

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 14

Werbung

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: 03.05.2026

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



La force de la nature contre le rhumatisme et l'arthrose

Les huiles essentielles et le beurre de chèvre contenus dans la pommade Caprisana apaisent, grâce à leurs propriétés stimulantes sur la circulation sanguine, les douleurs d'origine rhumatismale. Le beurre de chèvre pénètre rapidement dans les tissus à travers la peau.

Caprisana est vendu sans ordonnance en pots de 95 g et 50 g en droguerie et en pharmacie.

Caprisana, un produit naturel à base de beurre de chèvre frais et d'huiles essentielles.

Veuillez lire la notice d'emballage.

TENTAN AG 4452 Itingen




KUMA design Aarau

Découvrez les plus belles promenades de Suisse!




Commandez dès aujourd'hui votre nouveau guide des promenades au format de poche. Les 33 itinéraires que propose cette brochure de 76 pages vous mèneront dans des zones alluviales, dans des gorges, sur des chemins de bois ou au bord de l'eau.

Disponible dès à présent pour CHF 16.-
commande en ligne:
www.patrimoine-suisse.ch

Patrimoine suisse
Case postale 1122, 8032 Zurich, Tél. 044 254 57 00
www.patrimoine-suisse.ch



SCHWEIZER HEIMATSCHUTZ
PATRIMOINE SUISSE
HEIMATSCHUTZ SVIZZERA
PROTECZIUN DA LA PATRIA

Parler de la mort, simplement...

Comment vivre sa fin au mieux? Que faire pour accompagner ceux qui vont partir? Autant de questions difficiles à aborder. Une exposition le fait en toute humilité.

Nul n'aime en parler à moins d'y être confronté personnellement. Et encore: il arrive souvent que des personnes condamnées se taisent pour ne pas faire souffrir leur entourage. La réalité est pourtant là. Seuls 10% des Suisses décèdent subitement. Les 90% restants sont condamnés à une agonie plus ou moins longue, à la souffrance, au mal-être psychique. Quelles sont les «solutions» pour aider les malades et leurs proches dans ces moments difficiles; comment les présenter sans tomber dans le sensationnalisme ou le pathos?

«Le pari était difficile, reconnaît le Dr Philippe Babandon de la Fondation Chrysalide à Neuchâtel. On ne vend pas les soins palliatifs comme une plaque de chocolat.» En toute humilité, lui et ses collègues de cet établissement spécialisé dans la fin de vie sont allés recueillir l'avis de près de 400 patients. Sur cette base, ils ont monté au printemps 2009 l'exposition *Si un jour je meurs...* au Musée d'ethnographie de Neuchâtel, où 5000 visiteurs se sont déplacés. Elle est désormais présentée à Lausanne, à la Fondation Claude Verdan, enrichie d'une partie spécifique au réseau de soins palliatifs vaudois.

L'importance du partage

Phosphorer sur la mort deviendrait-il tendance? En tous les cas, le sujet réunit toujours plus de monde soucieux d'en parler sans tabou. En témoigne d'ailleurs le succès des «cafés mortels», ces réunions publiques consacrées à ce thème (lire en page 59) et organisées dans des bistrot.

Comment l'aborder? Il faut commencer par ouvrir les yeux et dialoguer: «C'est un point capital. Une personne en fin de vie doit pouvoir partager avec les

autres, sa famille, sans oublier son entourage plus ou moins proche», affirme le Dr Babandon. Verbaliser permet non seulement de dédramatiser ce passage, mais encore de se rendre compte que la souffrance est commune, qu'elle peut aussi toucher son voisin de palier.

L'exposition *Si un jour je meurs...* a pour vocation de nous interpeller, voire de nous mettre mal à l'aise. Elle n'esquive aucune étape. De l'annonce de la fin inéluctable aux différentes alternatives qui s'offrent ensuite, y compris le suicide assisté, le parcours se veut complet.

Penser à ceux qui restent

On y évoque la douleur physique – «je crève de mal» – et morale, de même que les moyens de la soulager. Grâce aux techniques audiovisuelles, la parole est donnée aux différents acteurs concernés par la mort: patients, proches, médecins, mais aussi infirmiers et bénévoles. Le visiteur est ainsi confronté à des témoignages qu'il encaisse parfois comme des uppercuts: «Je vais mourir, mais je ne veux pas en parler à mon épouse pour ne pas la faire souffrir», explique un vieux monsieur. Juste à côté, sa femme se dit au courant que son mari va disparaître, mais refuse d'en causer avec lui pour lui laisser un peu d'espoir...

Il faut aussi parler de la valorisation du temps qui reste. C'est la voie proposée par les soins palliatifs. Différents réseaux et structures sont là pour aider et rappeler les «erreurs» à ne pas commettre. «Notre mort appartient aussi aux autres, rappelle Philippe Babandon. Il n'y a rien de pire que des tyrans qui imposent n'importe quelles dernières volontés à leur famille.» **J.-M. R.**

Jusqu'au 8 août, infos sur www.verdan.ch

PUB

11^e concours
→ pour les personnes de
plus de 65 ans résidant en
Suisse ou à l'étranger

Stiftung Kreatives Alter
Créativité au Troisième Âge
Terza Età Creativa



Vous avez plus de 65 ans, vous consacrez du temps à l'écriture, à la musique, à la composition musicale ou à la recherche? Vous comptez alors parmi les personnes, toujours plus nombreuses, pour lesquelles créativité et vieillesse ne sont pas contradictoires – bien au contraire?!

Depuis 1990, **Créativité au Troisième Âge** lance tous les deux ans un concours qui s'adresse aux personnes de plus de 65 ans. Jusqu'à présent, la Fondation a récompensé 109 femmes et hommes par un prix et 203 par une distinction. N'hésitez pas à demander par écrit les documents pour participer à notre 11^e concours. Veuillez joindre cette annonce afin que nous puissions savoir comment vous nous avez découverts.

Case postale 2999 / 8022 Zurich / www.creativite-au-troisieme-age.ch / kreatalter@vontobel.ch