

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 66

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](#)

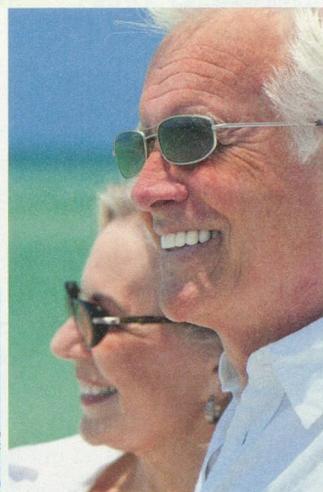
Download PDF: 12.01.2026

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



Photos: marco mayr, Dmitri Maruska, Darren Baker, z33000, Lisa S. et Corinne Cuendet

FICHES PRATIQUES



SOMMAIRE

VÉTÉRINAIRE

Comment couper les griffes de son animal 46

VOTRE ARGENT

Indispensable troisième pilier 47

VOTRE PHARMACIEN

Médicaments et phytothérapie: danger 49

DÉCORATION

Le yucca, ça détend 51

GASTRONOMIE

Gnocchis maison au pesto de brocoli 53

PRO SENECTUTE

Incontournable, le festival visages à Martigny 54

SEXUALITÉ

J'ai envie de retrouver un compagnon (II) 56

TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur www.generations-plus.ch
rubrique Magazine



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



**Anne-Marie
Villars,**
médecin-
vétérinaire,
comporte-
mentaliste
diplômée,
Lausanne.

Couper les griffes de mon animal, oui, mais...

**Votre chien, votre chat ou votre lapin a les ongles trop longs?
L'heure est venue de prendre les choses en main, mais pas n'importe comment.**

Un jeune chien qui dispose d'une activité physique normale voit ses ongles s'user naturellement. Dans ce cas, profitez simplement de la visite annuelle chez votre vétérinaire, lors des traditionnels vaccins, pour lui demander de les vérifier et d'éventuellement les raccourcir. Particulièrement en ce qui concerne le «cinquième doigt», cet ergot situé à l'intérieur des pattes, et qui ne repose pas sur le sol. Les griffes de ces ergots ont besoin d'être entretenues pour éviter qu'elles ne s'enroulent sur

elles-mêmes, et provoquent des ongles incarnés ou des infections.

Chez les chiens très sédentaires ou chez ceux qui sont plus âgés, dès 8 ou 10 ans, les ongles, poussent plus rapidement et doivent donc être taillés plus souvent.

La meilleure façon de vérifier si ceux de votre compagnon sont trop longs consiste à examiner l'assise de la patte. Si l'arrondi se pose au sol sans que l'ongle se retourne, tout va bien. Sinon... Les griffes des chiens sont roses ou noires. Dans ce dernier cas, il n'est pas possible de discerner la veine et de repérer la partie «morte» à l'extrémité de la griffe. Il faut donc faire preuve de prudence pour ne pas risquer de blesser l'animal.

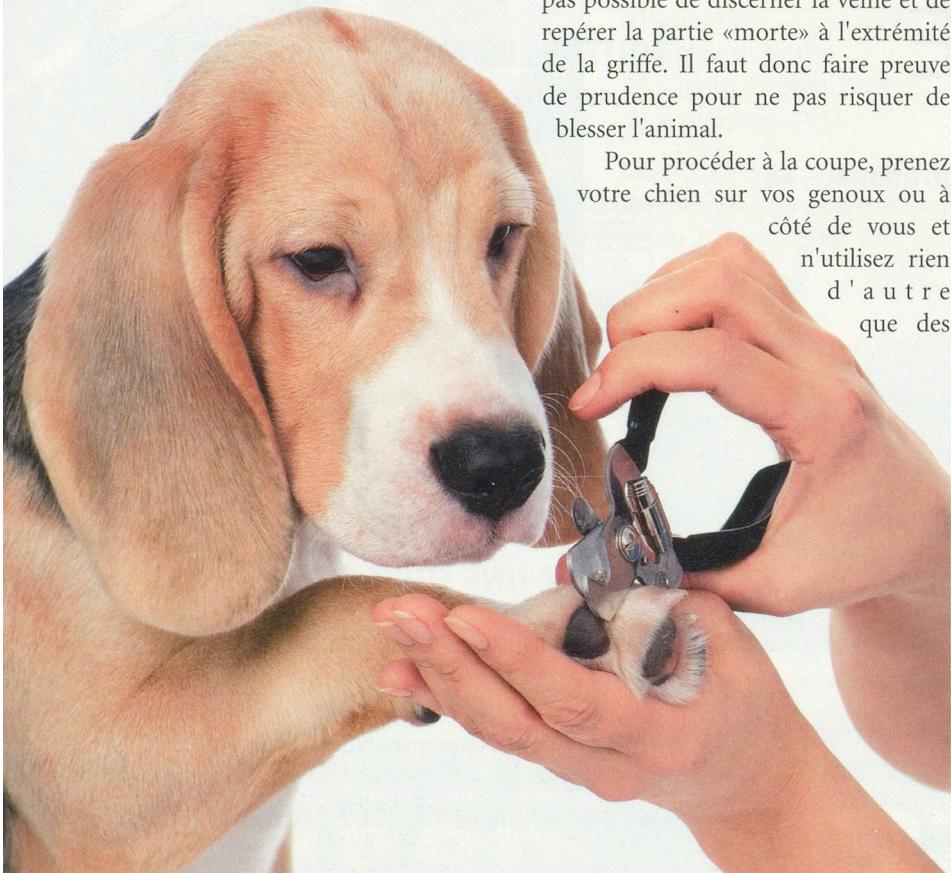
Pour procéder à la coupe, prenez votre chien sur vos genoux ou à côté de vous et n'utilisez rien d'autre que des

instruments vendus en magasins spécialisés. Il existe des coupe-ongles pour les chiens et d'autres pour les chats, dont les prix s'échelonnent entre 1,75 et 15 francs. Chez le chien, un apprentissage aux manipulations dès et pendant l'école des chiots facilite grandement l'exercice.

Chats et lapins aussi!

Que vous ayez un chien ou un chat, demandez à votre vétérinaire de vous montrer comment vous y prendre. Si les tarifs varient d'un cabinet à l'autre, il faut compter environ 25 francs pour l'opération. Lorsque votre félin vieillit et perd l'habitude de se faire les griffes dans la nature ou sur le matériel mis à sa disposition, il devient nécessaire de les écourter à peu près tous les mois pour, là encore, éviter les risques d'ongle incarné. L'intervention exige de la précision et du doigté, car les griffes ont tendance à s'épaissir et à se dédoubler avec le temps. Si vous voulez vous en occuper vous-mêmes, habituez le chat très petit à ce principe: une griffe coupée, une récompense alimentaire! Vous n'aurez pas de problème avec un chat sociable habitué aux manipulations. Si ce n'est pas le cas du vôtre, la taille devra se faire chez le vétérinaire lors d'une narcose ou en plaçant l'animal dans un sac de contention chat, méthode qui fonctionne relativement bien.

Un lapin, lui non plus, n'a pas besoin de soins spéciaux s'il se trouve dans un enclos extérieur où il peut se dépenser et gratter la terre à sa guise. S'il vit en cage, la situation est différente, et il vous faudra procéder à la taille avec un coupe-ongles spécial.



Ermolaev Alexander



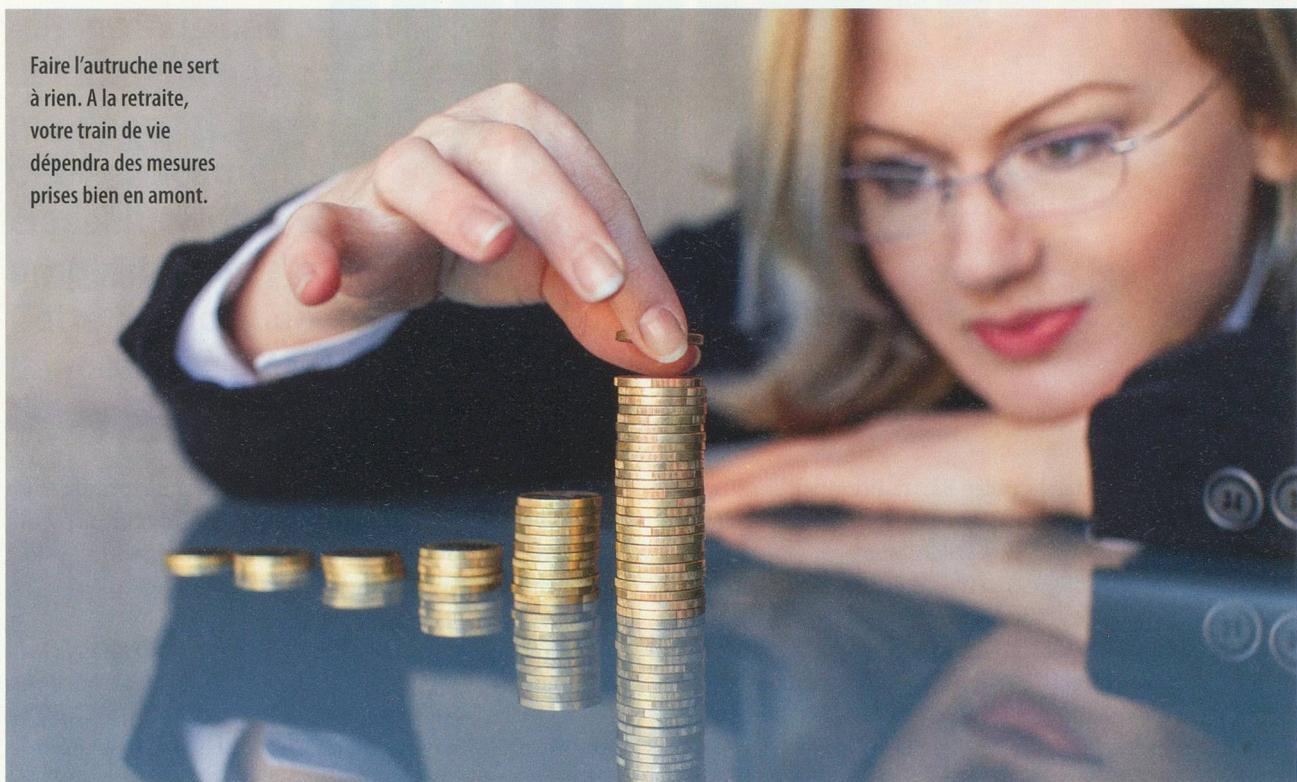
Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

Le troisième pilier reste un complément indispensable

«Les taux d'intérêt sur les comptes d'épargne du troisième pilier lié ont baissé en début d'année. Est-ce encore utile d'économiser pour sa retraite par ce biais?»

Patrick, Lausanne (VD)

Faire l'autruche ne sert à rien. A la retraite, votre train de vie dépendra des mesures prises bien en amont.



sakkmesterke

Une des données essentielles du compte de troisième pilier A ne réside pas dans son taux d'intérêt – supérieur aux autres comptes, bien que son niveau ait baissé en début d'année –, mais dans le fait que les versements annuels sont déductibles du revenu imposable et que les avoirs ne sont pas imposés sur la fortune.

En 2015, les versements annuels déductibles du revenu imposable ne doivent pas dépasser 6768 francs pour une personne affiliée à une caisse de pensions et 20% du revenu, mais au maximum 33 840 francs pour une personne non affiliée.

Le vrai rendement

Un exemple: pour une personne mariée domiciliée à Lausanne (impôt cantonal de 154,5% et impôt communal de 79%), voici quel peut être le rendement du compte 3a sur cinq ans.

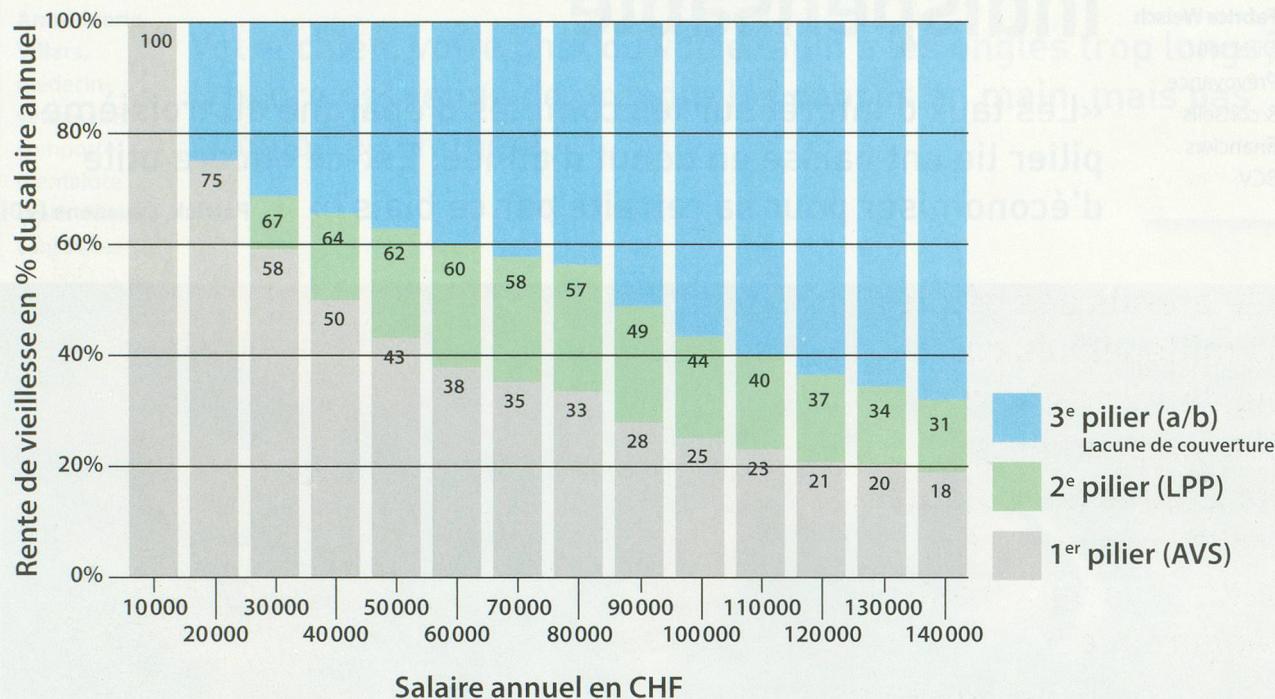
Avec un revenu imposable de 100 000 francs (pas de fortune imposable) et un versement annuel de 6768 francs sur un compte de troisième pilier A (taux d'intérêt de 0,7%), l'économie annuelle d'impôt se monte à 1825 francs.

La personne a cotisé pendant cinq ans la somme maximale possible en 2015 et demande le versement de son avoir de prévoyance à 65 ans. Le capital épargné, y compris les intérêts, se monte à 34 557 francs. De ce capital est déduit un impôt unique et séparé des autres revenus au moment du retrait: celui-ci se monte à 1277 francs, ce qui laisse un montant net de 33 280 francs. Le rendement du compte de troisième pilier A, après déduction des impôts se monte, dans ce cas, à quelque 10%.

Le financement de la retraite est actuellement une question primordiale. Le projet de réforme Prévoyance vieillesse 2020 progresse, proposant plusieurs adaptations touchant les premier et deuxième piliers. Dans ce contexte, le troisième

pilier, qui a été prévu pour combler la diminution prévisible du revenu au moment de la retraite, se révèle toujours aussi utile, même s'il reste facultatif. Le tableau ci-dessous montre les lacunes de revenus qui apparaissent au moment de la retraite selon le niveau de salaire. Pour vivre sereinement sa retraite sur le plan financier, il est en général nécessaire de

pouvoir disposer de 80% de son revenu antérieur net. Plus le salaire est élevé durant l'activité lucrative, plus la lacune se révèle donc importante. Le troisième pilier est un élément essentiel pour compléter une partie de ces revenus, à côté des économies personnelles (bien immobilier, placements, autres revenus).



A côté du compte de pilier 3a traditionnel, il est aussi possible, pour celui ou celle qui désire faire fructifier son troisième pilier, d'investir une part des versements annuels sur les marchés financiers pour tenter d'obtenir un rendement supérieur à celui d'un compte d'épargne. Le niveau de risque est limité légalement, le fonds ne devant pas comprendre plus de 50% d'actions, mais le risque – à la hausse comme à la baisse – est entièrement à la charge du titulaire du compte. Ce point est important, notamment si vous vous préparez à cesser bientôt votre activité lucrative, car si vous comptez sur ce revenu et que le marché baisse peu avant le retrait, votre budget pour la retraite pourrait s'en trouver péjoré.

Un retrait fractionné

Un gain fiscal supplémentaire peut être obtenu lors du retrait du capital du pilier 3a, en échelonnant celui-

ci sur des années distinctes pour limiter la progression fiscale. Le capital peut être retiré au maximum cinq ans avant l'âge légal de la retraite et maintenu jusqu'à 70 ans en cas de poursuite d'une activité lucrative, ce qui laisse un certain laps de temps.

Les retraits partiels d'un compte (splitting) n'étant pas possibles, il faut donc avoir plusieurs comptes (la loi autorise l'ouverture de cinq comptes 3a au maximum) pour étaler les retraits dans le temps. Avec deux comptes, le gain fiscal se monte à près de 5000 francs pour un Lausannois sur une somme totale de 200 000 francs versée sur deux années distinctes.

Mais attention, certains cantons, comme Neuchâtel, ne tolèrent pas cette pratique; il est donc conseillé de se renseigner au préalable auprès de son office d'impôt.

Exemple pour un homme marié domicilié à Lausanne

	Capital à l'échéance 200 000 fr.		Capital à l'échéance 100 000 fr.		Capital à l'échéance 50 000 fr.	
	Retrait en 1 fois	Retrait en 2 fois (parts égales)	Retrait en 1 fois	Retrait en 2 fois (parts égales)	Retrait en 1 fois	Retrait en 2 fois (parts égales)
Imposition du retrait	16 861 fr.	5967 fr. x 2	5967 fr.	2239 fr. x 2	2239 fr.	763 fr. x 2
Différence d'impôt		4927 fr.		1489 fr.		713 fr.



Alfredo Garcia,
Pharmacies
Benu Sa -
Pharmacie
Gamma,
Lausanne

«Médicaments et phytothérapie, un bon mélange?»

«Je prends des gélules de millepertuis contre ma déprime hivernale et des médicaments classiques pour d'autres problèmes de santé. Cette association est-elle dangereuse?»

Dominique, La Chaux-de-Fonds



Photographie.eu

Pour certains troubles, comme le stress ou les maux de tête, la phytothérapie constitue une solution efficace. Mais quand on prend des médicaments conventionnels, ces produits naturels peuvent provoquer des interactions dangereuses.

Selon la combinaison, les plantes médicinales peuvent augmenter ou diminuer l'effet d'un traitement médicamenteux. C'est notamment le cas de l'aubépine, qui exacerbe l'effet des médicaments contre l'hypertension et engendre une baisse de la tension artérielle. Dans d'autres cas, les plantes modifient l'absorption ou l'élimination d'un médicament, ce qui altère la concentration du produit chimique dans le sang.

Parmi les plantes auxquelles il faut être attentif lorsqu'on prend déjà un traitement médicamenteux, on retrouve souvent:

LE MILLEPERTUIS Connue pour ses vertus antidéprime, cette jolie plante aux fleurs jaunes a gagné en succès ces dernières années. Elle présente cependant un défaut majeur: elle modifie l'action de nombreux médicaments. Le millepertuis diminue notamment l'efficacité des traitements

hormonaux pour la ménopause ou de la pilule contraceptive. Mais les femmes ne sont pas seules concernées. Globalement, le millepertuis réduit aussi l'effet des sédatifs, des anti-inflammatoires et de plusieurs antibiotiques. C'est généralement après 10 à 15 jours de cure de millepertuis que l'interaction survient.

LE GINKGO Très tendance, cette plante est utilisée pour les troubles de la mémoire, les vertiges ou les acouphènes. Mais gare aux effets cachés du ginkgo si vous avez été victime d'un infarctus ou d'un accident vasculaire cérébral! Ce produit interagit avec les anticoagulants et il amoindrit aussi l'effet des antihypertenseurs. D'autre part, s'il est combiné avec de l'Aspirine®, il augmente également les risques de saignements.



LE PAMPLEMOUSSE Ce fruit (aussi appelé pomelo) est réputé pour la perte de poids et la pectine de pamplemousse aiderait à réduire le cholestérol sanguin. Pourtant c'est un faux ami, surtout pour les diabétiques. Il est prouvé que le pamplemousse perturbe l'assimilation d'une quantité importante de traitements, dont certains antidiabétiques et anticholestérols, pouvant provoquer un surdosage de médicament.



Cette liste est utile, mais elle n'est pas exhaustive. Si vous prenez des médicaments, évitez les risques d'interactions avec les produits naturels en demandant conseil à un professionnel de la santé. Celui-ci vérifiera le potentiel d'interactions entre les produits et évaluera la nécessité de poursuivre la phytothérapie ou adapter le traitement médicamenteux.

Château de la Rive



Bellevue



Château



Résidence

RESIDENCE MEDICALISEE POUR PERSONNES AGEES

Un accompagnement personnalisé de standing
dans la douceur et la sérénité d'une vie protégée
au cœur d'un site exceptionnel

Animation • Physiothérapie • Personnel soignant 24/24

Venez visiter notre nouvelle extension
et notre centre **snoezelen**
de stimulations sensorielles

Pour tout renseignement contacter la direction: 021 796 10 41



Chemin de Curtinaux 14 CH-1095 Lutry

Tél: +41 21 796 10 41

www.chateaudelarive.ch

direction@chateaudelarive.ch

www.fontdivina.fr

Relax, le yucca est là!

Besoin de détente, alors adoptez une de ces plantes à la maison! Facile d'entretien, elle vous apportera le bien-être et, ceci, pour longtemps.

Le yucca. Ce nom ne vous dit peut-être rien mais il y a de fortes chances qu'il fasse partie de votre intérieur. Cet arbuste figure dans le palmarès des plantes vertes les plus prisées. Originaire d'Amérique centrale, il est surtout très apprécié pour son aspect rustique et sa longévité. Il y a mieux encore. Peu de gens le savent, mais un autre facteur contribue au succès du yucca: ses vertus apaisantes. Une étude menée par l'Université du Surrey en Angleterre a démontré que la simple présence de verdure dans un espace de vie ou de travail diminue le stress des personnes qui s'y trouvent.

Avec son feuillage imposant, le yucca offre donc un très bon potentiel de détente à travers toutes les saisons. Un bienfait qui n'est pas étranger à Danny Ramos, un vaudois de 36 ans, passionné de végétaux. «Je l'ai mis dans une pièce où il y a aussi quelques autres plantes. Parfois, je vais dormir là-bas et quand je me réveille à côté de cette énorme yucca, j'ai la sensation d'être en pleine nature.» Bref, comme un air de vacances à la maison: «Pour la plupart des gens, cette plante évoque le soleil et l'exotisme», explique Daniel Jaegglin, horticulteur et paysagiste à Sierre.

Sur le marché, on en trouve de 15 à 300 francs. Le prix dépend du nombre de troncs sur la plante et de sa taille. Certaines espèces peuvent vivre plusieurs décennies et atteindre trois mètres de hauteur. La plante de Danny Ramos commence d'ailleurs à chatouiller le plafond du haut de ses 2 m 40: «Ce yucca a bientôt trente ans. Il a d'abord appartenu aux parents de ma copine avant d'être chez nous. Elle y est très attachée, car il figurait déjà dans ses photos de famille quand elle était enfant.»



Corinne Cuendet

Danny Ramos aime se réveiller à côté de son yucca qui lui fait penser aux vacances.

noircissent depuis l'extérieur, c'est qu'il y a trop d'humidité. A l'inverse, quand elles séchent par le bas, vous pouvez les enlever, c'est un manque d'arrosage.

2 En été, le yucca est très heureux dehors. Mais en hiver, il faut le rentrer, sinon il risque de geler. Evitez aussi de le mettre directement par terre si vous avez le chauffage au sol. Un petit support de séparation fera l'affaire.

3 Gardez la plante à l'ombre. Ils viennent du sud et adorent la luminosité, mais les yuccas d'appartement, généralement cultivés sous serre, n'aiment pas l'exposition directe au soleil.

4 Quand elle devient trop grande, rabattez la plante en coupant où ça vous arrange. Mais taillez assez bas, car des pousses peuvent renaître. Mettez aussi un peu d'ouate après la coupe, car elle peut sécréter un peu de sève.

B. S.



Cette plante évoque le soleil et l'exotisme

Daniel Jeagglin

Le yucca peut ainsi devenir le témoin d'une tranche de vie. Mais encore faut-il savoir l'entretenir! Car même si c'est une plante débrouillarde, elle requiert certaines précautions. L'horticulteur Daniel Jeagglin prodigue des conseils simples, résumés en quatre règles d'or:

1 Mieux vaut pas assez que trop d'eau. Attendez que le terreau sèche un peu avant de lui donner de l'eau. Si les feuilles

DES PELOUSES COMPLEXES



UN RÉSULTAT PARFAIT

Pentes jusqu'à 45%, surfaces complexes, ramifiées, passages étroits. L'Automower® Husqvarna est préparé pour tout. La navigation GPS et l'excellent résultat de tonte assurent un parfait tapis de gazon. Il travaille en outre si silencieusement, que même vos voisins l'apprécient. Faites confiance à 20 ans d'expérience et à l'original: Automower® Husqvarna.

www.husqvarna.ch

 Husqvarna®



Leur **VIE** est
en **JEU**

Comme Hiba, des milliers d'enfants de Syrie et d'Irak se retrouvent sans abri pour survivre.

Offrez un refuge à un enfant. Offrez-lui un avenir.



Donnez aujourd'hui :
CCP 10-648-6 | medair.org
Envoyez MEDAIR15 au 488 pour donner CHF 15.-



Annick
Jeanmairet
journaliste
gastronomique

Dans la cuisine d'Annick

C'est reparti pour un tour! Bien connue des téléspectateurs romands, Annick Jeanmairet continue à régaler les lecteurs de *Générations Plus* avec des recettes tirées de son tout nouvel opus, *Pique-assiette invite les chefs, le livre 2.*

Gnocchis maison au pesto de brocoli et roquette

Par Serge Labrosse

Ingrédients

pour une
entrée

(6 personnes)

- 700 g de patates à chair farineuse (bin-tje ou agria)
- 50 g de farine
- 25 g de féculle de maïs
- 1 jaune d'œuf
- 1 beau brocoli
- 100 g de roquette
- 1 morceau de parmesan
- ½ gousse d'ail
- 1 bouquet de cima di rapa
- Sel, fleur de sel
- Poivre du moulin
- Huile d'olive

Préparation

Pour le pesto: détacher les têtes du brocoli, de manière à en obtenir 100 g.

Porter une casserole d'eau à ébullition, saler avec 1 cs de gros sel et y cuire le brocoli et la roquette durant 7 minutes. Plonger immédiatement dans un saladier d'eau glacée, égoutter, puis bien presser pour évacuer l'eau.

Transférer dans le bol du mixer, ajouter 1 louche d'eau de cuisson, 1 généreux filet d'huile d'olive, l'ail, 15 g de parmesan râpé, 1 pincée de sel, et du poivre. La consistance doit être celle d'un coulis épais.

Pour les gnocchis: emballer les patates individuellement dans du papier d'aluminium et les cuire 50 minutes à 1 h dans le four à 160° (la durée de la cuisson dépend de la taille des pommes de terre). Laisser tiédir, puis éplucher; il faut obtenir 500 g net de chair. Ecraser avec un presse-purée, assaisonner avec 1 petite cuillère de sel, ajouter la farine et la féculle, le jaune d'œuf, puis agglomérer en pâte. La pâte doit être souple, mais pas collante.

Fariner le plan de travail. Diviser la pâte en 5 parts, mouler en boudins de 2 cm de diamètre, et tailler les gnocchis.



Une fois les gnocchis prêts, il est conseillé de déguster sans plus attendre!

Marco Mayer

Récupérer les minibrocolis et les jeunes feuilles de la cima di rapa.

Recouvrir une poêle anti adhésive d'une couche d'huile d'olive, chauffer vivement, puis saisir rapidement la cima di rapa: les feuilles doivent avoir la consistance de chips et les minibrocolis doivent rester al dente.

Porter une grande casserole d'eau à ébullition, saler avec le gros sel (10 g par litre d'eau), plonger les gnocchis, et pocher deux à trois minutes, le temps qu'ils remontent à la surface. Récupérer à l'aide d'une écumeoire, transférer dans une

poêle, ajouter un peu d'eau de cuisson, un filet d'huile d'olive, et saupoudrer de parmesan râpé. Faire revenir rapidement.

Répartir le pesto dans des assiettes, disposer les gnocchis dessus et orner de cima di rapa.

A l'aide d'une râpe (de préférence de type microplane), râper un peu de brocoli cru dessus.

Selon goût, ajouter quelques lanières de lard de Colonnata ou de jambon de Parme.

Arroser d'un filet d'huile d'olive et déguster sans attendre.

► SUR LE SITE

Découvrez toutes les autres recettes d'Annick J. sur www.generations-plus.ch

Des histoires simples de gens ordinaires et émouvants

Du 6 au 14 mars, à Martigny, le festival visages vous proposera des films et des expositions dans quatorze lieux de la ville et de la région. Un événement signé Pro Senectute et le Manoir de la ville de Martigny,

qui ne devrait laisser aucun spectateur insensible.

«Pour moi, ce qui est important, c'est la proximité, la relation de personne à personne. Le festival montre ce qui est, il interroge également: quelle réalité voulons-nous?» A Pro Senectute Suisse où il travaille, Olivier Taramarcaz, directeur artistique et initiateur du Festival de films visages à Martigny, trace en quelques mots la trame d'une manifestation qui s'apprête à vivre sa septième édition. Placée sous le

thème «Le temps du regard», elle réserve de beaux moments d'émotion à travers des longs et courts métrages s'adressant à un public intergénérationnel.

Si vous aimez les histoires simples de gens ordinaires et toujours émouvants, les rendez-vous qui remettent l'humain au cœur des préoccupations, qui permettent de créer des liens, ce festival vous parlera, vous happerà. Aucun des films projetés ne devrait vous laisser insensibles. Et pour cause: ils ont fait l'objet d'une sélection rigoureuse de la part d'Olivier Taramarcaz qui en a visionné plus de 500... pour en retenir 35 à l'arrivée: «Je m'interroge sur ce

que raconte chaque film, ce qu'il porte en lui comme saveur, comme parfum, comme valeur. De quelle manière finalement une histoire singulière me relit à une dimension symbolique et, au "vivre ensemble". Beaucoup d'histoires parlent des temps de la vie, de la vieillesse. Pour moi, aborder ce sujet, c'est parler de la beauté du monde, de la joie, du renoncement, de la perte, de la mort, de l'infini que chacun porte en soi, de l'émerveillement, bien loin des discours des spécialistes.»

Soutenu par plusieurs partenaires parmi lesquels la Ville de Martigny, le Service de la Culture du canton du Valais, l'association Alzheimer Suisse, la Loterie romande, la HES SO Valais, visages est à la portée de toutes les bourses: 10 francs par film, ou 40 francs pour l'abonnement ouvrant l'accès à l'ensemble des projections. Cette année, le festival innove en disposant de quatorze lieux de rendez-vous, dont certains insolites: chez un vigneron, une fleuriste, une

galerie d'art, un café... Une manière de créer des rencontres au cœur de la manifestation. Des expositions seront également à l'affiche au Manoir: les gravures de Marie Lepetit, ou «Zig-Zag», mettant en valeur la jeune création contemporaine.

Son premier film, Olivier Taramarcaz l'a vu à l'âge de cinq ans, lors d'un séjour de colonie en montagne à 2000 m d'altitude où par une journée de pluie et de brouillard le responsable a organisé une séance de cinéma. C'est le souvenir de ce moment très particulier qui a nourri le désir de proposer des instants tout aussi précieux au public. Le festival visages ressemble beaucoup à son concepteur: convivial et attentif à l'Autre.

Martine Bernier

Septième édition du Festival de films de Martigny visages, du 6 au 14 mars 2015. Programme et renseignements: www.festivalvisages.ch

«Je m'interroge sur ce que raconte chaque film» Olivier Taramarcaz



Les quatre coups de cœur du directeur artistique



Démantèlement Réalisé par Sébastien Pilote, le film raconte l'histoire d'un fermier canadien, éleveur de moutons. Son quotidien «hors du commun contemporain» est très banal... jusqu'au jour où un événement vient questionner son rapport au monde.



Inside out Les spectateurs comprennent la capacité d'un projet porté par l'artiste JR à mobiliser des citoyens pour défendre les droits humains.



Terra Ferma Ce film d'Emanuele Crialese nous entraîne sur une île au large de la Sicile. Un jour, une barque chargée de migrants fait irruption, et nous découvrons les attitudes des habitants.



De riz ou d'Arménie Ce film d'animation, intégré à la programmation «spécial courts» projeté tous les jours au Manoir, traite avec poésie de la maladie d'Alzheimer.



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.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
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



**Antoinette
Liechti
Maccarone,**
psychologue,
spécialiste en
psycho-
thérapie FSP

J'ai envie de rencontrer à nouveau un homme (II)

«Je suis veuve depuis quatre ans et mes amis me disent que je peux encore entamer une relation, mais je ne sais pas comment faire. Je me suis habituée à être seule parce que l'idée de devoir tout recommencer m'effraie.»

Jacqueline, Bex (VD)

Chère Jacqueline,

Comme je l'écrivais la dernière fois, la première étape consiste à recréer des occasions de rencontre. Lorsqu'on a peur, on a tendance à se retirer. On ne crée pas les opportunités que nous nous racontons. Au début, l'idée n'est pas d'aller à la recherche d'une relation, mais de vous réhabituer à fréquenter des milieux dans lesquels vous pourriez faire des rencontres.

Remettez en route votre imaginaire, tant au niveau romantique qu'érotique. Pensez à ce que vous aimeriez trouver comme qualités chez un partenaire, ce que vous pourriez vivre comme échanges dans les loisirs, dans le partage, dans le rire et dans la complicité. Imaginez cette réalité-là dans tous ses détails! Rappelez-vous combien c'est passionnant de connaître quelqu'un au début d'une relation. Vous nourrirez ainsi la possibilité de cette rencontre.

Pour réenclencher votre imaginaire érotique, il y a différents moyens. Si vous avez besoin d'un support, il existe une riche littérature spécialisée, allant de l'érotisme soft à celui plus cru. Allez dans une grande librairie, amusez-vous à prendre au hasard des livres coquins et lisez quelques pages. Ce faisant, soyez curieuse de l'effet que cela vous fait notamment dans votre bas-ventre. Si c'est plus le mode visuel qui vous branche, allez guigner du côté des films. Et si vous préférez l'anonymat d'internet, il existe nombre de sites qui offrent tous ces produits.



A la maison, vous pouvez vous aménager des espaces érotiques où vous lisez ou regardez un film, en faisant des pauses pour sentir ce qui se passe dans votre corps. Vous pouvez fermer les yeux et imaginer un homme qui vous caresse la nuque, qui prend le temps de sentir l'odeur de votre cou, qui s'égare dans votre décolleté puis va vers votre nombril où il s'arrête pour vous faire patienter. Puis vous l'invitez à descendre plus bas en bougeant vos hanches dans un mouvement de bascule d'avant en arrière. La suite vous appartient: si, en imaginant tout cela, vous accompagnez le fantasme avec des ondulations et une caresse... Réinvestir votre auto-érotisme est une étape importante pour remettre de la vie dans votre sexualité. Si vous le souhaitez, vous pouvez acheter un vibromasseur pour vous explorer (en pensant à employer un lubrifiant pour un plus grand confort). Utilisez votre imagination en vous basant soit sur vos souvenirs, soit sur ce que vous avez lu ou vu (et parfois à la TV il y a des films qui ont de belles scènes sexuelles). Le but est de relancer votre imaginaire en l'ancrant dans votre corps afin que, petit à petit, votre envie de rencontrer un homme vienne de votre corps.

Et puis après... il faudra vous lancer en acceptant que vous ne trouverez peut-être pas du premier coup, mais qui ne tente rien n'obtient rien!