

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 38

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: 17.04.2026

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

Fiches pratiques



VOTRE ARGENT

Vers la fin de l'impôt sur la valeur locative?

49



PRO SENECTUTE

Smoothies et petits bonnets pour une bonne cause

55

SANTÉ

Les mycoses vaginales, quelle plaie!

52

SEXUALITÉ

L'attrait de la jeunesse, un leurre?

57

TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur www.generationsplus.ch
rubrique fiches pratiques

53

VÉTÉRINAIRE

L'alimentation pour prolonger la vie de votre compagnon



48

VOS DROITS

Bancomat: réduire ses frais bancaires



VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generationsplus.ch

Généralions *Plus*

Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

Quand retirer des sous coûte de l'argent

«Pourquoi Postfinance me retire-t-il 2 fr. pour un retrait au bancomat et 1 fr. pour un extrait de compte mensuel sur papier?»

Rémy, Sion (VS)



Kokhanchikov



Nadia Thiongane
Responsable politique économique Fédération romande des consommateurs

Après de l'établissement qui a émis votre carte de débit, vous pouvez retirer gratuitement de l'argent, que ce soit au guichet ou au bancomat. Par contre, si vous utilisez un bancomat d'un autre établissement, celui-ci va facturer à votre banque des frais d'utilisation de son matériel. Et ces frais vous seront ensuite facturés. Il y a quelques années, certaines banques fermaient encore les yeux sur ces infidélités. Aujourd'hui, les frais vont de 20 centimes (Banque Migros) à 2 francs dans la majeure partie des établissements. Seules les banques cantonales entre elles pratiquent encore la gratuité de l'utilisation des bancomats sur tout leur réseau en Suisse.

Les frais bancaires sont complexes et peu transparents, ce qui explique que de nombreux consommateurs ne les découvrent qu'au moment du relevé mensuel, une fois le solde déduit de frais de gestion de comptes et taxes pour opérations de paie-

ment. Le geste peut paraître peu commercial puisqu'on paie pour avoir accès à son propre argent, mais les banques sont libres de pratiquer les tarifs qu'elles souhaitent. Seul moyen d'y échapper, ou du moins de les réduire, changer sa façon d'utiliser son compte bancaire ou carrément changer de banque.

Faire le travail soi-même

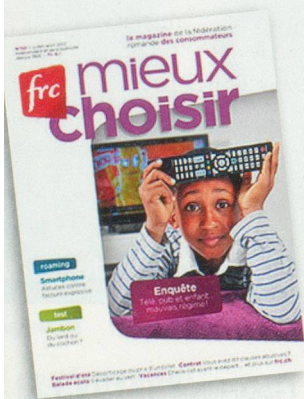
Les différents comparatifs bancaires que la FRC a effectués montrent que les grandes banques (ex: USB, Credit Suisse) sont généralement plus chères que les établissements dits cantonaux ou de proximité. L'option e-banking est meilleur marché que la gestion traditionnelle puisque les clients effectuent une partie du travail eux-mêmes. Et tant pis pour ceux qui ne sont pas à l'aise avec l'informatique!

Les banques favorisent les clients qui mettent «tous leurs œufs dans le même panier». Elles vont les récompenser en offrant

les frais de gestion si un seuil minimum de patrimoine au sein du même établissement est atteint (ex.: 7500 francs à Postfinance, 15 000 francs à la Banque Coop).

Les banques calculent leurs tarifs sur le principe des forfaits. Votre compte vous coûte un montant déterminé de frais de gestion. Pour ce montant, vous avez le droit d'utiliser un certain nombre de prestations (ex.: ordre de paiement, ordre permanent, débits directs). Au-delà, elles seront facturées en sus.

Il vaut la peine de comparer les établissements, car les frais pratiqués peuvent passer du simple au quadruple. Pour ce faire, établissez votre profil d'utilisateur en vous basant sur vos relevés de compte et définissez ainsi quelles prestations vous utilisez et en quelle quantité. Vous pouvez faire une première sélection en vous basant sur des critères comme votre lieu de domicile si l'accès à une succursale à proximité est important pour vous.



Offre pour les abonnés de Générations Plus

Découvrez gratuitement le dernier numéro de **FRC Mieux choisir**:

Nom

Prénom

Rue/N°

NPA/Localité

A renvoyer à FRC, rue de Genève 17, Case postale 6151, CH - 1002 LAUSANNE - Fax: 021 331 00 91

Il est aussi possible de profiter de cette offre en envoyant un email à info@frc.ch avec vos coordonnées et la mention «offre Générations Plus».



Arcaady

Imposition du logement

Un changement dans l'air

«Est-il vrai que la valeur locative ne devrait plus être imposée?»

Emilie, Onex (GE)



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

Depuis plusieurs années, le système de l'imposition de la valeur locative en Suisse fait l'objet de nombreuses critiques et est régulièrement remis en question par des motions parlementaires. Le peuple tranchera le 23 septembre.

Début 2009, l'Association suisse des propriétaires fonciers (HEV) a vu aboutir son initiative populaire «Sécurité du logement à la retraite». Le Comité d'initiative relève dans son argumentaire, d'une part que le propriétaire qui a économisé tout au long de sa vie et remboursé tout ou partie de ses dettes ne doit pas être pénalisé par des impôts élevés et, d'autre part, qu'un logement faiblement grevé à l'âge de la retraite constitue la meilleure prévoyance vieillesse possible, ainsi qu'une saine incitation au désendettement. A cet effet, cette initiative propose d'aménager la Constitution fédérale ainsi.

- Les personnes en âge AVS qui sont propriétaires d'un logement destiné à leur usage personnel auraient le droit d'opter à titre définitif pour une non-imposition de la valeur locative.
- Dans ce cas, les déductions pour les intérêts passifs liés à ce logement, les primes d'assurances et les frais d'administration ne seraient plus admis; seuls les frais d'entretien resteraient déductibles à concurrence de 4000 fr. par année, montant qui serait adapté périodiquement au renchéris-

sement. En revanche, les frais concernant des mesures d'économie d'énergie, de protection de l'environnement et la restauration de monuments historiques demeureraient entièrement déductibles du revenu imposable.

Le Conseil fédéral a estimé que cette initiative instituait une inégalité de traitement injustifiable en privilégiant une catégorie de contribuables. Il a donc proposé un contre-projet indirect qui a finalement été refusé en décembre 2011 par les deux chambres du Parlement et dont les tenants étaient les suivants.

- Suppression de l'imposition de la valeur locative.
- Suppression de la déduction des frais ordinaires d'entretien d'immeuble, à l'exception des frais visant des mesures particulièrement efficaces d'économie d'énergie, de protection de l'environnement et de la restauration de monuments historiques (entièrement déductibles).
- Suppression de la déduction des intérêts passifs, sous réserve du point suivant.
- Possibilité de déduire les intérêts passifs liés à une première acquisition d'un bien immobilier occupé de manière durable pour ses propres besoins à hauteur de 10 000 fr. pour couples mariés (respectivement 5000 fr. pour les personnes seules) de manière dégressive et linéaire

pendant les dix premières années suivant l'acquisition.

- Introduction d'un impôt sur les résidences secondaires.

Ce contre-projet a fait l'objet d'adaptations par le Conseil fédéral en juin 2010 puis par la Commission de l'économie et des redevances du Conseil des Etats début 2011. C'est ainsi que la déduction des intérêts passifs était réintroduite à concurrence de 80 % du revenu de la fortune imposable, que l'impôt spécial sur les résidences secondaires était laissé au libre choix des cantons et que la déduction des frais d'entretien d'immeubles réapparaissait à concurrence de 12 000 fr. par année (respectivement 6000 fr. pour les personnes seules).

Les oppositions au contre-projet du Conseil fédéral ont été nombreuses. Les principaux reproches qui lui ont été faits étaient de ne pas amener de simplification et de ne pas encourager suffisamment la propriété du logement, notamment pour les premiers acquéreurs et les jeunes familles. En outre, la limitation de la déduction des frais d'entretien risquait d'entraîner une dégradation de l'état général du parc immobilier suisse et d'avoir un impact négatif sur le secteur de la construction. Les cantons à vocation touristique devaient introduire de nouvelles taxes pour compenser la baisse de rentrées fiscales qu'ils perçoivent aujourd'hui sur la valeur locative des résidences secondaires.

En février 2012, le Conseil National s'est finalement rallié à la décision du Conseil des Etats de s'opposer à l'initiative. Le deuxième contre-projet du Conseil fédéral étant rejeté, la votation populaire portera uniquement sur l'initiative HEV. Verdict le 23 septembre.

Un revenu imposable

Les lois fiscales considèrent la valeur locative comme un revenu imposable. Le Tribunal fédéral a eu l'occasion d'en donner une définition à maintes reprises: par revenu, il entend «la somme de tous les biens et avantages économiques qui affluent durant une période déterminée vers un individu, et que celui-ci peut utiliser pour la satisfaction de ses besoins personnels (entretien personnel et autres dépenses) et de ses économies courantes, sans en diminuer pour autant sa fortune».

Cela signifie que les afflux de biens ou avantages économiques ayant pour effet un accroissement en valeur nette du patrimoine au cours d'une période fiscale sont imposés comme éléments du revenu. Le droit fiscal suisse utilise donc la théorie de l'accroissement du patrimoine, mais de façon pragmatique. Les lois fiscales contiennent tout d'abord une définition large des revenus soumis à l'impôt, donnant la liste des exonérations dans un deuxième temps. Elles se fondent, en outre, sur le principe de l'imposition selon la capacité économique du contribuable, sans égard au fondement juridique qui génère le

revenu. De ce fait, le propriétaire d'un logement obtient aussi une prestation s'il utilise son habitation pour ses propres besoins. Il ne reçoit certes aucune prestation sonnante et rébuchante, mais un revenu en nature est constitué par l'usage qu'il en fait. Cet usage a une valeur économique, celle du loyer que le propriétaire encaisserait s'il remettait son bien en location à un tiers.

Pris d'un autre point de vue, chaque contribuable doit se loger: soit il paie un loyer pour le logement qu'il occupe et supporte cette charge sans déduction fiscale possible (hormis une déduction sociale éventuelle et plafonnée), soit il dispose de sa propre habitation et économise une dépense indispensable. Dans ce dernier cas, cet avantage est considéré fiscalement en prenant en compte une valeur locative à titre de revenu imposable (une déduction sociale peut également entrer en ligne de compte).

L'égalité de tous les citoyens

Le principe de l'égalité devant la loi de tous les citoyens suisses (article 4 de la Constitution fédérale) s'applique aussi en matière de fiscalité. L'imposition d'une valeur locative permet de réaliser cette égalité de traitement entre les propriétaires et les personnes qui placent leur argent d'une autre manière.

Le locataire n'ayant pas le droit de déduire de son revenu le loyer payé (considéré comme faisant partie de ses frais d'entretien privés), le contribuable qui est propriétaire de son logement se voit compter à titre de revenu une valeur locative. En contrepartie, il peut déduire ses frais sur sa déclaration d'impôt, principalement les intérêts hypothécaires et les frais d'entretien d'immeuble.

La valeur brute de l'usage personnel du logement que le propriétaire utilise pour son propre usage devrait normalement équivaloir au montant du loyer au prix du marché. Toutefois, les lois fiscales prévoient en général un abattement, parfois substantiel sur le prix du marché, ceci dans l'objectif d'encourager l'accès à la propriété du logement.

Et dans les autres pays?

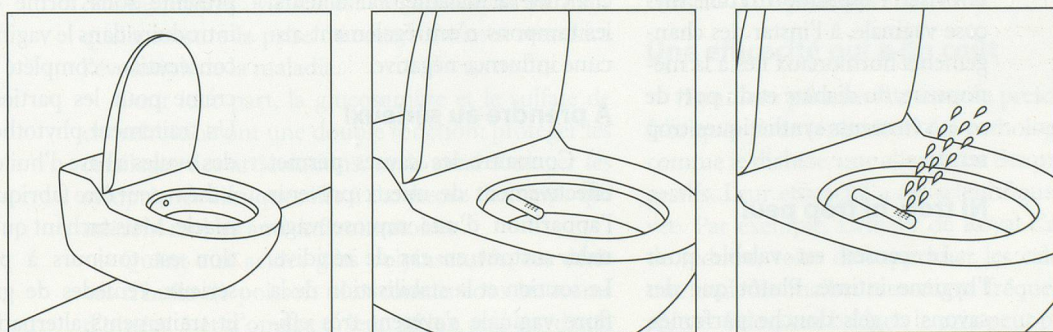
L'imposition de la valeur locative n'est pas une spécificité suisse. Plusieurs pays européens la connaissent (Belgique, Danemark, Espagne, Italie, Luxembourg, Norvège, Pays-Bas). Dans ces pays, la déduction des intérêts passifs est admise (généralement de manière limitée), à l'exception de l'Espagne. Pour ce qui est de la déduction des frais d'entretien d'immeubles, elle n'est appliquée qu'en Belgique.

En revanche, l'Allemagne, l'Autriche, la France, la Finlande, la Grande-Bretagne et la Suède ne reconnaissent pas de valeur locative au propriétaire qui habite son propre logement, la déduction des intérêts hypothécaires restant généralement limitée.

I Water[®]

Il n'y a que l'eau pour une vraie propreté:
Geberit AquaClean.

Geberit AquaClean vous nettoie les fesses avec un jet d'eau chaude. En plus d'être plus propre, c'est tellement plus rafraîchissant que n'importe quel papier toilette.



Guérir et prévenir les mycoses vaginales

«Je souffre de cette affection depuis quelque temps, avec toute la cohorte de désagréments que cela comporte. Comment puis-je m'en débarrasser?»

Marlyse, Bienne (BE)



Micha Nellen
Pharmacien
responsable
CAPITOLE
PHARMACIE • APOTHEKE
CENTRALE • MARCHÉ
Fribourg

C'est une affection malheureusement aussi désagréable que commune. Il faut savoir que la mycose vaginale est provoquée par un champignon de la famille des levures, appelé *candida*. De 15 à 49 ans, la flore vaginale se compose principalement de différentes espèces de lactobacilles. Ces bactéries produisent de l'acide lactique et des substances antimicrobiennes qui créent un milieu acide et protecteur contre les infections. Le champignon *candida* se trouve parfois dans la flore vaginale, sans provoquer d'infection pour autant. Mais sa présence peut se traduire par une mycose lors d'un déséquilibre de la flore vaginale. En effet, certains traitements médicamenteux et le stress peuvent altérer ou détruire le système immunitaire. Quant à certains antibiotiques, ils peuvent favoriser l'apparition d'une mycose vaginale, à l'instar des changements hormonaux liés à la ménopause, du diabète et du port de sous-vêtements synthétiques trop serrés.

Ni trop, ni trop peu!

Le conseil est valable pour l'hygiène intime. Plutôt que des savons et gels douche parfumés, utilisez des produits adaptés qui respecteront votre intimité. Les douches vaginales n'apportent pas de bénéfice. Il est aussi recommandé de s'essuyer d'avant en arrière après les selles, afin d'éviter la contamination de la vulve et du vagin par la flore rectale. En revanche, un partenaire porteur du



champignon est rarement à l'origine de l'infection. Une infection contractée à la piscine est aussi à exclure. Si elle se manifeste juste après une telle baignade, c'est l'irritation de la muqueuse vaginale due au chlore qui permet au champignon, déjà présent, de déclencher la maladie. Par ailleurs, les tampons n'ont également aucune influence négative.

A prendre au sérieux!

Connaître les causes permet effectivement de mieux prévenir l'apparition d'une mycose vaginale, surtout en cas de récurrence. Le soutien et la stabilisation de la flore vaginale s'avèrent très efficaces. Il existe des capsules vaginales avec des lactobacilles ou des gels à l'acide lactique. Ces produits s'utilisent en cure après le traitement de l'infection ou à titre préventif, pendant une période de risques élevés. Des tampons probiotiques, contenant des lactobacilles, sont également disponibles

en pharmacie. De plus, des gels et ovules vaginaux humidifiants et soignants peuvent prévenir et traiter des irritations.

Pour sa part, le traitement d'une mycose vaginale simple peut être obtenu auprès de votre pharmacie. Généralement, il se présente sous forme d'ovules à introduire dans le vagin trois soirs consécutifs, complété par une crème pour les parties externes. Un traitement phytothérapeutique – des ovules à base d'huile de l'arbre à thé – peut être fabriqué en pharmacie. Mais sachant qu'une infection est toujours à prendre au sérieux, remèdes de grand-mère et traitements alternatifs doivent être considérés avec prudence.

A noter qu'il est vivement recommandé de consulter son gynécologue lors de la première manifestation des symptômes, en cas de douleurs, de pertes odorantes, de récurrences fréquentes ou si une première automédication n'a pas été efficace.

Une alimentation de qualité, garante de longévité

«J'ai un chien et un chat de 9 ans. Mon amie me dit que les alicaments permettraient d'allonger leur durée de vie. Mais leur efficacité est-elle vraiment prouvée?»

Virginie, Fribourg



Danielle Perrin-Frei
Médecin-vétérinaire
Cabinet
Au Furet
Echichens

L'alimentation animale est un vaste sujet. Précisons tout d'abord que certaines marques proposent une gamme complète, du produit de base aux aliments de prescription. De manière générale, on peut considérer que plus le prix est élevé, meilleure est la qualité, même si l'aliment le meilleur marché reste correct.

Il est surtout recommandé de choisir l'alimentation de votre animal selon son âge (junior, adulte ou senior), la concentration en lipides et en protéines étant réellement adaptée à ses besoins. Au moment de choisir croquettes ou pâtée, il est conseillé de se pencher sur leur composition, afin d'éviter d'acheter des aliments trop riches en sel.

Prudence avec les compléments

Au sujet des compléments alimentaires, que l'on peut ajouter à la nourriture sur prescription du vétérinaire, la carnitine sera – par exemple – bien-faisante si votre animal souffre de problèmes cardio-vasculaires. Mais il est difficile de savoir dans quelle mesure la prise de cette substance retardera l'évolution de la maladie.

Pour leur part, la glucosamine et le sulfate de chondroïtine ont une double fonction: protéger les cartilages des articulations, mais aussi soulager les symptômes cliniques liés à l'arthrose des chats qui tolèrent mal les anti-inflammatoires.

Quant aux acides gras polyinsaturés, ces dérivés d'huile de poisson plus connus sous les noms d'oméga 3 et d'oméga 6, leur action anti-oxydante et anti-inflammatoire augmenterait les défenses immunitaires, soulagerait la douleur et réduirait la dégénérescence des cartilages.

Le conditionnel reste d'actualité. En effet, si on connaît les effets bénéfiques de ces substances sur l'être humain, on s'interroge sur leurs conséquences en cas de surdosage et aucune étude à long terme n'a été réalisée sur les chiens et les chats.

Comme pour l'humain, une alimentation saine



Africa Studio

Certains aliments spécifiques permettent, par exemple, de réduire les calculs rénaux.

et adaptée joue un rôle essentiel dans la santé de vos compagnons à quatre pattes. Il est donc préférable de se fournir auprès de son vétérinaire. Même si l'investissement est plus important, le jeu en vaut la chandelle et de surcroît, vous bénéficierez de conseils d'un professionnel.

Une efficacité qui a un coût

Pour leur part, les aliments de prescription sont fabriqués pour répondre à des pathologies précises, comme le diabète, une allergie ou des problèmes digestifs. Leur efficacité a été scientifiquement prouvée. Par exemple, Urinary de Royal Canin permet de réduire, voire de supprimer les calculs rénaux, une maladie malheureusement fréquente chez les chiens. Selon son budget, le prix peut paraître élevé (ndlr: 57 fr. pour 3,5 kg et 31 fr. pour 1,5 kg), mais les résultats sont garantis.

N'oubliez pas, enfin, de faire subir un contrôle annuel à votre animal dès qu'il devient senior. Compte tenu des progrès diététiques, mais aussi médicaux et vétérinaires, de nombreuses affections peuvent être ralenties dans leur progression. Votre chien et votre chat pourront ainsi vivre plus longtemps et en bonne santé.

Ménopause, changements hormonaux ou stress

... il y a de nombreuses causes pour la **sécheresse vaginale**



La première crème sans hormones contre la sécheresse vaginale avec applicateur. **Vagisan® Crème lubrifiante.**
Et la joie de vivre revient.



Contre la sécheresse vaginale, il existe déjà différents produits à base de gel sans hormones. Cependant, pour de nombreuses femmes, il manque à ces « préparations aqueuses » le composant soin. Elle préféreraient utiliser une crème. Les crèmes disponibles sur prescription contiennent des hormones (surtout l'oestrogène). Pour les femmes qui veulent ou doivent renoncer à l'application locale des hormones, Vagisan® Crème lubrifiante est la seule crème sans hormones à double effet : elle hydrate et soigne en apportant des lipides.

Pour votre achat discret – sans paroles

1x Vagisan® Crème lubrifiante, s'il vous plaît

Pharmacode 4445578

Votre pharmacie ou votre droguerie vous accueillera volontiers avec ce coupon. Les pharmaciens et les droguistes sauront alors que vous désirez acheter une crème lubrifiante Vagisan.

DR·WOLFF

Alcina AG, 4132 Muttenz

Vagisan®

www.vagisan.ch



Tricoton... pour les autres

La marque Innocent vendra des smoothies coiffés de petits bonnets tricotés main, afin de récolter des fonds en faveur de Pro Senectute. A vos aiguilles, vous pouvez participer dès à présent à leur confection!



Monika Schumacher et Anni Häfliger sont les reines des aiguilles. L'année dernière, elles ont réalisé des centaines de mini-bonnets et ont ainsi contribué avec quantité d'autres passionnées à collecter plus de 40 000 francs en faveur de Pro Senectute!

Les mailles se croisent, se complètent. Elles donnent progressivement forme à de petits bonnets qui chapeauteront des bouteilles de smoothies. Dans un même temps, elles dessinent également un avenir plus serein pour les personnes âgées qui se trouvent dans une impasse financière à l'approche de l'hiver. Car derrière son côté amusant,

cette opération nommée Tricoton, initiée en Grande-Bretagne, représente un fantastique moyen pour Pro Senectute de récolter des fonds – 50 centimes par bouteille chapeautée vendue seront reversés à l'organisation au service des seniors. L'an dernier, 80 675 bonnets ont ainsi été tricotés, ce qui représentait une collecte de 40 337 francs. L'ob-

jectif de cette quatrième édition est désormais de faire encore mieux...

Monika Schumacher et Anni Häfliger sont déjà sur les rangs et comptent bien contribuer à établir un nouveau record. A elles deux, ces Argoviennes devraient réaliser plusieurs centaines de ces mini-œuvres, qu'elles parent de pompons, de perles ou

Où déposer vos bonnets?

Dès aujourd'hui, et ce jusqu'au 1^{er} décembre 2012, vous pouvez envoyer par la poste votre ou vos bonnets tricotés – si possible avec un petit mot où figurent vos coordonnées et votre motivation – à: «Tricothon», case postale 288, 5430 Wettingen.

encore de boutons, et dont les teintes suivent les envies du jour. Tricoteuses devant l'éternel, il faut dire que l'expérience parle en leur faveur. Au gré des habits réalisés à l'époque pour leurs enfants, ces deux dames sont aujourd'hui devenues des reines des aiguilles.

Tricoter un meilleur avenir

La cause, qui sous-tend ces petits bonnets vous séduit, mais vous ignorez tout de la maille à l'envers? Qu'à cela ne tienne. Des modes d'emploi détaillés pour débutants sont mis à disposition par Pro Senectute

Suisse (info@pro-senectute.ch, tél. 021 925 70 10, téléchargement sur www.pro-senectute.ch).

Ces créations, vos créations, se retrouveront ensuite dans divers points de distribution, comme chez Coop, à partir de la mi-janvier. Elles s'offriront au regard et, surtout, au bon cœur des clients des enseignes qui participent. Acheteurs de ces bouteilles surmontées d'un couvre-chef ou concepteurs de ces bonnets se retrouveront finalement tous autour d'une seule et même cause: tricoter un avenir meilleur pour des personnes qui sont dans le besoin.

Frédéric Rein

Conférence sur la prévoyance personnelle

Lors de la Journée des personnes âgées, qui aura lieu le 1^{er} octobre 2012, Pro Senectute lancera son Docupass, un document de prévoyance personnelle qui fait écho au nouveau droit de la protection de l'adulte du Code civil suisse qui entrera en vigueur le 1^{er} janvier 2013 (*Génération Plus* de juin 2012). A cette occasion, deux conférences seront organisées, l'une à Zurich, l'autre à Lausanne. Elles aborderont de manière pratique les questions liées à l'anticipation de la volonté des personnes qui ont perdu leur capacité de discernement. La maladie, le deuil ou la mort seront notamment évoqués, tout comme leur dimension philosophique. S'ensuivra un forum où chacun pourra partager son expérience et poser ses questions. Car dans ce domaine, tout n'est pas blanc ou noir, mais teinté de gris...

Pour plus d'informations sur la conférence romande et le programme détaillé de la journée, contactez Pro Senectute Suisse au 021 925 70 10 ou via info@pro-senectute.ch



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. 032 886 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.delemont@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
prosenectute.cf@ne.ch
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

«Pourquoi me quitte-t-il pour une jeune femme?»

«Un ami s'est récemment séparé de sa femme, après 30 ans de mariage, pour partir avec une jeune. Je ne comprends pas pourquoi les hommes ont cette fâcheuse habitude de jeter ainsi leur compagne.»

Aline, 58 ans



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

Chère Aline,

Il est vrai que c'est un cas de figure que l'on voit fréquemment. Cependant, détrompez-vous, de plus en plus de femmes choisissent aussi d'être avec des hommes plus jeunes après une séparation. Ces choix vers la jeunesse sont souvent liés à divers facteurs. Il y a bien sûr la question de la différence d'âge qui stimule la personne «ainée» car elle est en contact avec quelqu'un qui a plus d'énergie, et qui de ce fait peut insuffler un élan que l'ancien partenaire n'avait plus, cela à plusieurs niveaux: dans les loisirs, la vie sociale, la sexualité, les projets, notamment. C'est aussi souvent, alimenté par la sensation d'être encore capable de séduire, ce qui redonne confiance en soi.

Cela ne va pas sans heurt ni sans douleur par rapport à l'entourage, à commencer par le ou la partenaire qui sent une concurrence impossible: comment rivaliser avec la jeunesse? Les armes ne sont pas égales, c'est la jeunesse contre l'histoire partagée, avec tous ses lots de bonnes et moins bonnes expériences.

Se libérer d'un rôle

Ce départ peut être expliqué de différentes façons. Comme le disait Malraux, «pour pouvoir juger, il faut d'abord comprendre, et lorsqu'on a bien compris, on ne peut plus juger». Lorsqu'on a 30 ans

de vie commune, on a pu avoir tendance à s'endormir, à entrer dans une routine, ou à s'enfoncer dans le ressentiment lié à des insatisfactions accumulées au fil des années. Ces insatisfactions peuvent se situer à différents niveaux, affectives ou sexuelles. Cependant, avec l'âge qui avance, pour certains, c'est un peu la dernière minute pour pouvoir vivre une autre histoire de couple. C'est une façon de se sentir encore vivant et vibrant pour parer à la peur de vieillir très présente dans une société qui cultive le culte de la jeunesse et aussi de ne pas mourir sans «avoir vécu». Souvent ces personnes ont la sensation d'avoir été ou de s'être cantonnées à un rôle spécifique, dans le droit fil de ce que l'on attendait d'elles et veulent s'en libérer en faisant

quelque chose de hors-norme. Il entraîne le deuil des souvenirs vécus ensemble. Il faudra en construire de nouveaux avec la nouvelle partenaire, et mettre de côté les expressions comme «tu te souviens...» si joliment mis en vers par Ramuz, dans le livret de famille vaudois. Parfois, c'est aussi le deuil du rêve de vieillir aux côtés de l'être aimé, car il n'est pas rare que lorsque la réalité du vieillissement survient, le décalage d'âge pose problème. L'homme se retrouve donc seul, ce d'autant plus si la séparation d'avec la première partenaire ne s'est pas bien passée. Le prix pour se sentir vraiment vivant est donc cher payé.

C'est pourquoi il est si important de prendre le temps de cultiver sa relation, d'en prendre soin sur tous les plans, de ne pas penser que l'absence de conflits ou le ronron quotidien indiquent que tout va bien. Rester vigilant, oser se remettre en question, inviter la nouveauté à travers des petites transgressions dans le quotidien, entretenir la séduction dans le couple, ne pas prendre l'autre pour acquis permet de maintenir le désir vivant dans une relation.



Scott Maxwell / LuMaxArt