

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 10

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: 05.07.2025

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



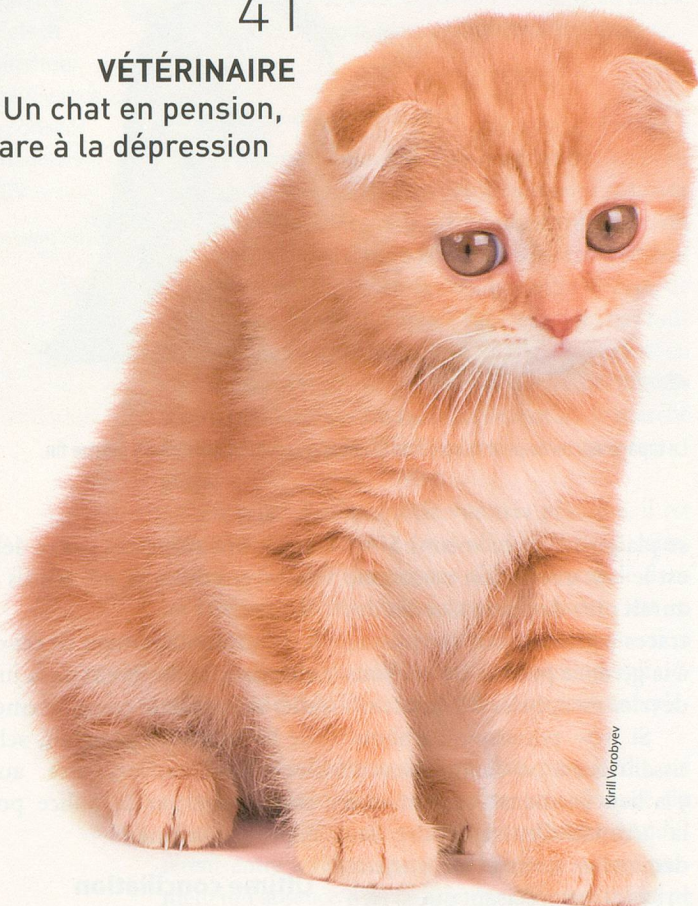
47

SEXUALITÉ
L'amour est fait
de concessions

Fiches pratiques

41

VÉTÉRINAIRE
Un chat en pension,
gare à la dépression



Kirill Vorobyev



VOTRE ARGENT
Comment acheter
une maison à l'étranger 39

SANTÉ
La liste des vitamines
qui nous veulent du bien 42

LE JARDIN DE JACKY
Le chiendent,
une sacrée purge 44

PRO SENECTUTE
Des cours de gym
à domicile 45

38

VOS DROITS
Quand les voisins font
du tapage nocturne



Alex Bramwell

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generationsplus.ch
Générations Plus
Chemin des Fontenailles 16,
1007 Lausanne

NUISANCES

Des voisins trop bruyants!

«Ils font du vacarme tard dans la soirée. J'ai essayé de discuter avec eux, mais sans succès. Et ma gérance refuse d'intervenir. Comment faire pour qu'elle agisse?»

Ginette, Fribourg



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Tout locataire a des droits et des devoirs énoncés dans le Code des obligations. Ainsi, «le locataire est tenu d'avoir pour les personnes habitant la maison et les voisins les égards qui leur sont dus». (Art. 257 f al. 2 CO). Il est habituellement admis que, dès 22 heures, la maison doit être tranquille pour permettre à chacun de se reposer.

La gérance est censée veiller à ce que ces règles soient respectées. Ainsi, lorsqu'un locataire est trop bruyant, il lui appartient d'attirer son attention sur ce point et de l'informer que s'il persiste dans ce comportement, son contrat de bail à loyer sera résilié avec effet immédiat (art. 257 f al. 3 CO). Néanmoins, ce locataire n'est pas démuné de moyens juridiques pour rester dans l'appartement: il pourrait contester la résiliation et il s'en suivrait une procédure devant le tribunal, celui-ci devant déterminer si la résiliation est justifiée ou non. Le jugement serait rendu sur la base des preuves présentées par les parties.

La gérance doit intervenir

Vous évoquez la situation où la gérance refuse d'intervenir. Dans ce cas, la loi fixe les droits du locataire qui estime que la gérance ne remplit pas son devoir de faire respecter les usages locatifs (art. 259 et suivants C.O.). Tout d'abord, il convient de signaler régulièrement à la gérance les situations où vous estimez que votre voisin est trop bruyant. Y a-t-il d'autres locataires dans la maison qui



Alex Bramwell

Le tapage nocturne peut rendre fou. Et la gérance a pour mission d'y mettre fin.

se plaignent de ce voisin? Si tel est le cas, une action commune aurait plus de poids. Gardez des traces écrites de vos remarques à la gérance pour le cas où vous devriez en appeler à la justice.

Si vos remarques n'aboutissent pas à un changement, il y a lieu de mettre en demeure la gérance d'entreprendre des démarches contre le locataire bruyant, en précisant que si rien n'est fait vous consignerez votre loyer auprès d'une banque et que vous vous adresserez à la commission de conciliation en matière de bail à loyer de votre canton. Vous devez vous adresser à cette autorité judiciaire, qui est gratuite, au plus tard dans les trente jours qui ont suivi la consignation; en effet,

si vous ne respectez pas ce délai, le loyer consigné est acquis au bailleur.

Indépendamment de ces démarches, qui relèvent de la juridiction civile, le comportement de votre voisin pourrait, selon les circonstances, être aussi sanctionné par la police pour tapage nocturne.

Ultime conciliation

Néanmoins, il ne faut pas oublier que toute procédure judiciaire entraîne des complications et que son résultat n'est pas garanti. Alors, il serait peut-être utile, une fois encore, de tenter de vous entendre avec votre voisin, en lui signalant les possibilités juridiques qui sont les vôtres.

ACHAT IMMOBILIER

En France

«J'aimerais acheter une maison de vacances en France. Pour les transactions financières, je ne sais pas si je dois traiter avec ma banque habituelle ou trouver un établissement dans ce pays.»

François, Sion



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

Lors de l'achat d'une résidence, deux possibilités s'offrent à vous: la financer uniquement par des fonds propres ou solliciter un prêt hypothécaire auprès d'une banque. Si la première solution conduit à un simple transfert de fonds par votre banque habituelle auprès du vendeur, l'octroi d'un crédit hypothécaire ne pourra souvent pas se faire par votre établissement habituel, même si votre conseiller bancaire en Suisse devrait pouvoir vous épauler dans vos démarches.

PRÊT HYPOTHÉCAIRE En France ou en Suisse?

Les banques suisses ne disposent pas de l'accès au marché européen: celles qui pourront vous octroyer un crédit hypothécaire pour financer votre maison en France doivent donc soit avoir un partenariat, soit disposer d'une filiale en France qui offre ce type de prestations aux particuliers. Ce n'est de loin pas toujours le cas. De grands établissements privilégient en effet d'autres types de prestations dans leurs affaires internationales, notamment en France où le marché bancaire est réputé difficile pour les banques étrangères.

De plus, d'un point de vue très pratique, il est plus aisé de discuter de vos affaires hypothécaires avec une banque qui dispose d'une succursale dans les environs de votre résidence secondaire: c'est en effet sur place que se posera par exemple la question de travaux de rénovation ou d'amélioration, qui nécessiteront probablement un financement complémentaire.

Enfin, certaines prestations relatives au crédit, qui nous sont habituelles, sont inexistantes en France. En effet, le mode d'amortissement est sensiblement différent entre les deux pays: les banques suisses permettent l'absence d'amortissement si votre crédit ne dépasse par une certaine limite ou l'amortissement indirect par le biais d'un compte de 3^e pilier; ce dernier système vous fait bénéficier d'avantages fiscaux, puisque les versements sur ce compte sont déduits de votre revenu. En revanche, même si le niveau de votre emprunt inscrit dans votre déclaration d'impôt reste stable, intervenant en déduction de votre fortune, la répartition fiscale internationale qui sera opérée ne vous permettra pas de profiter de la déduction intégrale de votre dette, quel que soit le pays dans lequel

vous aurez contracté votre prêt. Les établissements bancaires français ne proposent que très rarement des prêts sans amortissement, car aucun avantage fiscal n'y est attaché.

Si l'amortissement diffère, le fonctionnement des crédits hypothécaires est globalement semblable entre les deux pays. En revanche, le niveau des taux en France est plus élevé. Enfin, les banques suisses fixent généralement le montant de prêt maximal à 80% de l'estimation de la valeur du bien, alors que la somme allouée en France peut être supérieure.

Autres aspects fiscaux

A défaut de proposer un amortissement indirect de votre prêt, la France peut offrir d'autres avantages fiscaux si vous avez des revenus dans ce pays; ce pourraient être des revenus locatifs si vous veniez à louer votre résidence secondaire.

Dans ce cas, et du fait que vous devriez également compléter une déclaration d'impôt en France, vous pourriez bénéficier des dispositifs spéciaux en matière d'investissement locatif, du type Besson, Robien, ZRR, Lienemann, Borloo, etc., car les revenus de la location de votre maison sont imposables en France dans la catégorie des revenus fonciers, que vous soyez ou non résident fiscal français.

Toutefois, l'engagement de location doit être fixé pour une certaine durée et le montant du loyer ne doit pas excéder une certaine limite pour pouvoir bénéficier de ces avantages (déduction de votre revenu en France située entre 4-6% du prix d'acquisition de votre logement). Les travaux d'amélioration ou d'agrandissement bénéficient également d'une déduction fiscale (sur la fiscalité française, voir www.impots.gouv.fr).

Du côté suisse, vous devrez mentionner votre résidence secondaire sur votre déclaration d'impôt (localisation, fortune et valeur locative), ce qui permettra de déterminer votre taux d'imposition.

Par ailleurs, vous serez redevable de l'impôt de solidarité sur la fortune (ISF) sur les biens immobiliers situés en France si leur valeur nette dépasse le plafond de 790 000 euros suivant un barème progressif de 0,55 à 1,8%.

Enfin, si vous désirez vendre votre bien immobilier français, vous serez taxé en France sur la plus-va- ➡

Influence du taux de change sur vos frais immobiliers

COURS DE L'EURO: 1.50	Achat/prêt en francs suisses	Achat/prêt en euros	Financement effectif en francs suisses
Prix d'achat	540 000 fr.	360 000 euros	540 000 fr.
Prêt hypothécaire	300 000 fr.	200 000 euros	300 000 fr.
Taux d'intérêt fixe: 2%	6000 fr.	4000 euros	6000 fr.
Amortissement annuel: 1% (de la valeur du bien)	5400 fr.	3600 euros	5400 fr.
Total des frais annuels	11 400 fr.	7600 euro	11 400 fr.
Variation du taux de change: 1 fr. 60			
Taux d'intérêt fixe: 2%	6000 fr.	4000 euros	6400 fr.
Amortissement annuel: 1% (de la valeur du bien)	5400 fr.	3600 euros	5760 fr.
Total des frais annuels	11 400 fr.	7600 euros	12 160 fr.

lue de cession à un taux majoré en tant que résident helvétique, quel que soit la forme de votre propriété (voir ci-après). En effet, la Suisse n'étant pas membre de l'Espace économique européen (EEE), le taux est de 33,33% contre 16% pour les résidents de l'EEE. Pour mémoire, il est de 28,10% pour les résidents français (16% + 12,1% de prélèvements sociaux). Vous pourrez toutefois être exempté de cette taxe au-delà de 15 ans de propriété (abattement de 10% par an au-delà de la 5e année de détention).

EMPRUNT En francs suisses ou en euros?

Du moment que vous vivez et travaillez en Suisse, il est recommandé de souscrire un crédit immobilier en francs suisses, afin de ne pas être tributaire de la variation du taux de change et de profiter de taux d'intérêt usuellement plus bas (voir ci-dessus).

Dans le cas d'un prêt hypothécaire en euros, ce sera à vous d'assumer les variations de cours de la monnaie ; les frais liés à votre bien immobilier pourront donc croître tout au long de l'année et vous devrez être en mesure de les régler. Dans le cas d'un financement en francs suisses, vous payez une somme fixe annuellement.

CHOIX DU MODE DE DÉTENTION

Il y a deux manières de détenir un bien immobilier en France: directement à son nom ou via une société civile immobilière (SCI) établie généralement devant notaire. La première solution peut sembler la plus simple, mais la seconde est préférable en matière de planification successorale, dans la mesure où vous transformez un bien immobilier en parts de société, c'est-à-dire en valeurs mobilières selon le droit français.

Aspects successoraux

La France estime que ce sont les règles de droit civil du lieu de l'immeuble qui s'appliquent à votre résidence secondaire. En cas de succession, c'est donc le droit français qui devrait fixer les héritiers et leurs parts, les possibilités d'en désigner d'autres et toutes les formalités spécifiques liées à la succession.

Si l'acquisition du bien a été faite en direct, vous ne pourrez par exemple pas user du pacte successoral qui vous permet en Suisse de convenir avec vos héritiers de la manière dont se réglera votre succession, notamment à qui reviendra votre résidence de vacances, sans risquer une éventuelle contestation à votre décès. Si vous désignez un exécuteur testamentaire, il aura le pouvoir, en droit suisse, de vendre vos biens selon vos instructions ou selon sa propre appréciation, et cela même si vos héritiers ne sont pas tous d'accord. En présence d'héritiers réservataires, le droit français n'accorde pas une telle liberté en matière immobilière.

En revanche, si c'est une SCI qui détient le bien immobilier, les parts constituent des biens meubles soumis au droit applicable au dernier domicile du défunt, la Suisse dans votre cas.

Aspects fiscaux

En vertu de la Convention franco-suisse signée le 31 décembre 1953 en vue d'éviter la double imposition en matière d'impôts sur les successions, les biens immobiliers ne sont soumis aux impôts sur les successions que dans l'Etat où ils sont situés (c'est-à-dire la France en cas de détention en direct) et les biens meubles (parts de la SCI) relèvent du dernier domicile du défunt. Cette convention ne s'applique pas aux donations qui doivent donc être utilisées avec prudence.

Si le conjoint survivant est exonéré en France de droits de succession, les héritiers en ligne directe doivent s'acquitter d'un impôt de 5 à 40% après abattements. Dans le canton du Valais où vous résidez, il n'y a pas de taxation sur les successions et les donations dévolues au conjoint et aux descendants.

Le financement de votre acquisition n'est qu'un des aspects à prendre en compte lors d'un achat à l'étranger. La complication est souvent la règle et les conseils que j'ai pu vous donner pour la France ne sont nullement transposables ailleurs, notamment en Espagne ou en Italie.

Retrouvez l'intégralité des fiches pratiques *Votre argent* avec tous les tableaux explicatifs sur www.generationsplus.ch

«ET SI SON CHAT devenait dépressif?»

«Ma voisine m'a demandé si je pouvais prendre son minou en pension. Ayant déjà un matou, j'ai peur qu'ils ne s'entendent pas. De plus, je ne veux pas le laisser sortir de peur qu'il ne lui arrive un accident.»

Jean-Marc, Lausanne



Anne-Marie Villars, médecin-vétérinaire, comportementaliste diplômée, Lausanne.

La première chose à envisager est la durée de l'absence du propriétaire d'un chat. Si celle-ci n'excède pas une semaine, le chat est mieux chez lui avec le passage régulier de personnes de confiance pour le nourrir, le câliner et lui changer sa caisse. Si le propriétaire est absent plus longtemps, il peut envisager de le mettre en pension. Et s'il le met en pension chez un ami qui possède déjà un chat, attention!

Un deuxième chat qui débarque à la maison peut être effectivement une source de gros conflits. Si c'est pour une période courte de 1 à 3 semaines, il est vivement conseillé de le garder enfermé dans une pièce, seul. Autre conseil très important: la voisine doit l'amener avec tous ses repères: son panier, sa caisse, ses jouets, son arbre à griffes et surtout un diffuseur de phéromones apaisantes afin qu'il se sente rapidement bien. Normalement, le chat fabrique naturellement sa propre phéromone dans ses joues. C'est pour ça qu'on le voit frotter sa tête contre les meubles ou votre pantalon. Il marque son territoire avec sa carte d'identité et s'autoapaise ainsi. Mais il faut un certain temps. L'appoint d'un distributeur de phéromones est donc important.

Néanmoins, si ces mesures étaient encore insuffisantes – c'est possible avec un chat très stressé – il existe une nourriture adaptée à ce genre de situation. Ces alicaments sont très bien supportés par nos compagnons à



Callisto Canedy

Dans un premier temps, l'affrontement est inévitable. Une fois la tension passée, il arrive que les ennemis deviennent les meilleurs amis du monde.

quatre pattes, ils ont bon goût et remplacent pour toute période de stress, la nourriture habituelle de votre chat. Ils contiennent un anxiolytique. Là, c'est presque une certitude, l'animal ne fera pas de dépression. Faut-il le rappeler, il est toutefois essentiel de passer du temps avec lui, de le caresser, de jouer ensemble et même de lui lire des histoires.

Ils vont se supporter ou s'aimer

En revanche, si votre voisine part pour une très longue durée, une année par exemple, il est nécessaire de gérer la situation différemment. Au bout d'une semaine à quinze jours, le nouvel arrivé doit avoir trouvé ses marques dans sa pièce. C'est le moment d'entrouvrir la porte après s'être assuré – c'est capital – qu'il y a des cachettes pour lui des deux côtés dans lesquelles il pourra se réfugier à tout moment. Une couver-

ture par exemple sur un fauteuil où il pourra se glisser, ou des cartons. Ensuite, il ne faut se mêler de plus rien. Les deux chats vont se souffler, il y aura du poil qui vole. Mais au final, ils pourront se répartir le territoire en fonction d'un horaire harmonieux du style: «Tu passes à telle heure, je te laisse tranquille.»

Mieux: si on a de la chance, les deux peuvent bien s'entendre et filer le parfait amour.

Maintenant, pour ce qui est de le laisser sortir, c'est une autre histoire. Il faut que le chat se sente bien dans sa demeure. Alors, et seulement alors, on peut installer une chatière et lui offrir sa liberté s'il est muni d'une puce électronique. Attention, si le chat n'est pas à l'aise dans sa pension, il risque de partir comme dans *La Grande évasion* de Walt Disney à la recherche de ses maîtres ou tout au moins d'un foyer qu'il jugera plus accueillant.

LES VITAMINES sont les piliers de notre bonne santé

Elles sont indispensables à la vie. Et si elles sont bien utilisées, notre organisme ne s'en portera que mieux.

Les vitamines peuvent doper notre quotidien. A condition de bien s'en servir. Là, il faut reconnaître que ce n'est pas toujours facile. Noyé dans un flot d'informations la plupart du temps partielles, le

consommateur peine souvent à s'y retrouver. Il vaut donc la peine de rappeler quelques informations de base pour y voir plus clair. A ce jour, on détermine 13 vitamines dites essentielles dont

nous détaillons les origines et les bienfaits dans le tableau qui suit. Il n'est pas facile de déterminer précisément les quantités nécessaires pour chacun, mais on sait qu'elles sont minimes. Une

alimentation variée est déjà gage de meilleure santé. Bon à savoir aussi: les vitamines sont classées selon leur mode d'absorption et de stockage. Ainsi, les A,D, E et K sont solubles dans les graisses

(lipides). Alors que la vitamine C et celles du groupe B sont solubles dans l'eau. En clair, le corps emmagasine les premières, dites liposolubles, dans le foie et les tissus graisseux. Les secondes

(hydrosolubles) disparaissent en revanche avec l'urine. Il faut donc en absorber plus et avec une plus grande régularité puisque l'organisme ne constitue pas de réserves.

LYPOSOLUBLES	Meilleures sources alimentaires	Rôle physiologique	Symptômes de carence	Symptôme d'excès
Vitamines A [rétinol, aliments d'origine animale, bêta-carotène, aliments d'origine végétale]	Rétinol: foie, saumon; jaunes d'œufs; lait entier, beurre et fromage. Bêta-carotène: fruits et légumes orange et jaune, légumes à feuilles vert foncé.	Essentiel à la croissance et au développement des cellules, à la vision et au système immunitaire. Maintient en bonne santé la peau et les muqueuses.	Cécité nocturne; arrêt de la croissance chez les enfants; peau sèche; yeux secs, vulnérabilité accrue aux infections,	Vision brouillée, fatigue, douleur dans les os et les articulations, perte d'appétit, diarrhée, peau sèche, éruptions cutanées, chutes de cheveux.
Vitamine D (calciférol)	Beurre, foie, jaune d'œuf, poissons, lait enrichi. Se forme aussi par l'action du soleil sur la peau.	Nécessaire à l'assimilation du calcium et du phosphore pour la formation des os et des dents, qu'elle contribue à garder solides.	Douleurs osseuses et musculaires. Augmentation de la transpiration osseuse. Chez les enfants, déformation du squelette (rachitisme)	Troubles digestifs en cas de surdosage médicamenteux. Dépôts de calcium et détérioration irréversible de certaines organes.
Vitamine E	Huiles de tournesol et de maïs; amandes et noisettes; germes de céréales; légumes verts.	Antioxydant puissant.	Survient chez les sujets qui n'assimilent pas les graisses: anémie hémolytique et détérioration du système nerveux	Faiblement toxique mais peut, à haute dose, être à l'origine de carence en vitamine K.
Vitamine K	Epinards, choux et autres légumes à feuilles vert foncé; viande, foie.	Essentielle à la bonne coagulation du sang.	Saignement excessif, propension aux ecchymoses	Interactions possibles avec des anticoagulants, risques de jaunisse.

HYDROSOLUBLES	Meilleures sources alimentaires	Rôle physiologique	Symptômes de carence	Symptôme d'excès
Vitamine B1	Levure de bière; porc, jambon, foie; céréales complètes, légumineuses, pistaches, pommes de terre.	Nécessaire à la transformation des glucides, des graisses et de l'alcool en énergie. Intervient dans la transmission de l'influx nerveux.	Perte de l'appétit, troubles psychiques, enflure des membres, torpeur, faiblesse musculaire, perte de la sensibilité et dilatation du cœur.	Pas de symptôme connu, car est éliminée dans les urines en cas d'excès.
Vitamine B2	Foie, fromages bleus et de type camembert; germes de céréales; viande maigre et volaille; champignons, lait et autres produits laitiers; poisson; œufs.	Nécessaire pour transformer les nutriments en énergie et pour le métabolisme des vitamines B3 et B6. Intervient dans le fonctionnement des glandes surrénales.	Troubles de la vision et photosensibilité; lésions de la bouche et du nez; troubles de la déglutition.	Généralement aucun, mais peut interférer avec la chimiothérapie. L'excédent est éliminé par les urines qui deviennent jaune vif.
Vitamine B3	Foie, viande maigre, volaille et fruits de mer; lait et œufs; légumineuse, pain et céréales complets, pommes de terre.	Nécessaire à la production d'énergie dans les cellules. Contribue au maintien en bon état de la peau et du tube digestif.	Fatigue, diarrhée et inflammation de la bouche; éruptions cutanées. Pellagre dans les cas très graves.	Bouffées congestives, troubles du foie, élévation des taux de sucre et d'acide urique dans le sang.
Vitamine B5	Presque tous les aliments surtout levure, viande et poisson, œufs, germes de céréales, complètes.	Essentielle à la synthèse des acides gras, du cholestérol, des anticorps, de l'hémoglobine et des hormones.	Inconnus chez l'homme.	De très fortes doses peuvent causer de la diarrhée et de l'œdème.
Vitamine B6	Abats, viande, poisson et volaille, œufs, céréales, légumes à feuilles vert foncé, pommes de terre et soja, fruits secs oléagineux.	Favorise le métabolisme des protéines et des glucides, la libération d'énergie, le fonctionnement des nerfs.	Dépression et confusion; peau urticante et squameuse, langue décapillée et rouge; perte de poids.	Détérioration des nerfs sensoriels.
Vitamine B8	Jaune d'œufs, céréales et levure, soja, fromages et autres produits laitiers.	Favorise le métabolisme énergétique. Importante dans la synthèse des acides gras.	Peau squameuse, chute des cheveux, dépression, haut taux de cholestérol.	Pas de symptôme connu.
Vitamine B9	Foie, brocolis et autres crucifères. Epinards et autres légumes à feuilles vert foncé, avocats; légumineuses; germes de blé, noix.	Nécessaire à la division des cellules ainsi qu'à la synthèse des protéines.	Globules rouges anormaux, division cellulaire altérée, anémie, perte de poids, troubles intestinaux, risques d'anomalies congénitales chez le fœtus.	Peut inhiber l'absorption de la phénytoïne et provoquer des convulsions chez les épileptiques; de fortes doses nuisent à l'absorption du zinc.
Vitamine B12	Tous les aliments d'origine animale.	Nécessaire à la croissance et à la division des cellules, ainsi qu'à la formation des globules rouges.	Anémie pernicieuse, troubles nerveux et faiblesse; langue décapillée et lisse, perte de sensibilité dans les membres.	Pas de symptôme connu.
Vitamine C	Fruits et légumes, surtout agrumes (fruits et jus); cassis, mangue, kiwis, fraises et poivrons, cresson, choux, brocolis, épinards, pommes de terre.	Stimule les réactions immunologiques. Nécessaire à la production du collagène et à la cicatrisation. Aide à prévenir l'athérosclérose.	Fatigue, gencives qui saignent, ecchymoses, perte d'appétit, peau sèche, cicatrisation lente. Cas graves: scorbut, hémorragies internes, troubles mentaux.	Diarrhée, calculs rénaux, irritation des voies urinaires; accumulation de fer.

CHIENDENT

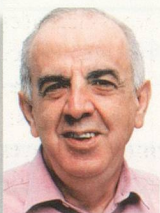
Le roi du grand ménage

Cette plante rampante n'a pas d'allure. Mais elle possède des vertus multiples, notamment pour purger son organisme.



Kweek Elytrigia

Les apparences sont trompeuses, le chiendent n'a rien d'une mauvaise herbe. Au contraire...



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

Il suffit de suivre votre chien ou votre chat dans un champ pour observer les bienfaits de cette plante que seuls les jardiniers et les agriculteurs considèrent comme une mauvaise herbe. Les animaux l'utilisent depuis la nuit des temps pour se purger, la ronger, la mastiquer ou l'avalant pour mieux la régurgiter.

Certes, le chiendent ne présente pas beaucoup d'attraits, la croyance populaire voulant que l'on se méfie généralement des plantes rampantes. Graminée vivace qui croît en abondance dans les terrains incultes, elle a des tiges très fines et noueuses et ses feuilles sont linéaires, plates et nervurées. C'est essentiellement du rhizome rampant, que

l'on appelle vulgairement racine. Celle-ci est très riche en sels de potassium et contient surtout un abondant fructosane (la triticine) source de ses bienfaits.

Chiens, chats et autres chevaux et cochons ne sont toutefois pas seuls à avoir compris depuis longtemps l'intérêt de cette plante. Les anciens s'y sont intéressés également. Ainsi, au I^{er} siècle après J.-C., le médecin grec Discoride, approuvé par le naturaliste romain Pline, conseillait déjà l'utilisation du chiendent pour traiter les affections urinaires et faciliter la dissolution des calculs rénaux.

De nos jours, cette plante extraordinaire est essentiellement utilisée comme diurétique, com-

me calmant lors d'inflammations de l'appareil urinaire (cystites, calculs, etc.). Mais on lui reconnaît également une action bienfaisante en tisane dans les maladies fébriles.

Diurétique, antiseptique et anti-inflammatoire: les propriétés du chiendent sont encore précieuses dans les traitements d'œdèmes des membres inférieurs, de rétention d'eau, de coliques néphrétiques et de goutte, notamment.

Enfin, c'est un excellent dépuratif. Si on utilise ses longues racines fibreuses qui ressemblent à des poils à balai, cette plante sera avant tout le meilleur allié du nettoyage de printemps de votre intestin.

Une cure bienfaitrice

UNE RECETTE TOUTE SIMPLE ET DES PLUS EFFICACE POUR NETTOYER VOTRE ORGANISME.

- A faire deux à trois par an pendant deux semaines.
- Mettre 3 pincées de chiendent dans un litre d'eau froide.
- Porter à ébullition pendant 5 minutes.
- Filtrer et boire chaud ou froid au courant de la journée.

Précautions

Attention de ne pas utiliser de chiendent qui aurait subi des traitements chimiques et plus spécialement des pesticides. A ce jour, il n'existe pas de contre-indications connues bien au contraire.

DES COURS DE GYM

dans votre salon

Pour les personnes qui connaissent des difficultés de déplacement, Pro Senectute propose désormais des leçons à domicile.

Dans le salon d'un appartement de la petite commune de Pontenet, dans le Jura bernois, quatre grand-mamans renforcent leur musculature en soulevant des haltères bricolées avec des bouteilles d'eau minérale pleines. Elles participent, depuis quelques mois, à un projet baptisé «domigym». Objectif: les aider à retrouver une certaine mobilité.

Pour conserver un esprit sain dans un corps sain, rien ne vaut en effet la leçon hebdomadaire adaptée à tous les âges de la vie. La gym du troisième âge a connu un développement important au cours des vingt dernières années. Mais il man-

quait une offre pour les personnes du quatrième âge et celles qui n'ont plus la possibilité de se déplacer.

François Dubois, directeur de Pro Senectute pour l'arc jurassien, a décidé de combler ce vide. «Pour les personnes fragilisées, qui ne peuvent se déplacer, il s'agissait d'organiser des leçons à domicile! La «domigym» figure effectivement en bonne place dans le catalogue des prestations de Pro Senectute, mais personne ne l'avait encore développée.» Persuadé que l'offre correspondait à une attente, François Dubois a donc décidé de promouvoir réellement ce concept chez l'habitant,

de Boudry à Porrentruy et du Locle à Moutier.

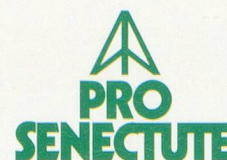
Tout simple mais...

Les premières expériences ont été mises en place dans la région de Tavannes, à Undervelier et à Pontenet. Geneviève Grimm, responsable de la section sport et santé à Pro Senectute, raconte: «Il fallait tout inventer, car rien de semblable n'existait encore dans le pays. Pour commencer, il nous paraissait primordial d'informer les personnes concernées à travers un large réseau.» Grâce au financement de l'association Promotion Santé Suisse, 7000 prospectus ont été envoyés aux communes, aux centres de



Stéphane Gerber

Bons pour le corps, les exercices en commun permettent aussi de tisser des liens sociaux très importants.



soins à domicile, aux médecins et à toutes les associations ou personnes en contact avec des personnes âgées. «Tout le monde reconnaît que c'est une bonne idée, explique Geneviève Grimm, mais peu de personnes se sont encore manifestées. Il faut du temps et de la patience pour mettre en place une telle organisation.»

Le concept est nouveau et il s'adresse à des personnes âgées ou isolées, donc difficiles d'approche. Et puis, il y a toujours un sentiment de méfiance face à la nouveauté et à l'inconnu. «Pourtant, le mode de faire est simple. Lorsqu'une personne intéressée prend contact, nous lui demandons de réunir deux ou trois connaissances du même âge pour former un petit groupe. Ensuite, les leçons peuvent se donner chez l'une ou l'autre personne du groupe, dans son salon, à la cuisine ou dans tout autre endroit suffisamment vaste pour accueillir les participants.»

Des exercices adaptés

L'importance de faire de l'exercice n'échappe à personne. Mais il faut tenir compte des petits bobos et du manque d'équilibre qui touche cette catégorie de population. Michèle Bernard, monitrice spécialisée, en est

consciente. «Il a fallu revoir notre programme. Dans ce cadre, nous proposons des exercices adaptés. Ils sont surtout basés sur la musculature, qui doit être renforcée afin d'éviter les chutes. Nous visons également à maintenir une bonne coordination et une bonne motricité chez les personnes âgées.» Curieusement, ce sont surtout les dames qui bénéficient de ces cours. Peut-être faudra-t-il imaginer un autre concept pour attirer les messieurs, également concernés par des problèmes musculaires et d'équilibre.

Dans le courant de l'année, les monitrices aînées et sport de Pro Senectute suivront des cours «domigym», de manière à pouvoir animer les petits groupes qui se forment à travers l'arc jurassien. Car il ne fait aucun doute que l'opération est appelée à se développer dans les années à venir.

J.-R. P.

Cours domigym,

de 3 à 5 personnes.

Coût: 7 francs par séance.

Renseignements:

Pro Senectute Arc jurassien.

A Tavannes, tél. 032 482 67 00.

A Delémont, tél. 032 886 83 20.

A La Chaux-de-Fonds,

tél. 032 886 83 00.

A Neuchâtel, tél. 032 886 83 40.

Bon pour la santé et le moral!

Yvette Glanzmann a été l'une des premières à suivre les séances de «domigym». Auparavant, elle a longtemps fréquenté les cours de gym des aînés. «Ce n'est pas tout à fait la même chose. La gym à domicile est plus douce, mais elle permet aussi de faire travailler les articulations. C'est très bénéfique, car je souffre de rhumatismes. J'ai dû arrêter les cours quelque temps, car j'ai subi une intervention au genou. Mais je vais reprendre les séances de "domigym" au printemps pour renforcer ma musculature.»

Liliane Meyer suit également le cours donné au petit groupe réuni à Pontenet. «Je n'avais jamais fait de gym dans ma vie, le temps me manquait. Ce cours m'apporte beaucoup. J'avais des douleurs dorsales qui ont été fortement atténuées. Pour moi, c'est un apport bénéfique, aussi bien physiquement que moralement. Cela m'a permis de faire de nouvelles connaissances et de partager un moment de convivialité.»

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. 032 482 67 00

Fax 032 482 67 09

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés

Ch. du Puits 4, c.p. 800

2800 Delémont

e-mail:

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

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 des Tonneliers 7, 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

«LE SEXE, c'est obligatoire?»



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

Vous avez parlé des langages de l'amour dans un article précédent. Pouvez-vous en dire plus? Faut-il faire des choses que je n'aime pas forcément, comme le sexe? Et que faire de ma frustration?
Sylvie, 65 ans

Chère Sylvie,

Etre en couple est un grand défi: c'est le pari de se choisir au quotidien y compris après une longue vie commune. Chacun de nous a sa grille pour interpréter les gestes et paroles de son partenaire dans un sens positif ou négatif. Cette grille nous l'avons construite au cours de notre vie en observant autour de nous et en nous laissant ressentir l'impact des actions des autres.

Les compliments et appréciations sont un de ces langages*. Combien de fois par jour dites-vous un mot gentil, faite-vous un compliment ou simplement remerciez-vous votre partenaire pour une chose toute simple comme un sourire, un bon repas, une accolade? Nos muscles de la critique sont hélas souvent bien plus développés que ceux de l'appréciation. Il est pourtant dans la nature de l'être humain d'avoir besoin de reconnaissance. Pour certains d'entre nous, c'est même fondamental pour se sentir aimé, vu et reconnu.

Faire équipe

Le temps de qualité est un autre. Des moments de partage sont importants, soit dans l'échange verbal soit dans une activité qui nous fait sentir proches l'un de l'autre. Faire équipe: combien de fois par semaine, par mois ou par an, passez-vous du bon temps ensemble? Pour certains, ces moments-là sont une façon de se sentir aimé et en lien avec l'autre.

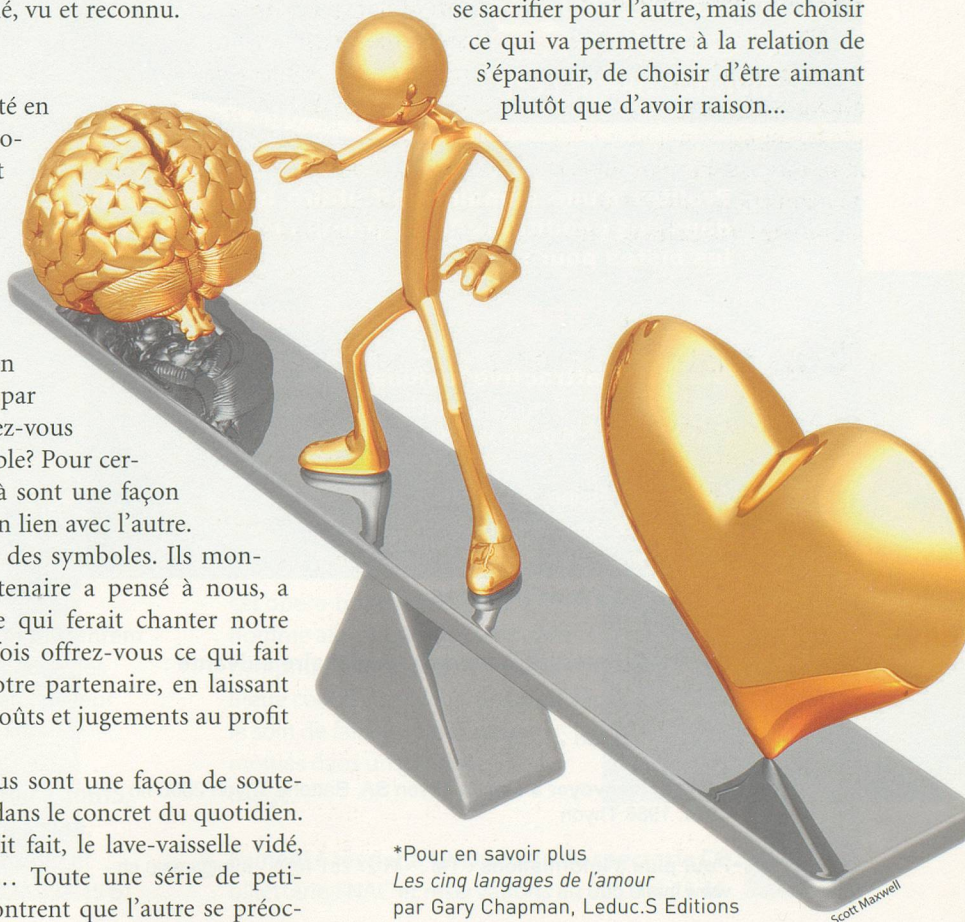
Les cadeaux sont des symboles. Ils montrent que notre partenaire a pensé à nous, a essayé de deviner ce qui ferait chanter notre cœur. Combien de fois offrez-vous ce qui fait vraiment plaisir à votre partenaire, en laissant de côté vos propres goûts et jugements au profit des siens?

Les services rendus sont une façon de soutenir notre partenaire dans le concret du quotidien. Un vélo réparé, un lit fait, le lave-vaisselle vidé, un problème résolu... Toute une série de petites attentions qui montrent que l'autre se préoc-

cupe de notre confort et nous aide dans le quotidien.

Le toucher et la sexualité sont des manifestations physiques de l'amour. Certaines personnes se sentent physiquement et émotionnellement déprimées lorsqu'il n'y a pas ces contacts, car c'est à travers leur peau qu'elles se sentent proches et reliées. Si vous savez que c'est ce qui nourrit votre mari, sachez que c'est un geste d'amour que de donner quelque chose alors qu'on n'aime pas trop. Recadrer les choses ainsi vous permettra peut-être de moins le vivre comme une frustration. A l'inverse, ça peut motiver votre mari à vous donner plus dans votre langage à vous.

Lorsque nous donnons à l'autre dans son langage plutôt que dans le nôtre, nous faisons preuve non seulement de générosité, mais surtout d'un amour conscient. Il ne s'agit pas de s'oublier ou de se sacrifier pour l'autre, mais de choisir ce qui va permettre à la relation de s'épanouir, de choisir d'être aimant plutôt que d'avoir raison...



*Pour en savoir plus
Les cinq langages de l'amour
 par Gary Chapman, Leduc.S Editions

Scott Maxwell

THEATRE
CRO
CHE
TAN

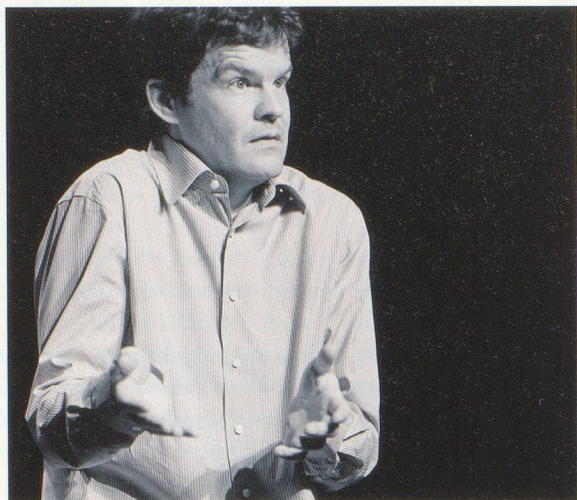
HUMOUR

JE 18 FÉVRIER > 20H30

Représentation supplémentaire

MARC DONET-MONET

ATTENTION!



Avec le soutien de Kurmann et Cretton SA

THÉÂTRE DU CROCHETAN > RUE DU THÉÂTRE 6 > MONTHEY
RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS AU 024 471 62 67
WWW.CROCHETAN.CH



NOTRE ETAT DANS LE MONDE

"L'actualité dessinée en direct et en musique
sur une note d'humour grinçant"

THEATRE DE VEVEY

Mercredi 17 février 19h30

THEATRE

021 925 94 94



Thyon
4 vallées
thyonbooking.com

IMALP
Imalp Thyon S.A.

**Profitez d'une semaine forfaitaire à Thyon 2000
dans des conditions de ski printanières, seuls sur
les pistes pour :**

CHF 799.-- par personne

Une offre attractive incluant :

Hébergement : 7 nuits en studio
Forfait de ski : 6 jours / secteur Printze
Demi-pension
Activités : piscine, dégustation de vin,
promenade en chiens de traîneaux
(offre valable pour 2 personnes minimum)

Cette offre m'intéresse :

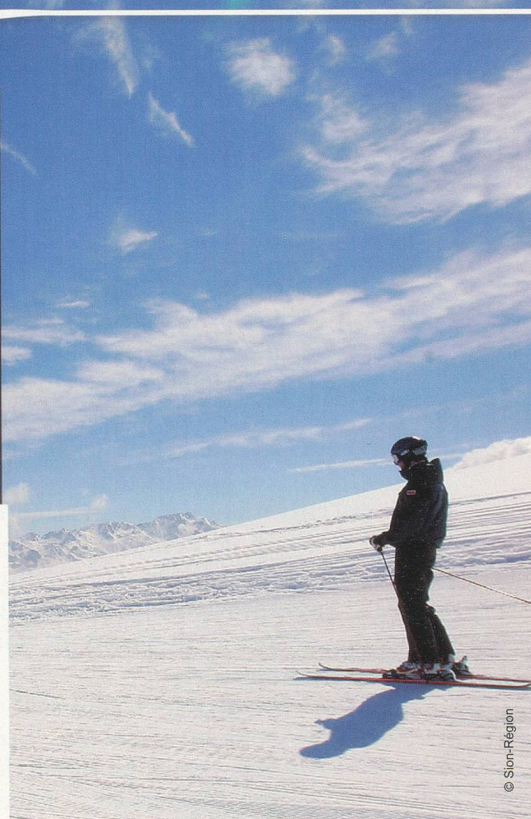
Je désire réserver la semaine forfaitaire suivante :

☐ 06.03.10 au 13.03.10

☐ 20.03.10 au 27.03.10

Bulletin à envoyer à : Imalp Thyon SA, Batterie Thyon 2000 no
4044, 1988 Thyon

Pour plus d'informations : Tél : +41 27 281 16 08 - info@imalp.ch -
www.imalp.ch



© Stion-Region