

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 24  
  
**Rubrik:** Vos droits

### **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:** 24.02.2026

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



# UN PETIT COUP DE POUCE supplémentaire

«A la retraite depuis peu, ma mère a des soucis pour se vêtir et pour faire sa toilette toute seule. J'ai entendu dire qu'une allocation impotence pouvait lui être versée. Est-ce le cas?»

Josiane, Fribourg

La nouveauté, c'est l'introduction au 1<sup>er</sup> janvier d'une allocation pour «impotence légère» versée au profit de retraités encore relativement autonomes. Riche ou pauvre, chacun y a droit, à condition de remplir les critères médicaux, et chacun est libre d'utiliser ce pécule à sa guise, sans présenter de justificatifs.

Mais comme tout se mérite, il faut d'abord s'astreindre à remplir le fastidieux formulaire que l'office d'assurance invalidité

(AI) épluchera afin de déterminer si impotence il y a, et de quel niveau. Le mot impotence blesse votre amour-propre? Chassez ces préjugés, pour retenir la définition qu'en donne l'AI: l'incapacité à accomplir sans l'aide ou sans la présence d'une tierce personne quelques-uns des actes vitaux répertoriés par cette institution. Ces actes recouvrent six secteurs de la vie quotidienne (*lire encadré*), à l'exclusion des activités ménagères et culinaires. Pour obtenir l'allocation

pour impotence légère, il suffit de deux actes impossibles à réaliser seul malgré l'usage de «moyens auxiliaires» (planche pour la douche, déambulateur, par exemple).

Cette petite allocation, introduite à bas bruit, s'adresse aux retraités et préretraités domiciliés en Suisse qui touchent déjà leur rente AVS. Contrairement aux allocations pour impotence moyenne et grave, elle est réservée, sauf exceptions, aux personnes vivant à leur domicile.

## Evaluation de l'impotence Impotence légère: 232 fr. par mois

Il vous est impossible ou terriblement difficile d'exécuter deux des actes énumérés ci-dessous sans l'aide ou la présence d'une tierce personne? Vous remplissez les critères. Mais attention: ces deux actes doivent être pris dans des secteurs d'activités différents.

Exemple: vous avez besoin d'un bras pour sortir dans la rue et d'une présence rassurante quand vous prenez votre douche? Vous avez droit à l'allocation, car vous avez des difficultés dans le secteur «Déplacement» et dans celui des «Soins corporels»

### Les six secteurs:

- 1 Se vêtir, se dévêtir, par exemple difficulté à mettre ses chaussures
- 2 Se lever, s'asseoir, se coucher
- 3 Manger: nourriture spéciale, coupée, etc.
- 4 Soins du corps: se laver, se coiffer, se raser, se baigner ou se doucher
- 5 Aller aux toilettes: gestes d'hygiène, autres problèmes
- 6 Se déplacer: à domicile, à l'extérieur, pour entretenir des contacts sociaux.

### Vous êtes capable d'accomplir tous ces gestes sans aide?

Vous aurez tout de même droit à l'allocation si vous avez besoin d'une surveillance permanente (par exemple en raison de problèmes psychiques) ou encore en cas de malvoyance.

**IMPOTENCE MOYENNE** 580 fr. par mois: difficultés dans 4 actes pris dans des secteurs différents, ou 2 actes + surveillance permanente

**IMPOTENCE GRAVE** 982 fr. par mois: difficultés dans 6 actes pris dans des secteurs différents.

## Comment l'obtenir

Remplissez avec l'aide d'un proche ou de l'infirmière du CMS la «Demande d'allocation pour impotent AVS» (sur le site [www.avs-ai.ch](http://www.avs-ai.ch) ou dans les agences AVS). L'exercice consiste à cocher les gestes nécessitant une aide extérieure, en indiquant quand cette aide a commencé. Ce document doit être retourné à l'AI. Votre médecin en recevra une copie et remplira un questionnaire. Si tout est clair, l'AI prendra sa décision. Mais il y a de fortes chances pour que vous receviez la visite d'une enquêteuse. Demandez à un proche d'être présent lors de cet entretien.

Il faut compter une année, dès le début de l'impotence, pour toucher la première rente mensuelle, ainsi qu'un versement rétroactif.