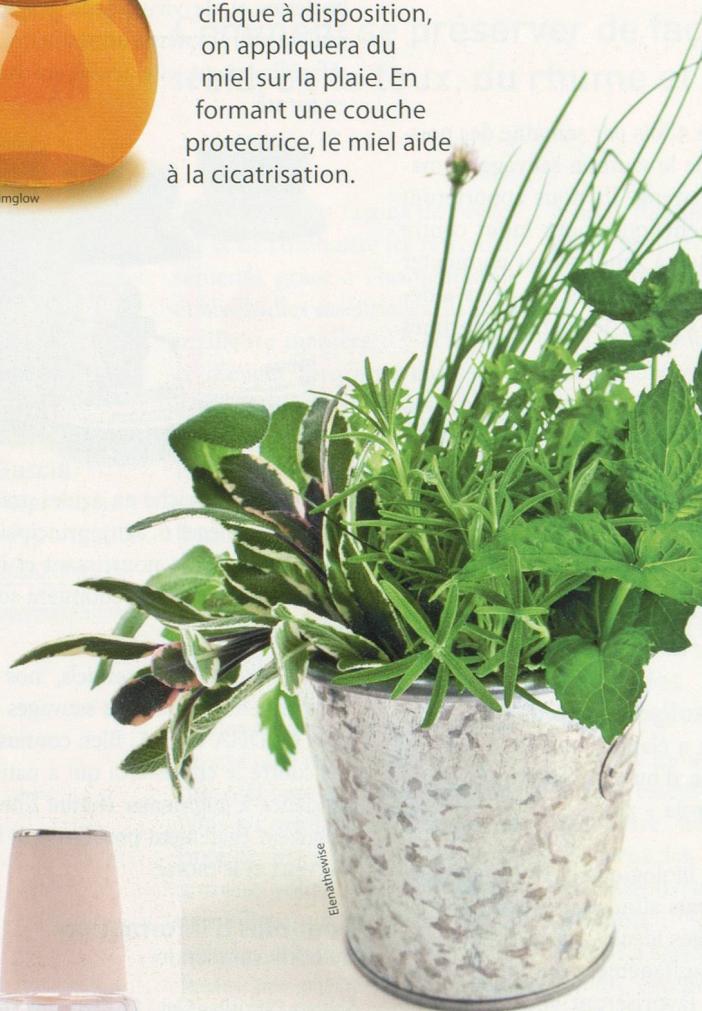




Du miel sur nos plaies

Pour soigner une brûlure légère, si on n'a pas de crème spécifique à disposition, on appliquera du miel sur la plaie. En formant une couche protectrice, le miel aide à la cicatrisation.

Rimglow



Lacets frangés

Quand les lacets s'effilochent, on en badigeonne les extrémités avec du vernis à ongle incolore et on laisse durcir.

M. Glushkov

Laisser mûrir les avocats

S'ils ne sont pas assez mûrs, vos avocats (les fruits) seront à point après avoir passé 24 heures dans un sachet en compagnie d'une banane.

En revanche, pour éviter qu'ils noircissent une fois coupés en deux, c'est au citron qu'il faut penser, en déposant quelques gouttes

sur chaque moitié. Pour les conserver, lorsqu'ils sont trop mûrs, on les place dans une terrine remplie de farine.



Tombay2290

Dents blanches

Vous êtes fumeur ou buveur de thé? Alors, ce petit truc est pour vous. Afin que vos dents redéviennent blanches, brossez-les une fois par semaine avec une ou deux feuilles de sauge fraîche.



La vie en vert

Il paraît que la couleur verte a une influence bénéfique sur notre humeur. Elle calme les troubles émotionnels, régénère l'esprit et favorise le sommeil. Dès lors, mettons du vert dans nos vies, en mangeant des légumes et des salades généreusement assaisonnées d'herbes aromatiques (persil, ciboulette, basilic, menthe, etc.). Et pour compléter: une touche verte dans l'habillement, une balade à la campagne, de nouveaux rideaux et un coup de peinture sur les murs. Avec tout cela, si l'humeur ne passe pas au vert...

Contre les mites

Nos lectrices rivalisent d'ingéniosité pour chasser les mites. L'une d'elles nous a communiqué son truc. Elle ramasse des marrons qu'on trouve en abondance dans la nature et les dispose un peu partout dans ses armoires, ses tiroirs et sur le rebord des fenêtres. Il faut simplement veiller à ce qu'ils soient bien secs.



JOUER DE LA MUSIQUE

s'apprend à tout âge

Pro Senectute Valais ajoute une corde à son programme. A l'initiative de la concertiste Anne Casularo-Kirchmeier, un cours de flûte a été mis sur pied pour les débutants. Quant aux musiciens confirmés, ils ne sont pas oubliés.

Des adultes qui regrettent de n'avoir jamais pu s'initier à la musique? Enseignante au Conservatoire cantonal de musique de Sion et flûtiste de renom, Anne Casularo-Kirchmeier en a rencontré souvent dans les salles de concert. D'autres se souviennent d'une lointaine formation musicale, qu'ils avaient parfois subie plus qu'aimée durant leur enfance. «Il n'est jamais trop tard, explique la pédagogue, pour commencer à jouer d'un instrument et y trouver du plaisir. Les effets positifs sont innombrables. En jouant, on reprend confiance en soi et en ses propres capacités. On apprend ou on réapprend à être indulgent avec soi-même et à reconnaître ses limites. C'est d'ailleurs la meilleure manière de progresser plus vite et mieux. La musique permet de stimuler la mémoire, d'exercer la coordination des mouvements, le sens du rythme, d'exprimer des émotions et de se détendre peu à peu.»

La concertiste valaisanne ouvre donc une classe pour seniors désireux d'apprendre la flûte à bec. Des cours individuels pour les plus motivés seront également proposés. «C'est un instrument tout particulièrement adapté aux débutants d'un certain âge. Il requiert très peu de souffle, contrairement à ce que l'on croit. La flûte est bon marché à l'achat, entre 100



Grischa Georgiew

**Bon marché, légère à transporter,
la flûte présente de nombreux avantages.**

francs pour une soprano de base et 1200 francs pour une flûte haut de gamme.»

La musique améliore la mémoire

Autre avantage et pas des moindres, la flûte est légère à transporter. Elle s'adapte à la morphologie de toutes les mains, même de celles qui souffriraient de petites déformations. «D'abord, nous traçons le contact avec l'objet. Pour bien boucher les trous de l'instrument, cela passe par la sensation. Puis, nous passons à un exercice plus cérébral de

compréhension du rythme et ensuite à la pratique. Les résultats sont magnifiques et très enrichissants humainement», souligne la flûtiste.

Pour la mémoire, la musique est un terrain de jeu privilégié. Mémoire auditive évidemment, mais aussi mémoire à long terme, puisqu'on retrouve des airs connus et parfois oubliés. «On peut considérer que jouer de la flûte est un sport doux, ajoute la concertiste. Le souffle est régulièrement mis à contribution, cela permet une meilleure oxygénation du cerveau. On entrevoit donc tout le haut du corps

et ses fonctions intellectuelles par la même occasion.»

Enfin et ce n'est pas négligeable, cet instrument est très gratifiant. L'apprenti musicien peut assez rapidement jouer des mélodies simples et agréables à entendre.

Formule innovante

Les cours sont organisés dans les locaux du Conservatoire de Sion. Pour les musiciens confirmés, qui auraient envie à nouveau de pratiquer régulièrement, Anne Casularo-Kirchmeier suggère une formule innovante. Elle les invite dès le mois de novembre à un rendez-vous de musique de chambre en groupe. L'enseignante composera les équipes, en fonction des instruments et des niveaux de compétence. «La musique est l'activité de groupe par excellence. Il y a un bonheur unique à la partager. Les musiciens qui ont arrêté de pratiquer

sont toujours nostalgiques de ces moments magiques.»

A en croire la concertiste, la demande existe donc bel et bien pour ce public de musiciens avertis. «En tant que professeur, je peux leur apporter des réponses à leurs questions et une stimulation. J'encouragerai vivement les groupes constitués qui le souhaiteraient à donner de petits concerts.» Et la musicienne de se souvenir de l'exemple d'une dame qui avait décidé de donner un concert à une amie pour son anniversaire: «Grâce à cette motivation, elle a fait des progrès étonnantes», constate-t-elle.

Bernadette Pidoux

Renseignements:

Anne Casularo-Kirchmeier,
tél. 027 203 64 66,
inscriptions auprès
de Pro Senectute Valais:
tél. 027 322 07 41

Un très grand merci!



Jeudi 1^{er} octobre dernier, à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées des Nations Unies, Pro Senectute a lancé une action nationale visant à favoriser les contacts sociaux des personnes âgées, intitulée «Un coup de fil. C'est facile!». Avec l'appui de Swisscom et de «Schweizer Familie», l'institution a saisi cette occasion pour sensibiliser la population sur l'importance des contacts sociaux chez les personnes âgées. Merci à tous ceux qui ont participé à l'action et ont manifesté leur solidarité en appelant une personne âgée de leur entourage!



BIENNE

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

FРИBOURG

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

EXCITATION «Mon petit-fils a-t-il une attitude normale?»



Je m'occupe de mon petit-fils qui a 3 ans et je suis un peu inquiète car il se met à s'agiter contre le sol puis s'arrête et se crispe avec un sourire. Avec ma fille, on se demande si c'est normal ou si on devrait voir un spécialiste, car on a peur qu'il fasse une crise d'épilepsie.

Agnès, 62 ans

Chère Agnès,

Dans ce que vous décrivez, votre petit-fils ne semble pas faire une convulsion (perte de conscience, yeux révulsés, décharges musculaires importantes), il est donc fort probable qu'il ait simplement découvert une chose très naturelle: le plaisir de l'excitation sexuelle. Il est normal à l'âge de votre petit-fils d'avoir une curiosité sexuelle qui s'inscrit dans un cadre de santé sexuelle.

Le réflexe d'excitation sexuelle est présent déjà in utero, comme les échographies nous le montrent. Très vite le bébé, fille ou garçon, va découvrir soit lors de la toilette, soit lorsque par hasard il effleure son sexe, que ces touchers sont agréables et il va les répéter. De même, tous les jeux rythmés (à dada sur mon cheval, les balançoires, ou les frottements/pressions avec les couches) mettent en branle des capteurs internes situés dans la musculature génitale et périgénitale qui vont déclencher un réflexe d'excitation et provoquer des grands éclats de rire et de plaisir pour l'enfant. Mais attention, pour lui c'est simplement une sensation agréable, elle n'est pas connotée de la même façon que l'adulte le ferait.

Attachés et mutilés

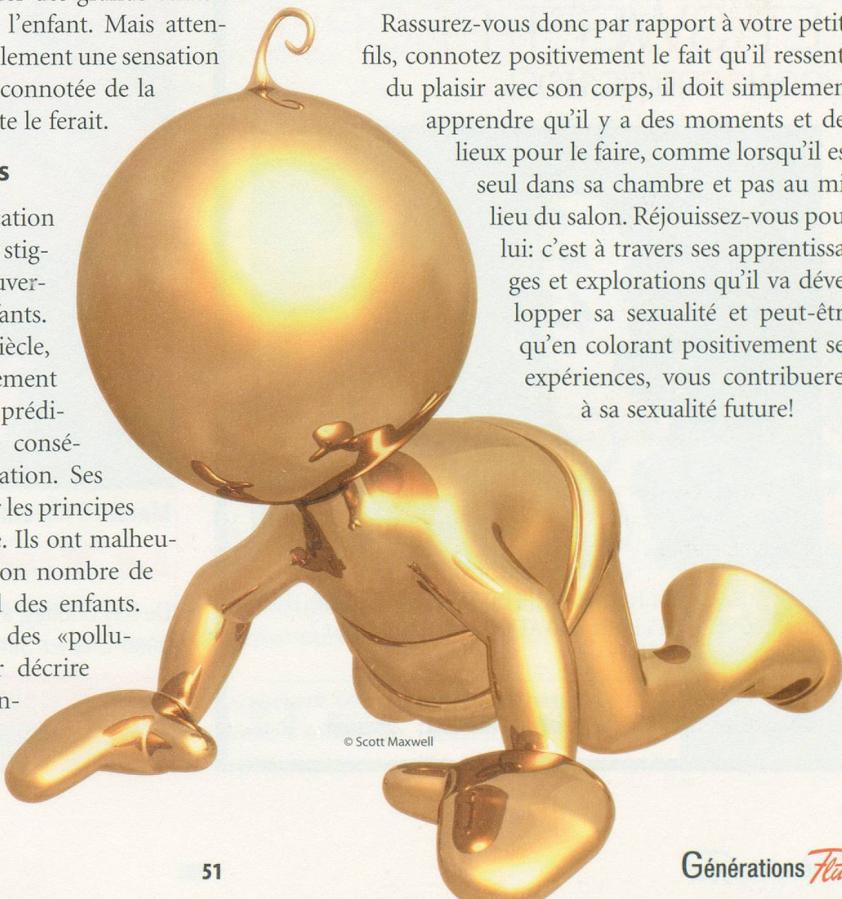
Longtemps, l'éducation morale ou religieuse a stigmatisé ces jeux de découverte sexuelle chez les enfants. En Suisse, au XVIII^e siècle, nous avons eu le tristement célèbre Dr Tissot qui prédiait la surdité comme conséquence de la masturbation. Ses écrits étaient fondés sur les principes moraux de son époque. Ils ont malheureusement provoqué bon nombre de maltraitances à l'égard des enfants. D'ailleurs, on parlait des «pollutions nocturnes» pour décrire les éjaculations involontaires des adolescents lors de leur sommeil,

ados qui se voyaient attachés pour éviter qu'il ne se touchent, ou mutilés avec des produits appliqués sur leur pénis pour qu'ils n'aient pas d'érection. Malheureusement, ces courants de pensée ont ancré, dans bien des esprits, une idée de la sexualité et notamment de l'auto-érotisme comme étant fondamentalement négatif, voire mauvais. Dans ces courants de pensée, le corps était tout sauf un lieu de plaisir et d'épanouissement.

Des lieux pour le faire

Or notre corps est le lieu privilégié de notre être au monde. C'est à travers lui que nous percevons tout ce qui nous entoure. Notre vitalité s'exprime à travers différents canaux: la pensée, les émotions, l'action avec notre corps et les sensations. Si on nous encourage à nous exprimer par chacun de ces canaux, nous pouvons développer des choses extraordinaires.

Rassurez-vous donc par rapport à votre petit-fils, connotez positivement le fait qu'il ressente du plaisir avec son corps, il doit simplement apprendre qu'il y a des moments et des lieux pour le faire, comme lorsqu'il est seul dans sa chambre et pas au milieu du salon. Réjouissez-vous pour lui: c'est à travers ses apprentissages et explorations qu'il va développer sa sexualité et peut-être qu'en colorant positivement ses expériences, vous contribuerez à sa sexualité future!



© Scott Maxwell