

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 9

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: 18.03.2026

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



39

TRUCS ET ASTUCES
Les épluchures,
ça se cuisine

Fiches pratiques



VOS DROITS

Quand l'usufruit
devient trop lourd

34

VOTRE ARGENT

Bien placer
un héritage

35

VÉTÉRINAIRE

Adopter un chien à 70 ans,
c'est excellent

37

PRO SENECTUTE

La lecture comme trait d'union
entre les générations

41



38

LE JARDIN DE JACKY
L'arme absolue contre
les microbes

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generationsplus.ch

Généralions Plus

Chemin des fontenailles 16, 1007 lausanne

USUFRUIT

A quelles conditions y renoncer?

«Suite au décès de mon mari, je suis usufruitière de notre maison. Si je ne peux plus assumer les charges, qu'arrivera-t-il?»

Edith, Vaud



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Votre conjoint a fait un testament basé sur l'art. 473 du Code Civil, vous instituant usufruitière de ses biens. Dans ce cas, les droits sur l'immeuble sont répartis de la manière suivante:

- ♦ En tant qu'usufruitière, vous avez la jouissance du bien immobilier, c'est-à-dire que vous pouvez l'occuper, ou, si ce n'est pas le cas, vous pouvez le louer et en retirer les bénéfices de location. Vous devez assumer les charges ordinaires du bien, c'est-à-dire les intérêts hypothécaires, les charges fiscales, l'entretien courant et non les grosses transformations. L'usufruit cessera à votre décès.

- ♦ Vos enfants sont les nus-proprétaires de l'immeuble, inscrits en tant que tels au Registre foncier. Ils peuvent vendre le bien immobilier, mais, vu l'usufruit qui le grève, la valeur en serait nettement diminuée. Les nus-proprétaires supportent l'amortissement et les charges extraordinaires du bien, par exemple: les remplacement de la toiture, réfection du chauffage, de la peinture, etc. Ils obtiendront juridiquement la jouissance du bien après votre décès.

Si vous souhaitez ou devez quitter la maison, il s'ensuit une modification de la situation; différentes hypothèses se présentent:

- ♦ Vous décidez de louer l'immeuble à un tiers ou, éventuellement, à un de vos enfants. Un loyer est fixé que vous encaissez et vous gardez les charges de l'usufruitière.



Un usufruit peut se transformer en cadeau empoisonné quand les charges deviennent trop lourdes à assumer.

- ♦ Vous décidez de renoncer à votre usufruit, ce qui implique que les nus-proprétaires acquièrent la jouissance du bien immobilier. Cette solution peut correspondre à un rachat de l'usufruit par les nus-proprétaires, dont le montant est fixé en fonction des circonstances (âge de l'usufruitier, valeur du bien immobilier). Néanmoins, l'usufruitier ne peut pas obliger les nus-proprétaires à ce rachat.

- ♦ Vous pouvez décider de renoncer à votre usufruit, sans contrepartie, ce qui implique un cadeau fait aux nus-proprétaires. Néanmoins, cette opération peut avoir des conséquences ultérieures, notamment si vous devez un jour

vivre en EMS et que votre retraite est insuffisante pour en payer les frais. Les prestations complémentaires pourraient alors vous être refusées au motif que l'abandon de l'usufruit, sans contrepartie financière, est un dessaisissement de fortune. L'aide sociale serait alors accordée, mais avec la possibilité de participation aux frais des enfants qui ont bénéficié de cet abandon d'usufruit.

Le choix d'un testament avec usufruit sur un bien immobilier a des répercussions durant de nombreuses années. Il implique une maison en bon état d'entretien et surtout une bonne entente dans la famille.

JE VIENS D'HÉRITER, que faire avec cet argent?

«J'ai reçu un petit capital et j'aimerais pouvoir l'investir.
Quelles sont les possibilités qui s'offrent à moi?»

Lise, 52 ans



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

À la réception d'un héritage, il est primordial de veiller à ce que l'impôt éventuel de succession ait été préalablement réglé. Pour prendre l'exemple du canton de Vaud, qui applique un principe de solidarité entre les héritiers, l'impôt de succession doit être payé en une fois et dans un délai de quatre mois, un intérêt compensatoire (1,5% en 2009) étant appliqué à l'échéance pour le montant encore impayé (art. 58a et b LMSS) et imputé à tous les héritiers. Il arrive fréquemment que l'inventaire fiscal de la succession ne soit pas établi dans ce délai. De ce fait, avant d'utiliser votre montant d'héritage, assurez-vous que celui-ci est désormais franc d'impôt ou alors prévoyez de quoi le financer pour ne pas être désagréablement surpris.

Les possibilités d'utilisation du capital sont extrêmement variées, mais dépendent d'un certain nombre de critères à la fois personnels et financiers, qui, après leur prise en compte, devraient pouvoir vous orienter vers la solution qui vous correspond le mieux.

Situation personnelle et besoin

Votre âge, votre situation financière et familiale sont des éléments qui orienteront votre choix dans l'usage de votre capital. Si celui-ci ne vous est pas nécessaire dans l'immédiat pour un achat ponctuel, à quel moment envisagez-vous de vous en servir? S'agit-il d'une somme dont vous aurez besoin ou d'un «plus» qui ne s'avère pas indispensable? Quelle est votre sensibilité face aux risques inhérents à tout investissement sur les marchés financiers?

Ce sont des questions importantes, car vous n'investirez pas de la même manière selon votre

âge, l'horizon de temps que vous fixerez pour profiter de votre capital potentiellement augmenté et la manière dont vous appréhendez le risque, pour vous-même et pour votre famille.

Investir, mais dans quoi?

Le risque que vous aurez à assumer dépendra de la perspective de rendement que vous espérez. C'est un principe que vous devez garder à l'esprit tout au long de votre démarche pour éviter des déconvenues. Je vous propose de passer en revue certaines possibilités, sans prétendre à l'exhaustivité.

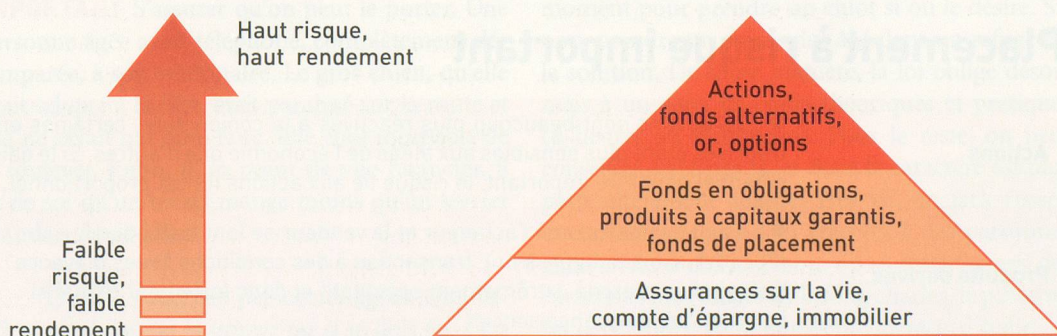
Quelles perspectives de rendement?

Il est toujours très difficile, voire imprudent, de vouloir avancer des chiffres sur les perspectives de rendement en fonction du type de placement choisi.

A ce jour, le taux d'intérêt appliqué au compte d'épargne se situe entre 0,5% et 1,125% selon la forme du produit. Le taux des obligations de caisse dépend quant à lui de leur durée, avec environ 0,625% pour 2 ans et 2,125% pour 8 ans (chiffres BCV).

Le compte prévu pour cotiser au troisième pilier présente, en plus des déductions fiscales mentionnées plus haut, un taux préférentiel variant entre 1,75% et 2,5% selon les établissements. Les assurances sur la vie bénéficient d'un taux technique fixé à 2,25% pour 2009; il sera toutefois amené à baisser en 2010 à 1,75%.

L'évaluation des rendements devient bien plus délicate lorsque nous entrons dans le vif des marchés financiers. Ils dépendront de la stratégie choi-



sie et du contenu de votre portefeuille, de la durée de vos placements et du moment où vous entrerez sur le marché. A titre d'exemple, le graphique ci-dessous vous expose l'évolution de 100 fr. placés en 1985 selon différents profils de risque allant du placement à risque très limité (sans action) à celui très risqué (tout en actions).

Il ne s'agit là que d'un tableau succinct des possibilités qui peuvent s'offrir à vous pour placer l'argent que vous avez reçu. Dans la mesure où vous ne connaissez pas précisément les marchés financiers, il devient primordial de vous adresser à un spécialiste qui pourra prendre en compte non

seulement votre situation personnelle et financière, mais également votre perception du risque et vos besoins. Il vous proposera le ou les produits qui seront les plus adaptés à votre situation et vous donnera aussi toutes les explications concernant les différents produits et leur fonctionnement. En effet, bien que les nouvelles technologies vous permettent de «boursicoter» en toute autonomie sur internet, il est indispensable que vous maîtrisiez bien les marchés financiers et que vous ayez suffisamment de temps à leur consacrer pour suivre leur évolution, si vous ne désirez pas prendre de risques excessifs.

Placements à risque très limité

Compte épargne	<ul style="list-style-type: none"> ● Taux d'intérêt supérieur à un compte courant. ● Mise à disposition rapide des fonds.
Compte à terme	<ul style="list-style-type: none"> ● Taux d'intérêt fixé peu avant le début du contrat. ● Placement à court terme (1-12 mois), avec généralement un montant minimal exigé.
Obligation («bon») de caisse	<ul style="list-style-type: none"> ● Taux fixe avec intérêts versés annuellement. ● Placement à moyen et long termes (entre 2 et 8 ans).
Assurance vie	<ul style="list-style-type: none"> ● Permet d'assurer sa famille en cas de décès et d'obtenir un capital augmenté en cas de vie.
Compte d'épargne du 3^e pilier	<ul style="list-style-type: none"> ● Versements périodiques avec déduction fiscale. ● Taux d'intérêt avantageux et capital imposé de manière réduite à l'échéance.
Rachat dans la caisse de pensions	<ul style="list-style-type: none"> ● Si la possibilité de rachat existe (voir le règlement de prévoyance), cela permet d'augmenter la rente ou le capital du 2^e pilier à la retraite. ● Rachat avec déduction fiscale.

Placements à risque limité à important

Obligations	<ul style="list-style-type: none"> ● Le marché obligataire est essentiellement influencé par le mouvement des taux d'intérêt et la qualité de l'émetteur (triple A ou double A). Les obligations offrent une certaine sécurité et des revenus réguliers, mais il est nécessaire de bien tenir compte de l'évolution des taux d'intérêt.
Fonds de placement	<ul style="list-style-type: none"> ● Possibilité de choisir la stratégie qui vous convient, selon le risque que vous êtes prêt à assumer. ● Fonds obligataires, fonds immobiliers, fonds contenant une part plus ou moins importante d'actions (fonds d'allocations d'actifs), fonds en actions. ● Les fonds permettent d'investir sur plusieurs marchés, offrant une bonne diversification des placements, ce qui répartit quelque peu les risques.

Placement à risque important

Actions	<ul style="list-style-type: none"> ● Les actions sont beaucoup plus réactives à la conjoncture, certaines entreprises étant plus sensibles aux aléas de l'économie que d'autres. Si le gain potentiel peut être important, le risque lié aux actions lui est proportionnel.
Produits dérivés	<ul style="list-style-type: none"> ● Il s'agit de contrats où l'acheteur et le vendeur se font face pour procéder, dans le futur, à une transaction à des conditions fixées d'avance. Il s'agit d'un marché extrêmement spéculatif et donc fortement risqué si l'on manque de connaissances.

«A 70 ANS, j'ai envie d'un chien»

«Mes fils m'encouragent vivement à adopter un compagnon. Mais des amis me disent que c'est une folie vu mon âge.

Mariette, Lausanne



Anne-Marie Villars, médecin-vétérinaire, comportementaliste diplômée, Lausanne.

C'est une bonne idée si la personne est valide. Certes, il convient de prendre un chien adapté et de s'assurer d'une prise en charge par un tiers en cas d'absence. Il faut aussi avoir à l'esprit qu'un animal engendre des coûts. Si ces conditions sont respectées, ce sera profitable à plusieurs points de vue.

MOBILITÉ Excellent pour le maître qui devra sortir trois fois par jour, dont une balade d'au moins une heure.

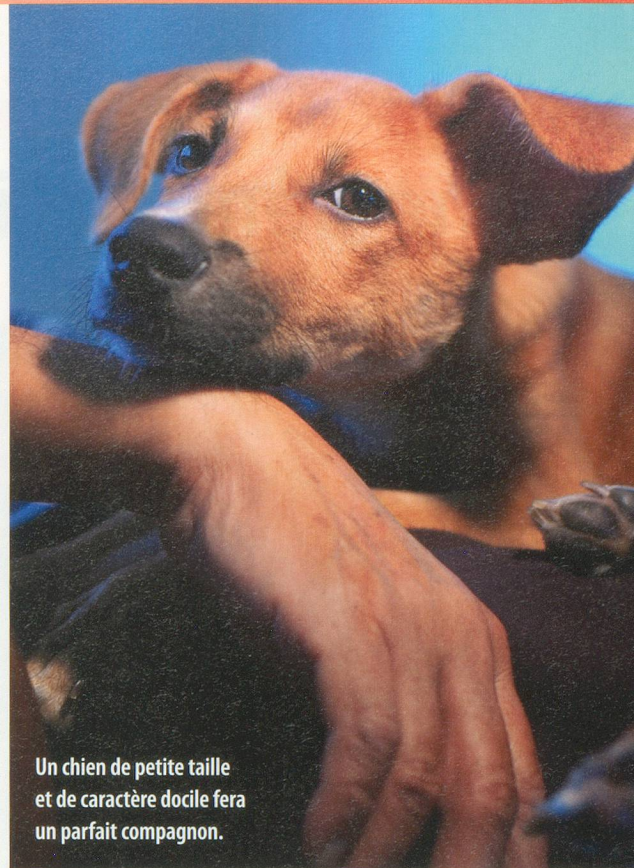
SOCIABILITÉ Un bon moyen pour nouer des contacts. Les propriétaires de chien finissent par tous se connaître. Détail assez piquant, ils s'identifient entre eux non par leur nom, mais par celui de leur animal. C'est Madame Blacky qui va rencontrer Madame Youky et ainsi de suite. Cela débouche souvent sur des amitiés, on prend des nouvelles les unes des autres.

SANTÉ L'animal nécessite des soins et de l'attention. Il faut le peigner, lui parler, le soigner, tout cela est également positif. Globalement, une étude très sérieuse a montré qu'une personne va 20% en moins chez son médecin lors de l'année qui suit l'acquisition d'un chien.

TAILLE Il convient de prendre un animal dont la taille est adaptée, ne serait-ce que pour éviter de passer à l'émission *Vidéo Gag*, traînée au bout d'une laisse par un saint-bernard ou un dogue. Plus sérieusement, un petit chien constitue le bon choix.

IMPORTANT S'assurer qu'on peut le porter. Une personne âgée avait téléphoné, complètement désespérée, à son vétérinaire. Le gros chien, qu'elle avait adopté à la SPA, était paralysé sur la route et elle ne savait pas quoi faire. Elle était incapable de le soulever. Enfin, d'un point de vue financier, il va de soi qu'un teckel mange moins qu'un lévrier irlandais de 65 kilos.

AIDE C'est le souci des personnes âgées. Que va-t-il se passer si j'ai la grippe ou si je dois faire un



Un chien de petite taille et de caractère docile fera un parfait compagnon.

Shutterstock

séjour à l'hôpital? L'idéal consiste à trouver dès le départ un parrain ou une marraine en perspective du petit pépin inattendu. On peut en parler avec ses enfants ou des amis prêts à assurer une prise en charge de plus ou moins longue durée.

COÛT L'adoption d'un animal auprès de la SPA coûte en moyenne 180 francs. Alors que l'achat d'un chien de race chez un éleveur est estimé entre 1500 et 2000 francs. Ensuite, il faut compter un budget entre 2 et 5 fr. par jour qui comprend la nourriture, les soins vétérinaires, le toilettage suivant l'animal. Un caniche par exemple ne perd pas ses poils, mais nécessite des passages réguliers chez un professionnel pour la tonte. C'est donc un investissement important, mais il importe aussi de redire qu'un compagnon de route amènera beaucoup du point de vue affectif.

QUEL ÂGE ET QUEL CHIEN? A 70 ans, si la personne est encore en bonne forme, c'est le dernier moment pour prendre un chiot si on le désire. Sinon, prendre un chien plus âgé dans un refuge est la solution. De toute manière, la loi oblige désormais à un suivi de cours théoriques et pratiques (8 heures au minimum). Pour le reste, on peut conseiller certaines races dont le caractère est plus particulièrement adapté. Très vif, un jack russell ou un autre terrier sont réservés à des personnes encore très mobiles. Sinon, on se dirigera vers des caractères plus faciles tel le king charles, le pinscher ou le pékinois, voire une petite levrette d'Italie.

LA PROPOLIS

Une bénédiction pour l'homme



L. Georgieva



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

Théoriquement, une ruche devrait être la cible privilégiée des microbes. Entre la température élevée et l'accumulation de matière organique, on pourrait imaginer sans autre un véritable bouillon de culture. Et pourtant: l'habitat des abeilles est des plus sains, sans microbe. L'explication tient en un mot: propolis. Ce produit apicole provient de baumes récoltés sur les bourgeons des arbres afin d'en constituer une sorte de glu résineuse qui est ensuite associée à de la cire. Les abeilles s'en servent pour protéger la ruche des agressions microbiennes.

Les hommes ont mis du temps pour comprendre l'intérêt de la propolis. Il faudra attendre les études du Professeur Scheller

ou du biologiste Aagaard, au milieu des années cinquante pour mettre en évidence les propriétés qui pouvaient être mises au service de la santé humaine. En fait, elle constitue, au même titre que pour la ruche, une puissante protection contre les microbes qui lui vaut d'être considérée comme un antibiotique naturel, et donc sans danger pour la santé.

Nombreuses sont ses actions bénéfiques autant sur le plan physiologique que neuropsychologique. Des études ont prouvé qu'une simple prise de propolis augmentait de manière considérable l'activité cérébrale durant près de six heures.

Elle permet, en outre, de réguler le système hormonal, d'ac-

croître la production d'anticorps, jusqu'à assainir le sang en le débarrassant de microbes résistant aux antibiotiques classiques, selon une étude menée dans les années quatre-vingt.

Excellent stimulateur intellectuel, la propolis est préconisée en cas de fatigue extrême en améliorant les défenses de l'organisme. Mais ses nombreux apports en vitamines (A, B, C, E,...), oligo-éléments et flavonoïdes précieux (molécules connues principalement pour leur effet antioxydant) lui valent également une place privilégiée dans les traitements d'affections des voies respiratoires (rhumes, angines, bronchites) ainsi que dans les traitements anti-allergiques (asthme, rhume des foins).

C'est une pure merveille de la nature. Cette glu résineuse constitue un antibiotique naturel tout en stimulant notre cerveau.

Oubliés, les maux de gorge

QUELQUES BONS TRUCS POUR PRÉVENIR LA RHINITE CHRONIQUE, LA SINUSITE ET LE «MAL DE COU»

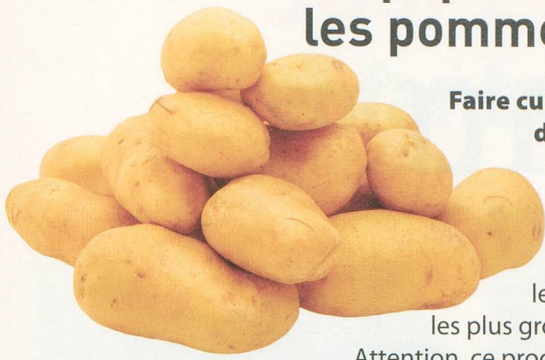
- Tous les matins verser 2 dl d'eau bouillante sur 2 pincées de thym. Laisser infuser 2 minutes. Filtrer et rajouter 30 gouttes d'Actiplante de Propolis. Boire chaud ou froid. Sucrez avec du miel.
- Deux à trois fois par jour tamponner délicatement les muqueuses du nez avec un coton

imbibé de quelques gouttes d'Actiplante de propolis.

- Le spray propolis eucalyptus est particulièrement recommandé pour toutes les irritations de la gorge. Heureuse coïncidence, il donne également d'excellents résultats sur les aphtes.



On pique les pommes de terre



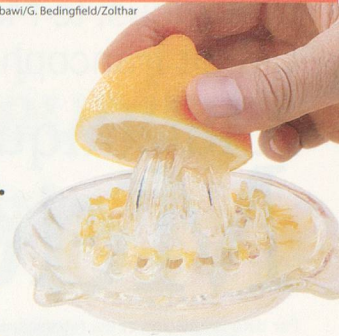
Faire cuire en même temps des patates de calibre différent, c'est possible.

Tout simplement en transperçant dans le sens de la longueur les plus grosses, avant la cuisson. Attention, ce procédé très efficace ne fonctionne que pour les variétés qu'on cuit avec la peau.

Casser l'épi

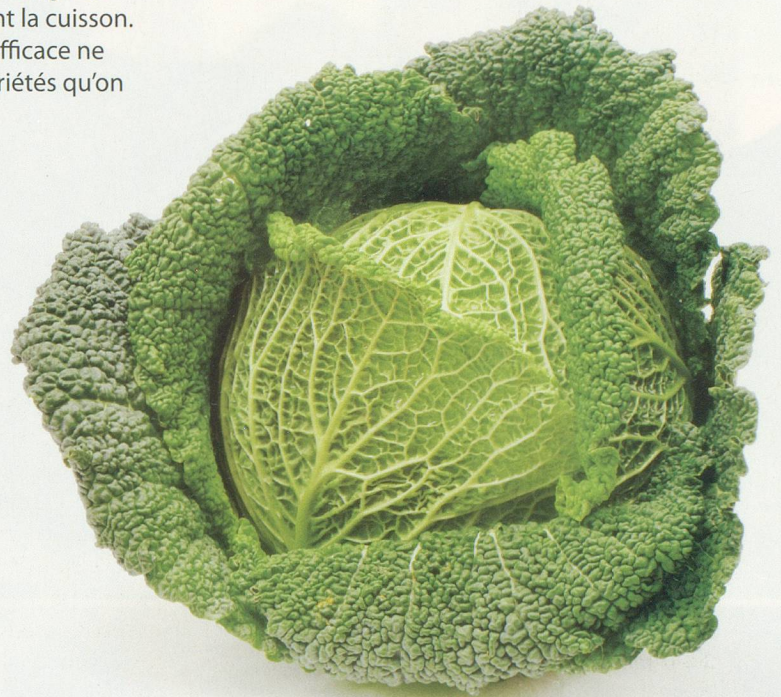
Un épi de cheveux indomptable, ça énerve.

Pour le maîtriser, c'est pourtant des plus simple. Il suffit de l'humecter avec du jus de citron et le rebelle rentrera dans le rang.



La guerre aux cafards

Sales bêtes va! Pour faire déguerpir ces insectes répugnants qui se sont invités chez vous, on peut utiliser du concombre dont l'odeur est réputée les faire fuir, comme le mastic d'ailleurs. Plus radical, on peut confectionner un piège avec un bocal rempli de bière et entouré de chiffons. Attirés par l'odeur, les cafards vont s'y hisser et tomber dans le breuvage où ils vont se noyer.



Le chou qui décroasse

Impossible de venir à bout de la saleté incrustée sur le tapis de l'entrée. Et pourtant: coupez en deux un chou pommé bien serré et servez-

vous de chaque moitié comme une brosse. Il suffit ensuite de passer l'aspirateur. Le résultat se passera de commentaire. Tout simplement magique.

Contre les mains moites

On n'est jamais à l'aise avec des mains qui transpirent. Heureusement, il y a un truc. Il suffit de faire bouillir 100 grammes de feuilles de bettes dans 50 cl d'eau pendant 10 minutes. Ensuite, filtrez et versez dans une cuvette. On laisse refroidir un peu avant de plonger les mains dans cette décoction pendant quinze minutes, en tenant les doigts bien écartés. Recommencez tous les jours, vous pourrez à nouveau donner des poignées de main sans angoisser.



Des épluchures précieuses

Vous voulez donner de la couleur à vos pâtes? Si vous pelez des courgettes, ne jetez pas les bandes de peau. Il suffit de les blanchir une minute, de les cuire ensuite. Mélangées à des tagliatelles, elles feront le petit plus qui épatera les convives.



Chez nous, le Machu Pichu est encore plus accessible...
Circuit francophone dès **CHF 2145.-**

À la conquête du Machu Pichu

Par delà les siècles et les reliefs, le Pérou n'a pas fini de dévoiler ses mystères et ses grandeurs: des lignes de Nazca aux ruines du Machu Pichu ou au scintillant lac Titicaca, on ne sait ce qui surprend le plus...



1^{er} jour: LIMA
Accueil et transfert à votre hôtel.
2^{ème} jour: LIMA – PISCO – NAZCA
Départ pour Paracas et croisière vers les îles Ballestas, surnommées les petites Galápagos. En route pour Nazca arrêt à Ica, visite d'une bodega (cave).
3^{ème} jour: NAZCA – AREQUIPA
Survol des énigmatiques lignes de Nazca. Départ pour Arequipa, la ville blanche.
4^{ème} jour: AREQUIPA
Visite de la séduisante ville coloniale. Après-midi libre, soirée folklorique.
5^{ème} jour: AREQUIPA – PUNO
Départ vers Puno, située à 3800 m. au bord du lac Titicaca. Trajet par des cols de montagne, des villages typiques et

les lagunes de Lagunillas et Saracocha. Visite de la nécropole de Sillustani.
6^{ème} jour: EXC. SUR LE LAC TITICACA
Croisière sur le légendaire lac Titicaca, visite des îles flottantes Uros et de l'île de Taquile. Rencontre avec ses charmants habitants.
7^{ème} jour: PUNO – CUSCO
Route pour Cusco, dont le nom quechua signifie «le nombril du monde».
8^{ème} jour: CUSCO – VALLÉE SACRÉE
Découverte de la vallée sacrée des Incas. Balade au marché de Písaq et visite des très belles salines de Maras. Trajet jusqu'à Ollantaytambo, village dominé par une incroyable forteresse.

9^{ème} jour: VALLÉE SACRÉE – MACHU PICHU – CUSCO
Excursion au Machu Pichu. Vous serez enchantés par la beauté du lieu et par son caractère mystique. Retour en train à Cusco.
10^{ème} jour: CUSCO
Visite de Cusco, superbe ville aux rues pavées, et des ruines environnantes. Après-midi libre.
11^{ème} jour: CUSCO – LIMA
Vol pour Lima. Visite du centre historique et du quartier moderne de Miraflores. Transfert à l'aéroport.

**OU PROLONGATION
DE 4 NUITS / 4 JOURS EN AMAZONIE**

Informations

Dates et prix

(par personne en chambre double)

04.05.10 – 14.05.10	CHF 2145.-
18.05.10 – 28.05.10	CHF 2145.-
08.06.10 – 18.06.10	CHF 2145.-
06.07.10 – 16.07.10	CHF 2145.-
20.07.10 – 30.07.10	CHF 2145.-
03.08.10 – 13.08.10	CHF 2145.-
10.08.10 – 20.08.10	CHF 2145.-
07.09.10 – 17.09.10	CHF 2145.-
21.09.10 – 01.10.10	CHF 2145.-
05.10.10 – 15.10.10	CHF 2145.-
12.10.10 – 22.10.10	CHF 2145.-
19.10.10 – 29.10.10	CHF 2145.-
02.11.10 – 12.11.10**	CHF 2145.-
16.11.10 – 26.11.10**	CHF 2145.-
Suppl. chambre individuelle	CHF 375.-
Vol international	dès CHF 1727.-
avec KLM ou Iberia	
(taxes CHF 462.-, déc. 09 incluses)	
Prolongation Amazonie	dès CHF 595.-
4 nuits/4 jours	

Prestations

* vol interne hors taxes * tous les transferts
* circuit en véhicule privé et en train selon programme * croisières en bateau partagé mais avec guide francophone privé * survol des lignes de Nazca (hors taxes) * 10 nuits dans des hôtels de catégorie moyenne (3*) * pension complète du petit-déjeuner du 2^e au déjeuner du 11^e jour * toutes les visites et entrées selon programme * guide local parlant français à chaque étape * accompagnateur francophone permanent: - si moins de 15 participants de Lima à Arequipa - dès 15 participants de / à Lima * port des bagages dans les aéroports * documentation de voyage.

Non inclus

* vol international * taxes du vol interne et de Nazca (env. 14 USD) * taxe de sortie du Pérou (env. 30 USD) * assurance obligatoire multirisque (EUROPÉENNE Assurances Voyages SA) * frais de réservation.

Remarques

Groupes de min. 2, maximum 20 personnes.
**Prix et programme à partir de novembre 2010 sujets à modifications. Cette offre est soumise aux conditions de contrat et de voyage MTCH SA, disponibles sous www.tourismepourtous.ch.

Renseignements et réservation

MTCH SA, TOURISME POUR TOUS
Voyages Spéciaux, CH-1001 Lausanne
Tél. 021 341 10 80 - fax 021 341 10 20
voyagessepciaux@tourismepourtous.ch
www.tourismepourtous.ch



SUSPENSE, quel livre réunira enfants et grands-parents?

Cinq ouvrages sont actuellement soumis à un jury d'écoliers et de seniors romands. Lequel illustrera le mieux les relations entre générations?



Le lauréat du 14^e prix Chronos sera dévoilé au printemps pour le Salon du livre.

Ils sont en pleine lecture, en ce moment, les jurés du prix Chronos. En février, ils devront en effet rendre leur verdict. Qui sont les jurés de ce prix? Des jeunes qui fréquentent l'une des cent quinze bibliothèques participantes en Suisse romande. Des écoliers dont les enseignants se sont déclarés intéressés. Mais aussi des seniors, des grands-parents actifs, des personnes âgées, comme par exemple les habitants d'un immeuble regroupant cinquante appartements protégés à La Chaux-de-Fonds. Selon Doris Wahlen, responsable du prix Chronos chez Pro Senectute, près de 2500 personnes sont inscrites dans ce jury inhabituel. Le réseau de participants en quatorze ans a pris de l'ampleur, au gré du bouche à oreille. Mais bien sûr, toute personne intéressée peut s'annoncer pour prendre part au jury de l'année prochaine.

D'où viennent les ouvrages retenus? «La Fondation nationale de gérontologie, en France,

qui est à l'origine de ce prix, repris par Pro Senectute en Suisse, nous fournit sa propre sélection dans les parutions récentes. Les bibliothécaires nous signalent aussi des nouveautés. Le critère est simple: ces livres doivent traiter de l'intergénérationnel et s'adresser à des enfants de 10 à 13 ans», explique Doris Wahlen. Une psychologue lit également les ouvrages retenus et donne son avis sur la sélection.»

Pas de tabous

Tous les sujets sont abordés dans cette littérature jeunesse: le décès des grands-parents, la maladie d'Alzheimer, mais aussi les tensions parents-enfants dans lesquelles les seniors sont une aide précieuse. Dans *Ma tante est épataante*, une femme emmène sa nièce Clara en voyage à Barcelone, et la jeune fille peut enfin trouver une oreille attentive à ses questions existentielles. William et Violette sont eux confrontés à la mort de leur chère grand-

mère, une aïeule originale qui jouait de la batterie dans un groupe de rock, dans *Les Yeux qui chantent*. Comme elle avait dit à ses petits-enfants qu'elle aimerait revenir sur terre sous forme d'une abeille, les deux mômes se mettent à regarder différemment le moindre insecte qui se pose près d'eux.

Maurice est le héros de *Monsieur Rose*. Le petit garçon est perturbé par un déménagement, des parents qui se disputent et des résultats scolaires en baisse. Monsieur Rose est un homme étrange qui parle aux animaux du zoo et qui prête une oreille compatissante aux malheurs de Maurice.

Albert le toubab présente aussi avec humour les relations houleuses entre un vieux grincheux et une jeune peste, confiée à sa garde. Un duo explosif, loin des histoires idylliques que véhiculait souvent la littérature enfantine d'antan... Quant au cinquième ouvrage, *Les garçons se* ▶▶▶▶

cachent pour pleurer, il explore le monde des émotions encore peu familier aux représentants du sexe masculin.

Balayé par la tourmente

L'an dernier, le livre primé s'intitulait *Dans la maison de Saralé*, de l'écrivain français Yael Hassan. Il s'agissait d'une sorte de fable sur le thème de la Shoah. Elle raconte le passage des saisons dans la maison de Saralé, le bonheur et les rires des enfants – avec des images lumineuses de Nathalie Novi. Mais le bonheur paisible et épanoui des débuts sera balayé par la tourmente qui s'est levée, emportant tout, effaçant les vies des habitants de la maison. Est-ce la guerre? Ce pourrait être un autre drame ou un autre exode. Seule Saralé, parce qu'elle s'est cachée dans le grenier, parvient à échapper au cataclysme. Alors plus tard, lorsque le cycle des saisons douces

aura repris son cours, elle aura à cœur de chérir la mémoire des disparus, et de recréer à son tour, par la maternité, une existence qui soit propice aux rires et aux jeux d'enfants. Dans la maison de Saralé désormais, le beau temps reviendra.

Réalisme, humour et tendresse semblent les ingrédients favoris des auteurs actuels pour coller au plus près des bouleversements sociologiques de la famille contemporaine.

Bernadette Pidoux

Renseignements: les personnes intéressées à participer au prochain jury peuvent s'adresser à Doris Wahlen, Pro Senectute Suisse, 021 925 70 15, doris.wahlen@pro-senectute.ch. La remise du 14^e Prix Chronos aura lieu au Salon du Livre, le 28 avril, à 14h, au Café Littéraire. Pro Senectute tient un stand dans le cadre du Salon du Livre.

Cité-Seniors Genève fait son cinéma

L'espace Cité-Seniors à Genève va accueillir des films sélectionnés par le Festival VisAges sur le thème de l'âge et des relations intergénérationnelles. Les films, des courts ou longs métrages, ont été présentés au public dans le cadre de la Médiathèque de Martigny au printemps dernier. Les Genevois pourront ainsi découvrir ces productions cinématographiques de Suisse et d'ailleurs, dès le mois de février. Qu'ils proviennent de Singapour, du Maroc, du Sénégal, de la Belgique ou de la France, ces films ont pour point commun de jeter un regard original sur des parcours de vie ou des rencontres surprenantes. Le mercredi 24 février à 10 h, par exemple, le film *Fragile*, de Laurent Nègre, avec Marthe Keller, parle de la réconciliation difficile d'un frère et d'une sœur, après le décès brutal de leur mère.

Les projections suivantes sont agendées les mercredi 3 mars, 24 mars, 14 avril, 28 avril, 12 mai, 26 mai et 9 juin.

Le Festival VisAges devient ainsi itinérant lorsqu'il ne présente pas son programme à Martigny. Avis donc aux centres de loisirs ou de rencontres ouverts à une programmation de qualité et qui souhaitent accueillir une telle manifestation.

Organisation et Contact: Seniors d'ici et d'Ailleurs, Ali Agraniou, ali.agraniou@bluwin.ch tél. 078 771 56 15, Festival de films VisAges, itinérant, Olivier Tamarcaz Pro Senectute Suisse, Vevey, olivier.tamarcaz@pro-senectute.ch



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

«Quand mon mari me caresse, ÇA ME CHATOUILLE»



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

Il croit me procurer des sensations agréables, mais, parfois, ça finit même par m'agacer. Il le prend mal car il croit que je ne l'aime pas. Y a-t-il un moyen pour que ce soit plus agréable?
Anne-Marie, 63 ans

Chère Anne-Marie

Le toucher est l'une des façons de montrer de l'affection à notre partenaire et pour certaines personnes c'est leur langage principal de l'amour. Il en existe cinq: les compliments et appréciations; le temps de qualité; les cadeaux; les services rendus et, enfin, le toucher et la sexualité. Nous parlons tous un peu de ces cinq langages, mais chacun de nous a son préféré. D'ailleurs, lorsque notre partenaire nous démontre son affection précisément à travers notre langage, les sensations sont beaucoup plus fortes. Malheureusement, nous avons souvent tendance à donner de l'affection à travers notre filtre et non pas celui de notre partenaire!

Il y a à toucher et toucher

Il semble que pour votre mari, le toucher soit sa façon privilégiée de montrer son amour, commencez déjà par le percevoir ainsi. Là encore, il existe différents types de touchers, de façons de les donner et de les recevoir. Le premier toucher est le toucher désir où vous ne touchez pas la peau de votre partenaire mais restez à quelques centimètres de distance. Vous envoyez simplement votre chaleur à travers vos mains. Le deuxième est l'effleurement: vous touchez du bout des doigts (ou avec une plume ou quelque chose de doux). Mais attention l'effleurement peut être agréable sur certaines parties du corps, et provoquer des chatouilles sur d'autres. Soyez donc attentif à l'effet que ça a sur l'autre. Le troisième toucher est la caresse à proprement parler, où vous employez toute la paume de votre main pour explorer le corps de l'autre. Le quatrième toucher est le palper. Là, vous exercez une pression plus importante soit avec les doigts soit avec la paume, un peu comme lorsque vous allez chez le médecin et qu'il vous ausculte. Ce toucher stimule plus en profondeur. Enfin, le cinquième toucher est le pétrissage, où vous pre-

nez à pleine main des parties charnues du corps de votre partenaire. C'est le toucher le plus intense, mais veillez à toujours en adapter l'intensité à la sensibilité de votre partenaire. Il est aussi important de savoir que plus on est excité, plus on apprécie des touchers intenses.

Savoir recevoir une caresse est tout aussi important. Les chats sont de grands maîtres pour nous enseigner comment aller les chercher. Ils font le dos rond, ils vont pousser avec leur tête votre main pour que vous les caressiez là où ils veulent. Faites-en de même! Si vous allez chercher le toucher

de votre mari, vous aurez moins de chatouilles. C'est le même principe que lorsqu'on se chatouille soi-même: ça ne nous chatouille pas car on est actif.

Enfin, accrochez aussi un sourire à votre visage; que ce soit lorsque vous donnez une caresse ou la recevez, c'est un excellent moyen de mieux vivre vos échanges.



Scott Maxwell

La Petite Traviata

Avec, notamment, Patrick Lapp et Jean-Charles Simon pour une soirée d'opéra pas comme les autres, qui réjouit autant les mélomanes que les accros à l'humour

THEATRE DE VEVEY
Vendredi 15 janvier 19h30
Réservation : 021 925 94 94

Tous au spectacle et au cinéma avec

Générations *Flas*

et nos partenaires qui vous offrent 174 billets gratuits dans Le Club page 70

théâtre du passage Neuchâtel

L'envers du dehors / danse
de et par Laura Rossi

SUPPLÉMENTAIRE
samedi 23 janvier | 18h

"Une pure émotion."
L'Express

Réservations: 032 717 79 07
www.theatredupassage.ch

photo © Eric Rengnet