

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 50

**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:** 19.02.2026

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

46

## VÉTÉRINAIRE

Mon chat parle,  
que dit-il?



# Générations Plus

# Fiches pratiques



## CONSOMMATION

Roaming en Suisse:  
qui paie la facture?

38

## VOTRE ARGENT

Répartition du deuxième pilier  
en cas de divorce

39

## DIÉTÉTIQUE

Fenouil, figue et pomme en salade

42

## MULTIMÉDIA

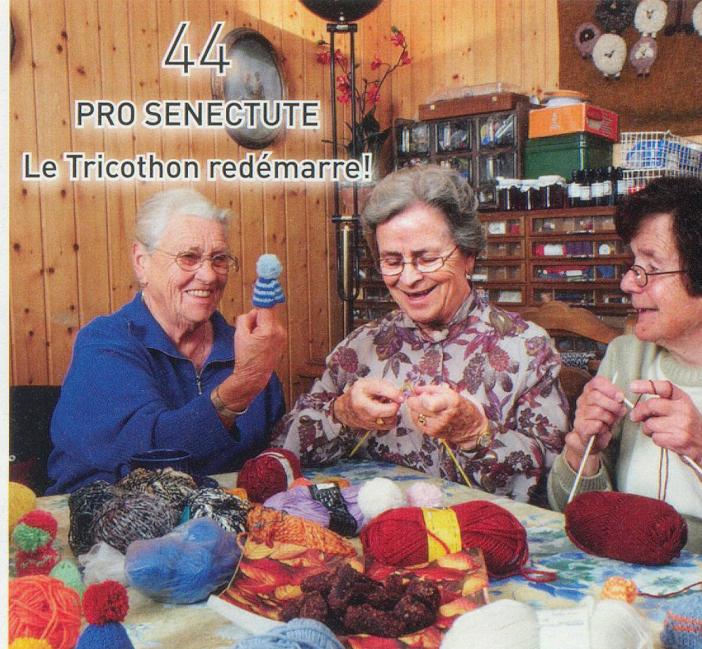
Nos trucs et astuces

43

47

## SEXUALITÉ

Retrouver sa libido  
après une opération  
de la prostate



## TOUTES LES FICHES PRATIQUES

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

## 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

# Téléphonie mobile: quid des frais d'itinérance?

«Qui paie si, en étant en Suisse, mon téléphone se branche automatiquement sur un opérateur français? Peut-on s'opposer à la facture et, si non, comment éviter ce raccordement?» **Pierre, Orbe (VD)**



**Valérie  
Muster**  
Juriste,  
Fédération  
romande  
des consom-  
mateurs

C'est vous, l'utilisateur, qui allez devoir payer cette facture, même si vous n'avez pas franchi la frontière. Injuste, direz-vous? Votre seul tort, c'est de ne pas avoir été suffisamment précautionneux au moment de paramétrier votre téléphone.

Dans les zones frontalières, et notamment sur l'arc lémanique et jurassien, votre mobile peut, sans crier gare, se connecter au réseau d'un opérateur français, doté d'antennes plus puissantes. Vous allez donc franchir virtuellement la frontière par la simple utilisation de votre téléphone portable qui s'est connecté automatiquement au réseau français.

## Paramétrer son téléphone portable

La solution pour éviter toutes mauvaises surprises au moment de recevoir la facture, est donc de désactiver les *Données à l'étranger* sur votre téléphone et basculer en connexion mode manuel et non automatique pour vos communications et cela même si vous restez en Suisse! Un bémol toutefois, car lorsque vous serez dans une zone non ou mal desservie par votre opérateur attitré, vous ne pourrez pas téléphoner ou surfer, faute de réseau suffisant. Si vous devez absolument utiliser votre téléphone et que le seul réseau disponible est alors français, les précautions d'usage applicables en matière de *roaming* (ou d'itinérance) doivent être observées, notamment en veillant à contrôler attentivement les coûts, soit par un seuil d'alerte ou système de blocage, soit en choisissant des options tarifaires à l'étranger. (Plus de détails sous <http://www.frc.ch/articles/controle-couts-mobile/>.)

Dans tous les cas, nous recommandons, si cette mésaventure devait vous arriver, de prendre contact avec votre opérateur téléphonique pour obtenir sa clémence. Bien évidemment, pour avoir une chance de l'obtenir, il faut en être à son premier coup d'essai. Payer ses conversations au tarif étranger, alors que l'on n'a pas quitté le territoire suisse, laisse l'impression de se faire «arniquer».



diamant24

## 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](mailto:info@frc.ch) avec vos coordonnées et la mention «offre Générations Plus».



# Divorce et deuxième pilier

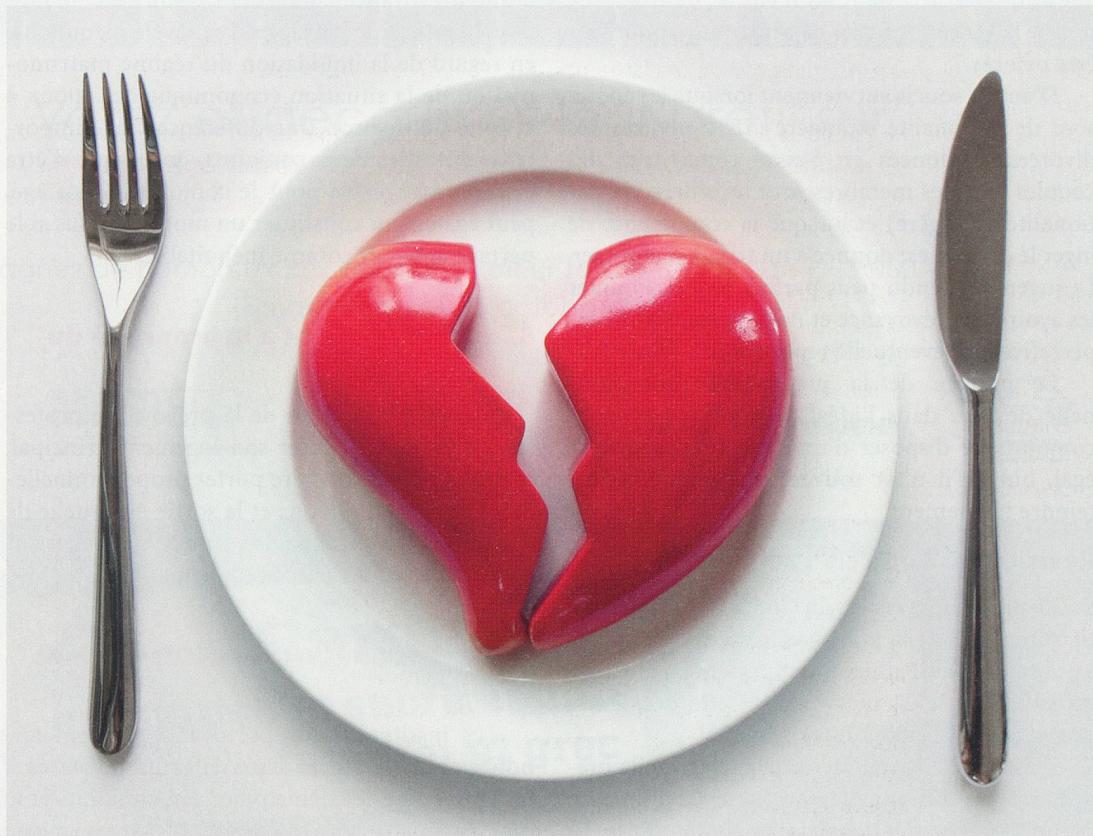
## Quel partage?

«Qu'adviendra-t-il de mon deuxième pilier si je divorce?»

Ghislaine, Neuchâtel



Fabrice  
Welsch  
Directeur  
Prévoyance  
& conseils  
financiers BCV



Ana Gram

Aujourd'hui, les avoirs de la prévoyance professionnelle qui ont été accumulés pendant la période de mariage sont partagés par moitié entre chaque conjoint lors d'un divorce, quel que soit le régime matrimonial auquel le couple est soumis. Ce sont les prestations de sortie acquises pendant la durée du mariage qui sont partagées: cela comprend les prestations de sortie et les capitaux de libre passage (compte ou police), mais également les versements anticipés obtenus pendant le mariage pour l'encouragement à la propriété du logement. Si le partage n'est pas possible parce qu'un des conjoints reçoit déjà des rentes de vieillesse ou d'invalidité du deuxième pilier, une indemnité équitable est calculée pour l'autre partie. A titre exceptionnel, un des conjoints peut renoncer au partage seulement s'il dispose d'une prévoyance vieillesse et invalidité équivalente à l'autre conjoint.

Le cas des frontaliers est spécifique, car un arrêt du 3 mars 2010 de la Cour de cassation française dit que le deuxième pilier est un bien propre, mais que si les fonds ont été retirés pendant le mariage, ils sont communs.

### Une situation pas vraiment idéale

Depuis 2000, date de l'entrée en vigueur du nouveau droit du divorce, la situation n'a plus évolué et soulève désormais des critiques: les dispositions manqueraient de clarté et seraient parfois difficiles à appliquer: les femmes (majoritairement) subiraient ainsi encore des préjudices.

Plusieurs problèmes se sont révélés dans la pratique: lorsqu'un des conjoints perçoit déjà une rente de vieillesse ou d'invalidité, l'indemnité qui sera versée au conjoint bénéficiaire peut se révéler nettement moins favorable qu'une rente ➤

régulière. Il est aussi possible qu'un conjoint taise intentionnellement le montant de ses avoirs ou qu'il oublie une part des prestations auxquelles il a droit.

Des soucis financiers peuvent également survenir lorsque la prévoyance professionnelle est utilisée pour le financement d'un bien immobilier. Lors du divorce, il faudra procéder au partage des avoirs du deuxième pilier acquis pendant la durée du mariage, y compris les montants prélevés pour l'achat, ce qui pourra avoir pour conséquence la vente du bien, afin de pouvoir disposer des liquidités nécessaires. En cas de moins-value lors de la vente, les avoirs de prévoyance pourront être péjorés.

D'autres soucis surviennent lorsque les époux sont de nationalité étrangère (18% environ des divorces prononcés en Suisse concernent des couples dont les membres sont tous deux de nationalité étrangère) et lorsque la compétence de juger le divorce est donnée à un tribunal étranger. Le jugement rendu peut parfois ne pas évoquer les avoirs de prévoyance et donc laisser dans l'expectative leur éventuelle répartition.

Le partage de la prévoyance professionnelle devrait, dans l'idéal, permettre aux deux conjoints de disposer d'un avoir de prévoyance égal, but qu'il n'est souvent pas possible d'atteindre pleinement.

## Révision du Code civil suisse

Le projet de révision du Code civil suisse relatif au partage de la prévoyance en cas de divorce a été soumis au Parlement et présenté à la Commission LPP le 21 mars 2013. Cette dernière a donné son aval aux points révisés.

Il est prévu de maintenir le partage de la prévoyance professionnelle sans tenir compte du régime matrimonial choisi par les conjoints. La possibilité d'utiliser ses avoirs de prévoyance professionnelle pour financer un bien immobilier est également conservée.

## Les changements proposés concernent plusieurs points:

### 1. Situation du conjoint lorsque l'autre conjoint percevait déjà une rente de vieillesse ou d'invalidité

Ces cas concernent environ 2000 divorces par année actuellement. En lieu et place de l'indemnité versée, le Conseil fédéral, après consultation de la Commission LPP, propose que, lorsqu'un des conjoints reçoit déjà une rente d'invalidité provenant de la prévoyance professionnelle et que le divorce intervient avant qu'il ait atteint l'âge réglementaire de la retraite, ce soit la prestation de sortie à laquelle il aurait droit s'il repre-

nait sa vie professionnelle qui soit partagée. Le mode de partage sera alors le même qu'avant la survenance du cas de prévoyance.

Dans le cas d'un divorce survenant après l'âge réglementaire de la retraite, c'est la rente de vieillesse ou d'invalidité en cours qui sera partagée par moitié.

### 2. Renonciation ou refus de partage

Les futurs ex-conjoints conserveront le droit de renoncer au partage s'ils sont au bénéfice d'une prévoyance adéquate. De son côté, le juge pourra refuser le partage s'il se révèle inéquitable en regard de la liquidation du régime matrimonial ou de la situation économique des époux à la suite du divorce. Une différence d'âge importante entre les deux conjoints, qui risque d'être plus dommageable pour le conjoint le plus âgé, peut également constituer un motif de refus si le partage apparaît comme inéquitable.

### 3. Encouragement à la propriété du logement

En cas d'utilisation de la prévoyance professionnelle pour financer son logement principal, le projet prévoit de faire porter proportionnellement la perte d'intérêts et la sortie éventuelle de capital sur la prestation de sortie constituée avant et sur celle constituée durant le mariage.

### 4. Annonce des avoirs du deuxième pilier

Les institutions de prévoyance devront annoncer régulièrement leurs effectifs d'assurés à la centrale du deuxième pilier. Les conjoints et le juge du divorce pourront ainsi obtenir une image précise des avoirs de prévoyance du couple.

### 5. Contexte international

A l'avenir, le partage de la prévoyance et le divorce seront exclusivement régis par le droit suisse. Les tribunaux suisses auront une compétence exclusive pour le partage des avoirs détenus auprès des institutions de prévoyance suisses.

Cela posera immanquablement des difficultés. En effet, comment concilier, par exemple, un système suisse qui considère la retraite comme un bien commun, même si les conjoints ont décidé de se marier sous le régime matrimonial de la séparation de biens (aucun bien commun), avec un système français qui estime que la retraite est un bien propre, même sous le régime matrimonial français de la communauté réduite aux acquêts?

Qui seront Madame et Monsieur **Générations Plus** 2013?

C'est à vous d'en décider en votant pour vos 4 candidats préférés !



Votez et découvrez leur profil sur

[www.generations-plus.ch/casting](http://www.generations-plus.ch/casting)

Gagnez de nombreux prix pour une valeur totale de plus de Fr. 3'000.-!  
(Fin des votes le 25 octobre 2013)

Partenaires principaux

**MASTERS**  
AGENCE DE MANNEQUINS

*Anne Weyburn*  
by La Redoute

**BENU+ Pharmacie**

 THERMALP  
LES BAINS  
DOVRONNAZ  
wellness spa alpin

**Cèpignes.**  
aromatisé et sucré, tendre et ferme,  
familier et grec

Envie  
d'inspiration?  
Abonnez-vous à  
Cuisine de Saison  
et gagnez!

Commandez votre abonnement via le coupon, par tél. au 0848 877 848 ou sur [www.saison.ch/fr/inspiration](http://www.saison.ch/fr/inspiration)

**Oui**, je souhaite m'inspirer et m'abonner, et je commande **12 n°s de Cuisine de Saison** pour seulement CHF 39.- (au lieu de CHF 58.80\*). De plus, je participe au tirage au sort pour gagner 1 des 10 bons Migros d'une valeur de CHF 100.-. 630444

Prénom

Nom

Rue, n°

NPA, lieu

Téléphone

Je participe uniquement au tirage au sort

Envoyez le coupon à: **Cuisine de Saison, service des abonnements, case postale, 4800 Zofingue**

\* prix de vente au détail  
Tarifs 2013, sous réserve de modifications. Livraison à l'étranger, avec frais de port en sus. Les données peuvent être utilisées à des fins de marketing. Date limite de participation : 31.12.2013.  
Vous trouverez les conditions de participation sur [www.saison.ch/tirage](http://www.saison.ch/tirage)

# Des recettes bonne santé

L'auteure de *Ménopause Saveurs* vous suggère chaque mois une idée de repas pour satisfaire à la fois vos papilles et votre organisme.



Mary-Claire  
Jeannet,  
nutrihété-  
rapute.

## Fenouil, figue et pomme en salade



Wolodja Jentsch

### Ingrédients

- 4 petits fenouils coupés en quatre (garder les feuilles vertes plumeuses)
- 4 figues sèches détaillées en lanières fines
- 1 pomme rouge (avec la peau) émincée en lamelles fines
- 1 cs de graines de fenouil

### Pour la vinaigrette

- 4 cs de jus d'orange
- 4 cs de jus de citron
- 2 cc de miel d'orange (ou d'acacia)
- 2 cc de sauce de soja
- 4 cs d'huile de colza
- Sel

### Préparation

Enlever les feuilles trop dures des fenouils et détailler les quartiers en tranches fines. Dans un saladier, mélanger les tranches de fenouil, les lanières de figues et les lamelles de pomme.

Bien émulsionner les ingrédients pour la vinaigrette dans un bol. Verser sur la salade et mélanger. Parsemer de graines de fenouil et décorer avec les feuilles de fenouil vertes plumeuses réservées et hachées.

### Suggestion

Cette salade fera merveille en accompagnement d'un poisson grillé. En saison, utiliser des figues fraîches coupées en quartiers.

## Les atouts bien-être

Idéale pour vos salades et crudités, l'huile de colza est intéressante, car elle est riche en acides gras oméga-3 qui font défaut dans l'alimentation actuelle. Ceux-ci, avec les vita-

mines E et K qu'elle contient, participent à la lutte anti-âge et leurs bienfaits sont reconnus pour le système cardiovasculaire. L'huile de colza peut être utilisée au quotidien avec l'huile

d'olive. Pour bénéficier au maximum de leurs propriétés, il faut consommer des huiles garanties de première pression à froid, issues de l'agriculture biologique.



# L'informatique facile

## TV: regarder tout ce que vous avez!



grmarc

**Plus besoin de vous battre pour voir votre série préférée!**

Avec Replay de Swisscom TV, vous avez la possibilité de revoir n'importe quelle émission jusqu'à 30 heures en arrière, sur plus de 70 chaînes. Grâce à cette fonction, plus besoin d'enregistreur: il suffit d'appuyer sur la touche TV Guide et de remonter le fil du programme de la chaîne de votre choix, à l'aide de la flèche «à gauche». Une fois l'émission sélectionnée, pressez deux fois sur la touche OK, et le tour est joué! Quoi de plus simple?

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



Orfeev

## Une application iPad pour noter les restaurants

**Envie de crier votre amour ou votre dégoût pour le restaurant au coin de la rue?**

Une application iPad Lafourchette est désormais disponible pour ça, mais pas uniquement! Elle permet aussi de choisir et de réserver une table parmi plus de 7500 restaurants en France ou en Suisse. En prime, vous pouvez obtenir des réductions sur votre addition (jusqu'à -50%). Alors, heureux?

[www.lafourchette.com](http://www.lafourchette.com)

## Un logiciel pour lutter contre la publicité intempestive

**Ras le bol qu'une publicité s'interpose entre la page d'accueil d'un site internet et vous?** Alors, AdwCleaner 2.306 est fait pour vous! Ce logiciel gratuit pour PC, en français, supprime de votre ordinateur les adwares (programmes publicitaires), les PUP/LPIs (programmes potentiellement indésirables), les toolbars (barres d'outils greffées à votre navigateur web), sans oublier, bien sûr, les hijackers (détournements de la page de démarrage)...

[www.commentcamarche.net](http://www.commentcamarche.net) – [www.pcastuces.com](http://www.pcastuces.com)

## Carte SIM: rien n'est perdu



**Avec SIM Card Data Recovery,** vous pouvez récupérer les données contenues dans la carte SIM de votre téléphone portable: les messages effacés – reçus ou envoyés –, les contacts, l'historique des appels, les brouillons de SMS et l'intégralité des éléments envoyés. SIM Card Data Recovery fournit aussi de précieuses informations sur votre carte SIM: numéro d'identification, nom du fournisseur de services, localisation de votre carte... Pour cela, il suffit d'avoir, comme configuration minimale, Windows XP/Vista/7 et un lecteur de carte SIM et de le télécharger depuis [www.01net.com](http://www.01net.com).

## Comment modifier l'inclinaison d'une photo?

**L'horizon d'une photo est incliné?** Votre photo n'est pas droite? Corrigez cela avec le logiciel gratuit PhotoFiltre pour PC. Dans PhotoFiltre, cliquez sur le menu Fichier puis sur Ouvrir. Sélectionnez ensuite votre photo et cliquez sur Ouvrir. Cliquez sur le menu Image, sur Transformation

puis sur Rotation paramétrée. Ajustez alors la valeur du champ Angle jusqu'à ce que votre image soit droite. Validez, puis cliquez sur le menu Image, puis sur Recadrer. Ajustez le recadrage, afin d'exclure les bords qui ne font pas partie de la photo.

[www.clubic.com](http://www.clubic.com)



# Le Tricothon 2013: tous à vos pelotes!

La marque de jus de fruits innocent lance pour la cinquième année Pro Senectute. Une partie des bénéfices sera versée au profit des personnes âgées en proie à des difficultés financières.

Vous avez certainement déjà vu, au rayon frais des supermarchés, ces petites bouteilles de smoothies, coiffées de drôles de petits bonnets? Baptisée le Tricothon et organisée en partenariat avec Pro Senectute, l'action de la marque de smoothies innocent compte aussi sur la participation de bénévoles, à l'image d'Ursula Bass, de Choëx/VS, une tricoteuse de la première heure. «Au départ, j'ai tricoté à titre personnel, parce que l'opération me semblait sympathique et que j'avais pas mal de bouts de laine! En même temps, cela m'occupait. J'en ai parlé ensuite au groupe de tricot dont je m'occupe le lundi après-midi, pour Pro Senectute. Et, l'an passé, une participante et moi avons tricoté une centaine de petits bonnets pour le Tricothon», témoigne la Valaisanne, qui relève le défi cette année encore.

Comme elle, des milliers de tricoteuses (et sans doute quelques tricoteurs) ont contribué au succès croissant de cette action caritative depuis sa création en 2009. Ce sont ainsi 130 463 petits bonnets – un record – qui ont été réalisés l'an passé. Alors, pourquoi pas ne pas tenter de le battre, en tricotant vous



aussi de petits chefs-d'œuvre?

## Pour les seniors défavorisés

En vente dès la mi-janvier au rayon



## Comment tricoter un bonnet? (Niveau facile)

- Montez 28 mailles avec des aiguilles à tricoter de taille 4 et une laine appropriée.
- Tricotez trois rangs de mailles à l'endroit pour le col. Ensuite, 12 rangées à l'endroit (avant à l'endroit, arrière à l'envers).
- A partir du rang suivant (endroit), commencez à diminuer les mailles. Pour cela, tricotez toujours deux mailles à l'endroit ensemble (= 14 mailles). Faites la même chose deux rangs plus tard (= 7 mailles). Entre les deux, tricotez une rangée à l'envers.
- Coupez le fil une fois arrivé à 25 cm. Passez le fil à travers une aiguille à coudre, passez-la à travers les mailles et retirez les aiguilles à tricoter [fig. A].
- Serrez bien le fil [fig. B] et cousez le petit bonnet sur le côté [fig. C]. Quand vous avez terminé, retournez le bonnet afin que la couture soit à l'intérieur.

consécutive cette action, en partenariat avec personnes âgées en proie à des difficultés financières.

## Pro Senectute et Coop: avec vous!

Pro Senectute entretient un partenariat stratégique avec Coop depuis 2007. L'expérience et les connaissances de Pro Senectute représentent une valeur importante pour Coop et tous deux sont conscients de l'importance du bien-être et de l'autodétermination des personnes âgées. C'est dans ce sens qu'ils ont créé un calendrier à l'intention des seniors, sous forme de cadeau. En 2014, chaque mois s'egrènera au fil de conseils de saison, bons pour la santé du corps et de l'esprit, dans des domaines aussi importants que l'alimentation, l'activité physique et à la détente. Pratique et de format A5, ce calendrier-chevalet est réservé aux ainés.

Disponible gratuitement et jusqu'à épuisement auprès des bureaux de consultation Pro Senectute, du service clientèle des Coop City, dans les Coop Mégastores et pour tout achat sur [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch). Plus d'infos sur [www.pro-senectute.ch/calendrier](http://www.pro-senectute.ch/calendrier) et [www.coop.ch/calendrier](http://www.coop.ch/calendrier).



**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 ainés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800  
2800 Delémont  
e-mail:  
[prosenectute.delmont@ne.ch](mailto:prosenectute.delmont@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

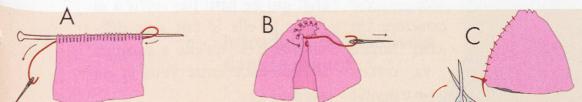
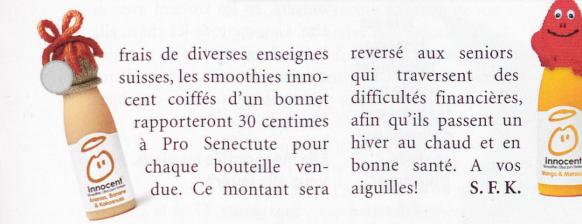
**LA CHAUX-DE-FONDS**  
Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
[prosenectute.cf@ne.ch](mailto:prosenectute.cf@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

**VAUD**  
Maupas 51  
1004 Lausanne  
e-mail: [info@vd.pro-senectute.ch](mailto:info@vd.pro-senectute.ch)  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

**VALAIS**  
Siège et centre d'information  
Rue de la Porte-Neuve 20, 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



- Avez-vous tout juste? Pour le savoir, posez le bonnet à plat: il doit avoir une largeur de 5 à 7 cm et une hauteur d'environ 5 cm.
- Cousez un pompon, un bouton ou autre chose sur le bonnet.

Bonnets à envoyer à innocent, «Le Tricothon», case postale 288, 5430 Wettingen jusqu'au 1<sup>er</sup> décembre 2013. Démonstration et infos sur <http://www.innocentsmoothies.ch/tricothon2013/tricothon.php>

# Comprendre mon chat

«Je pense bien connaître Chatoun, ma chatte de 4 ans. Mais il m'arrive d'être encore un peu perdue face à certains de ses comportements. Pourriez-vous m'aider en répondant à ces quelques questions?» Sylvie, Martigny (VS)



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

**Elle vocalise en boucle, avec peu de silences entre deux miaulements. Que dois-je comprendre?**

Il est difficile de traduire ces miaulements de manière formelle et hors de tout contexte. De manière générale, les chats communiquent peu par miaulements entre eux, hormis la période de reproduction et la relation mère-chatons. Ils préfèrent s'exprimer par des attitudes, des comportements et par des mimiques. Leurs miaulements, s'ils s'adressent à l'humain, manifestent des émotions: des sons aigus traduisent le plaisir, des émotions agréables, alors que des sons plus graves signifient quelque chose de négatif. Si elle vous signale que sa gamelle est vide, ses miaulements seront avant tout insistants.

**Elle miaule devant la fenêtre, en claquant des dents. Pourquoi?**

Elle a sans doute vu un oiseau ou une souris. Elle miaule donc d'excitation devant sa proie!

**Elle saute comme un diable ou fait le tour de la pièce à toute allure. Est-elle devenue folle?**

Certainement pas. Elle joue. Le chat est un prédateur qui, par nature, passe des heures à chasser des proies. S'il vit en appartement et qu'il n'a pas la possibilité de sortir, on peut comprendre qu'il ait droit à son petit quart d'heure de folie! En général, il a ce comportement le soir et tout est prétexte pour jouer: de la petite poussière qui vole dans l'air à la mouche, en passant par les jambes de son maître ou de sa maîtresse!

**Elle est systématiquement attirée par les gens qui n'aiment pas les chats. Pourquoi?**

Chaque animal possède son caractère. Un chat timide va certainement

être attiré par des personnes neutres, mais je ne généraliserai pas en assimilant celles-ci à des gens qui n'aiment pas les chats!

**Allongée sur mes genoux, elle me piétine en douceur. Qu'est ce que cela signifie?**

C'est une attitude typique du chaton qui pétrit le ventre de sa mère pour stimuler la montée du lait. Ce comportement ressurgit chez le chat adulte et il exprime un profond bien-être.

**Elle se frotte quotidiennement contre les meubles du salon. Pourquoi?**

Elle les imprègne de ses phéromones, c'est une manière de se les approprier. Le chat dépose des marques de familiarisation sur les objets saillants de son univers, en les frottant avec sa tête. Comme tous les chats, elle le fera davantage sur un nouveau meuble ou si vous venez d'emménager, pour rendre ces objets familiers.

**Elle me mordille les pieds. Veut-elle jouer?**

Sans doute. C'est là aussi le comportement typique d'un chat qui ne peut pas sortir à sa guise. Si elle le fait avec délicatesse, c'est qu'elle a compris la différence entre vous et un objet.

**Je lui caresse le ventre avec délicatesse et elle essaie de me mordre. Est-elle malade?**

Pas nécessairement. Si elle n'a pas été habituée depuis toute petite à se faire caresser à cet endroit, il se peut qu'elle n'aime tout simplement pas ça!



Jagodka

# L'amour, après une opération de la prostate

«Depuis que nous ne faisons plus l'amour avec mon mari, à la suite d'une opération contre le cancer de la prostate, je me sens seule, éloignée de lui et j'ai l'impression de ne plus avoir accès à lui. Ça me rend très triste. Comment renouer le lien?»

Barbara, 71 ans



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

Chère Barbara,

Faire l'amour est un moment qui, pour beaucoup d'hommes et de femmes, permet de se connecter intimement, non seulement sur le plan corporel, mais surtout affectivement. C'est parfois la seule occasion où l'on ose se montrer dans notre vulnérabilité, car montrer notre plaisir à recevoir ou à donner est aussi une façon de se dévoiler. Beaucoup d'hommes qui, dans leur vie quotidienne, sont peu enclins à l'expression émotionnelle, parviennent à s'ouvrir à la tendresse et à montrer leur sensibilité et leur attachement à leur épouse lorsqu'ils sont dans cette intimité sexuelle. Cela semblait être le cas de votre mari. On dit souvent qu'une femme a besoin de tendresse pour accéder à la sexualité et qu'un homme a besoin de sexualité pour accéder à la tendresse!

Il est fort probable que votre mari ait vécu comme un grand deuil la perte de sa capacité érectile, à la suite de son opération (il arrive que certains nerfs érectiles aient du être sectionnés pour enlever la tumeur). Pour un homme, être capable d'avoir une érection fait partie de sa carte d'identité. Parfois, c'est si douloureux à vivre qu'ils font une croix sur la sexualité pour ne pas être confrontés à cette difficulté. Or, c'est faire l'impasse sur tout un registre sexuel qui n'est pas uniquement basé sur la pénétration, même si celle-ci était auparavant le cœur et le sel du rapport sexuel.

## Introduire de l'érotisme dans le regard

La sexualité englobe tous les contacts corporels vécus dans la sensualité: les caresses sur tout le corps (qui vont de l'effleurement au pétissage) et en particulier sur les zones érogènes (cou, seins, fesses, organes génitaux), la sexualité orale, les baisers (tendres ou profonds) et enfin, le regard. Le regard a une importance fondamentale. Il nous permet tout d'abord de créer un petit pont qui relie deux mondes très différents: le vôtre et

celui de votre partenaire. Vous avez bien dû remarquer que, quand le climat relationnel est bon, on se regarde davantage, alors que lorsqu'il est tendu, on ne se regarde plus ou alors on a des pistolets dans les yeux.

Avec notre regard, nous pouvons inviter l'autre et jouer à nous séduire mutuellement. Dans les premiers temps d'une relation, on se regarde beaucoup et on se fait toutes sortes de clins d'œil. Peut-être que pour inviter votre mari sur un autre registre, vous pouvez commencer par le regarder avec des yeux doux, des yeux qui disent merci et qui expriment de l'admiration. Accompagnez-les d'un sourire. Cela vous permettra déjà d'offrir une invitation au lien, qui est ce qui vous manque. A chaque fois que votre mari y répondra, dites-lui combien vous aimez quand il vous regarde et combien cela vous fait du bien. Pour la femme, être regardée avec admiration et désir fait partie de son identité. Puis, petit à petit, invitez-le à jouer avec ces regards. On peut caresser du regard, pénétrer du regard, introduire de l'érotisme dans le regard, ce qui peut ensuite conduire au toucher et aux caresses.

Rassurez votre mari sur vos attentes, afin de ne pas le mettre dans une anticipation de l'échec puisqu'il ne peut pas y avoir de pénétration. Aidez-le à comprendre combien pour vous la «réussite», c'est de vous sentir en lien avec lui, de partager du toucher ensemble et que c'est là votre grand bonheur. Une grande partie du plaisir de l'homme est d'être capable de donner du plaisir à sa femme. Alors, donnez-lui des pistes avec amour...



Scott Maxwell / LumaArt