

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 4

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: 14.01.2026

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

43

LE JARDIN DE JACKY
Verveine
et filtre d'amour



Martine Wagner



Nadine Allemann

46

BRICOLAGE
La mer servie
sur un plateau

Fiches pratiques



VOS DROITS

Condamnés à payer
pour ses enfants

38



SANTÉ

Les bouffées de chaleur
ne sont pas une fatalité

42

VOTRE ARGENT

Comment payer moins
de frais bancaires

39

PRO SENECTUTE

Les animations
en EMS à réinventer

47

41

TRUCS ET ASTUCES

Le jus de pamplemousse
à la rescousse
des pieds endoloris



Tedwynnie



45

SEXUALITÉ

Déculpabiliser
les plaisirs solitaires

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

ENFANTS AUX ÉTUDES, quelles sont les obligations?

Je suis divorcé et je paie une pension pour ma fille. Elle veut faire des études. Dois-je contribuer à son entretien jusqu'à sa majorité et si elle quitte le domicile de sa mère pour s'installer dans son logement, comment va se répartir la pension? **LUC (FR)**



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Le code civil indique quelles sont les obligations financières des parents vis-à-vis de leurs enfants. L'obligation d'entretien des père et mère dure jusqu'à la majorité de l'enfant. Si, à sa majorité, l'enfant n'a pas encore de formation appropriée, les père et mère doivent, dans la mesure où les circonstances permettent de l'exiger d'eux, subvenir à son entretien jusqu'à ce qu'il ait acquis une telle formation, pour autant qu'elle soit achevée dans les délais normaux (art. 277 CC). Telle est la règle pour les parents mariés, non mariés ou divorcés.

Au-delà de la majorité

Lorsqu'il y a divorce, le juge statue sur le sort des enfants, notamment en ce qui concerne les relations personnelles et les contributions d'entretien. Celles-ci sont fixées soit par décision du juge, soit par une convention signée par les parents et approuvée par le juge. Dans cette convention, il est possible de prévoir des contributions d'entretien s'étendant au-delà de la majorité de l'enfant, notamment lorsque des études sont envisagées.

Néanmoins, dans ce dernier cas, il est également possible de modifier les dispositions prises si celles-ci ne correspondent plus du tout à la réalité et que des changements importants interviennent dans les besoins de l'enfant, les ressources des père et mère ou le coût de la vie. Si la situation change notablement, le juge modifie ou supprime la contribution d'entretien à la demande du père, de la mère ou de l'enfant (art. 286 CC).

Procès aux parents

Si aucune pension n'a été fixée au-delà de la majorité et que l'enfant souhaite faire des études, ses parents doivent participer à son entretien (art. 277 CC). Dans ce cas, les charges peuvent être ré-

urbancow



En principe, les parents doivent subvenir aux besoins de leur enfant jusqu'au terme de sa formation.

parties à l'amiable entre les parents. Si ce n'est pas le cas, il appartient au jeune adulte de faire fixer par voie de justice le montant qui sera versé par chaque parent (art. 279 CC).

Dans le cadre de procès, le juge doit tenir compte de l'ensemble des circonstances pour fixer les contributions de chacun. L'obligation de subvenir à l'entretien de l'enfant qui n'a pas achevé sa formation à sa majorité doit constituer une solution d'équité entre ce qu'on peut raisonnablement exiger des parents, en fonction de l'ensemble des circonstances, et ce qu'on peut raisonnablement attendre de l'enfant, en ce sens qu'il pourvoie à ses besoins par le produit de son travail ou par d'autres moyens. C'est dire que, selon les circonstances, il ne pourra pas prétendre à avoir un logement personnel ou devra également entreprendre des démarches différentes, notamment requérir l'octroi d'une bourse ou d'un prêt.

FRAIS BANCAIRES

Comment payer moins?

«Quelle est la meilleure façon de retirer tous ses avoirs d'une banque et les transférer dans un nouvel établissement en évitant un maximum de frais?»

François, 61 ans, Cossonay (VD)



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

Avant même de vous répondre sur le coût d'un départ définitif de votre banque, il me semble utile de prendre quelques moments de réflexion pour évaluer votre décision. Quelles sont les raisons qui la motivent? Et quels étaient les critères qui avaient orienté votre choix initial, lorsque vous aviez sélectionné une banque en laquelle vous aviez suffisamment confiance pour lui confier votre argent?

Choisir sa banque

La solidité, la réputation et la qualité de conseil d'une banque, souvent véhiculées par la presse ou par des connaissances déjà

clientes, sont les trois piliers primordiaux qui orientent le choix des individus. Parmi les critères secondaires, on trouve l'emplacement des agences (près du domicile, sur le trajet habituel, etc.), les types de produits proposés et le niveau des frais liés aux opérations bancaires.

Quitter sa banque définitivement signifie généralement qu'un de ces trois piliers qui maintenaient votre confiance s'est fissuré. Si, après avoir passé en revue les arguments qui pourraient vous faire rester (vérification des informations à votre disposition, changement de conseiller, etc.), vous maintenez

vos décisions de rompre toute relation avec votre établissement bancaire, il vous faudra conserver encore une certaine dose de patience et ne pas vouloir tout faire dans l'urgence, car vous risquez ainsi d'accumuler les frais et pénalités liés à un départ précipité.

Quelle que soit la manière dont vous procéderez, vous n'éviterez pas certains coûts inhérents à un départ, qui peuvent largement varier d'une banque à l'autre. Les maîtres mots dans cette affaire restent le temps et la patience, dont vous aurez besoin pour effectuer votre transfert.

Compte courant et compte épargne

Pour le compte courant, il n'y a généralement pas de délai d'annonce de clôture ou de transfert, sauf pour des sommes importantes. Ainsi, les opérations se font rapidement. Certains établissements bancaires pourront vous demander des frais, soit lors du transfert, soit au moment de la clôture du compte.

Si vous désirez éviter les frais de transfert, vous pouvez retirer votre argent et le transporter en liquide auprès de votre nouvelle banque, avec les risques qui en découlent, vous devrez justifier de sa provenance auprès de votre nouvelle relation bancaire, conformément aux obligations légales sur le blanchiment d'argent, ce que vous pourrez faire en remettant la quittance justifiant le prélèvement de la somme sur le précédent compte. Il est important de noter qu'un certain nombre de coûts liés aux comptes peuvent être réduits si vous optez pour des produits électroniques, que vous gérez via internet.

Le retrait mensuel sur un compte épargne est généralement limité. Ainsi, retirer la somme entière d'un coup nécessite un préavis de plusieurs mois, afin d'éviter des pénalités, soit une «amende» pour non-respect des conditions liées à ce produit.

Pour éviter l'accumulation des frais de transfert, je vous conseille d'effectuer l'opération en une fois et au moment où tous les autres avoirs auront été déplacés dans votre nouvelle banque. Avant d'effectuer le changement d'établissement, il faudra également annuler tous vos ordres permanents et modifier les informations pour vos factures payées par débit automatique (LSV). Vos cartes (Maestro et de crédit) liées aux comptes seront annulées si elles ont été fournies par votre banque initiale et, à moins de fermer votre compte à la date d'échéance de la carte de crédit, vous perdrez la cotisation déjà payée pour obtenir celle-ci.



Dépôts-titres

Transférer un dépôt-titres est une opération qu'il est préférable de faire avec l'aide de votre nouveau conseiller. La variété des placements implique des situations parfois complexes; ainsi, il vous faudra déterminer si toutes les positions peuvent être transférées dans un autre établissement ou si certains produits sont bloqués, s'agissant de titres spécifiques non transférables. Selon les titres en votre possession, il sera préférable de les vendre pour éviter des frais de transfert et de courtage trop importants et d'acheter des investissements auprès de votre nouvelle relation bancaire. Cette alternative est généralement appliquée lorsque vous détenez un fonds de placement (p. ex. un fonds d'allocation d'actifs) de votre banque. S'il s'agit d'un produit «maison», votre nouvelle banque ne pourra pas toujours le reprendre tel quel et vous

proposera, en conséquence, un modèle semblable de son cru.

Sachez également que, outre les frais de base prélevés par la banque, chaque valeur figurant dans votre dépôt sera soumise à une tarification, dont le niveau dépend du lieu où elles sont déposées. Ainsi, les titres étrangers seront plus fortement taxés que les titres suisses lors du transfert. Cette politique tarifaire s'applique de la même manière pour un dépôt-titres auprès d'un courtier en ligne (trading internet).

Le calcul du coût d'un transfert d'un dépôt-titres est fastidieux et différent pour chaque client. Ainsi, lorsque vous aurez choisi la banque dans laquelle vous voulez déposer vos avoirs, il sera nécessaire de prendre tout de suite contact avec votre nouveau conseiller, qui définira avec vous la meilleure solution.

Coffre (safe)

Chaque établissement propose un service de coffres, mais il n'y en a pas forcément dans toutes les agences. Pour des questions pratiques, veillez à ce que la localisation future de celui-ci vous convienne. En règle générale, la location d'un safe se paie pour l'année entière. Ainsi, si vous désirez ne pas avoir à payer une location à double pendant un certain nombre de mois, il vous faudra attendre l'échéance annuelle. Ce n'est pas la banque qui s'occupe du transfert des valeurs que vous y avez déposées, mais elle peut organiser l'opération, qui sera à votre charge, avec une entreprise externe spécialisée. Ou vous pouvez toujours les transporter vous-même... avec les risques inhérents.

Compte de 3^e pilier A

Ce type de compte n'est généralement pas soumis à des frais de transfert, mais le délai de dénonciation est long. Si vous désirez faire les choses plus rapidement, la banque vous imposera une pénalité.

Prêt hypothécaire

Si vous ne respectez pas le délai de dénonciation de votre prêt, s'étendant parfois sur plusieurs mois, notamment lorsque vous avez choisi un taux fixe, vous aurez à payer une pénalité, qui peut se révéler lourde. Votre prêt peut aussi être lié à des clauses particulières, comme p. ex. une durée obligatoire, qui générera des coûts supplémentaires en cas de résiliation anticipée.

Livret au porteur (entreposé dans un safe)

Les livrets au porteur ne sont plus autorisés en Suisse. Si vous ne comptez pas y toucher, il pourra rejoindre son nouvel emplacement au coffre. En revanche, si vous le présentez au guichet, il sera annulé et vos avoirs devront être déposés sur un compte.

En conclusion, changer de banque peut être une entreprise pénible et coûteuse, surtout si vous voulez tout faire dans l'urgence. Évaluez bien votre décision et entourez-vous d'un conseiller qui vous convienne et qui sera la meilleure personne pour vous aider dans cette démarche.

Mal aux pieds

Inutile de le répéter: les talons hauts ne sont pas recommandés. Il peut nous arriver pourtant d'en porter pour une occasion particulière ou juste parce qu'on en a envie, même s'ils nous font mal aux pieds. D'ailleurs ce n'est pas toujours la hauteur qui pose problème. En cas de pieds douloureux, fragilisés et sensibilisés, il est recommandé d'en frictionner la plante matin et soir avec du jus de pamplemousse.



Tedwynnie

Vêtements en soie

Pour donner du corps à un vêtement en soie, essayer de dissoudre un morceau de sucre dans la dernière eau de rinçage. Il retrouvera ainsi un peu d'apprêt. Le vêtement sera ensuite séché à plat sur une serviette éponge.



Catcom



Victoria Short

Poivrons digestes

Colorés, ils mettent de la gaieté dans les salades estivales. Cuits, les poivrons sont incontournables dans toute ratatouille digne de ce nom. Leur défaut: ils sont souvent mal digérés. Or, il suffit de les peler (avec un couteau économe) pour qu'ils soient tolérés par les estomacs, même les plus délicats.

Parasites indésirables

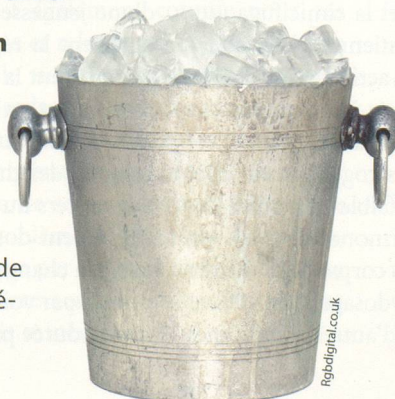


Manipulateur

Pour éviter les intrus dans les plantes en pot, on peut enterrer une gousse d'ail, au pied de la plante. Après tout, ça marche bien pour éloigner les vampires...

Bouteilles au frais

Un petit verre de vin rosé bien frais à savourer entre amis sur la terrasse ou le balcon, c'est ça aussi l'été. Quand il fait chaud, on en redemande. Si elles ne sortent pas du frigo, les bouteilles mettront du temps à rafraîchir. Une poignée de gros sel dans le seau à glace accélère le refroidissement. Santé!



Rigbigital.co.uk

Coups de soleil

Voici un énième truc pour calmer les coups de soleil: étaler une couche de yoghurt aux endroits rougis. La meilleure prévention consiste à s'enduire fréquemment de crème solaire à haut indice de protection.



Pgm

BOUFFÉES DE CHALEUR et ménopause

«Depuis quelques mois, je me réveille souvent la nuit, trempée de sueur. J'ai 55 ans et suis ménopausée. Comment traiter ces symptômes tellement désagréables?»

Marlyse (JB)



Toshimself



Denise Meyer,
Pharmacienne
responsable

CAPITOLE
PHARMACIE - PARFUMERIE - PHARMACIE
ST-PIERRE

Les bouffées de chaleur ou troubles climatiques, qui peuvent s'associer à des sueurs nocturnes, surviennent dans la période qui entoure la ménopause ou péri-ménopause, c'est-à-dire quelques années avant et quelques années après l'arrêt définitif des règles.

Les œstrogènes fonctionnent entre autres comme régulateurs de la température corporelle. Le dérèglement de leur production au moment de la ménopause entraîne donc de courtes perturbations de ce système de régulation. Le corps réagit en transpirant fortement durant quelques minutes. Le stress, la consommation d'alcool et de tabac constituent des facteurs aggravants.

Plusieurs traitements sont possibles pour faire disparaître ce symptôme inconfortable environ 70% des femmes entre 45 et 55 ans.

Les plantes

Des médicaments aux plantes sont indiqués pour celles qui ressentent des bouffées de chaleur dans la phase de préménopause ou pour celles qui ne veulent ou ne peuvent pas suivre un traitement hormonal de substitution. Deux plantes sont particulièrement indiquées: le soja et la cimicifuga (actées à grappe). Toutes deux contiennent des isoflavones, des composés chimiques actifs naturels. Elles agissent dans l'organisme un peu à la manière des hormones naturelles que sont les œstrogènes. C'est pourquoi on les nomme phytoœstrogènes. Leur effet est cependant beaucoup plus faible que celui des œstrogènes synthétiques (hormonothérapie) ou naturellement produits par le corps. Sous forme de comprimés qui assurent un dosage adéquat, ces plantes agissent également sur d'autres symptômes

de la ménopause comme la nervosité et les insomnies. Ce traitement peut être pris à long terme et il faut savoir qu'il est efficace au bout de quelques semaines de prise régulière. En vente libre, la cimicifuga (Cimifemine néo, de Zeller, par exemple) peut être prescrite par le médecin et est alors remboursée par l'assurance maladie. Le soja existe également sous forme de gel pour traiter la sécheresse vaginale. Le trèfle rouge est aussi conseillé contre les effets de la ménopause.

L'homéopathie

Les homéopathes peuvent prescrire des produits ciblés pour les femmes souffrant de poussées de chaleur. En règle générale, la belladonna, la sanguinaria (contre les migraines et les changements d'humeur associés) ou le thuya sont recommandés.

L'hormonothérapie

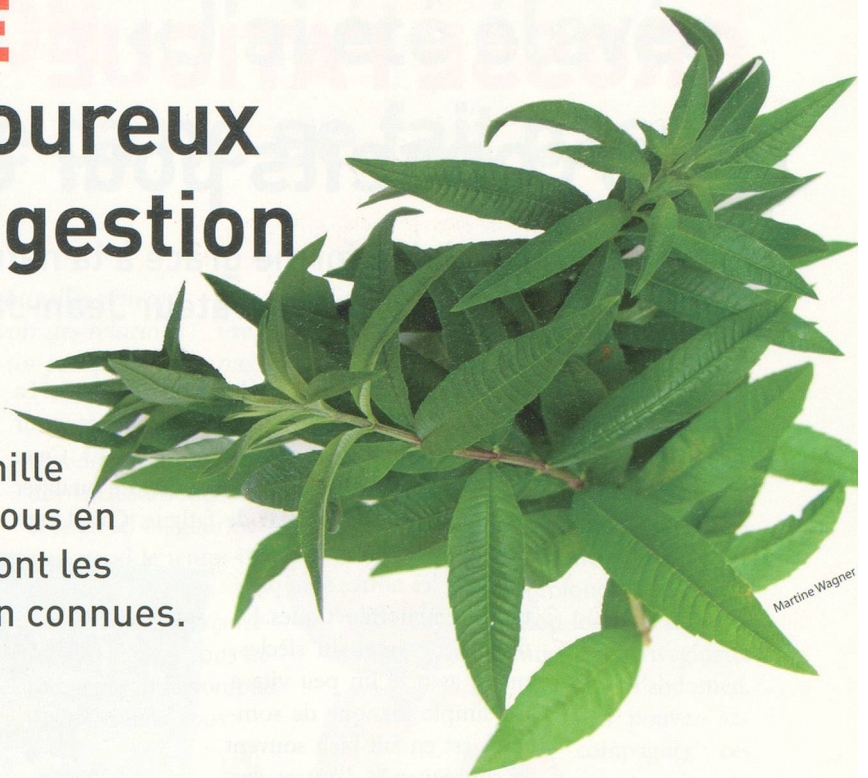
Les THS ou traitements hormonaux de substitution ont connu un succès important dans les années 1990 où les gynécologues les prescrivaient à de nombreuses femmes pour pallier les effets désagréables de la ménopause. Considérés comme les garants d'une jeunesse prolongée, les THS semblaient notamment la réponse aux problèmes d'ostéoporose qui guettent la femme ménopausée. Des études démontraient un peu plus tard que les THS pouvaient induire une augmentation des maladies cardiovasculaires, des thromboses et des embolies, ainsi que des cancers du sein. Les THS sont aujourd'hui plus légèrement dosés et surtout plus personnalisés. En patch, à changer deux fois par semaine, ou en comprimés par voie orale, ils sont prescrits sur une plus courte durée par le médecin.



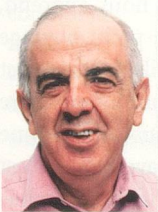
LA VERVEINE

Elle rend amoureux et calme la digestion

Parmi la centaine d'espèces de la famille des verbénacées, nous en retiendrons deux dont les propriétés sont bien connues.



Martine Wagner



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

VERVEINE OFFICINALE

Appelée aussi verveine commune, herbe sacrée ou herbe aux enchantements. Son nom viendrait du latin *verbenare* qui signifie frapper, car dans l'Antiquité romaine, il était habituel de sceller les pactes avec cette plante considérée comme sacrée ce qui conférerait aux documents une plus grande autorité.

Les sorciers et les magiciens lui attribuaient des propriétés prodigieuses, comme celle de guérir toutes les blessures de guerre et de donner l'immortalité aux braves.

Avant les sacrifices, les druides s'en servaient pour nettoyer les divers instruments. C'est encore la verveine qui rendrait amoureux à condition, il est vrai, d'être cueillie entre le 28^e et le 30^e jour de lunaison. La verveine est aussi la plante de Vénus, elle a la propriété de faire naître des passions dévorantes.

En herboristerie, on utilise les verveines surtout pour lutter contre les troubles de la digestion. A la fois apéritives et digestives, elles augmentent les sécrétions de l'estomac et neutralisent son excès d'acidité.

La verveine est également connue pour ses propriétés toniques et relaxantes, ce qui n'est pas contradictoire. Elle nettoie l'organisme, resserre les tissus et favorise la guérison des plaies.

On peut encore recourir à la verveine pour faire baisser la température. Les propriétés diurétiques de cette plante sont mises à profit chaque fois qu'il y a un problème de rétention d'eau, avec un avantage majeur par rapport aux diurétiques chimiques, les verveines ne déséquilibrent pas l'organisme en sels minéraux.

VERVEINE ODORANTE

Elle possède les mêmes propriétés que la verveine officinale. Elle est particulièrement agréable à boire et s'emploie surtout dans les digestions difficiles, les indigestions, les ballonnements, les brûlures d'estomac. Quand on sait que les troubles digestifs sont un des motifs les plus courants de consultation chez le médecin, l'utilisation régulière de la verveine permettrait des économies importantes sur les coûts de la santé. Et surtout une augmentation de la qualité de vie de toutes celles et ceux qui souffrent au quotidien de ces problèmes.

La verveine odorante est également utilisée contre les états nerveux, les palpitations, les migraines, les bourdonnements d'oreille et les vertiges.

Mode d'emploi

Tisane d'après repas

- Verser deux décilitres d'eau bouillante sur une pincée de verveine odorante.
- Laisser infuser 2 minutes.
- Filtrer et boire chaud.

Contre-indications: aucune

ATTENTION: si vous ne cultivez pas de verveine dans votre jardin, exigez des plantes dont la culture est garantie sans pesticides, insecticides, fongicides, etc.

GROSSE FATIGUE

Des conseils pour en venir à bout

En pleine forme grâce à la nature! L'ouvrage de référence de notre collaborateur Jean-Jacques Descamps est réédité.

Crevé, exténué, épuisé, au bout du rouleau... La langue française fourmille de synonymes pour dire tout simplement qu'on n'en peut plus. Cette richesse de vocabulaire permet aussi de qualifier une gradation dans l'état de fatigue. Car il en existe autant que de rythmes de vie et les nôtres sont particulièrement frénétiques. La fatigue, ce «mal du siècle», qu'on associe un peu vite à un simple manque de sommeil, est en fait bien souvent la conséquence d'autres dysfonctionnements.

Retour à la nature

Dans un petit ouvrage, tout juste réédité, le phytothérapeute Jean-Jacques Descamps, collaborateur de *Générations Plus*, secondé par Stéphanie Berg, propose de prendre le temps de comprendre pourquoi et comment la fatigue s'installe. La nouvelle version de leur livre *Défatiguez-moi* présente un cahier pratique plus conséquent que le précédent, ainsi que des dossiers ciblés sur la respiration, la dépression, mais aussi le recours à des produits naturels comme l'huile d'Argan, le bigaradier ou les produits de la ruche.

Saviez-vous par exemple que des bains de mains et de pieds, des décoctions de thym et une cure ré-

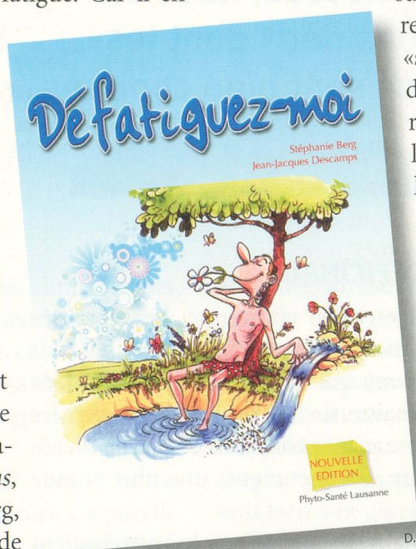
gulière de gelée royale sont souverains contre l'anémie, facteur de grande fatigue? Un cataplasme de chou sur le foie, répété pendant 10 jours à raison de deux fois par année, aura une action bénéfique sur un système digestif paresseux, responsable d'asthénie. Quant au «syndrome des jambes sans repos», dont 5 à 10% de la population serait affectée, on peut pour le moins le soulager à condition de puiser les bons produits auprès de Dame Nature.

C'est ce que nous apprend, entre autres, ce petit ouvrage bourré de conseils pratiques et de suggestions pour lutter contre la fatigue qui nous empoisonne la vie. «Il faut savoir que c'est le premier motif de consultation chez les médecins», rappelle Jean-Jacques Descamps.

D.R. Mais bonne nouvelle: ce mal de société n'est plus une fatalité et

il peut être traité efficacement avec des soins et des recettes toutes simples que nos grands-mères connaissaient déjà. «Se soigner par les plantes s'apparente à un authentique "art de vivre" et non pas à un simple jeu. Les plantes œuvrent pour notre santé... pour autant que nous sachions les utiliser dans les règles de l'art.» C'est donc là que se révèlent particulièrement utiles les conseils du spécialiste.

MMS



Offre exclusive réservée aux abonnés de *Générations Plus*

A chaque commande du livre *Défatiguez-moi*
Recevez gratuitement 1 paquet de Sauge officinale.

Je commande ☐ exemplaire(s) de *Défatiguez-moi*
au prix de Fr. 24 fr. + participation aux frais de port (6 fr.)

Nom _____ Prénom _____

Rue/N° _____ NPA/Localité _____

Signature _____

A renvoyer à *Générations Plus*, rue des Fontenailles 16, 1007 LAUSANNE

MASTURBATION «J'ai été élevée dans l'idée que ça ne se fait pas»



Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Je suis veuve et n'ai pas fait de nouvelles rencontres, donc peu eu l'occasion d'avoir des relations sexuelles. Pourriez-vous parler un peu plus des

plaisirs solitaires et dire comment mieux les vivre car j'ai été élevée dans l'idée que ça ne se fait pas.
Josiane, 58 ans

Chère Josiane,

La sexualité a souvent été connotée négativement, ou alors cantonnée au seul but de reproduction. D'ailleurs dans le judéo-christianisme le ciel étant situé en haut et l'enfer en-bas, on a de la même façon transposé cette vision au corps pour représenter positivement tout ce qui est du registre du haut (les affects, les pensées, les baisers) et négativement le bas du corps (la génitalité et la sexualité).

La méconnaissance de la sexualité humaine a engendré toutes sortes de théories fallacieuses et surtout non scientifiques sur les effets négatifs de la masturbation (il n'y a pas si longtemps on prédisait la surdité aux garçons pris en «flagrant délit»). Or, l'auto-érotisme est une activité naturelle et saine qui fait partie des découvertes que l'enfant fait durant son développement à l'occasion de jeux, simplement parce que c'est une activité agréable du point de vue physiologique et affectif.

Créer l'atmosphère

Quelque fois, l'auto-érotisme semble peu satisfaisant car il est soit sommaire, soit pas investi. Il ne remplace bien entendu pas la richesse affective et sensuelle du rapport à deux, mais il peut aussi être de bonne qualité si vous le vivez comme un moment privilégié avec vous-même.

Premier conseil: prenez le temps! Parfois il est bon de se donner un plaisir rapide et sans fioritures dans le but de décharger des

tensions, mais créez aussi des occasions où vous le faites tel un gourmet qui prend le temps de déguster. Mettez en place une ambiance confortable où vous ne serez pas interrompue, dans laquelle vous

veillez au plaisir des sens. Autorisez-vous à vous caresser tout le corps et à bouger ce dernier sous l'effet de vos caresses, tel un chat qui fait le dos rond pour aller chercher la caresse. Les femmes apprécient d'être approchées par un homme d'abord par la périphérie (cou, épaules, seins, fesses) avant d'être touchées génitalement, vous pouvez aussi le faire en solo afin d'inviter tout votre corps à participer.

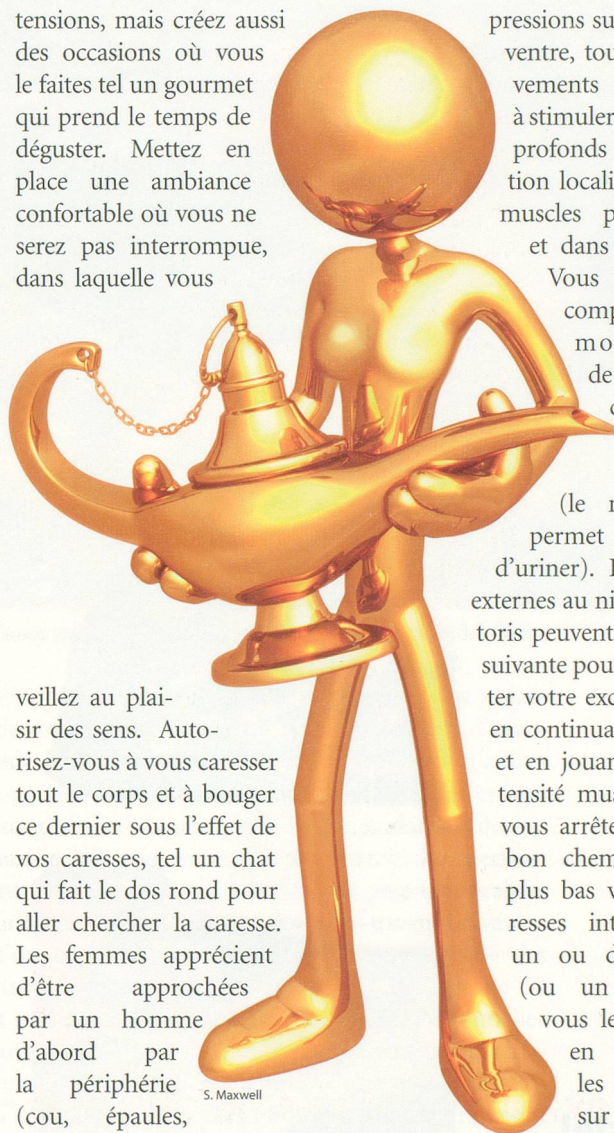
Reconnaître ses sensations

Votre bassin pourra ainsi commencer à onduler, à basculer d'avant en arrière pendant qu'avec vos mains vous faites des

pressions sur votre bas-ventre, tous ces mouvements contribuent à stimuler les capteurs profonds à l'excitation localisés dans les muscles périvaginaux et dans l'abdomen.

Vous pouvez accompagner ces mouvements de petites contractions du périnée (le muscle qui permet d'arrêter d'uriner). Les caresses externes au niveau du clitoris peuvent être l'étape suivante pour faire monter votre excitation tout en continuant à bouger et en jouant avec l'intensité musculaire. Ne vous arrêtez pas en si bon chemin et allez plus bas vers des caresses internes avec un ou deux doigts (ou un sextoy si vous le souhaitez) en favorisant les pressions sur les parois du vagin plus que le frottement.

Restez curieuse de vos sensations, sans chercher un orgasme à tout prix, car, pour nous les femmes, plus on le cherche moins on y arrive. Amusez-vous simplement à redécouvrir votre corps et repérer quelles sont les caresses et gestes qui vous procurent du plaisir dans ce concert en solo!



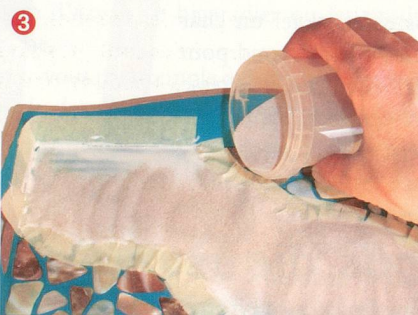


PLATEAU bord de mer

Créez l'illusion d'un décor de lagon avec du sable et des faux galets... Vous aurez ainsi toute l'année le souvenir de vos vacances sur un plateau.



**Nadine
Allemann**
www
creaclic.ch



Matériel

- Plateau en bois
- Peinture acrylique
- Pièces de nacre ou éclats de coquillage
- Colle à bois
- Sable
- Adhésif de masquage
- Résine

Réalisation

1 Passez une à deux couches de peinture acrylique sur le plateau en bois; choisissez une teinte beige, verte ou bleue qui s'accordera avec l'esprit bord de mer du collage. Le bord du plateau pourra être peint avec une autre teinte, si désiré. Appliquez une goutte de colle à bois sous les pièces de nacre et fixez-les au fond du plateau en réservant un espace pour le sable. Laissez sécher.

2 Marquez les bords du plateau avec l'adhésif pour éviter des taches de colle, puis délimitez l'emplacement où vous souhaitez placer le sable. Pour réaliser un arrondi avec le ruban adhésif, entaillez-le à la façon d'une frange; cela vous permettra de suivre la courbe des pièces de nacre. Lissez bien avec les doigts puis versez la colle à bois que vous étalerez avec une pièce de carton.

3 Sans attendre, versez le sable sur la colle et laissez sécher environ deux heures. Otez le surplus de sable en inclinant le plateau, vérifiez que des résidus ne se sont pas déposés dans la zone où vous avez collé les pièces de nacre. Si nécessaire utilisez l'aspirateur (embout fin) pour nettoyer parfaitement le plateau. Veillez à ne pas toucher le sable pour éviter des marques qui endommageraient le décor.

4 Préparez la résine en suivant les indications du fabricant, puis versez-en une fine couche dans le plateau, afin de recouvrir le sable et les pièces de nacre. Il est primordial que le plateau se trouve sur une surface plane et qu'il n'ait pas à être déplacé pendant la prise de la résine. Placez une feuille de papier pour protéger la résine de la poussière et laissez durcir 24 heures.

L'ANIMATION

des seniors est à réinventer

En EMS, l'animation se résume souvent à des ateliers de crochet, fleurs séchées ou de lecture des journaux.

La plume critique d'Isabelle Guisan est bien connue des lecteurs du quotidien *24 heures* où elle tient une chronique sur le monde des EMS. Ecrivain, citoyenne passionnée par les enjeux de société, elle est aussi intervenante à l'EMS Mont-Calme à Lausanne. Elle y organise des ateliers d'écriture, mais joue aussi le rôle de mouche du coche, observant la vie des résidents, sondant leurs envies, relayant leurs revendications, tout en entretenant le dialogue avec le personnel de l'établissement. C'est à partir de ce rôle singulier qu'elle publie un travail de réflexion intitulé *89 ans et alors? Panorama de l'«animation» des personnes âgées*.

«Je me sens concernée par la question de l'animation, parce qu'un jour je serai peut-être à mon tour cliente et que je me demande ce qui me conviendra en matière d'animation. Ce terme, en lui-même me dérange, il me semble inadéquat et mériterait d'être changé. Il évoque pour moi une sorte d'occupation gentille et standardisée du temps.»

Dans le document qu'elle signe, Isabelle Guisan n'impose pas de solution, mais elle fait un tour d'horizon de différentes pratiques novatrices ou non, et suggère des pistes pour ce qu'elle aime mieux appeler un accompagnement du bien-être physique, psychique et social de la personne âgée.

Priorité aux soins

La politique sociale en faveur des seniors en Suisse est toujours marquée par la priorité de soi-



Malgré toutes les bonnes volontés du monde, l'animation en EMS laisse à désirer.

gner les personnes âgées. «L'impératif du soin, des repas, prime encore, dans l'aide à domicile, notamment. On peine à voir la personne dans sa globalité. La solitude et l'ennui qu'elle ressent chez elle sont trop peu pris en compte, constate l'auteur. Alors même qu'on commence à reconnaître que le bien-être psychique, mis à mal par la dépression, la démotivation, a une incidence directe sur l'état de santé.»

«On constate que les personnes âgées que l'on consulte sur la question de l'animation plaident pour plus d'activités personnalisées», remarque Isabelle Guisan. Elles souhaitent de plus en plus s'initier aux nouvelles technologies, par exemple, et apprécient les soins de bien-être comme les massages. Le public des nouveaux retraités est profondément

différent des générations précédentes: ils ont eu plus d'occasions de voyager, acquis d'autres compétences techniques et une indépendance financière décisive pour les femmes. Les personnes seules sont plus nombreuses parmi les papy-mamy-boomers, puisqu'on sait que le 50% des personnes âgées de plus de 50 ans vivent seules. «Personnellement, je ne me vois pas participer à une bonne partie des ateliers traditionnels tels qu'ils sont proposés actuellement: couture, lecture de journaux», explique Isabelle Guisan.

La question dès lors se pose: les formations actuelles des futurs animateurs seront-elles adaptées à la nouvelle demande à venir dans une vingtaine d'années? Faut-il investir dans de nouvelles compétences plus spécialisées?

Le directeur de la Fondation Mont-Calme, Jérôme Azau, a pour sa part introduit depuis longtemps dans son établissement la participation de personnes extérieures, des artistes notamment, musiciens, acteurs ou peintres. Il prévoit pour l'avenir la diversification des métiers qui entourent la personne âgée. Il constate lui aussi que les services à la personne à domicile en sont encore à leurs balbutiements. Comme le rappelle Isabelle Guisan, les coups de main pour l'entretien du ménage ne suffisent plus. En plus du jardinage, des courses ou de la lecture, on pourrait imaginer – certains le font déjà – d'autres activités autour de la personne seule, comme l'accompagnement à une exposition ou à un spectacle.

Les clubs grecs

Dans son opuscule, Isabelle Guisan présente différents modèles mis en place dans le monde. La Grèce est particulièrement imaginative: les *kapi* sont des centres de quartier dans les grandes villes ou dans les villages, ouverts toute la journée aux seniors. On y organise de vrais programmes culturels, avec des visites en bus, des soirées musicales, des cours de langue, pour un prix modique. Ces centres sont subventionnés par les municipalités, mais sont autonomes dans leur choix d'animations. Un physiothérapeute, employé à plein temps, donne des cours de gymnastique et des consultations sur place. Des retraités se chargent de préparer les repas pris en commun. De tels clubs logés dans des bâtiments municipaux n'auraient-ils pas leur place en Suisse?

Il y a de nombreux champs d'action possibles autour de la personne âgée, comme le débat politique et la participation facilitée aux élections et votations, qui ne sont pas organisés dans toutes les maisons de retraite. Le domaine de la spiritualité est lui aussi peu investi, souvent confié à des aumôniers débordés. Pourquoi pas des débats autour des questions existentielles, des séances de méditation? «Dialoguer ensemble autour de la mort ne devrait pas faire peur», remarque Isabelle Guisan.

Au plus près de chacun

Les EMS tendent à devenir des lieux de vie de plus en plus spécialisés dans la gestion de malades atteints de démences séniles. Là encore, il est possible d'agir en tenant compte des goûts et des habitudes de la personne. Isabelle Guisan rapporte les propos de Gaby Montoya, directrice d'un établissement psychogériatrique près de Lyon. L'équipe soignante avait constaté que quelques résidents somnolaient la journée. Dormaient-ils la nuit? Or, plusieurs d'entre eux ne fermaient pas l'œil de la nuit, mais pourquoi? L'un d'entre eux avait été boulanger et avait conservé un rythme inversé. Une autre, infirmière, avait toujours travaillé de nuit. On lui a alors proposé de voir de vieux films. Après sa séance de cinéma nocturne, elle s'est mise à se coucher spontanément, sans plus consommer de somnifères. C'est là que l'on mesure l'importance de connaître l'histoire de vie des résidents, même atteints de démences séniles, pour rester au plus près de ce qui avait fait leur existence. Nous demeurons décidément tous uniques.

Bernadette Pidoux



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.delemont@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

La brochure *89 ans et alors! Panorama de «l'animation» des personnes âgées*, par Isabelle Guisan, Editions Mont-Calme, peut être commandée à la Fondation Mont-Calme, route du Bugnon 15, 1005 Lausanne, tél. 021 310 33 33.