

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 11

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: 19.02.2026

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



41

LE JARDIN DE JACKY

L'huile de pépins de cassis
idéale pour le cerveau

Fiches pratiques



VÉTÉRINAIRE

Comment sauver le canapé
des griffes de *Minou* 38

COMMERCE ÉQUITABLE

Où acheter au juste prix 42

PRO SENECTUTE

Internet permet de rester
en contact avec ses proches 45

38



39

VOTRE ARGENT

2^e pilier: tout sur le taux
de conversion avant de voter

47

SEXUALITÉ

«J'aimerais qu'elle
fasse le premier pas»



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



«Je n'ose pas CHANGER DE CANAPÉ»

«Mon mari veut un nouveau divan. Il a même déjà choisi un magnifique salon d'angle en cuir. Mais comment faire pour que mon chat ne le laboure pas de ses griffes?»

Jeannette, Grandvaux



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

Empêcher *Minou* de s'attaquer au canapé, c'est tout simple. Il suffit de mettre trois fois par jour des phéromones apaisantes sur le divan et l'affaire est dans le sac. C'est quasi inodore et le chat s'en détournera à coup sûr. Il faut en effet savoir qu'il ne plante pas ses griffes dans votre mobilier poussé par le plaisir sadique de vous voir glapir. Non, si l'animal a cette fâcheuse et détestable manie, c'est uniquement pour marquer son territoire. Une question d'instinct qui le pousse à ce «méfait» quand bien même il est seul dans la maison.

Très coquins

A part ça, il demeure que nos charmants compagnons sont quand même très joueurs, notamment quand ils s'accrochent aux rideaux. Un autre grand classique. Là, le remède est plus simple, même s'il n'ajoute pas grand-chose à l'esthétique de la pièce. Généralement, un simple nœud au bas dudit rideau empêchera celui de trop bouger et en fera une cible beaucoup moins attrayante pour la terreur à quatre pattes.

Comme un aimant

Cela dit, il faut savoir que *Minou* ne manque jamais de ressources et qu'il est attiré comme

un aimant par les lignes verticales qu'il reproduit d'ailleurs dès qu'il en a l'opportunité avec une belle obstination. Bref, on ne peut que conseiller de lui installer une planche à griffes assez longue pour que l'animal puisse s'étirer en faisant sa manucure et, évidemment, de ne pas la mettre tout simplement par terre à l'horizontale. Enfin, il vaut mieux la placer dans un endroit bien en vue plutôt que dans un recoin que le minet jugera peu stratégique pour marquer son territoire. Une goutte de valériane sur la planche achèvera de la rendre irrésistible. Idem ou presque pour l'arbre à chats qu'on prendra suffisamment grand pour répondre aux besoins de l'animal.

Une manucure?

Un rappel maintenant important: dans certains pays adeptes de solutions plus radicales, des propriétaires n'hésitent pas à enlever les griffes de l'animal. C'est totalement interdit en Suisse. En revanche, il est autorisé de lui faire une manucure. Il existe des coupe-griffes en vente dans le commerce. Une autre solution, consistant à poser sous narcose des protections sur les griffes, est en revanche complètement tombée en désuétude. Quand à mettre des mitaines à votre siamois, il faut tout simplement oublier, même en prenant des gants. Têtu comme une mule, le chat n'aura de cesse qu'il les enlève. Et il y arrivera toujours.



E. Gorbutova



TAUX DE CONVERSION et LPP

«Nous devrons bientôt voter sur une nouvelle baisse de celui-ci et je ne sais pas vraiment de quoi il s'agit. Pouvez-vous m'aider?»

Elisabeth, Cernier NE



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

Dans le cadre du deuxième pilier, le taux de conversion, exprimé en pour cent, permet, à l'âge de la retraite, de déterminer, sur la base d'un capital épargné constitué, la rente de retraite correspondante. Il permet ainsi de convertir un capital en une rente. Ainsi, si votre avoir de vieillesse est de 500 000 fr. à l'âge de la retraite et que le taux de conversion est de 7 %, vous recevrez une rente annuelle de 35 000 fr. Le taux minimal est fixé par le Conseil fédéral; les caisses de pension restent libres d'appliquer un taux plus élevé.

Depuis l'introduction de la Loi sur la prévoyance professionnelle (LPP) en 1985 et jusqu'à la fin de l'année 2004, celle-ci prévoyait un taux de conversion de 7,2 %. Depuis le 1^{er} janvier 2005, il a été abaissé à 6,8 % à 65 ans pour les hommes et 64 ans pour les femmes, suite à la première révision de la LPP. Des dispositions transitoires en fonction de l'année de naissance ont toutefois été prévues pour l'abaisser progressivement à 6,8 % jusqu'en 2014 (voir tableau 1).

Le 7 mars 2010, l'ensemble de la population suisse devra se prononcer sur une diminution supplémentaire du taux de conversion à 6,4 % dès 2011, avec une période d'adaptation progressive transitoire jusqu'en 2016 environ.

Pourquoi ce taux ne cesse-t-il de diminuer?

Le niveau du taux de conversion est principalement influencé par deux facteurs: l'espérance de vie et l'espérance de rendement. La première est

basée sur des analyses statistiques. L'espérance de vie utilisée par les caisses de pensions est celle constatée au cours d'une période donnée, c'est-à-dire des personnes décédées durant cette période (p. ex. les personnes décédées entre 1999 et 2009) et non celle d'une génération donnée (p. ex. les personnes partant en retraite en 2010). Ainsi, pour des personnes partant à la retraite en 2010, les caisses de pension se basent sur des données antérieures qui ne sauraient être représentatives de l'espérance de vie de cette génération, que l'on ne peut qu'estimer et qui a actuellement tendance à croître. Le taux de conversion s'en trouve alors surestimé, mais, sachant cela, les caisses de pension constituent des réserves au fil du temps.

Quant à l'espérance de rendement, elle s'applique sous la forme d'un taux dit «technique», qui estime les rendements futurs sur le long terme que la caisse de pension pourrait raisonnablement obtenir en fonction de la performance prévisionnelle de ses placements, avec une marge adéquate. Ce taux est déterminé par chaque caisse de pension, dans la mesure où il se base sur la stratégie de placement choisie (plus ou moins d'actions, par exemple) et la capacité de la caisse à assumer ses risques. De nombreuses caisses utilisent un taux technique à 4 %, mais la Suisse alémanique connaît aussi des taux de 2 % (voir tableau 2).

La raison d'une nouvelle proposition de diminution du taux de conversion provient d'une anticipation de baisse des rendements futurs et, par conséquent, du taux technique. La première

TABLEAU 1: taux de conversion actuel sur le minimum légal

Année de la retraite	Hommes (65 ans)	Femmes (64 ans)
2006	7,10 %	7,20 %
2007	7,10 %	7,15 %
2008	7,05 %	7,10 %
2009	7,05 %	7,00 %
2010	7,00 %	6,95 %
2011	6,95 %	6,90 %
2012	6,90 %	6,85 %

TABLEAU 2: impact du taux technique sur le taux de conversion

Taux technique	Taux de conversion	
	Hommes (65 ans)	Femmes (64 ans)
0 %	4,38 %	4,49 %
1 %	4,97 %	5,07 %
2 %	5,60 %	5,68 %
3 %	6,25 %	6,32 %
3,5 %	6,59 %	6,65 %
4 %	6,93 %	6,98 %

Source: Lpp 2005



révision de la LPP, quant à elle, avait abaissé le taux de conversion afin de prendre en compte l'évolution de l'espérance de vie.

Si les rendements sont meilleurs que prévus, que fait la caisse de pension?

Le but d'une caisse de pension n'est pas d'en-granger des bénéfices, mais d'assurer les prestations futures des assurés actifs et celles des actuels pensionnés. Dans le cas où l'institution de prévoyance obtient des rendements supérieurs à ceux qui avaient été prévus, plusieurs possibilités s'offrent à elle: la première consiste généralement à constituer des réserves suffisantes, qui serviront notamment à encaisser le choc d'une possible crise financière, comme celle vécue l'année passée, sans avoir à modifier drastiquement sa stratégie de placement, qui se base sur du long terme. Lorsque des réserves suffisantes ont été accumulées, les excédents peuvent être versés aux assurés sous différentes formes: un taux de conversion plus élevé que le minimum légal, des intérêts sur l'épargne accumulée meilleurs que ceux fixés légalement ou une treizième rente par exemple.

Est-ce la totalité de la prestation du 2^e pilier qui est touchée?

Vos prestations sont constituées au moins des prestations minimales légales, auxquelles s'ajoutent souvent des prestations dites «surobligatoires». Ces dernières sont décidées et déterminées par chaque caisse de pension et s'ajoutent aux prestations minimales fixées par la loi. Votre certificat de prévoyance, que vous recevez chaque année, mentionne la part minimale légale de vos futures prestations de retraite et la part surobligatoire.

La baisse du taux de conversion proposée ne concerne que la part minimale légale, la partie sur-obligatoire étant du seul ressort de votre caisse de pension. Cette dernière devrait vous informer si elle décidait d'adapter également à la baisse ses prestations surobligatoires.

Tous les assurés sont-ils touchés?

Lorsqu'une caisse de pensions est régie selon le système de primauté des cotisations, c'est-à-dire que les prestations, obtenues par l'application d'un taux de conversion, proviennent des cotisations encaissées et des intérêts qu'elles produisent, l'assuré ne sait pas précisément le montant de sa rente de retraite, étant donné que cette dernière peut varier tant à la hausse qu'à la baisse, compte tenu du taux d'intérêt rémunérateur des capitaux d'épar-

gne et du taux de conversion. La primauté des cotisations fonctionne comme un compte d'épargne qui est alimenté de contributions retraite, de libres passages, d'éventuels rachats d'années et d'intérêts. Le tout, capitalisé jusqu'à l'âge terme de la retraite, donnera un capital-retraite; sur ce dernier sera appliquée le taux de conversion pour obtenir la rente annuelle de retraite. Une modification de ce taux a donc un impact direct sur les futures retraites.

Lorsqu'une caisse de pensions est régie selon le système de primauté des prestations, c'est-à-dire que ces dernières sont en rapport direct avec le dernier salaire perçu avant la survenance d'un événement assuré, la prestation servie au moment de la retraite est définie par avance (p. ex.: après 40 années de cotisations, la rente de retraite s'élèvera à 60 % du dernier salaire). La diminution du taux de conversion n'a donc pas de conséquences directes sur les assurés soumis à ce régime.

Cependant, les institutions de prévoyance devront étudier l'adéquation du taux technique utilisé pour le calcul de leurs engagements. Si celui-ci n'est plus approprié et doit être réduit, cela aura



MBPhoto, Inc

pour conséquence un accroissement sensible des engagements de prévoyance, qui pèsera sur leur situation financière.

D'autre part, ce sont les assurés actifs qui participeront ces prochaines années à la retraite qui subiront l'impact de la baisse du taux de conversion. Pour les rentiers actuels, la situation restera inchangée. Quant aux jeunes assurés...



HUILE DE PÉPINS DE CASSIS

Une bénédiction pour le cerveau

Les neurones ne peuvent pas fonctionner correctement sans acides gras essentiels. Et pourtant, notre organisme ne sait pas en fabriquer.



Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

Après la bourrache et avant l'onagre, c'est la plante qui contient la plus grande source d'acides gras gamma-linolénique, mais elle est en plus, la seule à contenir de l'acide stéaridonique et de l'acide alpha-linolénique. Impliqués dans le développement et les fonctions de différents organes tels que le système nerveux central, le cœur et la peau, les acides gras sont nécessaires au maintien de notre bonne santé et à la lutte contre différentes maladies.

Rappel important, l'organisme ne sait pas fabriquer les acides gras essentiels. Ils doivent donc impérativement être apportés par l'alimentation ou par des compléments alimentaires tels que l'huile de pépins de cassis. A titre d'exemple, on sait que le cerveau consomme beaucoup d'énergie et que les neurones contiennent plus de 30% d'aci-



Le cassis est une source extraordinaire d'acides gras.

des gras essentiels appartenant à la famille alpha-linolénique. Autrement dit, il utilise énormément d'acides gras.

Moins d'acouphènes

Ces acides gras sont les constituants indispensables des cellules nerveuses et de la rétine. La carence de ces «composants» pour nos cellules nerveuses va entraîner peu à peu une diminution inexorable de nos facultés intellectuelles (mémoire, concentration, créativité), de nos capacités physiques et métaboliques (douleurs articulaires, diminution de masse musculaire, augmentation du cholestérol, etc.).

Selon une étude, la consommation d'acides gras essentiels a démontré une réduction de 30% de la mortalité sur 2033 hommes (56 ans en moyenne) ayant survécu à un infarctus.

Etonnant, nous avons aussi enregistré plusieurs témoignages concordants d'une diminution significative des acouphènes chez des personnes souffrant de ce handicap. Effet placebo, coïncidence, action sur la circulation sanguine ou sur la détente, il n'y a pas d'explications scientifiques. En revanche, les améliorations constatées par les consommateurs semblent bien réelles.

Deux cures par année

- Prendre trois capsules de 500 mg d'huile de pépins de cassis par jour (matin, midi et soir au moment des repas avec un grand verre d'eau).
- Faire une cure d'un mois, deux fois dans l'année.

LE MOIS PROCHAIN

Lisez notre reportage sur les Jardins de Jacky au Maroc et participez à notre grand concours dont le prix est une semaine tous frais payés à Agadir, y compris une visite d'une journée dans les magnifiques jardins de notre spécialiste de la santé par les plantes.

Les Suisses raffolent du COMMERCE ÉQUITABLE

La crise économique n'a pas freiné le mouvement. Ils sont toujours plus nombreux un revenu juste. Et le phénomène s'étend aujourd'hui aux agriculteurs du pays,

Champions du monde! Les Suisses sont tout sauf des égoïstes. Ils détiennent le record absolu de consommation par personne de produits issus du commerce équitable. Chaque Helvète dépense plus de 32 francs par année pour acheter du café, du riz ou encore du chocolat agréé par cette filière, contre 18 francs pour les Anglais ou 12 francs chez les Danois.

Les Suisses sont manifestement de plus en plus sensibles à la cause, notent différents coordinateurs de mouvements faisant l'intermédiaire entre les client soucieux de s'approvisionner au juste prix et les petits producteurs du tiers-monde.

Par ailleurs, le commerce équitable a eu une chance unique dans notre pays, celle d'être immédiatement intégré dans les rayons des grands distributeurs. Dès leur lancement en 1992, les produits Max Havelaar ont eu droit de cité dans les étals de Migros et Coop. «La plupart des chaînes de supermarchés suisses travaillent avec nous, relève Didier Deriaz, porte-parole de Max Havelaar Romandie. Certes, il y a 18 ans, le label ne proposait qu'un café. Aujourd'hui, nous avons 12 lignes de produits.» Fruits divers, jus de fruits, cafés et thés, chocolats et cacaos, fleurs, riz, miels et autres sucreries, articles en coton, l'éventail est toujours plus large.

Un peu plus cher
Le consommateur débourse un peu plus pour acheter équitable (10 à 30% pour les fruits par exemple), mais pas systématiquement. Il accepte ainsi le respect d'un prix fixé à l'échelon international pour garantir un revenu digne aux producteurs «qui sont

parfois à la limite de la survie». Et il s'acquitte aussi d'un droit de licence payé par le vendeur à l'organisation pour son fonctionnement.

Bien des efforts restent cependant à faire. Le secteur connaît une progression de 20% par année à l'échelle planétaire. Mais il faut se souvenir que le commerce équitable représente aujourd'hui à peine 0,01% de l'ensemble des échanges commerciaux mondial. En clair, on peut et on doit faire beaucoup mieux.

Solidaire aussi dans son pays

Faut-il s'arrêter en si bon chemin, à savoir limiter ses achats équitables à l'alimentation? Secrétaire général de Après-GE (chambre genevoise de l'économie sociale et solidaire), Thierry Pellet milite pour une extension à d'autres produits locaux. Casser la logique de la distribution, ce n'est pas seulement acheter ses poireaux et patates dans une ferme du canton, c'est aussi favoriser le libraire ou le boulanger indépendant, bref, les artisans du coin qui travaillent avec des produits du cru.

«Nous avons une liste d'attente de quatre mois», explique la responsable Fabienne Tschanz. Travailant avec trois agriculteurs romands, l'association fournit des paniers remplis de fruits et légumes locaux à 230 membres durant toute une année. Des produits frais et de saison qui ne sont pas plus chers qu'au marché et souvent moins onéreux que dans certaines grandes surfaces puisque le profit du distributeur disparaît dans ce type d'opération. Seule contrainte pour les consommateurs, il faut aller chercher la marchandise quelque 25 fois par année au Flon, le prix du panier tournant autour de 21 francs.

Jean-Marc Rapaz

à acheter des produits garantissant aux producteurs du tiers-monde avec la mise en place des marchés solidaires un peu partout.



Le commerce équitable, c'est l'assurance de rétribuer correctement les producteurs, mais aussi s'assurer de la qualité des produits.

Quelques adresses

www.frACP.ch, ou écrire à la Fédération romande d'agriculture contractuelle de proximité, c/o Uniterre, avenue du Grammont 9, 1007 Lausanne.

Ce site donne des adresses pour tous les cantons.

info@apres-ge.ch Le portail de la Chambre d'économie solidaire de Genève

info@apres-vd.ch Rue Haldimand 5, l'équivalent vaudois

www.mdm.ch Le site des magasins du monde dans toute la Suisse.

www.agirinfo.com Guide romand de la vente directe

www.nicefuture.com Guide du shopping éthique

Les usuriers de Madagascar

Cofondateur de Max Havelaar, Action de Carême lutte à sa manière pour faire appliquer l'article 23 de la déclaration universelle des droits de l'homme: «Quiconque travaille a droit à une rémunération équitable lui assurant ainsi qu'à sa famille une existence conforme à la dignité humaine.» Plus précisément, c'est directement sur le terrain que la fondation apporte son soutien aux producteurs. En 2010, son action portera notamment sur Madagascar où les petits paysans ont trop longtemps été victimes des usuriers locaux. Dès qu'une récolte est mauvaise, ils n'ont pas d'autre choix que d'emprunter auprès de gens qui pratiquent des taux de 100, voire 200%.

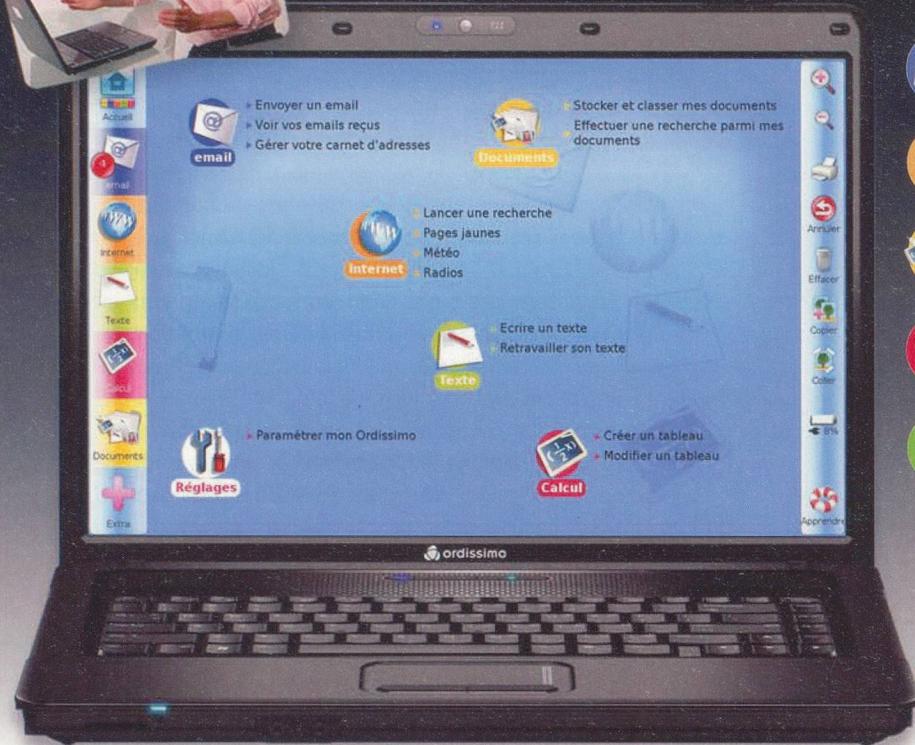
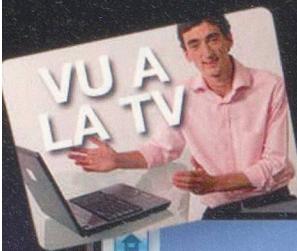
«En quelques mois, ils ont le couteau sous la gorge, s'insurge Valérie Lange d'Action de Carême. Sur place, nous leur apprenons donc à former des groupes d'épargnantes, gérés par des animateurs qui savent lire, écrire et calculer. Ils y mettent un peu d'argent ou du riz. Et quand un problème survient, ils font appel à cet organisme plutôt qu'à un usurier local. Nous obtenons de bons résultats. Ça semble tout bête, mais ça marche. En Inde, cela fait plus de 30 ans que nous pratiquons ainsi.»

À Madagascar, Action de Carême tente aussi de promouvoir auprès des paysans le retour à des cultures locales et ancestrales comme le riz, le manioc, la patate douce, plutôt que de sacrifier à des cultures prometteuses de richesses et de devises, mais qui sont trop délicates (plusieurs récoltes ont été anéanties par la nature) et surtout dépendantes de la bourse comme ce fut le cas avec la vanille bourbon.

Lassée par des prix qui parfois crevaient le plafond, l'industrie agro-alimentaire s'est détournée de cet arôme et laissé du coup des producteurs le bec dans l'eau.

J.-M.R.

Ordissimo, l'ordinateur facile, complet et sans virus !



Nouveau, disponible maintenant en Suisse

Pour vous rendre compte de la simplicité d'utilisation d'Ordissimo, venez le découvrir en magasin

GENÈVE

Génération Notebook - Rue Roi Victor Amé, 10 - Carouge
Fnac - Rive, 16

Fnac - Centre Commercial Balexert - Avenue Louis Casai, 27

LAUSANNE

Génération Notebook - Avenue d'Echallens, 79
Fnac Flon - Rue de Genève, 6

NEUCHÂTEL

Evolution Notebook - Rue des Moulins, 45

FRIBOURG

Fnac - Avenue de la Gare, 10

VALAIS

Prolectronic - Route du Simplon, 82 - St Leonard

Pour connaître l'adresse du revendeur agréé le plus proche de chez vous, appelez vite le

0842 12 12 12

(Prix d'un appel local)

 **ordissimo**

Email : Restez en contact en 1 seul clic.



Internet : Surfez en 1 seul clic.



Documents et photos : Gardez et regardez vos photos en 1 seul clic.



Web Cam : Pour voir vos enfants et petits enfants en 1 clin d'œil.



Traitements de textes : Rédigez votre courrier en 1 seul clic.



Il nous permet un échange avec nos petits enfants qui vivent à l'étranger et de régler rapidement des demandes de documents qui par courrier ou téléphone prennent trop de temps. Avec "Ordissimo" tout est tellement plus simple. **Nicole B.**



Ne connaissant rien à l'informatique, la simplicité du système m'encourage à continuer mes recherches sur tous les sujets qui me passionnent... **Béatrice M.**



Il est très simple d'utilisation, va très vite quand je fais des recherches, ne se bloque jamais. Tout est très bien expliqué. C'est l'outil idéal pour apprendre et se servir de toutes les applications. Ecrire un courrier, ça se fait tout seul... **Claire H.**



C'est magique, je correspond avec mes enfants et petits-enfants, et je vais acheter un appareil photos numérique. Je suis passionné par Ordissimo. **Paul C.**

Demande de documentation à retourner à Ordissimo,

Rue du Conseil Général, 6 Genève 1205

Je souhaite recevoir une information détaillée sur Ordissimo
l'ordinateur le plus simple du monde

M. Mme Mlle

Nom _____

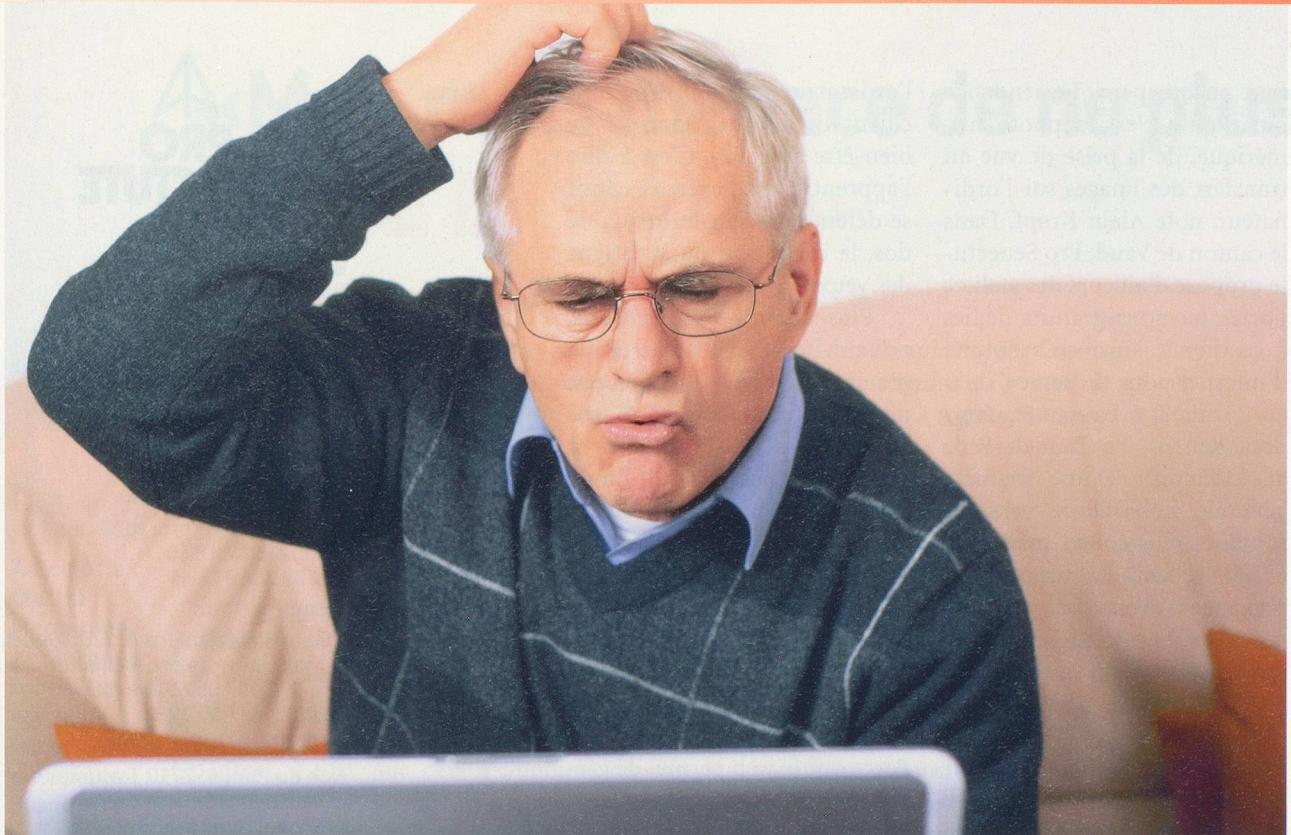
Prénom _____

Tél. _____

Adresse

Code postal _____

Ville



Il n'y a plus d'âge pour se lancer. Le succès des cours Pro Senectute démontre l'intérêt grandissant des seniors pour les nouvelles technologies.

INTERNET, idéal pour garder le contact!

Période idéale pour découvrir le web: de nombreux cours démarrent en mars un peu partout. Avec des portes ouvertes dans le canton de Vaud.

Marguerite alimente régulièrement un blog pour ses petites-filles, Yvette voit grandir sa descendance à travers sa webcam, François confectionne ses propres timbres sur le net. Quant à Roland, il voulait juste apprendre à envoyer et recevoir des mails. C'est chose faite grâce à Pro Senectute et sa palette de cours d'accès à l'ordinateur et au monde d'internet. Le moins que l'on puisse dire, c'est que l'offre des antennes romandes est vaste, qui s'étend de l'initiation informatique pour débutants à l'envoi d'e-mails, de l'utilisation du traitement de texte au surf sur le web, de la sécurité de son ordinateur à la création de cartes ou de menus.

Comment les aînés utilisent-ils internet, qu'est-ce qu'ils y cherchent? Pro Senectute vient de réaliser une vaste enquête au niveau suisse avec l'Université de Zurich et en collaboration avec l'Office fédéral de la communication (OFCOM). Les résultats seront dévoilés dans le courant de ce mois de mars. En attendant, la fréquentation des cours informatiques de Pro Senectute ne faiblit pas, preuve que les seniors n'en tiennent pas se laisser distancer par les nouvelles technologies. Bien sûr, le contenu et la motivation ont évolué depuis une dizaine d'années que ces prestations existent. Aujourd'hui, les personnes âgées veulent

du pratique. «Au début, nous proposions des visites du salon Computer à Beaulieu, à Lausanne, pour découvrir ces curieux appareils qu'étaient les ordinateurs. Maintenant, la machine est devenue aussi banale qu'un téléphone et intéresse moins», explique Alain Kropf, coordinateur des Cybercafés pour Pro Senectute Vaud. «Ce qui est le plus demandé, c'est l'utilisation de la messagerie pour envoyer des courriels et garder le contact avec les proches.»

Sur la Toile proprement dite, les services tels que les horaires des transports publics de même que les renseignements sur des voyages sont très prisés, tandis que les transactions financières

font encore peur. La tendance qui monte c'est la photo numérique, de la prise de vue au transfert des images sur l'ordinateur, note Alain Kropf. Dans le canton de Vaud, Pro Senectute propose d'ailleurs des ateliers portes ouvertes gratuits dédiés à ce thème, ainsi qu'à l'utilité d'internet pour un senior, du 3 au 24 mars, à Lausanne, Yverdon, Renens, La Tour-de-Peilz et Moudon. «D'une manière générale, nous allons vers des modules plus courts mais avec des ateliers où chacun peut venir, même avec son portable, poser ses questions, s'entraîner, tout en étant accompagné.»

Des débutants de 85 ans

Mais pas besoin de savoir utiliser un ordinateur pour se lancer dans un cours de Pro Senectute. «La plupart des gens viennent sans rien connaître d'un ordinateur mais veulent apprendre à utiliser internet!», relève Alain Kropf. Toutes les régions proposent ainsi des séances d'initiation pour débutants. Dans l'arc jurassien, ces cours dédiés aux néophytes et intitulés «Découvrir et utiliser

l'ordinateur avec plaisir» incluent une séance gratuite de bien-être à l'écran. C'est-à-dire l'apprentissage d'exercices pour se détendre, éviter les maux de dos, la crispation ou la fatigue des yeux.

Plus aucune excuse, donc, pour éviter l'ordinateur! Et le grand âge n'en constitue pas une: des personnes de 85 ans s'y mettent aussi! «L'accès à l'ordinateur serait plutôt limité par des problèmes de vue ou des mains déformées par l'arthrite gênant le maniement de la souris», note Alain Kropf. Pour lui, l'utilisation d'internet s'avère en revanche d'autant plus pertinente pour les personnes dont la mobilité se trouve réduite. Parce que le web permet de garder un accès à ses centres d'intérêt, à des compléments d'informations ou tout simplement de faire ses achats confortablement installé dans son fauteuil.

Isabelle Kottelat

Pour connaître les programmes détaillés, les personnes intéressées peuvent s'adresser aux bureaux régionaux de Pro Senectute aux coordonnées ci-contre.



BIENNE

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

FRIBOURG

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

GENÈVE

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

TAVANNES

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

DELÉMONT

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

NEUCHÂTEL

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

LA CHAUX-DE-FONDS

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

VAUD

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

VALAIS

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

Info seniors

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

PARTENARIAT ENTRE PRO SENECTUTE ET COOP

Offre spéciale pour nos lecteurs

Les légumes frais, les produits de lessive et les boissons qui arrivent à la maison avec le facteur, sans avoir besoin de transporter soi-même des sacs lourds et encombrants: c'est l'avantage de faire ses courses par internet. Fort de ce credo et dans le cadre d'un partenariat entre Pro Senectute et Coop, **Coop@home**, le site d'achats en ligne du distributeur, se met en quatre pour séduire les seniors: il dévoile un nouveau design pour une lisibilité améliorée et un processus de commande simplifié.

Et pour les encourager à se rendre compte par eux-mêmes,

Coop@home offre aux lectrices et lecteurs de *Générations Plus* les frais de livraison de leur prochaine commande d'une valeur minimale de 100 francs.

Une fois arrivé au chapitre des moyens de paiement, il suffit d'entrer le code suivant à la ligne Bons à faire valoir:

GENPLUS-LN43429

Ce bon n'est valable que pour **Coop@home**, une seule fois, et uniquement jusqu'au 15 avril 2010. Il n'est pas cumulable avec d'autres offres.



«Mon mari menace de ne plus FAIRE L'AMOUR»



Je suis mariée depuis vingt ans et mon époux se plaint que je ne viens jamais le chercher. Pourtant, à chaque fois qu'il

me sollicite, je fais l'amour avec plaisir. Il me dit qu'il s'abstiendra à l'avenir si je ne bouge pas.

Agnès, 59 ans

Chère Agnès,

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

Dans un couple, il y a souvent des différences dans les besoins affectifs et sexuels. Certaines personnes ont besoin de gestes amoureux pour s'ouvrir à la sexualité, d'autres ont besoin de sexualité pour s'ouvrir à la tendresse. Le fait de se sentir désiré est important dans la dynamique à deux, même après vingt ans. Souvent, beaucoup de femmes pensent, à tort, que c'est à l'homme de faire le premier pas. Or, si vous ne manifestez pas de désir à son égard, votre mari peut se sentir menacé dans son identité d'homme; il peut se demander s'il est encore désirable ou si vous l'aimez encore car pour certains la sexualité est vécue comme un geste d'amour. Par ailleurs, lorsqu'on est toujours celui qui prend l'initiative, on peut s'en lasser ou se dire que si nous arrêtons de la prendre plus rien ne se passerait.

L'amour se manifeste par des sentiments, des mots, des actes et des gestes. Il suffirait peut-être de peu pour que votre mari puisse se sentir admiré et désiré. Vous semblez avoir de bonnes compétences sexuelles une fois qu'il vous sollicite, puisque vous dites avoir du plaisir. Ce qu'il vous manque, c'est savoir comment démarrer. Chez vous l'adage «l'appétit vient en mangeant» semble fonctionner, ce qui est déjà excellent! Gardons cette métaphore culinaire: tout comme avec un bon petit plat que nous nous préparons à cuisiner, il commence par se créer dans notre esprit. Nous y pensons et nous réjouissons de l'apprêter puis achetons les ingrédients et nous mettons à la tâche pour au final le savourer. Eh bien, il en va de même dans la sexualité!

La femme doit lancer un hameçon

Vous pouvez commencer par anticiper positivement une rencontre avec votre partenaire. Créez un scénario que vous aimez dans votre imaginaire. Puis rattachez-le à vos sensations cor-

porelles pour incarner votre désir: est-ce que ça vous fait chaud au cœur, au ventre? Amusez-vous à serrer-relâcher votre périnée pour vous connecter avec votre vagin. Ensuite avec votre mari, vous pouvez simplement avoir des gestes tendres qui invitent au rapprochement. Il ne s'attend probablement pas à ce que vous lui sautiez dessus sauvagement... donc adoptez une tactique qui vous convienne et à laquelle il serait réceptif. Dans la séduction, souvent la femme lance un hameçon que l'homme attrape.

Votre mari a besoin de voir dans vos gestes amoureux et sexuels qu'il vous séduit encore après 20 ans de vie commune. Ça va vous demander de la conscience et probablement un effort, et il faut faire le deuil de croire que ça devrait se faire spontanément. Rappelez-vous aussi qu'aimer est un choix qui implique d'apprendre à donner à l'autre ce dont il a besoin pour se sentir aimé.



**CRO
CHE
TAN** THEATRE

DANSE
ME 17 MARS > 20H30
Festival Francophonie en Fête 2010

BALLET
THÉÂTRE ATLANTIQUE
DU CANADA AMADEUS
CONCEPTION ET CHORÉGRAPHIE IGOR DOBROVOLSKIY



THÉÂTRE DU CROCHETAN > RUE DU THÉÂTRE 6 > MONTHEY
RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS AU 024 471 62 67
WWW.CROCHETAN.CH

SPONSORS

HENNIEZ **CENTRE MANOR MONTHEY** **Chablais** **24heures** **Avec le soutien de la Loterie Romande** **La Gare du Beaujolais**

Une comédie sur l'âge, la jeunesse et d'autres éternités

Un film de **CHRISTOPH SCHABU**

La Disparition de Giulia

BRUNO GANZ



CORINNA HARFOUCH

PRIX DU PUBLIC
Film Festival Locarno
Piazza Grande

★★★★★ 5 nominations ★★★★★
Prix du Cinéma Suisse «Quartz 2010»

www.disparition-de-giulia.com

MARTIN SUTER Scénario

REGIO Distripic

AU CINÉMA DÈS LE 3 MARS !

Wéphile Diphylles apprenant à Faust - huile sur toile - Delacroix, 1827

théâtre du passage Neuchâtel

Faust
opéra en cinq actes de **Charles Gounod**
mise en scène **Robert Bouvier**

choeur Lyrica
Ensemble symphonique neuchâtelois

solistes
Noëmi Nadelmann
Angel Pazos
Rubén Amoretti
Laurence Guillod
Alejandro Meerauf
Stéphane Paris
Manon Vautravers

032 717 79 07
www.theatredupassage.ch

ve 16 . di 18 . ma 20 avril
ve & ma 20h . di 17h

LES AMOUREUX
Carlo Goldoni



Mise en scène Gloria Paris
Texte français Gloria Paris & Yannick Mancel
Scénographie Alexandre de Dardel
Costumes Axel Aust

THÉÂTRE DE VEVEY

Vendredi 19 mars à 19h30
021 925 94 94 & fnac