

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 22

**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>**

46

## SANTÉ

En finir avec la mauvaise digestion



A. Zocc

# Fiches pratiques



## VOTRE ARGENT

Faites un budget pour bien gérer votre retraite

43

## VÉTÉRINAIRE

Votre animal perd ses poils. Inquiétant?

45

## PRO SENECTUTE

Une table conviviale, c'est fantastique

49



L. Chaoshu

42

## VOS DROITS

Qui doit nettoyer la buanderie d'un locatif?

51

## SEXO

Jalouse, mais pas trop...



S. Maxwell

## VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

[fichespratiques@generationsplus.ch](mailto:fichespratiques@generationsplus.ch)

Générations Plus

Chemin des Fontenailles 16, 1007 Lausanne



# BUANDERIE COMMUNE Mais qui doit la nettoyer?

**Je suis locataire dans un immeuble. Ma concierge refuse d'entretenir l'espace dévolu à la machine à laver le linge. Les autres résidents et moi-même sommes-nous tenus d'entretenir ce lieu?**

Mariette, Petit-Lancy (GE)



**Sylviane Wehrli**  
Juriste,  
ancienne  
juge de paix

La loi n'impose pas à un propriétaire d'assurer le service de conciergerie dans un bâtiment. Et si ce service existe, elle ne précise pas davantage quelle est son étendue. En règle générale, les immeubles locatifs bénéficient toutefois d'une telle organisation qui est réglée par un contrat entre le bailleur et le concierge.

Ainsi, dans la question qui est posée, il serait judicieux d'approcher le bailleur pour connaître quelles sont les tâches prévues dans le contrat de conciergerie. La plupart du temps, lorsqu'un tel contrat existe, il comprend notamment le nettoyage des locaux communs, dont la buanderie. Toutefois, il est évident que les locataires doivent utiliser la buanderie avec soin et la remettre en ordre après usage, afin qu'une autre personne puisse à son tour en bénéficier.

### Avertir le bailleur

Si le concierge, qui a pour tâche de nettoyer les locaux communs, n'exécute pas ce travail, les locataires doivent en référer au bailleur. Le cadre juridique approprié serait alors la procédure pour défauts de la chose louée. La loi accorde aux locataires des droits différents selon l'ampleur du défaut, en fonction de l'entrave qu'il présente à l'usage convenu de la chose louée. On fait la distinction entre un défaut grave (qui exclut ou entrave considérablement l'usage pour lequel la chose a été louée), un défaut de moyenne importance ou encore un menu défaut. Selon l'importance de celui-ci, le locataire peut obtenir, en plus de la réparation du défaut, une réduc-



Kaarsen

tion de loyer et, éventuellement, des dommages et intérêts.

Néanmoins, quelle que soit l'ampleur du défaut, le locataire doit respecter une procédure précise. Le locataire qui exige la réparation d'un défaut doit fixer par écrit au bailleur un délai raisonnable à cet effet; il peut lui signifier que, à défaut de réparation dans ce délai, il consignera les loyers à échoir (art. 259g CO) auprès d'un office désigné par le canton.

### Intervenir dans les délais

Après la consignation du loyer, le locataire doit faire valoir ses préentions contre le bailleur auprès

de l'autorité de conciliation (art. 259h. CO), dans les trente jours suivant l'échéance du premier loyer consigné. Si le locataire n'entreprend pas cette démarche dans le délai imparti, les loyers consignés sont acquis au bailleur.

Si la conciliation n'aboutit pas, les parties devront porter l'affaire devant le juge. Espérons que ce cas particulier n'aboutira pas à une telle procédure et que les personnes concernées trouveront une solution acceptable pour tous. Une autre voie serait celle de la médiation pour autant, naturellement, que chacun veuille bien s'y soumettre.



# BUDGET POUR LA RETRAITE

## Evitez les mauvaises surprises!

«A quoi faut-il penser pour établir un budget pour la retraite? Où pourrai-je trouver tous les chiffres nécessaires relatifs à ma prévoyance?» Sarah, 57 ans



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

Les revenus peuvent fortement varier au moment de l'arrêt de l'activité lucrative et les dépenses doivent être adaptées en conséquence. L'établissement d'un budget prévisionnel à la retraite s'avère particulièrement pertinent pour disposer d'une vue d'ensemble des difficultés financières qui pourraient surgir alors. Effectuer ces différents calculs environ dix ans avant l'arrêt de votre activité lucrative peut également permettre d'apporter certaines améliorations au niveau de vos revenus et de vos dépenses.

Les revenus des premier et deuxième piliers à la retraite représentent, en moyenne, de 50% à 60% du revenu issu de l'activité lucrative. Ils sont composés de la rente AVS et des avoirs de la caisse de pension. La constitution d'un troisième pilier lié (A) ou libre (B), qui génère un capital à l'échéance ou des rentes, et votre fortune personnelle doivent servir à combler en partie l'écart entre la situation présente et celle à la retraite.

### L'adaptation du train de vie

Si l'image véhiculée par la publicité présente une retraite faite de vacances actives dans un pays au climat idéal, la réalité est souvent différente: si la personne à la retraite a plus de temps disponible pour se consacrer à ses hobbies, elle a besoin de fonds pour les financer, et ceux-ci peuvent faire défaut. Modifier certaines de ses habitudes de consommation, privilégier des dépenses au détriment d'autres,

évaluer ce que vous projetez et ce qu'il sera effectivement possible de faire, voilà les questions qui doivent être formulées précisément et auxquelles il vous faudra répondre de manière exhaustive.

En outre, parmi les idées reçues, la retraite est synonyme de fiscalité diminuée : bien que celle-ci soit bien sûr amenée à diminuer, sa baisse n'est le plus souvent pas proportionnelle à celle des revenus.

Planifier son budget pour

la retraite, c'est aussi penser un peu plus loin, car, comme l'a dit Jacques Prévert, «on a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller». Quand nous avançons en âge, il n'est pas toujours possible d'effectuer tout ce que nous faisions auparavant: une aide à domicile, pour le ménage ou pour des soins, ou des ennuis de santé influent bien évidemment sur notre rythme et notre train de vie. Mais, si nous devenons plus sédentaires, cela n'est pas

### Situation pour un couple marié établi à Lausanne

REVENUS	SALARIAT	RETRAITE
Salaires	130 000	
Rente AVS		41 000
Rente LPP		52 000
Valeur locative	15 000	15 000
Loyers	12 000	12 000
Revenus	10 000	10 000
<b>Total</b>	<b>167 000</b>	<b>130 000</b>
DÉDUCTIONS	SALARIAT	RETRAITE
Frais professionnels	12 000	
Pilier 3a		12 000
Déduction pour double activité	1 600	
Primes d'assurances	4 000	4 000
Intérêts hypothécaires	20 000	20 000
Frais d'entretien	5 400	5 400
Intérêts capitaux d'épargne	3 000	3 000
<b>Total</b>	<b>58 000</b>	<b>32 400</b>
Revenu imposable	109 000	97 600
<b>Charge fiscale</b>	<b>21 400</b>	<b>18 100</b>

Si le revenu baisse de 37 000 fr., la charge fiscale ne diminue que de 3 300 fr.!

forcément synonyme de baisse des dépenses.

A ce moment, on peut faire appel à d'autres ressources patrimoniales: si l'on est propriétaire de son bien immobilier, il faut s'interroger pour savoir s'il est toujours adapté. Devrez-vous alors vous installer dans un logement plus petit? A ce sujet, je vous renvoie à la fiche pratique «Votre argent» de *Générations Plus* du mois de janvier.

Si vous disposez de suffisamment d'avoirs pour assurer le financement de votre retraite, comptez-vous faire des donations à vos enfants, qui peuvent engendrer, en sus d'un soutien pour ces derniers, un avantage fiscal?

Les questions sont multiples et se posent au fil du temps. Au moment de l'évaluation de votre budget, il n'est pas nécessaire de tout planifier, mais de garder en mémoire qu'il existe souvent des solutions variées pour pouvoir vivre une retraite sereine.

## Récolte des données: marche à suivre

### AVS

La question que se posent généralement les gens à l'approche de leur retraite concerne le montant qu'ils recevront de l'AVS. Afin d'avoir une estimation des rentes, deux options s'offrent à vous. La première consiste à demander un extrait de tous vos comptes individuels, lesquels vous indiqueront les revenus ainsi que les éventuelles bonifications pour tâche d'assistance pris en compte jusqu'à l'année précédant votre demande. Cette requête peut être faite en tout temps, par écrit ou par internet (formulaires disponibles sur le site [www.avc-ai.info](http://www.avc-ai.info)), gratuitement, dans un délai d'un mois environ. Vous avez ensuite 30 jours pour vérifier les informations qui y figurent.

La seconde est une demande de projection de rente, basée sur vos comptes individuels et

votre situation personnelle du moment, ainsi que sur des hypothèses pour le futur (retraite anticipée ou à l'âge légal, par exemple). Plus la demande sera proche de la date de retraite, plus l'estimation sera pertinente. Pour les personnes mariées, une demande conjointe est recommandée. Cette information est gratuite concernant la rente de vieillesse pour les personnes de plus de 40 ans et pour autant qu'il n'y ait pas eu plus d'une demande en cinq ans.

### Caisse de pension

Chaque assuré peut prélever jusqu'à 25% du minimum LPP sous forme de capital sans respecter un délai minimal d'information. Si vous désirez retirer le capital ou une partie de celui-ci, vous devez impérativement consulter suffisamment tôt le règlement de votre caisse de pension, afin de vous assurer du délai minimal exigé pour faire votre demande de retrait en capital. En général, ce délai est d'un à trois ans avant le départ à la retraite.

Pour connaître le niveau des prestations qui vous seront servies, il vous faudra consulter le certificat de prévoyance qui vous est délivré chaque année par votre institution de prévoyance: y sont notamment indiquées les prestations à la retraite (rente de vieillesse et d'enfant), les prestations en cas de décès (rentes de veuf ou de veuve, rentes d'orphelin) et les prestations en cas d'invalidité.

### Troisième pilier

Si vous êtes bénéficiaire de prestations du troisième pilier A ou B, il vous faudra rassembler vos différents contrats s'il s'agit de polices d'assurance ou vos relevés pour le cas des comptes d'épargne. Les contrats d'assurance mentionnent le capital ou les rentes que vous devriez au minimum percevoir. Ils seront potentiellement augmentés de participations aux excédents.

Les prestations du troisième pilier A que vous recevrez en capital au moment de votre retraite seront imposées de manière unique et séparée au  $\frac{1}{5}$  des taux pour l'impôt fédéral direct et  $\frac{1}{3}$  des taux pour l'impôt cantonal et communal (canton de Vaud). Pour avoir une idée approximative de la somme que vous obtiendrez à l'échéance, vous pouvez effectuer un calcul par le biais des «calculettes cantonales» sur internet (pour le canton de Vaud: <http://www.vd.ch/fr/themes/etat-droit-finances/impots/impots-individus-per-sonnes-physiques/calculer-mes-impots-en-ligne/>).

### De quoi faudra-t-il encore tenir compte?

Concernant les couples mariés, il arrive fréquemment que l'un des conjoints arrive à l'âge de la retraite avant son partenaire qui n'a pas d'activité lucrative. Ce dernier se voit dans l'obligation de verser des cotisations AVS pour personnes sans activité lucrative, qui s'élèvent entre 475 fr. et 10 100 fr.), alors que jusqu'ici, celles de son conjoint couvraient également sa part. Etant donné qu'il appartient à chaque personne de veiller elle-même à respecter son obligation de cotiser, il lui faudra s'annoncer à la caisse de compensation de son canton de domicile ou à son agence communale.

Etablir une projection de budget à la retraite constitue le prérequis de tout conseil que vous pourriez par la suite solliciter auprès d'un spécialiste patrimonial dans le but d'améliorer vos revenus issus de la prévoyance ou de vos avoirs financiers. Vous trouverez également plusieurs simulateurs financiers relatifs aux planifications de retraite sur la plupart des sites internet des établissements bancaires.

**Note:** vous pouvez trouver une fiche très pratique pour établir votre budget sur <http://www.bcv.ch/fr/content/download/16195/163184/fiche-budget-retraite.pdf>



# «Mon animal perd ses poils BANALE MUE OU MALADIE?»

**«Mon animal de compagnie perd ses atours.  
Quelles sont les causes possibles et que puis-je faire  
pour y remédier?» Hélène, Bienne (BE)**



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

Il s'agit d'abord de déterminer si c'est une perte locale ou généralisée. S'il est question de cette dernière éventualité, c'est peut-être simplement une mue. A ce propos, il est utile de rappeler que ce phénomène se produit deux fois par an chez les chats et les chiens, au printemps et en automne. Lorsque l'animal vit principalement à l'intérieur, ces phases sont toutefois moins nettes.

Pour en revenir à votre cas, si l'alopécie ne concerne qu'une partie du corps de votre animal, il peut s'agir d'une maladie de la peau, par exemple liée à des parasites ou à des mycoses. Les cochons d'Inde sont d'ailleurs particulièrement vulnérables à ces pathologies fongiques, avec le risque de les transmettre aux autres espèces de leur entourage. Une dermatose chez un rongeur peut aussi être provoquée par ces deux causes associées. Des démangeaisons y sont souvent associées.

Si les puces, tiques ou poux sont plus rares, les gales ou les pseudogales sont nombreuses à coloniser les rongeurs. Parfois, aucun signe extérieur ne vient signaler leur présence et des signes ne se développent qu'après une exposition à un stress important.

De plus, une perte importante de poils chez un chat peut se produire suite à une allergie, notamment due à des piqûres de puces. Le fait qu'il se

gratte vigoureusement est d'ailleurs un symptôme facilement observable, tout comme la présence de crottes de puces, petites structures

sombres en forme de virgule qui se colorent en rouge lorsque humidifiées. Le chien est aussi un grand sensible aux piqûres de puces. Les traitements antiparasitaires sont nombreux, il existe une large gamme de produits que l'on peut appliquer notamment par pipette.

Les mycoses se rencontrent aussi fréquemment chez le chat, et peuvent laisser des zones sans poils avec une peau propre et nette. Pour le traitement antimycosique, on peut utiliser un shampoing, parmi d'autres solutions. A noter encore que si la peau est rouge, douloureuse, purulente avec des croûtes, il faut également envisager un traitement anti-infectieux.

## Une cause endocrinienne?

L'autre cause principale de la perte du pelage est d'origine endocrinienne. Dans ce cas, l'animal ne se gratte pas. C'est très courant chez les hamsters. En raison de leur petite taille, il est malheureusement très difficile de les soigner pour ce type de maladie.

Chez le chien, la perte de poils est souvent associée à des dysfonctionnements de la thyroïde ou des glandes surrénales. On peut aussi être en présence d'un diabète. Les problèmes thyroïdiens se traitent relativement bien, alors que ceux d'origine surrénale sont plus complexes à soigner. Dans les deux cas, ces traitements doivent être appliqués à vie.

En cas de doute, il est naturellement recommandé de faire appel à un vétérinaire qui saura diagnostiquer l'origine de la perte de poils ou de plumes de votre compagnon, comme vous conseiller sur les traitements à suivre.



N. Belotkova



# Quelles recettes pour UNE DIGESTION SEREINE?

«J'ai 68 ans et je commence à avoir de la peine à assimiler certains aliments. Quels médicaments puis-je prendre pour éviter ces maux de ventre?» Jacqueline, Genève



Stéphanie  
Garbani  
pharmacienne  
responsable

• CAPITOLE •  
PHARMACIE APOTHEKE  
PÉROLLES

Bien que le système digestif ne se modifie pas trop avec l'âge, il y a une diminution de la sécrétion de salive et des sécrétions acides dans l'estomac. Les fibres musculaires de l'intestin perdent de leur tonus et la digestion d'un repas prend plus de temps.

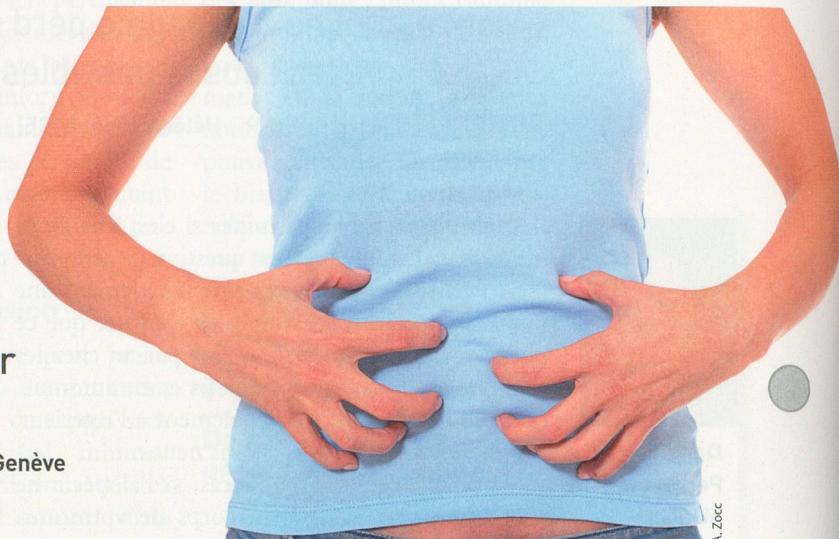
Dans le cas de Jacqueline, l'idéal serait de repérer et de supprimer les aliments qui lui causent les troubles: les légumes secs, les haricots blancs, les choux, le jus de pomme ou de prune, de même que les boissons gazeuses et le café au lait. Manger du pain complet au levain plutôt qu'à la levure empêche les gaz douloureux.

Il faut aussi éviter la prise de repas trop riches et copieux, tels que fritures, graisses, sauces et charcuterie. De plus, l'ail, l'oignon et les épices doivent être consommés avec modération. Par ailleurs, manger lentement, en mastiquant bien, est important: les aliments sont ainsi soumis plus longtemps à l'action chimique de la salive et plus rapidement digérés par les sucs gastriques de l'estomac.

## Pour une meilleure digestion

Si ces mesures ne sont pas suffisantes et qu'on peut exclure une maladie grave après avoir consulté son médecin traitant, les médicaments suivants peuvent constituer un appui de confort et calmer certains symptômes:

- chologogues et cholérétiques: ils augmentent la sécrétion de bile et améliorent la digestion;
- enzymes digestives associées à des spasmolytiques: ils augmentent la libération d'acide chlorhydrique et d'enzymes. Ceux-ci favorisent la digestion des protéines, des hydrates de carbone et des graisses. De plus, ils libèrent une substance qui stoppe les crampes;



- antiflatulents, tels que les dérivés de la diméthiconé, qui luttent contre les flatulences en absorbant les gaz;
- stimulateurs de la motilité gastro-intestinale.

## Tisanes bienfaisantes et homéopathie

Hormis des médicaments, des solutions naturelles peuvent également vous soulager. A commencer par des tisanes (absinthe, fenouil, menthe poivrée, mélisse, camomille, millefeuille, pissenlits et verveine) ou des mélanges tout prêts, pour l'estomac ou des tisanes hépatiques et biliaires.

Sur le plan homéopathique, la prise d'Antimonia crudum 5CH est conseillée en cas d'indigestion par excès alimentaire et d'éruptions ayant le goût des aliments ingérés.

S'il s'agit d'indigestion par excès d'alcool et de mets épicés, le Nux vomica 5CH peut contribuer à une meilleure digestion. Quant aux ballonnements et flatulences, il est préférable de recourir au Carbo vegetabilis 5CH et Lycopodium 5CH pour y remédier.

## Massage de l'estomac

Les huiles essentielles peuvent également améliorer votre digestion. Par voie orale pour le gingembre ou la menthe poivrée, à raison d'une goutte de l'un ou de l'autre dans une cuillérée à soupe de miel, complétée par de l'eau chaude et à siroter par petites gorgées. On peut également se soigner par voie externe, en préparant une huile de massage pour l'estomac et le ventre. Il suffit d'ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de camomille et 1 goutte de menthe poivrée à une cuillérée à café d'huile végétale.



Y&amp;R GRUPPE

## A chaque exigence, sa solution parfaite.

Geberit AquaClean vous lave avec un jet d'eau chaud, en douceur et en ménageant votre peau. Du siège WC adaptable facile à monter à l'installation de luxe complète intégrant toutes les fonctions, l'assortiment est large et offre donc le modèle qui convient pour chaque désir et chaque style de vie.



Geberit AquaClean 4000

Modèle de base disponible dès CHF 780.– et offrant tout ce qu'il faut au WC à fonction douchette intégrée.



Geberit AquaClean 5000plus

Multitalent alliant confort au top et flexibilité maximale. Avec ses nombreuses fonctions additionnelles, il convient parfaitement pour les appartements de location.



Geberit AquaClean 8000plus

Installation de luxe complète assortie de nombreuses fonctions additionnelles très agréables, pour un dorlotage personnalisé.

**GEO-DÉCOUVERTE** voyages

**Circuits guidés**  
petits groupes francophones avec guide-conférencier

**DÉCOUVREZ LA TURQUIE**

Les 3 Capitales:  
Istanbul, Edirne, Bursa  
Du 2 au 8 avril 2011

Escapade à Istanbul  
Du 9 au 13 avril 2011

Turquie orientale  
Du 21 mai au 5 juin 2011





**MERVEILLEUSE ETHIOPIE**

La route historique & la fête de Hosanna  
Du 11 au 26 avril 2011



**ESCAPADES ITALIE**

- Jardins extraordinaires de Toscane	16 - 21 avril 2011
- Pâques à Procida & Naples	21 - 26 avril 2011
- Parme & le duché du Parmesan	5 - 9 mai 2011
- La Vénétie - De Palladio à Canova	21 - 26 mai 2011

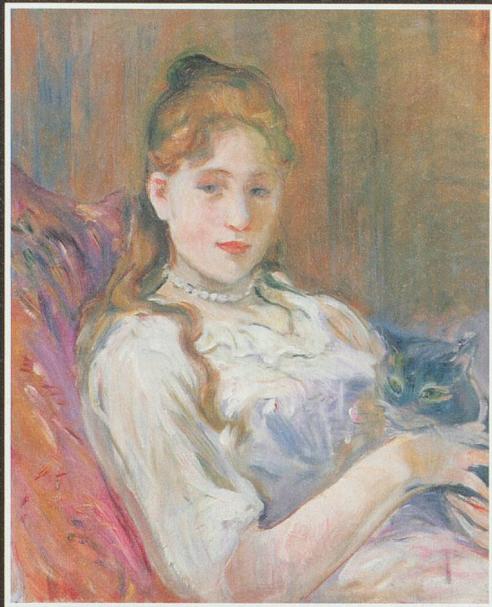
**www.geo-decouverte.com** info@geo-decouverte.com

Rue du Cendrier 12-14  
1211 GENEVE 1  
Tél.: +41 22 716 30 00

Av. de la Gare 6  
1003 LAUSANNE  
Tél.: +41 21 321 47 37

# DE RENOIR À SZAFRAN

Parcours d'un collectionneur



Fondation Pierre Gianadda

Martigny Suisse

10 décembre 2010 – 13 juin 2011

Tous les jours de 10 h à 18 h

- marché
- cadeau Noémie
- coiffeur
- déjeuner Jeanne
- RV copines
- bridge
- ...



## Etre mobile, c'est rester actif !



**WattWorld**



Une alimentation équilibrée est importante, mais la partager dans la bonne humeur l'est tout autant.

## Le plaisir D'UN REPAS PARTAGÉ

La section vaudoise de Pro Senectute a mis sur pied un concept de «Tables conviviales», qui propose aux aînés de dîner en bonne compagnie. Gros plan sur une prestation qui se décline en trois formules bien distinctes.

«L'ambiance est excellente et conviviale, et cela permet de vivre des moments très agréables», assure Egidio Fabbri, 68 ans. Depuis deux ans, cet habitant de Sainte-Croix fréquente une fois par semaine la «Table d'hôtes» de Mauborget, l'une des vingt-quatre adresses de ce genre listées par Pro Senectute Vaud. Comme lui, ils ont été 352 – âgés de 60 à 99 ans – en 2010 à se mettre à la table d'un animateur bénévole (qui reçoit 15 fr. de chacun des

convives, plus un défraiement forfaitaire de 5 fr. par personne de la part de Pro Senectute), afin de partager leur repas de midi avec huit autres seniors et leur hôte du jour. Celui-ci s'engage à se mettre aux fourneaux au moins une fois par mois. Au menu: une entrée, un plat principal, un dessert... et une belle tranche de vie et de gaieté!

«De nombreuses personnes âgées se retrouvent seules face à leur assiette et rechignent à faire la

cuisine, constate Monique Chevallay Piguet, responsable de l'unité Action sociale régionale de Pro Senectute Vaud. Par le biais de ces «Tables d'hôtes», qui ont vu le jour en 2006, on propose une manière intéressante de réintroduire la convivialité durant un repas traditionnel complet et équilibré. Des jeux sont aussi parfois organisés dans la foulée. Et il arrive que des amitiés se créent et que certains convives, qui habitent la même région, se voient un autre



jour de la semaine, par exemple pour boire un café.»

## Deux autres façons d'accueillir

Mais recevoir autant de personnes n'est pas forcément du goût de tous, et parfois difficilement réalisable en milieu urbain. C'est pour cela que Pro Senectute Vaud a étoffé l'offre de son concept baptisé «Tables conviviales». Depuis l'an dernier, deux autres formules ont vu le jour. La première se nomme «Tables familiales». Il s'agit pour une famille ou un couple d'accueillir au maximum deux seniors durant l'un de ses repas quotidiens. «C'est nettement moins contraignant que la "Table d'hôtes", puisqu'il n'y a qu'un ou deux "invités" (*ndl: chacun paie 10 fr. à ses hôtes*) et aucune obligation de faire une entrée ou un dessert. Cependant, par manque de communication, les "Tables familiales"

ont connu des débuts timides. En 2010, seules quatre tables familiales, généralement organisées en ville par des jeunes retraités, étaient disponibles. Mais je pense qu'elles auront un bel avenir quand elles seront plus connues», affirme Monique Chevallay Piguet. L'ultime échappée culinaire, la «Table à deux», invite l'hôte et son convive à cuisiner et à déguster leur création ensemble. Ils partagent tout... les bons moments, mais aussi la facture des courses! Cette nouvelle «recette» n'a toutefois pas encore été inaugurée en 2010. Elle mijote, et n'attend que d'être testée.

Frédéric Rein

Retrouvez l'ensemble des Tables d'hôtes sur [www.vd.pro-senectute.ch/cours-formation/tables-hotes.html](http://www.vd.pro-senectute.ch/cours-formation/tables-hotes.html) et les Tables familiales sur [www.vd.pro-senectute.ch/cours-formation/tables-familiales.html](http://www.vd.pro-senectute.ch/cours-formation/tables-familiales.html)

## Le tissu communautaire passé au scanner

Avant de pouvoir solutionner les problèmes sociaux rencontrés au quotidien par les seniors, encore faut-il être en mesure de les identifier. C'est ce que propose le «diagnostic communautaire», une nouvelle prestation proposée depuis 2010 en exclusivité par Pro Senectute Vaud. Son principe? Un animateur, entouré d'associations locales et d'aînés, est chargé, durant un an, de dresser – via notamment des centaines d'entretiens – un état des lieux des besoins des seniors à un endroit précis, pour l'heure à l'échelle de communes. «L'intérêt est double: créer une image actuelle et fine de la qualité de vie des personnes âgées d'un milieu donné, et, du fait des partenariats, vivifier des ressources locales pour la mise en place de projets futurs», explique Alain Plattet, responsable du travail social communautaire chez Pro Senectute Vaud.

En découle un rapport qui pose des hypothèses sur les actions pertinentes à développer et évalue le choix des priorités et des moyens à engager. La commune, en accord avec les partenaires du projet, décidera de la suite à donner à ces propositions. La commune de Gland, première à s'être lancée dans l'aventure, a déjà annoncé qu'elle poursuivra sa collaboration avec Pro Senectute durant les trois prochaines années. A Renens et Ecublens, le processus est en marche, et on enregistre, comme à Gland, une grande participation des partenaires et des habitants. Quatre autres communes se sont déjà dites intéressées par ce scanner communautaire... F. R.



### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Biel/Bienne  
e-mail:  
[biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch)  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

### FРИBOURG

Ch. de la Redoute 9,  
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1  
e-mail: [info@fr.pro-senectute.ch](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

# La jalousie est-elle PIMENT OU POISON?

*«Ma femme se plaint du fait que je ne suis pas jaloux et je ne comprends pas pourquoi elle aimeraient que je le sois. Est-ce quelque chose de typiquement féminin?»*

Robert, Fribourg, 58 ans



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

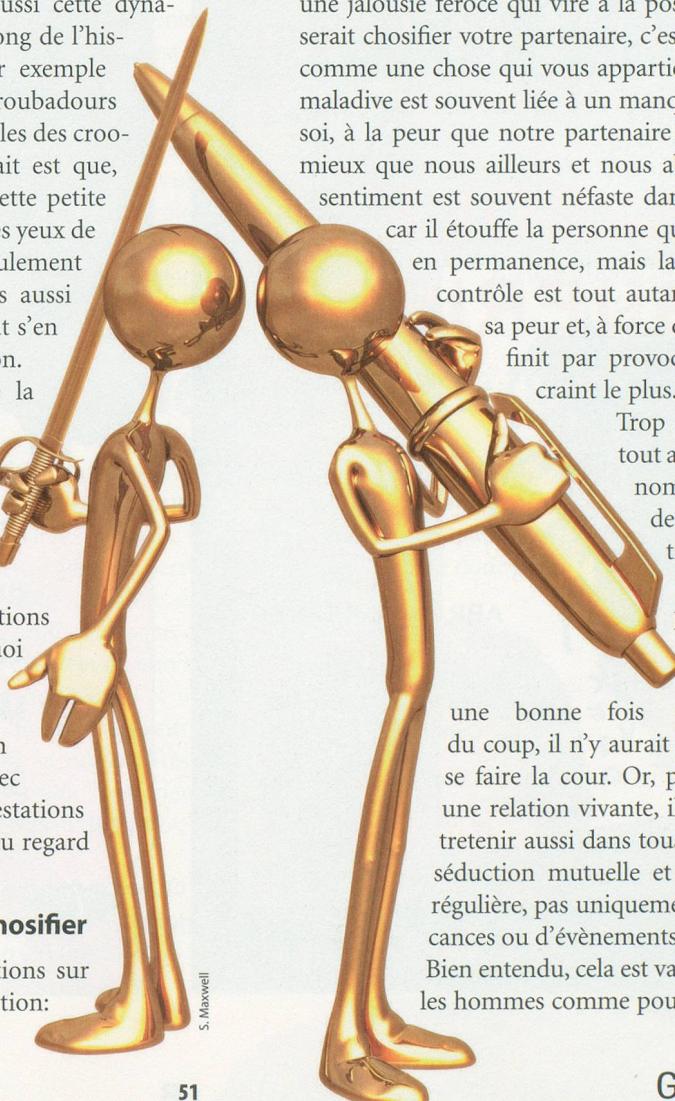
Pour beaucoup de femmes, la jalousie de leur partenaire est perçue comme un signe d'amour. En effet, elles sentent à travers cette attitude que leur partenaire veille à «protéger son territoire» face aux autres hommes et par conséquent aussi à la protéger en cas de danger. Vestige de notre passé d'hommes et de femmes des cavernes? Probable. Dans le règne animal, pensez à tous les combats entre mâles de différentes espèces pour avoir les faveurs de la femelle.

Les petites filles sont bercées par des histoires de princes charmants qui sauvent la princesse en se battant contre des princes moins charmants ou des dragons. Le message véhiculé est qu'un homme amoureux se bat pour conquérir et charmer sa dame. Vous retrouvez aussi cette dynamique chantée tout au long de l'histoire de l'humanité, par exemple dans les chansons des troubadours au Moyen Age et dans celles des crooneurs de nos jours. Le fait est que, pour ces femmes, voir cette petite touche de jalousie dans les yeux de son homme peut non seulement les rassurer mais parfois aussi les émoustiller, car il peut s'en suivre un jeu de séduction.

Alors, peut-être que la plainte de votre femme est à entendre dans ce sens-là: «Bats-toi pour moi, séduis-moi, montre-moi que tu m'aimes!» Dans le même registre les questions de l'ordre de «pourquoi est-ce que tu ne m'embrasses jamais ou ne me prends pas la main en public?» sont en lien avec le désir que les manifestations d'amour soient visibles au regard des autres.

## L'admirer et non la chosifier

Posez-vous des questions sur vos stratégies de séduction:



est-ce qu'il vous arrive encore de lui faire la cour, lorsque vous repérez qu'elle s'est faite belle pour sortir avec vous, lui faites-vous remarquer combien vous êtes fier d'être son cavalier? Ce sont toutes ces petites attentions qui donnent un signal de protection et d'amour. Tout comme le fait d'observer lorsque d'autres hommes peuvent la regarder avec admiration, le lui faire remarquer avec humour et fierté tout en profitant pour signaler au passage combien ils peuvent l'admirer, mais que c'est avec vous qu'elle est. Le but est de lui faire sentir combien elle est importante pour vous.

## L'estime de soi

Bien entendu, il ne s'agit pas de manifester une jalousie féroce qui vire à la possession, car ce serait chosifier votre partenaire, c'est-à-dire la voir comme une chose qui vous appartient. La jalousie maladive est souvent liée à un manque d'estime de soi, à la peur que notre partenaire puisse trouver mieux que nous ailleurs et nous abandonner. Ce sentiment est souvent néfaste dans une relation car il étouffe la personne qui est surveillée en permanence, mais la personne qui contrôle est tout autant étouffée par sa peur et, à force d'être ainsi, elle finit par provoquer ce qu'elle craint le plus.

Trop souvent, surtout après un certain nombre d'années de mariage, on a trop tendance à prendre l'autre pour acquis, comme si on le possédait

une bonne fois pour toutes et, du coup, il n'y aurait plus besoin de se faire la cour. Or, pour maintenir une relation vivante, il s'agit de l'entretenir aussi dans tous les aspects de séduction mutuelle et cela de façon régulière, pas uniquement lors des vacances ou d'événements exceptionnels. Bien entendu, cela est valable tant pour les hommes comme pour les femmes!