

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

**Artikel:** Lecture et Compagnie : pour briser sa solitude  
**Autor:** S.F.K.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831629>

### **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>**

**100% Tonus  
100% Naturelle**

Pour votre automne en pleine santé, Phytosanté vous invite à renforcer votre organisme avec le repas de la reine... des abeilles !



**A l'achat d'une cure d'un mois à Fr. 49.- nous vous offrons une 2<sup>e</sup> cure à Fr. 49.-**



**PHYTOSANTÉ**  
PRODUITS NATURELS  
021 626 04 41  
info@phytosante.ch  
www.phytosante.ch

**La Gelée Royale BIO, pure et fraîche – le plein d'énergie !**

Une abeille nourrie au miel vit 45 jours, nourrie à la Gelée Royale elle vit 5 ans ! Une vraie mine de bienfaits surtout si elle est **100 % pure et fraîche**, telle qu'elle a été élaborée, sans ajout d'aucune sorte. Conditionnée en flacon doseur Airless, elle ne s'oxyde pas à l'air, ce qui lui ferait perdre rapidement ses propriétés. Ce flacon vous garantit une conservation intégrale de ses vitamines (A-B-C-D-E) acides aminés, oligo-éléments et sels minéraux. La Gelée Royale, un réel concentré de principes actifs que nous vous recommandons pour ce changement de saison. Pratique et hygiénique, cette Gelée Royale Bio se présente en flacons Airless de 30 g idéal pour une cure d'un mois à raison d'un gramme quotidien.



- **Flacon sous vide**, à l'abri de l'air et de la lumière
- Une **conservation** parfaite après ouverture
- **Dosage facile**: 4 pressions par jour (1 g)

**A retourner à:** Phytosanté, Ch. du Parc de Valency 19, 1004 Lausanne

**Je commande** une cure de 30 g de Gelée Royale pure et fraîche à Fr. 49.- (+ frais de port Fr. 6.50) et je reçois **gratuitement** une 2<sup>e</sup> cure de Gelée Royale

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue et n° \_\_\_\_\_

NP / Localité \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Veuillez me livrer cette commande contre facture, payable dans les 10 jours. Seuls les renvois des produits non utilisés et fermés hermétiquement seront repris ou échangés.

**ENVIE D'ÉVASION**

# Lecture et Pour briser

**Depuis quinze ans, l'association elle étend ses prestations à la ville**

« **J**e suis aveugle et je fais appel à l'association Lecture et Compagnie depuis neuf ans, à raison de deux fois par semaine, témoigne Gian-Thierry Sparacino, de Genève. Je suis écrivain. Lire est donc pour moi substantiel, mais je ne peux pas trop abuser du temps libre de mes amis pour me faire la lecture. C'est donc un excellent moyen de voyager pour pas cher! »

A l'image de cet auditeur, une cinquantaine de personnes en perte d'autonomie bénéficient des prestations de Lecture et Compagnie, association à but non lucratif créée il y a quinze ans à Genève et qui s'adresse depuis peu également aux Lausannois. Objectif? «Lutter contre la solitude, affirme Barbara Bianchi, directrice et lectrice elle-même. On s'est aperçu qu'à partir du moment où l'on vit seul, on a de moins en moins de choses à raconter, donc on n'intéresse plus personne. Par conséquent, les visites se raréfient. Lecture et Compagnie veut briser cette spirale, en faisant travailler le cerveau des auditeurs qui, du coup, sont revalorisés.»

**Des relations fortes**

N'est pas lecteur bénévole qui veut! L'association fait d'abord passer un test. «C'est important, parce que ce n'est pas donné à tous de savoir lire à haute voix, précise la directrice. Mais si je vois qu'un futur lecteur manque de pratique, je lui donne des conseils et on se revoit.»

Par la signature d'une convention, le bénévole s'engage ensuite pour une durée de six mois, à raison d'un rendez-vous de deux heures par semaine, à jour et à heure fixes, avec le même auditeur, que ce soit à son domicile, à l'hôpital ou dans un EMS. «Comme il s'agit d'un service payant, ajoute-t-elle, on se doit de fournir des prestations de qualité, même si on adapte nos tarifs aux moyens de chacun. L'auditeur choisit le type de lecture, mais le bénévole peut aussi faire des jeux. De plus, je fais très attention aussi à mettre en lien des personnes qui ont des atomes crochus. Ce sont des relations fortes.»

Fixé à 60 fr. les 2 heures, le tarif passe à 10 fr. les 120 minutes pour les personnes au bénéfice

# Compagnie sa solitude

genevoise met en lien des lecteurs et des auditeurs seuls. Désormais, le Lausanne.



L'association choisit avec soin ses bénévoles. Bien lire à haute voix n'est pas donné à tout le monde.

du Service des prestations complémentaires pour Genève (ex-OCPA) et de son équivalent sur Vaud. Un coût auquel s'additionnent les frais de transport du bénévole. Mais là encore, l'association se montre conciliante envers les personnes sans aide financière de l'Etat, mais qui sont néanmoins nécessiteuses: «Nous acceptons toujours de négocier, en fonction des moyens de l'auditeur», précise-t-elle. Dès lors, pourquoi se priver d'un rendez-vous aussi amical?

S. F. K.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

- Lecture et Compagnie, Genève, 022 321 44 56, [www.lectureetcompagnie.ch](http://www.lectureetcompagnie.ch)  
D'autres associations proposent un service équivalent, gratuitement ou selon divers tarifs:

- Lecture et Compagnie, Neuchâtel, 032 731 70 41, [www.lecture-et-compagnie.ch](http://www.lecture-et-compagnie.ch)
- Le Mouvement des aînés Vaud, 021 320 12 61, [www.mda-vaud.ch](http://www.mda-vaud.ch)
- Le Mouvement des aînés Genève, 022 346 58 83, [www.mda-geneve.ch](http://www.mda-geneve.ch)
- Lecture à la Carte, Fribourg (uniquement à Fribourg et environs), 026 475 18 85 ou 026 684 18 82, [www.benevolat-fr.ch](http://www.benevolat-fr.ch)
- Pro Senectute Fribourg, Lir'Ensemble, 026 347 12 40, [www.fr.pro-senectute.ch](http://www.fr.pro-senectute.ch)
- Pro Senectute Arc jurassien (pour les visites à domicile), 032 886 83 20, [www.arcjurassien.pro-senectute.ch](http://www.arcjurassien.pro-senectute.ch)