

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 19

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: 12.01.2026

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



47

SEXUALITÉ

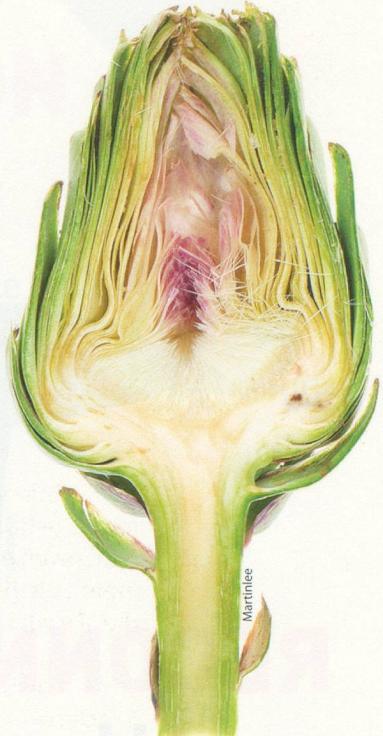
Le secret pour garder la passion intacte

44

LE JARDIN

DE JACKY

L'artichaut, un précieux allié pour votre foie



Martinée

Fiches pratiques



VOS DROITS

Comment faire si on ne vous rembourse pas?

38

VOTRE ARGENT

Deuxième pilier, la donne a changé

39

SANTÉ

Protéger sa peau contre les frimas hivernaux

43

PRO SENECTUTE

Hommage à 10 000 bénévoles

45

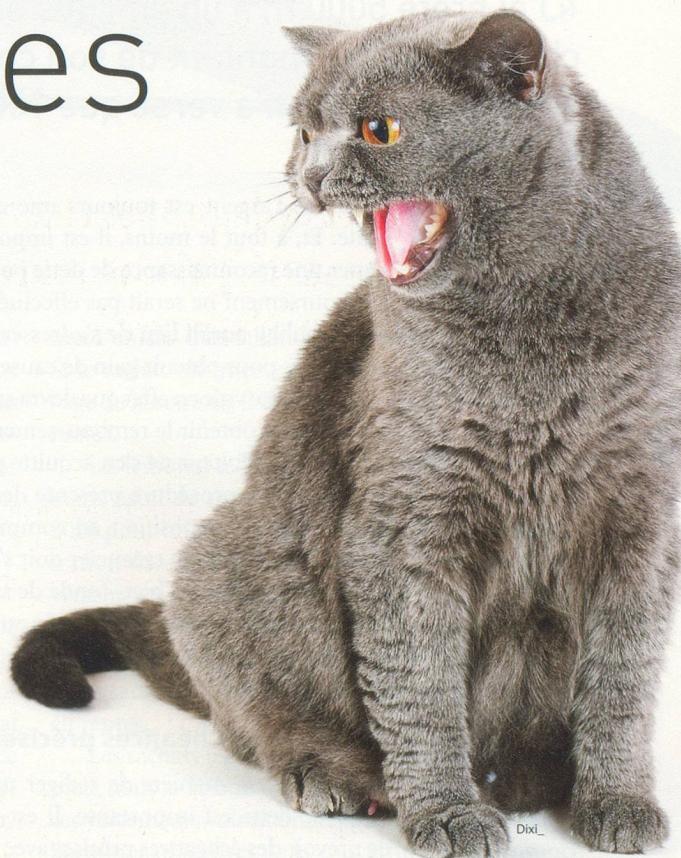
VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generationsplus.ch

Générations Plus

Chemin des Fontenailles 16, 1007 Lausanne



42

VÉTÉRINAIRE

Pourquoi vos chats miaulent-ils sans cesse?



L.Smokovski

RECONNAISSANCE DE DETTE

Une entreprise délicate

«J'ai prêté 5000 fr. à un ami. Il s'est engagé par écrit à me rembourser chaque mois le montant de son choix, avec échéance en 2015. Malgré ces conditions, il n'a versé que 100 fr. Que puis-je faire?» Fernande, Lucens (VD)



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Prêter de l'argent est toujours une entreprise délicate. Et, à tout le moins, il est important de faire signer une reconnaissance de dette pour le cas où le remboursement ne serait pas effectué comme promis et qu'il y aurait lieu de s'adresser à l'Office des poursuites pour obtenir gain de cause.

C'est cette voie en effet que devra suivre le créancier qui veut obtenir le remboursement de son prêt alors que le débiteur ne s'en acquitte pas spontanément. Et cette procédure présente des difficultés si le débiteur fait opposition au commandement de payer. Dans ce cas, le créancier doit s'adresser à un juge pour justifier du bien-fondé de sa réclamation et l'un des points que le juge vérifie est l'échéance de la dette, ainsi que le montant que le débiteur s'est engagé à payer.

Prévoir des échéances précises

Dès lors, la manière de rédiger une reconnaissance de dette est importante. Il est indispensable de prévoir des échéances précises avec des montants précis. Il est prudent d'envisager le cas où le débiteur ne paierait rien: la reconnaissance de dette peut comporter une clause selon laquelle le non-paiement d'une mensualité entraîne l'exigibilité du tout. Ainsi, le créancier n'est pas obligé soit d'introduire une poursuite après chaque échéance, soit d'attendre le délai final pour introduire une poursuite,

mais il peut réclamer le tout dans une poursuite dès qu'une mensualité n'est pas respectée.

Or, dans le cas présenté, il est prévu des remboursements mensuels non précisés avec la seule obligation que l'entier de la dette soit réglé en 2015. Cette rédaction est en faveur du débiteur et lui permettrait, en cas de poursuite et d'opposition au commandement de payer, d'empêcher que son opposition soit levée.

Mise en demeure possible

Néanmoins, la reconnaissance de dette prévoit des versements mensuels qui ne sont pas effectués. Dès lors, le créancier peut adresser au débiteur une mise en demeure pour lui rappeler son engagement. Il serait prudent de lui faire signer un complément de la reconnaissance de dette fixant ce montant minimal, ainsi que la clause d'exigibilité du tout en cas de non-paiement d'une mensualité. Si aucun accord n'est trouvé, le créancier pourrait alors dénoncer le prêt pour non-respect des conditions de remboursement en octroyant au débiteur un délai de six semaines pour s'acquitter de sa dette. Si ces conditions n'étaient pas respectées, il serait alors en meilleure posture pour s'adresser à l'Office des poursuites, puis, en cas d'opposition au commandement de payer, pour obtenir la mainlevée de celle-ci.



CAISSE DE PENSION

La donne a changé

«J'ai entendu parler d'un changement de pratique fiscale, suite à un jugement du Tribunal fédéral, concernant les versements volontaires dans mon deuxième pilier, qu'en est-il?»

Michel, 55 ans, Arconciel (FR)



**Fabrice
Welsch**

Directeur
Prévoyance & conseils
financiers
BCV

La problématique générale des versements volontaires, communément appelés rachats de cotisations LPP, a été abordée dans le numéro *Générations Plus* de juin 2009, mais le Tribunal fédéral a effectivement rendu le 12 mars 2010 un arrêt important sur le sujet, jugement qu'il est utile d'analyser pour les personnes qui souhaitent planifier leur retraite.

Droit de la prévoyance et aspect fiscal

Entré en vigueur au 1^{er} janvier 2006, l'article 79b al. 3 de la Loi sur la prévoyance professionnelle (LPP) prévoit que les prestations résultant d'un rachat ne peuvent être versées sous forme de capital par les institutions de prévoyance avant l'échéance d'un délai de trois ans, à l'exclusion des rachats effectués en cas de divorce ou de dissolution du partenariat enregistré.

Le montant avec intérêts correspondant au rachat est donc bloqué selon le droit de la prévoyance durant ce laps de temps. Cette somme sera déduite de l'avoir disponible, que cela soit pour un versement lors de la retraite, un versement anticipé pour la propriété du logement, un paiement en espèces lors d'un départ définitif à l'étranger ou un verse-

ment en cas d'installation en tant qu'indépendant. Si le rachat est intervenu moins de trois ans avant l'âge de la retraite, il est obligatoirement converti en rentes.

Le Tribunal fédéral a eu à s'intéresser au traitement fiscal de trois rachats effectués entre 2004 et 2006 pour un montant total de 80 000 fr. L'administration fiscale a reconduit la déductibilité de ces versements du revenu imposable car, en juillet 2007, l'assuré a pris sa retraite et demandé sa prestation de sortie sous forme de capital sous déduction des rachats (augmentés des intérêts) qui ont été convertis en rentes.

Les rachats n'ont pas été versés sous forme de capital, mais le Tribunal fédéral a pourtant estimé que ces versements volontaires engendraient peu d'améliorations objectives de la couverture de prévoyance et qu'ils constituaient un simple transfert temporaire de fonds motivé uniquement par des avantages fiscaux. De ce fait, il a interprété la disposition de l'article 79b LPP dans le sens que tout paiement de capital avant un délai de trois ans est abusif s'il y a eu rachat et que la déductibilité fiscale doit donc être refusée si un capital est payé dans ce délai.



Rene Wechsler

En conséquence, les personnes qui veulent effectuer un versement volontaire en bénéficiant de la déduction fiscale ne doivent pas prétendre à un versement en capital durant une période de trois ans, même si la demande en capital concerne la part de l'avoir de prévoyance disponible, part non bloquée selon le droit de la prévoyance. Sans indication précise, il faut considérer que cet arrêt s'applique aussi à tous les paiements en capital, y compris ceux liés à l'encouragement à la propriété du logement, le départ définitif à l'étranger et l'installation à son compte.

Optimisations possibles

Le montant de rachat possible dépend du plan de prévoyance et est mentionné dans le certificat de prévoyance remis annuellement. Du montant indiqué sont à déduire les éventuels avoirs de libre passage non transférés à l'institution de prévoyance et les avoirs du pilier 3a qui dépassent la somme (avec intérêts) des cotisations maximales annuellement déductibles du revenu pour une personne soumise à la LPP (tabelle disponible sur le site www.bsv.admin.ch).

Le but essentiel d'un versement volontaire est de combler un déficit de cotisations empêchant d'atteindre les prestations maximales admises par votre caisse de pension actuelle. Ce déficit peut s'expliquer par des années de cotisation manquantes, une augmentation de salaire ou du taux d'activité, un divorce ou une retraite anticipée.

Le fractionnement des rachats sur plusieurs années permet de diminuer la progressivité du taux d'imposition sur le revenu et les fonds versés ne sont plus taxés au titre de la fortune tant qu'ils restent au sein de l'institution.

Par ailleurs, il faut, pour les couples mariés ou les partenaires enregistrés, optimiser la prévoyance du couple et non de chaque individu, si bien sûr les deux personnes cotisent à une institution de prévoyance.

En effet, il est financièrement avantageux de réaliser les rachats auprès de la caisse de pension dont le taux de rémunération des avoirs et le taux de conversion (qui est, pour mémoire, le taux de transformation de l'avoir de vieillesse en rentes) sont les plus élevés.

Si un versement en capital est envisagé, il peut être intéressant de le prévoir auprès de l'institution offrant les conditions les moins favorables et d'effectuer les rachats auprès de l'autre caisse, même dans les trois ans qui précèdent la retraite, puisqu'une sortie sous forme de rentes ne remettra pas en cause la déduction des rachats.

Au-delà des seuls aspects de rendement, le survivant (qui est usuellement l'épouse, en raison d'une espérance de vie plus longue) n'a habituellement droit qu'à 60% de la rente de son conjoint décédé. Il est donc souvent préférable de réaliser les rachats pour augmenter les prestations de retraite de l'épouse.

Enfin, organiser le retrait des capitaux de prévoyance des 2^e et 3^e piliers sur plusieurs années permet d'optimiser l'imposition en freinant la progression fiscale.

Cas particulier

Un avenant à la convention de double imposition entre la Suisse et la France est entré en vigueur le 4 novembre 2010 et modifie la fiscalité du versement en capital des assurés établis en France (117 000 frontaliers à ce jour) ou qui envisagent de s'y installer avant la retraite (28 000 retraités suisses actuellement).

L'impôt à la source prélevé par la Suisse était remboursé à l'assuré qui en faisait la demande dans les trois années qui suivaient le paiement, car la France ne taxe pas les retraites perçues sous forme de capital. Aussi longtemps que la France ne les imposera pas, l'impôt à la source prélevé sera conservé par la Suisse. Des solutions d'optimisation sont toutefois possibles.

Avec **OrdiSSIMO**, profiter de vos petits enfants comme si vous étiez près d'eux **c'est facile !**

« Quel bonheur de retrouver notre petite Valentine tous les jours... Notre gendre qui travaille dans la banque a été muté à Londres l'année dernière, peu de temps après la naissance de Valentine, notre petite fille. C'est notre fille qui nous a conseillé d'acheter un ordinateur avec une webcam. Comme nous ne connaissons rien à l'informatique, nous nous sommes renseignés pour trouver quelque chose de facile à utiliser et nous avons découvert OrdiSSIMO. Comme la plupart de leurs modèles sont équipés d'une webcam, nous n'avons eu que l'embarras du choix ! Quelle joie de voir pousser notre petite Valentine... J'avoue que pour rien au monde je ne raterais notre rendez-vous quotidien ! ».

Daniel & Monique - Lausanne

VU À
LA TV



Échangez
des messages
en 1 seul clic



Trouvez rapidement
plein d'informations



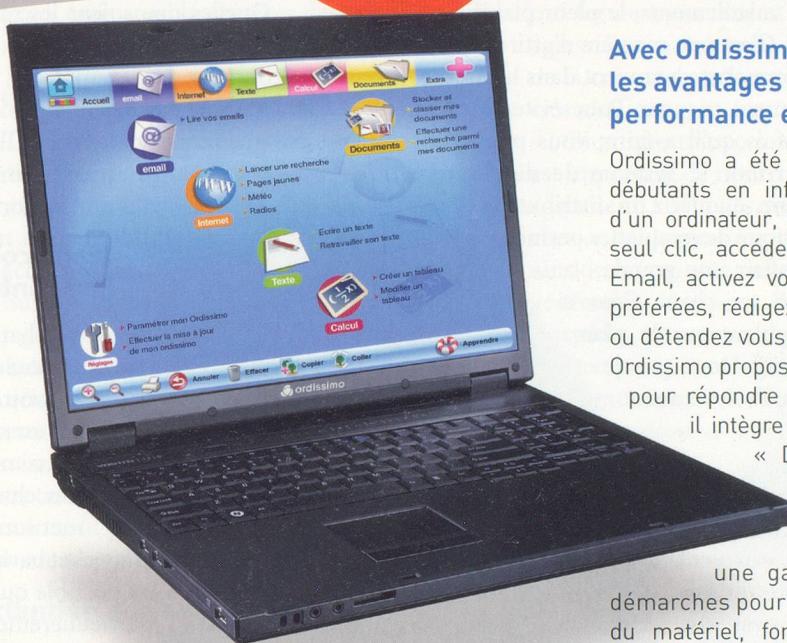
Voir vos proches
tout en leur parlant



Visionnez vos photos
en 1 clin d'œil



Rédigez facilement
tous vos courriers



Nouveau, disponible maintenant en Suisse



GENÈVE

- Génération Notebook
Rue Roi Victor-Amé, 10
Carouge
- Tél. 0900 900 011
- Global Direct
Rue de Villereuse, 3
Tél. 022 700 3000

CHÂTEL

- One informatique
Migros, Rte du Lac de Lussy, 80
Châtel-St-Denis
- Tél. 021 948 6777

VALAIS

- Prolectronic
Rte du Simplon, 82
St-Léonard
- Tél. 027 203 45 88

FRIBOURG

- Baechler
Rte de la Glâne, 143
Villars-sur-Glâne
- Tél. 026 408 84 84

LAUSANNE

- Génération Notebook
Avenue d'Echallens, 79
- Tél. 021 661 22 62

NEUCHÂTEL

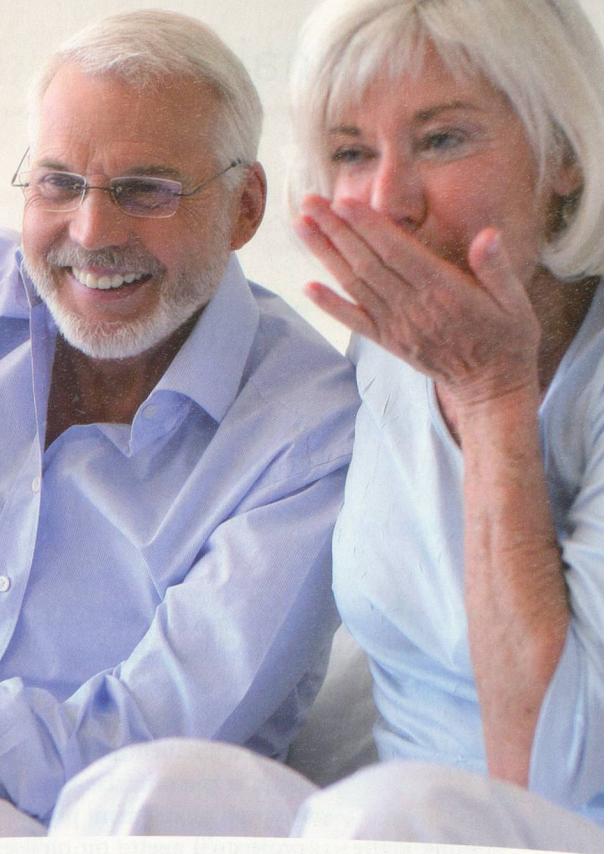
- Evolution Notebook
Rue des Moulins, 45
- Tél. 032 710 16 16

CHABLAI

- Christian Fracheboud
Rue de la Verrerie 5B
1870 Monthe
- Tél. 024 471 58 70



ordiSSIMO
L'ordinateur facile, complet et sans virus



Avec **OrdiSSIMO**, bénéficiez de tous les avantages d'un ordinateur qui conjugue performance et simplicité d'utilisation.

OrdiSSIMO a été conçu pour permettre à tous les débutants en informatique de profiter pleinement d'un ordinateur, dès la première utilisation. En un seul clic, accédez facilement à Internet ou à votre Email, activez votre webcam, retrouvez vos photos préférées, rédigez votre courrier, faites vos comptes ou détendez-vous avec un jeu, à vous de choisir !

OrdiSSIMO propose une gamme complète de produits pour répondre à toutes vos exigences. Astucieux, il intègre sur tous les modèles, un système

« Double Boot » qui permet à vos proches d'utiliser Windows s'ils le souhaitent.

OrdiSSIMO, c'est enfin toute une gamme de services sur mesure : démarches pour vous abonner à Internet, installation du matériel, formation à domicile et assistance téléphonique pour répondre à toutes vos questions.

Avec **OrdiSSIMO**, découvrez la simplicité et le confort sur toute la ligne.



Oui, je souhaite recevoir gratuitement et sans engagement une documentation complète sur **OrdiSSIMO**.

M. Mme Mlle

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____

Ville _____

Tél. _____ Port. _____

Coupon à retourner sous enveloppe affranchie à :

OrdiSSIMO
Bd George Favon, 43
1204 Genève

GP 11-10



«AU SECOURS! MES CHATS n'arrêtent pas de miauler»

«J'ai une femelle de 2 ans et demi et un mâle de 14 mois. Même nourris et caressés, ils continuent de réclamer. Que puis-je faire pour qu'ils perdent cette habitude?»

Martin, Semsales (FR)



**Anne-Marie
Villars,**
médecin-
vétérinaire,
comporte-
mentaliste
diplômée,
Lausanne.

Rappelons, en préambule, que les chats ne miaulent jamais sans raison. Grogner, cracher, feuler et hurler sont autant de signes d'agressivité et de défense. La chatte en chaleur peut vous déranger, particulièrement la nuit, par ses miaulements répétés et plaintifs. De plus, le chat émet également un petit miaulement presque silencieux face à une proie qu'il guette ou qu'il est près d'attraper. De tous ces miaulements, le pleur plaintif est le plus courant. C'est une manière d'attirer l'attention.

Si votre chat va et vient dans la cuisine, il veut certainement manger. Pour éviter qu'il miaule à chaque fois qu'il a faim, vous pouvez éventuellement revoir le système de distribution de la nourriture. Acquérir un distributeur automatique de croquettes permet ainsi d'offrir une grande occupation à ses chats. Ceux-ci s'autorégulent sur le plan alimentaire. Donc, pas de risque qu'ils deviennent obèses!

Souhaiter la bienvenue

S'ils miaulent à votre retour à la maison, c'est sans doute pour manifester leur joie de vous revoir et pour être porté, cajolé ou caressé. Il se peut également que vos chats s'ennuient par manque d'exercice. La meilleure thérapie consiste parfois à les laisser sortir. Si vous

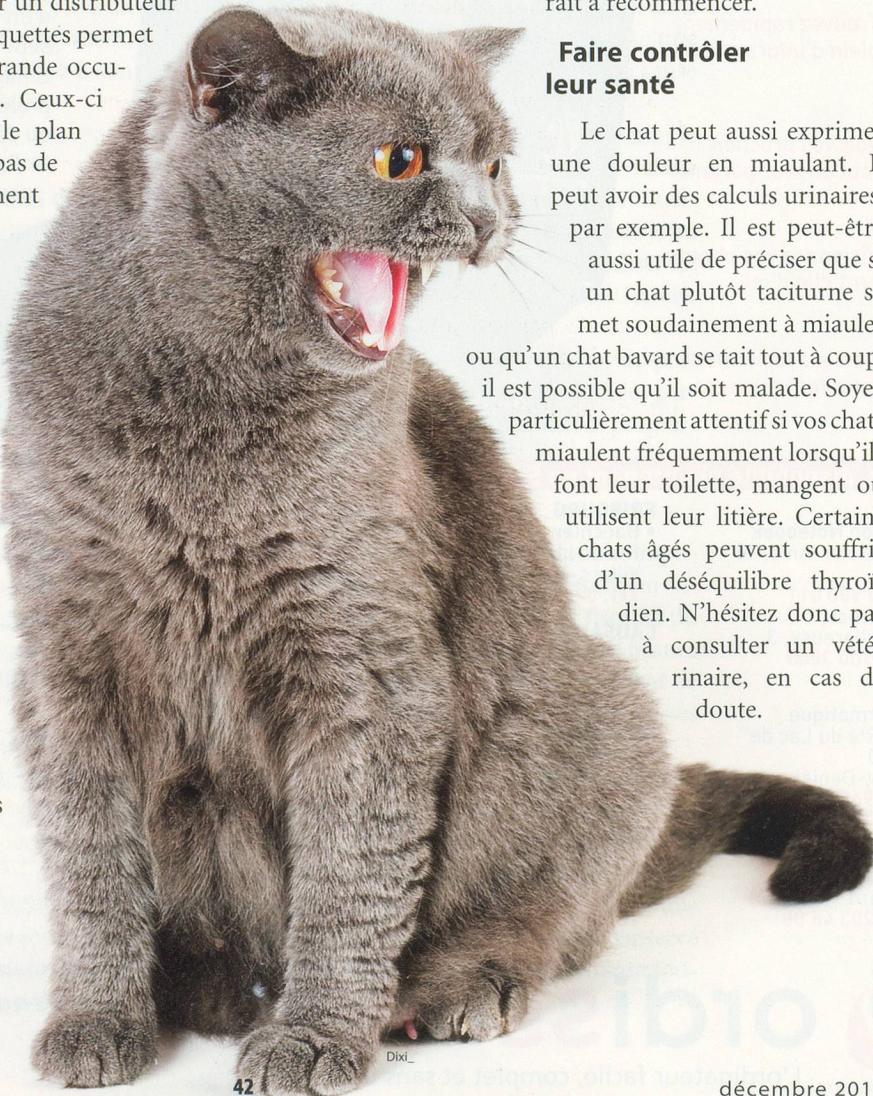
vivez en appartement et que ce soit impossible, il est alors nécessaire d'aménager chaque soir une séance de jeux avec eux, afin qu'ils se défoulent.

La lumière du jour naissant peut aussi réveiller les chats aux aurores, d'où leurs miaulements intempestifs. Dans ce cas, il s'agira de fermer stores et volets de votre appartement, pour leur permettre de se réveiller plus tard.

Quelles que soient les raisons de ces miaulements, la meilleure attitude consiste à ne pas les encourager. Un exemple: si vous êtes réveillé en pleine nuit par des miaulements, ne vous relevez pas pour caresser vos chats. Ils interpréteraient votre geste comme un assentiment. Ce qui les inciterait à recommencer.

Faire contrôler leur santé

Le chat peut aussi exprimer une douleur en miaulant. Il peut avoir des calculs urinaires, par exemple. Il est peut-être aussi utile de préciser que si un chat plutôt taciturne se met soudainement à miauler ou qu'un chat bavard se tait tout à coup, il est possible qu'il soit malade. Soyez particulièrement attentif si vos chats miaulent fréquemment lorsqu'ils font leur toilette, mangent ou utilisent leur litière. Certains chats âgés peuvent souffrir d'un déséquilibre thyroïdien. N'hésitez donc pas à consulter un vétérinaire, en cas de doute.



COMMENT GARDER une peau douce en hiver

«J'ai l'épiderme délicat, particulièrement sensible au froid.
Comment le préserver des frimas hivernaux?»

Ginette, Le Locle (NE)



**Réanne
Payraudeau**
pharmacienne
responsable

• CAPITOLE •
PHARMACIE APOTHEKE
BIÈRE

L'hiver et son cortège d'intempéries mènent la vie dure à notre peau: le froid, la pluie, la neige, mais aussi les maisons surchauffées. Un affaiblissement du manteau protecteur naturel conduit à des pertes d'eau et affecte la régénération de la peau. C'est alors qu'apparaissent sécheresses, rougeurs, tiraillements, voire crevasses. Les soins que nous lui prodigions doivent non seulement s'adapter au froid, mais aussi la protéger des conditions climatiques hivernales.

Pour le visage

Les soins apportés doivent toujours être en corrélation avec son type de peau, son âge et apporter un maximum d'hydratation. Les soins d'hiver seront un peu plus gras que ceux d'été, les glandes sébacées produisant moins de graisses.

Sur une peau déjà irritée par le froid, l'usage d'un gommage ou d'un peeling peut causer encore davantage de méfaits. Un masque hydratant, voire nourrissant, sera donc plus approprié. Quant aux personnes passant du temps dehors, il est vivement conseillé d'utiliser une crème avec indice de protection solaire. N'oublions pas d'apporter aussi un soin tout particulier aux lèvres, sous forme de stick ou de pommade.

Attention aux mains!

La peau des mains contient très peu de glandes sébacées sur le dessus et pas du tout dans la paume, ce qui la rend très vulnérable au froid, à l'eau, ainsi qu'aux produits détergents et ménagers. Le moindre lavage détruit pour plusieurs heures le film protecteur, ce qui explique la facilité avec laquelle apparaissent les crevasses et les engelures. Pourquoi ne pas utiliser une huile nettoyante plutôt qu'un savon? Ainsi la résistance naturelle de la peau est significativement améliorée. Il existe également des crèmes qui constituent une barrière contre les lavages fréquents.

Quant aux crèmes soignantes, elles contiennent habituellement des agents cicatrisants, réparateurs et même de l'urée, afin d'assurer une hydratation maximale. Sur des mains déjà abîmées, on peut également les utiliser

en masque, le soir, en couche épaisse qu'on recouvre d'une paire de gants en coton.

Les crevasses se situent souvent au niveau des mains, mais aussi au niveau des pieds. Dans un premier temps, il est impératif de bien sécher les pieds et les mains avant d'appliquer une crème à l'urée, par exemple. Si les crevasses tardent à se refermer, on trouve en pharmacie des liquides qui forment un film et protègent la crevasse des agressions extérieures. Ils évitent la réouverture de la crevasse, apaisent la douleur et favorisent la cicatrisation.

Bien que tous ces soins soient nécessaires, il est important de nourrir notre peau de l'intérieur également. Les huiles de bourrache et d'onagre, riches en acides gras insaturés essentiels, optimisent ainsi le mécanisme naturel d'hydratation et de régénération de la peau. La vitamine E, puissant antioxydant, permet au derme de résister aux signes du temps et aux agressions extérieures.

Et gardons à l'esprit que la vraie beauté est celle qui brille à l'intérieur de chacun!





L'artichaut, un ange gardien POUR NOTRE FOIE

Avant les fêtes, prenez soin de ce merveilleux filtre humain. Mieux encore: chouchoutez-le à l'aide de cette plante aux vertus digestives avérées et il vous le rendra bien.



Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

Nous ne soulignerons jamais assez l'importance de prendre soin attentivement de cet organe vital essentiel qu'est le foie. Sa fonction la plus connue est la sécrétion de la bile dont le rôle dépuratif est sans pareil, par l'élimination d'un corps appelé cholestérol, ainsi que différents produits toxiques. Il fabrique surtout les sels et les acides qui constituent la bile. Cette dernière nettoie l'intestin, par son action antitoxique énergique et antiseptique.

Si le foie fabrique un litre de bile par jour, il fabrique aussi environ un kilogramme de sucre. Il permet de décrastiner la machine humaine des corps inertes ou toxiques. Véritable filtre vivant, il stocke par ailleurs efficacement les différentes vitamines A, B1, B12, etc. À condition, naturellement, de respecter son bon fonctionnement. Comme toute machine trop sollicitée, il peut se fatiguer et s'user.

Des ennemis dangereux

Ses fonctions se retrouvent altérées par de nombreux ennemis. L'alcool, le tabac et les corps gras, principalement, sont les premiers dangers qui le menacent. Lorsqu'il y a excès, le foie s'engorgé et ne peut plus remplir ses fonctions. N'oubliez en tout cas jamais que les plus grands ennemis de votre santé ne sont pas les maladies, ni même les virus. Votre ennemi héritaire, c'est l'intoxication sournoise qui s'installe peu à peu, qui ruine vos

réserves d'énergie et qui saborde vos défenses immunitaires.

Des parades naturelles

Comment se défendre? Nous vous donnons une formule préventive et curative qui a largement fait ses preuves. Elle consiste à boire un litre de tisane de romarin bio dans laquelle on rajoute 30 gouttes d'actiplante d'artichaut.

Une autre méthode passe par l'application sur le foie, au minimum durant deux heures, d'un cataplasme fait de chou et d'actiplante d'artichaut. Une cure à suivre pendant une semaine, huit jours avant les fêtes. Pour préparer ce cataplasme, il faut hacher 2 feuilles de chou après en avoir retiré la grosse côte. Ensuite, on bat un blanc d'oeuf en neige très ferme et on mélange le tout, tout en y ajoutant 30 gouttes d'actiplante d'artichaut. Un conseil, il vaut mieux prévoir une épaisseur de tissu suffisante pour empêcher la préparation de traverser.

Bon pour la digestion

Un mot encore sur l'artichaut, véritable ange gardien de notre foie tant ses vertus digestives ont été maintes fois reconnues. Certains le trouveront délicieux chaud avec une vinaigrette, son cœur est généralement très apprécié en salade, mais saviez-vous qu'au même titre que l'aubier de tilleul, il peut se montrer très efficace dans les affections hépatobiliaires. A cela s'ajoutent ses qualités d'aide contre la constipation et les digestions difficiles.





«LES BÉNÉVOLES OFFRENT un visage à notre organisation»

En cette année européenne du bénévolat, Werner Schärer, directeur de Pro Senectute Suisse, rend hommage aux 10 000 volontaires de cette organisation. Si leur nombre est stable, leur profil semble avoir changé avec le temps.

Que serait Pro Senectute sans ses bénévoles?

WERNER SCHÄRER – En plus de donner de leur temps, ce qui nous permet de mener à bien toutes nos activités, ils offrent à notre organisation un visage. Ils représentent la moelle de notre réseau, qui s'étend dans tous les cantons via un total de 130 bureaux.

Sont-ils plus difficiles à trouver aujourd'hui qu'avant?

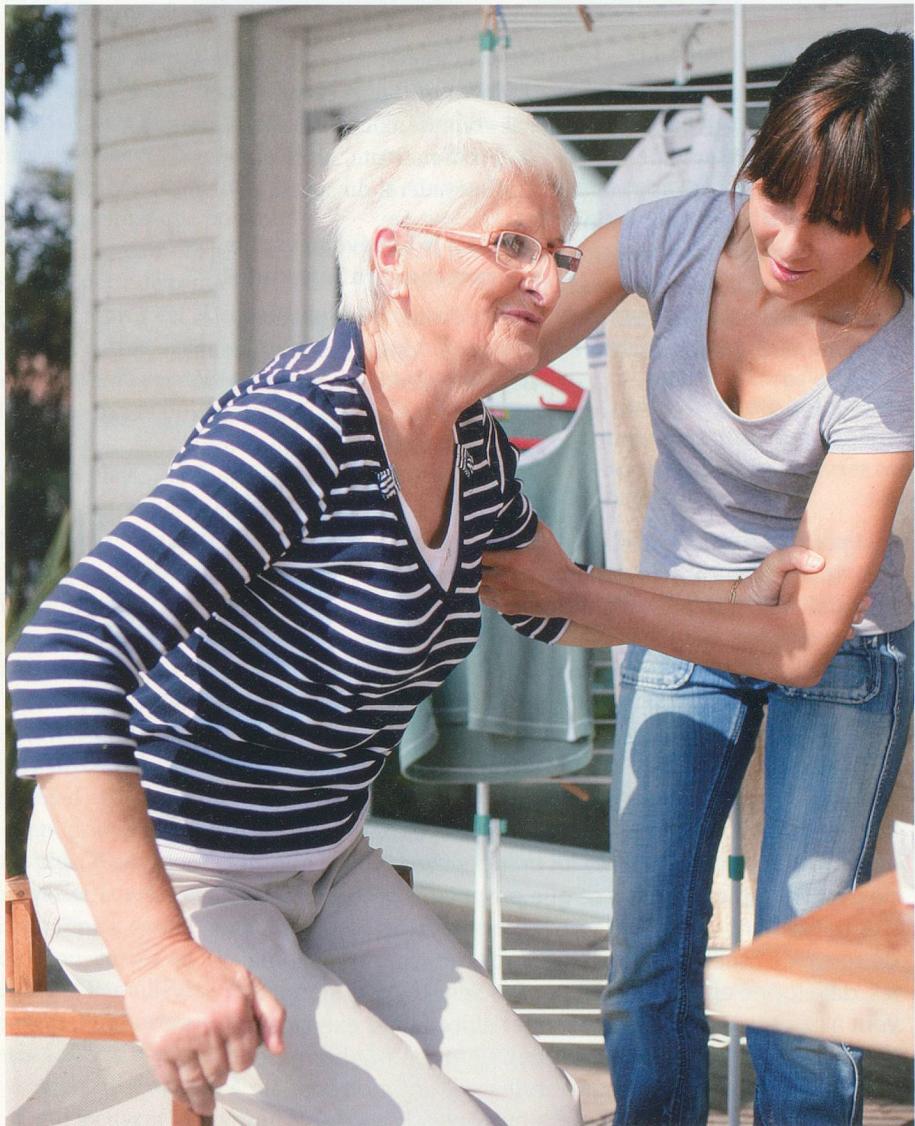
Leur nombre est stable, même si en ville, ils sont de moins en moins nombreux à s'engager. On constate que dans le milieu urbain, les gens s'impliquent plus qu'auparavant dans les soins prodigues à domicile à leurs proches, et ont donc moins de temps pour nous. A la campagne, en revanche, ce type de bénévolat est intégré dans le réseau social. Lors de notre collecte d'automne, les personnes allaient par exemple toquer aux portes de leurs voisins pour récolter des fonds, ce qui n'est plus pensable en ville.

Existe-t-il un profil type du bénévole?

On peut seulement dire que la majorité d'entre eux sont des femmes. Souvent des mères de famille dont les enfants ont grandi, et qui ont davantage de temps pour elles et pour les autres... Le bénévolat est souvent un premier pas avant de réintégrer la vie active.

Et les jeunes dans tout ça?

Je dois avouer qu'ils se font assez discrets au sein de nos bénévoles.



Auremar

La plupart des bénévoles sont des femmes pour qui le passage chez Pro Senectute est un premier pas vers le retour à la vie active.

Justement, les jeunes femmes d'aujourd'hui ne restent désormais plus nécessairement à la maison pour s'occuper des enfants. Faut-il craindre pour l'avenir du bénévolat?

C'est un fait. Mais il faut aus-

si voir qu'il y a de plus en plus de retraités en bonne forme, capables de s'occuper des personnes du quatrième âge. Ce modèle sera probablement celui que l'on rencontrera le plus souvent dans le futur... 



Peut-on dire que Pro Senectute donne un nouveau sens à la vie de vos bénévoles?

Certainement, car ils s'engagent auprès d'une organisation qu'ils apprécient et qui vient en aide aux autres. Ils sont ainsi intégrés et leur travail, bien que non rémunéré, est valorisant.

Est-ce aussi dans l'idée de bénéficier un jour eux-mêmes des services que vous proposez?

Je peux tout à fait me l'imaginer. Mais il ne faut pas non plus oublier la dimension formatrice de leurs activités chez Pro Senectute. Les personnes qui

donnent des cours de sport sont, par exemple, encadrées d'experts de Pro Senectute, ainsi que par l'Office fédéral du sport.

Quel est le bénévolat le plus courant chez Pro Senectute?

Ce sont généralement les visites à domicile. Beaucoup de bénévoles donnent aussi un coup de main aux personnes qui ont de la peine avec tout ce qui est administratif ou ont une activité soit en rapport avec la migration, soit en lien avec les relations intergénérationnelles.

**Propos recueillis par
Frédéric Rein**

Jeu de mémoire

Votre mémoire vous joue des tours? Alors jouez un peu avec elle! Faites-la travailler, faites-lui pratiquer ses quinze minutes de gym quotidienne. C'est ce que propose le programme d'entraînement cérébral Memofit, dont la Swiss Edition 2 vient de sortir. Ce fitness virtuel dédié à nos capacités intellectuelles, développé en partenariat par Pro Senectute et Coop, se veut à la fois ludique, divertissant et efficace. Les exercices, conçus par des neuropsychologues, permettent notamment de stimuler la mémoire à court terme, l'orientation spatiale, les réactions, la mémoire visuelle ou encore la concentration. Comme un vrai jeu, le niveau de difficulté augmente progressivement. Destiné aux personnes de tout âge, Memofit est disponible en DVD, dans plus de 300 points de vente Coop au prix de lancement de 19fr.90 (au lieu de 29fr.90) jusqu'à la fin de l'année. Vous pouvez aussi tester gratuitement des exercices sur Internet sur www.coop.ch/memofit, ou vous abonner online – soit au prix de 20 fr. pour trois mois, soit 49 fr. pour un an – pour de nouveaux exercices. Désormais, vous ne pourrez plus dire que vous avez la mémoire qui flanche, que vous ne vous rappelez plus très bien!

F.R.



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

«COMMENT GARDER notre désir intense?»

Nous sommes un jeune couple de seniors qui venons de nous marier pour des secondes noces à 60 ans passés. Que peut-on faire pour que notre sexualité reste active?

Marie et Pierre,Vernier (GE)



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

Chers Marie et Pierre,

Le désir d'aimer est bien le seul désir qui ne décline pas avec l'âge! Bravo pour cette nouvelle aventure que vous démarrez à deux. Chacun de vous va y amener ses expériences passées, bonnes ou moins bonnes, ses espoirs pour le futur et l'envie de vivre aussi longtemps que possible quelque chose de beau. Tout comme pour de plus jeunes couples, passée la période romantique, il vient un temps où l'on a moins cet élan passionné des débuts, ce qui signe l'entrée dans une vie à deux, où prime l'invitation d'apprendre à aimer l'autre pour qui il est et non pas pour ce que nous aimerais qu'il soit.

Dans cette nouvelle phase de la relation, la sexualité peut diminuer en fréquence ou en intensité. C'est normal, car l'état amoureux des débuts augmente la libido de par les changements neurochimiques qu'il induit dans notre cerveau. Pas de panique, vous aurez à apprendre à développer votre désir par d'autres canaux.

Cependant, l'âge venant, nous avons parfois besoin de plus de variété et de stimulations pour atteindre un certain niveau d'excitation sexuelle et pour l'homme, afin d'avoir une érection suffisamment bonne pour pouvoir pénétrer. Il s'agit d'apprendre à jouer plus, d'abord avec notre propre corps: varier la tension musculaire durant le rapport sexuel et bouger avec tout son corps, en particulier avec le bassin. Par ailleurs, on oublie très souvent l'importance de toutes les différentes sources d'excitation sexuelle qui sont à notre disposition à travers nos sens et qui peuvent nous permettre de réinvestir les préliminaires pour en faire le temps fort de la rencontre sexuelle.

Varier les caresses

Le visuel est une source importante pour beaucoup de personnes: regarder différemment l'autre, jouer sur le fait de montrer/dévoiler, se mettre en valeur, faire appel à l'imaginaire érotique (qui peut être alimenté par des lectures ou des films en fonction de vos goûts) ou jouer avec des

scénarios érotiques. Le canal auditif peut aussi être investi: se susurrer des mots doux ou des mots crus, se faire des téléphones coquins lorsqu'on est amenés à être loin l'un de l'autre, certaines musiques d'ambiance. Le goût peut être stimulé à travers le jeu avec des aliments avant la rencontre ou pendant celle-ci. L'odorat aussi peut être stimulé. Enfin le toucher est de loin l'un des plus importants: varier les caresses dans leur intensité et leur rythme, habiter notre geste en l'accompagnant de notre regard et de notre présence, découvrir le corps de l'autre dans ses zones érogènes et ses zones de tendresse et permettre à l'autre de découvrir notre corps.

Faire fi de la performance

Passé un certain âge, on peut être libéré du souci de la performance. C'est l'occasion pour les hommes de découvrir un autre registre autour de la sensualité, d'apprendre à faire jouir leur partenaire autrement qu'avec leur pénis en savourant aussi cela. Pour les femmes, c'est l'occasion d'apprendre à s'offrir aux caresses de leur partenaire et à connaître le corps de ce dernier pour mieux le stimuler et, elles aussi, savourer cela.



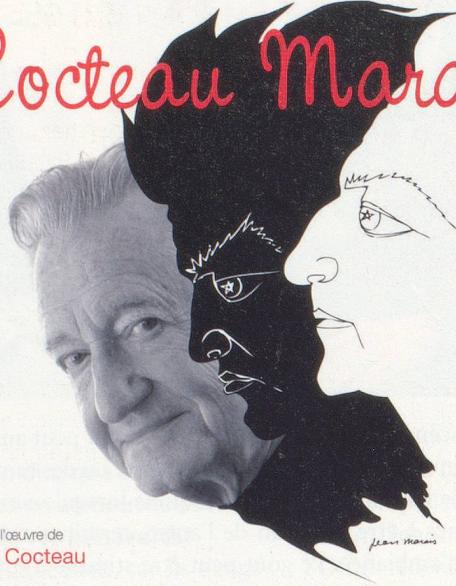
THEATRE DE VEVEY

Jacques Sereys

Sociétaire honoraire de la Comédie Française

joue

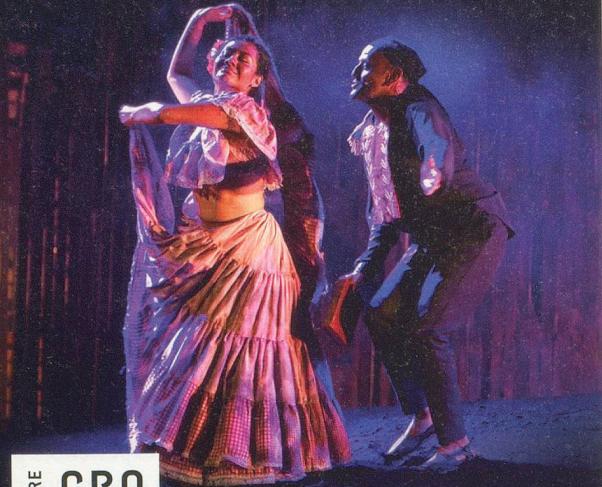
Cocteau Marais

d'après l'œuvre de
Jean CocteauSpectacle conçu et réalisé par
Jean Marais et Jean-Luc TardieuDécor de Jean Marais reconstitué par Pierre-Yves Leprinse
Lumières de Jacques Rouveyrolles / Son de Michel Winogradoff

Co-réalisation Comédie Française / CADO

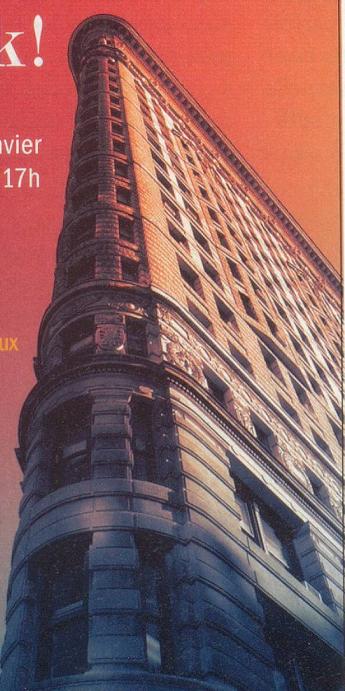
VE 17 DÉCEMBRE 19.30

021 925 94 94 &

Bolivar: fragments
d'un rêvePar le Teatro Malandro / Omar Porras
Mercredi 1er décembre à 20h30 > ThéâtreI THEATRE CRO
CHE
TANwww.crochetalan.chRenseignements et réservations
T. 024 471 62 67

théâtre du
passage

New York!

du 29 décembre au 2 janvier
20h | sa 18h | di 11h & 17hŒuvres de
G. Gershwin et L. Bernstein
(West Side Story, Rhapsody
in blue, Summertime,...)Orchestre des Jardins Musicaux
Direction: Valentin ReymondPiano
Marc PantillonInterprétation
Jeannette Fischer
Brigitte Hool
Charles Johnston
Frances McCafferty
Peter Wedd ...4, passage Maximilien-de-Meuron · 2000 Neuchâtel
Réservations: 032 717 79 07 · www.theatredupassage.ch

Richard III

de Shakespeare »

8 décembre, mercredi 20h30

Mise en scène Valentin Rossier

Helvetic Shakespeare Company
(en français)Billetterie 024 423 65 84
www.tbb-yverdon.ch

théâtre
Benno Besson
Yverdon-les-Bains