

Vie quotidienne

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 60

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Pour eux, c'est la mais



Un joli pari! Au seuil de la retraite, Jacqueline et Pierre ont investi toutes leurs économies pour acheter une grande bâtisse et y aménager des chambres d'hôtes. Une demeure au passé prestigieux.

Une grande bâtisse rose aux volets verts nichée dans la campagne vaudoise, dans le hameau des Dévens, à deux pas des mines de sel de Bex (VD)... C'est dans cette demeure classée au patrimoine vaudois et riche d'une histoire radieuse que Pierre et Jacqueline Borgatta-Oulevay, 62 et 58 ans, ont planté depuis quelques mois le décor de leur nouvelle vie. «Nous avons depuis longtemps l'envie de tenir notre propre maison d'hôtes, explique Pierre. Je n'avais plus la même énergie, j'étais très stressé dans mon métier que je pratiquais depuis trente ans et je n'allais physiquement pas bien. Quand j'ai vu pointer la retraite, j'ai pensé qu'il faudrait changer...»

Il possède alors son entreprise de maçonnerie. Son épouse s'occupe de l'administration. Tous deux prennent le temps de mûrir leur projet, avant de partir à la recherche de la maison idéale. La prospection dure depuis longtemps lorsqu'un jour, Jacqueline découvre une annonce dans une agence immobilière aiglonne. Dans un premier temps, elle ne trouve pas la maison présentée, située par erreur sur le territoire de la commune d'Aigle (VD). Mais elle continue sa quête et finit par la trouver. Si la première visite des lieux séduit le couple, le prix demandé, lui, le rebute. De nombreux travaux sont à envisager dans le bâtiment... Ils font donc

une proposition d'achat à un prix qu'ils considèrent comme plus juste. D'abord, celle-ci ne provoque pas l'enthousiasme des vendeurs. Mais six mois plus tard, un coup de téléphone les informe que leur offre est acceptée.

Une maison au riche passé

Parallèlement, en 2010, Pierre s'associe avec un collègue prêt à lui racheter ses parts dans son entreprise au bout de deux ou trois ans. C'est donc le cœur plus léger que le couple vend sa propre maison, et investit toutes ses économies pour acheter et rénover celle que l'on appelle la Maison du directeur. Ce fameux directeur, c'est Jean de Charpentier (1786-1855). Ce géologue germano-suisse accepte en 1813 le poste de directeur des Mines de sel de Bex, alors sur le déclin. Il améliore la méthode d'extraction du sol, augmente la production et sauve les mines et les emplois des

on du bonheur!



«Nous sommes tellement fiers de cette maison... Elle nous remplit de bonheur!»

PIERRE BORGATTA-OULEVAY

ouvriers. Pour le remercier, l'Etat de Vaud lui offre la maison des Dévens, où il emménage en 1825. Grand botaniste, Jean de Charpentier fera de l'endroit un point de rencontre pour de grands naturalistes suisses et étrangers.

Aucun regret!

En avril 2012, lorsqu'ils s'y installent, Pierre et Jacqueline savent que la résidence, qui est passée de main en main avant d'abriter un internat, n'a plus été habitée depuis six ans et doit subir de gros travaux. «Elle était très fatiguée, confirment-ils. Il fallait consolider les structures, pratiquement

tout refaire. Nous avons emménagé immédiatement, et nous avons déménagé trois fois dans la maison au fil des travaux!»

En juillet 2013, la Maison du directeur flambant neuve reçoit ses premiers hôtes. Jacqueline, qui a une bonne expérience dans l'hôtellerie et un don pour la décoration, a aménagé cinq chambres et studio pour une capacité d'accueil de neuf personnes. Les hôtes peuvent dormir dans la Chambre du botaniste, la Suite du directeur, la Chambre d'Ernestine (fille de Jean de Charpentier), la Chambre de Caroline (sœur du géologue), ou le Studio à Thomas, du nom des botanistes à l'époque voisins du directeur des mines. Toutes ces chambres sont lumineuses, spacieuses, très confortables et décorées avec goût, dans le respect de la maison. Elles ont chacune une histoire rappelée par les éléments de décoration. Bonus supplémentaire: un petit salon

aménagé permet aux personnes qui le souhaitent de profiter d'un massage relaxant prodigué par la maîtresse de maison, formée à ce type de service.

La maison du bonheur

Le couple se passionne pour sa demeure. Au point d'envisager de replanter des plantes exotiques dans le grand jardin où les hôtes peuvent prendre le petit-déjeuner en été.

Aujourd'hui, pour Pierre et Jacqueline, c'est une nouvelle vie qui commence. Financièrement, ils doivent recommencer à zéro, soit. Mais ils sont confiants, d'autant plus qu'ils ont intelligemment protégé leurs arrières: «Nous louons un petit appartement annexé à la maison, ce qui nous garantit une rentrée financière fixe. Et si un jour, nous ne pouvons plus ou n'avons plus envie de faire chambre d'hôtes, nous avons prévu de pouvoir reconverter la maison en plusieurs appartements à moindres frais, en coupant certaines circulations.»

Des regrets? «Aucun, répondent-ils en chœur. Nous avons confiance, encouragés par les réactions très positives des personnes qui sont déjà venues. Nous sommes totalement investis dans notre rôle. Et surtout... nous sommes tellement fiers de cette maison... Elle nous remplit de bonheur!» ◊ M. B.

OÙ LES TROUVER?

Jacqueline et Pierre
Borgatta-Oulevay
Route des Dévens 6
1880 Bex
024 534 07 04
079 239 16 87
info@lamaisondudirecteur.ch
www.lamaisondudirecteur.ch

Frais dentaires: attention à la facture!

De moins en moins de Suisses portent un dentier. Mais une dentition naturelle nécessite plus de soins qu'une prothèse. Les praticiens dénoncent des lacunes dans la prévention. Explications.

Si les dents sont importantes durant la vie entière, dès l'âge de 50 ans et plus tard, elles peuvent devenir un sujet de préoccupation particulièrement sensible. A titre d'exemple, selon un rapport publié en 2009 par la Commission française de santé publique, les personnes en âge de retraite n'auraient plus que 12 à 17 dents naturelles. «Le nombre minimal de 20 dents qui est nécessaire au maintien d'une bonne fonction masticatoire est rarement atteint chez les sujets âgés», précise la commission. Seuls 10% des plus de 75 ans en ont encore 20 (sur un total de 32 pour une personne qui possède encore toute sa dentition).

En 2002 déjà, *La Revue médicale suisse* affirmait que la santé buccale des seniors était globalement «plutôt mauvaise». En cause: un accès aux soins «médiocre», voire «très insuffisant». Parfois, c'est une question de budget.

Selon une étude effectuée en 2010 à Genève, un tiers de la population du canton s'est déjà privée de soins médicaux pour des motifs économiques (dont 14,5% au cours des douze mois précédant l'enquête). Et pour 75% des sondés, il s'agissait précisément de soins dentaires. Ces prestations n'étant pas couvertes par l'assurance de base, ce sont les premières auxquelles les gens renoncent, concluent les auteurs de l'étude.

Chez Caritas Suisse, à Lucerne, Sébastien Mercier constate que les dentistes rencontrent «toujours plus de difficultés avec des patients qui n'arrivent pas à payer leurs factures». Raison pour laquelle



ils sont de plus en plus nombreux à demander un acompte. De leur côté, les patients sont parfois tentés de recourir au petit crédit, quitte à s'endetter de façon problématique. Mais le coût élevé des soins bucco-dentaires ne suffit pas, à lui seul, à expliquer la situation. Antoine Roulin, médecin-dentiste à Fribourg, intervient régulièrement dans les établissements médico-sociaux (EMS) du canton et constate que les résidents ont tendance à sous-estimer l'importance de cet aspect de leur santé, car ils estiment qu'à leur âge, ces soins «n'en valent plus la peine».

Interrogés, quelques médecins-dentistes confirment être confrontés à des refus de soins qui suscitent chez eux des sentiments de «frustration», voire de «culpabilité» si le refus est motivé par une insuffisance de revenus. A Genève, Jean-Pierre Chung a exercé au domicile de personnes âgées. Il en est revenu: «Les autorités ne m'accorderaient pas de macaron pour me garer et, au final, je passais presque autant de temps à chercher l'escalier dans des immeubles sans ascenseur, qu'à prodiguer des soins. Ce n'était pas très gratifiant.»

Le miracle du détartrage

«La situation des personnes qui arrivent actuellement à la retraite est tout de même bien meilleure que ne l'était celle de leurs parents au même âge», tient à nuancer Felix Adank, porte-parole de la Société suisse d'odontostomatologie. En effet, grâce à la démoc-

ratization du détartrage depuis les années soixante, de moins en moins de seniors portent un dentier. C'est évidemment une bonne chose mais, contrairement à une prothèse, une dentition naturelle nécessite des soins fréquents et minutieux. «Or, les soins et les examens bucco-dentaires à domicile et dans les EMS sont quasiment inexistant», déplore Jean-Pierre Chung.

L'enjeu du régime alimentaire

«La situation actuelle représente un défi majeur pour notre profession, affirme Olivier Marmy, médecin-dentiste à Lausanne. Il faudra trouver des solutions. Par exemple, former le personnel soignant des EMS.» Il faut savoir que

Une mauvaise santé bucco-dentaire peut affecter l'état général d'une personne.

le risque de carie augmente naturellement avec le vieillissement, en raison de la sécheresse buccale qui favorise le développement des bactéries et la déminéralisation des tissus.

Ce «syndrome sec buccal» est aggravé par la tendance à respirer par la bouche et sous l'effet de certains médicaments. Enfin, la modification du régime alimentaire au profit d'aliments mous et riches en sucre, adhérent à la dent,

QUE FAIRE LORSQUE LE DENTISTE COÛTE TROP CHER?

Le premier réflexe peut être d'essayer de négocier les conditions de paiement. Pour autant qu'on remplisse les critères d'obtention, une aide de l'assistance sociale est possible. «Les prestations complémentaires permettent de résoudre bon nombre de situations», précise Olivier Marmy, médecin-dentiste à Lausanne. Car nous avons la chance, en Suisse, de disposer d'une bonne couverture. Même des implants dentaires peuvent être pris en charge dans certains cas. A noter encore que le Centre social protestant, Caritas et Pro Senectute fournissent des conseils gratuits. Ceux du bureau de conseils romand Dettes-Secours, à Servion, sont payants. Enfin, il existe des cabinets dentaires, comme Au point d'eau à Lausanne, qui proposent des consultations à prix réduit (40 fr. pour un contrôle chez le dentiste, 20 fr. pour un détartrage chez l'hygiéniste). «La demande ne cesse d'augmenter et reflète l'incapacité de nombreuses personnes à faire face aux tarifs élevés des soins dentaires», explique-t-on au secrétariat.

ainsi qu'une diminution progressive de la dextérité manuelle au brossage des dents, accentuent encore l'accumulation de la plaque bactérienne. Or, une mauvaise santé bucco-dentaire peut affecter l'état général d'une personne. On estime que 10% des personnes de plus de 70 ans seraient concernées. En effet, si les caries ne sont pas soignées, des foyers d'infection chronique risquent de se former et des bactéries peuvent être transportées par la circulation sanguine vers le cœur ou les articulations, provoquant des maladies graves. «Le maître mot, c'est la prévention», rappelle Jean-Pierre Chung. D'après son expérience, avec un seul brossage par semaine, on obtient déjà une nette amélioration de la santé bucco-dentaire.» F. S.

La sexualité, c'est bien à tout âge!

Non, la vie ne s'arrête pas après la quarantaine! Bien au contraire, elle est même souvent meilleure après. Et puis, faire l'amour, c'est bon pour la santé, même au-delà de 80 ans.

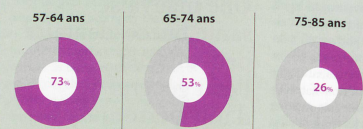
«**I**l persiste un tabou autour de la sexualité des plus de 50 ans, note le sexologue genevois Francesco Bianchi-Demicheli. Tout comme l'enfant n'aime pas voir des gestes amoureux entre ses parents, évoquer la relation intime de couples plus âgés est perçu comme gênant, voire anormal par des adultes aussi. Cela les renvoie justement à la sexualité de leurs propres parents. De plus, dans notre société, le sexe reste synonyme de beauté, de passion, de jeunesse, malgré le vieillissement de la population et une longévité accrue», ajoute le médecin, responsable de la Consultation de gynécologie psychosomatique et de médecine sexuelle aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

Par chance, cette tendance au jeunisme n'a pas d'influence sur la vie sexuelle des personnes plus ou moins âgées. Plusieurs études ont ainsi montré qu'ils sont nombreux à rester sexuellement actifs et inté-

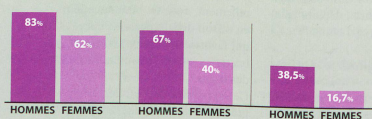
SEXUELLEMENT ACTIFS À TOUT ÂGE

Étude menée en 2007 par les Universités de Chicago et de Toronto auprès de 3005 personnes âgées de 57 à 84 ans (une moitié d'hommes, l'autre de femmes).

INDIVIDUS ACTIFS SEXUELLEMENT PAR TRANCHE D'ÂGE

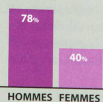


LES HOMMES RESTENT PLUS ACTIFS



INDIVIDUS DE PLUS DE 75 ANS QUI ONT ENCORE UN PARTENAIRE

Le fait que les hommes soient plus actifs ne signifie pas que les femmes sont forcément moins intéressées par «la chose» avec l'âge. Vu leur espérance de vie plus grande, elles riment simplement souvent plus de partenaire.



2014-2015



ressés par une vie intime, au-delà de 80 ans même (*lire encadré*).

L'amour, bon pour la santé

Autre bonne nouvelle: faire l'amour, c'est sain à tout âge! Une vie intime régulière offre ainsi une meilleure santé, un plus grand bien-être et une espérance de vie accrue. De nombreuses études le montrent. Les relations sexuelles régulières renforcent par exemple le système immunitaire, protégeant des infections et des maladies. Et le sexe soulage la douleur, parce que le corps se détend et que, durant l'orgasme, l'organisme accroît le niveau d'endorphines, l'hormone du bien-être.

Le plaisir aide aussi à combattre la dépression: en général, les gens ayant des orgasmes réguliers sont plus relaxés, moins déprimés, plus satisfaits physiquement et émotionnellement. Par ailleurs, les relations intimes facilitent le sommeil et le relâchement de la ten-

sion nerveuse. Et cette liste n'est pas exhaustive.

L'évolution de la sexualité

Inversement, vivre sainement préserve et allonge la santé sexuelle. Notamment grâce à une alimentation équilibrée, la pratique ou la reprise (à tout âge) d'une activité physique régulière (ce qui réduit en particulier les risques d'obésité et de maladies cardio-vasculaires, causes fréquentes de troubles sexuels).

Enfin, plus on s'adonne au plaisir durant sa jeunesse, plus on le fera plus tard. À l'inverse, des personnes peu intéressées par le sexe à 30 ans ne le seront probablement pas davantage à l'âge de la retraite. «Avec le temps, les pratiques sexuelles prennent d'autres formes, souvent plus sereines et apportant une plus grande satisfaction, notamment parce qu'on connaît mieux son corps et ses réactions, ses envies, ainsi que

son partenaire, constate le D^r Bianchi-Demicheli. Et aussi parce que la sexualité est moins empreinte de l'obsession de la performance: par exemple qu'il faut à tout prix atteindre l'orgasme, ou qu'un rapport sexuel sans véritable érection et pénétration ne peut être satisfaisant. Lorsque des problèmes de santé ne permettent plus de véritables rapports intimes, la sexualité du couple peut toujours se jouer à travers le toucher, la tendresse, la complicité.»

Une sexualité plus sereine et épanouie

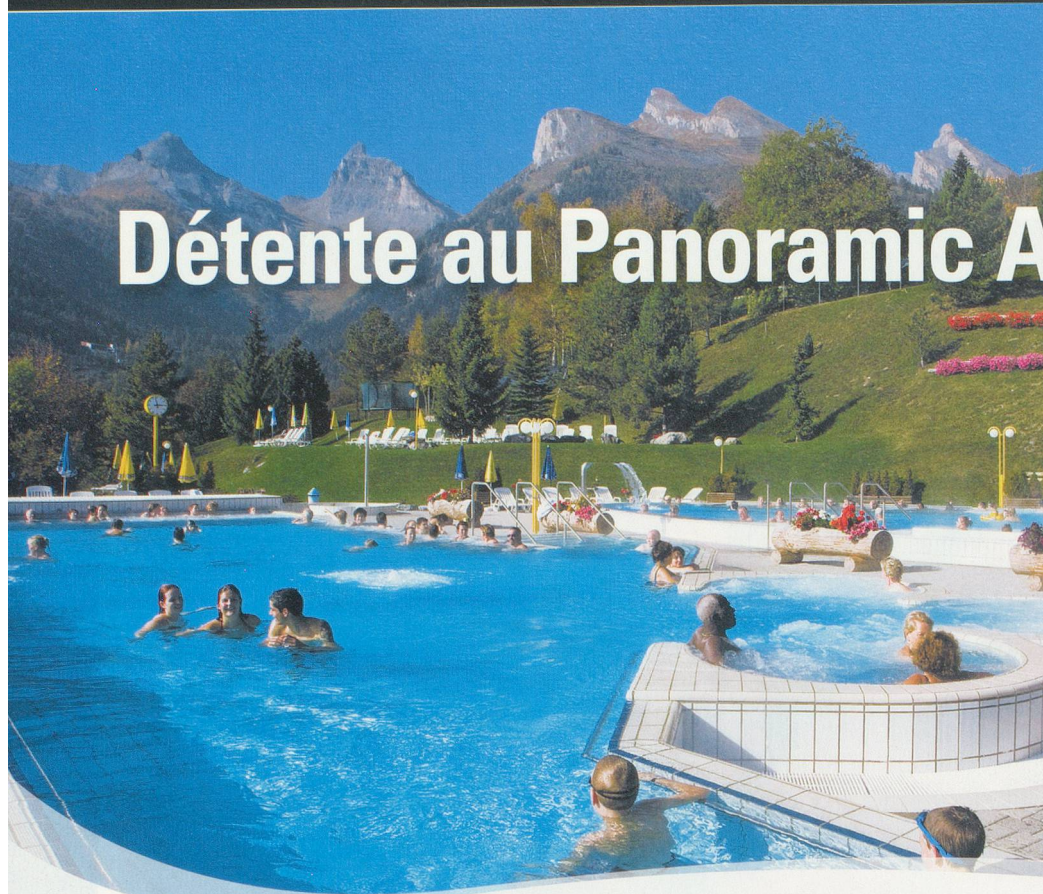
Paul et Thérèse (prénoms d'emprunt), âgés de 64 et 48 ans respectivement sont très satisfaits de leur vie de couple: «Nous vivons notre sexualité avec plus de conscience et moins de tabous et partageons plus d'expériences et de plaisirs que lorsque nous étions plus jeunes.» Et Thérèse de souligner: --->

2014-2015

Généralions Plus

105

Détente au Panoramic Alpine SPA!



Les Bains d'Ovronnaz, source de plaisir

Profitez de cette « offre découverte » pour une parfaite remise en forme.

Se laisser aller au cocooning attentionné dans les mains de thérapeutes experts, profiter des vertus et des bienfaits des eaux thermales tout en jouissant d'une vue et d'un ensoleillement très généreux, se relaxer dans un cadre alpin superbe, voici l'offre exceptionnelle des Bains d'Ovronnaz. Des appartements modernes dans nos Résidences Hôtelières***, trois bassins thermaux intérieur et extérieur, le tout nouveau « Panoramic Alpine Spa » de 1'000m², avec saunas, hammam, bain vapeur, jacuzzi et salles de repos, ainsi qu'un fitness flambant neuf.

Santé et beauté

Un magnifique espace wellness et un institut de beauté complètent cette vaste offre de bien-être, constituée de plus de 12 massages de relaxation et de détente, comme le lomi-lomi ou le massage aux pierres chaudes, d'une dizaine de traitements avec l'eau, ainsi que d'une vingtaine de soins esthétiques pour le corps et le visage.

Nouveau : soins ENATAE

Nous vous invitons à découvrir notre nouvelle gamme de soin de beauté, en voyageant à travers nos 5 Rituels ENATAE. Laissez-vous emporter par leurs senteurs exotiques et leurs textures riches et onctueuses. Vous découvrirez dans chacun d'entre eux des pratiques ancestrales qui vous permettront une évasion totale vers 5 continents de votre choix; L'Afrique, le Japon, l'Océanie, L'Amérique Latine et l'Europe.


**LES BAINS
D'OVRONNAZ**
wellness spa alpin

★★★★+
RÉSIDENCE HÔTELIÈRE

Hébergement et prix

(base 2 personnes/nord)

studio ou 2 pièces dès CHF 1'027.- p.p.
Périodes: 29.06.14 – 19.12.14

*pas de supplément single (au nord) en avant
et hors saison*

Offre découverte

Cette offre comprend :

- 6 nuits (sans service hôtelier)
- 6 petits déjeuners buffet
- accès illimité aux bains thermaux
- accès illimité au SPA et aux salles de repos
- accès illimité au nouveau fitness
- 6 séances d'aquagym
- 5 séances de fitball
- 6 séances de « Bol d'Air Jacuzzi »
- peignoirs et sandales de bains en prêt

**Le plus : accès illimité au
PANORAMIC ALPINE SPA
et au fitness**

Programme avec 7 soins wellness :

- 1 massage manuel aux huiles essentielles, 50 min.
- 1 balnéothérapie aux plantes médicinales, 30 min.
- 1 nettoyage du visage, 60 min.
- 1 soin du corps ENATAE, 60 min.
- 1 enveloppement d'algues, 45 min
- 2 fangos, 30 min.

**Profitez de nos
conditions exclusives!**

1 semaine dès
au lieu de CHF 1'669.-

CHF 1'027.-

RÉSERVATIONS

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

www.thermalp.ch

---> «Ma sexualité est beaucoup plus épanouie et complète maintenant.» Et cela malgré les effets de l'âge que vit son partenaire: «Je n'ai plus la même forme et ne peux plus faire l'amour deux fois par jour, chaque jour, et il m'arrive d'avoir des pannes d'érection, raconte Paul. C'était plus difficile à vivre pour Thérèse au début que pour moi-même. Elle se sentait responsable, moins désirable. Et du coup, je me sentais mal. Mais grâce à un travail sur nous-mêmes, nous avons réussi à dédramatiser la situation.»



vers une sexualité de qualité

Stephen Vasey, thérapeute de couple constate cette évolution vers la recherche d'une sexualité de qualité dans son cabinet à Lausanne: «Beaucoup de gens de plus de 50 ans, des femmes surtout, aspirent à une autre forme de relation, au-delà de la performance, une vie intime beaucoup plus tranquille en apparence, mais qui est surtout plus profonde. Plus libérées que leurs mères, elles n'ont plus envie d'un homme qui trop souvent encore veut juste tirer un coup – et, au-delà du cliché, il en existe un certain nombre», remarque Stephen Vasey. Ce fut d'ailleurs le cas de Thérèse qui, avant de rencontrer Paul, a mis fin à une longue relation parce qu'elle n'y trouvait plus son compte sur le plan sexuel.

«Les hommes ont souvent plus de peine à accepter les signes de l'âge, note encore Stephen Vasey. Lorsqu'ils ne peuvent plus avoir d'érection, ils peuvent se sentir des sous-hommes. J'ai 60 ans et des érections plus fragiles, nous confie-t-il. Mais au lieu de vouloir y arriver à tout prix, j'ai appris à me relaxer, avec une qualité de présence incomparable qui mène vers une sexualité beaucoup plus calme, mais aussi plus bouleversante.» Se laisser aller, c'est cela qu'il enseigne dans son livre *Laisser faire l'amour**, et dans des séminaires: une sorte d'éloge de la lenteur et de la relaxation. «Au

début, beaucoup d'hommes ne se sentent pas à l'aise, trop habitués à prendre les rênes et à s'exciter le plus vite possible. Mais ensuite, ils apprécient de n'avoir pas cette obligation d'agir ni de prendre l'initiative et d'avoir une érection leur permet de se détendre profondément. Etre présents à ce qui se passe dans leur corps et celui de la partenaire, sans réfléchir, peut d'ailleurs mener à une érection et à un orgasme mémorables.»

Une philosophie de l'amour qu'ap-

précient Paul et Thérèse, qui ont suivi un séminaire: «Nous avons appris à nous ouvrir à l'autre en confiance, à lâcher les peurs et les masques, sans attentes. Cela nous a permis de découvrir qu'on peut faire l'amour en ayant de multiples sensations, sans partir de l'excitation et sans but.» ◦ E.W.

**Laisser faire l'amour. Un chemin surprenant vers la lenteur sexuelle, Stephen Vasey, Editions Love of the Path, Lausanne, 28 fr.*

MÉNOPAUSE ET TROUBLES DE L'ÉRECTION

Avec le temps, les capacités physiques et sexuelles diminuent. Des problèmes de santé peuvent l'expliquer: le diabète, l'hypertension, l'obésité et autres problèmes cardiovasculaires, mais aussi les maux entravant la mobilité. Chez la femme, la ménopause produit des effets: sécheresse vaginale, manque de désir. C'est une période de bouleversements et de deuils (ne plus pouvoir enfanter, voir son corps changer, etc.). En l'absence de dialogue avec son partenaire, le risque de conflits est accru. Il est recommandé de consulter son gynécologue ou un médecin sexologue.

Chez les hommes, c'est la baisse progressive de la capacité d'érection qui guette dès 40-50 ans. Elle entraîne souvent une baisse de l'estime de soi. D'où une baisse du désir, ainsi que

des comportements d'évitement des rapports sexuels. Cependant, la dysfonction érectile n'est dans la plupart des cas pas due à l'âge ou à un problème psychologique ou relationnel. «Quand un tel trouble persiste, il est impératif de consulter un spécialiste, avertit le Dr Bianchi-Demicheli. Parce que son origine peut être une atteinte physique pas encore détectée, telle une maladie cardiovasculaire, qui peut se manifester un ou deux ans plus tard! Des maladies, telle l'hypertension, ou les effets secondaires de certains médicaments peuvent aussi altérer l'érection.

«Quelle que soit la maladie qui entrave la vie intime de l'homme et de la femme, il vaut la peine de consulter un spécialiste pour y remédier», conclut le médecin.