

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 29

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: 23.02.2026

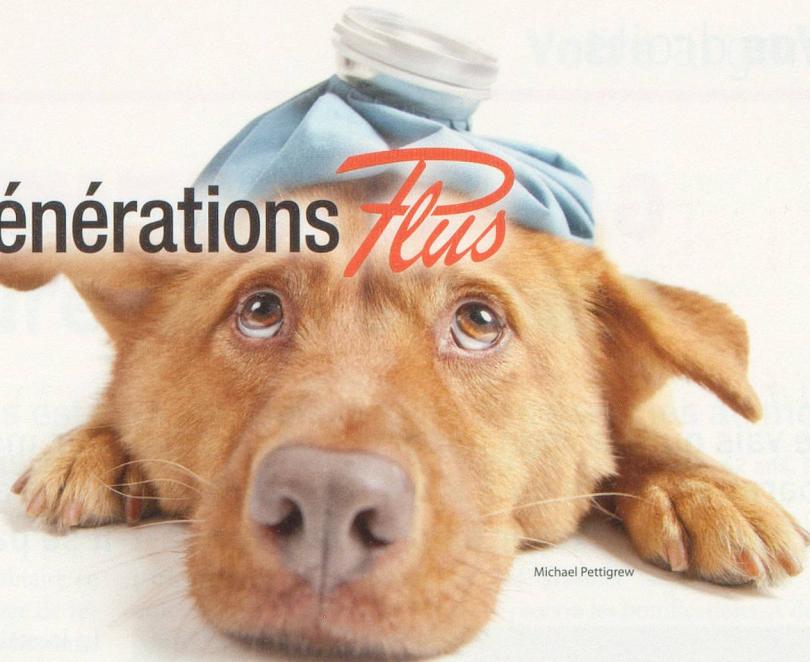
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Générations Plus

47

VÉTÉRINAIRE

Faire face au mal des transports



Michael Pettigrew

Fiches pratiques



VOS DROITS

Location: détérioration ou usure normale? 44

VOTRE ARGENT

Femmes: quelle égalité face à la retraite? 45

PRO SENECTUTE

Prix Chronos, un lien entre générations 53

48

SANTÉ

Mycoses, ce n'est pas le pied



KM Photography



Shutterstock Maxwell

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

55

SEXUALITÉ

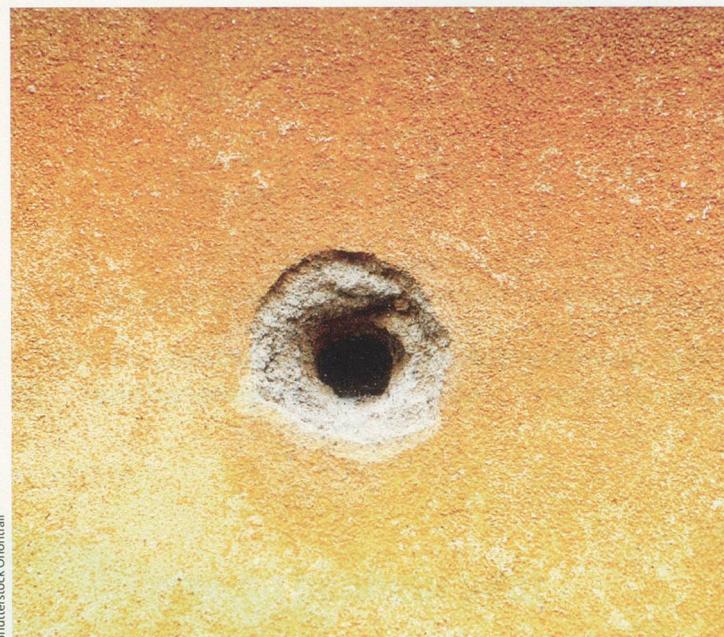
L'impuissance: un sujet tabou

GARANTIE DE LOYER

Qui paie quoi?

«Je vais quitter mon appartement. Le bailleur me réclame des frais de réparation, alors qu'il s'agit de dégradation due à l'usure. Il veut utiliser ma garantie de loyer pour payer. Que va-t-il se passer?»

Marinette, Territet (VD)



Les trous peuvent être rangés dans la catégorie usure normale dans la mesure où ils ont été rebouchés.



Sylviane
Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

- ◆ Bailleur et locataire signent une convention fixant la manière de restituer la garantie, en tenant compte notamment de l'indemnité due par le locataire. Cette solution a l'avantage de permettre une libération rapide de la garantie.
- ◆ Si aucun accord n'est possible, le bailleur peut intervenir en introduisant une poursuite en réalisation de gage contre son ancien locataire. Si le débiteur ne fait pas opposition au commandement de payer, la garantie de loyer sera libérée selon la poursuite. S'il fait opposition au commandement de payer, le bailleur devra s'adresser à la commission de conciliation en matière de loyers pour tenter de régler le conflit à l'amiable; si la conciliation échoue, le bailleur ouvrira action devant le

Le locataire doit restituer la chose louée dans l'état qui résulte d'un usage conforme au contrat. L'usure normale des locaux s'apprécie en fonction de leur destination. Ainsi, l'usage normal d'un logement loué à une famille nombreuse s'apprécie plus largement que si le logement est loué à une personne seule.

Le locataire répond des défauts qui excèdent l'usure normale. Résultent d'une usure normale des locaux par exemple le jaunissement des tapisseries, des traces de meubles et de tableaux sur les murs, les trous et tampons en nombre raisonnable dans les parois, pour autant qu'ils soient «propres» et rebouchés. Excèdent l'usure normale des parois fortement noirâtres par des fumeurs invétérés, des tapisseries déchirées, des marques de coups sur le lavabo.

L'indemnité que le locataire doit au bailleur peut être prise sur la garantie de loyer; elle ne correspond pas à la valeur à neuf des installations; elle doit tenir compte de leur degré de vétusté, de leur âge. Des tables ont été établies à cet effet. La garantie peut être libérée de différentes manières:

tribunal des baux pour justifier du montant qu'il réclame à son ancien locataire. Il devra ainsi prouver les défauts qui, selon lui, dépassent l'usure normale et doivent être mis à la charge du locataire.

- ◆ Si le bailleur n'a entrepris aucune démarche juridique dans l'année qui suit le départ du locataire, celui-ci peut demander à la banque la restitution de la garantie en apportant la preuve qu'il n'y a aucune poursuite, aucune demande de conciliation et aucune requête devant le tribunal des baux introduite contre lui par le bailleur. La restitution de la garantie au locataire n'enlève pas au bailleur la possibilité de réclamer au locataire l'indemnité qu'il lui réclame; le délai de prescription est dans ce cas de cinq ans.

LES FEMMES à l'heure de la retraite

«La situation des femmes est-elle identique à celle des hommes au moment de la retraite ou existe-t-il encore des disparités?»

Josiane, 62 ans, Pully



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

Si l'AVS s'est voulue égalitaire en 1946 en appliquant un âge de retraite identique pour les hommes et les femmes (65 ans), elle abaissa dix ans plus tard l'âge de retraite des femmes à 63 ans. Cette décision était motivée par le fait que la femme, malgré une espérance de vie plus longue, était «désavantagée à maints égards sur le plan physiologique: (...) ses forces physiques déclinent plus tôt, ce qui la contraint très souvent à abandonner ou à restreindre prématûrement son activité lucrative» (*Feuille fédérale* n° 29, 1956, p. 1497). A cette époque n'existaient que des rentes de veuves, suggérant ainsi que l'homme contribuait seul aux revenus du couple. Ce n'est qu'en 1997 que la rente de veuf a été introduite, avec toutefois des conditions d'octroi moins favorables.

Du point de vue de la LPP, la première révision de 2005 tend à une égalité de traitement entre individus: les prestations des femmes se trouvent néanmoins amputées d'une année de cotisation du fait d'un âge de retraite fixé à 64 ans.

Des disparités de prestations existent donc encore en matière de prévoyance. Elles s'expliquent par des parcours de vie différents, mais aussi des niveaux salariaux

parfois inégaux. Le but de cet article est de se prémunir des lacunes financières au moment de la retraite.

Naissance d'un enfant

L'arrivée d'un enfant signifie souvent pour la femme la diminution de son taux d'activité, voire l'arrêt de son activité professionnelle. Une étude faite dans les pays de l'OCDE relève que «la maternité et la paternité influent en sens opposé sur le taux d'emploi: le taux d'activité des femmes décroît généralement et celui des hommes s'élève, ce qui est conforme au modèle traditionnel de spécialisation des rôles de l'homme et de la femme au sein du ménage» (*Perspectives de l'emploi* de l'OCDE, 2002, p. 84).

Des bonifications pour tâches éducatives entrent dans le calcul de la future rente AVS pour les années durant lesquelles la personne assurée s'est occupée d'enfants de moins de 16 ans. La bonification correspond au triple de la rente annuelle minimale (actuellement de 13 920 fr.). Pour les personnes mariées, la bonification est partagée en deux pour les années civiles de mariage. Les parents divorcés ou non mariés qui ont l'autorité parentale conjointe peuvent

déterminer lequel d'entre eux recevra les bonifications. A défaut d'accord, les bonifications sont partagées.

Travail à temps partiel

Le choix d'une activité à temps partiel n'est pas anodin, car une baisse de salaire entraîne une diminution des cotisations au deuxième pilier et, de ce fait, une rente de retraite amoindrie. Bien que les femmes représentent 47,5% de l'ensemble des salariés, leur épargne accumulée dans le deuxième pilier ne totalise que 28% du total. Cette différence se répercute sur les rentes annuelles: en moyenne 37 000 fr. pour les hommes et 19 000 fr. pour les femmes en 2009.

Continuer de cotiser au deuxième pilier en cas d'arrêt de son activité lucrative ou en cas de revenu soumis à l'AVS inférieur à 20'880 fr. n'est pas possible. Pour les personnes se trouvant dans cette situation, il faut prendre des dispositions pour s'assurer des prestations à la retraite.

Pour celles qui reprendront une activité lucrative, il y aura généralement la possibilité de combler les années de cotisations manquantes par des versements volontaires qui serviront à améliorer leurs prestations futures. A ce sujet, nous vous renvoyons à la fiche pratique de juin 2009, complétée sur le point fiscal par celle de décembre 2010. Si toutes les caisses de pensions ne prévoient pas la possibilité de procéder à des rachats, ce point est toujours indiqué dans le règlement de prévoyance.



Shutterstock J. Mosin

DIVORCE

AVS

Les revenus obtenus par chacun des conjoints pendant la durée du mariage sont inscrits pour moitié au compte individuel de l'autre conjoint, en y ajoutant les éventuelles bonifications. Ce splitting permet ainsi d'améliorer les rentes du conjoint divorcé qui touchait le plus faible revenu durant les années de mariage.

Exemple

Monsieur et Madame Perrin se sont mariés en 1986 et ont divorcé en 2006. Ils ont deux enfants. Madame Perrin a travaillé à 100% avant de cesser son activité lucrative pendant 6 ans, puis

LPP

Les cotisations au deuxième pilier réalisées par le couple pendant la durée du mariage sont réparties à parts égales entre les deux conjoints au moment de la liquidation du régime matrimonial, quel que soit le régime matrimonial choisi. La femme mariée est ainsi en partie protégée pour ce qui concerne les prestations du deuxième pilier, qu'elle ait exercé ou

non une activité professionnelle. Si le partage n'est pas possible parce qu'un des conjoints reçoit déjà des rentes de vieillesse ou d'invalidité du deuxième pilier, une indemnité est calculée pour l'autre partie.

3^e PILIER

Pour les prestations du 3^e pilier, le partage est tributaire du régime matrimonial.

de la reprendre à 50%. Dans cet exemple, Madame Perrin bénéficie du meilleur salaire de son ex-mari lors du splitting des cotisations AVS et des bonifications pour tâches éducatives, ce qui lui per-

met d'obtenir la rente AVS simple maximale. Sa rente LPP est également améliorée lors du divorce grâce au partage des cotisations acquises pendant le mariage par son ex-conjoint.

		«Situation du couple marié»	«Situation de Madame divorcée»
Salaire moyen de Monsieur: 100 000 fr.	AVS	41 760 fr.	27 840 fr.
	LPP Monsieur	26 607 fr.	---
Salaire actuel de Madame: 50 000 fr.	LPP Madame	7742 fr.	11 217 fr.
	Total	76 109 fr.	39 057 fr.

VEUVAGE

En 2009, l'espérance de vie à la naissance s'élevait à 84,4 ans pour les femmes et à 79,8 ans pour les hommes. Les hommes et les femmes ayant atteint l'âge de 65 ans vivent en moyenne 18,8 ans et 22 ans respectivement. Ainsi, les prestations perçues à la retraite doivent assurer le budget de plus de 20 années de vie et celles de veuf-ve constituent un élément important de la prévoyance.

AVS

Une veuve a droit à une rente si, au décès de son conjoint, elle a au moins un enfant ou, lorsqu'elle n'a pas d'enfant, elle a 45 ans révolus et est mariée depuis au moins 5 ans. Pour la veuve mariée plus d'une fois, la durée des différents mariages est additionnée. La rente de veuve se monte actuellement à 80% de la rente AVS.

Un homme ne peut recevoir une rente de veuf que jusqu'au 18^e anniversaire du cadet des enfants communs.

Une personne qui a droit en même temps à une rente de vieillesse et à une rente de veuf-ve ne recevra que la plus élevée des deux.

La femme divorcée veuve de son ex-époux a droit à une rente de veuve si elle a des enfants et que le mariage dissous a duré au moins 10 ans ou si elle avait plus de 45 ans lors du divorce et au moins 10 ans de mariage ou si le cadet de ses enfants a moins de 18 ans lorsqu'elle fête ses 45 ans. Si aucune de ces conditions n'est remplie, le droit à une rente de veuve court jusqu'au 18^e anniversaire du cadet des enfants communs.

LPP

La femme a droit à une rente si, au décès de son conjoint, elle a au moins un enfant à charge ou si elle a atteint l'âge de 45 ans et que le mariage a duré au moins 5 ans. Si ces conditions ne sont pas remplies, elle n'aura droit qu'à une allocation unique égale

à trois rentes annuelles. La rente de veuve versée se monte à 60% de la rente de vieillesse et n'est versée que si les prestations de retraite ont été demandées sous forme de rente.

Les caisses de pensions peuvent offrir des prestations plus importantes que le minimum légal décrit ci-dessus.

La femme divorcée est assimilée à l'épouse non divorcée si son mariage a duré au moins 10 ans et que son ex-mari était tenu de lui verser, en vertu du jugement de divorce, une rente ou une indemnité en capital. Les hommes bénéficient du même traitement.

Quel que soit le cas de figure, prévoir un troisième pilier suffisamment tôt constitue un gage de prestations de retraite améliorées. Demander conseil à un spécialiste doit permettre d'appréhender votre avenir avec sérénité.

Mon chien est malade EN VOITURE

«Bob, mon teckel de 2 ans, ne supporte ni les trajets en auto ni ceux en train. Comment puis-je y remédier?»

Charly, Carouge (GE)



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

Il faut voir, dans un premier temps, si ce chien souffre d'une véritable phobie des transports. On peut la déceler en observant son animal: il bave, il halète, ses oreilles sont couchées au moment de monter dans le véhicule, il refuse ou craint d'entrer dans la voiture ou le train. Si c'est le cas, il faut s'adresser à un vétérinaire comportementaliste qui analysera son comportement et vous aidera à procéder à une habituation aux déplacements pour votre compagnon, en plusieurs étapes et avec une médication appropriée.

Pour un effet plus long

S'il s'agit d'un simple mal des transports, il faut le médicaliser systématiquement durant plusieurs jours avant chaque voyage et prendre régulièrement le train et la voiture, pour pouvoir le désensibiliser. Il est nécessaire qu'il prenne ce médicament au minimum une demi-heure, voire une

heure, avant le départ, afin qu'il puisse agir. Il est également important que le chien soit à jeun, cela lui évitera les vomissements.

A ce propos encore, de nouvelles molécules sont actuellement disponibles. Leur effet dure plus longtemps. Le maître peut se renseigner auprès d'un vétérinaire sur ce point, ainsi que sur les différents types de médicaments existants.

Agir avec le chiot déjà

Ce propriétaire aurait dû s'inquiéter de ce problème dès l'accueil de son chiot chez lui, c'est-à-dire à 10-12 semaines. En effet, à cet âge, on peut habituer plus facilement son animal qu'à l'âge adulte. Par exemple, en mettant sa gamelle dans la voiture; puis en répétant cette opération, mais en faisant tourner le moteur à l'arrêt.

Si votre chien adulte est malade en train, il est parfois nécessaire d'utiliser la technique de l'immersion contrôlée.

Prenez conseil auprès de votre vétérinaire.

vétérinaire. Cela consiste à l'emmener pour un trajet suffisamment long jusqu'à ce qu'il puisse s'endormir et se détendre. Cela lui évitera de se sensibiliser en faisant de courts trajets, où il est chaque fois malade.

Cette méthode est également valable pour les voyages en bus. Dans ce genre de situations, je conseille au propriétaire de prendre un bouquin... et de s'installer dans le bus pour un très long trajet. Pour que son animal se sente bien, il est recommandé de détourner son attention, en lui proposant des activités telles que donner sa patte, vous regarder, jouer avec lui et le récompenser sitôt que vous avez réussi à détourner son attention de son mal-être!

Aussi des solutions pour les chats

Pour votre ami félidé, le mieux est de ne pas laisser sa caisse de transport à la cave et ne la sortir que pour aller chez le vétérinaire! Laissez-la dans son environnement quotidien, en y mettant parfois quelques croquettes, un jouet, ou une goutte de valériane à l'intérieur. Ainsi, il sera davantage familiarisé avec cet objet et y entrera plus volontiers, le cas échéant.

Il se sentira également plus sécurisé si vous le sprayez de phéromones apaisantes une demi-heure au minimum avant le départ. Il est aussi plus facile pour le chat de voyager s'il est habitué à le faire dès ses premières semaines de vie.



Shutterstock WilleeCole

Trouver le bon traitement CONTRE LES MYCOSES

«Je suis sujette à cette maladie. Je l'ai traitée jusqu'ici avec de la pommade. Depuis quelque temps, je vois que les pharmacies proposent un stylo pour cibler les soins. Est-ce réellement efficace?»

Antoinette, Vevey (VD)



Shutterstock Suravid



Ralph
Azzopardi,
pharmacien
responsable
• CAPITOLE •
PHARMACIE & APOTHEKE
TAVIL-CHATTON

Rappelons tout d'abord que les mycoses des pieds sont provoquées le plus souvent par des dermatophytes. Ces champignons parasites de la peau provoquent des maladies contagieuses et se transmettent directement par contact dans les endroits humides. En Europe, environ 15 à 30% de la population est concernée. Les sportifs et les personnes obligées de porter des chaussures fermées pendant une longue durée – telles que les diabétiques, les individus ayant des problèmes circulatoires et ceux sous traitement à la cortisone ou immunosuppresseur – sont particulièrement sensibles.

Aussi les ongles

Attention à différencier les mycoses qui touchent généralement la peau entre les orteils (*pied d'athlète*) de celles des ongles (onchomycose). L'infection entre les orteils se manifeste tout d'abord par des démangeaisons et des rougeurs. La peau devient ensuite plus grisâtre, voire blanche, et commence à peler. Une sensation de picotement importante s'installe, accompagnée d'une douleur si l'infection progresse et aboutit à des fissures dans la peau.

Pour sa part, l'onchomycose peut se manifester suite à l'infection de la peau entre les orteils. Les ongles malades prennent une couleur jaune-brunâtre, ils s'épaississent, deviennent rugueux et s'effritent lorsqu'on les coupe.

Prévenir et guérir

Bien sécher l'espace entre les orteils, si possible à l'aide d'un sèche-cheveux, permet d'éviter de tels

désagréments, tout comme le port de sandales personnelles dans les douches et piscines publiques. Il est aussi recommandé de laver à 60°C les habits qui ont été en contact avec les mycoses ou d'utiliser un produit à lessive antifongique.

Différents traitements existent pour traiter les mycoses des pieds. Les plus communs sont en vente libre à la pharmacie. Pour les crèmes, la fréquence d'application varie de plusieurs fois par jour à une application par semaine.

Plus pratiques, les sprays permettent de traiter une zone plus large, si nécessaire, tandis que les poudres sont à conseiller pour les gens qui transpirent beaucoup. Avant l'application du médicament antifongique, il convient de bien désinfecter la zone affectée, surtout s'il y a déjà des fissures dans la peau. Une amélioration doit généralement apparaître quelques jours après les premières applications.

L'onchomycose peut être traitée par des vernis à ongles contenant des produits antifongiques. Ce traitement est maintenant aussi disponible en pharmacie sous forme de stylo applicateur, comme vous le signalez dans votre question, à utiliser une à deux fois par jour. Il est important de mentionner que l'ongle doit être bien nettoyé avant l'utilisation. Ce traitement d'une durée de un à trois mois est généralement bien efficace.

Une consultation chez le médecin s'impose toutefois si l'infection n'est plus localisée, si des douleurs importantes sont présentes, si des fissures profondes sont présentes ou si un premier traitement n'est pas efficace.

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

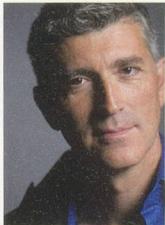
Participez à notre enquête et gagnez 100 cadeaux

Chers lectrices et lecteurs,

Nous aimerais connaître votre sentiment sur notre magazine *Générations Plus*. Faites-nous part de ce qui vous intéresse particulièrement, ce qui vous plaît moins et ce qui vous manque pour faire de *Générations Plus* le magazine le plus proche de vos attentes.



Si vous avez rempli ce questionnaire le mois dernier, n'hésitez pas à recommencer. Il est différent et nous permettra de connaître encore mieux vos centres d'intérêts.



Jean-A. Luque
Directeur,
rédacteur
en chef

Encore «Plus belle ma vie»!

Au lancement de sa nouvelle formule – il y a plus de deux ans déjà –, *Générations Plus* a pris le parti d'aborder des thématiques rédactionnelles résolument positives, originales et proches de vous, de nous. Nous avons surtout décidé de donner la parole à tous ces Romands qui sont passionnés et rêvent de partager leur savoir, leur expérience.

Ecrire pour vous, capter votre attention, satisfaire votre curiosité exige de comprendre vos envies et besoins actuels. Mais cela demande également d'anticiper les nouveaux défis de notre société.

C'est ainsi que vous découvrez chaque mois, au fil des pages, un regard neuf et curieux sur le bien-être, la santé, vos droits, vos finances et des idées pour vous évader.

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous rejoindre et à faire votre devise «Plus belle ma vie» et nous vous en remercions.

Si l'on ne change pas une formule qui gagne, nous souhaitons encore mieux vous connaître en vous invitant à répondre à notre sondage. Car seul votre avis nous permettra de continuer à avancer pour vous séduire encore davantage.

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de vos réponses sincères et constructives et vous remercions de votre participation.

Pour répondre, cochez la case correspondante à votre choix.

1. Pour quelles raisons avez-vous acheté ce numéro de Générations Plus? (Plusieurs réponses possibles)

- Vous êtes abonné(e) ou l'achetez tous les mois ou presque
- La photo en couverture vous a attiré(e)
- Les titres de la couverture vous ont intéressé(e)
- Après l'avoir découvert grâce à un tiers ou suite à une recommandation

2. Quel type de lecteur de Générations Plus êtes-vous ? (Une seule réponse)

- Abonné (e)
- Acheteur (se) occasionnel(le) en kiosque (1 à 4 fois par an)
- Acheteur (se) régulier (ère) en kiosque (5 à 11 fois par an)
- Lecteur (trice) occasionnel(le) d'un exemplaire d'un tiers (famille, proches, salon de coiffure, café, cabinet médical, etc.)

3. Depuis quand lisez-vous Générations Plus?

- Moins de 1 an
- De 1 à 2 ans
- De 3 à 5 ans
- Plus de 5 ans

4. La couverture de ce numéro vous a-t-elle paru?

- Très attrayante
- Moyennement attrayante
- Peu attrayante

5. Dans l'ensemble, diriez-vous de Générations Plus que vous êtes..

- Très satisfait(e)
- Assez satisfait(e)
- Peu satisfait(e)
- Pas du tout satisfait(e)

6. Avez-vous le sentiment que Générations Plus vous plaît depuis quelques mois...

- Plutôt davantage
- Plutôt moins
- Autant, ni plus ni moins

7. Comment avez-vous apprécié les articles ou rubriques de ce numéro de Générations Plus?

	Beaucoup	Assez	Peu	Pas du tout	Pas lu
Page 6 – CONFIDENCES – Maurane	<input type="checkbox"/>				
Page 12 – PANORAMA – Le monde en bref	<input type="checkbox"/>				
Page 14 – DOSSIER – Esprit, es-tu là?	<input type="checkbox"/>				
Page 21 – NATURE – Le contact avec les arbres	<input type="checkbox"/>				
Page 24 – VIE PRATIQUE – Changez de caisse...	<input type="checkbox"/>				
Page 26 – REPORTAGE – Germaine chez les Belges	<input type="checkbox"/>				
Page 30 – PANORAMA – Santé	<input type="checkbox"/>				
Page 32 – SANTÉ – Les rayons pour contrer la DMLA	<input type="checkbox"/>				
Page 36 – MAQUILLAGE – 10 ans de moins...	<input type="checkbox"/>				
Page 40 – BIEN DANS SON CORPS – Magnétothérapie	<input type="checkbox"/>				
Page 43 – FICHES PRATIQUES	<input type="checkbox"/>				
Page 57 – ÉMOTIONS – En chair et en pixels	<input type="checkbox"/>				
Page 58 – ESCAPADE – Les prophètes du temps	<input type="checkbox"/>				
Page 62 – SPECTACLES – Equilibre, voyageurs,...	<input type="checkbox"/>				
Page 67 – SORTIE – Il remonte le temps	<input type="checkbox"/>				
Page 68 – DÉCOUVERTE – L'Inde, des regards et...	<input type="checkbox"/>				
Page 74 – VOYAGE – Les cités d'Ouzbékistan	<input type="checkbox"/>				
Page 86 – PETITES ANNONCES	<input type="checkbox"/>				
Page 93 – LE CLUB	<input type="checkbox"/>				
Page 98 – LE QUATRE-HEURES de Nicole Métral	<input type="checkbox"/>				

8. Considérez-vous que *Générations Plus* accorde «trop de place», «la place qu'il faut» ou «pas assez de place» à ces rubriques:

	Trop de place	La place qu'il faut	Pas assez de place
Animaux, nature	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Art & culture	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beauté & bien-être	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Célébrités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Couple et sexualité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuisine et gastronomie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Décoration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Divertissement, humour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Education et famille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Environnement, écologie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeux, concours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Littérature, philosophie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mode	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Politique et économie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychologie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sujets de société	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Témoignages	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tourisme, voyages	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Concernant le magazine *Générations Plus*, êtes-vous d'accord avec les phrases suivantes:

	Tout à fait d'accord	Assez d'accord	Peu d'accord	Pas du tout d'accord
<i>Générations Plus</i> est complet, il aborde tous les domaines de la vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Générations Plus</i> est proche de moi, de mes préoccupations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Générations Plus</i> me donne envie de me faire plaisir, de m'évader et de m'occuper de moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Générations Plus</i> est moderne, dans l'air du temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Générations Plus</i> me rend curieux (se) de ce qui se passe autour de moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avec <i>Générations Plus</i> , je partage la vie des gens comme moi, cela me rassure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. D'habitude, achetez-vous les magazines suivants?

	Régulièrement/abonné(e)	Occasionnellement	Jamais
Art & Décoration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avantages	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bon à savoir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Femina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Femme Actuelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GEO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hebdo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Illustré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La Salamandre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marie-Claire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Modes & Travaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paris-Match	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychologies Magazine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reader's Digest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Regardez-vous la publicité dans Générations Plus?

- Très volontiers
- Assez volontiers
- Peu volontiers
- Pas du tout

12. Laquelle des catégories suivantes décrit le mieux votre occupation?

- Employé(e)
- Cadre et entrepreneur
- Retraité(e)
- N'exerce pas de profession

13. Si vous avez des enfants dans votre foyer, quel âge ont-ils?

- Moins de 15 ans
- 15 ans et plus
- Pas d'enfant dans le foyer

14. A quelle fréquence vous connectez-vous à internet?

- Tous les jours
- Plusieurs fois par semaine
- Plusieurs fois par mois
- Moins souvent
- Jamais

15. Êtes-vous?

- Un homme
- Une femme

16. Quelle est votre année de naissance?

17. Comment vivez-vous actuellement?

- En couple
- Seul(e)

Vos coordonnées resteront strictement confidentielles
et ne seront exploitées que pour le tirage au sort des cadeaux.

Nom:

Prénom:

Adresse:

Code postal:

Localité:

Tél.:

E-mail:

Merci de renvoyer ce questionnaire **avant le 25 novembre** à **Générations Plus**, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne.

LA LITTÉRATURE, une passerelle intergénérationnelle

Le prix Chronos est un concours littéraire de jeunesse qui met en lumière des ouvrages dont la thématique rapproche les enfants de 10-12 ans et les seniors de tout âge, qui se retrouvent tous dans la peau de jurés.

«Le prix Chronos est un concours littéraire de jeunesse qui s'adresse autant aux enfants de 10-12 ans qu'aux grands-parents! résume Doris Wahlen, sa coordinatrice. Son objectif principal est de rendre attentifs les jurés à la découverte de parcours de vie, aux relations intergénérationnelles et à la transmission du savoir. De les faire réfléchir à la valeur d'une vie, ainsi que d'encourager des auteurs à écrire sur ce thème et les éditeurs à les publier.» En d'autres termes, le prix Chronos – organisé en Suisse romande depuis 1997 par Pro Senectute,

sur la base du modèle français – transforme les mots en passerelles qui relient les générations.

Les cinq livres présélectionnés chaque année abordent des événements familiaux très divers, comme le précise Doris Wahlen: «Les enfants sont très souvent écartés des événements douloureux (alzheimer, mort, etc.) sous prétexte que l'on doit les protéger. Mais le silence et les non-dits ne les protègent pas. Bien au contraire, ils les inquiètent et les interpellent. Il est important de répondre à leurs questions en adaptant le discours à leur âge. Cet accompagnement n'est pas toujours facile dans le cadre familial, d'où l'intérêt d'aborder ces problématiques à l'école, par exemple.»

Des rencontres dans les classes

Dans la classe de Pierre-Marie Epiney, à Sierre, une maman et une grand-mère ont ainsi été invitées lors de l'édition précédente pour parler des livres en compétition. «L'entre-

tion a été l'occasion d'un échange nourri de questions autour de ces romans. Au dire des invités, la rencontre fut riche en émotions et le courant a passé entre les générations. Les élèves ont fait preuve d'une grande pertinence et d'un goût très affirmé pour le contenu des livres», explique le maître d'école, qui a prêté cette année sa voix à l'enregistrement sonore de trois des cinq ouvrages destinés aux malvoyants, mais aussi à une classe de trisomiques de La Chaux-de-Fonds.

Dans le cadre de cette édition 2012, ce même enseignant a élaboré et mis à disposition des cartes de personnages, sortes d'arbres généalogiques, qui permettront aux nombreux enfants et aînés inscrits (plus de 2600 en 2011) de mieux se repérer dans les livres!

Les ouvrages, parlons-en. Qui succédera à *Picasso ou rien*, de Sylvaine Jaoui, lauréat du prix 2011? L'heureux élu – connu le 25 avril 2012 lors du 26^e Salon international du livre et de la presse de Genève – sera soit *Le voyage de Mémé* de Gil Ben Aych; *L'heure des chats* de Myriam Gallo; *Le mystère Primrose* d'Hervé Mestron; *Granpa'* de Christophe Léon; ou *Momo des Coquelicots* de Yaël Hassan.

Avec ses petits-enfants

Et il n'est pas trop tard pour faire partie du jury 2011/2012



qui a jusqu'à mars pour voter. A moins de décider d'être hors concours et de lire ces petits romans avec vos petits-enfants... Car l'important n'est pas de se mettre dans la peau d'un critique littéraire, mais de partager des histoires, des mots, des instants de vie. De tourner les pages d'un récit qui se lit à plusieurs, comme le dit poétique-

ment l'écrivain Eric-Emmanuel Schmitt, parrain du prix Chronos: «Quand mon grand-père me lisait des histoires, j'avais l'impression que nous n'étions pas deux, mais quatre: un enfant riait à l'intérieur de mon grand-père et un vieillard souriait à l'intérieur de moi.»

Vous êtes senior et voulez faire partie du jury? Demandez le prospectus «Prix Chronos» à Pro Senectute Suisse, Secrétariat romand, rue du Simplon 23, 1800 Vevey, et inscrivez-vous dès maintenant.

Frédéric Rein



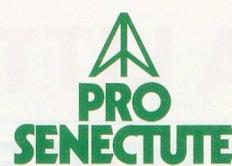
Shutterstock V. Melnikov

Des directives pour anticiper son avenir

Comme on ne sait pas de quoi est fait l'avenir, autant prendre les devants. C'est ce que permettent les directives anticipées. Ces instructions représentent une manifestation écrite de volonté que l'on utilise quand notre capacité de discernement ne nous permet plus de nous prononcer, que ce soit suite à un accident ou lorsque l'on se retrouve dans un état de confusion. On peut notamment y mentionner que l'on refuse certaines mesures thérapeutiques si l'on est mourant. C'est donc une prise de décision qui intervient en amont d'un hypothétique problème et servira à orienter les professionnels de la santé sur la manière dont on souhaite être soigné. Comment procéder? On peut par exemple remplir les formulaires que l'on trouve dans la publication de Pro Senectute intitulée «Les directives anticipées, le respect de l'autonomie de la personne» – à commander au prix de 11 francs (au lieu de 14 francs) au (021) 925 70 10 ou sur info@pro-senectute.ch.

Ces volontés pourront être modifiées ou annulées en tout temps en détruisant simplement le document existant et ses éventuelles copies.

Pour bien faire, il est conseillé de choisir un «représentant thérapeutique», qui se chargera de faire appliquer ses volontés. Le médecin doit aussi en être averti, et il n'est pas inutile d'avoir un exemplaire de ses directives anticipées sur soi ou de porter une carte sur laquelle est mentionnée qu'il existe des directives anticipées et un représentant thérapeutique.



BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Biel/Bienne
e-mail:
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
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 âînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail:
prosenectute.delémont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h



«DYSFONCTION ÉRECTILE

Je n'ose pas en parler»

«Depuis quelque temps, j'ai de la peine à avoir une érection. Je n'ose pas en parler à ma femme et j'évite les rapports pour ne pas la frustrer. Je ne me résous

pas à aller chez le médecin ni à me dire qu'il me faudra prendre des médicaments pour pouvoir bander.»

Pierre, 62 ans



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

Cher Pierre,

Les troubles érectiles sont très fréquents, surtout après 60 ans, bien qu'ils puissent arriver à tout âge, avec une augmentation dès 40 ans. S'ils perdurent, il est important de consulter un urologue pour faire un bilan médical. Une dysfonction érectile peut être un signe précurseur d'un problème cardiaque ou d'un diabète. Il est donc important de se faire contrôler, notamment lorsqu'il n'y a plus d'érections matinales spontanées.

Par ailleurs, l'âge est un facteur déterminant car le vieillissement des artères péninnes entraîne une moins bonne irrigation sanguine dans le pénis, donc des érections de moins bonne qualité. Le trouble érectile peut être généralisé, à savoir pas d'érection ni lors de rapports sexuels ni lors de la masturbation. Ou situationnel: l'érection est possible dans l'un ou l'autre de ces deux cas de figure. S'il est situationnel, il y a fort à parier qu'un trouble du désir lui est associé et que faute de savoir comment nourrir son désir sexuel et augmenter son excitation, l'homme ne parvient pas à mettre en place son érection. Enfin, le stress dit négatif, comme la peur ou l'anxiété, est un inhibiteur de l'érection. C'est un vieux héritage de l'époque de l'homme des cavernes où il valait mieux envoyer tout l'afflux sanguin vers ses jambes pour échapper aux prédateurs plutôt que d'avoir une érection!

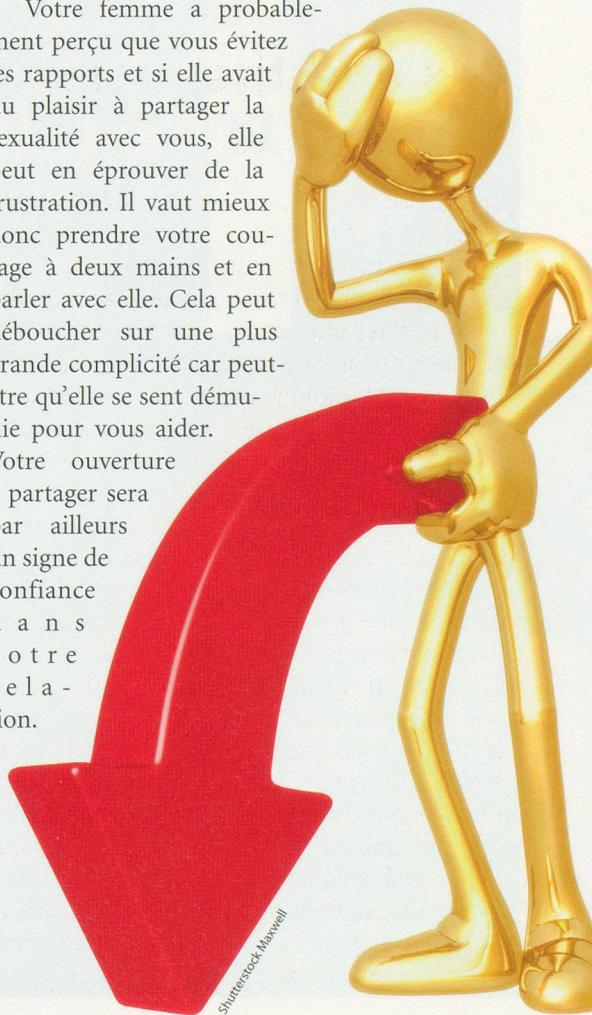
Allongez les préliminaires!

Outre l'indispensable bilan médical, où votre médecin pourra vous prescrire un médicament pour soutenir votre érection, il existe aussi des moyens corporels pour vous aider à la mettre en place. Il est cependant bon de rappeler que le médicament ne fait pas le travail tout seul et que vous devrez veiller à démarrer votre excitation sexuelle. Il n'est qu'un coup de pouce, parfois précieux certes, mais c'est vous qui faites tout le reste! Ce que vous pouvez faire pour soutenir votre érection d'un point de vue corporel, c'est d'abord de prendre plus de temps pour les préliminaires. Vous aurez besoin de plus de stimulations, de caresses sur votre pénis, de jeux érotiques avec votre femme. Appuyez-vous sur ce qui habituellement vous aide à vous exciter (caresses, imaginaire, etc.).

C'est en cela que vos difficultés peuvent être une occasion pour devenir complices autour du plaisir à deux. Vous pouvez donner du plaisir à votre épouse autrement qu'avec votre pénis. Jouez avec vos tensions musculaires notamment au niveau des cuisses, fesses, périnée et abdos. Lorsque ces groupes musculaires sont tendus, il y a un plus grand afflux sanguin vers le pénis. Attention cependant à ne pas devenir raide comme un piquet, mais bougez votre bassin en le basculant d'avant en arrière. Prenez le temps de savourer ces moments car le désir est nourri par l'idée qu'on va vivre quelque chose de bon.

Votre femme a probablement perçu que vous évitez les rapports et si elle avait du plaisir à partager la sexualité avec vous, elle peut en éprouver de la frustration. Il vaut mieux donc prendre votre courage à deux mains et en parler avec elle. Cela peut déboucher sur une plus grande complicité car peut-être qu'elle se sent démunie pour vous aider.

Votre ouverture à partager sera par ailleurs un signe de confiance dans votre relation.



Shutterstock Marwell