

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 20

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](#)

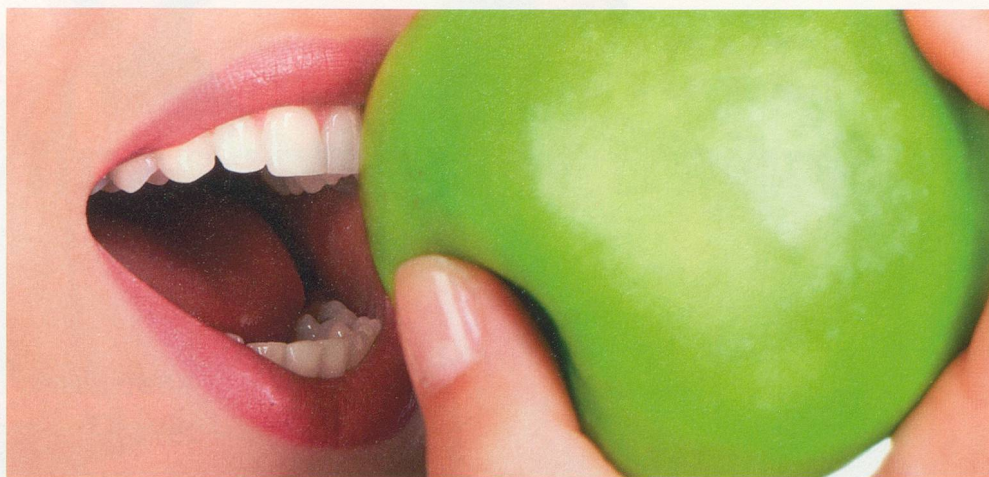
Download PDF: 16.02.2026

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

43

SANTÉ

Comment garder
des dents blanches



Kurhan

Fiches pratiques



VOS DROITS

En cas de divorce, le partage
change à la retraite

38

VOTRE ARGENT

Peut-on financer sa retraite
avec sa maison?

39

LE JARDIN DE JACKY

L'huile de bourrache
et ses multiples bienfaits

44

PRO SENECTUTE

Tous à vos raquettes
à neige!

45

SEXUALITÉ

Réussir à en parler,
sans tabou

47

42

VÉTÉRINAIRE

L'arthrose touche aussi
les jeunes chiens



E. Isselée



Dailimages

41

TRUCS ET ASTUCES

Comment apaiser
sa bouche en feu

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@
generationsplus.ch

Généralions Plus
Chemin des Fontenailles 16,
1007 Lausanne

Kurhan

Divorce après la retraite LES RÈGLES CHANGENT

«Mon époux et moi sommes retirés de la vie active. En cas de divorce, j'aimerais savoir ce qui se passera concernant le deuxième pilier. Recevrai-je une partie du capital ou une partie de la rente?» Sylvia, Gland (VD)



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Depuis le 1^{er} janvier 2000, les avoirs du deuxième pilier doivent, en principe, être partagés. Si le divorce a lieu avant la retraite, les règles sont les suivantes:

- **Chaque époux, qui a cotisé à un fonds de prévoyance professionnelle**, verse à son conjoint la moitié de ce qu'il a accumulé durant la période du mariage. Le mariage détermine le début de cette période et la fin est fixée par le jugement de divorce. Ainsi, si un couple vit séparé deux ans avant de divorcer, ces deux ans compteront dans le partage de la prévoyance professionnelle, sauf si les époux en ont décidé autrement par convention.
- **Dans le cas du partage, le conjoint bénéficiaire ne recevra pas cette somme personnellement**, mais elle sera versée à son propre fonds de prévoyance professionnelle, ou, s'il n'en dispose pas, à un fonds de libre passage qu'il pourra toucher au moment où il prendra sa retraite.
- **Il y a une exception à cette règle: en effet, un époux peut**, par convention, renoncer en tout ou en partie à son droit, à condition qu'il puisse bénéficier d'une autre manière d'une prévoyance vieillesse et invalidité équivalente.

Si le divorce a lieu après la retraite, la situation juridique n'est plus la même. En effet, la caisse de prévoyance a versé un capital ou verse réguliè-

ment une rente au bénéficiaire du fonds de prévoyance. Ces dispositions ne peuvent pas être changées vis-à-vis de l'institution de prévoyance. Ainsi, pour répondre à la question posée, le conjoint divorcé ne recevra pas la moitié de la rente ou une partie du capital. Le partage existe néanmoins et le juge fixe une indemnité équitable qui est due directement par un époux à son conjoint. Cette situation peut être nettement moins favorable pour le conjoint qui doit recevoir une certaine somme, surtout si le bénéficiaire a déjà reçu le capital de prévoyance et qu'il l'a dépensé.

Ainsi, pour décider la date d'un divorce, il est évident que la situation avant ou après la retraite peut avoir des conséquences importantes pour l'époux qui doit recevoir de son conjoint une partie de sa prévoyance professionnelle.

La question est différente encore pour les économies constituant le troisième pilier. Un éventuel partage dépend de la situation juridique des époux, à savoir leur régime matrimonial. Si les époux n'ont pas fait de contrat de mariage particulier, ils sont mariés sous le régime de la participation aux acquêts et le troisième pilier doit être partagé en deux, comme les économies. Si les époux sont mariés sous le régime de la séparation des biens, chacun garde ses biens, y compris le troisième pilier.

MA MAISON, UN MOYEN de financer ma retraite?

«Nous possédons une demeure avec jardin qui vaut environ un million et demi, sans hypothèque. Nous avons 70 ans et sommes sans héritier. Comment profiter de cet argent car nous n'avons pas de grands moyens à côté?» Kurt, Sion (VS)



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

Consacrer une partie de ses revenus à l'acquisition d'un bien immobilier durant le temps de son activité lucrative apparaît justifié, mais une question presque inverse se pose souvent au moment de la retraite. En effet, être propriétaire de son habitation peut s'avérer alors une charge très lourde lorsque le versement des rentes de retraite se substitue partiellement à celui des revenus. L'âge est aussi un facteur à prendre en compte: peut-on assumer physiquement les travaux de jardinage et d'entretien ou faut-il faire appel à des entreprises spécialisées, dont les services, au fil des ans, augmenteront passablement les dépenses?

Plusieurs solutions s'offrent à vous, mais elles demandent une réflexion de votre part avant même d'évaluer si elles sont envisageables financièrement.

Les questions à se poser

Désirez-vous conserver votre bien immobilier? Votre condition physique vous permet-elle d'assumer les travaux d'entretien et, selon vous, pour combien de temps encore? Vos moyens financiers actuels sont-ils suffisants pour assurer ces frais d'entretien ou faudra-t-il trouver des fonds supplé-

mentaires? L'argent que vous aimeriez retirer de votre maison sera-t-il nécessaire, voire indispensable, pour assumer vos charges incompressibles ou sera-t-il utilisé pour vos loisirs?

Ces questions simples sont importantes, car elles vous permettront de planifier vos dépenses après avoir établi votre budget. Vous pourrez ainsi déterminer la somme complémentaire qui vous sera annuellement nécessaire. Dans un second temps, une discussion avec un spécialiste ou votre conseiller bancaire sera opportune pour établir le meilleur moyen de profiter de ces fonds en planifiant les retraits de manière optimale.

Plusieurs solutions Le prêt hypothécaire

Si vous désirez continuer à vivre dans votre maison, une des solutions les plus simples consiste à contracter un prêt hypothécaire. Pour les personnes qui ont atteint l'âge de la retraite, les établissements bancaires n'accordent généralement qu'un prêt en premier rang, soit 65% au maximum de la valeur du bien immobilier estimée par la banque.

Le niveau du prêt qui pourra vous être octroyé s'établit toutefois selon des calculs bien précis liés à vos revenus et aux charges qui vous incomberont. Usuellement, ces dernières ne doivent pas dépasser 33% de vos revenus. La somme empruntée servant uniquement à assurer votre train de vie et, en l'absence de revenus croissants, de nombreuses banques seront réticentes à vous accorder un prêt dépassant cette limite.

Pour vous faire une idée des montants qui pourraient vous être accordés, vous pouvez effectuer un calcul rapide sur les simulateurs que proposent la plupart des établissements bancaires sur leur site internet.

Prenons toutefois un exemple: pour un couple disposant de revenus mensuels de 9480 fr. (rente AVS maximale de 3480 fr., rentes LPP de 5000 fr. et rente d'un 3^e pilier de 1000 fr.), le prêt hypothécaire pourrait être de 300 000 fr., soit 20 000 fr. supplémentaires par année sur 15 ans, non compris les intérêts éventuels si vous placez cet argent.

Une fois ce montant déterminé avec la garantie que vous pourrez assurer le paiement des intérêts et des charges de votre domicile, vous pourrez alors profiter de l'argent qui vous sera versé. Il faudra cependant planifier les retraits et éventuellement prévoir des placements sécurisés – comme des obligations de caisse, par exemple – pour ne pas laisser végéter le montant que vous n'utiliserez pas dans l'immédiat.

D'un point de vue fiscal, vous pourrez bénéficier de la déductibilité des intérêts de votre dette hypothécaire... au moins jusqu'en 2013. A cette date, nous aurons en effet à nous prononcer sur l'initiative de l'Association suisse des propriétaires fonciers et sur le contre-projet du Conseil fédéral concernant l'imposition de la valeur locative.

L'initiative propose que les propriétaires d'un logement destiné à leur usage personnel aient la possibilité de décider que la valeur locative de ce logement ne soit plus soumise à l'impôt sur le revenu lorsqu'ils atteignent l'âge légal de la retraite. S'ils optent pour cette possibilité, les intérêts passifs liés à ce logement, les primes d'assurances et les frais d'administration ne seraient plus déductibles du revenu imposable. Seuls les frais d'entretien le resteraient, à concurrence de 4000 fr. par année, montant qui serait adapté périodiquement au renchérissement.

Le contre-projet propose, quant à lui, la suppression de l'imposition de la valeur locative pour tous les propriétaires se réservant l'usage de leur bien et, en contrepartie, celle de la déduction des frais ordinaires d'entretien d'immeuble, à l'exception des frais visant des mesures particulièrement efficaces d'économie d'énergie ou de protection de l'environnement. Pour tous les contribuables, la déduction des intérêts passifs serait limitée à 80% du rendement imposable de la fortune. Il serait

toutefois possible de déduire les intérêts passifs liés à une première acquisition immobilière à usage personnel à hauteur, pour les couples mariés, de 10 000 fr., cela de manière dégressive et linéaire pendant les dix premières années suivant l'acquisition.

Le viager, les droits d'usufruit et d'habitation

Dans un précédent article paru dans l'édition de *Général Plus* de septembre 2009, j'avais abordé le thème de l'entretien viager. Cette possibilité serait applicable dans votre cas et je me permets donc de vous en rappeler ici les principes généraux.

Le contrat d'entretien viager est celui par lequel le vendeur du bien en viager s'oblige envers l'acheteur de ce bien à lui transférer son bien immobilier contre l'engagement de l'entretenir et de le soigner sa vie durant. Cet engagement peut se faire sous plusieurs formes, comme par exemple le paiement au comptant d'une partie de la valeur du logement suivi du versement d'une rente déterminée au préalable pour assurer l'entretien du vendeur. Ce contrat doit être fait devant notaire et sa forme est celle du pacte successoral. La mise en place de ce contrat n'est toutefois pas entièrement définie et reste assez complexe en Suisse, notamment du point de vue fiscal.

De ce fait, un droit d'usufruit (droit de jouissance complet sur le bien immobilier) ou d'habitation (droit de demeurer dans le bien ou d'en occuper une partie) lui sont généralement préférés.

La vente du bien immobilier

Une dernière alternative consiste à vous séparer de votre domicile actuel, ce qui constitue vraisemblablement la solution la plus difficile à envisager émotionnellement. Néanmoins, cette issue apparaît parfois inévitable, notamment si votre santé venait à se dégrader et que vous n'arriviez plus à assurer un entretien minimal.

La vente de votre maison générerait un apport de fonds non négligeable, surtout si vous optez pour un appartement aux dimensions plus réduites. Ce dernier présenterait également plusieurs avantages pratiques: une mobilité facilitée (le plus souvent sur un seul étage avec un ascenseur à disposition) pour un entretien limité. Les modalités d'achat de l'appartement doivent être établies de manière optimale, car l'éventualité de conclure un prêt hypothécaire se discutera aussi dans ce cas. Sous réserve du prix d'achat de l'appartement, cette dernière solution est bien celle qui pourrait vous apporter le plus de liquidités.

Il s'agit de pistes de réflexion qui doivent être adaptées à votre situation personnelle, car il faut toujours se garder de conseils globaux dans le choix d'une solution idéale.

Photos: Dmitry Syechin, Danimages, Martini Dry, Marc Hericher, Nimbus, Strikker

Elle n'est pas belle, ma planche à découper?

On l'achète toute belle, toute blanche. Et ne voilà-t-il pas qu'on tranche dessus des carottes, du poivron ou qu'on y laisse tomber une pincée de safran. Résultat, la planche à découper ne retrouve plus son aspect, malgré un coup d'éponge. Heureusement, il suffit de la mettre à l'extérieur, au soleil. Au bout d'une heure ou deux, elle va redevenir blanche.

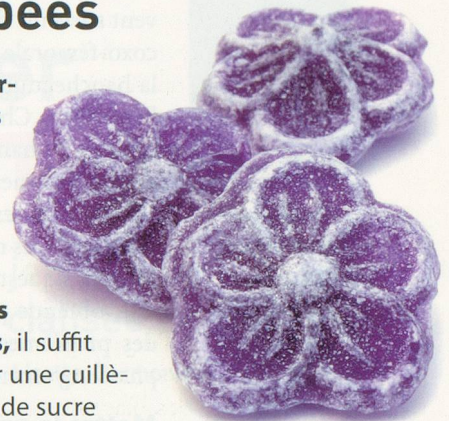


Un clavier propre comme un sou neuf

Pour nettoyer ce véritable nid à poussière qu'est le clavier d'un ordinateur, la tentation est forte d'utiliser un aspirateur, au risque de voir le clavier venir se coller contre le bec suceur. Expérience faite, il vaut mieux souffler qu'aspirer et utiliser un sèche-cheveux pour enlever toutes les saletés indésirables.

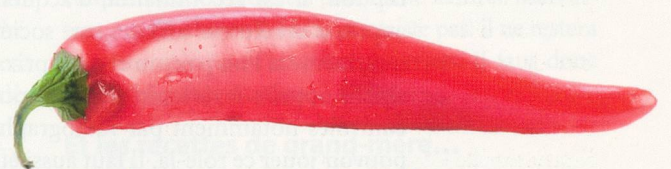
On sucre les fleurs coupées

Pour garder plus longtemps un bouquet de fleurs coupées, il suffit d'ajouter une cuillère à café de sucre dans l'eau du vase.



Y a un nœud dans la chaîne

Ça énerve. On a beau se dire qu'il faut rester calme, le poulx augmente, la sueur perle sur le front. Rien de plus rageant qu'un nœud dans une petite chaîne, voire dans vos lacets. Par chance, le talc peut vous venir en aide. Recouvrez-en l'objet de votre agacement et vous aurez beaucoup moins de difficulté à venir à bout du problème. A l'inverse, pour éviter que des lacets trop glissants se dénouent constamment, on peut les vaporiser avec de la laque pour les cheveux, une fois attachés.



Quand votre bouche crie au feu

A qui n'est-ce pas arrivé? En voyage ou chez des amis, on mange de bon appétit sans se rendre compte tout de suite que ce plat, qui avait si l'air tentant, contenait des épices diaboliques ou du piment. Pour atténuer cette sensation de feu dans la bouche, une solution: mangez du concombre cru et l'effet de brûlure partira aussitôt. Reste à avoir un de ces légumes à portée de main.

Ces satanées piles qui coulent

Un grand classique des ménages. Des piles qu'on oublie dans un appareil et qui se mettent à couler. Pour nettoyer cette saleté, il n'existe pas trente-six solutions. On enfile des gants en caoutchouc avant de mélanger du bicarbonate de soude et de l'eau. Ensuite, avec un chiffon imbibé et un peu d'huile de coude, le tour est joué.



«Mon jeune chien SOUFFRE-T-IL D'ARTHROSE?»

«J'ai un labrador âgé d'un peu plus d'un an. Il boite par intermittence. Est-il possible que, malgré son jeune âge, il souffre déjà d'arthrose?» Raymond, Petit-Lancy (GE)



**Danielle
Perrin-Frei**
Médecin-
vétérinaire
Cabinet
Au Furet
Echichens

Il faut savoir que des maladies héréditaires peuvent survenir déjà à cet âge, telles qu'une dysplasie coxo-fémorale, c'est-à-dire une malformation de la hanche, due à un trouble de développement de l'embryon. Chez les grands chiens, comme le labrador, les hanches, les épaules et les coudes sont particulièrement sensibles.

De plus, les chiens aux pattes légèrement tordues sont très recherchés par certains propriétaires pour des questions esthétiques. Mais cette spécificité, obtenue par sélection, peut aussi provoquer des problèmes de boiterie, donc de l'arthrose à plus long terme.

Mettre le prix

Pour éviter en grande partie ce type de déception, il est recommandé d'acquérir un chien auprès d'un éleveur affilié à une société cynologique, même si l'on paie un certain prix. En effet, les chiens appelés à devenir des reproducteurs, sont contrôlés notamment par radiographie, avant de pouvoir jouer ce rôle-là. Il faut aussi être conscient que ces pathologies limitent les possibilités de jeux et de partage avec votre animal et modifient profondément votre quotidien et vos relations avec votre animal.

Par ailleurs, cette boiterie peut aussi être liée à un traumatisme, suite à un accident. L'arthrose est d'ailleurs un état dégénératif d'une articulation déjà endommagée. Pour répondre à votre question, c'est oui, il est en effet possible qu'un jeune chien souffre déjà d'arthrose.

Et pour en revenir plus précisément à votre cas, votre compagnon à quatre pattes boite-t-il violemment et d'un coup ou au contraire, s'agit-il d'épisodes répétés mais moins aigus? Son refus de sauter, par exemple hors de la voiture, peut être un signal d'alerte. Dans tous les cas, il est préférable de faire ausculter votre chien par un vétérinaire, afin qu'il puisse poser un diagnostic précis.

En cas d'arthrose, il existe différents traitements palliatifs. On peut notamment pres-

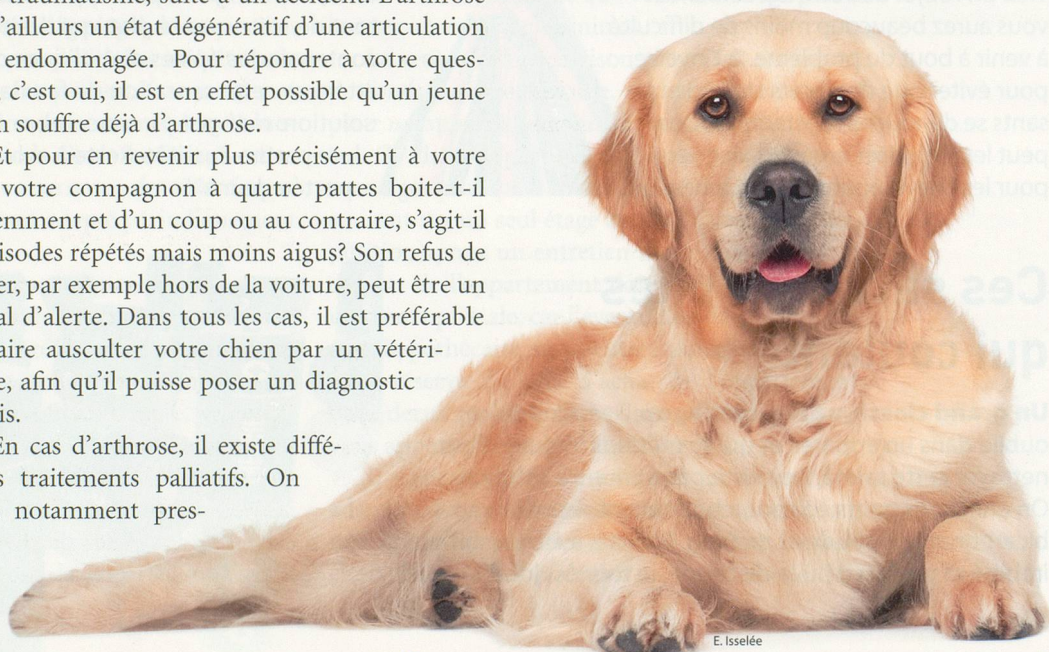
crire des anti-inflammatoires et prévoir un régime. L'obésité est effectivement à éviter, le surpoids mettant davantage à l'épreuve les articulations touchées. Il est également possible de donner à son chien des compléments pour renforcer le cartilage.

Ecourter les balades

Au quotidien, il est préférable de faire des balades plus courtes, mais plus nombreuses. Il faut aussi renoncer à certains types d'exercices trop violents, tels que des sauts, ainsi que l'ascension régulière de rampes d'escaliers. Il existe aussi des vétérinaires spécialisés dans la physiothérapie, une pratique qui permet d'améliorer l'état de santé de votre compagnon.

Essayez aussi de faire en sorte qu'il ne se couche pas sur un sol froid (même si certains aiment ça!) et qu'ils prennent des bains à basse température. Quant à son repos, il est souhaitable que sa couche ne soit pas dure mais, là aussi, il est parfois difficile de faire changer les goûts et les habitudes de son animal!

Enfin, s'il s'agit d'une dysplasie de la hanche, une opération chirurgicale ou par arthroscopie peut être envisagée selon les cas, à l'instar d'autres pathologies. Mais attention! Même opéré, votre chien devra continuer à suivre un régime.





Comment conserver UN SOURIRE ÉCLATANT?

«Entre deux rendez-vous chez le dentiste, je souhaite blanchir mes dents avec une pâte commercialisée à cet effet. Quelles sont les précautions à prendre?» **Lisette, Cormondrèche (NE)**



Claire-Hélène Chalus
pharmacienne
responsable

CAPITOLE
PHARMACIES-APOTHEKEN
BIOPÔLE

Pour avoir un beau sourire, la couleur de la denture est parfois importante. Le dentiste et le pharmacien peuvent vous aider à obtenir l'effet désiré. Le blanchiment dentaire, ou plutôt éclaircissement dentaire, permet de modifier légèrement la teinte des dents. Ces techniques sont réservées aux dents et aux gencives saines, n'ayant jamais eu de carie. En effet, les dents déjà soignées peuvent être infiltrées par les produits au niveau de la jonction obturation/dent, ce qui peut provoquer une nécrose de la dent.

Un produit comme le Depurdent permet un nettoyage optimal de la surface dentaire, grâce à son action de polissage. Cette pâte contient de la pierre ponce à granulation fine qui possède une action abrasive. C'est un produit complètement naturel, c'est-à-dire sans agents blanchissants chimiques, ni enzymes, ni agents conservateurs. Selon la nécessité, il peut être utilisé une à deux fois par semaine.

Un vernis sur la surface

En ce qui concerne la technique de blanchiment externe, il existe plusieurs produits sur le marché qui agissent sur la surface des dents. Parmi ceux-ci, les dentifrices blanchissants peuvent avoir un léger effet de blanchiment sur les dents pendant la période d'utilisation. Ce sont des produits contenant de l'eau oxygénée, dont l'action décolore le pigment des dents. Ils sont utilisables avec peu de risques. On peut obtenir le gain d'une teinte par rapport à la couleur de ses dents avant traitement. La possibilité d'appliquer un vernis sur la surface de la dent

existe également. Cette technique permet d'obtenir en quelques secondes un effet blanc naturel. Mais attention! Le film en surface ne résiste pas: il ne restera en place que jusqu'au prochain repas. Il faut donc renouveler l'application.

Et les recettes de grand-mère...

Le bicarbonate de soude et l'eau oxygénée peuvent avoir une action blanchissante, mais aussi anti-tartre et anti-plaque dentaire. Il faut néanmoins être prudent, car la gencive peut s'irriter en cas d'utilisation prolongée.

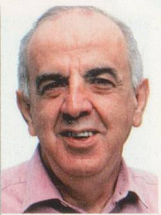
L'acidité du citron permet de réduire le tartre, mais il peut également dissoudre l'émail à long terme. L'utilisation doit donc être limitée à deux fois par semaine. Après ce soin, il est conseillé de passer un morceau de pomme pour rendre les dents lisses, tout en déposant une fine protection naturelle en surface.

Café et thé à éviter

Il est sans doute important de rappeler que, pendant la période de traitement blanchissant, la consommation de café ou de thé est à éviter. Ces boissons peuvent en effet entraîner des colorations. Et au cas où un fumeur souhaite éclaircir ses dents jaunies par le tabac, il devra de préférence arrêter de fumer au préalable. Dans le cas contraire, il prendra le risque de voir les colorations revenir de manière encore plus importante. Avec tous ces conseils, il ne vous reste plus qu'à croquer la vie à pleines dents...

UNE HUILE INDISPENSABLE pour retrouver la forme

La bourrache est une véritable merveille de la nature qui permet de lutter contre le mauvais cholestérol, mais aussi contre les phlébites, les varices, les règles douloureuses et même l'impuissance.



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

Cette plante, originaire de Syrie, offre une riche gamme d'utilisation, puisqu'on se sert de ses feuilles, ses fleurs, sa tige et que l'huile de bourrache compte parmi les plus prestigieuses pour notre santé. Le mot bourrache vient du mot arabe «abou rach». Bien qu'elle soit originaire d'Asie mineure, elle est effectivement répandue en Afrique du Nord (surtout au Maroc) et en Europe centrale.

Son huile est riche, très riche en acide gras-linolénique. Les acides gras existent, certes, dans la plupart des huiles végétales, telles que celles de tournesol, de soja, de sésame carthame. Toutefois, la bourrache est la seule plante qui en contient autant. A titre de rappel, il convient de noter que notre organisme sait parfaitement fabriquer des corps gras à partir des hydrates de carbone. Mais il ne sait pas, en revanche, constituer ces fameux acides gras essentiels.

En fait, les graisses jouent trois rôles éminents: elles fournissent de l'énergie, entrent dans la constitution des membranes cellulaires et sont des messages cellulaires contrôlant non seulement les réactions chimiques, la division cellulaire, l'hémostase, la pression artérielle, mais encore les réactions immunitaires et inflammatoires. C'est dire leur importance et c'est aussi prendre conscience de leur apport indispensable, en hiver, surtout.

Non aux artères bouchées!

L'huile de bourrache empêche l'engrassement de l'organisme. Elle évite aussi que le cholestérol et les tryglycérides se déposent sur les parois des artères ou sur les coronaires. Ses principales indications thérapeutiques sont:

Cardiologie Angine de poitrine, infarctus, cœur sénile.

La bonne dose

Il est recommandé de suivre une cure deux fois par an, à raison d'une gélule matin, midi et soir. Ensuite, une gélule au lever sert de traitement d'entretien. Il n'y a pas de contre-indications connues.



Pascal06

Phlébologie Phlébite, artérite des membres inférieurs, hémorroïdes, varices, mauvaise circulation, gerçures, engelures, maladie de Raynaud.

Gynécologie L'huile de bourrache réussit très bien dans le traitement de la plupart des troubles menstruels, à savoir des règles douloureuses, jambes lourdes, seins gonflés et douloureux, nervosité extrême, peau sèche, douleurs au bas du ventre. Elle est efficace également dans les règles irrégulières, trop courtes ou trop longues et même dans les aménorrhées.

Dermatologie Plusieurs expériences cliniques réalisées en France (Montpellier et Toulouse) ont démontré les fantastiques propriétés de l'acide gamma linolénique dans le traitement de l'eczéma. L'huile de bourrache apparaît encore comme une thérapie privilégiée dans le traitement des peaux sèches, dévitalisées, et des rides.

Système nerveux En cas d'angoisse, stress, spasmodie, insomnies, tachycardie, ulcère, gastrite, colite.

Impuissance Il est bon de rappeler que tout le système hormonal masculin est en relation directe avec le métabolisme des lipides et des acides gras essentiels. La testostérone, pour ne citer que cette hormone, est un métabolite lipidique.

LES RAQUETTES À NEIGE séduisent toujours plus

L'engouement populaire pour ce type de randonnées n'a jamais été aussi marqué. Le phénomène est d'ailleurs bien visible chez Pro Senectute, où les plus de 60 ans ont tendance à préférer cette pratique au ski de fond.

Voilà près de douze ans, les raquettes à neige laissent leurs premières traces sur le tapis hivernal helvétique. Depuis, elles ont emprunté le chemin qui

mène vers le succès, marquant chaque année un peu plus les sentiers de leurs empreintes. Cette réalité, Pro Senectute la vit également, puisque les randonnées

à raquettes proposées par cette association à tous les seniors romands (sauf à Genève) suscitent un véritable engouement.

«Nos excursions à raquettes sont en train de prendre le pas sur le ski de fond», remarque Martine Schultheiss, de Pro Senectute Fribourg. En Valais, le ski de fond reste la discipline qui rassemble le plus de participants, mais les nouvelles venues lui grignotent chaque année du terrain, selon Emmanuelle Dorsaz, responsable des activités sportives de Pro Senectute pour le Valais romand.

Nombreux avantages

Il faut dire que ce sport a des arguments à faire valoir. D'abord, il nous plonge – et pour pas cher – au cœur d'une Suisse grande nature, où les sapins saupoudrés de neige chatouillent nos consciences écologiques de leurs aiguilles. Ensuite, il est basé sur le mouvement naturel qu'est la marche, d'où un apprentissage rapide et une accessibilité au plus grand nombre. «Un entretien préalable avec l'un des guides est toutefois demandé, afin de savoir si la personne est en bonne forme physique. On peut noter que ce sont souvent les mêmes personnes qui participent à nos balades estivales», constate Martine Schultheiss. En Valais, outre les parcours sur les sentiers balisés, on organise aussi de manière ponctuelle des sorties hors-piste.

Peau de phoque en Valais

En chaussant les raquettes, nos aînés nous prouvent qu'ils suivent les tendances. Certainement plus



Cette discipline vous emmène dans des paysages grandioses sans avoir nécessité un apprentissage technique difficile. La raquette est en effet basée sur le mouvement naturel qu'est la marche.

que ce que l'on voudrait bien croire, comme a pu le constater Emmanuelle Dorsaz: «En lançant le ski de randonnée à peau de phoque il y a trois ans, je n'étais pas sûre que cela marcherait. Mais toutes nos sorties affichent cette saison "complet", et nous allons continuer à développer cette activité, que nous sommes actuellement les seuls à offrir en Suisse romande (*une initiation est toutefois prévue cette saison dans l'arc jurassien, ndlr*), mais que nous proposons aussi aux habitants des autres cantons.» Et Pierre-Noël Julien, participant

devenu formateur, d'ajouter: «Cela répond à une demande de personnes sportives et désireuses de découvrir des régions qu'elles n'ont pas l'habitude de fréquenter. Les gens sont répartis en trois niveaux, mais on se retrouve tous à la fin.» Le skating (ski de fond avec la technique du patinage) se développe également en Valais, où de nouveaux moniteurs vont être formés. Comme le dit à juste titre Emmanuelle Dorsaz, «les seniors sont curieux, ils aiment essayer de nouvelles choses»...

Frédéric Rein



Le Festival «visâges» ne se voile pas la face

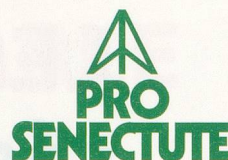
Le Festival du film «visâges» (du 22 au 27 février) se veut un trait d'union entre les générations. Une valorisation par l'image des rapports intergénérationnels, de cette humanité partagée. Un regard décalé sur le monde, un questionnement sur la représentation de la vieillesse. «Lors de cette 5^e édition, l'accent sera mis sur l'art et la culture, car nous prenons pour la première fois nos quartiers au Manoir de Martigny, le centre d'exposition d'art contemporain de la ville», explique Olivier Taramarcz, fondateur de ce festival tout public patronné par Pro Senectute Suisse avec l'appui de Pro Senectute Valais, et unique en Europe. «Nous présenterons les parcours de vie de nombreux artistes, comme celui de Svetlana Geier, dans le film *La femme aux 5 éléphants*. Cette Ukrainienne, aujourd'hui âgée de 85 ans, a traduit la littérature russe en allemand», précise-t-il, évoquant aussi un partenariat avec le cinéma de Martigny.

En bon festival intergénérationnel qui se respecte, «visâges» n'a pas non plus oublié les juniors dans sa programmation, puisque plusieurs films montreront le regard que portent des enfants et des adolescents sur le monde contemporain. Des regards croisés, mais une vision qui se rejoint tôt ou tard...

F.R.

Informations et programme sur demande:

olivier.taramarcz@pro-senectute.ch ou au (021) 925 70 10



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.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

Oser parler de sexe

SANS SE VEXER

«Comment faire pour parler de sexualité, car il y a des choses que j'aimerais changer, dont je ne suis pas satisfaite, et je ne sais pas comment l'aborder avec mon mari. J'ai l'impression qu'il va se braquer et éviter la discussion.»

Anne-Marie, 57 ans, Court (JU)



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

Chère Anne-Marie,

Parler de sexualité n'est pas toujours aisé car souvent on peut se sentir très vulnérable! On peut avoir peur d'être critiqué, de ne pas être à la hauteur et pour les personnes pour qui faire l'amour n'est pas juste la rencontre de deux corps, mais bien la manifestation de leur amour, la moindre remarque négative sur la sexualité peut être vécue comme un rejet. De plus, très souvent, plus on est ensemble depuis longtemps, moins on parle de sexualité. Cela peut sembler paradoxal car on associe souvent le long terme avec la complicité et l'intimité.

Un des ingrédients clefs pour parler de sexualité est de créer un climat de sécurité, car il est illusoire de penser que l'autre va être ouvert à nos remarques si elles se font sous forme de critiques ou de reproches, ou d'un discours qui se centre sur le «pas assez, pas bien, trop ceci ou trop cela». En bref, sur un discours qui se centre sur le vide plutôt que sur le plein. Commencez d'abord par apprécier ce qu'il y a déjà dans votre sexualité: «J'aime tes caresses, l'odeur de ta peau, te sentir proche de moi, te sentir en moi, etc.»

Lui parler amoureusement

Si vous n'avez pas eu des rapports depuis un

certain temps, pensez à des moments dans le passé où c'était bon pour vous et parlez-lui de cela. Rappelez-vous, le désir est une anticipation positive: si vous commencez par parler positivement de la sexualité, vous pourrez peut-être créer chez votre partenaire le désir d'en parler car ce sera une expérience agréable. Ce qui est fondamental, c'est de parler de vous-même, de ce qui est bon pour vous, vos besoins, vos désirs, vos rêves. Trop souvent dans notre discours, on se centre sur ce que l'autre devrait faire ou dire, ce qui a pour effet de le rendre défensif. Souvent, on formule nos demandes sous forme de plaintes en disant ce qu'on ne veut pas plutôt que ce que l'on veut. N'oubliez pas que les hommes apprécient

eux aussi qu'on leur parle de façon invitante et amoureuse!

Un grand cadeau

Un autre moyen plus subtil et moins verbal, consiste à faire des petites appréciations lors de vos rapports pour souligner ce que vous aimez, soit en disant simplement «Mmmh, j'aime ça, c'est bon» ou en allant chercher avec votre corps et vos mouvements les caresses aux endroits qui vous plaisent, en proposant par votre mouvement un changement de position. Ainsi votre demande de «j'aimerais qu'on parle (implicitement: pour que tu changes)» devient une invitation où vous êtes active et moteur du changement.

Bien entendu, si les changements que vous souhaitez touchent à des aspects plus «mécaniques» chez votre partenaire, comme une éjaculation précoce ou un trouble érectile ou la perte de désir, il est souhaitable qu'il se fasse aider par un professionnel. Là aussi, vous pouvez le proposer en lui expliquant combien vous aimez faire l'amour, le sentir en vous et aimeriez savourer cela le plus longtemps possible. Montrez-lui qu'il vous ferait un grand cadeau s'il se donnait les moyens pour pouvoir vivre cela ensemble.

