

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 13

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

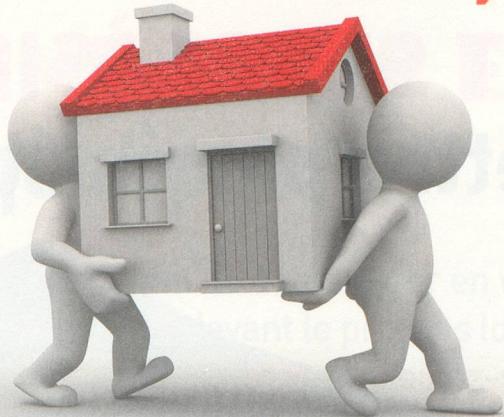
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.01.2026

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



I. Kounadeas

47

VOTRE ARGENT

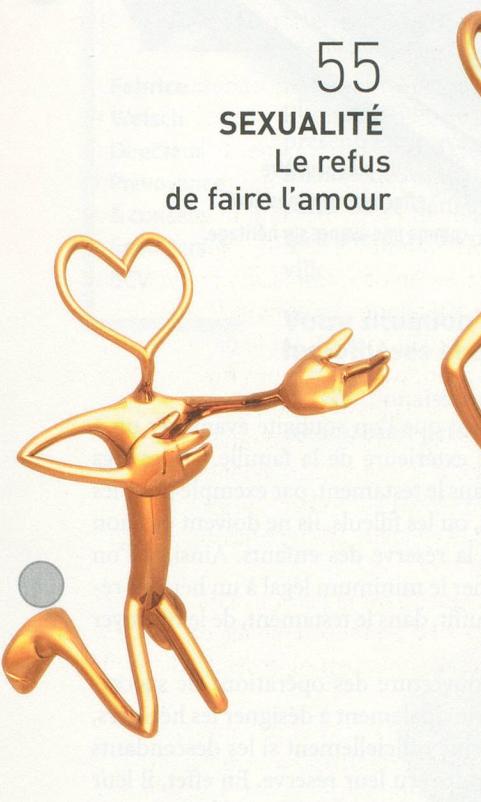
Logement, faut-il mieux louer ou acheter?

Fiches pratiques

55

SEXUALITÉ

Le refus de faire l'amour



S. Maxwell

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



VOS DROITS

Prêter n'est pas donner

46

TRUCS ET ASTUCES

Le secret d'une bonne purée

49

LE JARDIN DE JACKY

Faites trémpette avec vos pieds!

51

PRO SENECTUTE

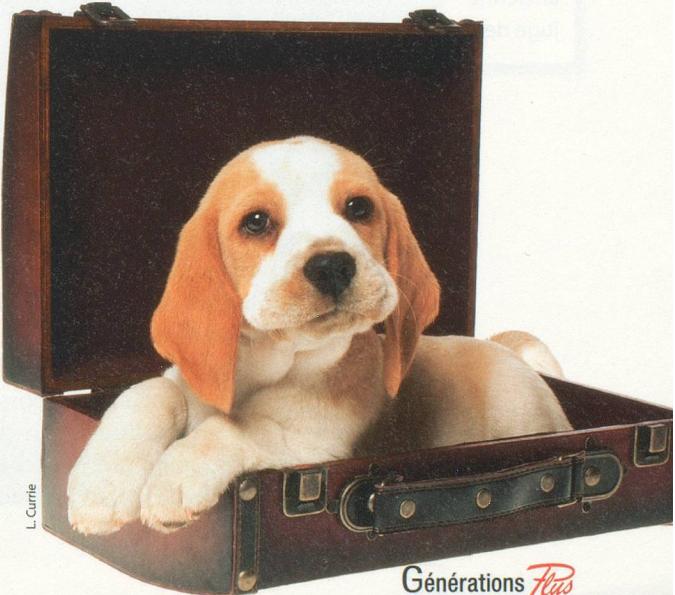
Alzheimer, comment soulager les familles

53

50

VÉTÉRINAIRE

Les virus des vacances



L. Currie

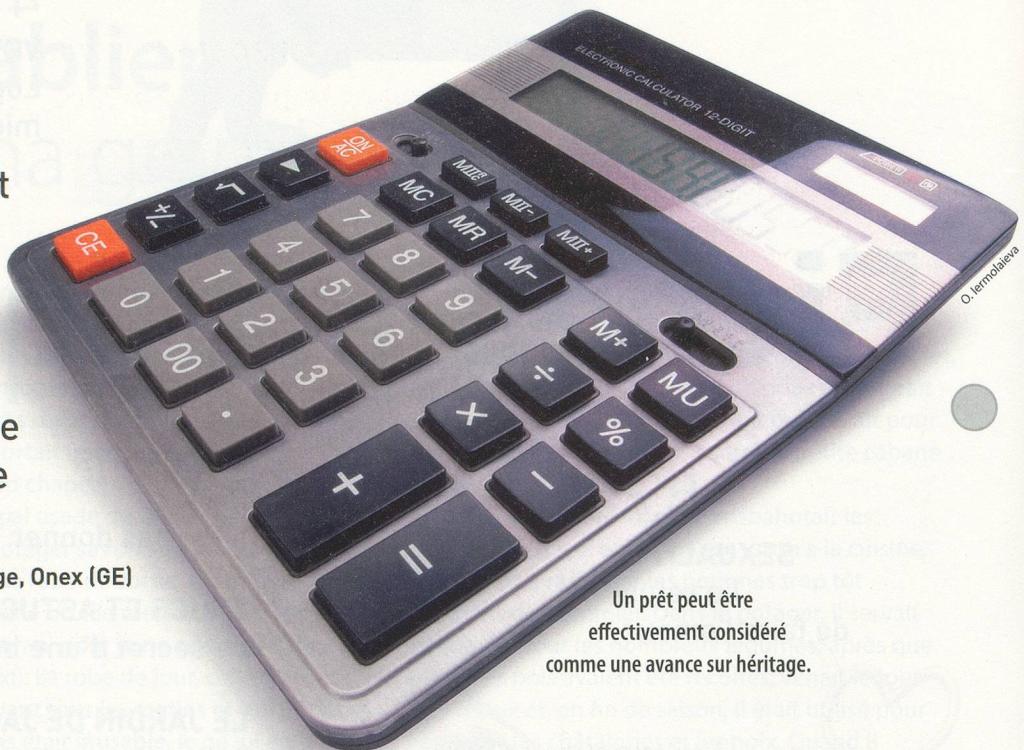


PRÊT ET SUCCESSION

Tout mettre par écrit

J'ai prêté de l'argent à mon fils aîné qui est dans une mauvaise passe. Peut-il être dénoncé par son cadet qui considérerait ce geste comme un don au moment de la succession?

Nadège, Onex (GE)



Un prêt peut être effectivement considéré comme une avance sur héritage.



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Le prêt consenti à un fils aîné ne regarde en rien, pour l'instant tout au moins, les autres descendants. En effet, toute personne peut disposer de ses biens comme elle l'entend, dans la mesure où elle a la capacité d'exercer ses droits civils, c'est-à-dire qu'aucune mesure tutélaire n'a été prise à son sujet.

Il est exact, en revanche, qu'un prêt consenti actuellement peut avoir des incidences au moment de la succession du prêteur, notamment dans la mesure où il n'aurait pas été remboursé. Le solde dû pourrait être considéré comme une avance d'héritage dans le partage. S'agissant d'une affaire civile, il n'y a pas, en principe, d'intérêts de retard, sauf décision différente des parties. Pour éviter d'éventuelles difficultés ultérieures, il est préférable que le prêt fasse l'objet d'un contrat.

Les descendants sont héritiers réservataires, c'est-à-dire qu'ils peuvent réclamer par voie de justice la part de succession qui leur est garantie par la loi. En l'absence de testament, si le défunt sans conjoint survivant laisse comme héritiers deux enfants, la part légale de chacun est de la moitié de la succession. Par testament, il est possible de modifier cette règle de répartition, mais chaque descendant doit au minimum recevoir les trois quarts de sa part légale, le dernier quart pouvant être attribué

à un descendant que l'on souhaite avantager ou à une personne extérieure de la famille. Si des legs sont prévus dans le testament, par exemple pour les petits-enfants, ou les filleuls, ils ne doivent pas non plus entamer la réserve des enfants. Ainsi, si l'on souhaite donner le minimum légal à un héritier réservataire, il suffit, dans le testament, de le renvoyer à sa réserve.

Lors de l'ouverture des opérations de succession, visant principalement à désigner les héritiers, il n'est pas vérifié officiellement si les descendants réservataires ont reçu leur réserve. En effet, il leur appartient, dans le cas contraire, de s'opposer au testament. Un délai d'un an leur est imparti pour trouver un arrangement avec les cohéritiers ou pour ouvrir un procès pour obtenir la réserve garantie par la loi. Si rien n'est fait dans ce délai, la succession sera partagée conformément au testament.

L'autorité qui s'occupe des formalités de succession n'a pas non plus à effectuer le partage entre héritiers. Celui-ci est fait d'entente entre les héritiers ou, si tel n'est pas le cas, l'un d'entre eux peut ouvrir un procès en partage. C'est dans le cadre du partage que les héritiers peuvent demander qu'il soit tenu compte d'éventuelles avances d'héritage versées à certains d'entre eux du vivant du défunt.



DÉMÉNAGER EN VILLE, à quel prix?

«Je suis contraint de déménager en ville pour des raisons professionnelles. Mais, devant le prix des loyers, j'hésite désormais entre louer ou acheter. Que me conseillez-vous?»

Serge, 45 ans, Bex (VD)



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

Changer ses habitudes de vie pour des raisons professionnelles est toujours délicat. Est-ce votre entreprise qui vous demande de résider sur place ou est-ce la perspective de la distance et des trajets quotidiens qui vous rebute? Aujourd'hui, beaucoup de gens privilégient un domicile éloigné des grandes villes, qui leur permet de vivre dans le calme et les grands espaces, quitte à devoir passer plus de temps sur les routes. Cette solution peut présenter des avantages, notamment familiaux et financiers. Mais si votre avenir professionnel dépend de ce déménagement, il ne vous reste plus qu'à chercher un nouveau domicile au cœur de la ville.

Votre situation actuelle: hypothèses et questions

Ne connaissant pas avec plus de précision votre situation personnelle et financière, je ne pour-

rai ici que vous rendre attentif à certains points et exposer un certain nombre de questions auxquelles il vous faudra répondre avant de vous décider pour l'achat ou la location d'un bien immobilier.

Votre situation familiale

Etes-vous célibataire ou vivez-vous en couple, avec ou sans enfants? Dans le premier cas, vous devrez déterminer si vous désirez conserver votre actuel logement à la campagne ou si vous le quittez pour vous établir de manière constante en ville. Dans le second cas, il s'agira de savoir si toute votre famille vous suivra lors de votre déménagement ou si vous opterez pour un logement professionnel de semaine en ville, avec retour les week-ends. Cette dernière solution permettrait à votre famille de conserver son environnement, notamment scolaire, et son réseau d'amitié, mais impliquerait pour vous non seulement un éloignement familial, plus



ioannis kounadeas

ou moins bien vécu, mais encore des frais supplémentaires liés aux deux logements.

Votre situation immobilière

Etes-vous actuellement locataire ou propriétaire? Dans le premier cas, il vous serait facile et rapide de quitter votre logement pour louer ailleurs – ou acheter si vous disposez des fonds nécessaires. Dans le second cas se posera la question de savoir si vous désirez vendre votre bien immobilier, ce qui générerait des fonds susceptibles de vous permettre l'achat d'un nouvel appartement, ou le conserver, par exemple pour votre famille. Votre logement professionnel constituerait alors une résidence secondaire.

Louer ou acheter?

Avant d'aborder la question sous l'aspect financier, je me permets de vous rendre encore attentif à un point. Il s'agira de vous poser la question de la durée de votre activité professionnelle au sein de la même entreprise. L'avez-vous évaluée? Les opportunités sur le marché de l'emploi vous feront peut-être changer de poste et de lieu de travail dans un délai relativement court, ce qui pourrait influencer votre décision de vous établir de manière durable au centre-ville. De l'avenir de votre activité professionnelle dépendra aussi votre décision relative à votre logement.

Il me sera impossible, dans le cadre de cet article, d'exposer tous les cas de figure envisageables en fonction des différentes hypothèses exposées plus haut. Aussi je vous propose de prendre un exemple, dans lequel vous pourrez sans doute trouver des éléments de réponse.

Face aux loyers appliqués dans les métropoles helvétiques et au taux d'intérêt hypothécaire actuellement bas, la question de l'achat d'un bien immobilier plutôt que sa location prend tout son sens. Toutefois, l'achat est soumis à certaines conditions financières supplémentaires qui devront être remplies pour pouvoir être finalisé.

Situation familiale	Logement actuel	Choix	Logement futur
Célibataire (sans enfant) disposant d'un revenu de 125 000 fr./an	Appartement de 3 pièces en location à Rossens (FR), loyer de 1300 fr./mois	Quitte son logement actuel pour un appartement de 3 pièces à Genève	1) En location, loyer de 2200 fr./mois 2) En propriété, prix d'achat de 1 000 000 fr.

On considère généralement que le coût d'un logement ne doit pas dépasser le tiers du revenu.

Dans l'exemple ci-dessus, la situation 1 est tout à fait envisageable, malgré une hausse de loyer de 900 fr. par mois. Il s'agit certes d'un montant que vous payez «à perte», mais la location vous offre

une liberté de mouvement qui ne sera pas aussi grande en tant que propriétaire.

Dans la situation 2, soit celle de l'achat d'un appartement, vous devrez remplir deux conditions pour que celle-ci soit possible:

- 1) disposer d'au moins 20% de fonds propres;
- 2) pouvoir assurer le coût annuel de votre bien (intérêts hypothécaires, amortissement et frais annuels).

Fonds propres	200 000 fr.
Dette	800 000 fr.
Intérêts hypothécaires (3%)*	24 000 fr.
Amortissement (1% du prêt)	8000 fr.
Entretien (1% du prix d'achat)	10 000 fr.
TOTAL	42 000 fr.

* Le taux utilisé ici est une hypothèse de travail, comprenant le taux d'intérêt en premier et en deuxième rangs.

La charge mensuelle de votre appartement reviendra donc à 3500 fr. par mois, ce qui serait viable en fonction de votre salaire. Toutefois, l'établissement prêteur qui acceptera de vous faire un crédit hypothécaire se basera sur d'autres hypothèses pour analyser votre capacité financière. En règle générale, il procède au calcul des charges avec un taux d'intérêt historique à 5%. Dans votre cas, elles s'élèveraient à environ 4800 fr. par mois, dépassant ainsi la limite autorisée du tiers du revenu.

Vous devrez alors choisir un bien immobilier moins cher ou pouvoir disposer de plus de fonds propres. A ce propos, je vous rappelle que les fonds propres sont constitués de vos avoirs financiers (comptes, placements, etc.), mais également de vos deuxième et troisième piliers, qui peuvent être utilisés dans le cadre de l'encouragement à la propriété du logement.

Fiscalité

Outre le calcul de vos charges entre la location et l'achat d'une habitation, il vous faudra également tenir compte de la fiscalité liée à votre nouveau domicile. Déménager dans un autre canton, ou même seulement changer de commune, peut générer des modifications fiscales importantes: dans notre exemple, vous n'aurez par exemple plus à acquitter l'impôt paroissial applicable au canton de Fribourg. Le revenu et la fortune imposables, tout comme les déductions autorisées, peuvent également varier d'un endroit à l'autre. Si vous vous décidiez à devenir propriétaire, vous pourriez déduire dans votre déclaration d'impôt votre dette hypothécaire et les intérêts afférents; en revanche, une valeur locative viendrait s'ajouter à vos autres revenus.

Votre question est le type de demande qui nécessite un entretien personnalisé avec un conseiller patrimonial. La connaissance précise de votre situation personnelle lui permettra de vous apporter une réponse adéquate et détaillée.



Une bonne purée

Deux trucs de chef pour réussir une bonne purée

de pommes de terre. Pour éviter que les patates ne se gorgent d'eau durant la cuisson, il importe de les couper en longueur (et seulement en longueur!), après les avoir épluchées. Ainsi, on ne cassera pas les fibres et les tubercules garderont toute leur saveur. Enfin, le secret pas forcément bon pour la ligne, mais indispensable à l'onctuosité de la purée: une bonne portion de beurre avant le mélange final.



Des éponges au vinaigre

Pour allonger la vie de vos éponges, un conseil tout simple: les tremper dans de l'eau vinaigrée avant de les rincer.

SOS œuf fêlé

Vous avez envie d'un œuf à la coque. Las, celui-ci est fêlé et vous craignez qu'il ne se vide dans l'eau. Pas de panique: en frottant la coquille avec du jus de citron, le blanc devrait coaguler au niveau de la brisure. Plus de fuite possible. Attention toutefois à plonger l'œuf tout doucement dans l'eau chaude avec une cuillère; un choc serait fatal.



Moutarde au frais ou pas

A vous de choisir.

Pour garder toute sa saveur à la moutarde, il faut la conserver à température ambiante. C'est du



moins l'avis des puristes. Les amateurs de sensations fortes privilégièrent, eux, le frigo, afin qu'elle conserve son piquant.

'UB

 SBB CFF FFS

 SBB CFF FFS

Les balades à vélo deviennent de véritables parties de plaisir avec les e-bikes. Le moteur électrique silencieux vous fournit la puissance nécessaire pour gravir facilement les côtes. Vous pouvez louer des e-bikes dans environ 50 gares CFF. Et RailAway CFF propose des offres combinées à prix réduit pour bénéficier de tous les avantages des excursions e-bike. Toutes les infos complémentaires sur www.cff.ch/velolocation.

Rail Bon

Louer des e-bikes
5 francs
moins cher.

Vous pouvez louer un e-Bike à la journée 5 francs moins cher. Remettez ce Rail Bon à votre gare de location. Rail Bon valable jusqu'au 30 juin 2010, un seul Rail Bon échangeable par personne, pas de cumul, pas de versement du prix en espèces.

Pay-Serie 0210 0000 1244



E-bike: le vélo en toute facilité.

«Je veux prendre MON CHIEN EN VACANCES»

«J'ai un nouvel animal depuis le début de l'année. Avec mon mari, nous avons envie de l'emmener avec nous cet été en vacances en Provence. Quels vaccins sont obligatoires?» Antoine et Louise, Le Locle (NE)



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

Tout d'abord, il convient de rappeler qu'il est nécessaire de protéger son chien même lorsqu'on reste en Suisse. Avec l'arrivée des beaux jours, il a besoin d'un traitement contre les tiques. Il existe un anti-parasitaire très efficace à répandre sur la peau. Une piqûre de tique peut en effet transmettre à l'animal la piroplasmose. Cette maladie détruit les globules rouges. Elle provoque une hyperthermie très rapide et les urines prennent une couleur «coca» parce qu'elles contiennent de l'hémoglobine.

Par ailleurs, l'Office vétérinaire fédéral recommande aussi de faire vacciner son animal tous les trois ans contre la rage. En principe éradiquée de Suisse, celle-ci est néanmoins toujours tapie aux frontières du pays, en Italie. Enfin, on peut s'attendre à un retour de la maladie de Carré via l'Autriche. Là encore, ce virus avait disparu de notre pays, mais deux cas viennent d'être signalés du côté de Zurich et de nombreux renards ont été retrouvés morts en ce début d'année 2010. Nos compagnons doivent donc régulièrement être vaccinés. Une visite

annuelle chez le vétérinaire est recommandée afin de contrôler son carnet et de faire un check-up.

Permis de réimportation

En ce qui concerne les vaccins nécessaires à l'étranger, tout dépend évidemment de l'endroit où vous comptez aller. Au minimum, le vaccin contre la rage doit avoir été administré 21 jours avant le passage de la frontière. C'est le cas notamment pour la France. Dans des pays où sévit la rage dite urbaine – à savoir une forte présence de la maladie – le processus est beaucoup plus long. Il faut s'y prendre très à l'avance. Il s'agit d'abord de faire vacciner l'animal. Trois semaines plus tard, une prise de sang permet de déterminer s'il produit des anticorps en suffisance. Et si tel est le cas, on peut alors demander un permis de réimportation au Canton. En l'absence d'un tel document, l'animal ne pourra en effet plus passer les frontières du pays, dans un sens comme dans l'autre. Et si l'on revient de l'étranger sans avoir procédé à ces formalités, l'animal risque un séquestre, le temps d'une quarantaine (pouvant aller jusqu'à six mois...) et ne sera pas autorisé à entrer dans le pays. Dans certains cas, le chien pourrait même subir une euthanasie et le propriétaire risquer une amende conséquente. Enfin, pour voyager dans des contrées plus «exotiques», il importe véritablement de s'adresser à l'ambassade du pays pour connaître les formalités.

On peut finalement se demander s'il ne vaut pas mieux laisser son animal en Suisse. En toute logique, il faut prendre en compte la durée des vacances. Si vous devez faire un séjour de deux semaines, par exemple en Angleterre, autant le laisser. Mais si votre absence devait se prolonger, alors pourquoi ne pas l'emmener en voyage?

Au cas où vous choisiriez de placer votre fidèle compagnon dans une pension canine, il est important de le vacciner contre la toux du chenil. C'est une maladie très contagieuse qui peut entraîner une trachéite, voire une trachéo-bronchite. Pas mortel, sauf pour les chiots, mais très contagieux et surtout douloureux!





Sautez dans un BAIN DE PIEDS!

Pour soulager des maux dans tout le corps.



**Jean-Jacques
Descamps**
Phyto-
thérapeute

Traiter les problèmes de santé par les plantes médicinales? Les gens sont toujours et encore divisés aujourd'hui. D'un côté les inconditionnels, généralement des consommateurs de produits naturels, et de l'autre les sceptiques, qui estiment que seul un traitement de choc peut venir à bout de leurs petits ennuis. Et si possible vite!

Alors si en plus des tisanes et autres recettes de grand-mère dont on vous assure qu'elles ont un pouvoir étonnant, on se met à vous parler de bains de mains et de pieds dans une macération de plantes pour soulager vos maux, là on va carrément décourager les meilleures volontés...

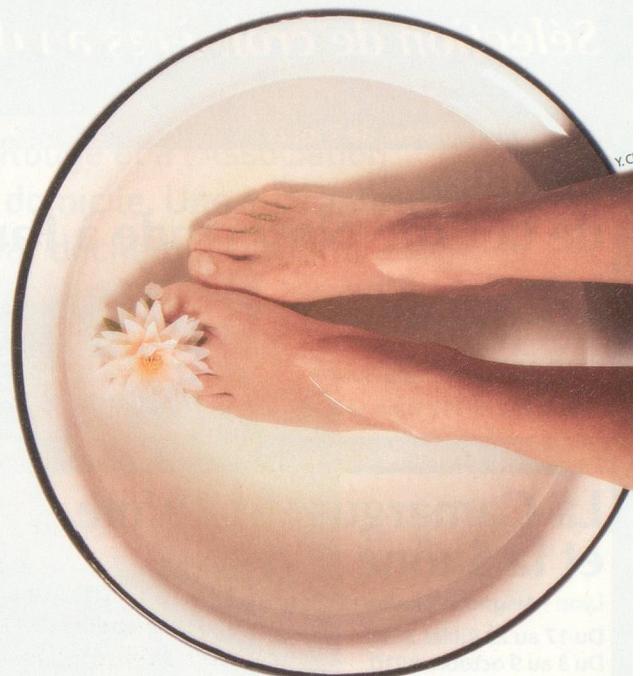
Et pourtant! Il y a des siècles déjà que l'on connaît l'efficacité des bains de plantes. Les peuples les plus divers le savaient et les pratiquaient en été comme hiver. Il n'y a pas de saison pour se faire du bien.

Calmer ses nerfs

En hiver, cette technique permet de passer la saison froide sans problème. Quant à la durée de la cure, elle est fonction de votre état de santé. Précisons qu'en premier lieu, ces bains activent la circulation du sang et la régularisent. C'est donc une prévention efficace pour vos problèmes circulatoires des membres inférieurs, varices, jambes lourdes, œdèmes, cellulite et fourmillements. Ils redonnent aussi force et vitalité, régénèrent les cellules, favorisent le travail de digestion, calment les nerfs et les douleurs.

D'un point de vue dermatologique, on peut parler d'une véritable potion magique, pour la peau et les cheveux. Ainsi, les peaux sèches ne résisteront pas à une cure de dix jours de bains de mains et de pieds. Enfin, vos allergies ne seront plus qu'un mauvais souvenir après quelques semaines de cette pratique.

D'où vient cette macération qui fait tant de bien? Ce mélange est composé de sauge officinale, ortie, chiendent et feuilles de bigaradier en provenance di-



recte de mon jardin, à une cinquantaine de kilomètres de la ville d'Agadir, au Maroc.

Réussir sa cure

Voici la recette toute simple pour se concocter une macération:

- Rajouter dans 4 litres d'eau froide le paquet de mélange (200 g).
- Porter à ébullition, cuire 5 minutes.
- Laisser macérer pendant 4 heures puis filtrer.
- Une fois chauffée, cette macération vous servira pendant 10 jours.
- Le matin, à jeun, faire un bain de pieds tiède pendant 10 minutes.
- Le soir, un bain de mains le plus chaud possible, également pendant 10 minutes.

Cure conseillée: 2 fois par an pendant 20 jours.

GAGNEZ UNE SEMAINE POUR DEUX PERSONNES À AGADIR

Générations Plus, Phytosanté et Indalo Voyages, vous invitent au Maroc pour un séjour de rêve.

Les heureux gagnants de notre tirage au sort se verront offrir le vol de ligne sur Royal Air Maroc et les transferts à l'hôtel Royal Atlas (quatre-étoiles). Durant ce séjour, les responsables du Jardin de Jacky viendront les chercher pour une visite

complète de ce petit paradis bio. Une journée de calme et de détente comprenant de surcroît un repas traditionnel au milieu des senteurs de sauge, de géranium et de bigaradier avant de se faire masser le visage à l'huile d'argan.

POUR GAGNER CE MERVEILLEUX VOYAGE:

PAR SMS: tapez PLUS JACKY et vos coordonnées complètes, puis envoyez au 959 (1 fr. 90/SMS)

PAR CARTE POSTALE: écrivez Agadir Le Jardin de Jacky et vos coordonnées à Générations Plus, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne.

Délai de participation
le 31 mai 2010.



L'Europe en croisière fluviale et côtière

Sélection de croisières au départ de la Suisse

NOUVEAUTÉ!
BOISSONS INCLUSES
AUX REPAS

Réf. : HON Croisière de 7 jours

La Seine, de la Côte Normande à Paris

Honfleur - Rouen - Paris

Du 7 au 13 septembre 2010

CHF 1673.- par personne

Suppl. : Ps CHF 112.- ; ind. CHF 347.-



Réf. : PAF Croisière de 5 jours

Réf. : PAF Croisière de 5 jours

Les méandres harmonieux de la Seine

Paris - Rouen - Honfleur

Du 13 au 17 juillet 2010

CHF 1236.- par personne

Suppl. : Ps CHF 92.- ; ind. CHF 213.-



Réf. : CHA Croisière de 7 jours

La Camargue, le Rhône et la Saône

Lyon - Avignon - Chalon sur Saône

Du 17 au 23 juillet 2010

Du 3 au 9 octobre 2010

CHF 1458.- par personne

Suppl. : Ps CHF 126.- ; ind. CHF 320.-



Réf. : CWE Croisière de 3 jours

Week-end dans la vallée du Rhin

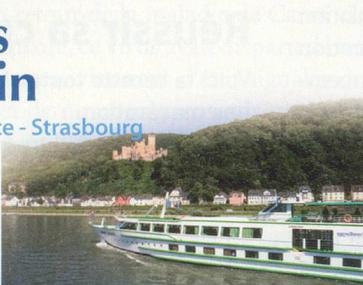
Strasbourg - Rüdesheim - Coblenz - Strasbourg

Du 25 au 27 juin 2010

Du 17 au 19 septembre 2010

CHF 824.- par personne

Suppl. : Ps CHF 73.- ; ind. CHF 108.-



Réf. : BUC Croisière de 6 jours

Le beau Danube bleu

Genève - Budapest - Vienne - Genève

Du 2 au 7 août 2010

CHF 1760.- par personne

Suppl. : Ps CHF 117.- ; ind. CHF 359.-



Réf. : LYL Croisière de 5 jours

La magie du Rhône provençal

Lyon - Arles - Avignon - Lyon

Du 2 au 6 août 2010

Du 5 au 9 octobre 2010

CHF 1052.- par personne

Suppl. : Ps CHF 90.- ; ind. CHF 177.-



Réf. : SBS Croisière de 5 jours

L'Alsace en fête et en musique

Strasbourg - Vieux-Brisach - Strasbourg

Du 27 au 31 octobre 2010

CHF 841.- par personne

Suppl. : Ps CHF 102.- ; ind. CHF 202.-



Croisières de 6 et 8 jours

Offres spéciales Famille

Venise et sa lagune, La Vallée du Douro,
Délicieuse Andalousie et La Croatie et le Monténégro

Juillet et août 2010

GRATUIT
pour les enfants*
suppl. individuel
OFFERT
(en fluvial)

RÉDUCTION
- 30%
pour les
ENFANTS*
(en maritime)

*Jusqu'à 16 ans, hors vol et taxes,
accompagnés des parents ou grands-parents



Renseignements et réservations :

Avenue de la Gare 50 - Case Postale 1541 - 1001 Lausanne

Tél. 021 320 72 35 - Fax 021 323 74 14

infolausanne@croisieurope.com

ou auprès de votre agence de voyages habituelle



O Je souhaite recevoir la brochure 2010

O Je m'inscris/nous nous inscrivons pour la croisière du :

M. et Mme

Adresse

Tél. :

Réserve pour personne(s) cabine(s)

double individuelle pont supérieur

Signature :

Êtes-vous en possession d'un livret ETI ?

oui

non

Les conditions générales sont celles de CroisiEurope Suisse



ALZHEIMER

un répit pour les proches

A Genève, Pro Senectute s'est unie à la Croix-Rouge et à l'Association Alzheimer pour former des accompagnants à domicile. Une quarantaine d'hommes et de femmes sont à disposition pour décharger les familles.

G. Lougassi



Les volontaires ne donnent pas de soins, mais du temps pour accompagner les malades dans des activités de loisirs ou des promenades.

Ils s'appellent Anne, José, Vreni ou Elena, sont âgés de 27 à 70 ans mais la maladie d'Alzheimer ne leur fait pas peur. Et pour cause. Etudiants en psychologie, jeunes retraités ou mères de famille, tous ont suivi le programme d'accompagnement proposé par Pro Senectute Genève. A coup d'une ou deux demi-journées par semaine, ils viennent ainsi à domicile apporter un peu de soutien et de répit aux familles des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Leur créneau, ce ne sont pas les soins, mais des promenades, des activités de loisirs avec la personne atteinte dans sa santé, en fonction de ses intérêts et de ses possibilités. Ou juste une présence sécurisante, une surveillance qui permet aux proches de s'absenter une heure ou deux en toute confiance.

On estime à quelque 300 000 personnes le nombre de proches concernés par la maladie d'Alzheimer et autres formes de démence en Suisse, autrement dit toutes celles et ceux qui sont sollicités autour du malade, que ce soit le conjoint, la fille ou les petits-enfants, voire des voisins bienveillants. La charge est lourde pour beaucoup, au bord de l'épuisement. Pour leur venir en aide, avant qu'ils ne craquent, Pro Senectute Genève a lancé ce programme d'accompagnement, complémentaire aux services de soins, avec deux partenaires: la Croix-Rouge genevoise et l'Association Alzheimer Genève. S'inspirant des Alz'amis vaudois, précurseur dans le domaine, le système genevois sert maintenant de modèle à d'autres cantons qui

l'adaptent selon leurs spécificités régionales.

Badminton et patin à roulettes

Depuis la phase pilote en 2001, plus d'une centaine d'accompagnants ont ainsi été formés. Et une volée de 10 nouveaux entre en activité ce printemps. L'an dernier, 30 d'entre eux étaient présents auprès de 60 personnes désorientées, âgées entre 58 et 96 ans, pour une palette d'activités très variées. Un accompagnant a joué au badminton avec «son» patient, l'autre a fait du patin à roulettes sur les quais de Genève, un troisième s'est tout simplement baladé dans la nature: «La marche est une demande fréquente, car les personnes atteintes d'Alzheimer sont souvent en très bonne santé physique»,

précise Béatrice Surber, coordinatrice de ce programme. Les activités avec des animaux sont également très prisées. Ici une accompagnatrice a instauré des promenades de chiens de la SPA, là un patient, géologue de formation, a pu se replonger dans son univers professionnel grâce à une bourse aux minéraux. Visite d'exposition, concert, traversée du lac en bateau, cinéma, mais aussi plus simplement une manucure ou une partie de Scrabble: les accompagnants visent le plaisir du moment.

Plus délicat, ils sont parfois amenés à jouer les relais lorsqu'une entrée en EMS devient nécessaire comme ce fut le cas à une douzaine de reprises l'an dernier. La familiarisation avec ce nouveau lieu se fait progressivement, facilitant la transition tant pour le malade que pour ses proches.

Isabelle Kottelat

Les accompagnants sont bien préparés pour faire face à ce que l'esprit humain peut devenir, mais aussi aux moments de lucidité de la personne désorientée. «La mission ne laisse pas indemne», confirme Béatrice Surber. C'est pourquoi, en plus d'une formation en deux modules de quatre heures et d'un stage au foyer de jour spécialisé le Relais Dumas, ces aides sont suivis par une psychologue dans le cadre d'une supervision mensuelle. «Ce programme d'accompagnant s'adresse en outre à des gens déjà formés ou expérimentés dans un domaine de soins, comme aide-soignant ou auxiliaire de santé, par exemple», précise-t-elle.

De quoi rassurer les proches qui ont souvent peur de confier leur malade à quelqu'un d'autre, même si c'est juste le temps de souffler un peu.

Trouver le bon accompagnant

Intéressé par l'aide d'un accompagnant? Un coup de fil à Pro Senectute Genève suffit. La coordinatrice du programme ou sa collègue se déplace alors à domicile pour une première visite d'évaluation, faire connaissance avec le ou la malade, avec ses intérêts et ses particularités aussi comme les risques de fugue, etc. Le but, c'est de proposer le bon accompagnant (ce sera toujours le même qui viendra) à la personne désorientée. Outre les aspects objectifs, le feeling joue un grand rôle dans ce choix.

Ensemble, Pro Senectute et la famille définissent la fréquence (une ou deux fois par semaine) et la durée (de 2 à 4 heures de suite) de l'accompagnement. La plupart du temps, il commence par deux heures pour voir comment le malade réagit.

«Nous examinons aussi si d'autres solutions sont préférables, s'il y a besoin d'aide pour les repas à domicile ou pour la toilette ou encore si un séjour en foyer de jour se justifie, souligne Béatrice Surber. Nous sommes aussi des assistantes sociales et nous informons la famille de tout ce qui existe comme ressources.» Y compris financières. Dûment formés et suivis, les accompagnants à domicile du programme genevois ne sont en effet pas des bénévoles. Il en coûtera 26 francs de l'heure à la famille ou 400 francs par mois pour une demi-journée par semaine de présence. De cas en cas, Pro Senectute guide les proches dans une demande d'allocation d'impotence (AVS ou AI), dont la majorité ne connaît pas l'existence, ou dans une recherche d'autres financements possibles.

Plus d'informations à Pro Senectute Genève au 022 807 05 65.



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

FРИBOURG

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

GENÈVE

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

TAVANNES

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

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail:
prosenectute.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

«Mon épouse ne veut plus DE RELATIONS SEXUELLES»



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

«Ma femme me reproche de ne pas la comprendre, qu'elle a surtout besoin d'amour et qu'elle pourrait se passer de sexualité. Ça

me désole car, pour moi, c'est quand on fait l'amour que je me sens proche, or elle ne veut jamais!»

Marc, Carouge (GE)

Cher Marc,

Pour certaines personnes, un climat de tendresse, voire romantique, est ce qui permet d'ouvrir son cœur puis son corps. Pour elles, c'est à travers ces petits gestes disséminés dans le quotidien qu'elles vont se sentir aimées, proches, car visibles et reconnues dans leurs besoins affectifs. En effet, lorsque votre épouse se plaint de ne pas être comprise dans son besoin d'amour, savez-vous ce qu'elle perçoit comme une manifestation de votre amour? Est-ce des petits mots doux, des compliments, des baisers volés, la galanterie, des cadeaux, le fait de parler, un coup de main dans les tâches ménagères? Soyez curieux et apprenez à observer ce qui lui plaît... et faites-le!

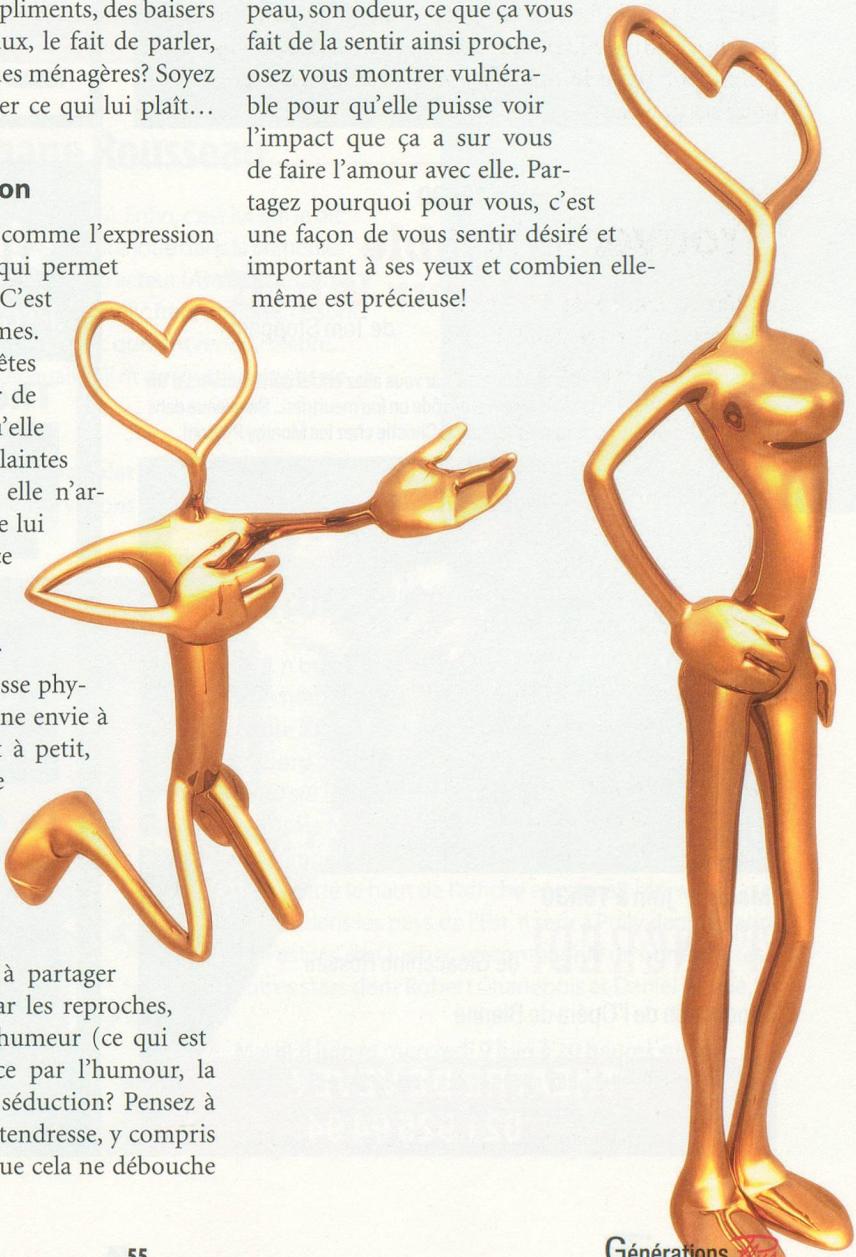
Risque d'incompréhension

Pour vous, faire l'amour, comme l'expression l'indique, est la voie royale qui permet la proximité et l'affectivité. C'est le cas chez beaucoup d'hommes. Or si, avec votre épouse, vous êtes entrés dans un conflit autour de la sexualité, le risque est qu'elle soit agacée car derrière vos plaintes sur le manque de rapports, elle n'arrive pas à voir votre besoin de lui manifester votre amour par ce moyen. Souvent, cette tension amène la personne, qui évite déjà la sexualité, à éviter aussi tous les gestes de tendresse physique par peur que ça ne donne envie à l'autre d'aller plus loin. Petit à petit, on s'éloigne et on se polarise dans une attitude défensive, voire agressive.

L'arme de la tendresse

Soyez attentif à votre façon d'amener votre épouse à partager votre rêve d'amour: est-ce par les reproches, le harcèlement, la mauvaise humeur (ce qui est de l'anti-séduction) ou est-ce par l'humour, la complicité, la tendresse et la séduction? Pensez à avoir des gestes physiques de tendresse, y compris à travers des massages, sans que cela ne débouche

sur une demande de sexualité de votre part. Vous pouvez ainsi lui montrer que vous entendez son besoin. Peut-être que votre femme ne perçoit que votre harcèlement et son incapacité à répondre à vos demandes. Parlez-lui de façon positive de comment vous vous sentez quand vous faites l'amour, et allez plus loin que juste dire: «Ben, je me sens bien!» Racontez-lui ce que vous ressentez dans ces moments-là, combien vous aimez son contact, sa peau, son odeur, ce que ça vous fait de la sentir ainsi proche, osez vous montrer vulnérable pour qu'elle puisse voir l'impact que ça a sur vous de faire l'amour avec elle. Partagez pourquoi pour vous, c'est une façon de vous sentir désiré et important à ses yeux et combien elle-même est précieuse!



Fred Serex présente

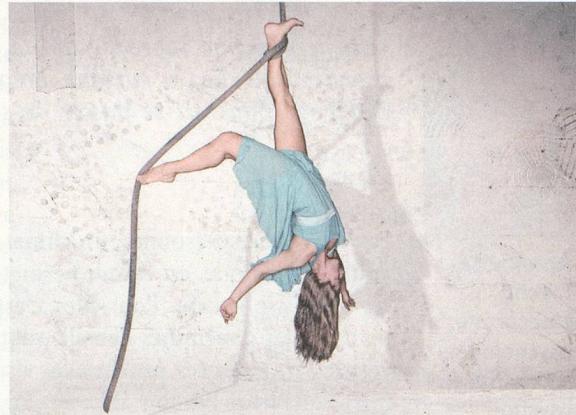
PLACE AU SPECTACLE!

15 artistes exceptionnels

26 & 27 mai 2010
Casino-Théâtre
Genève
www.place-au-spectacle.ch

CROCHETAN
THEATRE CIRQUE DÈS 7 ANS
ME 9, JE 10, VE 11, SA 12 JUIN > 19H00
jères et exclusivité suisse

LES 7 DOIGTS DE LA MAIN (QUÉBEC) PSY – NOUVEAU SPECTACLE



Avec le soutien de Syngenta

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

Avec le soutien de la

Mardi 11 mai à 19h30

Le véritable Inspecteur Whaff

de Tom Stoppard

Tremblez spectateurs, car vous allez entrer dans l'univers d'un manoir inquiétant où rôde un fou meurtrier... Bienvenue dans le monde d'Agatha Christie chez les Monthly Python!



Mardi 1^{er} juin à 19h30

TANCREDI

de Gioacchino Rossini

Production de l'Opéra de Bienne

THEATRE DE VEVEY
 021 925 94 94

signaldebougy.ch

Programme des sorties mai 2010

Thés dansants



les lundis de 14h30 à 18h
10 mai: Duo Jacky Thomet
31 mai: Gianni Maselli

Entrée: Fr. 7.-

Animations musicales



les vendredis de 18h30 à 22h
7 mai: Duo Clin d'Œil
14 mai: S'Tyves
21 mai: Steve Mc Coy
28 mai: Duo Jacky Thomet

Le Chemin de la Passion



du 12 au 26 mai
Exposition cœcumique originale et innovante autour des derniers moments de la vie de Jésus. Du lundi au samedi: 13h-18h. Dimanche et jours fériés: 11h-18h. Dès 6 ans.
Visites guidées: 079 596 99 52

Programme complet sur le site
www.signaldebougy.ch
(rubrique Musique et Animations)
ou par téléphone au 021 821 59 30

PARC PRÉ VERT
SIGNAL DE BOUGY
MIGROS