

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 39

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

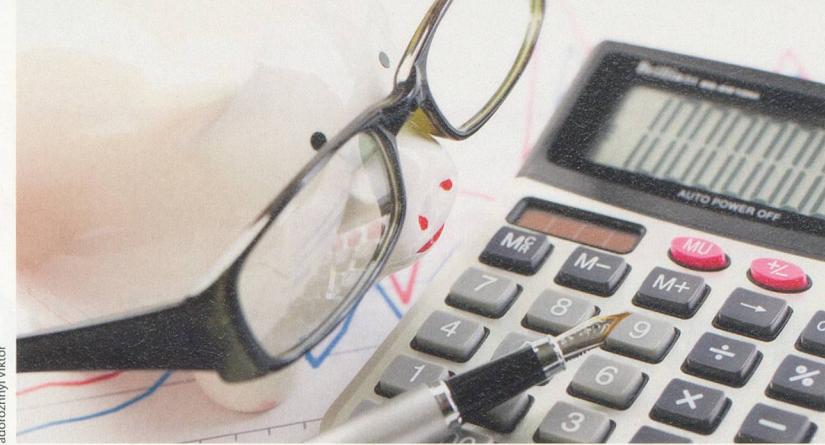
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 20.02.2026

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



49

VOTRE ARGENT

A vous de demander
votre rente AVS à temps

Générations *Plus*

Fiches pratiques



VOS DROITS

Placée en EMS
contre sa volonté?

48

PRO SENECTUTE

Rédiger ses dernières
volontés assez tôt

55

SEXUALITÉ

Une libido en berne
menace le couple

57



53

DIÉTÉTIQUE

Quels aliments pour
un cœur en bonne
santé?

TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur www.generationsplus.ch
rubrique fiches pratiques



54

VÉTÉRINAIRE

Quand le chien
refuse sa gamelle

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



«Peut-on me forcer à entrer en EMS?»

«Je suis âgée, je vis seule et mes proches s'inquiètent de mon sort. Ils souhaitent que j'accepte de renoncer à mon petit appartement pour vivre dans une maison de retraite. Vais-je y être contrainte?»

Rose, Gruyères (FR)



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Voilà une question à laquelle il est difficile de répondre. Souvent, les personnes âgées sont placées dans un EMS, alors qu'elles ne le souhaitent pas du tout. Quelles sont les dispositions légales prévues à ce sujet?

Le Code civil prévoit une procédure de privation de liberté à des fins d'assistance (art. 397a à 397f CC): «Toute personne peut être placée dans un établissement approprié lorsque l'assistance personnelle nécessaire ne peut lui être fournie d'une autre manière. Il y a lieu de tenir compte aussi des charges que la personne impose à son entourage.»

Dès lors, le critère principal est de savoir si la personne âgée peut rester dans son appartement sans qu'il en résulte de circonstances fâcheuses pour elle ou pour son entourage. Dispose-t-elle de tous ses moyens physiques lui permettant d'assurer son quotidien? A-t-elle la possibilité de se nourrir correctement? N'a-t-elle pas des défaillances de mémoire pouvant provoquer un accident, notamment en oubliant d'arrêter une plaque électrique ou d'éteindre une cigarette?

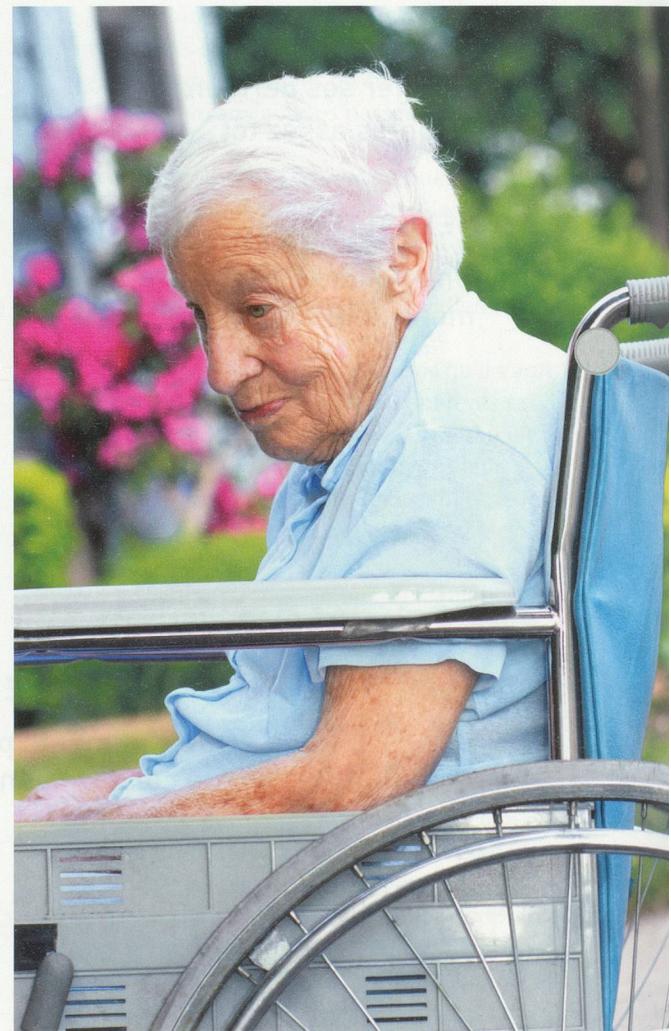
Avant qu'une personne âgée ne soit placée en EMS, il existe des structures lui permettant de rester à domicile en recevant de l'aide par des professionnels lui assurant la qualité de vie nécessaire, par exemple les soins en les repas à domicile.

Le droit de recourir

Néanmoins, il arrive parfois que l'aide extérieure mise en place ne soit plus suffisante et que la personne âgée ne veuille pas aller dans un EMS, alors que son état de santé l'exigerait. Dans ce cas, sa situation peut être signalée à l'autorité de tutelle de son domicile. Celle-ci procèdera à une enquête. Lors de celle-ci, il y a lieu d'entendre, bien évidemment, la personne concernée, ainsi que toute personne pouvant donner des renseignements utiles. Un médecin peut également être sollicité pour établir un bilan médical. L'enquête est suivie d'une décision de justice qui peut ordonner le placement ou non. Cette décision, comme toute décision judiciaire, peut faire l'objet d'un recours.

Parfois, le placement en EMS est décidé sans intervention de la justice, par exemple suite à une

hospitalisation ou sur demande de la parenté et sans qu'il y ait accord formel de la personne intéressée. Mais, lorsqu'une personne est placée dans un établissement, elle doit être informée, par écrit, de son droit d'en appeler au juge. Celui-ci examinera si la décision de placement doit être confirmée ou non. Elle ne pourrait être annulée que si la personne prouve qu'elle peut vivre de manière indépendante ou organiser sa vie ailleurs que dans l'établissement sans qu'il y ait danger pour elle ou pour son entourage.





Prévoyance et retraite

Quelles démarches préalables?

«Je prends ma retraite dans une année. Concrètement, que dois-je faire? Est-ce à moi d'annoncer mon départ pour recevoir mes rentes?»

Michel, Thierrens (VD)



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance & conseils
financiers
BCV

On peut penser qu'en prenant sa retraite à l'âge légal, il n'y aura aucune démarche administrative à entreprendre pour percevoir ses rentes ou ses capitaux de retraite. Non seulement cette idée est erronée, mais ne pas planifier certains encaissements de prestations de prévoyance peut aussi entraîner des charges d'impôts supplémentaires.

• AVS

L'âge terme de perception des prestations de retraite du 1^{er} pilier est actuellement fixé à 65 ans pour les hommes et 64 ans pour les femmes. Il est possible d'anticiper d'un ou deux ans le versement de la rente. Quel que soit l'âge auquel vous désirez percevoir vos rentes de retraite, une demande de versement doit impérativement être effectuée 3 à 4 mois avant cet âge au moyen du formulaire de demande de rente (disponible sur www.avs-ai.info ou auprès de chaque caisse de compensation AVS). Cette demande doit parvenir à votre caisse de compensation au plus tard le dernier jour du mois au cours duquel vous avez atteint l'âge correspondant, sinon la rente ne sera perçue qu'au prochain anniversaire.

Il est aussi possible de repousser le versement de la rente d'un à cinq ans. Il faut faire valoir son droit à l'ajournement au maximum un an après l'âge terme au moyen du formulaire de demande de rente de vieillesse.

Concernant les couples mariés, il est fréquent que l'un des



Ivonne Wierink

conjoints arrive à l'âge terme avant l'autre qui n'a pas d'activité lucrative. Ce dernier se voit dans l'obligation de verser des cotisations AVS pour personnes sans activité lucrative (s'élevant entre 475 fr. et 23 750 fr.) alors que jusqu'ici, celles de son conjoint couvraient également sa part. Etant donné qu'il appartient à chaque personne de veiller elle-même à respecter son obligation de cotiser, il lui faudra s'annoncer à la caisse de compensation du canton de domicile ou à l'agence communale.

Deuxième pilier

Les personnes affiliées à une caisse de pension doivent consulter le règlement de leur institu-

tion de prévoyance suffisamment à l'avance pour connaître les modalités de versement des prestations de retraite. En effet, chaque caisse peut appliquer des règles différentes. Pour le cas qui nous intéresse, le règlement détermine notamment: les conditions de la retraite, l'âge de la retraite usuel et possible, les possibilités de retrait du capital et le délai d'annonce pour disposer des prestations sous forme de capital.

Certaines entreprises proposent également un pont AVS à leurs employés, c'est-à-dire une rente provisoire versée généralement entre la retraite anticipée et l'âge légal auquel l'AVS sera perçue. Les conditions de cette prestation (financement et rem- 



boursement notamment) varient fortement d'une société à l'autre.

Lors d'un départ à l'âge terme et pour le cas où l'assuré désire percevoir ses prestations sous forme de rentes (pas de délai d'annonce à respecter, à l'inverse du capital), l'employeur avise la caisse de pension au moyen d'un formulaire ad hoc, qu'il aura préalablement fait compléter par son employé.

Libre passage

Les prestations de libre passage éventuelles peuvent être retirées à partir de 60 ans pour les hommes et 59 ans pour les femmes.

Pour rappel, les personnes assurées quittant leur institution de prévoyance avant la survenance d'un cas de prévoyance (retraite, invalidité, décès) ont droit à une prestation de libre passage, qui prend la forme d'une police ou d'un compte de libre passage, pour autant qu'elles ne s'affilient pas à une autre caisse de pension (dans ce cas, le libre passage doit être versé dans la nouvelle caisse). Si l'assuré n'entre pas dans une autre institution de prévoyance, il doit notifier à son institution de prévoyance actuelle sous quelle forme admise il entend maintenir sa prévoyance. A défaut de notification, l'institution de prévoyance verse, au plus tôt 6 mois, mais au plus tard 2 ans après la survenance du cas de libre passage, la prestation de sortie, y compris les intérêts, à l'institution suppléative (art. 60 LPP). Il est donc recommandé de se remémorer son parcours professionnel pour voir si vous ne vous êtes pas retrouvé un jour dans ce cas.

Les institutions qui gèrent des prestations de libre passage annoncent à la Centrale du deuxième pilier les avoirs auxquels ont droit les personnes qui ont atteint l'âge de la retraite, mais pour lesquels aucun droit n'a encore été exercé (avoirs oubliés selon art. 24a LFLP). La Centrale du deuxième pilier (www.sfbvg.ch)

se charge ensuite de retrouver les ayants droit, notamment en s'adressant à la Centrale de compensation de l'AVS. Elle est également l'interlocutrice des assurés qui sont à la recherche de leurs avoirs. Son obligation de conserver les données s'éteint toutefois 10 ans après que l'assuré a atteint l'âge ordinaire de la retraite.

Passé ce délai, les avoirs de libre passage sont transférés au Fonds de garantie et celui-ci les affecte au financement de la Centrale du deuxième pilier (art. 41 al. 3 LPP). Le Fonds de garantie satisfait aux prétentions qui peuvent être prouvées par l'assuré ou ses héritiers sur les fonds transférés; ces prétentions se prescrivent lorsque l'assuré a eu ou aurait eu 100 ans (art. 41 al. 6 LPP).

Troisième pilier lié (pilier 3a)

Si vous possédez des prestations des 2^e et 3^e piliers, il est utile que vous échelonnez leur versement sur des années distinctes, afin de limiter la progression fiscale (renseignez-vous au préalable auprès de votre office d'impôt pour connaître leur pratique en matière de paiement échelonné des prestations du pilier 3a, car certains cantons jugent qu'il y a évasion fiscale et imposent l'intégralité du capital 3a lors du premier versement). Il est ainsi nécessaire de planifier ces versements plusieurs années à l'avance, sachant que les avoirs des 2^e et 3^e piliers peuvent être perçus dès 60/59 ans et jusqu'à 70/69 ans pour le libre passage, le 3^e pilier devant, quant à lui, être retiré au plus tard à l'âge ordinaire de la retraite. Un 3^e pilier peut être maintenu jusqu'à 70 ans uniquement si l'assuré poursuit une activité lucrative.

En règle générale, les institutions gérant des comptes du 3^e pilier écrivent à leurs assurés quelques mois avant leur 65/64^e anniversaire pour savoir où verser

les fonds. En l'absence de réponse, les comptes sont soldés au dernier jour du mois du 65/64^e anniversaire et les avoirs versés sur un compte sans intérêt. Pour ce qui concerne les polices d'assurance, la date d'échéance est fixée au moment de la conclusion du contrat. Il n'y a donc pas lieu de prendre de dispositions particulières au moment de la retraite.

Il arrive que l'assuré ne puisse être retrouvé par l'institution gérant son 3^e pilier (changement d'adresse non communiqué, départ à l'étranger, etc.) et qu'il ait «oublié» la présence de ses avoirs. L'institution n'est pas dans l'obligation d'effectuer des recherches; ce sera donc à l'assuré ou à ses héritiers de se renseigner auprès des divers établissements pour retrouver des avoirs éventuels.

Quelques aspects successoraux du libre passage et du 3^e pilier lié

La notion de bénéficiaire des prestations de prévoyance en cas de décès de l'assuré, ainsi que les droits afférents, sont définis différemment dans le cadre du 2^e et du 3^e pilier. Sont considérés comme bénéficiaires:

- prévoyance professionnelle obligatoire: le conjoint, les orphelins et la femme divorcée;
- prévoyance surobligatoire et libre passage: le cercle des bénéficiaires peut être étendu au-delà des survivants au sens de la LPP, à savoir aux personnes entretenues de manière substantielle par la personne assurée et aux héritiers légaux (le libre passage n'est pas intégré dans la masse successorale, mais versé conformément aux dispositions légales);
- 3^e pilier lié: il est en outre possible de désigner les héritiers institués comme bénéficiaires (art 2 OPP3) en annonçant sa volonté sous forme d'une déclaration écrite à l'institution qui gère son pilier 3a.

Réveillon en Ardèche

Fr. 595.-

par pers.
en ch. dble

3
JOURS

DU 30 DÉCEMBRE 2012
AU 1^{ER} JANVIER 2013

Tous les soirs
animation musicale
par Patrice



PENSION COMPLÈTE, EXCURSIONS INCLUSES

30 DÉC. 2012

SUISSE - PALAIS DU FACTEUR CHEVAL - SATILLIEU

Départ des grandes localités de Suisse romande en direction de Lyon. Arrivée à Hauterives. Dîner. Après le repas, visite du **Palais Idéal du Facteur Cheval**, le rêve matérialisé d'un facteur, Ferdinand Cheval (1836-1924) qui, durant 33 ans, transporta des pierres après sa tournée pour édifier une œuvre unique au monde et reconnue aujourd'hui sur le plan artistique. Classé monument historique en 1969. Après la visite, départ en direction de Saint-Désirat, visite du **Musée de l'alambic**. Vous découvrirez le processus d'élaboration des eaux-de-vie, du fruit à la bouteille! Vous pourrez voir couler l'alambic et vous faire expliquer tous ses mystères. Après la visite, départ en direction de **Satillieu**. Installation à l'hôtel, cocktail de bienvenue, souper, soirée animée par Patrice.

31 DÉC. 2012

ESPACE DU PARCHEMIN ET DU CUIR, MUSÉE DU CAR RÉVEILLON À L'HÔTEL

Petit déjeuner buffet. Visite de l'**Espace du parchemin et du cuir** et découverte de l'une des dernières parchemineries de France, dans un des rares musées dédié au parchemin et au cuir, construit autour du dernier séchoir à peaux de la ville. Retour à l'hôtel et dîner. En début d'après-midi, visite du **Musée du car Espace Joseph Basset**, à la découverte de l'extraordinaire savoir-faire des charrons, des tôleurs et des carrossiers qui ont, au fil des ans, fait d'Annonay la capitale française du car. Réveillon à l'hôtel, soirée dansante de la St-Sylvestre en compagnie de Patrice.

1^{ER} JANV. 2013

RETOUR EN SUISSE

Matinée libre. Brunch servi jusqu'à 13h00. Vers 13h30, départ pour le voyage retour. Arrivée en Suisse en fin d'après-midi.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 !

BUCHARD
voyages

N° 1 en Suisse romande

www.buchard.ch

Les conditions générales de BUCHARD Voyages S.A. s'appliquent

Tél. 027 306 22 30 - Route de Saillon 13 - 1912 Leytron (VS) - info@buchard.ch

Tél. 026 411 08 08 - Route de l'Aérodrome 21 - 1730 Ecuvillens (FR) - ecuvillens@buchard.ch

Tél. 021 828 38 38 - Route d'Aubonne 26 - 1188 Gimel (VD) - gimel@buchard.ch

3 adresses
pour mieux vous servir



Devises : euros

Passeport ou carte d'identité valable obligatoire

Demandez nos catalogues
Automne - Hiver - Printemps 2012/2013
- plus de 80 destinations !

GARANTIE DE VOYAGE
Garantie pour l'hôtel et le retour
Voyage à l'étranger, la sécurité en plus

option musique

RTS

VOUS
CONNASSEZ
LA CHANSON

L'EFFET...

OPTION MUSIQUE S'ÉCOUTE EN DAB+ OPTIONMUSIQUE.CH

Que manger pour préserver sa santé cardiovasculaire?

«Je sais que la consommation d'acides gras saturés est néfaste pour la santé. Or, notre corps a besoin de lipides. Que faire?»

Pierrette, Chavornay (VD)



**Barbara
Braun**
nutritionniste
consultante
pour Sekoya

A une époque où la minceur est érigée en vertu absolue, on serait effectivement tenté de banir toutes les graisses de notre assiette. D'autant plus que la consommation régulière et excessive de certaines d'entre elles peut favoriser l'apparition de problèmes cardiovasculaires. Grave erreur! En effet, notre corps a besoin de lipides. Il est donc important de différencier les bonnes des mauvaises graisses.

A éviter...

Classée parmi les graisses solides et malsaines, l'huile de palme est très présente dans les repas déjà prêts ou les corn-flakes. Il est donc important, au moment de faire vos achats, de lire attentivement les étiquettes et de renoncer aux produits riches en acides gras saturés. Côté cuisson, préférez l'huile d'olive à la margarine. En effet de récentes études ont prouvé que la margarine est mauvaise pour la santé lorsqu'elle est surchauffée, alors que l'huile d'olive supporte une température de 180 à 200 degrés sans se modifier. L'idéal reste d'apprêter ses mets à la vapeur (par exemple au steamer), au gril ou à l'eau. Et la friture? Evitez autant que possible ce mode de cuisson. Pour les inconditionnels des frites, une consommation hebdomadaire est néanmoins sans effet sur la santé.

Et à consommer...

Riches en oméga 3, l'huile de noix et



de colza figurent parmi les bonnes élèves. Les oméga 3, que l'on retrouve aussi dans les poissons gras (maquereau, saumon, thon, etc.), ont effectivement des propriétés anti-inflammatoires.

L'huile de lin est aussi recommandée, mais attention à ne pas l'utiliser pour la cuisson, car elle perd alors toutes ses qualités nutritives! Quant aux personnes qui souffrent d'une carence en oméga 3, il leur est possible d'améliorer leur équilibre nutritionnel en complétant leur alimentation avec l'huile de krill. Reste encore à les consommer avec modération... En tout et pour tout, la consommation quotidienne d'huile ne devrait pas dépasser trois cuillérées à soupe par personne.

Les œufs réabilités

Les œufs ont longtemps été considérés comme responsables d'une augmentation du taux de cholestérol et, par conséquent, déconseillés aux personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires. A tort. De récentes études ont permis de démontrer que le corps possède un mécanisme d'élimination des surplux. Manger entre 4 et 6 œufs par semaine ne représente donc aucun risque pour la santé.

En conclusion, il est donc important de consommer davantage de bonnes graisses et de renoncer aux sucres et aux amidons (pâtes, pain, riz) au profit des légumes et fruits. A noter encore que nous ne sommes pas tous égaux face à la digestion. Enfants et jeunes adultes supportent aisément les crudités, alors que leur consommation peut poser des problèmes avec l'âge, comme une irritation du côlon. Dans ce cas, il suffit simplement de les faire cuire. Bon appétit!





Il fait des caprices devant sa gamelle

«Pourquoi mon chien refuse-t-il de manger certains aliments?»

Jean-Claude, Sierre (VS)



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



De manière générale, un chien ne refuse pas de manger un aliment auquel il est habitué. S'il le dédaigne, c'est soit parce qu'il est malade, soit parce qu'il est perturbé. Quoi qu'il en soit, si le problème persiste une journée, voire deux, il est recommandé de consulter un vétérinaire.

Il n'est peut-être pas inutile de rappeler que le chien est moins difficile que le chat sur le plan de l'alimentation, même si tous deux sont carnivores. En effet, chacun sait combien le chat peut être gourmand et qu'il est parfaitement capable de trier le contenu de son assiette, pour peu que tel ou tel aliment ne lui convienne pas ou qu'il ne soit pas suffisamment frais. En effet, certains d'entre eux ne touchent tout simplement pas à de la viande congelée ou surgelée. C'est dire à quel point cet animal peut se montrer exigeant en matière de fraîcheur.

Utile en cas d'allergie

A l'inverse, le chien est attiré par la viande faisandée, voire avariée. Tombera-t-il malade pour autant? Pas forcément, car tout est ici question d'habitude. Si un chien est habitué depuis tout petit à manger, par exemple, la même marque de

croquettes, son développement ne sera pas affecté. En revanche, son système digestif aura davantage de difficultés à s'adapter aux changements alimentaires. Or,

être habitué à une alimentation variée peut s'avérer important si votre compagnon à quatre pattes devait malheureusement développer une allergie – par exemple – à la viande de boeuf, et donc être contraint de changer d'habitudes alimentaires. A ce propos et en cas de doute, il est important de savoir que le dépistage d'allergies alimentaires est pratiqué à partir de prises de sang, et non plus par un procédé d'élimination successive des aliments potentiellement allergènes.

Et les friandises?

Il est tout aussi important pour votre chien de se familiariser avec plusieurs sortes d'aliments, au cas où il devrait contracter une maladie liée à l'âge. En effet, une pathologie, telle qu'une insuffisance rénale ou cardiaque, ou une insuffisance hépatique, nécessite une modification de l'alimentation.



Willie Cole

Par ailleurs, la nature du chien le pousse également à mastiquer de manière régulière. Il est donc important de couvrir ce besoin en lui proposant des os, si possible gros (par exemple: un fémur de vache), mais surtout crus et sans aspérités. Evitez par contre les os de poulet ou de côtelettes. A ce propos, des os enrichis d'enzymes digestives sont disponibles sur le marché. Efficaces dans la prévention du tartre, ils sont à consommer de préférence à la fin d'un repas. Vendus en différentes tailles, ils permettent également de conserver la gueule du chien en bon état et constituent une bonne prévention contre le tartre. De plus, certains d'entre eux sont allégés en calories. Vous pouvez donc laisser votre compagnon le mâcher, sans risque de le voir prendre du poids. Raison de plus pour ne pas priver votre animal préféré de cette friandise!

Choisir ses dernières volontés... au bon moment

Exprimer le type de soins souhaité en cas d'incapacité de jugement: c'est l'une des possibilités qu'offre Pro Senectute, avec le lancement de sa nouvelle offre: Docupass.



DR

Vous êtes-vous déjà interrogé(e) sur ce qui se passerait si vous deviez perdre subitement votre capacité de discernement suite à un accident ou à une maladie? L'idée, certes, ne réjouit personne, mais réfléchir à cette éventualité s'avère toutefois in-

dispensable en regard de votre conjoint(e) et de vos enfants, afin de leur éviter de devoir prendre de pénibles décisions, le cas échéant.

C'est dans cette optique que Pro Senectute lance Docupass, en conformité avec l'introduc-

tion du nouveau droit de la protection de l'adulte, en janvier prochain. Choisir d'être maintenu en vie à tout prix ou non, expliquer ses craintes par rapport à la maladie et à la mort, ses souhaits en matière d'accompagnement spirituel



ou encore définir par écrit ses propres critères en terme de qualité de vie: tels sont quelques-uns des aspects abordés au fil des formulaires réunis dans ce dossier. «Nous encourageons le droit à l'autodétermination, rappelle Werner Schärer, directeur Pro

Senectute Suisse. Ainsi, nous recommandons le débat sur les directives anticipées. Docupass peut servir et soutenir cette démarche. Car celui qui règle aujourd'hui ses affaires personnelles n'a pas besoin de s'en inquiéter demain.»

Collecte 2012: à votre bon cœur!

Activités sportives, visites à domicile et consultations sociales: telles sont quelques-unes des nombreuses offres que dispense chaque année Pro Senectute en faveur des seniors. Autant d'actions qui ne pourraient pas être réalisées sans votre générosité!
C'est donc à nouveau que Pro Senectute lance sa collecte d'automne. Grâce à vos dons, elle pourra continuer à s'engager, jour après jour, aux côtés des aînés, afin de leur permettre de vivre de manière active et autonome, à l'abri des soucis financiers.

Profitez de l'offre spéciale Docupass et épargnez cinq francs!

Commandez maintenant et jusqu'au 31 octobre 2012 votre exemplaire au prix de 14 fr. (prix de vente officiel: 19 fr.).

Non cumulable; au maximum 2 exemplaires par commande.

Je souhaite profiter de l'offre spéciale lecteurs de *Générations Plus*. Docupass est conçu comme un dossier. Il se compose d'une brochure d'information avec des manuels d'aide pour remplir les documents de directives anticipées, ainsi que des formulaires de dispositions. L'offre inclut aussi une carte d'identité de prévoyance à glisser dans votre porte-monnaie. Elle est ainsi toujours sur vous, en cas de besoin.

S'il vous plaît, envoyez-moi contre facture _____ exemplaire(s) de Docupass au prix spécial de 14 fr. (emballage et frais de port compris).

Nom/Prénom

Rue

Tél.

Date

NPA/Localité

Signature

GP 10 • 2012

A retourner svp à: Casanova Druck und Verlag AG, Rossbodenstrasse 33, 7000 Chur. Pour tous renseignements: tél. 021 925 70 10, bbv@casanova.ch, www.pro-senectute.ch.

Ensemble pour les seniors: Pro Senectute et Coop s'engagent depuis plusieurs années en faveur des personnes âgées. En effet, Coop soutient le bien-être et l'autodétermination des seniors et contribue ainsi au travail de Pro Senectute.



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

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.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
 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





«Je crains que la perte de libido ne détruise mon couple»

«Mon mari n'a plus de désir sexuel et c'est très douloureux pour moi, je me sens rejetée. Même si j'essaye de faire des choses pour lui donner envie et le séduire, il me dit à chaque fois qu'il n'a pas envie et qu'il n'y peut rien.»

Valérie, 49 ans



Chère Valérie,

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

C'est difficile pour une femme, tout comme pour un homme, lorsque son/sa partenaire ne manifeste plus de désir sexuel, car c'est souvent vécu comme si nous n'étions plus désirables et pour certains cela va même jusqu'à avoir le sentiment de ne plus être aimé. Il est important dans ces cas de ne pas le prendre contre soi, mais plutôt de rester curieux ensemble de ce qui se passe, car l'absence de désir sexuel peut avoir des causes multiples. Rester ouvert permet de ne pas envenimer les choses et de rester des alliés pour trouver la meilleure issue à cette difficulté.

Peut-être que votre mari a ressenti une baisse de la qualité de ses érections, ce qui pour un homme est souvent difficile à partager et, ne se sentant plus aussi sûr, plutôt que de faire face à un échec, il évite la sexualité, car il n'a pas appris à soutenir son excitation autrement que de la laisser se mettre en place «spontanément». Notre corps évolue avec l'âge et répond différemment, nous avons donc à le réapprendre au fur et à mesure de ces changements et à savoir l'utiliser pour soutenir notre excitation. Le stress a aussi un impact sur la disponibilité et l'ouverture à la sexualité. Des changements hormonaux ont aussi une influence considérable (notamment une baisse de la testostérone libre).

Consulter ensemble

Par ailleurs, l'aspect relationnel est important pour aborder ces questions ensemble. Commencez par voir quelles sont les façons dont votre mari vous manifeste son amour: est-ce à travers des gestes de tendresse, des coups de main à la maison, du temps de qualité, des compliments, des cadeaux? Lorsque vous le repérez, prenez soin de lui manifester que vous voyez ce qu'il fait et l'appréciez. C'est important de valoriser les efforts de l'autre et de créer ainsi un climat plus favorable pour pouvoir ensemble explorer ce qui se joue autour du désir sexuel. Rappelez-vous que le désir sexuel est l'anticipation positive d'une activité sexuelle; si la sexualité devient une lutte de pouvoir ou un terrain conflictuel, il va tout naturellement l'éviter. Aidez-le à comprendre ce que la sexualité signifie pour vous, pourquoi c'est si bon pour vous, comment ça vous nourrit à la fois corporellement et affectivement.

Parfois, on pense que c'est en exprimant notre douleur que nous allons donner envie à l'autre de bouger; or c'est tout le contraire! L'expression de la colère, de la brouille, des reproches sont en réalité des stratégies d'anti-séduction qui ne font que repousser l'autre. Soyez curieux de ce qui vous attire le plus chez l'autre, quels sont vos codes d'attraction érotique respectifs et comment en prendre compte dans vos approches de séduction. Quelles sont les sources d'excitation qui marchent pour chacun de vous: le visuel (images, imaginaire), l'auditif (langage cru, sons, bruits), les odeurs (parfums, odeurs corporelles), le toucher (caresses, massages), le goût, ou les activités où le mouvement est important (danser, jouer)? Partager sur ces sujets accroît l'intimité.

Le fait de renforcer un climat positif peut aussi vous aider à consulter ensemble un sexologue si la situation perdure. Néanmoins, un bilan chez un urologue peut être utile dans un premier temps pour écarter tout dysfonctionnement physique ou hormonal. Le faire ensemble peut être une façon de se soutenir mutuellement, car il n'est jamais aisé de faire ce pas seul.

