

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 33

**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**

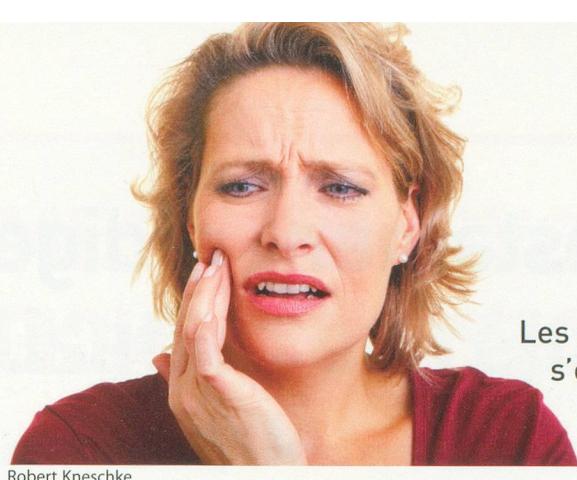
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



Robert Kneschke

42

## SANTÉ

Les aphtes, comment s'en débarrasser

Générations *Plus*

# Fiches pratiques



### VOS DROITS

Les avantages du pacte successoral

38



### VOTRE ARGENT

Capitalisation ou répartition

39



Erik Lam

### SEXUALITÉ

Savoir écouter l'autre

47

45

### PRO SENECTUTE

Les Romands ne sont pas les champions de la chaîne téléphonique

41

### VÉTÉRINAIRE

Milou doit se brosser les crocs!

Tatiana Popova

### VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generationsplus.ch

Générations Plus

Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

### TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur [www.generationsplus.ch](http://www.generationsplus.ch)  
rubrique fiches pratiques

# Quel testament rédiger SANS DESCENDANCE?

«Sans enfant, mon mari et moi avons fait un pacte successoral en faveur du conjoint survivant. Mais ensuite que se passera-t-il après son décès?»

Charlotte, 61 ans, Belmont (VD)



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

A la différence du testament qui ne peut traiter que d'une succession et ne mentionne que la signature du testateur, le pacte successoral passé devant notaire est un acte vivant à régler une ou plusieurs successions et comportant les signatures des personnes concernées.

## Faire signer les enfants

Ce pacte est très souvent utilisé pour permettre aux époux de se nommer respectivement héritier de la totalité des biens du couple au décès du premier des deux. Ainsi, lorsqu'il y a des enfants, le pacte prévoit que lors du premier décès d'un parent, l'entier de la succession échoit au conjoint survivant et les enfants recevront l'héritage après le décès du second parent. Dans ce cas, il est préférable que les enfants signent également le pacte successoral pour éviter qu'au décès du premier parent, ils réclament la réserve que leur accorde la loi, à savoir les trois quarts de leur part légale qui est de la moitié de la succession, l'autre moitié étant attribuée au conjoint survivant.

Lorsque le couple n'a pas d'enfants, et qu'il veut régler les conséquences des deux décès dans le pacte successoral, il est possible de prévoir quels seraient les héritiers de chacun d'entre eux en cas de prédécès du conjoint. Il semble que ceci n'a pas été fait dans la question posée. Ainsi, le pacte ne déployera ses effets que pour le

premier décès et il appartiendra au conjoint survivant, qui



Si on veut régler tous les problèmes de son vivant, le notaire dispose de plusieurs options et, surtout, il signalera toutes les embûches possibles.

de testament, la succession sera partagée selon les règles légales, à savoir, en l'absence d'enfants, les frères et sœurs et leurs descendants ou, s'il n'y a plus personne de vivant dans cette seconde parentèle, les descendants des grands-parents ou, à défaut, l'Etat.

## Annulation possible

Pour décider ensemble, les deux conjoints encore vivants, du sort de leurs biens après les deux décès, il est possible soit de compléter le pacte successoral, chez un notaire, par l'indication des héritiers souhaités, en cas de prédécès du conjoint. Une autre solution consisterait à annuler le pacte successoral, par convention écrite des deux conjoints, chacun faisant son propre testament en indiquant comme héritier son conjoint survivant, à son défaut, c'est-à-dire dans le cas où celui-ci serait déjà décédé, des héritiers qui auraient été choisis d'un commun accord. Un testament holographique peut être fait sans notaire, écrit entièrement à la main et signé, la date et le lieu étant expressément mentionnés. Dans un tel texte, il ne faut pas oublier d'annuler toutes autres dispositions testamentaires prises antérieurement, ce qui n'est pas automatiquement fait par l'autorité chargée de l'ouverture de la succession.

aura reçu l'entier des biens du couple, de faire un testament. Si le conjoint survivant ne fait pas

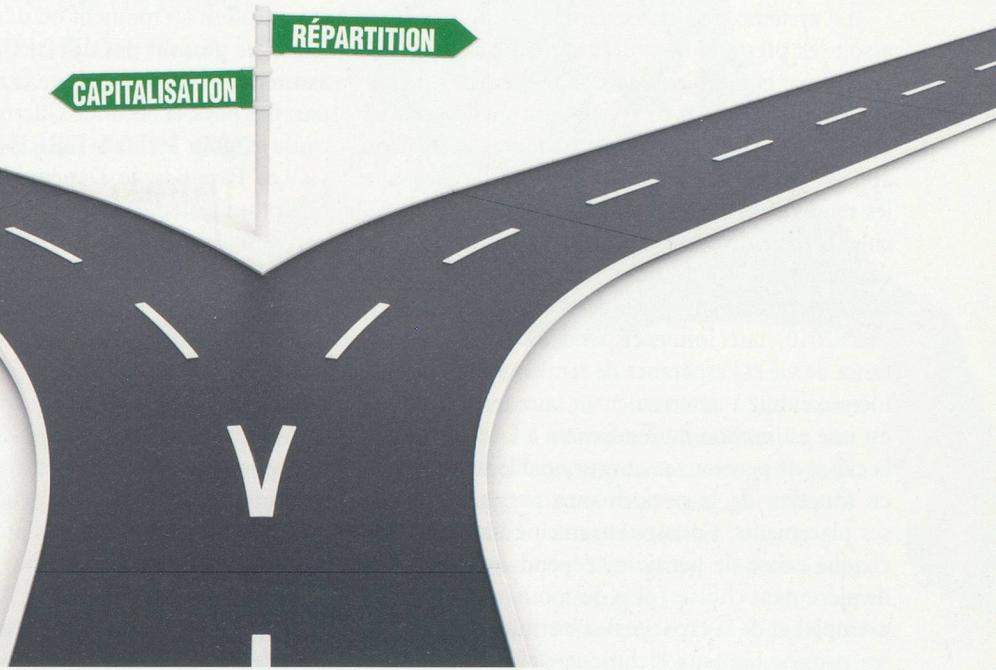


# SYSTÈMES DE PRÉVOYANCE

## Capitalisation ou répartition?

«Dans votre précédent article, vous avez parlé du système de financement de l'AVS par répartition. Pourriez-vous m'expliquer ce terme plus précisément et m'indiquer les autres systèmes existants?»

Bogdan, 49 ans, Lausanne



Zentilia



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

Fréquemment opposés, les systèmes de financement par répartition et par capitalisation sont le plus souvent complémentaires. Dans le cadre de la prévoyance vieillesse, survivants et invalidité (AVS/AI), il y a répartition en ce sens que les cotisations versées par les employeurs et les assurés actifs sont, pendant la même période, affectées en priorité au paiement des prestations pour les retraités, les invalides et les survivants. Pour mémoire, les assurés actifs sont les personnes ayant une activité lucrative en Suisse ou domiciliées en Suisse sans activité lucrative, hormis celles dont le conjoint actif s'acquitte d'une cotisation équivalant au moins au double de la cotisation minimale AVS, et les enfants.

Le système de financement par répartition fonctionne donc selon un principe de solidarité entre générations. Pour être pérenne, le système de financement par répartition implique un renouvellement régulier de l'effectif des cotisants. Il n'est alors pas nécessaire de constituer des réserves financières, mis à part une réserve dite de sécurité. L'AVS dispose ainsi d'un fonds de compensation, dont le montant ne doit pas tomber au-dessous du montant des dépenses d'une année d'assurance.

Le système de financement par capitalisation implique que chaque bénéficiaire potentiel de prestations constitue, pendant la durée de son activité lucrative – et avec une participation de l'employeur s'il s'agit d'un salarié – le capital nécessaire au financement des prestations auxquelles il aura droit au moment de sa retraite. Ce système de financement est utilisé dans la prévoyance professionnelle selon la LPP et dans la prévoyance personnelle. Il permet de constituer une épargne générant des intérêts. Les prestations de vieillesse sont déterminées sur la base des cotisations versées et des intérêts produits pendant toute la période d'activité de l'assuré. Le financement par capitalisation est judicieux lorsque le renouvellement de l'effectif des cotisants est incertain et qu'il existe ainsi un risque de diminution notable du nombre d'actifs.

### Avantages et inconvénients

Le système de financement par répartition n'exige pas la constitution préalable d'importantes réserves financières, mais il se prive en même temps des revenus qu'il pourrait obtenir par le placement de ces fonds à long terme. Dans le cadre de l'AVS/

Alors, ce système est fondé sur la solidarité entre les générations, mais nécessite un maintien de l'équilibre entre actifs et bénéficiaires de rentes, les premiers finançant la retraite des seconds. Or, si 6,5 actifs contribuaient au financement d'un retraité en 1950, ce chiffre s'est établi à 4 actifs en 2000 et une projection en 2030 l'évalue à 2,5. La baisse de l'indice de fécondité et l'allongement de l'espérance de vie entre la date de création de l'AVS et aujourd'hui ont profondément modifié la pyramide des âges et conduisent à anticiper des difficultés futures de financement de l'AVS.

Le système de financement par capitalisation assoit les prestations futures sur les contributions versées par et pour les assurés eux-mêmes. L'inconvénient principal de ce système est qu'il prend en compte, dans le calcul des futures rentes, ce que l'on appelle souvent «le troisième cotisant», c'est-à-dire les rendements boursiers. Effectivement, pour calculer la rente de retraite future, on applique un taux de conversion sur le capital épargné (au sujet du taux de conversion, voir la fiche pratique parue en mars 2010), taux influencé par deux facteurs: l'espérance de vie et l'espérance de rendement. Cette dernière conduit à déterminer un taux technique, qui est une estimation du rendement à long terme que la caisse de pensions peut raisonnablement obtenir en fonction de la performance prévisionnelle de ses placements. Ce taux, déterminé librement par chaque caisse de pensions, dépend de la stratégie de placement choisie (plus ou moins d'actions, par exemple) et de la capacité de l'institution à assumer ses risques. Un taux technique élevé est difficile à assumer pour les caisses de pensions en période de rendements nominaux faibles, comme c'est le cas lors de crises financières. En d'autres termes, il est difficile à une caisse de pensions de pouvoir assurer le paiement des rentes futures au taux de conversion légal, si les marchés financiers (troisième cotisant) n'offrent plus une performance équivalant à celle projetée.

Les deux systèmes de financement sont exposés à des risques différents. Dans le système de capitalisation, l'assuré épargne aujourd'hui de l'argent qui lui reviendra demain: plus le rendement de ce capital est important, plus ses avoirs à la retraite seront conséquents. Dès lors, des taux d'intérêt réels, c'est-à-dire corrigés de l'inflation, suffisamment hauts sont nécessaires pour justifier de l'utilité du système (les rentes ne doivent pas être rognées par l'inflation). Le système de répartition est, en revanche, garanti par l'Etat. Ce dernier prélève aujourd'hui des cotisations sur les salaires et des taxes qui permettent de financer les rentes durant la même période. Plus la croissance économique est forte, plus ces revenus sont élevés. En effet, quand l'économie croît, la masse salariale croît également, il y a moins de chômage et, par conséquent, une distribution de revenus plus importante. Ainsi, le niveau des coti-

sations prélevées s'en trouve amélioré. Dès lors, la comparaison entre taux de croissance de l'économie et taux d'intérêt réel permet de déterminer quel système est le plus favorable.

### Et dans les autres pays européens?

Les systèmes de retraite sont divers. Le système de financement par répartition est dominant pour l'assurance sociale du salaire (sécurité sociale / AVS) en Allemagne, Autriche (avec une part en capitalisation), Belgique, Espagne, Finlande, France, Italie, Grèce, Luxembourg Portugal et Suède. Ce système a été introduit au moment où une partie de la population ne pouvait pas disposer d'un capital qui lui assurerait le financement de sa retraite: dans la plupart des pays, la Seconde Guerre mondiale en est la cause et, pour les Etats-Unis, la crise de 1929.

Les Pays-Bas, le Danemark et l'Irlande combinent un système public par solidarité et un pilier par capitalisation. Au Royaume-Uni en revanche, c'est le système de financement par capitalisation – soit celui des fonds de pensions – qui est privilégié. Les salariés britanniques ont toutefois également la possibilité de s'affilier à un régime complémentaire public de retraite par répartition.

Aujourd'hui, les deux systèmes de financement nécessitent la prise de mesures pour assurer leur pérennité. Face à l'allongement de la durée de vie et à des marchés financiers atones durant les dix dernières années, chaque pays doit trouver des solutions: relèvement de l'âge de la retraite en Allemagne et en France et accès plus tardif à la rente de base au Royaume-Uni, par exemple.

Plusieurs nations ont, en outre, adopté, dès les années 1990, des systèmes de retraite basés sur le principe de la capitalisation notionnelle (*notional defined contribution*). Ces systèmes combinent un financement par répartition avec le mode de calcul particulier des systèmes financés par capitalisation. Les rentes versées à l'âge de la retraite sont ainsi calculées en multipliant la somme des cotisations versées pendant la carrière professionnelle et revalorisées en fonction d'un taux d'intérêt (capital notionnel), par un coefficient de conversion. Ce modèle vise à instaurer un lien entre les cotisations versées et les rentes de vieillesse obtenues par chaque assuré, tout en maintenant un système financé par répartition. Des systèmes de capitalisation notionnelle ont été introduits en Italie et en Suède notamment. Dans le système italien, le montant de la rente correspond à la somme des cotisations versées et revalorisées sur la base du taux de croissance du produit intérieur brut (PIB) pendant les cinq années précédant le départ à la retraite, multipliées par un coefficient de conversion. Ce dernier varie en fonction de l'âge au moment du départ à la retraite et devrait être adapté tous les dix ans, afin de prendre en compte l'évolution de l'espérance de vie.



# Faut-il brosser LES DENTS DE MON CHIEN?

«Mon amie me conseille de nettoyer régulièrement la dentition de mon chien, un grand berger allemand. Est-ce réellement nécessaire et pas trop dangereux?»

Roger, Lully (FR)



Cynoclub



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

C'est vrai qu'il est recommandé de brosser les dents de son chien au mieux tous les jours, sinon trois fois par semaine. En effet, la plaque dentaire se transforme peu à peu en tartre et favorise l'apparition de gingivites, ainsi que de parodontites. Non soignées, ces maladies des gencives peuvent provoquer indirectement d'autres problèmes de santé chez votre compagnon à quatre pattes, qu'ils soient cardiaques, rénaux, voire hépatiques.

## Comment s'y prendre?

La formation de la plaque dentaire touche davantage les chiens de petite race et elle se manifeste avec l'âge. Il est toutefois important d'habituer très jeune votre chien à cette règle d'hygiène. Il existe sur le marché des dentifrices et brosses à dents spécifiques. Une brosse à dents pour enfant, que l'on choisira avec des poils souples pour un

meilleur confort, peut également faire l'affaire.

Les propriétaires, qui manquent d'expérience, peuvent se procurer un doigtier. D'usage plus facile, il permet de mieux se repérer. Afin d'être certain de faire le bon choix, vous pouvez demander conseil auprès de votre vétérinaire habituel. Quant aux dentifrices, ils sont à base d'agents désinfectants et ne contiennent pas de fluor. En effet, les caries sont rares chez les chiens (et les chats aussi), en raison de leur alimentation peu sucrée, et elles apparaissent généralement à la suite d'un accident, fissurant ou cassant une dent.

A noter que si le brossage des dents est aussi conseillé pour les chats, il est évident que la pratique est moins aisée que la théorie!

## Aussi des croquettes et des os

Même si le brossage des dents reste le plus efficace, plusieurs gammes d'aliments pour chiens commercialisent des lamelles et os à mâcher. Mais attention! Ces produits ne sont pas tous efficaces. Privilégiez ceux qui, mas-

tiqués, libèrent des substances enzymatiques et, en cas de doute, vous pouvez là aussi vous renseigner auprès d'un vétérinaire.

De plus, l'alimentation diététique – notamment *Prescription Diet Canine t/d* – propose des croquettes thérapeutiques. Délivrées sur prescription, celles-ci doivent être consommées en complément au repas et de manière régulière. Grâce à une teneur augmentée en fibres, elles possèdent des caractéristiques mécaniques qui permettent une réduction de la plaque dentaire et du tartre.

## Chez le dentiste... animalier

Le brossage des dents prévient la formation de tartre, mais seul un détartrage chez un vétérinaire peut éliminer ces dépôts. Celui-ci pourra, si nécessaire, procéder à l'extraction des dents trop abimées. Ce traitement est aujourd'hui fréquent et se fait généralement sous narcose. A ce propos encore, la pose de couronnes et le traitement de racines sont deux des spécialités pratiquées par le dentiste animalier.

# LES APHTES

## une véritable plaie!

«Depuis quelques mois, je souffre régulièrement d'ulcérations dans la bouche. Pouvez-vous m'indiquer comment les prévenir et les guérir?»

Rose-Marie, Romont (FR)



**Philippe Charret**  
Pharmacien  
Fribourg  
**CAPITOLE**  
PHARMACIE • PARFUMERIE  
LA GALERIE

Les aphtes (du grec *aphein*, brûler) sont des ulcérations douloureuses, généralement localisées au niveau de la cavité buccale. Mais ils peuvent aussi apparaître sur les organes génitaux ou si vous souffrez de la maladie de Crohn ou de Behcet. Il est peut-être aussi intéressant de savoir qu'ils touchent davantage les femmes, et majoritairement les moins de 45 ans, avec un pic se situant entre 16 et 25 ans.

Leur apparition est liée à différents facteurs, notamment suite à une petite blessure à l'intérieur de la bouche, à un sevrage tabagique, à une fatigue physique, à un stress et à une mauvaise hygiène buccale. Mais les aphtes peuvent aussi être le signe d'une allergie ou d'une sensibilité alimentaire à certains aliments (café, chocolat, œufs, noix, fromages, aliments très acides), à certains agents conservateurs (acide benzoïque et cinnamaldéhyde), ainsi qu'à une chimiothérapie et à des médicaments (anti-inflammatoires non stéroïdiens, bétabloquants et alendronate). Les aphtes peuvent traduire une carence en vitamine B12, en zinc ou en acide folique.

### Une guérison lente

Ils peuvent se présenter sous différentes formes:

- **LA FORME MINEURE** (80% des cas): on distingue 1 à 5 ulcères de forme ovale qui guérissent naturellement en une à deux semaines sans laisser de traces.
- **LA FORME MAJEURE** (15% des cas): les ulcères sont de grande taille, ils peuvent prendre six semaines à guérir et laissent souvent des cicatrices.
- **LA FORME HERPÉTIFORME** (5% des cas): 10 à 100 minuscules ulcères



se regroupant forment une zone ulcéruse qui persiste une à deux semaines, sans laisser de séquelles.

### Comment les prévenir...

Le meilleur moyen pour prévenir les aphtes est d'adopter une excellente hygiène bucodentaire, en utilisant une brosse à dents à soie souple et de terminer le brossage par un bain de bouche (Bucco-Tantum, Hextril, Drossadin, par exemple). Par ailleurs, il est recommandé d'éviter de parler en mangeant et de mastiquer lentement, afin d'éviter de blesser la muqueuse buccale. Si vous souffrez régulièrement de ce problème, il est aussi utile d'essayer de connaître les éventuelles intolérances ou sensibilités alimentaires.

### ... et les traiter?

Le traitement des aphtes vise principalement à soulager la douleur. Également utilisés à titre préventif, les bains de bouche permettent de réduire l'inflammation. Que ce soit sous forme de gel (Mundisal), de pommade (Solcoseryl) ou de liquide (Pyralvex), ces médicaments s'appliquent sur l'ulcère, protègent la muqueuse et soulagent la douleur. L'application d'un gel à l'aloë vera peut aussi accélérer leur guérison.

En phytothérapie, la propolis permet de réduire la récidive chez les personnes atteintes de façon récurrente. Quant à la myrrhe, elle est efficace dans le traitement de l'inflammation de la muqueuse buccale. Si la majeure partie des personnes se soignent elles-mêmes, un examen et un bilan sanguin s'imposent pour celles qui souffrent fréquemment d'aphtes.

# Ordissimo, l'ordinateur facile, complet et sans virus !

VU À  
LA TV



Depuis un mois, je suis utilisatrice d'Ordissimo et j'avoue que j'ai tout de suite été séduite par sa simplicité d'utilisation. Pour garder le contact avec mes proches, fini les courriers, les enveloppes et les timbres... En un seul clic, j'envoie un Email. C'est génial ! Nicole - Saint Raphaël (83)

J'aime me tenir au courant de l'actualité. Avec Ordissimo, j'ai découvert le plaisir de surfer sur Internet où je trouve rapidement plein d'informations. Tout va très vite quand je fais une recherche et, grâce à la touche zoom qui me permet de grossir le texte à volonté, je n'ai même plus besoin de mettre mes lunettes. Patrick - Chaumont (52)



Ordissimo a changé notre vie. Grâce à la webcam et sans aucune connaissance en informatique, nous pouvons échanger tous les jours avec nos enfants qui vivent à l'étranger... et voir grandir Valentine, notre petite fille qui vient juste d'avoir 5 ans. Merci Ordissimo ! Daniel et Monique - Le Croisic (44)



Mon mari est passionné de photo. C'est avec son premier appareil photo numérique que nous avons découvert Ordissimo. Cet ordinateur est vraiment ultrasimple : en un rien de temps, nous avons appris à trier et à retoucher nos photos pour envoyer de beaux diaporamas à nos amis. Jacqueline - Auch (32)

**ordissimo**  
[www.ordissimo.com](http://www.ordissimo.com)



Échangez  
des messages  
en 1 seul clic



Trouvez rapidement  
plein d'informations



Voir vos proches  
tout en leur parlant



Visionnez vos photos  
en 1 clin d'œil

## CHABLAIS

• Christian Fracheboud  
Rue de la Verrerie 5B  
1870 Monthey  
**Tél. 024 471 58 70**

## CHÂTEL

• One informatique  
Migros, Rte du Lac de Lussy, 80  
Châtel-St-Denis  
**Tél. 021 948 67 77**

## GENÈVE

• Global Direct  
Rue de Villereuse, 3  
**Tél. 022 700 30 00**

## LAUSANNE

• Génération Notebook  
Avenue d'Echallens, 79  
**Tél. 021 661 22 62**

## NEUCHÂTEL

• Evolution Notebook  
Rue des Moulins, 45  
**Tél. 032 710 16 16**

## VALAIS

• Prolectronic  
Rte du Simplon, 82  
St-Léonard  
**Tél. 027 203 45 88**

**Oui**, je souhaite recevoir gratuitement et sans engagement une documentation complète sur **Ordissimo**.

M.  Mme  Mlle

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_ Port. \_\_\_\_\_

Coupon à retourner sous enveloppe affranchie à :  
**Ordissimo - Bd George Favon, 43 - 1204 Genève**



# Bien-Être, Santé et Beauté !

## Les bains thermaux, source de plaisir

Les Bains d'Ovronnaz proposent une offre unique de bains thermaux et de wellness alpin.

Ici, à 1350 mètres d'altitude, dans le complexe thermal des Bains d'Ovronnaz, on voit le monde avec le recul nécessaire, loin du stress de la vie quotidienne. On procède à un véritable retour aux sources. Celles, évidemment, des eaux thermales aux vertus curatrices, garantes de cette fameuse «sanitas per aqua» (SPA). Celles d'un décor grandeur nature qui voit les sommets saupoudrés de neige flirter avec les cieux. Il y a enfin un retour aux sources de la vie de famille ou de couple. On prend du temps pour les siens, puisque les enfants sont acceptés dès leur plus jeune âge. Les parents et grands-parents se relaxent dans l'eau au rythme des jets de massage, les enfants s'y ébattent, manchons aux bras et sourire aux lèvres, alors que les bébés s'initient aux joies aquatiques. Un vrai rendez-vous résolument inter-générationnel.

### Santé et beauté

Une manière aussi de se recentrer sur soi, grâce à l'offre «Bains thermaux et bien-être». Exclusive en Suisse romande, cette cure allie l'eau thermale, le traitement par les plantes, les bienfaits des produits de la ruche, ainsi que les soins délivrés par les mains expertes de professionnels de la santé et de la beauté. Un retour à l'essentiel, car il n'y a pas de mal à se faire du bien!



★★★  
RÉSIDENCE HÔTELIÈRE

### Hébergement et prix

(base 2 personnes/nord)

avant-saison      dès CHF 1017.- p.p.  
studio ou 2 pièces      au lieu de CHF 1669.-

pas de supplément single en avant saison

saison      dès CHF 1'185.- p.p.  
studio ou 2 pièces      au lieu de CHF 2'030.-

Dates de validité avant-saison	saison
03.03.12 - 13.07.12	14.07.12 - 17.08.12
18.08.12 - 12.10.12	13.10.12 - 26.10.12
27.10.12 - 21.12.12	22.12.12 - 28.12.12



## Offre découverte

### Cette offre comprend:

- 6 nuits (sans service hôtelier)
- 6 petits déjeuners buffet
- entrée libre aux bains thermaux
- accès au sauna/hammam/fitness (sur RDV)
- 6 séances d'aquagym, 5 séances de fitball
- 6 séances de «Bol d'Air Jacquier»
- 1 contrôle composition du corps
- 1 élément doseur de 10g de Gelée Royale pure
- plantes nécessaires pour la préparation d'un litre d'infusion par jour
- peignoirs et sandales de bains en prêt

### Programme avec 10 soins:

- 1 massage «sérénité» (visage, décolleté et dos) 25 min.
- 2 drainages par pressothérapie, 25 min.
- 2 pédimanilives, 20 min.
- 2 fangos, 30 min.
- 1 massage, 50 min.
- 1 soin du visage relaxant PAUL SCERRI, 60 min.
- 1 enveloppement d'algues, 45 min.

Profitez de nos conditions exclusives !

1 semaine dès  
au lieu de CHF 1669.-

CHF 1017.-

### RÉSERVATIONS

Les Bains d'Ovronnaz | 1911 Ovronnaz/VS | 027 305 11 00 | reservation@thermalp.ch

[www.thermalp.ch](http://www.thermalp.ch)



# La chaîne téléphonique ne parle pas (encore) **AUX ROMANDS**

Ce concept développé par Pro Senectute consiste à appeler régulièrement un autre aîné. En faisant partie ainsi d'un petit réseau de quelques personnes, cette ligne de solidarité permet d'éviter l'isolement social.



Monkey Business Images, Mikhail Tchkheidze, Yuri Arcurs, Bryan Sikora, Tyler Olson

Un coup de fil, c'est si facile. Et cela peut surtout permettre de briser la solitude ou l'isolement social d'aînés qui ne sont pas en mesure de se déplacer et qui habitent dans des régions retirées... Telle est la vocation principale des chaînes téléphoniques créées par Pro Senectute. Ainsi, un jour précis, à une heure convenue à

l'avance, un senior en appelle un autre. Ils parlent un peu, beaucoup parfois – il n'y a pas de durée pré-déterminée. De la pluie, du beau temps, de ces petites choses qui égaient ou terrassent leur quotidien. Puis la personne appelée devient celle qui appelle à son tour, et ainsi de suite. Ces «chaînes du

bonheur» réunissent en général entre trois et cinq personnes et reviennent au premier interlocuteur après quelques jours... pour mieux recommencer! Un maillon de la chaîne ne répond pas, sans avoir préalablement fait part de son absence, et c'est une personne de contact qui est avertie, afin de savoir si tout va



bien. Il y a incontestablement un côté rassurant dans ces échanges téléphoniques.

## Une «barrière de rösti»

Une bonne part de complémentarité aussi. Certaines chaînes se constituent d'ailleurs autour d'une spécificité (linguistique par exemple, comme avec ce groupe en Thurgovie qui ne parle que français) ou d'affinités particulières, que ses membres découvrent habituellement lors d'une rencontre préalable entre les divers participants. En tout, on compte pour l'heure 37 chaînes téléphoniques en Suisse. Zurich mène les débats, avec 12, dont 6 nouvellement organisées. Depuis octobre 2009, sept cantons ont testé et approuvé cette méthode. Qu'en est-il en Suisse romande? On remarque qu'il existe comme une «barrière de rösti» en la matière, car les tentatives sont restées vaines sur cette rive de la Sarine. Fribourg et l'Arc jurassien ont bien essayé de prendre le relais,

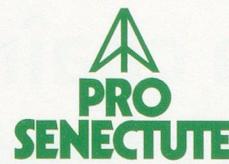
mais sans succès. A Fribourg, la toute première chaîne romande, qui a vu le jour l'an dernier, s'est arrêtée voilà quelques semaines, l'osmose entre les participants n'étant pas suffisamment bonne.

## Différence socioculturelle

Dans ces deux premières régions romandes à avoir tenté l'expérience, l'enthousiasme n'a pas été au rendez-vous. Pourquoi? Difficile à dire... «Je pense que nous sommes face à un processus socioculturel qui a plus de chance de séduire la partie germanophone du pays et du canton», avance Jean-Marc Groppo, directeur de Pro Senectute Fribourg.

Les francophones sont actuellement aux abonnés absents, mais il n'est pas encore trop tard pour décrocher son combiné afin d'appeler le bureau Pro Senectute le plus proche de chez soi et faire part de son intérêt pour les chaînes téléphoniques. A bon entendeur...

Frédéric Rein



### 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

### FRIBOURG

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. 032 886 83 80  
Fax 032 886 83 89

### 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

## Un colloque sur l'art de vieillir

Bien vieillir, c'est tout un art. En cette Année européenne du vieillissement actif et de la solidarité entre les générations, c'est, avec une certaine logique, ce thème qui est au centre du colloque national de Pro Senectute, qui se déroulera le 26 avril à Berne. Cette manifestation intitulée «Sur la voie d'un vieillissement réussi. Pour une société dans laquelle il fait bon vivre, toutes générations confondues» s'articulera autour d'ateliers, d'exposés, de discussions informelles et de tables rondes, auxquels participeront 15 personnalités de renom, dont le conseiller fédéral Alain Berset. Le but de cette réunion? Permettre de mieux comprendre ce qu'est un vieillissement réussi, mais également renforcer l'importance de la solidarité qui existe entre les générations. Ce colloque doit également montrer la voie que doivent suivre dans ce domaine la société, les politiques et les organisations à but non lucratif...

Inscriptions et renseignements jusqu'au 31 mars sur [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) ou au 044 283 89 83. Coût de la journée (y compris le repas de midi): 190 francs, 100 francs pour les étudiants et les retraités.



# RENOUER LE DIALOGUE dans le couple

«Vous parlez souvent de l'importance du dialogue dans le couple, mais encore faut-il être capable de communiquer! Comment faire si on n'y arrive plus?»

**Elise, 56 ans, Le Landeron (NE)**



Chère Elise,

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

La communication est effectivement fondamentale dans une relation de couple, comme d'ailleurs dans toute relation. Souvent les conflits émergent suite à des malentendus, qui sont des «mal entendus», des paroles que notre partenaire a prononcées et qui, une fois passées à travers nos propres filtres et interprétations, déforment le message initial.

Savoir écouter est un véritable apprentissage. Il requiert que nous laissions momentanément de côté notre vision du monde, pour aller à la rencontre de l'autre et de sa vision et cela avec curiosité, comme si on le découvrait pour la première fois. C'est souvent difficile car notre réactivité peut s'en mêler et nous empêcher d'écouter l'autre soit en l'interrompant, soit en pensant à autre chose, soit en préparant la contre-attaque. Il est donc important d'appriover cette partie de nous qui juge et veut avoir raison.

## Ecouter vraiment

Rappelez-vous, il n'existe pas une seule vérité, la physique quantique nous a montré que nous construisons la réalité à chaque instant. Ecouter vraiment, c'est apprendre à être présent pour l'autre, à voir que le point de vue de l'autre a une logique qui est valable, même si nous ne la partageons pas. Je peux ainsi me mettre à la place de l'autre pour le comprendre et imaginer ses émotions. C'est aussi vérifier que nous avons bien saisi ce que l'autre voulait dire sans vouloir tout de suite «résoudre» le problème. Fréquemment, le simple fait d'être écouté permet de se sentir soulagé.

Savoir parler est aussi un apprentissage. Il requiert que nous aidions l'autre à nous comprendre sans attendre qu'il devine ce que nous pensons ou ce dont nous avons besoin. Parfois, on

réfléchit beaucoup dans notre coin et on ne donne que la conclusion à notre partenaire en s'attendant à ce qu'il sache pourquoi on est arrivé à cette conclusion. C'est la vieille (et fausse) croyance selon laquelle «si tu m'aimais vraiment, tu saurais...». Si on veut que notre partenaire nous écoute, il faut savoir laisser de côté les armes que sont les critiques, les reproches, les jugements, car face à celles-ci, l'autre se ferme, contre-attaque ou s'enfuit. Le langage qui permet d'arriver au cœur de l'autre est généralement le langage de la vulnérabilité, dans lequel je parle de moi, de ce que je ressens, de ce que ça peut réveiller comme souvenirs de mon passé et j'aide l'autre à me comprendre en l'invitant plutôt qu'en l'agressant. C'est montrer mon cœur en levant la petite cage que je mets d'habitude pour me protéger.

## Voir avec de nouveaux yeux

Quand on parle de «mieux communiquer» – ce que la plupart des couples cherchent – c'est de se sentir connectés, de sentir que l'autre est curieux de nous. Il existe aujourd'hui beaucoup d'activités destinées aux couples qui souhaitent cultiver leur relation. On apprend généralement à utiliser des outils pour améliorer le dialogue, dissoudre les tensions, explorer le passé, mais aussi nourrir le positif dans la relation et se voir avec un regard nouveau, ce qui est primordial. A ce sujet, Proust disait que «le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux». Mieux communiquer, c'est avant tout avoir implicitement ou explicitement une attitude qui dit «laisse-moi te découvrir et me découvrir avec curiosité».

