

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 8

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

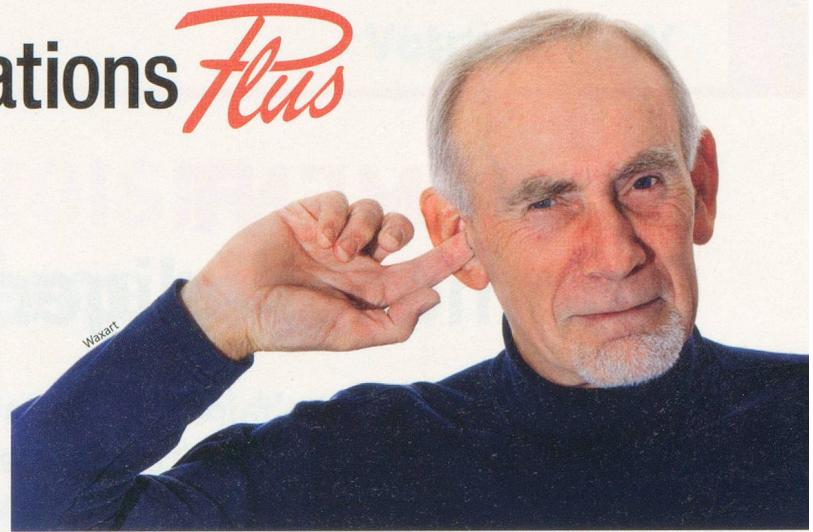
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 16.01.2026

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



42

AUDITION

Gare à ne pas faire la sourde oreille

Fiches pratiques



VOS DROITS

Comment coucher par écrit ses volontés

38

VOTRE ARGENT

Un troisième pilier béton

39

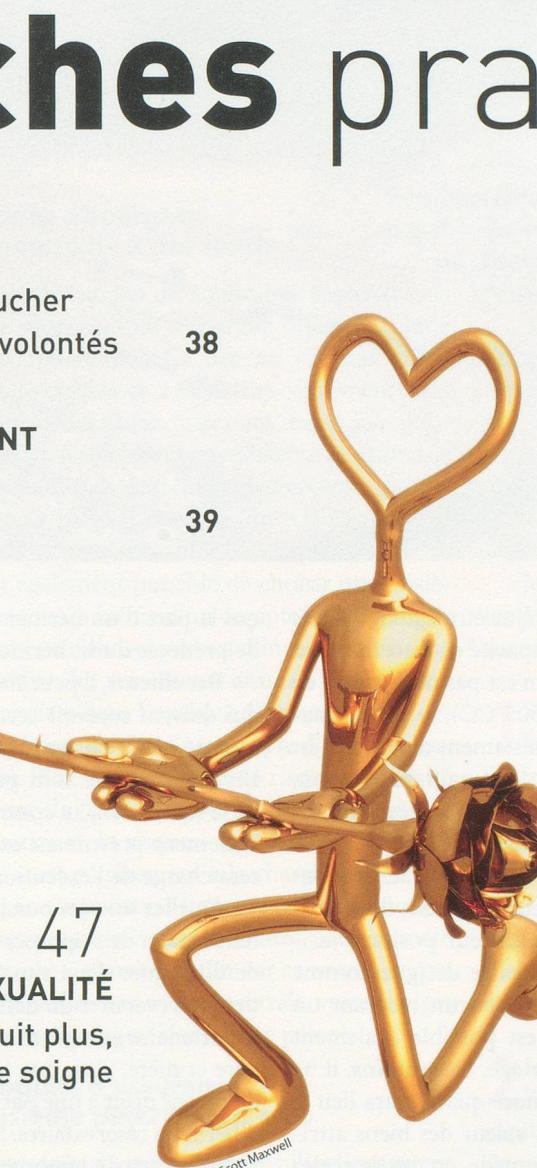
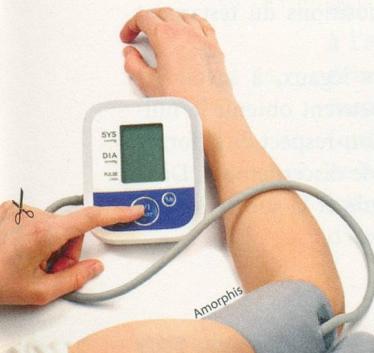
47 SEXUALITÉ

On ne se séduit plus, mais ça se soigne

43

SANTÉ

L'hypertension, un mal sournois



PRO SENECTUTE

Alzheimer, il faut savoir se faire aider

45

41 LE JARDIN DE JACKY

Le thym pour faire la guerre à l'hiver



VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generationsplus.ch

Générations Plus

Chemin des fontenailles 16, 1007 Lausanne

TESTAMENT

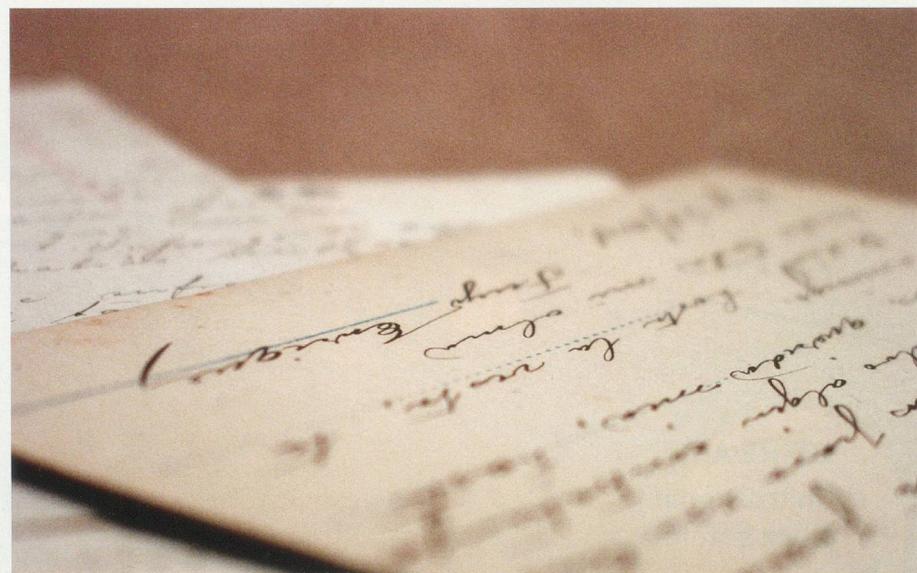
Comment rédiger mes volontés

«Je souhaite faire mon testament. Dois-je obligatoirement aller chez un notaire? Et que se passera-t-il si mes héritiers légaux ne sont pas d'accord avec mes décisions?» Marc, Neuchâtel



Sylviane
Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Il n'est pas
obligatoire
de passer par
un notaire pour
coucher son
testament.



Kerrie Monks

Pour faire un testament, il faut être âgé de 18 ans au moins et avoir toute sa capacité de discernement (art. 467 du Code civil). Il n'est pas obligatoire de consulter un notaire (art. 505 CC), la forme manuscrite étant admise: «Le testament olographique est écrit en entier, daté et signé de la main du testateur, la date consiste dans la mention de l'année, du mois et du jour où l'acte a été dressé.»

Le testament contient le nom et l'adresse des héritiers. Lorsqu'il y a plusieurs héritiers, il est prudent de mentionner quelle est leur position juridique respective; par exemple: je désigne comme héritiers mes quatre enfants, chacun recevant un quart de la succession. Il est possible également d'indiquer des règles de partage. Néanmoins, il ne faut pas oublier que l'on ignore quand aura lieu le décès et quelle sera alors la valeur des biens attribués. C'est la raison pour laquelle, en cas de règles de partage, il est préférable d'indiquer également quel est le pourcentage d'héritage de chaque héritier pour éviter toutes difficultés ultérieures en cas de partage conflictuel.

Il faut tenir compte que des héritiers peuvent décéder avant le testateur. Si rien n'est prévu dans le testament, leur part d'héritage est dévolue à leurs propres héritiers. Si tel n'est pas le désir du testateur, il peut mentionner d'autres règles en indiquant à

qui la part d'un héritier doit être attribuée, en cas de prédécès dudit héritier.

Par ailleurs, il peut être mentionné des légataires qui doivent recevoir certains objets précis, dans la mesure où ils existent encore au moment du décès. Les légataires ne sont pas responsables des dettes de la succession, au contraire des héritiers. On peut également prévoir un exécuteur testamentaire qui sera chargé de l'exécution du testament.

Quelles sont les possibilités juridiques des héritiers légaux de s'opposer à un testament? Il y a lieu de distinguer deux situations différentes: les héritiers réservataires du défunt, à savoir le conjoint ou le partenaire enregistré survivant, de même que les père et mère, ainsi que les enfants et leurs descendants ont droit à une part d'héritage en leur qualité d'héritiers réservataires. Si cette part ne leur est pas attribuée par le testament, ils peuvent s'opposer à celui-ci afin de l'obtenir juridiquement. Au-delà de la part réservataire, les dispositions du testament restent valables.

Pour les autres héritiers légaux, à savoir les membres de la famille, ils peuvent obtenir la nullité du testament en cas de non-respect de la forme ou de l'absence de capacité de discernement. Dans ce cas, le testament est annulé et la succession est réglée selon la loi.



POUR BIEN CHOISIR son troisième pilier

«J'ai un troisième pilier conventionnel. Mon assureur propose de le placer chez lui avec un intérêt supérieur. De plus, il me dit de fractionner le retrait en trois fois à la retraite.»

Frédéric, 52 ans



**Fabrice
Welisch**

Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

Face à l'offre disponible sur le marché du troisième pilier, il est parfois difficile de faire la part des choses entre les divers produits proposés, notamment du fait que les assurances couplent la part d'épargne avec une prestation assurant le risque décès ou invalidité.

Le compte d'épargne et le compte lié à des fonds

Le troisième pilier dit «bancaire» apparaît sous la forme d'un compte d'épargne offrant un taux d'intérêt préférentiel. Ce dernier varie actuellement entre 1,75% et 2,50%. Les versements annuels sont déductibles du revenu imposable pour autant qu'ils ne dépassent pas 6566 francs pour une personne affiliée à une caisse de pensions et 20% du revenu – mais au maximum 32 832 francs – pour une personne non affiliée.

Il est également possible de choisir un troisième pilier sous la forme d'un compte lié à des fonds de placement. Celui-ci permet d'investir une partie ou la totalité des versements annuels sur les marchés financiers dans l'optique d'obtenir un rendement supérieur à celui d'un compte d'épargne traditionnel. Bien que le niveau de risque soit limité légalement (le fonds ne doit pas contenir plus de 50% d'actions), le risque – à la hausse comme à la baisse – est entièrement à la charge du titulaire du compte. Ce point est important, notamment si vous vous préparez à cesser bientôt votre activité lucrative, car si vous comptiez sur ce revenu et que le marché baisse peu avant le retrait, votre budget pour la retraite risque alors d'être péjoré.

Les produits d'assurance du troisième pilier lié (dit «A»)

Les produits d'assurance du 3^e pilier lié revêtent plusieurs formes: l'assurance «mixte» (cumulant une prestation de risque et un capital d'épargne à l'échéance), l'assurance «risque pur» (dont les primes déductibles fiscalement serviront uniquement à assurer le risque décès) et la rente viagère, (qui vous permettra, en lieu et place d'un capital, de bénéficier d'une rente au terme du contrat). De même que pour le compte bancaire, les polices d'assurance peuvent être liées à des fonds de pla-

cement. A peu près tous les produits d'assurance peuvent être conclus pour assurer un troisième pilier lié, du moment que le contrat respecte les directives imposées par l'Ordinance sur les déductions admises fiscalement pour les cotisations versées à des formes reconnues de prévoyance (OPP3). Par la suite, c'est à vous de déterminer de quoi vous aurez besoin: une couverture de risque décès ou invalidité vous est-elle nécessaire ou avez-vous déjà conclu une assurance en ce sens?

A ce propos, les assureurs détiennent en Suisse romande une part de marché de dix points supérieure à celle qu'ils connaissent en Suisse alémanique (55% contre 45%), ce qui laisse à penser que les Romands ont un besoin de couverture des risques plus élevé.

Troisième pilier bancaire ou assurantiel?

Je relèverai trois différences principales entre les produits bancaires et assurantiels pour constituer un troisième pilier.

1 Si vous optez pour un compte d'épargne, vous bénéficiez d'une grande liberté de versement, puisque rien ne vous oblige à cotiser chaque année, la somme versée dépendant seulement de ce que vous pouvez – ou voulez – verser. En revanche, avec une police d'assurance à primes périodiques, vous aurez l'obligation de cotiser le même montant chaque année, ce qui peut pourtant vous sembler un avantage s'il vous est difficile d'épargner sans contrainte.

2 Le compte bancaire vous assurera un capital à l'échéance, alors que l'assurance, en sus d'un capital ou d'une rente, pourra également prévoir des prestations en cas d'invalidité ou de décès, ce qui a bien sûr un coût qui viendra obérer la rentabilité.

3 Avec un compte bancaire, la somme que vous obtiendrez à l'échéance correspondra à ce que vous avez versé, augmenté de l'intérêt. Cela est valable pour le seul compte d'épargne car, pour les fonds de placement, il n'y a pas de niveau minimum de prestation à l'échéance. Généralement, le

compte d'épargne est exempt de frais; en revanche, des frais de gestion ou une commission sont prélevés sur le compte lié à des fonds de placement.

Dès lors qu'il comporte une part servant à couvrir le risque (décès ou invalidité) et la libération du paiement des primes en cas d'incapacité de gain (l'assurance payant les cotisations à votre place en cas d'incapacité de gain), le produit d'assurance vous offrira un capital épargné qui sera plus faible que les primes effectivement versées, augmentées de l'intérêt présenté. En revanche, ce taux d'intérêt sur l'épargne (2% à ce jour et 1,75% dès 2010) restera inchangé durant toute la durée de votre contrat d'assurance, vous offrant une stabilité de rendement.

Concernant le taux d'intérêt plus élevé que vous propose votre assureur, je vous enjoins de lui demander de quelle manière il calcule cet intérêt. Sachez en tous les cas que le taux d'intérêt appliqué à l'épargne ne dépassera pas le taux technique. Certes des excédents peuvent exister, et cela vous ferait bénéficier d'un rendement plus conséquent, mais ces excédents ne sont pas garantis. L'assurance, tout comme le compte bancaire, peut aussi être liée à des fonds de placement, qui devraient permettre un rendement plus important dès lors que les marchés financiers sont favorables. Tout comme le produit bancaire, le capital n'est généralement pas garanti; un intérêt minimal peut cependant être fixé.

Combiner les prestations

Un bon compromis pourrait être de coupler une prestation bancaire avec une police d'assu-

rance. Toutefois, cette solution serait plus avantageuse pour un jeune couple qui désirerait se prémunir contre les risques de décès ou d'invalidité tout en cotisant au 3^e pilier quand il en a la possibilité.

Dans votre cas, la combinaison des deux produits sera utile uniquement si vous avez besoin d'une assurance de risque décès. A treize ans de la retraite légale, le risque assuré aura un certain coût. Effectivement, en cotisant 6566 fr. annuellement pendant ces années, vous obtiendrez un capital de 86 550 fr., y compris les excédents, en cas de vie à l'échéance avec une assurance mixte (soit un taux d'intérêt de 0,19%) et 97 446 fr. avec un compte d'épargne à 1,875%. En combinant compte et police, vous permettriez à vos proches de disposer d'un capital en cas de décès et, en cas de vie, vous auriez en supplément la part que vous aurez pu épargner sur le compte avec un rendement plus avantageux.

Fractionner les versements au moment du retrait

Le fait de fractionner le versement du troisième pilier lié sur plusieurs années est toujours avantageux, car il permet de limiter la progression fiscale, son intérêt augmentant avec le montant. J'attire toutefois votre attention sur le fait que le splitting d'un compte ou d'une police d'assurance du troisième pilier A n'est pas possible. Vous devez effectivement ouvrir plusieurs comptes ou polices, qui devront être alimentés de manière séparée et dont le solde de chacun sera versé sur des années distinctes.

Exemple pour un homme marié domicilié à Pully

	Capital à l'échéance 200 000 fr.		Capital à l'échéance 100 000 fr.		Capital à l'échéance 50 000 fr.	
2009	Retrait en 1 fois	Retrait en 2 fois (parts égales)	Retrait en 1 fois	Retrait en 2 fois (parts égales)	Retrait en 1 fois	Retrait en 2 fois (parts égales)
Retrait	200 000 fr.	100 000 fr.	100 000 fr.	50 000 fr.	50 000 fr.	25 000 fr.
Imposition du retrait	- 16 551 fr.	- 5814 fr.	- 5814 fr.	- 2159 fr.	- 2159 fr.	- 730 fr.
Total	183 449 fr.	94 186 fr.	94 186 fr.	47 841 fr.	47 841 fr.	24 270 fr.
2010						
Retrait	0 fr.	100 000 fr.	0 fr.	50 000 fr.	0 fr.	25 000 fr.
Imposition du retrait	-0 fr.	-5814 fr.	-0 fr.	-2159 fr.	-0 fr.	-730 fr.
Total	0 fr.	94 186 fr.	0 fr.	47 841 fr.	0 fr.	24 270 fr.
Différence d'impôt	4923 fr.		1496 fr.		699 fr.	

LE THYM

Le meilleur ennemi des toxines

Lorsqu'on évoque cette plante, notre esprit est immédiatement propulsé dans les garrigues odorantes de Provence. Excellent en cuisine, le thym a pourtant bien d'autres vertus.



**Jean-Jacques
Descamps**
Phyto-
thérapeute

Avant d'être un excellent condiment, le thym est surtout l'ennemi numéro un des toxines. Sa tige fleurie est inscrite à la pharmacopée française au même titre que son huile essentielle. Ses feuilles peuvent être également utilisées. Par son essence, le thym permet de faciliter la digestion par une action à la fois antispasmodique et tonique sur l'estomac, l'intestin et toutes les voies digestives.

Il est également largement préconisé dans les traitements de voies respiratoires (rhumes de cerveau, bronchites, rhinopharyngites, etc.), mais son action sudorifique (qui provoque la sudation) lui vaut aussi une place privilégiée dans les traitements antirhumatiques et antigrippaux. «Sa vertu première est d'être le traitement prophylactique idéal des maladies hivernales: «C'est un vaccin contre la grippe remarquable», lit-on dans *Le petit livre d'or des plantes et autres éléments naturels de bonne santé*, paru aux Editions Flora.

Soulignons encore ses vertus cicatrisantes et désinfectantes en usage externe: au Maghreb, le thym est associé à de l'huile d'olive en décoction afin de nettoyer et désinfecter les plaies. Enfin, notons une expérience étonnante qui fut menée dans la petite ville de Riaz, près de Bulle. Un enseignant a en effet observé un taux d'absentéisme exceptionnellement faible pendant une saison d'hiver durant laquelle il servait tous les matins à ses élèves une tasse de tisane de thym bio sucrée avec du miel.



Les microbes boivent la tasse

LA RECETTE SUIVANTE PEUT FAIRE DES MERVEILLES POUR RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE.

- Verser un litre d'eau bouillante sur 3 pincées de Thym bio + 3 pincées de Sauge officinale bio
- Laisser infuser deux minutes. Filtrez et rajoutez 30 gouttes d'*Actiplante de Propolis*
- Boire chaud ou froid pendant dix jours de suite, puis deux fois par semaine en cure d'entretien.
- De plus, tamponner plusieurs fois par jour les muqueuses du nez à l'aide d'un coton imbibé de quelques gouttes de *Propolis*.

PARDON

Tu peux répéter?

Perdre progressivement l'ouïe à partir de la cinquantaine est normal. Mais à quel stade faut-il consulter un spécialiste?



Jérôme
Drevon,
audio-
prothésiste
audition plus
Pully

La presbyacousie est à nos oreilles ce que la presbytie est à nos yeux: le signe que l'on vieillit. Personne n'est épargné, puisque c'est la cause la plus fréquente de surdité chez les plus de 50 ans.

Ce trouble de l'audition s'installe de façon progressive et insidieuse. Dans un premier temps, on éprouve la désagréable impression de mal comprendre certains mots. Un phénomène dû à la perte de la perception des sons aigus qui permettent une bonne compréhension de la parole. Conséquences: on demande souvent à notre interlocuteur de répéter ce qu'il vient de dire et on a tendance à augmenter le son de la radio ou de la TV. La plupart du temps, ce sont les proches qui constatent l'apparition des difficultés auditives.

Dans un deuxième temps, la compréhension de la parole devient difficile dans un milieu bruyant. C'est le signe le plus fréquemment évoqué lors d'une première consultation. Ce stade s'accompagne volontiers d'une intolérance aux sons forts.

Enfin, arrive le moment où seules les voix fortes sont perçues. Plutôt que d'affronter les situations difficiles, on s'isole et on fuit les relations familiales et sociales.

Le risque, à terme, est de sombrer dans une dépression.

Intervenir le plus tôt possible

Beaucoup de gens pourraient voir leur

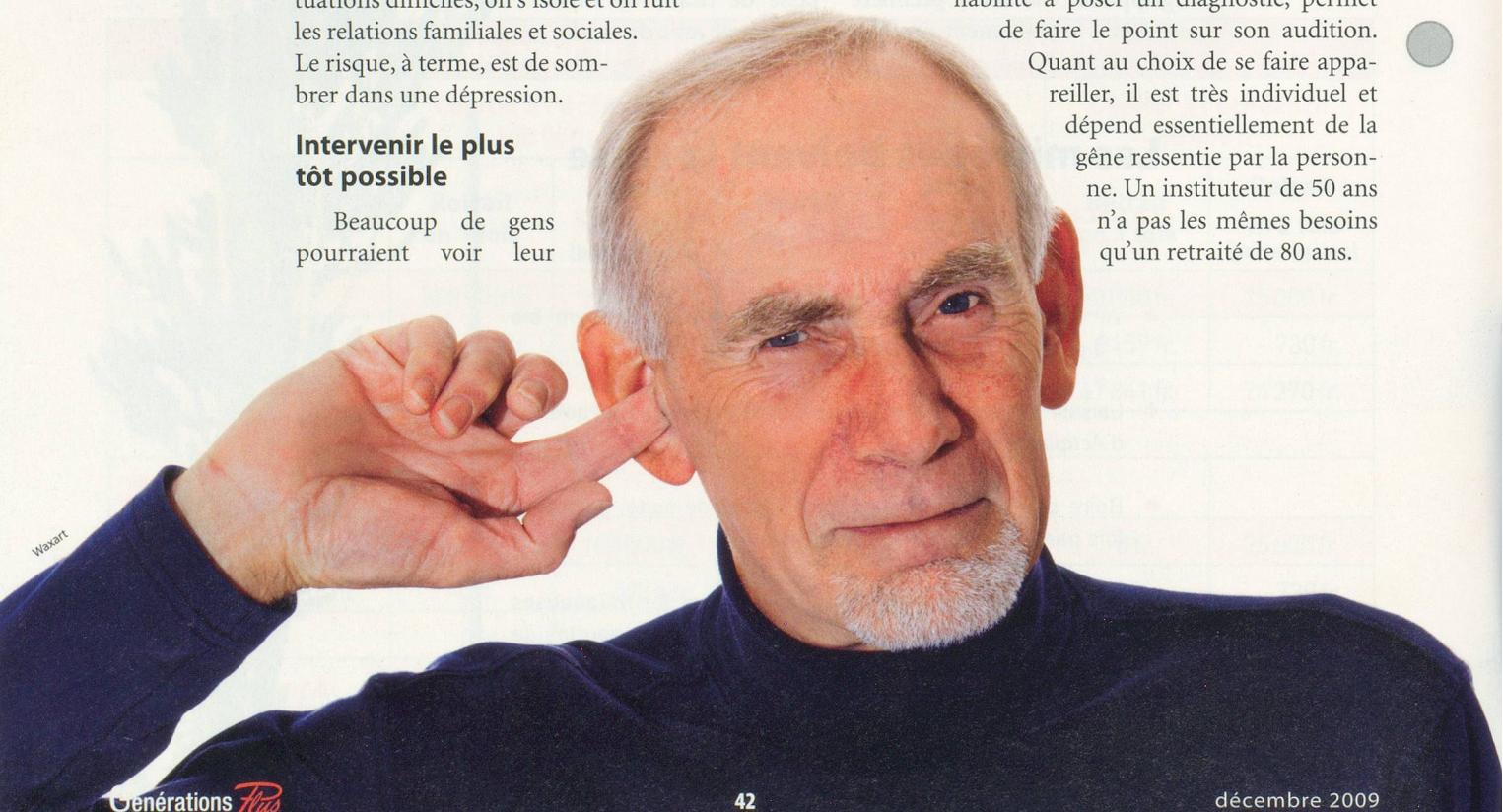
qualité de vie s'améliorer grâce à un appareillage. Aujourd'hui, on parvient à corriger des pertes même légères, ce qui n'était pas possible technologiquement il y a 10 ans.

A cela s'ajoute le fait que dépister et corriger précocement la presbyacousie est primordial. Plus on intervient tôt, mieux c'est puisque le but d'un appareillage précoce est d'améliorer l'audition, mais aussi de la rééduquer. Ce qu'il faut chercher à éviter, c'est la désaccoutumance auditive. Une faiblesse auditive non traitée va en effet entraîner une atrophie de la capacité du cerveau à traiter les signaux acoustiques. Au fil du temps, la compréhension de la parole va baisser continuellement. Par ailleurs, moins on attend pour se faire appareiller, plus on aura de la facilité à s'adapter aux aides auditives. On évitera notamment l'effet «éblouissement sonore» que le cerveau, atrophié, n'est plus capable d'analyser.

Certains souffrent de presbyacousie dès 40 ans, d'autres vers 80 ans. Tout dépend de l'histoire auditive de chacun. Un simple test, réalisé chez des audioprothésistes ou chez un médecin ORL, seul

habilité à poser un diagnostic, permet de faire le point sur son audition.

Quant au choix de se faire appareiller, il est très individuel et dépend essentiellement de la gêne ressentie par la personne. Un instituteur de 50 ans n'a pas les mêmes besoins qu'un retraité de 80 ans.



UNE TENSION TROP HAUTE

Prendre les bonnes mesures

«J'ai peur d'avoir de l'hypertension. Existe-t-il

des symptômes qui confirmeraient mes craintes?»

Bernadette (GE)



**Francine
Humbert**
Pharma-
cienne
Responsable

• CAPITOLE •
PHARMACIE - PARFUMERIE - PHARMACIE
MATRAN • DRIVE IN

Beaucoup d'hypertendus ne présentent pas de symptômes évidents. Il peut y avoir des maux de tête, des vertiges, des acouphènes, des palpitations... Mais la plupart du temps, le problème se repère lors d'un contrôle de routine chez son médecin. Un seul examen ne suffit pas à établir un diagnostic définitif. La personne peut être très stressée à ce moment et ses valeurs inhabituellement élevées.

D'abord, se calmer

Il est nécessaire de procéder à plusieurs mesures avant de déterminer une hypertension résistante. Petit rappel, il convient de mesurer la tension au repos. Pas question de la prendre immédiatement après une montée d'escalier! En pharmacie où on procède généralement gratuitement à un examen, la personne patientera quelques minutes avant d'être contrôlée. On considère comme «normale» une pression de 130 sur 80.

Reste qu'en l'absence de symptômes, certaines causes

favorisantes sont répertoriées. L'âge en est une. Les artères perdent de leur élasticité avec les ans, la tension augmentera peu à peu. A ce propos, il est important de dire qu'on ne peut établir soi-même un diagnostic de pression normale en rajoutant son âge à cent (ex. 70 + 100). Cela ne repose sur aucune donnée scientifique sérieuse.

Traitements médicaux obligés

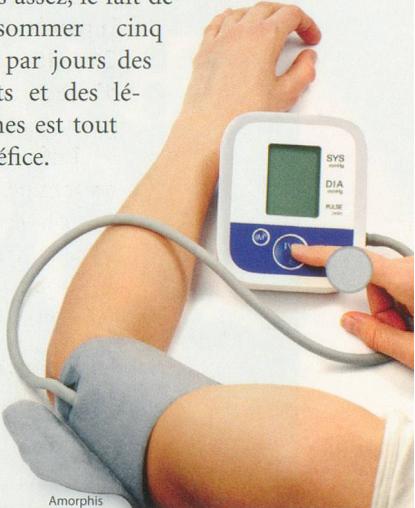
D'autres facteurs sont à risques: le surpoids, un régime alimentaire trop salé, le tabac et la consommation chronique d'alcool pour ne citer que ceux-là.

Si l'hypertension est confirmée, c'est avec son médecin qu'il convient d'établir le traitement. Il existe une large gamme d'antihypertenseurs qui ont fait leurs preuves. Le but étant de prévenir les complications, notamment les accidents cardiaques ou vasculaires cérébraux.

En complément, certaines préparations de phytothérapie, comprenant de l'aubépine, de l'olivier et de la verge d'or peu-

vent être proposées. En aucun cas, elles ne peuvent se substituer aux médicaments prescrits. Mais parfois, l'effet cumulé de l'un et de l'autre permet de réduire le dosage des hypotenseurs classiques. Des huiles essentielles peuvent aussi être suggérées.

Toujours en pharmacie, il existe encore du sel diététique pauvre en sodium qui peut remplacer avantageusement le sel de cuisine. Attention aux plats préparés, ils sont la plupart du temps trop salés et sucrés. Enfin, on ne le répétera jamais assez, le fait de consommer cinq fois par jour des fruits et des légumes est tout bénéfice.



Amorphis

PUB



Jusqu'à épuisement
du stock

Guides Mepha destinés aux patients sur le thème cardiologie/appareil circulatoire

♥ Mieux informé sur le cholestérol et les autres graisses du sang

♥ Mieux informé sur l'hypertension artérielle

♥ Ce que vous devez savoir sur les troubles du rythme cardiaque

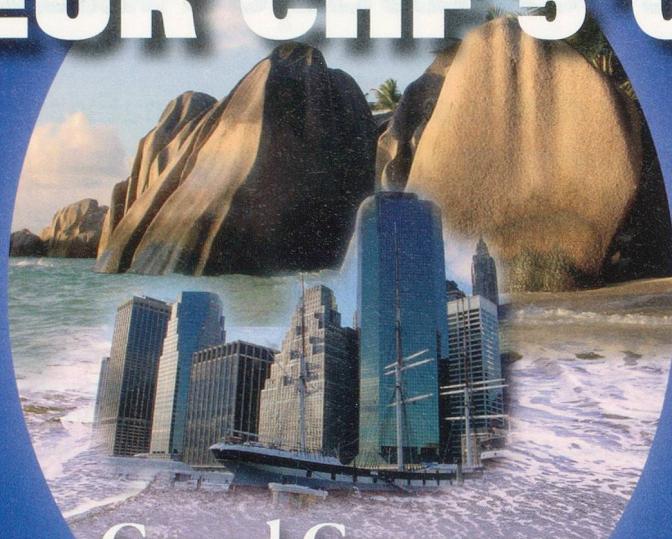
Vous trouverez d'autres brochures sur le site Internet de Mepha

Disponibles gratuitement à votre pharmacie ou sur www.mepha.ch

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

GAGNEZ UN VOYAGE POUR DEUX VALEUR CHF 5'000.--



Grand Concours
dans toutes
nos pharmacies et parfumeries

BON 20%

valable jusqu'au 31 décembre 2009
sur tous les articles de parfumerie et
de cosmétique *

A échanger
dans une pharmacie-parfumerie
du Groupe Capitole.

*(non cumulable avec d'autres avantages)



CAPITOLE
PHARMACIES • PARFUMERIES



ALZHEIMER

Ces épouses qui se taisent

Trop souvent, les épouses refusent une aide. Elles préfèrent s'occuper seules du conjoint malade. Peu à peu, elles s'isolent. Une assistante sociale s'est penchée sur cette problématique

Nicole Constantin a 26 ans et un bel enthousiasme pour ce métier qui l'attire depuis toujours. Même si avant d'entamer ses études d'assistante sociale à la Haute Ecole de Sion, elle avait d'abord suivi une formation d'employée de commerce. Pour tâter un peu de la vie, dit-elle. C'est lors d'un stage accompli en EMS qu'elle côtoie de près ces couples que la maladie d'Alzheimer sépare, lorsqu'il devient impossible de garder un conjoint à la maison. La jeune femme connaît aussi dans son entourage cette problématique si délicate. «Alzheimer, démence sénile: des mots qui interpellent, des maux qui effraient», rappelle-t-elle. Et l'idée de son travail de fin d'études s'impose: «Ces troubles sont étudiés d'un point de vue médical, mais le vécu des proches est fréquemment passé sous silence. Pourtant, eux aussi sont victimes.»

Enfermement progressif

Grâce à Pro Senectute Valais, Nicole entre en contact avec six femmes qui acceptent de parler de leur quotidien. Lors d'entretiens, elle met en relief les problématiques auxquelles elles sont confrontées et, au travers des besoins exprimés, comment le système d'aide professionnelle pourrait les aider efficacement.

Quand la maladie d'Alzheimer, les femmes acceptent d'emblée d'être les aidantes, au nom de l'idée de loyauté. «Nous sommes mariés pour le meilleur et

Avec la fatigue, les compagnes devenues aides-soignantes sont des proies faciles pour la dépression.



pour le pire», disent-elles. Elles ne revendentiquent aucune aide extérieure, tant qu'elles sont en mesure d'assumer cette charge. La tâche est énorme: soins corporels, ménage, accompagnement, surveillance continue, de jour comme de nuit pour des femmes elles-mêmes âgées. «Les épouses interrogées font toutes état d'un sentiment d'enfermement progressif au sein du couple», note l'assistante sociale. Entourage, amis se font discrets, parce que la maladie inquiète et que les épouses cherchent parfois à cacher l'ampleur de la maladie.

Prendre soin du corps de l'autre, comme on le ferait d'un

enfant, bouleverse les relations du couple. «Mais il est difficile à ces épouses de confier cette mission à quelqu'un d'autre», explique l'assistante sociale. Malgré l'épuisement qui les guette, les femmes rencontrées n'imaginent personne d'autre qu'elles pour ces gestes intimes. Et l'aide soignante, qui intervient à domicile, est souvent perçue comme une intruse, dont les gestes professionnels ne sont pas adaptés au malade et à ses habitudes.

A ce propos, Nicole Constantin constate que les femmes ne réclament pas une reconnaissance de ce travail colossal, mais souhaiteraient que les professionnels tiennent davantage



compte de leur connaissance intime du malade. Toute la question de l'aide par les professionnels des domaines des soins et du social est faite d'ambivalences. Les professionnels sont vus comme tout-puissants. Leur savoir est vécu comme dévalorisant pour l'épouse puisque celui-



Nicole Constantin a reçu un prix de Pro Senectute pour sa recherche.

ci confronte à une autre façon de faire. «Pour les travailleurs sociaux, cette demande de personnaliser les soins, de recourir aux compétences de l'épouse, de travailler en partenariat avec elle, est une piste intéressante, dont il faut s'inspirer», remarque-t-elle.

Enfin, les résultats de l'étude corroborent les constatations d'une assistante sociale de Pro Senectute, soulignant que les femmes demandent peu d'aide à leurs services, contrairement aux hommes, confrontés à la même situation. Moins habitués à la pratique des soins, les maris n'éprouvent aucune gêne à solliciter une aide pour leur femme atteinte d'alzheimer. Les normes sociales en matière de répartition des tâches ont encore tout leur poids dans la génération des seniors d'aujourd'hui.

Risque d'épuisement

Pour l'heure, les épouses sont bel et bien les piliers du système de maintien à domicile, ce qui semble convenir tant à l'Etat qu'aux familles. Les résultats de l'étude démontrent que le risque d'épuisement pour ces femmes

est bien réel. «La base du travail social consiste à admettre qu'une personne ne peut pas être aidée contre son gré. Mais je m'interroge sur la manière de dépister les situations à risques, alors que les femmes interrogées ont démontré que la demande d'aide n'est formulée qu'en situation d'extrême urgence.» La seule personne que les épouses citent toujours comme un allié est le médecin de famille. Mais celui-ci s'occupe en priorité de la santé du malade et pas assez de celle de sa compagne.

Un allié: le médecin de famille

«Le généraliste est le professionnel respecté et écouté. Il constitue une personne ressource qui doit rendre les épouses attentives à la nécessité de se faire aider», suggère la jeune assistante sociale. Une collaboration en réseau serait dans ce cadre une piste d'action pour les professionnels du domaine social.

Les femmes, interviewées dans le cadre de cette recherche, soignaient des hommes à des stades différents de cette maladie, dont l'évolution est imprévisible et contrastée d'un cas à l'autre. Certaines avaient accepté de placer, quelques heures ou quelques jours par semaine, leurs époux dans une unité d'accueil de jour, afin de pouvoir enfin respirer un peu. Une solution temporaire qui semble leur convenir, mais qui requiert des infrastructures adaptées en nombre suffisant.

Nicole Constantin propose encore une autre piste. Une assistante sociale, en étroite collaboration avec les médecins de famille, pourrait accueillir dans une permanence les familles qui le souhaitent, pour mettre en place un système d'aide personnalisée. Car ce type de maladie va susciter de plus en plus de besoins et il ne serait pas inutile d'être un peu visionnaire dans ce domaine.

Bernadette Pidoux



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

«Je veux de nouveau PLAIRE À MA FEMME»



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

Ma femme se plaint souvent que je ne sais pas la séduire, et je pourrais en dire autant d'elle. Pourriez-vous me donner quelques pistes car nos incompétences respectives nous amènent souvent à des disputes?

Xavier, 56 ans

Cher Xavier,

La séduction est l'art d'amener l'autre à partager nos projets de quelque nature qu'ils soient. Comme dans tout art, il y a un apprentissage à faire et une étape incontournable est l'observation. Souvenez-vous de tout ce que vous faisiez au début de votre relation: se faire beau ou belle pour l'autre, chercher à faire plaisir, créer des ambiances particulières, faire des surprises, partir en week end, etc. Nous sommes très créatifs durant la période romantique et amoureuse des débuts d'une relation. Malheureusement, avec le temps, nous devenons un peu paresseux. Nous pensons que si notre partenaire nous aime vraiment, il doit aussi nous trouver séduisant dans une tenue négligée et sans qu'on ait aucun effort à faire! C'est oublier que nous infligeons ainsi à notre partenaire et à nous-mêmes une vision peu valorisante de nous alors que dans la séduction il s'agit de faire rêver l'autre, de lui donner envie de nous approcher.

Prenez donc le temps d'observer ce qui plaît à votre femme. Commencez par l'apparence: quelle tenue vestimentaire préfère-t-elle? Ne pensez surtout pas que comme homme vous n'avez pas d'efforts à faire, votre femme vous a probablement fait quelques remarques sur ce qui vous va bien. Et probablement aussi sur ce qu'elle n'aime pas. Quelles petites attentions et gestes la charment? Parfois, il faut commencer à préparer le terrain plusieurs jours à l'avance. Il est souvent important, tant pour les femmes que pour les hommes, de créer un climat d'entente et de tendresse. Certaines femmes sont particulièrement sensibles aux ambiances romantiques (fleurs, bougies, musique, odeurs). Soyez un détective curieux de ce qui la touche. Un élément clef est le sourire. Accrochez le plus souvent possible un sourire à votre visage, non seulement cela vous fera du bien mais aussi ça sera plus invitant.

En ce qui concerne l'approche physique très souvent nous donnons à l'autre ce que nous aimerais recevoir. C'est ignorer qu'il ou elle est différent de nous! Il est important de savoir que beaucoup de femmes préfèrent être abordées

physiquement par une approche périphérique: des baisers dans le cou, le creux de l'épaule, les poignets, la bouche, les pieds, être caressée partout dans le corps sans foncer directement sur les organes génitaux (y compris les seins). Pour elles, ce n'est que dans un deuxième temps que les caresses plus génitales deviennent agréables et excitantes. Les hommes, quant à eux, préfèrent souvent être touchés génitalement car c'est ce qui les excite. Il est donc important pour une femme de penser aussi à caresser leurs pénis, fesses et testicules et pas uniquement le reste de leur corps. Cela ne veut pas dire que les hommes n'apprécient pas eux aussi les caresses plus périphériques! Prenez le temps de découvrir le corps de l'autre, de l'admirer y compris dans ses petites «spécificités», d'en savourer les contours et montrez votre plaisir avec votre sourire.

