

# Fiches pratiques

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 15

PDF erstellt am: **20.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



44

## LE JARDIN DE JACKY

Le romarin donne  
la pêche à votre cœur

Christian Jung

# Fiches pratiques



### VOS DROITS

Le rôle de l'exécuteur  
testamentaire

38

### VOTRE ARGENT

Comment gérer  
un chômage tardif

39

### SANTÉ

Non aux cystites!

43

### PRO SENECTUTE

«Quartiers solidaires»,  
un projet tonifiant

45

### SEXUALITÉ

L'important,  
c'est de se plaire

47

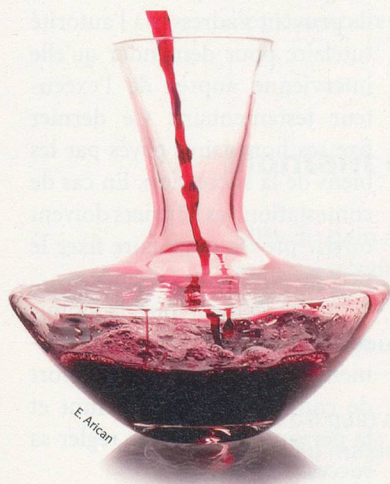


James Steidel

41

### VÉTÉRIINAIRE

Gare à l'insolation!



E. Arican

42

### TRUCS ET ASTUCES

Savez-vous laver  
une carafe?

### VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

[fichespratiques@generationsplus.ch](mailto:fichespratiques@generationsplus.ch)

*Généralions Plus*

Chemin des Fontenailles 16,  
1007 Lausanne



# EXÉCUTEUR TESTAMENTAIRE

## Une mission de confiance

«J'ai l'intention de rédiger mes dernières volontés. Des amis me conseillent de nommer quelqu'un pour s'assurer qu'elles seront bien respectées. Quel serait son rôle vis-à-vis des héritiers?»

Gilles, Payerne (VD)



**Sylviane Wehrli**

Juriste,  
ancienne  
juge de paix

Un décès amène inexorablement beaucoup de démarches à effectuer. Par exemple, il faut résilier des contrats (bail à loyer, abonnement de journaux, etc.), liquider un appartement, délivrer les legs aux légataires et, finalement, faire le partage entre les différents héritiers.

En principe, les différentes opérations de succession sont effectuées par les héritiers légaux ou nommés par le défunt dans un testament ou un pacte successoral. Dès qu'il y a plusieurs héritiers, ceux-ci constituent une hoirie; toutes les décisions doivent être prises à l'unanimité. Ils ne peuvent prendre possession des biens qu'après avoir reçu le certificat d'héritiers. Le partage des biens est fait d'entente entre eux ou, en cas de conflit, lors d'un procès.

Parfois, certaines situations sont délicates, notamment en raison d'héritiers habitant à l'étranger ou ne pouvant pas être contactés. Le défunt peut également craindre que ses héritiers se disputent ou ne respectent pas ses dernières volontés. Pour s'assurer que son testament sera respecté, le défunt peut nommer un exécuteur testamentaire. Toute personne peut être nommée à cette charge, même un héritier. Souvent, il s'agit d'un notaire, à défaut de son successeur.

L'exécuteur testamentaire a un pouvoir étendu (art. 517 et 518 du Code civil). S'il accepte sa mission, il reçoit une attestation officielle lui permettant de disposer des biens pour régler la succession, payer les dettes, ven-



L. F. Young

Souvent, un notaire fait office d'exécuteur. Il intervient pour le partage entre les héritiers après avoir réglé toutes les autres obligations.

dre des biens, délivrer les legs aux légataires, et, finalement procéder au partage conformément aux volontés du défunt. En fait, il dirige l'hoirie.

L'exécuteur testamentaire est sous le contrôle de l'autorité tutélaire, ce qui implique qu'il ne doit pas fournir de comptes annuels. L'autorité intervient pour lui confirmer sa mission et le relever de celle-ci lorsqu'elle est terminée, les héritiers lui ayant signé une quittance attestant qu'ils ont reçu leur dû. Néanmoins, il peut se produire que les héritiers soient en désaccord avec certaines décisions prises

par l'exécuteur testamentaire ou qu'ils estiment que celui-ci tarde à régler la succession. Dans ce cas, ils peuvent s'adresser à l'autorité tutélaire pour demander qu'elle intervienne auprès de l'exécuteur testamentaire. Ce dernier fixe ses honoraires payés par les biens de la succession. En cas de contestation, les héritiers doivent ouvrir procès pour faire fixer le prix de la mission exécutée.

Il est évident que la nomination d'un exécuteur testamentaire implique un rapport de confiance entre le défunt et la personne chargée de régler la succession.





# CHÔMAGE TARDIF

## Des précautions payantes

«Mon entreprise procède à des restructurations et je risque d'être licencié. A 58 ans, mes chances de retrouver un travail sont quasi nulles. Comment subsister jusqu'à la retraite?» Sébastien, Le Sentier (VD)



**Fabrice Welsch**  
Directeur  
Prévoyance  
& conseils  
financiers  
BCV

Des possibilités d'embauche existent car la Suisse est le pays d'Europe où le taux d'activité des personnes de plus de 55 ans est le plus élevé. Toutefois, les compétences acquises par un salarié plus âgé ne constituent pas souvent un atout face aux charges sociales supérieures. Le vieillissement démographique obligera pourtant à une intégration accrue mais, selon l'adage prêté à Confucius, mieux vaut vous «préparer au pire en espérant le meilleur et en acceptant ce qui vient».

Perdre son emploi conduit à une nette diminution de revenu que je vais passer en revue.

### Situation

Pour prétendre à une indemnisation de l'assurance-chômage, il faut répondre aux critères suivants: avoir cotisé un minimum de 12 mois durant les 2 années précédant la perte de l'activité lucrative, être apte au placement, participer à une mesure de réinsertion et se faire suivre par un office régional de placement, auprès duquel il vous faudra rapidement vous rendre si vous veniez à perdre votre emploi.

### Durée et niveau des indemnités

Au-delà de 55 ans et si vous avez cotisé à l'assurance-chômage pendant plus de 18 mois, vous bénéficierez d'un nombre d'indemnités journalières fixé à 520 (sur une base de 5 jours par semaine et 52 semaines par an). A moins de 4 ans de l'âge de la retraite, vous pourrez obtenir 120 indemnités supplémentaires.

Les indemnités de chômage se calculent à partir du gain assuré, compris entre 500 fr. et 10 500 fr., qui correspond à la moyenne des derniers salaires. En cas de 13<sup>e</sup> salaire, le gain est le dernier salaire mensuel multiplié par 13 et divisé par 12.

Pour recevoir des indemnités, il faut transmettre les documents nécessaires à la caisse de chômage.

En cas de maladie durant le chômage, les indemnités seront versées durant 30 jours au plus par événement et n'excéderont pas 44 indemnités par période d'indemnisation. Ensuite, tant que dure la maladie, vous serez considéré comme inapte au placement et n'aurez plus droit à l'assurance-chômage. Pour se prémunir, il faut contracter une assurance perte de gain auprès d'une caisse maladie.

### Assurances sociales: quid des 3 piliers?

#### AVS-AI-APG (assurances vieillesse et survivants, invalidité et perte de gain)

Les cotisations AVS sont automatiquement déduites de l'indemnité journalière au taux des salaires et versées à la caisse de compensation. En fin de droits, les personnes doivent s'annoncer à cette caisse ou à leur agence AVS communale pour être enregistrées comme sans activité lucrative.

#### LPP (prévoyance professionnelle)

Seules les indemnités journalières supérieures à 74 fr.30 sont soumises au 2<sup>e</sup> pilier et cela seulement pour le décès et l'invalidité sur la base

### Montant des indemnités versées

80% du gain assuré, mais au maximum 387 fr. 10 par jour	Si obligation d'entretien envers des enfants ou gain assuré inférieur à 3797 fr.
140 fr. par jour	Si aucune obligation d'entretien envers des enfants et gain assuré compris entre 3798 fr. et 4340 fr.
70% du gain assuré, mais au maximum 287 fr. 10 par jour	Si aucune obligation d'entretien envers des enfants et gain assuré supérieur à 4340 fr.



des minima LPP. Comme il s'agit d'une assurance risque pur, le montant perçu n'est pas récupérable. La cotisation est à charge de l'assuré (0,55%) et de l'assurance-chômage (0,55%). Ce pourcentage est calculé sur la différence entre votre indemnité et 86 fr. 70 mais au minimum 12 fr. 40.

Si vous désirez maintenir votre épargne LPP auprès de l'institution supplétive, vous devrez cotiser facultativement.

### LAA (assurance accident)

Une cotisation de 2,91% pour l'assurance accidents non professionnels est déduite des indemnités.

### 3e pilier A (prévoyance liée)

Le demandeur d'emploi peut s'acquitter des cotisations au pilier 3a aussi longtemps qu'il reçoit des prestations de l'assurance-chômage.

## Exemple

Celui-ci est réalisé pour un homme célibataire né en 1952 et sans enfant, pour illustrer les besoins financiers dans le temps.

### Hypothèses (en francs)

Salaire net	100 000	jusqu'au 30.06.2010
Chômage	70 000	du 01.07.2010 au 30.06.2012
Rente AVS simple	23 857	dès 01.07.2017

(rente anticipée non conseillée car liquidités suffisantes durant la phase transitoire)

Avoirs actuels (cash)	50 000	
Capital prévoyance 3a	110 192	encaissé à 65 ans
Prestation de sortie LPP	620 000	au 01.07.2010
Les dépenses annuelles	40 000	train de vie,
	24 000	loyer et
		cotisations de prévoyance 3a.

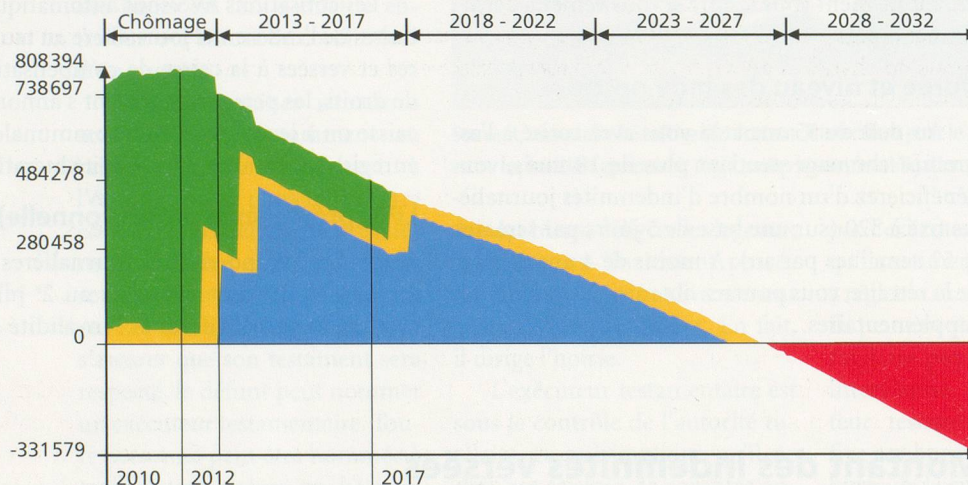
### Mesures de planification

Les montants reçus sont investis dans une perspective d'obtention de revenus (65% obligations, 25% actions et 10% liquidités pour un rendement attendu de 3,5%). Les besoins de liquidités sont prélevés dans les fonds investis. Il a été pris l'hypothèse que votre caisse de pensions ne permettrait pas de prendre la retraite à 58 ans: deux comptes de libre passage sont à ouvrir en juillet 2010. Recevoir la 1<sup>ère</sup> prestation à 60 ans et la 2<sup>e</sup> à 61 ans optimise la fiscalité de ces versements.

## CONCLUSIONS DE LA PLANIFICATION

### Graphique: évolution de la fortune globale

■ Titres ■ Epargne et liquidités ■ Valeur LPP, 3e p.a ■ Crédits



Avec les hypothèses adoptées, le graphique ci-dessus montre que le patrimoine mobilier serait épuisé à partir de 2026. Si vous ne retrouvez pas un emploi, une réadaptation de budget est donc nécessaire pour permettre d'envisager sereinement l'avenir. La situation exposée serait très différente si vous étiez marié, que votre conjointe exerce ou non une activité lucrative ou que vous soyez propriétaire de votre

logement. De plus, certaines caisses de pensions proposent des prestations de retraite dès 58 ans avec des rentes réduites mais versées immédiatement et accompagnées de rentes-pont AVS. Enfin, une indemnité de départ peut parfois être négociée et permet de financer une partie des manques apparaissant avant le versement de la rente AVS.





# «Mon chien peut-il avoir UN COUP DE SOLEIL?»

«Deux amies m'ont mise en garde contre les méfaits de la canicule sur mon bulldog. Quelles sont les précautions à prendre durant l'été?» Françoise, Pully (VD)



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

Les chiens sont aussi sensibles aux grandes chaleurs que les enfants. On ne le répètera jamais assez, il ne faut pas les laisser dans une voiture en été. Même avec les fenêtres ouvertes! Et il ne faut surtout pas croire que le fait de parquer son véhicule à l'ombre offre une garantie quelconque, le soleil tourne. Parfois, avec l'air conditionné et la sensation de fraîcheur dans l'habitable, on oublie qu'une automobile immobilisée au soleil peut se transformer en fournaise en trente minutes.

Pour ce qui est des promenades aux heures chaudes, attention aux chiens au nez écrasé comme le bulldog, effectivement. Ces races ont facilement des difficultés respiratoires du fait de leur trachée étroite et risquent plus que d'autres des coups de chaud. Il est vivement conseillé de les promener à l'ombre, le matin et en fin de journée. D'une manière générale, tous les chiens sont sujets à des coups de chaud. Les symptômes sont assez clairs, l'animal halète très fort, très vite et sa température peut monter à plus de 40 degrés. Il faut réagir très vite en donnant à boire à l'animal, en le mettant à l'ombre et en l'enveloppant de linges humidifiés avec de l'eau et, si possible, du vinaigre.

## Ecran total suivant la race

Les coups de soleil? Là aussi, ce n'est pas une plaisanterie pour les chiens nus. Il faut les crémér avec une protection totale, différentes marques existent sur le



Nos compagnons sont facilement sujets à des coups de chaud. Il vaut mieux les mettre à l'ombre et veiller à leur donner régulièrement à boire.

marché. Pour le reste de la gent canine, les poils empêchent par contre le rougissement et les brûlures.

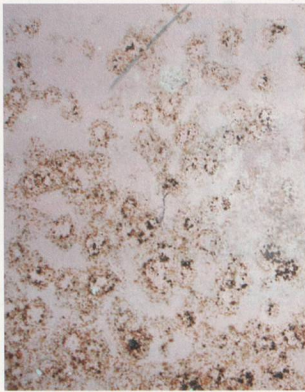
Attention, en revanche, pour tous les propriétaires: évitez les longues promenades sur le bitume. Le goudron devient vite très chaud et peut même adhérer aux coussinets. On marchera donc avec son compagnon de préférence sur le gazon ou sur tout autre terrain naturel. Il importe aussi de toujours avoir de l'eau avec soi et d'en donner régulièrement au chien.

Pour ce qui est de l'alimentation, il n'y a pas vraiment de conseils à donner dans la mesure où l'on nourrit généralement

l'animal le soir, sauf pour les grandes races sujettes à d'éventuelles torsions de l'estomac. A ceux-là, on fractionnera la nourriture en deux fois, le matin et le soir et il faut les laisser digérer avant de sortir.

La piscine enfin. Là encore, comme pour les enfants, ne jamais laisser votre compagnon sans surveillance. Si le plan d'eau n'a pas d'escalier, le chien risque de se noyer. Maintenant, pour ceux qui aiment s'ébattre dans l'eau avec leur animal, il vaut mieux avoir un bon système de filtrage pour les poils. Quant au chlore, il n'est pas forcément bon, mais il est supporté par le chien comme chez l'être humain.



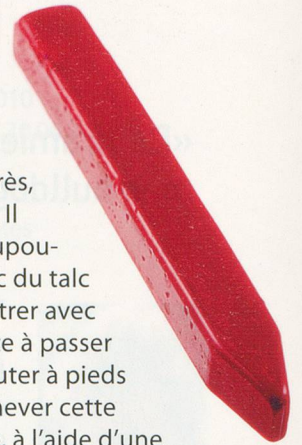


## Les taches dérouillent

**Une tache de rouille sur le carrelage** ou sur la faïence de la cuisine, voire sur la terrasse, quelle horreur! Pour retrouver son calme et un intérieur immaculé, dispersez du sel et du jus de citron sur la souillure. Laissez agir pendant une bonne heure, frottez puis rincez. C'est fait.

## Pour un plancher silencieux

**Un parquet qui grince**, cela évoque peut-être la présence d'un esprit ou de fantômes mais c'est surtout très, mais alors très agaçant. Il faut agir. D'abord en saupoudrant les interstices avec du talc que l'on peut faire pénétrer avec une brosse. Mieux, quitte à passer pour un fou, on peut sauter à pieds joints sur le sol pour achever cette première phase. Ensuite, à l'aide d'une grosse seringue, il faut injecter de la paraffine fondue entre les lames. Un travail de fourmi, oui, mais vos nuits redeviendront paisibles.



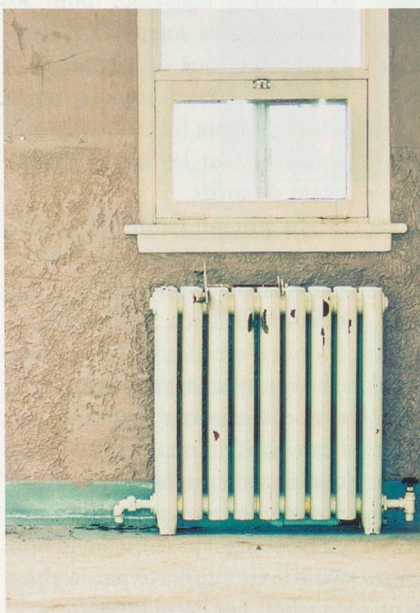
## Du vinaigre dans la colle

**Il arrive que la colle blanche s'épaississe** dans une bouteille. Pour la faire revenir à une consistance normale, on y ajoute une petite quantité de vinaigre.



## Ouste, la poussière derrière le radiateur!

**Pour chasser les minons planqués** derrière le radiateur, placez une vieille chaussette au bout d'une longue et fine spatule. On arrive avec cet outil improvisé à passer derrière le système chauffant pour faire tomber la poussière au sol. Il ne reste plus qu'à aspirer.



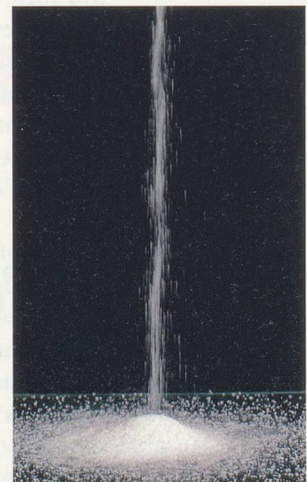
## Comment laver la carafe rebelle

**Pas facile de nettoyer l'intérieur d'une carafe.** Les mains sont trop grosses et la brosse classique n'est pas assez souple pour aller partout. Il reste heureusement le goupillon dont on se servait pour les biberons. Très efficace. Par ailleurs, si elle conserve des traces de vin, il est recommandé d'y verser du vinaigre et d'y ajouter une tasse de riz cru. En secouant le tout énergiquement, elle retrouvera sa brillance.



## Trop salé, pas de panique!

**Vous avez trop salé une sauce ou votre soupe?** Le coup est encore jouable. Faites réchauffer le plat en y ajoutant une pomme de terre coupée en deux, elle absorbera l'excédent de sel. Si vous avez fait cuire des légumes à la vapeur, il est également possible de les rincer à l'eau bouillante ou alors d'y ajouter une cuillère de crème fraîche au moment de servir, vous sentirez moins le goût du sel.







# LA CYSTITE, LE CAUCHEMAR de nombreuses femmes

«J'ai 52 ans et l'impression que j'ai plus fréquemment des infections urinaires qui tournent à des cystites.

Comment y remédier et les prévenir?»

Anne, Saint-Sulpice (VD)



**Ralph Azzopardi,**  
pharmacien  
responsable

**CAPITOLE**  
PHARMACIES APOTHEKEN  
TROIS-COURONNES

La meilleure des préventions, c'est boire de l'eau plate régulièrement. Environ 1,5 à 2 litres par jour. Ce conseil est d'autant plus valable avec l'arrivée des beaux jours et des fortes chaleurs. Le corps perd beaucoup plus d'eau par évaporation à travers la peau, il y a donc moins d'élimination par les reins et une miction moindre. C'est un terrain propice aux cystites.

Il faut donc toujours avoir une bouteille avec soi, boire un dernier verre d'eau avant d'aller au lit et si l'on va aux toilettes pendant la nuit, boire un verre d'eau avant de se recoucher. Pour les femmes sujettes à de fréquentes infections, il est recommandé aussi d'uriner toutes les trois heures, si possible en un seul jet et de toujours vider la vessie après un rapport sexuel. Les pauses trop longues favorisent en effet la fixation de bactéries sur les voies urinaires.

On conseille de porter des vêtements et des sous-vêtements confortables plutôt que très serrés, afin d'éviter la macération de germes. A ce propos, il vaut mieux acheter des habits en coton et non synthétiques ne laissant pas passer l'air. Il convient encore de renouveler fréquemment les serviettes hygiéniques, les tampons ou les protège-slips. Côté pratique ensuite: lors du passage aux toilettes, on s'essuie d'avant en arrière pour éviter que des bactéries intestinales viennent à l'urètre et remontent vers la vessie.

Certaines cystites sont d'origine allergique. Dans ce cas, il est possible d'utiliser du papier de toilette hypoallergénique. A l'inverse, on évitera de parfumer les vêtements et les parties intimes ou d'utiliser des savons parfumés pour l'hygiène intime. A ce propos, des produits hypoallergéniques pour l'hygiène intime quotidienne existent aussi en pharmacie.

## La canneberge est efficace

Au chapitre de la prévention, il existe aussi des produits naturels à avaler qui sont à base de canneberge, appelée aussi grande airelle rouge. Plusieurs études ont confirmé qu'une consommation journalière de canneberge était un moyen de protection efficace. Cela diminuerait d'environ 20% les infections urinaires. La canneberge peut être

prise sous forme de jus, et sous forme liquide ou de gélules, disponibles en pharmacie. A savoir que la canneberge, originaire d'Amérique du Nord, est un fruit contenant des molécules qui empêcheraient les méchantes bactéries de s'accrocher sur les muqueuses des voies urinaires, et ainsi de proliférer.

Lorsqu'on sent un début de cystite, la canneberge peut aussi être utilisée comme traitement complémentaire. Cependant, il existe d'autres produits à base de plantes qui peuvent aider à la guérison d'une cystite due à deux processus; d'une part l'insuffisance de boisson et d'autre part le fait de se retenir d'uriner. Ces comprimés ou tisanes contiennent généralement une combinaison de plusieurs plantes exerçant une action diurétique et désinfectante des voies urinaires (raisin d'ours, prêle, bouleau, etc.).

## A ne pas prendre à la légère

A raison de 3 à 4 comprimés quatre fois par jour, avec un grand verre d'eau, la situation devrait s'améliorer. A noter que vous trouvez en pharmacie des bandelettes urinaires qui permettent de confirmer la suspicion d'une cystite. Attention! A domicile, il peut toujours y avoir des mauvaises interprétations des résultats ou des faux-négatifs et, dans ces cas, l'analyse en laboratoire s'impose. Quoiqu'il en soit, si les symptômes persistent plus de 3 jours – fréquents besoins d'uriner et douleurs lors de la miction –, il faut aller alors consulter son médecin. Pour des symptômes plus importants liés à une cystite, la consultation médicale doit être immédiate (sang visible dans l'urine, fièvre, frissons, nausées, tension ou douleurs dans le bas du dos). Le médecin prescrira un traitement à base d'antibiotiques.

Attention encore, il importe de ne pas prendre une cystite à la légère. L'infection peut s'étendre aux voies urinaires et toucher les reins. Une septicémie est même possible. Des analgésiques pour calmer les douleurs les plus violentes peuvent alors être pris seulement en attendant un rendez-vous médical le jour même. En effet, ceux-ci ne feront que masquer le problème, en aucun cas le traiter.



# LE ROMARIN S'UTILISE à toutes les sauces



Typique des régions méditerranéennes où ses feuilles sont généreusement utilisées en cuisine, cet arbrisseau contient aussi un excellent tonique pour le cœur.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-  
thérapeute

Ce petit arbuste de la famille des labiées a fait de tout temps l'objet de multiples légendes et a été source d'inspiration pour de nombreux chansonniers. Ses feuilles opposées et étroites sont toujours vertes, alors que ses fleurs tirent vers un bleu pâle. Cette couleur serait celle du manteau de la Vierge Marie qui aurait déteint sur le buisson où elle l'avait déposé tandis qu'elle se reposait pendant la fuite en Egypte.

Dans le midi de la France, on met du romarin dans la main des défunts et on en plante ensuite sur leur tombe leur conférant ainsi tout simplement l'immortalité. Mais c'est au XVI<sup>e</sup> siècle que cette plante acquiert une réputation universelle. La reine Isabelle de Hongrie, septuagénaire et marquée par la maladie, retrouva grâce au romarin la santé et une nouvelle jeunesse. Au point de séduire le roi de Pologne qui la demanda en mariage.

Madame de Sévigné, grande consommatrice de la fameuse Eau de la reine de Hongrie, association à base d'alcoolats de lavande, de romarin et de menthe,

écrivait à sa fille: «Elle est divine. Je m'en enivre tous les jours. J'en suis folle, c'est le soulagement de tous mes chagrins.»

Le romarin est effectivement un stimulant général énergétique, tonique pour le cœur. De plus, il facilite la digestion en augmentant la quantité et la fluidité de la bile. Par ailleurs, il apaise les douleurs articulaires. On utilise ses propriétés particulières dans des cas plus précis

comme la bronchite, l'asthme et il est recommandé aux personnes souffrant de fatigue chronique, ainsi que pour les patients présentant une pression trop basse. A l'inverse, il convient d'éviter un usage important du romarin chez les hypertendus. Comme d'habitude, il est stipulé de ne jamais faire d'automédication et de bien respecter les doses prescrites par votre phytothérapeute.

## En infusion ou dans le bain

Au vu de ses nombreuses vertus, le romarin se prête évidemment à de multiples recettes thérapeutiques. Ainsi, en usage interne, nous vous conseillons une cure deux à trois fois par an pendant une dizaine de jours.

- Verser un litre d'eau bouillante sur 3 pincées de romarin bio.
- Laisser infuser 3 minutes.
- Filtrer et boire chaud ou froid durant la journée.
- Sucrez de préférence avec du miel.

On peut aussi le conseiller en usage externe. Pour se détendre, diminuer des douleurs articulaires et activer la circulation, rajoutez dans l'eau du bain une décoction de romarin en faisant cuire pendant dix minutes une poignée de romarin entier (feuilles, fleurs, tige...).

Les compresses de feuilles cuites sont employées avec succès pour réduire les gonflements articulaires, les entorses, les contusions.





# QUARTIERS SOLIDAIRES

## pour améliorer la qualité de vie

En générant des partenariats, Pro Senectute Vaud redonne du souffle à la solidarité de proximité, à l'entraide entre jeunes et moins jeunes dans plusieurs quartiers de Lausanne, Yverdon et Prilly.

Les quartiers solidaires, c'est aussi ça. Entre autres projets, une grande fête a été mise sur pied à Bellevaux en 2007, réunissant plus de 2000 personnes de tout âge et de toute nationalité. Qui a dit succès?



Alain Plattet

Des repas en commun concoctés par des groupes de retraités, l'organisation de conférences médicales et d'une fête annuelle, ainsi qu'un journal réalisé et distribué par les aînés: une vingtaine d'activités gérées par les habitants eux-mêmes font la fierté de Bellevaux, à Lausanne. C'est le résultat des «Quartiers Solidaires», un programme innovant en Suisse, lancé par Pro Senectute Vaud et la Fondation Leenaards, deux organismes actifs en faveur des seniors.

«L'idée, c'est d'améliorer la qualité de vie des aînés. On doit trouver de nouveaux moyens pour répondre à leurs besoins, qui vont au-delà des actions

conventionnelles. On n'organise pas des activités pour les seniors: on les élabore avec eux. Ils deviennent des acteurs. Il ne s'agit donc pas de bénévolat, mais d'actes citoyens», explique Alain Plattet, responsable de l'unité du travail social communautaire à Pro Senectute Vaud (*lire l'encadré*).

### Une ligne de bus sauvée

Face à l'éclatement de la sphère familiale et aux limites des systèmes de prise en charge institutionnels, les aînés restent trop souvent captifs de leurs quatre murs, faute de mobilité et d'un réseau social suffisant. Les Quartiers Solidaires visent

justement à relancer la solidarité de proximité en créant des communautés.

Sur place avec un animateur, Pro Senectute Vaud joue un rôle centralisateur en récoltant les besoins, les avis et les idées des habitants aînés avant de les accompagner dans leur réalisation. Résultat: toutes générations et cultures confondues, les gens se parlent à nouveau, réfléchissent ensemble à leur quartier, à leur vie. Aujourd'hui, à Bellevaux, 30 personnes se rencontrent ainsi chaque mois, tandis qu'au niveau de la diffusion des informations, un magazine de 24 pages auto-géré par cinq retraités, touche 100% de la population tous les



quatre mois. «Si ça, ce n'est pas de la solidarité... lance fièrement Alain Plattet. Et pas une solidarité directe, mais réfléchie, construite, qui regarde loin. Carrément une culture de quartier.»

Au-delà d'espaces de rencontre et de discussion, des problèmes plus triviaux trouvent aussi leur solution: ici, la hauteur des marches d'escaliers, là, une barrière qui manque, là encore, la disparition des boîtes postales. A Bellevaux, le programme a eu un impact énorme sur la question des transports publics. La mobilisation des habitants, avec notamment la récolte de 11 000 signatures, ont eu raison de la volonté de la Ville de Lausanne de supprimer la ligne N°3 qui dessert le quartier.

L'opération permet aussi aux aînés de reprendre leur existence en main, d'améliorer leurs compétences. «Des personnes ont retrouvé la joie de vivre. Avec un tel projet, de gros changements s'opèrent au niveau humain», se réjouit Alain Plattet.

Lancé en 2003, le projet Bellevaux s'est achevé l'an dernier.

Terminé, vraiment? Non, bien au contraire. «On laisse derrière nous des communautés qui ont appris à se développer et qui volent maintenant de leurs propres ailes», relève Alain Plattet. Leur autonomie est assurée par la création de l'association Connexion Bellevaux. De la même manière, le programme avait pris ses «Quartiers» à Val-lorbe durant trois ans, jusqu'à la fin 2009. Et là aussi, les habitants et partenaires ont continué l'expérience de manière autonome, sous l'égide d'Entraide 2030.

Ailleurs en Suisse romande, des projets similaires se sont récemment amorcés à Yverdon (dans les quartiers de Pierre de Savoie et La Villette), ainsi qu'à Prilly (quartier de Mont-Goulin), avec l'appui des autorités. Et Pro Senectute Vaud a rassemblé un tel savoir-faire dans ce domaine qu'il propose aussi des diagnostics – ou état des lieux – aux communes intéressées: cinq d'entre elles ont ainsi déjà mandaté l'organisation pour des analyses préliminaires.

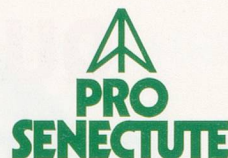
Isabelle Kottelat

## Du thé dansant à l'informatique

Des seniors qui se mobilisent pour des activités qui les concernent, c'est une spécialité de Pro Senectute que l'organisation appelle travail social communautaire. Le champ d'action est vaste. Thé dansant, jass, scrabble : en Valais, par exemple, quelque 80 groupes d'aînés sont ainsi animés par de jeunes retraités bénévoles: «Ils permettent aux personnes âgées d'avoir des activités régulières et variées, explique Muriel Baechler, animatrice à Pro Senectute Valais. Les idées, la motivation et l'énergie viennent d'eux, et nous leur apportons un soutien professionnel. Les bénévoles développent un tissu de solidarité dans tout le canton avec un minimum de ressources; il s'agit véritablement d'un système que l'on peut qualifier d'écologique.»

Dans l'Arc jurassien, un «Cyberthé» vient d'ouvrir ses portes à Neuchâtel, après le lancement d'un atelier similaire à La Chaux-de-Fonds: tous les mercredis après-midi, cet espace de partage réunit des personnes âgées qui s'organisent elles-mêmes avec des jeunes pour résoudre des problèmes informatiques.

Pour tout renseignement, contactez les antennes régionales de Pro Senectute aux coordonnées ci-contre.



### 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



# «Pourquoi chercher à plaire QUAND ON EST SEULE?»



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

«Dans vos articles, vous parlez régulièrement du couple mais, passé un certain âge, on se retrouve souvent sans compagnon. Par ailleurs, il y a plus de femmes que d'hommes. Alors à quoi bon?»

**Adèle, Romont (FR)**

Chère Adèle,

Plaire est avant tout important par rapport à soi-même, à l'estime et au regard que l'on porte sur soi. Pour paraphraser une célèbre publicité, c'est prendre soin de vous simplement parce que vous le valez bien. Le faire peut aider à entretenir un certain bien-être physique et psychique. Certes, passé un certain âge, notre beauté corporelle n'est plus au centre, mais avez-vous remarqué combien les personnes, hommes ou femmes, qui accordent encore du soin à leur aspect extérieur, attirent remarques positives et compliments? Elles ne cherchent pas forcément à plaire, dans un but de séduction, mais à renvoyer une image positive d'elles-mêmes.

Notre mimique est un grand atout pour créer un élan positif chez les autres. Souriez et vous verrez que ça crée une différence non seulement pour vous (le sourire mobilise plein de petits muscles au niveau du visage qui envoient des messages positifs au cerveau), mais aussi pour votre entourage qui aura envie de se rapprocher de vous. Pour tester cela, faites le jeu suivant: face au miroir, regardez-vous pendant un certain temps en relâchant tous les muscles de votre visage, en laissant tomber la commissure des lèvres vers le bas, en affaissant vos épaules, bref en adoptant une posture avachie. Observez quelles sensations et sentiments peuvent monter en vous! Puis ouvrez grand les yeux, souriez largement, bougez la tête, mettez du tonus dans vos épaules et notez ce que vous ressentez. Dans la première posture apparaissent souvent des émotions négatives alors que, dans la deuxième, elles seront plutôt positives. Or tout ce que vous avez fait est de jouer sur votre mimique et votre tonus musculaire! C'est bien le signe que notre posture a un impact sur nos émotions.

Une image positive de nous-mêmes, ou le fait de plaire, n'est pas à cantonner ni à la relation de couple ni au fait de plaire physiquement, nous pouvons aussi plaire à nos proches et amis. Pensez à la fierté que l'on peut ressentir lorsqu'on a une mère ou une grand-mère qui soigne son apparence (sans pour autant en être esclave): l'exemple et le message qu'elle donne sont positifs. La coquetterie n'a pas d'âge. Les personnes qui savent allier à

cela une attitude souriante sont souvent très entourées car elles sont d'agréable compagnie. J'ai la chance d'avoir une grand-mère bientôt centenaire et qui, aujourd'hui encore, prend soin de l'image qu'elle donne. Elle a toujours une parole gentille, un mot pour rire, elle montre sa reconnaissance et reste curieuse du monde; les gens, jeunes et moins jeunes, lui témoignent beaucoup d'affection. La récolte d'affection, qu'elle soit d'un partenaire ou d'autres personnes, est une nourriture pour notre cœur. Alors, en regardant ma grand-mère, je me dis qu'il n'y a vraiment pas d'âge pour plaire et, bien entendu, cela s'applique aussi aux messieurs!



S. Maxwell



# NICOLAS DE STAËL 1945-1955



© 2010 ProLitteris Zürich. © ADAGP. © Collection Centre Pompidou, Dist. RMN / Georges Maguandichien.

Fondation Pierre Gianadda  
Martigny Suisse

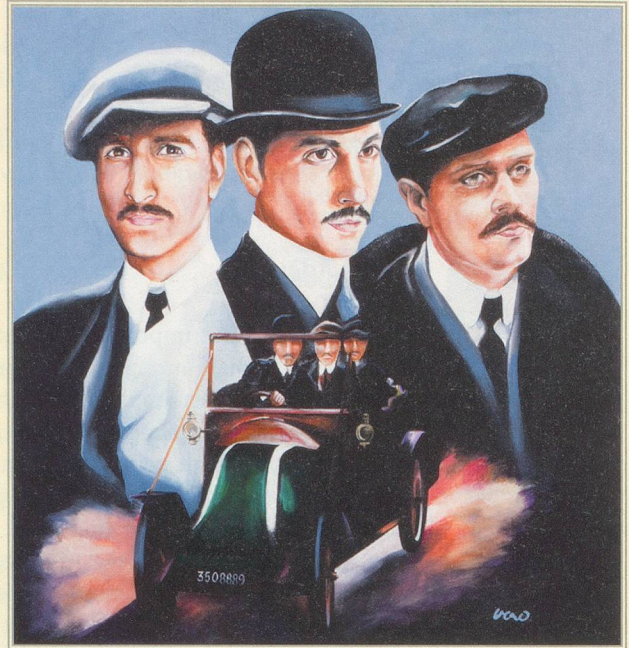
18 juin - 21 novembre 2010  
Tous les jours de 9 h à 19 h

# Les Brigades du Tigre

Texte Alexis Giroud Par le Théâtre du Crottion Mise en scène Olivier Duperrex

**LE BOUVERET - en plein air - DU 9 JUILLET AU 7 AOÛT 2010**

Les mercredis, jeudis, vendredis et samedis à 20h30 et le dimanche 11 juillet à 15h. - Restauration chaude des 18h.



Réservation : 024 471 05 05 ou sur [www.crottion.ch](http://www.crottion.ch)

## signaldebougy.ch

Programme des sorties juillet - août 2010

**Côté restauration**  
Laissez-vous surprendre!

En plus de la carte habituelle, notre restaurant vous propose: **en juillet une semaine spéciale curry/roastbeef**, du lundi 12 au dimanche 18 juillet. **En août une semaine spéciale thaï** du lundi 9 au dimanche 15 août.

### Thés dansants



les lundis de 14h30 à 18h  
12 juillet: **Duo Jacky Thomet**  
26 juillet: **S'Tyves**  
9 août: **Gianni Maselli**  
23 août: **Duo Jacky Thomet**

Entrée: Fr. 7.-

### Animations musicales

**ENTRÉE LIBRE!**



les vendredis de 18h30 à 22h  
2 juillet: **Music-Man Gilbert Koly**  
9 juillet: **S'Tyves**  
16 juillet: **Lionel Musique**  
23 juillet: **Duo Jacky Thomet**  
30 juillet: **André Lambert**  
6 août: **Patrick Léonard**  
13 août: **Duo Jacky Thomet**  
20 août: **Lionel Musique**  
27 août: **Steve Mc Coy**

### Venez célébrer la Fête Nationale Suisse



le dimanche 1er août  
au Signal de Bougy!

**Au programme:**

15h00: spectacle de clown  
17h00: musique et danse avec l'orchestre Jacky Thomet et ses 5 musiciens  
21h45: cortège aux lampions  
22h15: feu d'artifice suivi du traditionnel feu du 1er août

**A cette occasion, le Restaurant du Signal de Bougy vous propose deux assiettes du jour spéciales:**



Carré de porc aux champignons

pommes duchesse

légumes assortis  
Fr. 15.-

**OU**

Entrecôte de cheval sauce Café de Paris

pommes frites

légumes du jour  
Fr. 18.-

Programme complet sur le site [www.signaldebougy.ch](http://www.signaldebougy.ch)  
(rubrique Musique et Animations)  
ou par téléphone au **021 821 59 30**

**PARC PRÉ VERT**  
SIGNAL DE BOUGY  
MIGROS