

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 57

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

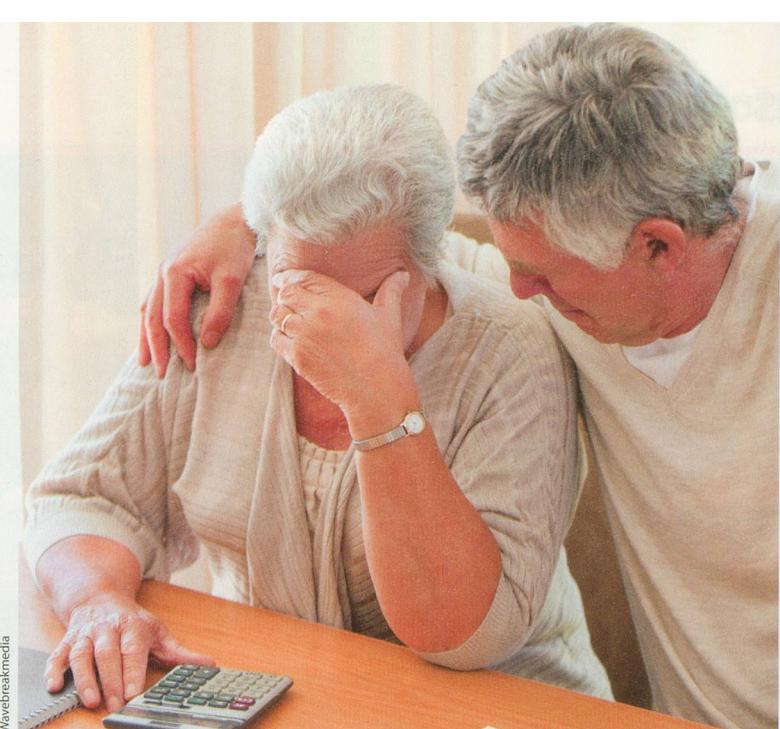
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 07.02.2026

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



Wavebreakmedia

48

VOS DROITS

Ma maman ne paie plus son loyer

Générations *Plus*

Fiches pratiques

VOTRE ARGENT

L'usufruit, c'est quoi? 49

LA RECETTE D'ANNICK

Petits flans aux asperges vertes 52

SEXUALITÉ

Retrouver sa libido après un cancer du sein 55

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

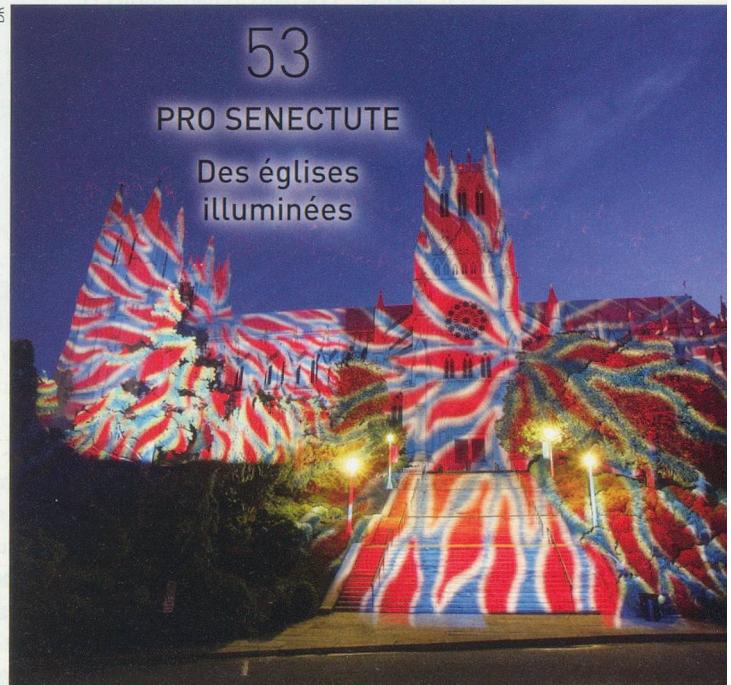
fichespratiques@generations-plus.ch
Générations Plus
Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

DR

53

PRO SENECTUTE

Des églises illuminées



TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur www.generations-plus.ch
rubrique fiches pratiques



Ma mère n'a pas payé son loyer depuis deux mois!

«J'ignore pourquoi elle n'a pas fait ces versements, mais je suis inquiet. Risque-t-elle d'être expulsée?»

Adrien, Givisiez (FR)



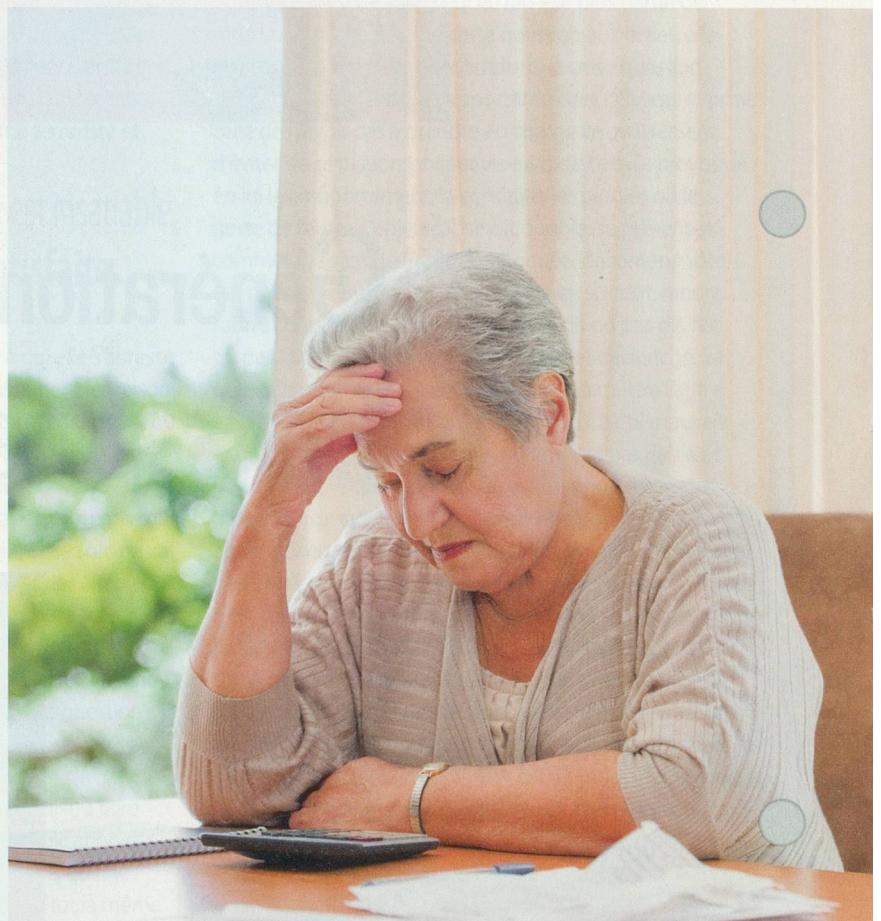
Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Le non-paiement du loyer peut effectivement entraîner l'expulsion. En principe, il est payable par trimestre d'avance, mais recevable par mois d'avance. Lorsque le locataire n'a pas réglé son dû, le bailleur peut lui adresser une mise en demeure écrite, lui fixant un délai de paiement et lui précisant qu'à défaut, il résiliera le bail. Le délai est de dix jours au moins et, pour les baux d'habitations ou de locaux commerciaux, de trente jours au minimum.

Si le versement n'est pas effectué dans le laps de temps fixé, le bail peut être résilié avec effet immédiat. Les baux d'habitations et de locaux commerciaux peuvent être résiliés moyennant un délai de congé minimal de trente jours pour la fin d'un mois. Après ce délai, le bailleur peut requérir du juge qu'une date d'expulsion forcée soit fixée; si le locataire ne part pas, le magistrat peut ordonner à la force publique de procéder à l'exécution de cette mesure. A noter que si le loyer a été payé en retard, soit après la date fixée dans la mise en demeure, le bailleur peut toujours requérir que le juge ordonne l'expulsion.

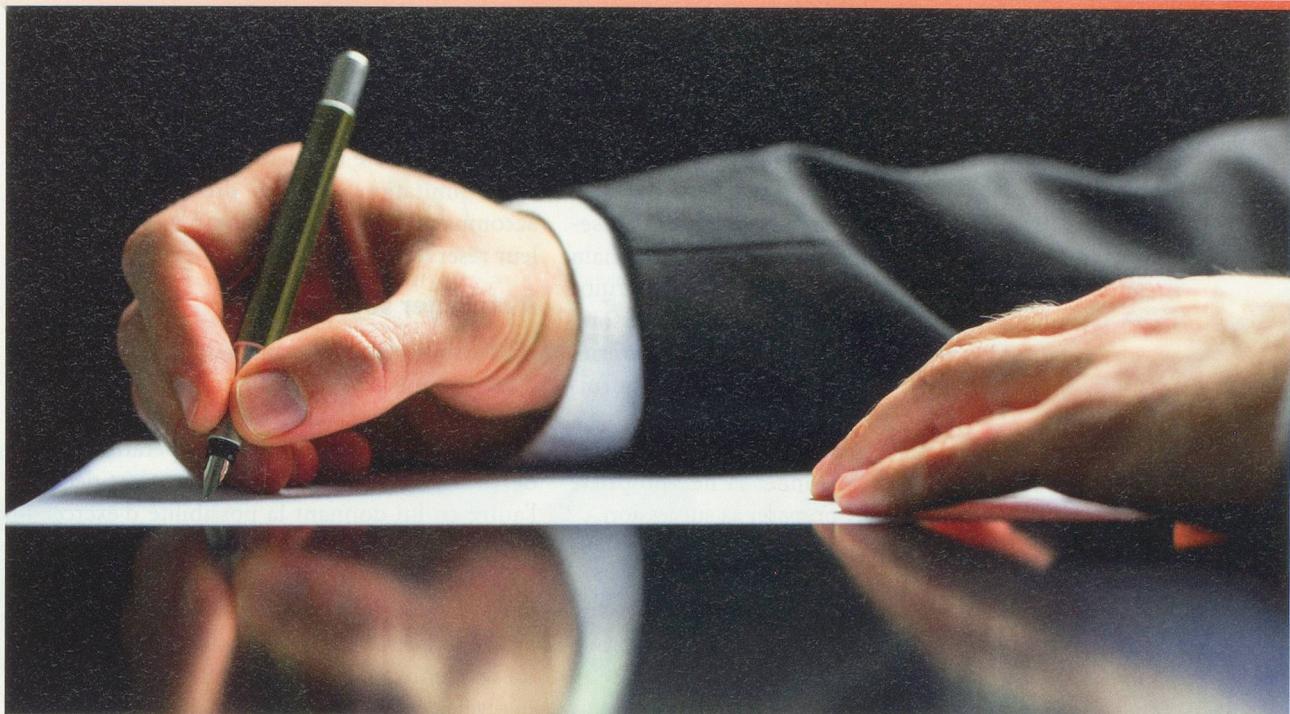
Ainsi, le locataire, qui a des difficultés financières et ne paie pas son loyer, doit réagir au moment de la mise en demeure pour trouver un accord avec le bailleur pour les arriérés ou alors trouver un arrangement avec les services sociaux de sa commune, afin d'éviter un départ forcé. La procédure d'expulsion pour non-paiement de loyer ne permet pas de requérir une prolongation de bail.

Parfois, le locataire décide de ne pas payer son loyer parce qu'il



estime que le bailleur ne respecte pas ses obligations contractuelles, par exemple en ne faisant pas réparer un défaut de l'appartement. Mais même dans ce cas, il doit respecter la procédure légale s'il veut éviter une expulsion. Tout d'abord, il faut signaler au bailleur le défaut. Ensuite, s'il n'obtient pas réparation, il doit mettre en demeure le bailleur de réparer, faute de quoi il consignera le loyer et saisira la justice. La consignation vaut paiement de loyer pour autant que le bailleur ait reçu pré-

alablement une mise en demeure. Après quoi, le locataire doit saisir l'autorité de conciliation en matière de bail à loyer, au plus tard dans les trente jours qui suivent, pour requérir l'autorisation formelle de consigner le loyer, obtenir que le bailleur effectue les réparations et bénéficier éventuellement d'une réduction de loyer ainsi que de dommages-intérêts, selon les circonstances. Là encore, il est très important de respecter la procédure prévue pour défendre efficacement ses droits.



Gajus

L'usufruit est un bon outil testamentaire

«Qu'est-ce que ce dispositif compliqué et quand est-il utilisé?»

François, Vallorbe (VD)



Fabrice Welsch,
directeur
Prévoyance & conseils
financiers BCV

L'usufruit est le droit exclusif d'utiliser un bien dont une autre personne est propriétaire et d'en percevoir les revenus. Il peut être appliqué à des dépôts titres, des droits, un patrimoine ou une habitation. Lorsqu'il s'agit des trois premiers types de biens, qui sont qualifiés de biens mobiliers, ceux-ci sont transférés au bénéficiaire de l'usufruit. Lorsqu'il s'agit d'une habitation, cas que je traiterai plus précisément dans cet article, l'usufruit est inscrit au registre foncier.

La constitution d'un usufruit en relation avec une habitation se fait entre deux personnes: l'usufruitier, d'une part, qui est la personne qui pourra habiter et profiter du logement et, d'autre part, le nu-propriétaire, qui est propriétaire de l'habitation et qui est prêt à renoncer à l'occuper. Grâce à l'inscription de l'usufruit au registre foncier, l'usufruitier est protégé dans son droit et peut continuer à occuper le logement même si le nu-propriétaire venait à le vendre à une tierce personne.

L'usufruitier dispose de l'habitation, peut l'utiliser à son gré ou percevoir des loyers s'il venait à la louer. Il a également des devoirs. Il doit conserver l'habitation en bon état, prendre à sa charge

les intérêts d'une éventuelle dette hypothécaire, les primes d'assurances liées au logement et les réparations ordinaires. Il devra également payer les impôts sur le revenu et la fortune, de même que l'impôt foncier.

De son côté, le nu-propriétaire n'a pas la possession de l'habitation, mais a le droit d'en disposer, comme de la vendre, par exemple. C'est aussi lui qui doit se charger des éventuels travaux extraordinaires effectués sur celle-ci.

Le propriétaire d'un logement peut, de son vivant, ne conserver que l'usufruit de celui-ci et céder la nue-propriété à un tiers ou prévoir la mise en place de l'usufruit dans des dispositions testamentaires (cas le plus fréquent). L'usufruit s'éteint soit à l'échéance convenue, soit par la renonciation ou le décès de l'usufruitier. L'habitation est alors libérée de la charge de l'usufruit et revient pleinement au nu-propriétaire.

A quoi sert l'usufruit?

Le choix d'attribuer un usufruit par testament peut être judicieux pour:

- permettre à une personne de demeurer au domicile de son conjoint, de son concubin ou d'un





- tiers décédé sans que l'habitation passe dans son patrimoine (ainsi, l'usufruitier ne peut pas le transmettre à ses propres héritiers);
- permettre une «double transmission» du bien: la première en jouissance à l'usufruitier et la seconde, définitive et en pleine propriété en main du nu-propriétaire, à l'extinction de l'usufruit;
 - optimiser la charge fiscale, l'impôt successoral étant réparti entre usufruitier et nu-propriétaire et établi en fonction de l'âge de l'usufruitier.

Le choix de constituer un usufruit de son vivant sur son immeuble et de donner la nue-propriété peut être judicieux pour préparer sa succession.

Avantagez son conjoint

L'usufruit est une des mesures qui peut être utilisée pour avantagez son conjoint. L'attribution d'un usufruit sur l'habitation permet de laisser au conjoint une part plus importante du patrimoine mobilier en pleine propriété.

Lorsque le destinataire de l'usufruit est le conjoint survivant, il existe également des mesures étendues prévues par le Code civil. Ainsi, la valeur de l'usufruit peut aller au-delà des limites habituelles applicables.

Cet usufruit étendu est la seule mesure qui donne au conjoint une part allant au-delà de la quotité disponible, au détriment des réserves des enfants communs.

On peut ainsi, exceptionnellement donner aux enfants (communs uniquement), leur réserve en nue-propriété (au lieu de la pleine propriété). Cette limitation de leurs droits est cependant accompagnée d'une compensation (extension de leur réserve).

Avantagez son concubin

Lorsque chaque concubin est propriétaire d'une moitié de l'habitation, il est possible que chacun prévoie un usufruit sur l'autre moitié, au bénéfice de son concubin. Cette opération permet de protéger le concubin survivant au décès de l'autre en lui donnant la possibilité d'exercer un droit de jouissance sur l'ensemble du bien immobilier sa vie durant.

D'un point de vue fiscal, cette solution doit toutefois être analysée avec soin, car l'imposition du concubin relative à une telle disposition peut se révéler élevée.

Minimisez la charge fiscale en cas de succession

Plus le bénéficiaire de l'usufruit est âgé, moins élevée est la valeur capitalisée de l'usufruit et donc son imposition. Ce point est important lorsque le bénéficiaire est le concubin ou une personne sans lien de parenté avec le donateur.

S'agissant de l'attribution de l'usufruit au conjoint survivant et de la nue-propriété aux enfants, par exemple, cela permet d'optimiser la charge fiscale pour les cantons qui imposent toujours les descendants. Dans toute la Suisse, le conjoint survivant est exonéré de l'impôt sur les successions. Seuls les enfants seront alors soumis à l'impôt sur les successions dans les rares cantons qui imposent les descendants, comme Neuchâtel et Vaud en Suisse romande, et ce après déduction de la valeur capitalisée de l'usufruit.

Réserve

Part déterminée par la loi dont les héritiers réservataires (enfants, conjoint et parents) ne peuvent être privés.

Quotité disponible

Partie de la succession que la personne concernée peut librement transférer aux personnes de son choix. La quotité disponible varie en fonction de l'existence ou non d'héritiers réservataires et suivant l'étendue de leur réserve.

Il existe un autre type d'usufruit étendu qui donne au conjoint une part allant au-delà de la quotité disponible, au détriment des réserves des enfants communs.

L'usufruit en bref

Possibilité d'attribuer à deux personnes différentes d'une part la jouissance d'un bien, d'autre part sa propriété. Ces deux personnes ont des droits distincts sur ce bien

Usufruitier

A la possession, l'usage et la jouissance du bien immobilier soumis à usufruit.

Assume le paiement de l'impôt sur le revenu et la fortune lié au bien, ainsi que l'impôt foncier.

Assume l'entretien du bien.

Assume les intérêts de la dette hypothécaire.

Nu-propriétaire

N'a pas la possession du bien immobilier, mais le droit d'en disposer (p. ex.: le vendre).

Assume les travaux extraordinaires.



Mieux démarrer le matin et la journée m'appartient.

Vous réveziez-vous avec les articulations qui craquent ou les doigts raides et douloureux à cause de douleurs articulaires et d'une arthrose aiguë? Commencez votre journée avec Voltaren Dolo forte Emulgel. La formule doublement dosée en principe actif réduit l'inflammation et soulage la douleur. L'Emulgel peut être appliqué deux fois par jour - matin et soir.



www.voltaren-dolo.ch

Veuillez lire la notice d'emballage

Novartis Consumer Health Suisse SA

Fatigue chronique?

www.bio-strath.ch



A brown glass bottle with a red spray-on cap. The label is blue with yellow and white text. It features a stylized sun and grass design. The text includes 'Strath', 'Rekonvaleszenz Tropfen', 'Gouttes convalescence', and 'Gocce convalescente'. A small vertical text on the right says 'Teneur en alcool: 32 % vol.'

Strath
Gouttes convalescence

Dans la cuisine d'Annick

Bien connue des téléspectateurs, elle nous a mis plus d'une fois l'eau à la bouche. Désormais, c'est aux lecteurs de *Générations Plus* qu'Annick Jeanmairet propose des recettes de saison. Bon appétit!



Annick
Jeanmairet,
journaliste
gastronomique

Petits flans aux asperges vertes

Pour 4 personnes



Irafael

Ingrédients

- 1 botte d'asperges vertes (500 g)*
- 2 œufs
- ½ dl de lait
- ½ dl de crème
- 1 morceau de parmesan (ou de sbrinz)
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Préparation

Réserver les pointes d'asperges pour un autre usage. Cuire les tiges 12 minutes à la vapeur. Mixer finement et assaisonner en fleur de sel. Battre les œufs en omelette, ajouter la crème, le lait, et 2 cs de parmesan fraîchement râpé. Assaisonner en fleur de sel et en poivre. Mélanger soigneusement la purée d'asperges avec les œufs et répartir dans 4 moules en porcelaine (ou en silicium). Mettre les moules dans un plat allant au four, mouiller à hauteur avec de l'eau bouillante, et cuire une demi-heure au bain-marie dans le four préchauffé à 160°. Laisser refroidir avant de déguster. Ainsi, le flan sera parfaitement pris.

* Prendre des asperges locales, puisqu'au mois de mai, on en trouve en provenance de tous les cantons romands.



Gerry Hofstetter au service du grand âge

L'artiste zurichois, qui a notamment revêtu le Palais fédéral et le Cervin de croix suisses de lumière, illuminera cette année quatre édifices religieux, dans le cadre de la campagne Pro Senectute *Un temps pour tout*.



Gerry Hofstetter (en médaillon) s'engage aux côtés de Pro Senectute dans sa campagne de sensibilisation en faveur des personnes âgées. Le Zurichois revêtira de lumière quatre églises, comme il l'a déjà fait pour le Palais fédéral, notamment.

Quel est le lien entre les quatre saisons et le grand âge? «J'y vois de grandes similitudes, explique Gerry Hofstetter, artiste de la lumière et créateur d'événements. Le printemps, c'est la naissance. Lorsqu'on atteint 30-40 ans, on peut dire que c'est l'été de notre vie. Puis c'est l'automne

et quand on devient âgé et très expérimenté, c'est l'hiver.»

Quatre, c'est aussi le nombre des points cardinaux et des langues nationales. Dans le respect de cette particularité suisse, les quatre édifices religieux – protestants ou catholiques – se situent à Samaden, aux Grisons,

au Tessin, à Zurich et à Neuchâtel, où l'illumination de la Collégiale a lancé cet événement le 23 avril.

Mandaté par Pro Senectute Suisse, les Eglises réformées et Justice & Paix* pour la campagne nationale *Un temps pour tout*, le Zurichois Gerry

Hofstetter partage leur réflexion sur le rôle du grand âge dans les sociétés occidentales. «Les personnes âgées n'ont pas la place qu'elles méritent. Dès qu'elles ne rapportent plus assez d'argent, c'est ciao! Or, leur sérénité, leur sagesse et leur expérience vont devenir un véritable trésor pour l'économie, puisqu'elles devront travailler plus longtemps pour compenser le manque de jeunes actifs.»

Et la foi, dans tout ça?

Dans l'espoir de sensibiliser la population au grand âge et de rapprocher les jeunes de leurs aînés, il projettera donc des portraits de personnes de ces deux tranches d'âge sur chaque édifice, ainsi que des images en lien avec les saisons. Le but poursuivi par Pro Senectute est sensiblement identique: «Notre objectif est de rappeler que l'existence des personnes âgées est trop souvent assimilée à des questions financières, confirme Walter Lüssi, responsable de la campagne *Un temps pour tout*. Alors que la vieillesse fait partie intégrante du processus de la vie.»

A travers l'expression de son art, Gerry Hofstetter aimerait aussi ouvrir une autre question. «Autrefois, les églises servaient

de refuge lors de troubles. On s'y sentait protégé. Aujourd'hui, elles ont perdu la connexion avec la majeure partie de la population. Pourtant, lorsqu'on pénètre dans un tel lieu, il y a une force. Il n'est pas nécessaire d'être un fervent pratiquant pour la ressentir, et si on ne croit en rien, si on n'a plus d'espérance, on est perdu. Or, cette force donne l'espérance de continuer à vivre. C'est pour ça que j'aimerais inciter les jeunes à entrer de temps en temps dans une église, sans musique sur les oreilles, sans bruit.»

Sandrine Fattebert Karrab

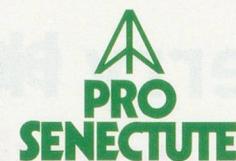
*Justice et Paix est la commission consultative de la Conférence des évêques suisses.

Renseignements sur

www.un-temps-pour-tout.ch
Artiste à découvrir sur
www.hofstetter-marketing.com

Des animations sont prévues le jour de l'illumination pour chacun des édifices.

- Tessin: date et lieu à définir
- Eglise Saint-Pierre, Samaden, 31 octobre
- Eglise Grossmünster, Zurich, 20 novembre



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.delemtont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
prosenectute.cfd@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 de la Porte-Neuve 20, 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

Et si on allait au foyer?

Les foyers genevois, qui offrent aux aînés la possibilité de se retrouver et de participer à des activités variées, contribuent à leur maintien à domicile. C'est effectivement l'un des effets observés.

Les neuf structures, réparties dans le canton, s'adressent aux retraitées et retraités AVS isolés, atteints dans leur santé ou leur autonomie. Pour ces personnes, le foyer signifie avant tout retrouver du plaisir à vivre, à faire des rencontres, ou à partager des moments privilégiés autour d'un repas. «L'accueil peut s'envisager un ou plusieurs jours par semaine, précise Maurice Demont, directeur de Pro Senectute Genève. Quant au transport, les personnes peuvent être prises et ramenées à domicile.» De plus, un suivi de santé est assuré, en coordination avec le médecin de famille et l'équipe médico-sociale. Dès lors, pourquoi s'en priver? Informations: Pro Senectute Genève, 022 807 05 65, ou sur www.foyers-jour-nuit.ch

Ma libido a disparu depuis ma maladie

«C'était il y a deux ans et mon traitement m'a enlevé toute envie. C'est difficile pour mon mari, car même s'il me soutient dans ma récupération, il se sent délaissé.»

Gloria, 54 ans



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

Chère Gloria,

Le cancer du sein est une maladie qui affecte la sexualité féminine sur plusieurs plans. Les traitements, que ce soit la chimio, les rayons ou les traitements qui peuvent être prescrits par la suite afin d'éviter toute récidive, ont souvent des effets secondaires importants. En ce qui concerne la libido, elle peut fortement diminuer, voire disparaître. De plus, s'il y a eu une intervention chirurgicale qui a laissé des traces (même lorsqu'il y a une reconstruction du sein, suite à une ablation), il y a toute la partie sensorielle à réinvestir, ainsi que l'image du corps. Massez régulièrement les seins avec un peu d'huile pour nourrir la peau et vous réapproprier des sensations. Cette partie du corps qui pouvait auparavant être le siège de plaisir, s'est trouvée soudain être porteuse de maladie – et parfois de risque vital – il y a donc à la réinvestir avec bienveillance.

C'est généreux et intelligent de votre part d'avoir le souci de retrouver une vie intime avec votre mari, plutôt que prendre la maladie, et la lutte qui s'en est suivie pour la combattre, comme prétexte pour laisser de côté la sexualité. C'est généreux, car c'est prendre soin d'une partie importante de votre relation de couple: la sexualité est importante pour votre mari. Pour lui, elle représente probablement une façon de se sentir connecté à vous. C'est aussi intelligent, car la sexualité est bonne pour la santé et le plaisir aide à se sentir vivant.

Si vous n'avez pas encore repris les relations sexuelles, une bonne façon de recommencer est de prendre des rendez-vous avec votre homme pour vous masser mutuellement. Profitez de ce temps de toucher physique pour savourer les sensations corporelles, ne cherchez pas à retrouver les sensations d'avant, restez plutôt curieuse de ce que vous ressentez aujourd'hui et ne vous laissez pas piégé par le «je ne ressens rien». Il y a des sensations, sauf qu'elles sont autres. Petit à petit, transformez ces massages relaxants en des caresses sensuelles. Puis, amusez-vous avec les jeux des préliminaires que vous aviez l'habitude de faire, sans que la pénétration ne soit forcément l'objectif. Le but est de vous redécouvrir et de vous nourrir du désir que votre mari a de

vous. Se sentir désirée et femme aux yeux de son homme est important car cela aide à reconstruire son image corporelle. Gardez en tête que l'excitation sexuelle est un réflexe et, en tant que tel, on ne le commande pas, tout comme on ne peut pas le supprimer – même si on peut ne pas en être consciente. Par contre, on peut apprendre à stimuler les sources d'excitation qui déclenchent ce réflexe: le toucher, la vue, l'odorat, le mouvement, l'ouïe, l'imaginaire érotique, soyez curieuse de ce qui marche pour vous.

Il se peut que les traitements aient créé une certaine sécheresse vaginale. Ne vous privez pas d'employer abondamment du lubrifiant. Certaines femmes ne se contentent pas de le mettre sur le pénis de leur partenaire ou à l'entrée de leur vagin, mais en mettent une petite quantité avec une seringue à l'intérieur du vagin. Pensez à bouger pendant le rapport, car vous crisper ou rester immobile est le meilleur moyen pour ne pas inviter le processus naturel de l'excitation à se mettre en place. Le désir sexuel est l'anticipation positive d'une activité sexuelle. Il ne s'appuie pas forcément sur des signaux hormonaux, mais il a besoin d'être nourri. Cela peut prendre un peu de temps, alors dites-vous qu'après avoir été des alliés pour retrouver votre santé, vous pouvez devenir des alliés pour aller à la recherche de votre plaisir.



Scott Maxwell / LumaxArt