

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 70

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

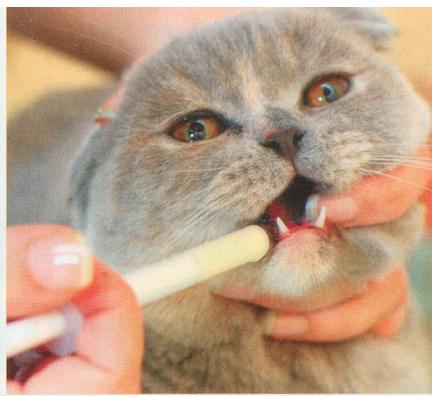
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

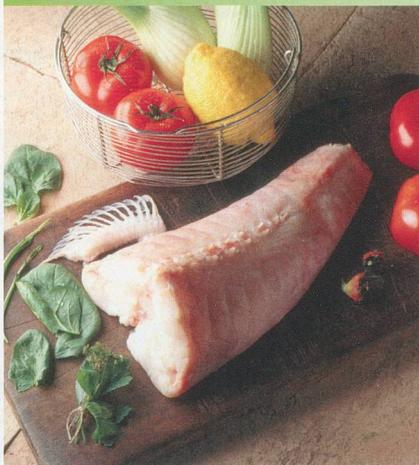
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>



FICHES PRATIQUES



Photos: Ruslan Guzov, lassedesignen, Yellowj, Foodpictures, Wiliodja Jemsh et Oleg Gavriloff

SOMMAIRE

VOS DROITS

Procuration dans un couple,
quelle validité?

42

TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur www.generations-plus.ch
rubrique Magazine



VOTRE ARGENT

Taux d'intérêt négatifs:
quel danger pour les rentes?

43

VÉTÉRINAIRE

Soigner Mé dor ou Félix
avec l'homéopathie

45

LA RECETTE D'ANNICK

Brochettes de lotte aux parfums anisés

46

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

PRO SENECTUTE

Comment acheter ses billets CFF
sur internet

47

→ fichespratiques@generations-plus.ch

Générations Plus

Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

MULTIMÉDIA

Communiquer à l'étranger
sans se ruiner

49



Sylviane
Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Quelle est la validité d'une procuration dans un couple?

Nous nous sommes donné procuration mon mari et moi pour toutes les opérations financières concernant notre couple si l'un d'entre nous devenait incapable de les exercer. Est-ce suffisant dans tous les cas?

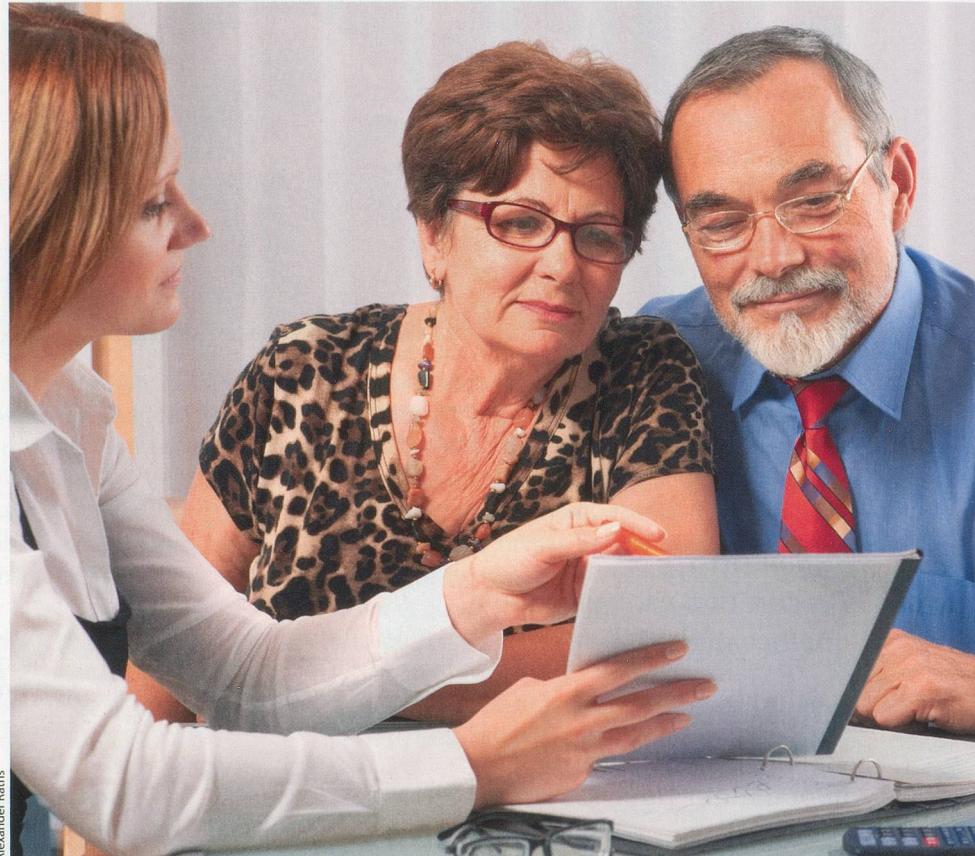
Germaine, Anzère (VS)

La procuration donnée à un tiers est un acte qui nécessite la capacité de discernement. Et elle peut être retirée tant que celui qui l'a donnée conserve cette capacité. En conséquence, quelles que soient la nature et l'étendue de la procuration, elle perd juridiquement de sa validité en cas de perte de discernement.

Il existe néanmoins la possibilité de prolonger les effets d'une procuration après une perte de capacité de discernement totale ou partielle. En effet, depuis le 1^{er} janvier 2013, chacun (le mandant) peut charger une personne physique (le mandataire) de lui fournir une assistance personnelle, de gérer son patrimoine ou de la représenter dans les rapports juridiques avec les tiers au cas où elle deviendrait incapable de discernement (art. 360 à 369 du Code civil). Ainsi, chaque membre d'un couple qui voudrait représenter le conjoint ou le partenaire enregistré en cas de perte de discernement peut établir un mandat pour cause d'inaptitude en faveur de l'autre.

Ce mandat est constitué en la forme olographie, c'est-à-dire écrit en entier, daté et signé de la main du mandant. Il peut préciser les opérations confiées ou, au contraire, être de portée générale. Tout comme la procuration, le mandat pour cause d'inaptitude peut en tout temps être révoqué, dans la mesure où le mandant a la capacité de discernement. En cas d'utilisation du mandat suite à une incapacité de discernement, une attestation est procurée par l'autorité de protection de l'adulte pour permettre d'exécuter les tâches prévues dans ledit document.

S'il n'existe pas de mandat pour cause d'inaptitude entre conjoints ou partenaires enregistrés, la loi prévoit,



Alexander Raths
Une procuration ne suffit pas en cas de pépin. Mieux vaut préparer un mandat d'inaptitude avec, si besoin, les conseils d'un spécialiste.

également depuis le 1^{er} janvier 2013, une représentation par le conjoint ou par le partenaire enregistré lorsque celui-ci est empêché d'agir suite à une incapacité de discernement (art. 374 à 376 du Code civil). Ce pouvoir de représentation porte sur tous les actes juridiques habituellement nécessaires pour satisfaire les besoins de la personne incapable de discernement, sur l'administration ordinaire de ses revenus et de ses autres biens. Le conjoint ou le partenaire enregistré peut requérir le consentement de l'autorité de protection de l'adulte.

Néanmoins, ces actes d'administration extraordinaire peuvent être prévus dans un mandat pour cause d'inaptitude en cas de perte de capacité de discernement.

Pour ce qui est des actes juridiques relevant de l'administration extraordinaire des biens, par exemple la vente d'un bien immobilier, le conjoint ou le partenaire enregistré doit requérir le consentement de l'autorité de protection de l'adulte. Néanmoins, ces actes d'administration extraordinaire peuvent être prévus dans un mandat pour cause d'inaptitude en cas de perte de capacité de discernement.



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers BCV

«Les caisses de pensions vont être tentées de diminuer le taux de conversion»

Comment les taux d'intérêt négatifs appliqués par la BNS affectent-ils les caisses de pensions? Quel impact cela peut-il avoir sur les rentes?

Jacques, Aigle (VD)

En décembre 2014, la Banque Nationale Suisse a décidé de prélever un taux d'intérêt de -0,25 % sur les avoirs en compte de virement détenus en francs suisses, taux encore augmenté pour atteindre -0,75 % en janvier dernier, lors de l'annonce de la chute du taux plancher.

La mesure s'applique aussi aux banques, compagnies d'assurances ou caisses de pensions qui détiennent ces avoirs.

Or, selon les chiffres 2014 de la Commission de la haute surveillance de la prévoyance professionnelle (CHSPP), sur les 822 milliards d'actifs des 2045 caisses présentes en Suisse, une proportion estimée entre 5 % à 10 % est détenue sous forme d'espèces. Si ce ratio ne paraît pas conséquent, la décision de la BNS crée une pression supplémentaire sur les caisses de pensions, même elle n'a pas changé fondamentalement la situation. Les institutions de prévoyance sont en effet affectées négativement depuis un certain temps déjà par une série de changements structurels.

FAIBLE RENDEMENT DES OBLIGATIONS

Le principal d'entre eux est le faible rendement des obligations, c'est-à-dire les titres de créance des collectivités ou entreprises à la recherche de financement. En 2014, ces obligations représentaient 40,6 % des actifs détenus par les institutions de prévoyance suisses. Une part traditionnellement importante, qui a encore augmenté depuis 2008, en raison de la crise qui avait alors touché les marchés actions.

Les obligations ont toujours représenté une valeur refuge pour les caisses. Elles pouvaient rapporter jusqu'à 9 %, et constituer jusqu'à 50 % du portefeuille d'un fonds de prévoyance. Mais, suite à la crise, notamment à partir de 2010, les banques centrales mondiales ont inondé le marché de liquidités, contribuant à faire diminuer les taux d'intérêt et par conséquent le rendement des obligations. La Suisse a ainsi été le premier pays à vendre sa dette (à dix ans) à un taux d'intérêt négatif. Aujourd'hui, les rendements des marchés obligataires sont extrêmement bas et aucun indice ne semble indiquer un changement à court terme.

Les performances des placements, qui ont toutefois connu une croissance quasi régulière entre 2009 et 2014, s'en trouvent affectées et voient leur dynamique faiblir. Les rendements annuels des caisses suisses se sont élevés à plus de 6,5 % en 2014. Un taux certes bien au-delà du minima de 1,75 % fixé par le Conseil fédéral, mais dont l'avenir n'est pas assuré.

COMPLEXITÉ DES CHOIX D'INVESTISSEMENT

Les caisses de pensions se retrouvent ainsi face à un véritable dilemme: où et comment peuvent-elles investir pour s'assurer des rendements conséquents? De nombreux observateurs soulignent qu'une marge de manœuvre existe et que les caisses de pensions peuvent – si ce n'est doivent – utiliser davantage leurs libertés de placement pour limiter les effets des taux négatifs.

Un vrai défi, sachant que les institutions de prévoyance sont soumises à un certain nombre de contraintes légales. En effet, l'article 55 de l'ordonnance sur la prévoyance professionnelle vieillesse, survivants et invalidité (OPP2) définit des limites maximales d'investissement par type d'actifs. Les titres hypothécaires sur l'immobilier peuvent ainsi constituer 50 % de la fortune maximale au total, la même limite est fixée pour les actions. L'immobilier peut

Chiffres clés

(Source: CHSPP, 2015)



2045 (31.12.2014)

Nombre d'instituts de prévoyance.



3,9 MILLIONS

Nombre d'assurés actifs.



1 MILLION

Nombre de bénéficiaires de rentes.



821 MILLIARDS DE FRANCS

Valeur des actifs.

représenter jusqu'à 30 %, les placements alternatifs 15 %, et les placements en monnaie étrangère sans couverture de change ne peuvent dépasser 30 % de la fortune totale.

La structure actuelle des placements des caisses suisses (voir tableau ci-dessous) s'explique en grande partie par ces directives. Aujourd'hui, seules 22 % des institutions envisagent de modifier leur stratégie, selon une récente enquête de Swisscanto.

Parmi les options qui s'offrent à elles: diversifier encore les placements, investir plus massivement dans d'autres devises que le franc suisse. Une stratégie déjà suivie, avec des conséquences négatives: entre 2007 et 2013, le volume des obligations étrangères est passé de 69,4 à près de 91 milliards de francs suisses, ce qui a nui au rendement en raison de la hausse de notre monnaie. En 2015, la part de l'immobilier et des actions pourrait à son tour augmenter. Poursuivre cette dynamique implique bien entendu de procéder à un calcul des risques. L'autre option, enfin, serait de ne rien faire.

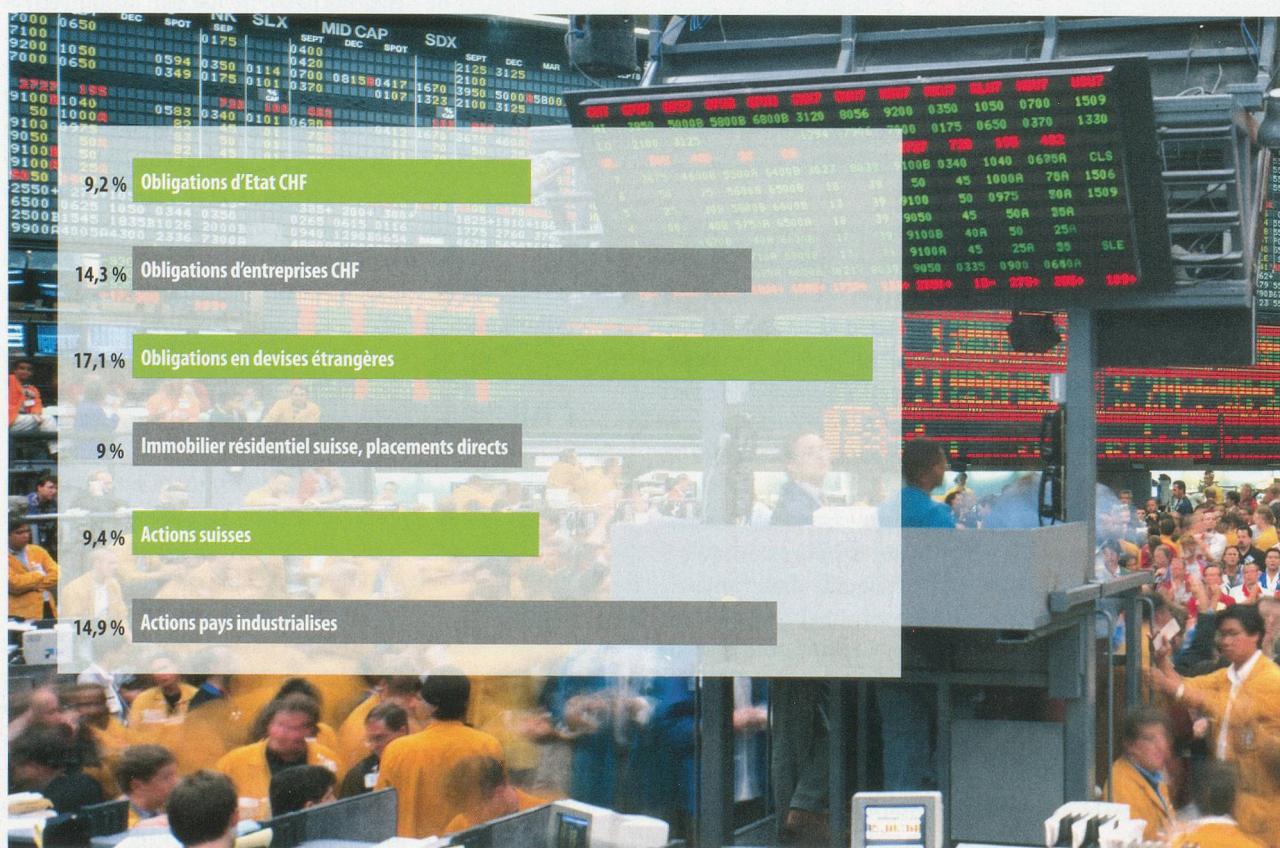
Cette solution est défendable. Il est vrai que les faibles rendements font, à long terme, courir aux institutions de prévoyance le risque de ne pas pouvoir verser à leurs assurés les prestations prévues. Cependant, les caisses suisses sont encore loin d'être sérieusement inquiétées: leur degré de couverture est en croissance depuis quatre ans, et s'établit aujourd'hui à 113,6 % à fin 2014 (Swisscanto), une valeur proche des taux d'avant 2008.

L'impact sur les rentes

Pour les rentiers actuels, la situation n'a, hors cas exceptionnels, aucun impact, car la loi protège les droits acquis. En revanche, le problème pourrait se poser pour les futurs rentiers. En effet, outre la baisse actuelle des marchés financiers, le niveau des taux d'intérêt et donc le rendement des institutions de prévoyance ont continuellement baissé ces 25 dernières années, alors que l'espérance de vie, elle, augmentait. Les caisses devraient donc diminuer le montant des rentes à verser. La rapidité de l'évolution dépendra de la structure de chaque caisse. Une institution principalement constituée de rentiers devra prendre des mesures plus drastiques que celle constituée d'une grande majorité d'actifs. Pour y parvenir, la principale option à disposition est aujourd'hui de diminuer le taux de conversion, qu'elles peuvent déterminer librement pour la partie surobligatoire de la prévoyance professionnelle. Ce taux est appliqué à l'avoir de vieillesse accumulé par l'assuré pour déterminer sa rente annuelle. Passé de 7,1 % en moyenne en 2002 à 6,2 % en 2015, il signifie que 100'000 francs d'avoir de vieillesse donnent droit à 6'200 francs de rente annuelle. Les discussions quant aux adaptations ont continûment lieu au sein des conseils de fondation, qui cherchent à maintenir l'équilibre entre prestations versées et santé financière de leur institution.

Répartition de la stratégie de placement de l'ensemble des instituts de prévoyance

(Source: CHSPP, 2014)





Marie-Noëlle Issautier,
vétérinaire
homéopathe,
Lyon

Puis-je soigner mon chien ou mon chat avec l'homéopathie?

Les animaux de compagnie, surtout les félins, sont particulièrement réceptifs à ces médicaments, à utiliser seuls ou en complément à un traitement classique.

Raoul, Monthey (VS)

L'homéopathie permet en effet de soigner les pathologies courantes des animaux de compagnie, aiguës ou chroniques (p.ex. allergies, insuffisances cardiaques, rhumatismes). Aujourd'hui, cette médecine complémentaire a trouvé toute sa place dans leur traitement. On trouve d'ailleurs de plus en plus de vétérinaires homéopathes*.

Vous pouvez utiliser l'homéopathie seule ou en complément d'un traitement allopathique. Ou après un tel traitement, par exemple lors d'une convalescence après une opération chirurgicale ou une maladie aiguë de votre animal. Les avantages: votre compagnon ne risque ni surdosage ni effets indésirables ou accoutumance, ni interaction avec les médicaments traditionnels. De plus, l'homéopathie n'est toxique ni pour l'animal, ni pour l'environnement et en général peu coûteuse.

L'animal est plus réceptif que l'humain à ces remèdes alternatifs, d'où souvent des résultats plus rapides et spectaculaires, sauf pour les maux chroniques. Chats et chevaux y réagissent le mieux, le plus rapidement et le plus fréquemment. Ils sont suivis des chiens, puis des autres animaux.

Mais attention: utiliser l'homéopathie ne vous dispense en aucun cas de consulter

votre vétérinaire, en particulier lors de situations graves!

Le plus tôt possible

L'homéopathie soignant ce qui est réversible, il est important que l'animal malade en prenne le plus tôt possible après l'apparition des symptômes. Quels que soient le problème et sa taille, vous donnerez 3 à 5 granules du remède homéopathique indiqué à votre chien, ou 2 à 4 granules à votre chat. Cela en les mettant dans leur bouche ou mélangés à la nourriture ou à l'eau. On trouve aussi ces remèdes sous forme de gouttes, plus simples à administrer.

Votre trousse de pharmacie homéopathique devrait contenir les remèdes en deux dilutions (sauf autre indication):

- en 5CH, à donner en cas d'urgence et symptômes aigus, toutes les 30 ou 60 minutes, sinon plusieurs fois par jour. Diminuez la cadence dès l'amélioration!

- en 9CH, à donner pour les cas graves, mais pas tout à fait installés. Agit sur les symptômes généraux (p.ex. fièvre) et locaux (p.ex. démangeaisons ou douleur), une ou deux fois par jour, puis dès amélioration une à deux fois par semaine. Si l'administration est difficile, donnez 5 granules en une seule fois!

Arnica, le N° 1

Parmi les indispensables, citons le N° 1 de l'homéopathie, l'Arnica Montana, aux indications nombreuses: lors de traumatismes physiques ou psychologiques tels des coups; après un effort intense (mise bas, longue randonnée, etc.) ou une opération chirurgicale (favorise aussi la cicatrisation), des émotions fortes ou un changement de vie. Il faut l'administrer au plus vite et le plus souvent possible jusqu'à ce que l'état de votre animal s'améliore.

POUR EN SAVOIR PLUS:

- Liste des vétérinaires homéopathes sur www.camvet.ch
- Vous trouverez en complément à cet article, la liste complète des remèdes vétérinaires indispensables dans toute trousse d'urgence homéopathique sur notre site: www.generations-plus.ch





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.*

Brochettes de lotte aux parfums anisés

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 300 g nets de chair de lotte
- 1 belle pincée de safran en filaments
- 1 cs de graines de fenouil
- 1 cs de pastis
- 400 g de patates à chair farineuse
- Huile d'olive
- Fleur de sel, poivre du moulin
- Piques à brochettes



Préparation

Tailler la lotte en cubes.

Mélanger 3 cs d'huile d'olive avec le safran, le pastis et les graines de fenouil.

Enduire les cubes de lotte de cette marinade et les oublier au moins une demi-heure au frigo.

Cuire les patates en robe des champs,

à la vapeur (20 à 30 minutes selon leur taille).

Les éplucher, les écraser grossièrement à la fourchette, les assaisonner en fleur de sel et en poivre, et les arroser d'une généreuse coulée d'huile d'olive.

Monter les brochettes de lotte (3 cubes par pique).

Chauder à feu moyen une poêle anti adhésive sans graisse et y faire cuire les brochettes 5 à 6 minutes au total – la lotte doit rester bien moelleuse.

Assaisonner en fleur de sel et déguster en compagnie de l'écrasée de pommes de terre.

► SUR LE SITE

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

Le conseil d'Annick

Si la météo s'y prête, on peut aussi cuire ces brochettes au barbecue. Dans ce cas, prévoir une plaque anti-adhésive spécial barbecue afin de respecter la délicate chair de la lotte.

Acheter ses billets de train en ligne, ça s'apprend!

L'étude Pro Senectute sur l'utilisation d'internet par les seniors confirme l'intérêt de proposer des cours pour en découvrir les subtilités. Les prochains vous expliqueront comment obtenir vos billets de train depuis chez vous.

«Je ne suis pas au clair avec le fonctionnement des machines automatiques qui délivrent les billets. J'ai 76 ans, et je trouve important de savoir utiliser ces bornes pour le cas où mon mari et moi aurions besoin de prendre le train. Nous sommes informatisés, mais nous n'avons jamais utilisé internet pour réserver nos billets en ligne. Le cours va peut-être nous expliquer comment faire...»

A Bassecourt (JU), Yvonne Monnat n'a pas hésité à s'inscrire lorsqu'elle a su que Pro Senectute proposait des cours gratuits en collaboration avec les CFF afin d'apprivoiser les nouveaux outils mis à disposition du public pour réserver les billets de train.

Le casse-tête des bornes CFF

L'initiative de cette formation ponctuelle est venue suite à l'étude sur l'utilisation d'internet par les seniors, explique Alain Huber, membre de la direction de Pro Senectute Suisse. Comme il le souligne, les seniors sont des usagers fidèles des transports en commun. Si beaucoup d'entre eux prennent leurs billets aux guichets, d'autres utilisent les bornes automatiques ou découvrent les horaires et les achats en ligne, grâce aux applications des CFF pour smartphones et tablettes tactiles. «Nous proposons aussi des cours pour utiliser les automates, mais, cette fois, nous axons les prochains sur le Ticket Shop CFF en ligne. A Zurich où ils ont déjà été proposés, ces cours font salle comble. Les personnes habitant dans les villages éloignés qui ne disposent pas forcément de guichet comprennent rapidement que la billetterie électronique est pratique et leur évite du stress.»

La démarche s'inscrit dans la



En plus des instructions à déchiffrer, les reflets du soleil rendent parfois l'achat d'un billet impossible.

mission de Pro Senectute, désireuse de permettre aux seniors d'apprendre à se servir d'internet. Cette année, elle a chargé l'Institut de gérontologie de l'Université de Zürich de mener une

étude, cofinancée par Swisscable, sur l'utilisation des technologies par les 65 ans et plus en Suisse. Les résultats mettent en exergue une augmentation de 47 %, entre l'étude de 2010 et celle

de 2015, des seniors connectés dans notre pays. Mais ils ne représentent que 56 % de la catégorie des 65 ans et plus, encore largement derrière les 88 % d'internautes recensés par l'Office fédéral de la statistique au sein de la population suisse en 2014. Un tiers des «onliners» disposent d'une tablette ou d'un smartphone. Et plus de la moitié de ceux qui ne le sont pas avouent faire appel à leurs proches pour obtenir de l'aide. L'étude souligne également le fait que les personnes qui n'ont pas recours à internet sont malheureusement coupées de nombreuses informations et services.

Les responsables de Pro Senectute ont conscience que l'utilisation d'internet est nécessaire pour les 65 ans et plus, comme le confirme Alain Huber: «Depuis les années nonante, alors qu'Internet n'en était encore qu'à ses débuts pour le grand public, nous nous sommes engagés pour que les seniors puissent se familiariser avec le

Web. Il est important de leur permettre d'accéder à ces technologies de l'information, toujours plus utiles dans la vie quotidienne. C'est ce que nous faisons aujourd'hui avec ce cours CFF.»

Martine Bernier

Prochains cours:

- 6 août 2015: Arc Jurassien (Delémont) Tél: 032 886 83 20
- 21 et 29 septembre 2015: Genève. Tél: 022 807 05 65
- 1^{er} octobre et 25 novembre 2015: Valais (Sion). Tél: 027 322 07 41
- Pour les cantons non représentés s'adresser: directement à l'organisation cantonale Pro Senectute concernée.

Toutes les infos sont sur notre site: www.pro-senectute.ch/fr



BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 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.delémont@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.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
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

DOCUPASS La solution pour faire connaître vos volontés.

Nous y pensons tous un jour, nous demandant comment faire pour laisser à nos proches un document contenant nos volontés lors d'accident, de maladie grave ou de décès. Prendre ses précautions n'attire pas la malchance, mais permet d'affronter les pires situations plus sereinement, quel que soit notre âge. Raison pour laquelle Pro Senectute Suisse propose depuis 2012 le DOCUPASS, un dossier personnel conçu pour consigner vos attentes, vos besoins, vos exigences et vos souhaits sur les soins, le sort de votre corps et le respect de votre personne en cas de décès. Récemment remodelé, le dossier, déjà très utilisé en Suisse alémanique, est aujourd'hui plus abouti. Vous y trouverez une brochure d'information expliquant comment remplir les documents et une déclaration concernant le testament, un mandat pour cause d'inaptitude, les directives anticipées avec indications pour le don d'organes, et les dispositions de fin de vie, ainsi qu'une carte contenant vos indications.

Une fois complétés, les papiers doivent être conservés dans un endroit auquel pourra accéder la personne de confiance que vous aurez choisie pour vous représenter. Vous pouvez également déposer ces données sur Internet. Le dossier de santé en ligne proposé par Swisscom www.evita.ch en collaboration avec Pro Senectute est un service payant. Il vous suffit de scanner, dater et signer vos documents, de les mettre en ligne et de permettre à vos médecins, à votre famille et à toute autre personne concernée de s'informer de vos directives en cas d'urgence grâce à une carte personnelle de la taille d'une carte de crédit que vous pourrez glisser dans votre sac ou votre portefeuille.

M. B.

Le dossier DOCUPASS coûte 19 fr.

Le service en ligne coûte, lui 58 fr. pour deux ans

Commande à Pro Senectute Suisse, rue du Simplon 23, 1800 Vevey,

Tél. 021 925 70 10 ou directement sur www.docupass.ch

Vacances: comment communiquer sans se ruiner?

Si vous partez à l'étranger, quelques conseils futés pour éviter qu'une facture d'opérateur ne devienne votre pire souvenir de l'été.

Chaque année c'est la même angoisse. Vous utilisez votre téléphone portable pendant les vacances et vous croisez les doigts pour ne pas y sacrifier vos économies. Heureusement, il existe des solutions pour communiquer sans y laisser trop de plumes.



Olesya Kuznetsova

En vacances, désactivez votre boîte vocale!

PENSEZ WI-FI

De plus en plus d'établissements mettent à disposition de leurs clients une connexion internet sans fil. A l'hôtel ou au café, profitez du Wi-Fi dès que l'occasion se présente et maintenez toujours votre téléphone sur le mode «hors ligne» (ou «mode avion» sur iPhone). Grâce aux applications comme Viber, Skype, WhatsApp et iMessage vous pourrez envoyer des messages ou passer des appels. Le tout, sans débourser un sou! Attention tout de même, pas mal d'hôtels facturent ce service.

ESPRIT MINIMALISTE

Si vous avez quand même besoin d'être joignable à tout moment, pensez alors à couper la connexion 3G ou 4G de votre téléphone. Car c'est cette fonction qui fait véritablement exploser votre facture. Il vous suffit de désactiver la fonction «données cellulaires» (ou «itinérance» pour Android) dans les paramètres. Certes, cela vous obligera à trouver un réseau Wi-Fi pour aller sur internet, mais vous serez bien à l'abri des transferts de données sur le réseau étranger.

LE RÉPONDEUR, ÇA COÛTE AUSSI

Une fois arrivés à destination, certains ont le réflexe d'éteindre leur portable ou laisser dévier les appels sur la boîte vocale. Erreur! Une surtaxe s'applique chaque fois que le répondeur s'active, même si aucun message n'est enregistré. Au tarif de 5 fr. la minute, une vingtaine d'appels manqués en Egypte vous coûteront 100 fr. Une somme qui fait tourner la tête! Alors n'oubliez pas de demander la désactivation de votre boîte vocale avant de partir.

SUPPRIMEZ LES NOTIFICATIONS

Besoin d'aller rapidement sur internet mais aucun Wi-Fi à l'horizon? C'est le moment de réactiver les données cellulaires. Mais une précaution s'impose: il faut désactiver les notifications envoyées automatiquement par vos applications. Ces alertes, très gourmandes en données, ne peuvent toutefois pas être bloquées de manière groupée. Sur iPhone, il faut les éteindre une à une, dans les réglages de chaque application. Même chose sur Android, mais via le «Gestionnaire des applications».

GARDEZ LE CONTRÔLE

Si vous prévoyez de téléphoner ou surfer régulièrement, souscrivez à une option spéciale pour la durée des vacances. La majorité des opérateurs suisses proposent des offres à partir de 10 fr., bien plus avantageuses que vos tarifs habituels. Vous pouvez également être alerté de votre consommation en temps réel, via message ou une application. Comparez les prix en fonction de vos besoins et n'oubliez pas de vous renseigner sur les modalités de résiliation.

CHANGEZ DE PUCE

Pour un séjour de longue durée, l'achat d'une carte SIM prépayée sur place reste la meilleure solution. Vendues dans les aéroports et les bureaux de poste, ces puces rechargeables vous permettent téléphoner à des prix raisonnables tout en maîtrisant vos dépenses. Vérifiez quand même que votre téléphone n'est pas bloqué pour un seul réseau.

Barbara Santos