

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 61  
  
**Rubrik:** Croix-Rouge

#### **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:** 13.01.2026

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

## Un bon de répit pour les proches aidants

Dans le canton de Fribourg, la Croix-Rouge vient de relancer cette action à un tarif réduit. Le Valais connaît déjà un bon de nuit et l'offre devrait encore s'étoffer à l'avenir.

C'est un bout de papier qui vaut de l'or ou presque! Le bon de répit de la Croix-Rouge fribourgeoise permet aux personnes qui s'occupent d'un conjoint ou parent âgé de souffler un peu. Instauré ce printemps, il leur donne la possibilité de se faire remplacer à la maison pendant une ou plusieurs heures par un bénévole ou par un auxiliaire de santé. Comme cette prestation est méconnue et sous-utilisée, la section fribourgeoise de la Croix-Rouge a décidé de relancer cette action à un tarif plus accessible. Depuis ce printemps, le nouveau «bon de répit» permet donc aux proches aidants de profiter de quatre heures de relève à domicile au prix de 15 fr. l'heure contre un tarif précédent qui oscillait entre 25 et 45 fr. l'heure. En effet, le prix varie selon que la prestation est assurée par un bénévole ou par un auxiliaire de santé, mais le revenu du bénéficiaire entre également dans le calcul.

Ce service de relève ou de présence à domicile était en fait proposé depuis des années déjà dans les cantons de Fribourg, Genève, Jura, Valais et Vaud. «Très souvent, les proches aidants attendent d'être à bout pour demander de l'aide», explique Valérie Ugolini, responsable de service à la

Croix-Rouge fribourgeoise. Rien que dans ce canton, plus de 1800 personnes âgées ont besoin qu'on s'occupe d'elles pour pouvoir rester à la maison. Selon certaines estimations, les proches aidants consacrent entre 50 et 100 heures de leur temps par semaine à cette tâche. L'épuisement est donc fréquent. «Ils sont souvent débordés et pris dans un flot d'émotions contradictoires. L'enjeu principal consiste à oser demander de l'aide à temps.»

### Premiers pas vaudois

Dans le canton du Valais, la Croix-Rouge a déjà introduit en 2012 un «bon de nuit» qui permet aux proches aidants de bénéficier d'une relève nocturne à un tarif préférentiel (50 fr. au lieu de 150 fr.). Mais jusqu'ici, seulement une soixantaine d'interventions ont été effectuées. En terre vaudoise, le service de relève à domicile de la Croix-Rouge est plus récent: il a été introduit en mars dernier et ne concerne pour l'instant qu'une zone pilote, qui s'étend de Lausanne à Aigle en passant par la Riviera. A terme, il couvrira l'ensemble du canton. Le service est gratuit, hormis les frais de déplacement. A l'avenir, l'offre devrait s'étoffer. Valérie Ugolini



Responsable à la Croix-Rouge fribourgeoise, Valérie Ugolini espère que la réduction des tarifs incitera les proches aidants à demander plus facilement de l'aide.

affirme ainsi «songer sérieusement» à introduire dans le canton de Fribourg un bon de nuit. Quant au Conseil fédéral, il a annoncé cet été qu'il allait élaborer une stratégie pour les soins à domicile de longue durée. Le nombre de personnes âgées qui nécessitent un suivi quotidien devrait en effet augmenter de 44% pour passer à 180 000 d'ici à 2030, en raison de l'évolution démographique.

**GENÈVE** [www.croix-rouge-ge.ch](http://www.croix-rouge-ge.ch),  
0223040404

**VAUD** [www.croixrougevaudoise.ch](http://www.croixrougevaudoise.ch),  
021.340.00.70

**VALAIS** [www.croix-rouge-valais.ch](http://www.croix-rouge-valais.ch),  
027.322.13.54

**FРИBOURG** [www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr),  
026.347.39.40

**NEUCHÂTEL** [www.croix-rouge-ne.ch](http://www.croix-rouge-ne.ch),  
032.886.88.60

**JURA** [www.croix-rouge-jura.ch](http://www.croix-rouge-jura.ch),  
032.951.11.48