

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 18

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>



45

LE JARDIN DE JACKY

L'aubépine calme vos anxiétés



51

SEXUALITÉ

Comment retrouver sa libido?

Fiches pratiques



VOS DROITS

Couper un arbre? Qui autorise quoi?

42

VOTRE ARGENT

Une retraite anticipée, à quel prix?

43

TRUCS ET ASTUCES

Ouvrir sans peine les huîtres

48

PRO SENECTUTE

Le testament évite les disputes

49

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

47

SANTÉ

Vaincre ce maudit rhume





PROPRIÉTÉ ET PLANTATIONS

Tout n'est pas permis

«J'ai deux arbres devant mes fenêtres qui, non seulement me bouchent la vue, mais mangent aussi la lumière. Je veux les abattre, mais un voisin m'a dit qu'il fallait demander une autorisation. Est-ce vrai?» **Bernard, Meyrin (GE)**



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

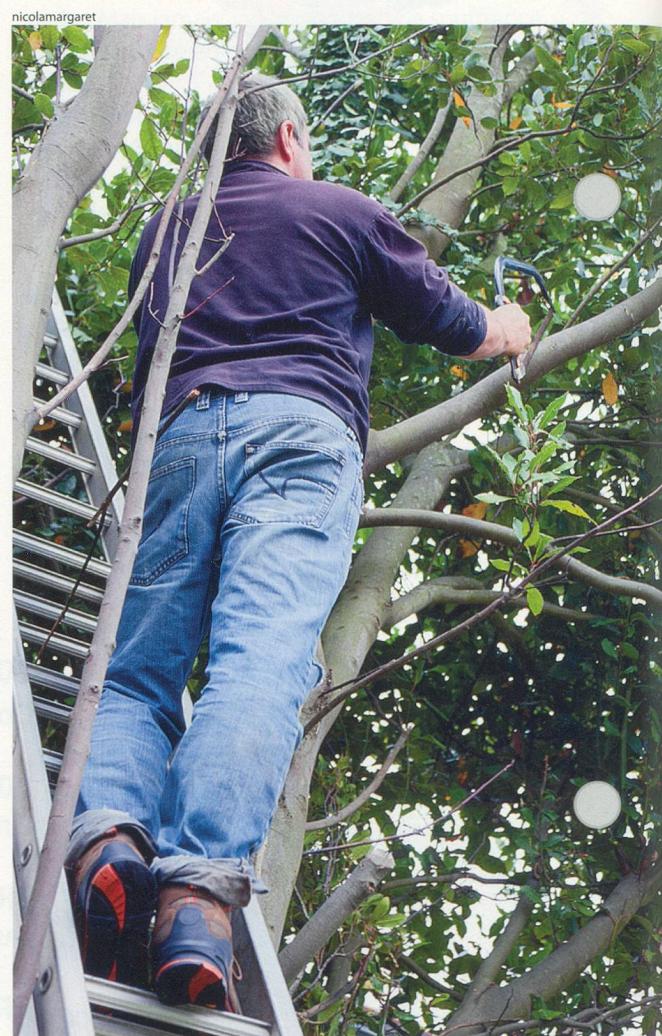
La question posée concerne les limites de la propriété privée. Certes, le droit suisse garantit, dans sa Constitution, la propriété privée. Néanmoins, le propriétaire ne peut exercer son droit sans aucune limite. Il doit tenir compte de ses voisins, en s'abs tenant de tout excès au détriment de leur propriété et en respectant l'usage local au vu de la nature des immeubles. Par ailleurs, il doit également respecter des règles de droit public, par exemple lorsqu'il demande certaines autorisations de modification de l'état de sa propriété. Les règles légales concernant la propriété privée se trouvent dans des lois fédérales, des lois cantonales et des règlements communaux.

En ce qui concerne les plantations, le Code civil fédéral mentionne certaines règles concernant notamment les branches et les racines qui avancent sur la propriété d'un voisin. Par ailleurs, le Code civil fédéral prévoit que les cantons peuvent avoir des lois particulières concernant les limites et les hauteurs des plantations.

Attention aux amendes!

La plupart des cantons ont ainsi légiféré sur le sujet et fixé des règles précises concernant notamment la plantation des arbres, en particulier les hauteurs et distances. Que se passe-t-il lorsqu'un propriétaire ne respecte pas ces règles? Si les voisins acceptent cette dérogation, il n'y aura aucune intervention de l'autorité judiciaire. En revanche, si un voisin estime que la liberté prise avec la loi le dérange, il doit s'adresser au juge civil pour faire respecter la loi, en demandant le déplacement, l'éciimage ou l'abattage de l'arbre non conforme aux règles en vigueur.

De son côté, l'Etat est garant de certains droits: il doit en particulier veiller au respect de règles concernant l'environnement et la protection de la nature, dont notamment celle des arbres. Les communes, sur la base des lois cantonales, peuvent prendre des règlements communaux précisant la procédure en cas d'abattage d'arbres, en particulier ceux dont le diamètre est de 30 cm ou plus. Dans ce cas, le propriétaire doit adresser à la Municipalité une requête dûment motivée. La décision prise par la Municipalité est affichée au pilier public, des



Même avant de tailler des branches qui vous font de l'ombre, il vaut mieux s'arranger avec le voisin.

oppositions étant possibles; elle est également susceptible de recours. En cas de non-respect du règlement communal, des amendes sont prévues.

Ainsi, la situation est à examiner de cas en cas et le propriétaire qui souhaite abattre un arbre dans sa propriété serait avisé de s'adresser à la Municipalité pour vérifier la situation juridique de l'arbre et, le cas échéant, de demander l'autorisation adéquate à l'administration, en respectant la procédure prévue à cet effet.



Quitter la vie professionnelle
avec un peu d'avance, pourquoi pas?
Mais il faut être en mesure
de couvrir ses besoins sans tirer
le diable par la queue.

RETRAITE ANTICIPÉE

Une décision qui doit être mûrie

«Je désire arrêter le travail avant le délai légal de 65 ans.
De quoi faut-il tenir compte?» Jean, Prilly (VD), 50 ans



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

Cesser son activité est une étape importante qu'il faut préparer. Hors l'aspect émotionnel, la partie financière, qui doit couvrir l'ensemble de nos besoins de retraite, est à planifier par des décisions réfléchies. Plus la question sera traitée suffisamment tôt, plus le risque de se retrouver à ne pouvoir répondre à ses besoins se trouvera diminué.

Professeur à l'Université de Genève, Philippe Wanner a constaté que prendre une retraite anticipée a gagné en importance en Suisse, concernant plus souvent des personnes actives avec une formation primaire, voire secondaire, que celles au bénéfice d'une formation tertiaire. Dans le même temps, les départs après l'âge légal de la retraite ont fortement diminué durant l'ensemble du XX^e siècle. Enfin, depuis 2000, l'ensemble de la Suisse urbaine est concernée par le chômage des personnes en âge de préretraite.

Une décision de retraite anticipée peut être ainsi volontaire ou subie. Considérant le premier cas, je n'examinerai pas les aides complémentaires que pourrait consentir un employeur se restructurant.

Envisager une retraite anticipée

L'évolution démographique joue un rôle primordial en matière d'assurances sociales. Avec une espérance de vie en hausse continue et un rapport grandissant entre pensionnés et population active, l'augmentation de l'âge de la retraite et la diminution du taux de conversion LPP sont devenues des thèmes récurrents. Ces éléments ont des conséquences financières directes sur la rente de retraite projetée, alors même que les calculs effectués ne sont qu'une estimation qui omet le renchérissement venant diminuer son pouvoir d'achat.

Votre situation personnelle est bien sûr déterminante dans vos droits à des prestations, chaque



changement de situation professionnelle ou privée conduisant à des adaptations.

Versement des prestations de l'AVS (1^{er} pilier)

L'AVS octroie une rente de vieillesse dès le mois qui suit les 64 ans pour les femmes et les 65 ans pour les hommes. La rente dépend du revenu annuel moyen, du nombre d'années de cotisation et d'éventuelles bonifications pour tâches éducatives et d'assistance. La personne qui demande à anticiper sa retraite de 1 à 2 ans (une durée d'anticipation calculée en mois n'est pas prévue) recevra, même si elle continue d'être soumise au versement des cotisations à l'AVS durant la période de retraite anticipée, une rente réduite de 6,8 % par année d'anticipation, cela tout au long de sa retraite (3,4 % pour les femmes nées en 1947 et anticipant la retraite d'une année).

La rente de retraite sera réactualisée dès que l'âge ordinaire de retraite sera atteint et lors du départ à la retraite du conjoint si celui-ci intervient après celui de l'assuré. Dans ce dernier cas, les nouveaux calculs se baseront sur l'ensemble des revenus du couple, individuellement avant et répartis par moitié durant le mariage, et la nouvelle rente de retraite du couple sera plafonnée à 150 % de la rente maximale.

Les personnes qui veulent exercer leur droit à une rente de vieillesse doivent en faire la demande trois à quatre mois avant d'atteindre l'âge de la retraite, en s'adressant à la caisse de compensation auprès de laquelle elles ont versé leur dernière cotisation. Les formulaires peuvent être obtenus sur le site internet officiel de l'AVS/AI (www.avs-ai.ch) et auprès de chaque caisse de compensation.

Pour solliciter une rente anticipée, la demande doit parvenir au plus tard le dernier jour du mois au cours duquel la personne atteint l'âge correspondant, sinon elle percevra la rente anticipée seulement à son prochain anniversaire car il n'est pas possible de déposer une demande avec effet rétroactif. Toutefois, si deux mois se sont déjà écoulés depuis le début du droit à la rente souhaitée, cela sans que la caisse de compensation n'ait pu encore fixer le montant de la rente après une demande conforme et dans les délais, la personne assurée peut exiger le versement d'une rente provisoire.

Comme indiqué, la perception d'une rente anticipée AVS n'exclut pas l'obligation de cotiser à l'AVS jusqu'à l'âge ordinaire de la retraite, avec un minimum à 460 fr. alors et maximum à 10 100 fr. par année. Cet élément doit être intégré lors de l'évaluation des dépenses prévisibles.

Versement des prestations de la caisse de pensions (2^e pilier)

La rente de retraite de la prévoyance professionnelle est versée comme pour l'AVS mais la

caisse de pensions de votre employeur peut prévoir dans son règlement un âge de retraite inférieur et un départ anticipé avant cet âge.

En anticipant son départ, on se prive des principales années d'évolution du capital de prévoyance car les cotisations épargnées sont plus élevées durant les dix dernières années (18% selon la LPP) et ce capital ne bénéficie pas des intérêts composés versés. Enfin, le capital sera converti en rentes (versées plus longtemps) à un taux plus bas: votre pension sera donc sensiblement inférieure à celle qui serait octroyée en cas de départ à l'âge réglementaire.

Une réflexion est à mener sur la forme d'encaissement de la prestation du 2^e pilier. Certains opteront pour la rente, certes diminuée mais en principe garantie jusqu'au décès; d'autres préféreront le versement sous forme de capital. Cette dernière option nécessite d'anticiper votre choix et de vous informer des conditions auprès de votre caisse de pensions.

Depuis le 1^{er} janvier 2010, les salariés âgés ne sont plus contraints de prendre une rente de vieillesse LPP anticipée. Ceux quittant leur institution de prévoyance entre l'âge ouvrant droit à une retraite anticipée et l'âge réglementaire peuvent désormais demander le versement d'une prestation de libre passage s'ils veulent continuer à exercer une activité lucrative.

Versement des prestations de l'assurance individuelle (3^e pilier)

L'âge ordinaire de la retraite est aussi fixé à 64 ans pour les femmes et 65 ans pour les hommes. Une rente de retraite individuelle se constitue par le biais d'une police d'assurance vie individuelle ou d'un compte bancaire 3^e pilier et n'est constituée que par des cotisations volontaires. Une retraite anticipée peut être demandée jusqu'à cinq ans avant l'âge réglementaire de la retraite.

En fonction du mode d'encaissement des prestations (rente ou capital), la charge fiscale peut varier considérablement. Si vous avez cotisé à un pilier 3a, il faudra évaluer le meilleur moment pour procéder à l'encaissement de la prestation afin d'optimiser votre fiscalité. Ceci peut se faire en créant plusieurs polices d'assurance liées et en demandant le versement de chacune d'elles sur plusieurs années avant la retraite.

Envisager une retraite anticipée comprend de nombreux aspects intimement liés. La réflexion ne peut s'arrêter au financement des années d'anticipation de la retraite, mais doit s'ouvrir à l'ensemble de vos besoins futurs, afin que votre train de vie puisse être assuré.

La retraite anticipée est donc un projet de vie envisageable pour autant qu'il soit planifié suffisamment à l'avance en tenant compte de tous les éléments touchant votre patrimoine et votre situation familiale.



LUTTER CONTRE L'ANXIÉTÉ

Rien de mieux que l'aubépine

C'est un mal qui ronge une bonne partie de la population. En plus de la médecine classique, le recours à cette plante permet de réguler le rythme cardiaque.



**Jean-Jacques
Descamps**
Phyto-
thérapeute

Cinq cent mille Suisse subiraient à des degrés divers des troubles liés à leur état nerveux. L'anxiété est bel et bien une pathologie fréquente... même si elle n'est pas toujours reconnue comme telle car pas forcément facile à diagnostiquer. En revanche, il est incontestable que la souffrance induite chez les personnes concernées est bien réelle.

On ne naît pas anxieux, mais il existe sans aucun doute des prédispositions génétiques. A la différence d'autres pathologies, le malaise peut commencer très jeune et souvent insidieusement. Le plus souvent, l'anxiété s'aggrave avec le temps si elle n'est pas traitée.

Comment se manifeste-t-elle? Les symptômes sont multiples. Ils vont de l'inquiétude à la peur, voire la panique, sans oublier l'irritabilité. Physiquement, elle peut se traduire par des palpitations, de la tachycardie, des troubles respiratoires, une sensation d'étouffement. On parle aussi d'hyperventilation due à l'accélération de la fréquence respiratoire, de vertiges, de céphalées, de douleurs musculaires, ainsi que des troubles du sommeil et des ennuis gastriques.

Agir sur plusieurs plans

Que faire? D'abord en parler à son médecin traitant pour faire le

point de la situation et procéder à un bilan afin d'écarte toute pathologie qui pourrait être à l'origine de son anxiété.

Ensuite, il est recommandé de modifier son hygiène alimentaire en limitant les excitants, l'alcool, les graisses animales. En revanche, on conseille de favoriser la consommation d'huiles végétales contenant des acides gras essentiels (oméga 3 et 6).

Dans un autre registre, le patient peut se soumettre à un examen de contrôle de ses fonctions respiratoires (spirométrie)



et prendre, si nécessaire, des cours de respiration. A quoi il est recommandé d'ajouter une activité physique adaptée à ses capacités.

Une infusion d'aubépine, matin et soir, fait aussi des merveilles. La préparation est des plus simples: verser deux décilitres d'eau bouillante sur une pincée de sauge officinale bio et une pincée de verveine, laisser infuser deux minutes au maximum, filtrer et rajouter dans l'infusion 20 gouttes d'actine plante d'aubépine et sucrer avec du miel. Résultat garanti.

Cette plante calme notre cœur

Utilisée déjà dans la Grèce antique, dans les chambres nuptiales et les berceaux afin de chasser les mauvais esprits, l'aubépine était symbole de protection et de pureté. Il faudra néanmoins attendre la fin du XIX^e siècle pour que ses propriétés soient reconnues sur le plan de la santé.

De nombreux travaux pharmacologiques, notamment en Allemagne, ont permis de mettre en évidence les vertus régulatrices du muscle cardiaque. L'aubépine renforce en effet les contractions du cœur en les ralentissant.

Elle agit ainsi favorablement sur la circulation sanguine et les hypertendus peuvent l'utiliser pour diminuer leur tension artérielle. Mais sa principale utilisation se retrouve chez les sujets souffrant de nervosité: elle peut remplacer avantageusement les médicaments classiques dans des situations d'insomnie, de nervosité générale, d'anxiété, tout en évitant les effets secondaires que certains rencontrent parfois (somnolence diurne, perte de mémoire, etc.).

Pourquoi les personnes de plus de 65 ans devraient-elles se faire vacciner ?

Chez les personnes de 65 ans et plus, au contraire des plus jeunes, les risques de complications (pneumonie ou autres infections bactériennes, troubles respiratoires graves) sont plus fréquents. Ces dernières peuvent résulter en un séjour à l'hôpital et menacer la vie. Cette plus grande vulnérabilité est due à un système immunitaire qui devient moins efficace avec l'âge. Évitez d'attraper la grippe en vous faisant vacciner. Votre médecin traitant ou la ligne Info-vaccin 0844 448 448 sont à votre disposition pour vous conseiller.

Vous avez moins de 65 ans ? Avec le test vaccination grippe, vous saurez si vous devriez vous faire vacciner, pour vous protéger et pour protéger les autres : www.uniscontrelagrippe.ch

RHUME

Les armes pour le combattre

«J'appréhende toujours le retour de la saison froide, car je suis sujette aux refroidissements. Comment puis-je lutter contre ces désagréments?» Lucette, Henniez (VD)



Isabelle Sordat,
pharmacienne
responsable
• **CAPITOLE** •
PHARMACIE • PARFUMERIE
CLOSELET

En préambule, il faut peut-être préciser que le rhume peut être provoqué par un grand nombre de virus. D'où l'importance d'appliquer quelques règles d'hygiène de base, pour éviter de le propager. Par exemple: mettre la main devant sa bouche avant d'éternuer, utiliser des mouchoirs à usage unique et se laver les mains après le mouchage.

Les personnes asthmatiques doivent être particulièrement attentives et se soigner rapidement, car un rhume banal peut aggraver, voire déclencher un bronchospasme. En cas de doute, elles n'hésiteront pas à consulter leur médecin traitant. L'hydratation est aussi importante et il est conseillé de boire chaque jour 2 litres d'eau minérale ou des tisanes.

En cas de nez qui coule, bouché par intermittence, on propose des gouttes contenant des vasoconstricteurs. Leur rôle est de réduire l'apport sanguin, c'est-à-dire de diminuer la quantité de mucus et de décongestionner les cavités nasales. Mais attention! Les vasoconstricteurs ne doivent pas être pris au-delà de trois à cinq jours. De plus, ils ne sont pas adaptés aux sujets hypertendus, ainsi qu'aux femmes enceintes. Dans ces cas, les solutions de lavage des narines à base d'eau de mer favorisent le drainage des mucosités.

Un bon bain aux herbes

Les remèdes de grand-mère ont aussi leur rôle à jouer. Pour apaiser les symptômes, on peut ainsi préparer une tisane aux vertus antiseptiques, bactéricides et mucolytiques, en infusant une cuillère à café de feuilles de thym dans une tasse d'eau bouillante pendant dix minutes. On verse ensuite une goutte d'huile essentielle d'*Eucalyptus globulus* dans une cuillérée à café de miel, avec laquelle on sucrera la tisane.

Le plantain laucéolé, déjà connu dans l'Antiquité pour ses effets contre la toux et le catarrhe, peut également se préparer sous forme de tisane.

Une pommade à base de plantes et d'huiles essentielles peut être préparée pour une application sur le haut du dos et la poitrine. Pour cela, il faut ajouter 30 gouttes d'huile essentielle de pin et 20 gouttes d'huile essentielle de thym à 50 ml d'huile de massage.



De nombreuses solutions, y compris naturelles, permettent d'écourter la terrible étape des mouchoirs en vrac.

De même, un bain thermogène (qui produit de la chaleur) peut soulager. On mélange, à raison de 20 g pour chaque espèce, des feuilles de thym, de camomille, de lavande, de marjolaine et de mélisse. Au moment de préparer son bain, on ajoute une poignée de ce mélange. Après quinze minutes, on abandonne la baignoire pour se mettre au chaud sous la couette, et boire une tisane sudorifique. Celle-ci se prépare à l'aide d'une cuillère à café de fleurs de sureau et une cuillère à café de fleurs de tilleul que l'on infuse pendant dix minutes dans de l'eau bouillante.

À ce cas où aucune amélioration n'est perceptible après trois à cinq jours et des signes de complications apparaissent (sinusite, otite), il faut alors s'adresser sans tarder à son médecin.



Z. Kolundzija/jerryhat/Zag-Zig/Biafore/Sinankocaslan/Givaga/M. Huls/Photlook

Il sent bon mon cendrier



Quoi de plus dégoûtant, pour un non-fumeur en tout cas, qu'un cendrier bien crasseux. Pour lui redonner tout son lustre et éviter qu'il ne sente le tabac froid, cette odeur si persistante, il faut évidemment le laver avant de frotter l'intérieur avec un citron coupé en deux. On saupoudre ensuite de sel fin et on rince une dernière fois. Voilà, le cendrier est prêt à recevoir de nouveaux mégots.

Décongeler les côtelettes

Tout le monde a un jour ou l'autre congelé des côtelettes de porc. Et tout le monde ou presque l'a fait en un bloc, rendant du coup impossible toute décongélation individuelle. La prochaine fois, glissez simplement une feuille de cuisson entre chaque morceau de viande. Vraiment pratique.



On savonne la vis

Pour enfoncer facilement une vis et, surtout, pour pouvoir la dévisser dans quelques années sans problème, il faut d'abord la frotter contre un savon sec. Elle entrera ainsi comme dans du beurre...

Bien grillé le poulet



Pour donner un bel aspect grillé à votre viande blanche (poulet ou rôti) lorsqu'elle sortira du four, il faut verser un peu de jus de citron ou du miel sur la bête avant de l'enfourner. En plus, ça donne un petit goût, miel.

Une vitre recouverte de suie

Avant le retour des mauvais jours, c'est le bon moment pour nettoyer la vitre de la cheminée. Une fois de plus, le vinaigre fait des merveilles. Il suffit d'en verser 5 cl dans 3 litres d'eau chaude et d'y tremper une vieille éponge, qu'on essore légèrement avant de la passer dans la cendre. Ensuite, on passe à l'action. C'est-à-dire qu'on frotte la vitre pleine de suie avec le côté grattant de l'éponge, puis on rince avec la même eau et l'autre face. Pour terminer, on essuie avec une feuille de journal. On est paré pour l'hiver.



Huître, ouvre-toi!

C'est bon, mais pas facile à ouvrir et c'est le moins qu'on puisse dire. Comment venir à bout proprement d'une huître si on n'a pas trop de force dans les mains. Tout simple: il suffit de la tremper quelques minutes dans de l'eau gazeuse, elle se montrera beaucoup plus coopérative.



Aïe, une épine

Pour sortir une épine du doigt sans souffrir, on vous conseille de chauffer de l'eau et d'y jeter une bonne grosse poignée de sel. Un peu de patience ensuite, le temps que le mélange tiédisse. C'est le bon moment pour faire tremper avec le doigt blessé, pendant cinq minutes au bas mot. Ensuite, à l'aide d'une aiguille préalablement désinfectée, on extirpe sans peine l'intruse qui ne résistera pas, la chair étant bien ramollie.





Il n'est pas obligatoire d'aller chez le notaire pour rédiger son testament. En revanche, il convient de respecter certaines règles pour couper court à toute contestation.

Faire connaître ses dernières volontés **QUAND IL EST TEMPS**

Cet acte permet de mettre noir sur blanc ses ultimes désiderata et d'éviter les éventuels tiraillements entre ses proches.

Pro Senectute édite une brochure qui aborde sans détour ce thème délicat.

Toute sa vie, on passe son temps à dire adieu à ceux qui partent, jusqu'au jour où on dit adieu à ceux qui restent! Mais avant de rendre son dernier souffle, mieux vaut régler ses affaires de succession, histoire d'éviter les déchirements entre les êtres qui nous sont chers. Le testament, document qui règle la répartition des biens successoraux (économies, assurances, mobilier ou immobilier) du testateur, est là pour cela. Afin de faciliter

ces démarches et répondre aux questions que l'on est en droit de se poser, Pro Senectute édite un guide. Cette publication revient en toute simplicité sur ce thème délicat, puisqu'il nous rappelle que la vie nous conduit inéluctablement vers la mort. Le testament est toutefois nécessaire, car même s'il existe une réserve héréditaire, c'est-à-dire des personnes qui ont un droit presque inaliénable sur l'héritage – les descendants directs, les

parents et le conjoint survivant ou le partenaire enregistré survivant – nous disposons d'une part (quotité disponible), en lien direct avec le nombre d'héritiers réservataires, que nous pouvons utiliser librement.

Mentions précises

Grâce à un testament, il nous est ainsi possible d'instituer des connaissances, notre partenaire, une association ou une fondation. Si, de surcroît, l'organisation

est reconnue d'utilité publique, le legs sera exonéré d'impôt, ce dernier pouvant s'avérer très élevé. Pour que ces legs soient valables, le testament doit juste mentionner le nom et l'adresse du légataire, ainsi que l'«objet» cédé.

Avec ou sans notaire?

Faut-il dès lors aller chez un notaire? Pas obligatoirement. Le testament se rédige le plus souvent chez soi, à la main. Afin que cet acte ne puisse pas être contesté, il doit être écrit du début à la fin par la personne, être intitulé «Testament», faire mention du lieu et de la date, et être signé. Si bon nous semble, nous pouvons y joindre un certificat médical qui atteste notre capacité de discernement.

Une autre forme testamentaire répandue est celle dite publique. Elle est rédigée, selon nos indications, par un notaire ou une personne habilitée, et doit être paraphée devant ce notaire et deux témoins.

Dans tous les cas, il convient de le tenir à jour en fonction des changements qui interviennent

dans notre vie, et de ne pas se laisser influencer par qui que ce soit. Il est aussi recommandé de glisser l'original dans une enveloppe fermée et de le mettre en lieu sûr: par exemple chez soi, dans une banque, ou chez l'exécuteur testamentaire. Le testateur peut en effet définir une personne de confiance habilitée à faire respecter ses dernières volontés. Celle-ci permet notamment de désamorcer d'éventuels conflits entre héritiers.

A noter qu'il est aussi possible de faire une donation de son vivant, accompagnée d'un droit de retour, qui octroie une restitution en cas de besoin. L'important, c'est donc de faire connaître sa volonté, sans forcément devoir attendre que ce soit la dernière!

Frédéric Rein

La brochure «Testament: ce qu'il faut savoir» peut être commandée auprès du secrétariat romand de Pro Senectute, par téléphone au 021 925 70 10 ou par email à info@pro-senectute.ch

Le projet entourAge, ou comment mieux vivre à domicile

entourAge: derrière ce mot à double sens se cache le tout nouveau projet commun de Pro Senectute Vaud, Caritas Vaud, la Croix-Rouge, section vaudoise, et Nestlé Suisse.

Son but?

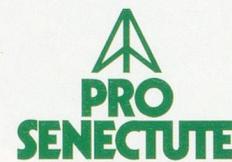
Permettre aux aînés de Lausanne et de la Riviera de mieux vivre à domicile, et ainsi d'éviter l'écueil de l'isolement social comme celui des carences alimentaires.

En composant le numéro d'appel unique et gratuit (ci-dessous), les personnes âgées de 60 ans et plus, et tout particulièrement celles vivant seules à domicile – elles sont près de 30 000 sur l'ensemble du canton de Vaud – entrent en contact avec un réseau de bénévoles.

Trois types de prestations sont offertes: des accompagnements à domicile, le recours aux épicières Caritas, et des tables conviviales où, si nécessaire, les seniors sont cherchés à domicile par un chauffeur afin d'aller manger avec leurs semblables. L'impact des relations sociales sur la santé n'est plus à prouver. A table, il est donc important de bien manger et de le faire en bonne compagnie!

Vous voulez devenir bénévoles du projet entourAge?

Plus de renseignements au 0848 813 813.



BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienné
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

COMMENT RENOUER avec sa libido

«Dans un article précédent, vous avez parlé de la perte du désir sexuel chez l'homme. Pourriez-vous en dire un peu plus sur les moyens de le retrouver?»

Maurice, Genève



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

Cher Maurice,

Comme souligné dans l'article que vous mentionnez, la perte du désir sexuel coïtal peut avoir des raisons diverses: des troubles physiologiques (taux hormonal, stress, diabète, médicaments, vieillissement), une dépression, ou être consécutive à une éjaculation précoce, un trouble érectile et/ou des difficultés relationnelles. La première chose à faire est un bilan médical pour vérifier les aspects physiologiques avec votre médecin, de préférence votre urologue. Si tout cela se révèle normal, il y a différentes portes d'entrée pour renforcer le désir et en particulier le désir de pénétrer.

Le désir est une anticipation positive, prenez donc le temps de vous remémorer les bons côtés de vos rencontres sexuelles. Qu'est-ce qui vous plaît, vous excite? Utilisez votre imaginaire pour accrocher une symbolique positive à la sexualité. Pensez aussi à l'échange affectif qui a lieu durant les relations sexuelles, ne dit-on pas «faire l'amour»? Si l'absence de sexualité est devenue un terrain conflictuel, peut-être pouvez-vous reprendre contact avec votre partenaire par des massages dans lesquels vous pouvez lui donner du plaisir autrement que par la pénétration. Si votre épouse fait des efforts pour vous séduire, tenez-en compte, sinon cela risque de créer encore plus de frustrations chez elle. Souvenez-vous que souvent les acteurs qui jouent à être amoureux, finissent par l'être à la fin du tournage car à force de le prétendre, ils y croient. Eh bien, ça marche aussi dans la vie réelle!

De l'imagination!

Au niveau corporel, faites l'exercice de basculer votre bassin d'avant en arrière (genoux légèrement pliés) et mettez de l'intensité musculaire dans le

mouvement, ce qui ne veut pas forcément dire d'aller plus vite. Vous pouvez accompagner ce mouvement d'une bascule du haut du corps – lorsque le bassin va vers l'avant, les épaules s'enroulent aussi vers l'avant comme quand on tousse et expirez profondément, bouche ouverte. Rajoutez-y un symbole de plus: lorsque vous allez vers l'avant dressez votre avant-bras, poing serré, dans un geste pénétrant – un peu comme celui des footballeurs lorsqu'ils marquent un but. Vous pouvez ensuite faire ces mouvements en vous imaginant pénétrer votre partenaire.

Réinvestissez votre masturbation en prenant bien conscience de votre bassin. Jouez avec les tensions musculaires, notamment au niveau des fesses, abdos, cuisses et surtout du périnée. L'érection est due à l'afflux de sang dans le pénis, plus vous contractez ces muscles, plus vous envoyez du sang dans la verge, plus augmente le risque d'éjaculer. Pensez à basculer lentement votre bassin d'avant en arrière de façon à ce que ce ne soit pas tant votre main qui bouge, mais votre bassin qui pénètre votre main. Vous pouvez enduire votre main en mettant un peu d'huile dans votre paume, cela imitera les sensations du vagin et sera à la fois plus agréable et plus excitant.

Souvenez-vous enfin que moins on a de rapports sexuels, moins on en a envie: je vous encourage donc à les reprendre, même si au début vous vous sentez maladroit ou peu satisfait. Peut-être que vous devrez vous aider avec du Viagra ou du Cialis pour reprendre confiance dans votre érection, mais le jeu en vaut la chandelle puisqu'il en va du bien-être de votre partenaire!



Jeanmaire
Une fable suisse

d'Urs Widmer »
23 novembre, mardi 20h30
L'Organon – Cie Claire Nuithonie – Fribourg
Théâtre Benno Besson
Théâtre de Vevey
Billetterie 024 423 65 84
www.tbb-yverdon.ch

théâtre
Benno Besson
Yverdon-les-Bains

THEÂTRE DE VEVEY
JEANMAIRE
Une fable suisse
Urs Widmer

Traduction José Carasso
Mise en scène Simone Audemars
Scénographie Roland Deville

Jeudi 25 novembre à 19h30
021 925 94 94 & fnac

Les Spectateurs
Par le Théâtre de Carouge - Atelier de Genève
Mercredi 24 novembre à 20h30 > Théâtre

www.crochetan.ch
Renseignements et réservations
T. 024 471 62 67

THEATRE CROCHETAN

THE BOULEVARD ROMAND
ESPÈCES MENACÉES
De Ray Cooney, adaptation de Gérard Jugnot et Michel Blanc
Mise en scène de Thierry Meury

PATRICK LAPPE
JEAN-CHARLES SIMON
MARC DONNET-MONAY
MADO SIERRO
PIERRE AUCAIGNE
VINCENT KOHLER
CATHERINE GUGGISBERG

www.especes-menacees.ch

théâtre du
passage
du 9 au 11 &
du 26 au 28 novembre
20h, di 17h
Saison 2010-2011 | Neuchâtel
location: 032 717 79 07 | www.theatredupassage.ch