

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 27

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

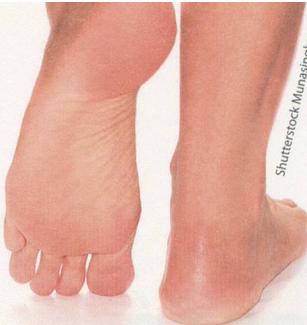
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



Shutterstock Munsinghe

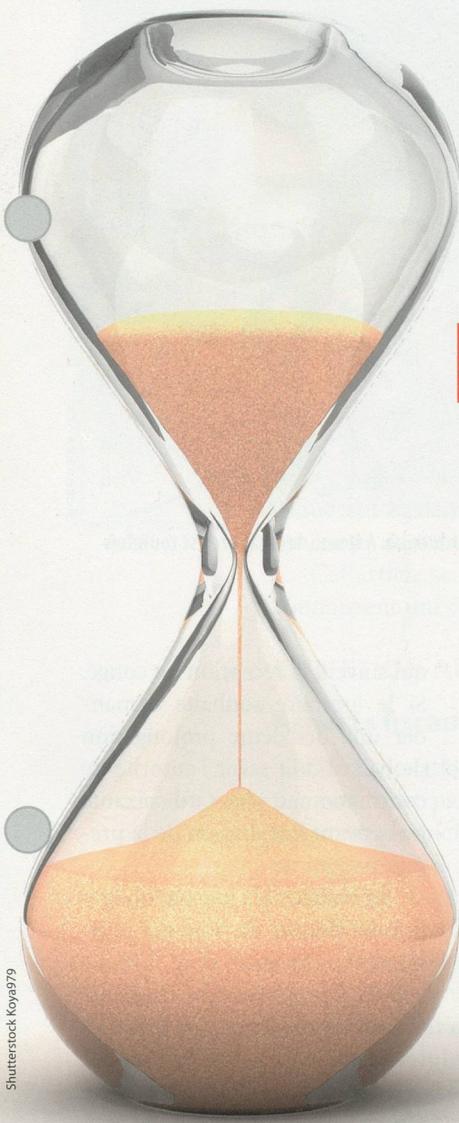
45

LE JARDIN DE JACKY

Des pieds sains n'ont pas de prix

Générations *Plus*

Fiches pratiques



Shutterstock Koya979

49

PRO SENECTUTE

Une journée consacrée aux aînés

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

51

SEXUALITÉ

Avouer ou pas son infidélité



Shutterstock Maxell

RÉSILIATION DE BAIL

L'âge ne protège pas d'un congé

«Nous sommes locataires dans la même maison depuis trente ans. Et récemment, le propriétaire nous a fait savoir qu'il avait besoin de notre appartement pour sa fille. A-t-il le droit de résilier notre bail, malgré notre âge? Que pouvons-nous faire?»

Anne-Lise, Genève



Shutterstock A Frith

Dans certains cas, une prolongation peut être demandée et obtenue. A terme, le locataire est toutefois dans l'obligation de quitter.



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Le contrat de bail à loyer prévoit certaines protections pour les locataires, notamment en ce qui concerne la résiliation du bail, mais il n'y a pas de règles particulières pour les personnes âgées. Ainsi, à tout moment, quelle que soit la durée de la location et l'âge des locataires, il peut y avoir résiliation de bail.

Le locataire a néanmoins des moyens de protection. Le premier est l'annulation, par le juge, du congé qui a été donné contrairement aux règles de la bonne foi. Tel est le cas, par exemple, si le congé a été donné après une contestation de loyer (contestation de hausse ou demande de diminution) ou encore si le motif invoqué par le propriétaire n'est pas digne de protection (fausse invocation du besoin personnel de l'appartement par le bailleur). Si le congé est annulé par le juge, le bail se poursuit et, en principe, aucune résiliation ne peut inter-

venir dans les trois ans à compter de la fin de la procédure.

Le locataire a une autre possibilité: il peut demander la prolongation du bail lorsque la fin du contrat aurait pour lui ou sa famille des conséquences pénibles sans que les intérêts du bailleur le justifient. Dans la pesée d'intérêts, l'autorité compétente se fondera notamment sur la durée du bail, la situation personnelle, familiale et financière des parties ainsi que leur comportement, la situation sur le marché local du logement, le besoin que le bailleur ou ses proches peuvent avoir d'utiliser eux-mêmes les locaux. Le bail d'habitation peut être prolongé de quatre ans aux maximum. Dans ces limites, une ou deux prolongations peuvent être accordées.

Si le locataire souhaite contester la résiliation d'un contrat de bail ou en demander la prolongation, il doit saisir l'autorité de conciliation dans les trente jours

qui suivent la réception du congé. Si le locataire souhaite demander une deuxième prolongation de bail, il doit saisir l'autorité de conciliation au plus tard soixante jours avant l'expiration de la première.

Le bailleur n'a aucune obligation de trouver un nouveau logement à un locataire dont il résilie le bail. Une protection légale est néanmoins prévue si le locataire se trouve dans l'obligation de prendre un logement dont le loyer est trop élevé pour lui; il a la possibilité de contester le loyer initial dans les trente jours dès la réception du nouvel appartement et d'en demander la diminution, s'il a été contraint de conclure le bail par nécessité personnelle ou familiale ou en raison de la situation sur le marché local du logement ou si le bailleur a sensiblement augmenté le loyer initial pour la même chose par rapport au précédent loyer.

Comment aider mes enfants DE MON VIVANT?

«Je voudrais faire des donations à ma descendance, car c'est maintenant qu'un soutien financier leur est utile. Comment s'y prendre?» Francis, 67 ans, Bulle (FR)



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance & conseils financiers
BCV

Avant de procéder à une donation, il est important de se pencher sur les conséquences fiscales liées à un tel acte, afin de prévenir toute mauvaise surprise. En Suisse, seuls les cantons de Schwyz et de Lucerne – exception faite pour ce dernier des donations effectuées moins de 5 ans avant le décès – ne perçoivent pas d'impôt sur les donations, quel que soit le lien de parenté entre donneur et donataire. Dans le cas des donations en ligne descendante, la plupart des cantons les exonèrent, à l'exception de Appenzell RI (franchise de 300 000 fr.), Vaud (franchise de 50 000 fr. pour les enfants et 10 000 fr. pour les petits-enfants) et Neuchâtel (franchise 10 000 fr.). A noter que Genève et Jura exonèrent également les donations en ligne descendante, sauf si le donneur est imposé «à forfait».

Cet article se limite aux cantons romands qui connaissent une imposition successorale.

DONATION AUX ENFANTS

Aspects fiscaux

Toute donation inférieure ou égale à 50 000 fr. par enfant et par année civile effectuée par un donneur domicilié dans le canton de Vaud ou se rapportant à un bien immobilier sis dans le canton est exonérée. Lorsque la donation est plus élevée, elle donne lieu dans son entier à une imposition dont le taux va dépendre du montant reçu. Le taux maximal prélevé en ligne directe descendante est de 3.5% pour le canton auquel il convient d'ajouter la part communale. En effet, la commune de domicile du donneur ou du lieu de situation de l'immeuble peut prélever une quote-part de l'impôt cantonal, mais au maximum le même montant que le canton, soit un impôt total de 7%. Pour le canton de Neuchâtel, une donation excédant 10 000 fr sera imposée dans sa globalité à hauteur de 3%.

La donation mobilière doit être annoncée, soit auprès de l'administration cantonale des impôts dans les 30 jours qui suivent la libéralité, soit dans la rubrique adéquate de la déclaration d'impôt suivante. Une donation immobilière fera obligatoirement l'objet d'un acte authentique auprès d'un notaire. Cette mutation sera inscrite au registre

foncier et l'information directement communiquée à l'administration fiscale qui établira, le cas échéant, un décompte d'impôt sur les donations.

Bon à savoir

Dans le canton de Vaud, un couple peut donner à chacun de ses deux enfants la somme de 100 000 fr. pour autant que les fonds proviennent de la fortune personnelle de chacun des époux. Dans le cas d'un couple avec deux enfants:

Monsieur donne	50 000 fr.	à son fils (exonéré)
Monsieur donne	50 000 fr.	à sa fille (exonéré)
Madame donne	50 000 fr.	à son fils (exonéré)
Madame donne	50 000 fr.	à sa fille (exonéré)

En revanche, si monsieur donne un montant de 40 000 fr. à son fils en juillet 2011 et 20 000 fr. en octobre 2011, la prestation annuelle totale dépasse l'exonération prévue. Le montant total perçu, soit 60 000 fr. est donc soumis à l'impôt.

En cas de donations successives, le canton de Vaud tient compte de la somme des différentes donations (à l'exception des donations exonérées mentionnées ci-dessus) pour calculer le taux d'impôt applicable. On parle alors de taux global. Par exemple, pour un héritier ayant bénéficié de la part du même parent tout d'abord de deux donations successives de 100 000 fr., puis d'un legs de 100 000 fr., la première donation aura été imposée au taux de 100 000 sur 100 000, la deuxième donation au taux de 200 000 sur 100 000 et la part successorale au taux de 300 000 sur 100 000, et cela sans aucune limite dans le temps.

Dans le canton de Neuchâtel, toutes les donations annuelles reçues par un bénéficiaire s'additionnent, quel que soit le donneur. C'est la somme perçue annuellement par le bénéficiaire qui est déterminante pour l'impôt. Si le donataire reçoit 8 000 fr. d'une tante et 4 000 fr. de son père, soit un total de 12 000 fr., l'entier des prestations sera imposé, au taux requis pour chaque donation selon le lien de parenté avec le donneur.

Chaque loi cantonale précise le lieu d'assujettissement de la donation et la personne qui doit

s'acquitter de l'impôt sur les donations (donateur ou bénéficiaire). Dans le cas d'une donation intercantonale, le droit fiscal suisse interdit la double imposition et précise que c'est le canton du dernier domicile du donateur qui est compétent pour percevoir l'impôt sur tous les éléments de la donation, à l'exception des immeubles qui sont impposables dans le canton du lieu de situation.

Aspects successoraux

La donation peut être faite en tout temps. Cependant, une donation faite moins de cinq ans avant votre décès sera prise en compte dans le calcul des parts successoriales revenant à vos héritiers légaux avec le risque que le bénéficiaire de la donation doive en rapporter une partie s'il s'avérait qu'un héritier se retrouve lésé d'une partie des biens qui lui revient de droit.

Certaines donations effectuées en faveur des héritiers légaux sont considérées comme des avancements d'hoirie, c'est-à-dire qu'elles doivent être rapportées au moment de la succession. Si l'objet reçu à titre d'avancement d'hoirie a été vendu, échangé ou perdu, l'héritier est tenu de rapporter soit la valeur reçue au moment de la vente, soit le bien ou la somme reçus en échange.

Ce rapport de l'avancement d'hoirie a pour but de remettre les héritiers dans la situation dans laquelle ils auraient été s'il n'y avait pas eu

de donation. L'avancement d'hoirie a été instauré afin de rétablir, au moment de la succession, l'égalité entre chaque enfant de la personne décédée et leurs propres descendants. Seul le de cuius peut prévoir que l'héritier ne rapporte pas la donation faite à titre d'avancement d'hoirie en incluant cette dispense de manière expresse dans son testament.

Donation aux petits-enfants

Avec l'allongement de la durée de la vie, une mutation sociologique s'est opérée. On hérite désormais plus souvent après 60 ans qu'avant 30 ans. Dans ces conditions, la transmission du patrimoine a largement perdu sa fonction économique d'aide aux générations suivantes pour s'installer dans la vie. C'est pour cette raison que vous pourriez choisir d'attribuer une partie de votre patrimoine directement à vos petits-enfants. Ce choix peut également présenter des avantages fiscaux.

La franchise vaudoise de 50 000 fr. ne s'applique pas à vos petits-enfants; elle n'est que de 10 000 fr. par bénéficiaire dans le courant de la même année. Si la donation est supérieure, le taux d'imposition est le même que celui entre parents et enfants. A titre d'exemple, si vous donnez deux fois 6000 fr à votre petit-fils entre le 1er janvier et le 31 décembre de la même année, la franchise de 10 000 fr. sera dépassée. Dès lors, la donation dans sa totalité, soit 12 000 fr., sera imposée.

EXEMPLE D'UNE DONATION À L'ENFANT OU AUX PETITS-ENFANTS

Henri, domicilié à Lausanne,

1. fait une donation de 2 millions à son fils Jean

impôt cantonal sur la donation de 3.5%, soit 70 000 fr.
impôt communal sur la donation de 100% de l'impôt cantonal
Impôt total: 140 000 fr.

2. fait une donation de 1 million à chacun de ses petits-enfants

impôt cantonal sur la donation de 3.379%, soit 33 790 fr.
impôt communal sur la donation de 100% de l'impôt cantonal
Impôt total par bénéficiaire: 67 580 fr.

Impôt total pour les deux: 135 160 fr.

La fiscalité semble être la même, mais, dans le second cas, il n'y aura pas d'imposition supplémentaire lors du décès de Jean, car le transfert du patrimoine «évite» le passage par l'enfant.

En cas de dépassement de la franchise annuelle, un calcul fiscal est fortement recommandé.

Une donation aux petits-enfants mineurs peut être accompagnée de clauses spéciales: clause d'emploi des montants, indiquant la destination des fonds (par exemple pour souscrire un contrat d'assurance de rente) ou clause d'inaliénabilité

temporaire, rendant le capital indisponible avant le 25^e anniversaire, par exemple.

Mais attention, faire une donation pour aider vos enfants ou vos petits-enfants nécessite également d'analyser votre propre situation financière. En effet, vous devrez ménager vos propres moyens d'existence pendant vos années de retraite avant de vouloir épauler financièrement vos proches.

DES PIEDS SAINS pour aller loin

En moyenne, ils parcourent 75 000 km durant une vie. C'est dire s'il faut en prendre le plus grand soin tout au long de la route. Bains, massages et stimulations constituent un menu idoine.



**Jean-Jacques
Descamps**
Phyto-
thérapeute

Douleurs dorsales et lombaires, difficultés à vous tenir debout durant une période prolongée, gêne handicapante à parcourir certaines distances, fatigue générale et envie de s'asseoir ou de s'allonger? Il est peut-être temps de remettre en question vos habitudes pédestres et de revoir la qualité de vos chaussures. Prendre la santé de son pied en main, c'est à coup sûr s'assurer un confort physique général certain.

Votre pied est un ensemble d'os tendres et cassables. S'il peut supporter aisément le poids de votre corps tout entier, c'est qu'ils sont fermement maintenus en place par une sangle de muscles nerveux et de puissants ligaments. Cette combinaison constitue une structure extraordinairement souple et flexible. En bref, le pied est une merveilleuse mécanique, mais, malheureusement, nous ne nous en préoccupons guère.

Un produit incontournable

Il suffit pour s'en rendre compte de tendre un peu l'oreille et de jeter un coup d'œil sur ceux de notre entourage. Orteils déformés, cors, callosités, oignons, pieds plats, transpiration, mycoses, ongles incarnés, etc... La plupart d'entre-nous préfèrent ignorer ces bobos et faire avec jusqu'au jour où rien ne va plus. Les chaussures vous font souffrir le martyre et votre dos se rappelle à votre bon souvenir. Un conseil: n'attendez plus un instant pour agir.

Outre l'importance des bains de pieds, les propriétés curatives extraordinaires de certaines plantes

sont largement reconnues. Elaboré depuis plus de trente ans en collaboration avec un laboratoire, le Pédiplantes est le produit incontournable que vous devez avoir dans votre pharmacie du bon dieu. Composé d'huile d'olive, d'essences de menthe, de romarin, de pin et de thym, sans oublier de la résinoline bidistillée et de l'huile de ricin, il est aussi efficace contre la transpiration excessive que pour les verrues plantaires, mycoses, callosités, etc. Et, cerise sur le gâteau, son odeur est incomparable. Une application le matin et un massage léger le soir accomplissent des miracles.

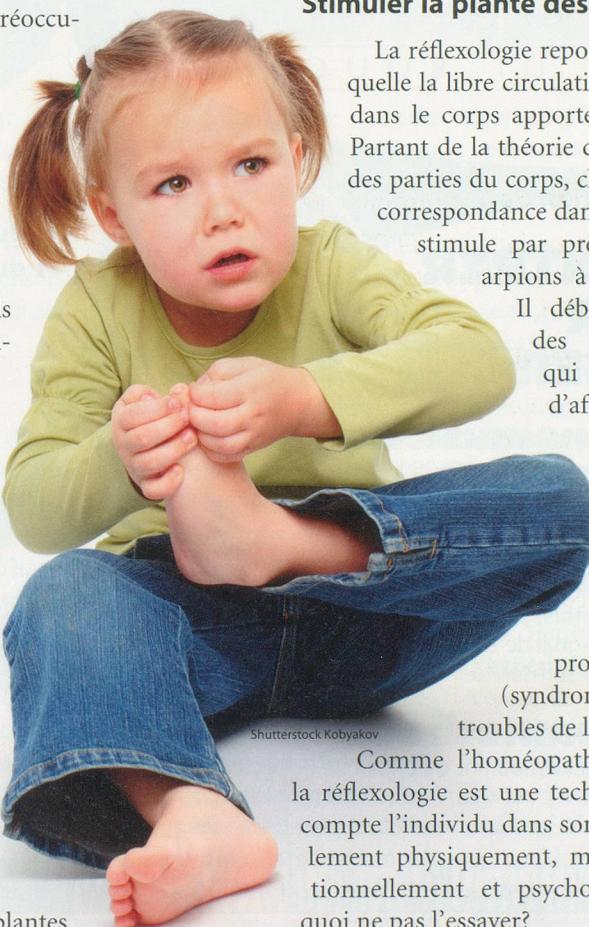
A côté, il est essentiel de se pencher scrupuleusement sur le choix de chaussures garantissant un pied sain. Enfin, on peut recommander de se faire suivre par un réflexologue.

Stimuler la plante des pieds

La réflexologie repose sur l'idée selon laquelle la libre circulation de l'énergie vitale dans le corps apporte harmonie et santé. Partant de la théorie qui veut que chacune des parties du corps, chaque organe ait une correspondance dans le pied, le praticien stimule par pression la plante des orteils à des endroits précis.

Il débarrasse ainsi le corps des tensions superflues qui créent toutes sortes d'affections: maux liés au stress (allergies, asthme, insomnie, fatigue, dépression), excès de tension musculaire (lombalgie, fibrose), affections propres à la femme (syndrome prémenstruel, troubles de la ménopause).

Comme l'homéopathie ou l'ostéopathie, la réflexologie est une technique qui prend en compte l'individu dans son ensemble, non seulement physiquement, mais également émotionnellement et psychologiquement. Pourquoi ne pas l'essayer?



FRANKENSTEIN

Spectacle en plein air au Château de Coppet
du 26.8 au 17.9.2011

Mise en scène: Gérard Demierre - Scénographie: Pierre-Alain Bertola - Texte: Eugène

Réservation: par internet www.ticketportal.com, par téléphone: 0900 101 102*
ou dans les magasins Manor et les gares CFF. * (CHF 1.19/minute, depuis le réseau fixe)

Informations sur www.frankenstein-coppet.ch

Commune de Coppet Avoir le soutien de la Loterie Romande CHÂTEAU DE COPPET Fondation Oissons d'Histoire La Côte Centre MONTHEY

Frédéric Recrosio

Ça n'arrive qu'aux vivants
Ve 30 septembre et Sa 1er octobre à 20h30
> Humour / chanson

I THEATRE CROCHETAN

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

CENTRE MANOR MONTHEY Banque Cantonale du Valais MIGROS pour-cent culturel Künzle SA RAIFFEISEN canal 91
Le Nouvelliste Chablais Générations Plus VARONE VINS Valais-mag.ch Espace 2

PARC PRÉ VERT SIGNAL DE BOUGY MIGROS

RENCONTRER DANSER S'AMUSER

Animations musicales
Tous les vendredis soirs de 18h30 à 22h au restaurant du Signal de Bougy. Entrée libre. Consommations libres en self-service, sans majorations.

Thés dansants
Deux lundis par mois, jusqu'en octobre, de 14h30 à 18h au Restaurant du Signal de Bougy. Entrée: Fr. 7.-. Consommations en self-service.

Bals du samedi soir
Soirées dansantes au restaurant du Signal de Bougy de 20h à 23h30. Portes ouvertes dès 19h. Entrée: Fr. 12.-. Boissons et repas en libre service jusqu'à 21h30 puis bar ouvert à l'entrée de la salle.

VOIR ÉCOUTER RIGOLER

Spéciale découverte vacances d'octobre
du mercredi 20 au samedi 23 octobre et du mercredi 27 au samedi 30 octobre
Chacun aura l'occasion de façonner le pain et d'emporter, après cuisson, sa création...

Halloween en famille
Dimanche 30 octobre 2011

- Animations dès 11h30
- Cortège avec les enfants déguisés dès 13h30
- Spectacle jeune public à 14h

signaldebougy.ch

L'ACNÉ FRAPPE à tout âge

«A plus de 60 ans, je souffre à nouveau de boutons au visage et dans le cou. Quel traitement me conseillez-vous?»

Marinette, Morges (VD)



Virgile Abraham,
pharmacien
CAPITOLE
PHARMACIE APOTHEKE BÉTHUSY

Il faut déjà savoir que si les adolescents sont principalement concernés par l'acné, les adultes ne sont pas épargnés. En effet, environ 40% des femmes adultes sont touchées plus ou moins sévèrement, alors que les hommes le sont dans une moindre proportion.

Chez les jeunes comme chez leurs aînés, les causes de cette dermatose sont identiques: tabac, stress, cosmétiques et fluctuations hormonales. Et pour tous, l'acné se traduit par une hyperséborrhée et une hyperkératinisation de la peau. Elle peut être de type rétentionnel ou inflammatoire (plus fréquent chez les adultes). Et dès l'apparition d'un bouton, il faut compter d'une semaine à une semaine et demie jusqu'à sa complète disparition.

Seule différence pour les personnes plus âgées, l'acné a tendance à se concentrer sur le menton et dans les zones mandibulaires, c'est-à-dire sur le bas du visage. Mais si elle est plus limitée, elle est davantage difficile à traiter chez ces sujets-là.

Le soleil, un faux ami

Il est aussi nécessaire de se protéger contre le rayonnement solaire. En effet, le soleil est souvent considéré à tort comme un ami, car il assèche les boutons dans un premier temps et atténue les imperfections. Or, les rayons UV stimulent fortement la production de sébum et épaisissent la peau, contribuant ainsi à l'obstruction des pores. A terme, c'est l'effet rebond: les imperfections réapparaissent encore plus nombreuses, avec une pigmentation des cicatrices.



L'origine de cette maladie de la peau étant identique pour toutes les classes d'âge, les lignes de soins pour jeunes peuvent aussi être utilisées par les adultes et seniors. La Roche Posay et Avène sont deux des marques disponibles en pharmacie, mais il est évident que chacun doit trouver la gamme de soins adaptée à son type de peau. A la base, il est recommandé d'utiliser un produit d'hygiène pour nettoyer le visage matin et soir. Un produit de soin, contenant un actif séborégulateur et kératorégulateur, peut être envisagé.

Les personnes, qui souffrent d'une acné inflammatoire, peuvent utiliser un gommage à raison d'une à deux fois par semaine. Un procédé mieux adapté à leur cas, car il est plus doux qu'un peeling. L'acné inflammatoire peut aussi être traité par voie orale, sous la forme d'un

traitement au zinc aux vertus apaisantes.

Les bienfaits de la nature

Les huiles essentielles peuvent aussi s'avérer efficaces contre les peaux grasses. L'orange amère, associée au géranium odorant, a des effets toniques, anti-infectieux et de régénération cellulaire.

L'homéopathie propose également des solutions: du *sulfur iodatum* contre l'acné inflammatoire, du *selenium metallicum* contre l'hyperséborrhée, du *thuya occidentalis* contre l'hyperkératinisation et du *sepia* contre les dérèglements hormonaux. Là aussi, la posologie doit être adaptée à chacun. Mais si l'acné persiste, il est naturellement recommandé de s'adresser à un dermatologue qui saura vous conseiller un traitement à la fois efficace et personnalisé.



«Est-il possible que MON CHIEN S'ENNUIE?»

«J'ai 70 ans et je vis seule avec Rocky, un berger de 3 ans. Bien que je le promène deux fois par jour, j'ai peur qu'il s'ennuie. Serait-il judicieux que je lui trouve un chien de compagnie?» Gabrielle, Gland (VD)



Anne-Marie Villars,
médecin-vétérinaire,
comportementaliste
diplômée,
Lausanne.

La première chose qu'il faut relever, c'est que cette personne semble responsable et qu'elle a du temps libre à consacrer à son chien. En effet, c'est très sympathique pour l'animal d'avoir un compagnon à quatre pattes pour jouer, d'autant plus que les chiens font partie des espèces sociables. Mais accueillir un deuxième chien nécessite d'avoir du temps à disposition pour l'éduquer, sans renoncer pour autant à l'éducation du premier. Si l'on a déjà un agenda surchargé, cela peut très devenir critique et douloureux.

L'âge et la race

Une deuxième question se pose: quelle race choisir? Il n'est pas nécessaire de prendre un chien de la même race, même si c'est plus joli sur un plan purement esthétique. Sur ce point encore, il peut être utile de réfléchir aux soins comme aux coûts de toilettage et d'alimentation

qui diffèrent selon la race et la taille du futur animal.

Quoiqu'il en soit, cette lectrice doit d'abord choisir un chien qui lui plaît. Elle doit aussi réfléchir à l'âge du nouveau venu. Lorsqu'on est à l'âge de la retraite, il serait certainement judicieux de penser à adopter un chien adulte, d'âge correspondant. Si elle souhaite néanmoins un chiot, son premier chien l'acceptera plus facilement qu'un adulte. En revanche, elle devra investir davantage de temps dans son éducation avec, en contrepartie, la satisfaction de l'élever selon ses propres critères.

De plus, il faut veiller à ce que le premier animal soit complètement éduqué et vérifier, d'autre part, qu'il n'a pas trop de mauvaises habitudes, comme aboyer ou faire des dégâts en l'absence de sa maîtresse. En effet, le jeune chien risque bien alors de se calquer sur les bêtises de l'autre. Et là encore, cela pourrait vite

devenir pénible pour la propriétaire.

Mâle ou femelle?

Le choix du sexe du deuxième chien n'est pas important s'il s'agit d'un bébé. En revanche, si son choix se porte sur un adulte, il est conseillé de choisir un animal du sexe opposé. Dans ce cas, il faut prévoir la stérilisation de la femelle, surtout si le couple n'appartient pas à la même race, afin d'éviter de se retrouver avec une ribambelle de chiots sur les bras, car on ne s'improvise pas éleveur. Il est également judicieux de réfléchir au mode d'acquisition: la propriétaire souhaite-t-elle acheter un second animal ou l'adopter? Elle doit aussi songer au mode de garde de ses chiens, par exemple lorsqu'elle partira en vacances.

Ce sont ces différents aspects qu'il faut étudier avant d'acquérir un deuxième chien, afin d'éviter d'être déçue.

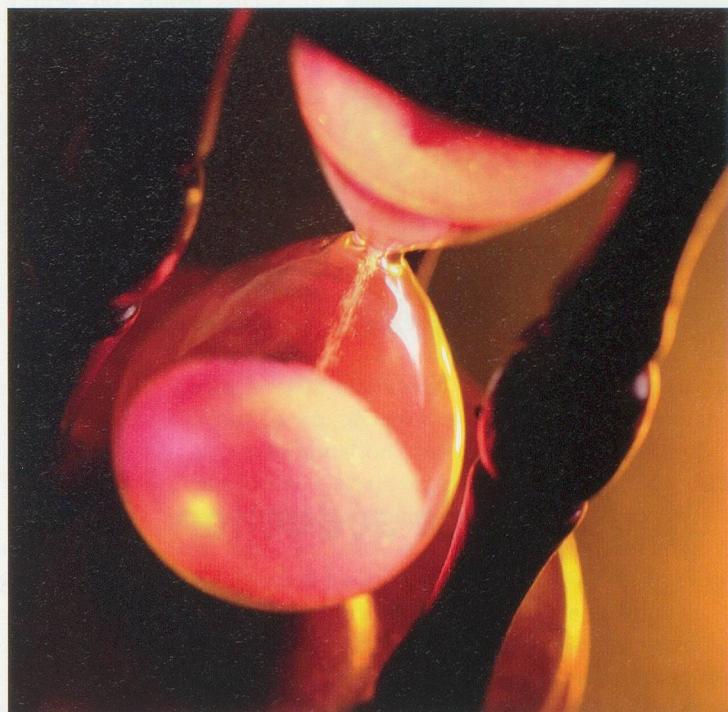
UNE JOURNÉE POUR NOUS RAPPELER l'importance des aînés

Le 1^{er} octobre prochain sera célébrée la Journée internationale des personnes âgées. L'occasion pour Pro Senectute, grâce à ses partenaires Coop et Swisscom, de revenir sur la notion de «temps», et de faire mieux connaître sa nouvelle plateforme internet www.je-prends-le-temps.ch.

Dans un monde au vieillissement accéléré, les aînés ont un rôle de plus en plus important à jouer. Les plus de 60 ans sont actuellement près de 600 millions et ce chiffre devrait doubler d'ici à 2025, pour atteindre les deux milliards vers 2050!

Le temps va devenir, encore plus qu'aujourd'hui, une notion prépondérante. Tout d'abord celui que les seniors vont mettre à disposition des autres en effectuant du bénévolat, en transmettant leur savoir et leur expérience, ou encore en aidant les membres de leur famille. Ensuite, il y a le temps que les générations à venir décideront de prendre pour s'occuper de ces mêmes seniors.

Un concept déjà bien ancré dans la démarche des 10 000 bénévoles de Pro Senectute qui, à une époque où le temps semble toujours plus nous faire défaut



Shutterstock Vitalevich

et où l'on ne cesse de lui courir après, ne peuvent que forcer notre admiration. «Du temps, des rencontres, un engagement», telle est la mission que s'est donnée cette organisation caritative.

En cette année européenne du bénévolat, pas étonnant dès lors que cette institution helvétique ait choisi le temps – que l'on prend pour les autres, mais aussi pour soi – comme thème de la Journée internationale des personnes âgées, qui aura lieu le 1^{er} octobre prochain.

Pro Senectute et ses partenaires Coop et Swisscom s'engagent ensemble pour les personnes âgées. Ils prennent du temps et promeuvent les contacts sociaux et les échanges.

A cette occasion, tous les restaurants Coop proposeront le 1^{er} octobre un repas de midi au prix spécial de 5 francs. Certains des établissements Coop

– Fribourg, Villars-sur-Glâne, Neuchâtel et Sion, s'agissant de la Suisse romande – offriront (grâce à des bons que Pro Senectute distribuera ce jour-là dans ces restaurants) cafés et croissants le matin et cafés et parts de tourte Forêt-Noire l'après-midi.

De plus, dans plusieurs grands magasins Swisscom, des documents promotionnels informeront sur l'action entreprise par Pro Senectute.

A quoi consacrez-vous votre temps libre?

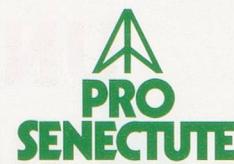
Car derrière ces petites escales gourmandes se cache la volonté de montrer quel est le nombre de personnes qui accomplissent un engagement social en Suisse, quelle que soit sa forme. A quoi les Helvètes consacrent-ils leur temps libre? Privilégient-ils leurs amis, leurs parents, eux-mêmes, ou un

A QUI DONNEZ-VOUS
DE VOTRE TEMPS?
1.10. Journée des personnes âgées.

Avec le soutien de swisscom coop

bénévolat social? Pour ce faire, Pro Senectute s'est doté d'une toute nouvelle plateforme internet: www.je-prends-le-temps.ch. Les commentaires postés sur ce site permettront de se faire une meilleure idée sur la question et de savoir les motivations de chacun. Dans un même temps, on peut y télécharger une vidéo ou un podcast sur le bénévolat effectué chez Pro Senectute, ainsi que visionner les images des diverses activités publiques prévues cet automne. Et vous, que faites-vous durant vos loisirs? Prenez le temps de répondre à cette question sur www.je-prends-le-temps.ch.

Frédéric Rein



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.delmont@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

Opération de séduction des moins de 60 ans

Ces personnes endosseront un rôle indispensable. Ce sont sur elles que les aînés peuvent s'appuyer au crépuscule de leur vie. Membres de la famille ou amis, nombreux sont celles et ceux à être confrontés aux demandes de soins et de soutien d'un senior de leur entourage. Ils prennent cette tâche à bras-le-corps, sans calcul ni demi-mesure, comme un juste retour des choses.

Si cette prise en charge est essentielle – et décharge le secteur de la santé et de l'action sociale en permettant à la personne de continuer à vivre chez elle – elle fait parfois peser sur les épaules du proche en question un lourd poids, d'autant que l'on n'est pas franchement préparé à affronter ces situations nouvelles, qui se multiplient généralement avec l'âge.

C'est pour venir en aide aux accompagnants de personnes âgées que Careum, en coopération avec Pro Senectute et la Croix-rouge suisse, a édité un guide intitulé *Accompagner et soigner*. Cet ouvrage d'une centaine de pages est une mine de conseils pratiques, de renseignements précieux et d'adresses utiles. Il se décline en sept chapitres, qui abordent aussi bien la préservation de la mobilité que l'alimentation, en passant par la qualité de vie malgré le handicap ou la fin de vie. Une somme d'informations qui rendra, à n'en pas douter, cette prise en charge un peu moins lourde... F.R.

Accompagner et soigner peut être commandé, au prix de 38 francs, auprès de Careum Verlag, au 043 222 51 50 ou sur www.verlag-careum.ch

Faut-il avouer ou non UNE INFIDÉLITÉ?

«J'ai eu une aventure qui n'a pas duré longtemps et qui est maintenant finie. Je me demande ce qu'il faut faire,

le dire ou pas à ma femme. Je l'aime profondément et je ne veux pas la perdre. Que faire?» **Jacques, 62 ans**

Cher Jacques,



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

Les raisons qui poussent quelqu'un à avoir une relation extraconjugale sont diverses et ce qu'il y a la plupart du temps derrière, c'est de la frustration, de la déception ou parfois même de la souffrance. Certaines personnes, hommes ou femmes, ne se sentant plus aimés, admirés ou simplement appréciés vont aller chercher ce regard positif à l'extérieur, que ce soit dans des activités au sens large ou dans une relation intime. A la base, il y a un sentiment d'être devenu invisible et sans valeur. Or, lorsqu'on démarre une relation, généralement on est admiré par l'autre et on nous apprécie. D'autres personnes seront motivées par des aspects plus affectifs et recherchent une écoute et de la tendresse.

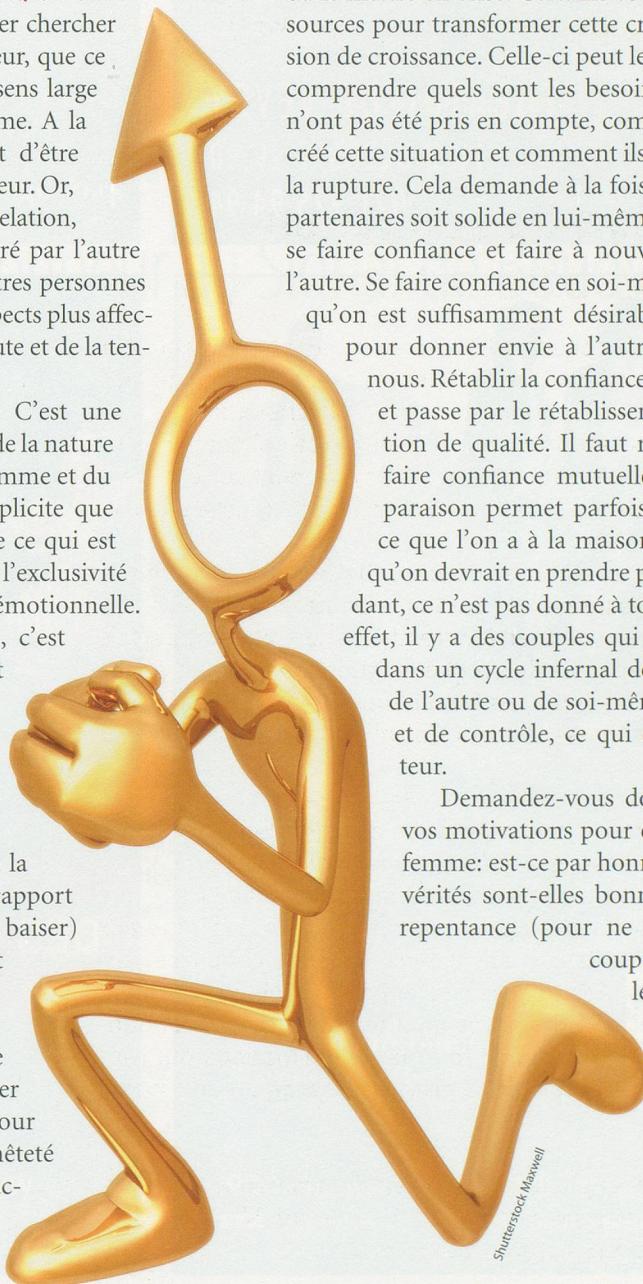
Dire ou ne pas dire? C'est une question qui va dépendre de la nature de la relation avec votre femme et du «contrat» implicite ou explicite que vous avez. Cela dépend de ce qui est prioritaire pour le couple, l'exclusivité sexuelle ou l'exclusivité émotionnelle. Pour certaines personnes, c'est acceptable si la liaison est basée surtout sur le sexe, sans investissement affectif. Dans ce cas, la valeur fondamentale est l'amour exclusif. En revanche, pour ceux dont la sexualité (du toucher au rapport sexuel en passant par le baiser) incarne l'amour, tout écart est exclu et condamné. Cela peut parfois aller jusqu'à une exclusivité de la pensée (ne pas fantasmer sur d'autres personnes). Pour certains couples, l'honnêteté est centrale. Ce qui est inacceptable est le mensonge plus que l'aventure. D'autres encore ont

parfois la «clause» que si l'un ou l'autre devait en avoir une, ils préféreraient ne pas le savoir.

Faire renaître la confiance

Souvent le fait de le dire va déstabiliser le couple ou le mettre en crise. Certains couples ont les ressources pour transformer cette crise en une occasion de croissance. Celle-ci peut leur permettre de comprendre quels sont les besoins respectifs qui n'ont pas été pris en compte, comment ils ont co-créé cette situation et comment ils peuvent réparer la rupture. Cela demande à la fois que chacun des partenaires soit solide en lui-même, puisse à la fois se faire confiance et faire à nouveau confiance à l'autre. Se faire confiance en soi-même, c'est savoir qu'on est suffisamment désirable et important pour donner envie à l'autre de rester avec nous. Rétablir la confiance prend du temps et passe par le rétablissement d'une relation de qualité. Il faut réapprendre à se faire confiance mutuellement. La comparaison permet parfois de réaliser que ce que l'on a à la maison est précieux et qu'on devrait en prendre plus soin. Cependant, ce n'est pas donné à tout le monde. En effet, il y a des couples qui vont s'enfermer dans un cycle infernal de culpabilisation de l'autre ou de soi-même, de suspicion et de contrôle, ce qui est très destructeur.

Demandez-vous donc quelles sont vos motivations pour en parler à votre femme: est-ce par honnêteté (toutes les vérités sont-elles bonnes à dire?), par repentance (pour ne pas vous sentir coupable?), ou pour le bien-être de votre couple? Il n'y a pas une bonne réponse, tout va dépendre de la qualité et de la solidité de votre relation.



Shutterstock/Maxwell