Fiches pratiques

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

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **- (2014)**

Heft 59

PDF erstellt am: **28.03.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



51
VOTRE ARGENT
Quel pays choisir pour une retraite dorée?

Générations Plus

Fiches pratiques

VOS DROITS
Garantie de loyer: comment la récupérer? 50

VOTRE PHARMACIEN
Ramenez vos médicaments périmés! 54

MULTIMÉDIA
Un album photo avec internet, c'est simple 55

GASTRONOMIE
Piperade et thon grillé 56

PRO SENECTUTE
Quoi de mieux qu'un bon repas à partager? 57



59
SEXUALITÉ
Ne renoncez pas à votre vie sexuelle!

TOUTES LES FICHES PRATIQUES
sur www.generations-plus.ch
rubrique fiches pratiques

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generations-plus.ch
Générations Plus
Chemin des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

Comment faire pour récupérer ma garantie de loyer?

«J'ai quitté un appartement il y a un mois. Le bailleur refuse de libérer la caution au motif que j'avais fait des dégâts, ce que je conteste. Que va-t-il se passer?»

Pierre, Sion (VS)



Sylviane Wehrli
Juriste, ancienne juge de paix



Antonio Jorge Nunes

A la fin du bail, le locataire doit restituer la chose louée dans l'état qui résulte d'un usage conforme au contrat. Lors de la restitution, le bailleur vérifie l'état du logement et doit aviser immédiatement le locataire des défauts dont celui-ci répond. S'il néglige de le faire, le locataire est déchargé de toute responsabilité, à moins qu'il ne s'agisse de défauts qui ne pouvaient pas être découverts à l'aide des vérifications usuelles.

Pour rappel, le locataire est responsable des défauts ne résultant pas d'une usure normale. Dans cette catégorie, on trouve, par exemple le jaunissement des tapisseries, des traces de meubles et de tableaux sur les murs, les trous et tampons en nombre raisonnable dans les parois, pour autant qu'ils soient «propres» et rebouchés. Excèdent l'usure normale des parois fortement noircies par des fumeurs invétérés, des tapisseries déchirées, des marques de coups sur le lavabo.

L'indemnité que le locataire doit au bailleur peut être prise sur la garantie de loyer; elle doit tenir compte de différents critères et correspondre à des tabelles établies à cet effet. La garantie peut être libérée de différentes manières:

- Bailleur et locataire signent une convention fixant la manière de restituer la garantie, en tenant compte notamment de l'indemnité due par le locataire. Cette solution a l'avantage de permettre une libération rapide de la garantie.
- Si aucun accord n'est possible, le bailleur peut intervenir en introduisant une poursuite en réalisation de gage contre son ancien locataire. Si le débiteur ne fait pas opposition au commandement de payer, la garantie de loyer sera libérée selon la poursuite. S'il fait opposition au commandement de payer, le bailleur devra s'adresser à la commission de conciliation en matière de loyers pour tenter de régler le conflit à l'amiable. Si la conciliation échoue, le bailleur ouvrira action devant le tribunal des baux pour justifier du montant qu'il réclame à son ancien locataire. Il devra ainsi prouver les défauts qui, selon lui, dépassent l'usure normale et doivent être mis à la charge du locataire.
- Si le bailleur n'a entrepris aucune démarche juridique dans l'année qui suit le départ du locataire, celui-ci peut demander à la banque la restitution de la garantie en apportant la preuve qu'il n'y a aucune poursuite, aucune demande de conciliation et aucune requête devant le tribunal des baux introduite contre lui par le bailleur. La restitution de la garantie au locataire n'enlève pas au bailleur la possibilité de réclamer au locataire l'indemnité qu'il lui réclame; le délai de prescription est dans ce cas de cinq ans.

Et si on partait vivre à l'étranger?

«Y a-t-il des pays plus propices à l'expatriation au moment de la retraite?» François, Coinsins (VD)

Le nombre de Suisses qui s'expatrient augmente. La libre circulation des personnes a contribué à cet état de fait dans les pays européens, qui abritent près de 97% des ressortissants suisses qui ont décidé de s'établir à l'étranger.

141 081

Suisses de plus de 65 ans vivaient à l'étranger en 2013

[Source: www.eda.admin.ch]



kurhan

Les raisons de ces expatriations sont multiples. Pour celles qui concernent les retraités, il faut citer la recherche d'un cadre de vie agréable (chaleur et soleil, douceur de vie), le souhait de diminuer ses dépenses (coût de la vie, imposition) ou des considérations familiales (retour vers son pays d'origine).

Pour partir, les démarches purement administratives sont simples, puisque le ressortissant helvétique doit disposer d'une carte d'identité ou d'un passeport, obtenir une autorisation de séjour délivrée par les représentations officielles de ces pays en Suisse (consulat ou ambassade) et, pour les personnes retraitées, amener généralement la preuve qu'elles disposent de ressources financières suffisantes et d'une assurance maladie. Grâce aux accords avec les pays de l'Union européenne (UE) et de l'Association européenne de libre-échange (AELE, qui comprend l'Islande, le Liechtenstein, la Norvège et la Suisse), il suffit d'annoncer sur place un séjour durable muni d'une pièce d'identité.

La vie dans le pays d'accueil génère un certain nombre de questions financières, fiscales ou juridiques sur lesquelles il est nécessaire de se pencher avec attention afin d'éviter les déconvenues.

Parmi les pays privilégiés par les retraités, nous avons sélectionné six destinations: la France, l'Espagne, le Portugal, l'Italie, le Maroc et la Thaïlande, trois nations que nous traiterons dans le prochain numéro de *Générations Plus*.



Fabrice Welsch
Directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

Les trois questions clés

- Quel pays privilégier en matière d'imposition des biens et des revenus?
- Quel droit civil est applicable (mariage, succession, divorce)?
- Quelle assurance sociale?

Les réponses à ces questions se trouvent dans les accords bilatéraux entre la Suisse et le pays tiers, les conventions en vue d'éviter la double imposition et le droit interne propre à chaque pays.

Iakov Kalinin

Cap sur la France

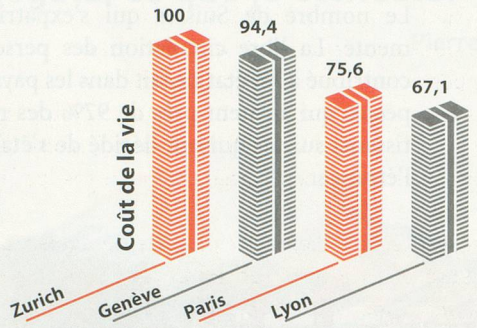
Les rentes provenant de Suisse sont imposées en France (pays de résidence) et ne sont pas imposées à la source par la Suisse, sauf dans le cas de prestations versées par une institution de droit public (anciens fonctionnaires suisses). La fortune sera imposée là où les biens sont situés par un système de crédit d'impôt (l'impôt dû en France est diminué du montant d'impôt payé en Suisse). Les taux d'imposition à appliquer par tranche de revenu se situent entre 0% (moins de 6010 euros) et 45% (plus de 151 200 euros).

Dans le cadre des successions, les biens immobiliers sont imposés dans le pays où ils se trouvent et les avoirs mobiliers (fortune, etc.) sont imposés en France. Si la convention de double imposition devait être supprimée (sujet en cours au Conseil National), les biens immobiliers situés en Suisse seraient imposés en Suisse et en France.

Pour ce qui concerne l'assurance maladie, le Suisse domicilié en France peut choisir, pour lui et sa famille, entre une assurance française ou suisse, mais ce choix est définitif. S'il opte pour une assurance maladie helvétique, l'assuré peut choisir de suivre un traitement en Suisse ou en France, mais tous les assureurs maladie ne proposent pas systématiquement la possibilité d'être assuré en tant que résident d'un Etat de l'UE/AELE. De plus, les primes peuvent varier à la hausse suivant la catégorie de risque retenue.

Gare au fisc!

+ **Coût de la vie moindre et choix de l'assurance maladie**
– **Fiscalité élevée**



Le tableau ci-dessus permet de comparer le prix de la vie. Ainsi, pour un panier de consommation, comprenant toutes les dépenses usuelles, valant 100 francs à Zurich, on ne dépenserait que 71 fr. 20, voire 67 fr. 10 à Lyon.

Marques

Départ en Espagne

Les rentes provenant de Suisse sont uniquement imposées en Espagne, sauf dans le cas de prestations versées par une institution de droit public (anciens fonctionnaires suisses). L'impôt sur la fortune, supprimé en 2008 en Espagne, a été temporairement rétabli en 2011 jusqu'à nouvel ordre.

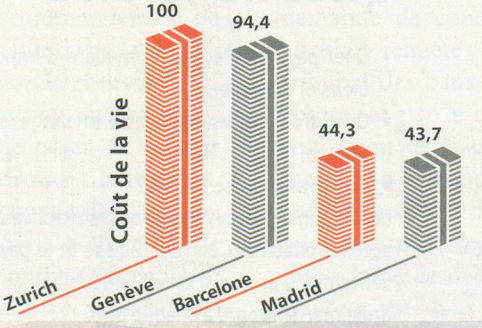
Les taux d'imposition à appliquer par tranche de revenu se situent entre 0% et 49% (plus de 175 000 euros).

En matière de succession, il n'y a pas de convention de double imposition entre l'Espagne et la Suisse. Le droit applicable en matière successorale est celui du pays de nationalité du défunt.

Pour l'assurance maladie, il est possible de choisir de rester assuré en Suisse ou de s'assurer en Espagne. Toutefois, en résidant en Espagne avec une assurance maladie suisse, l'accès aux soins en Suisse ou dans un autre Etat de l'UE/AELE n'est possible qu'à une seule condition : durant un séjour temporaire (vacances, voyages d'affaires, etc.), vous avez droit à toutes les prestations en nature qui se révèlent être nécessaires sur le plan médical sous considération du genre de prestations et de la durée prévue du séjour. Il n'existe, en revanche, aucun principe d'accès aux soins si vous vous rendez en Suisse ou dans un Etat de l'UE/AELE dans le but d'y recevoir un traitement. Dans ce cas, vous devrez en assumer tous les coûts, l'assurance maladie helvétique ne remboursant que les coûts engendrés par un traitement dans votre pays de résidence.

Quelle assurance-maladie?

+ **Imposition et coût de la vie moindres**
– **Assurance maladie restrictive en Suisse**



INTERPIXELS

Bientôt le Portugal

Les rentes versées en Suisse sont uniquement imposées au Portugal, sauf pour les prestations versées par des institutions de droit public (anciens fonctionnaires suisses) qui sont imposées à la source. Depuis 2013, les nouveaux résidents au Portugal percevant des retraites de source étrangère sont exonérés d'impôts sur leurs pensions privées, et ce pendant dix ans.

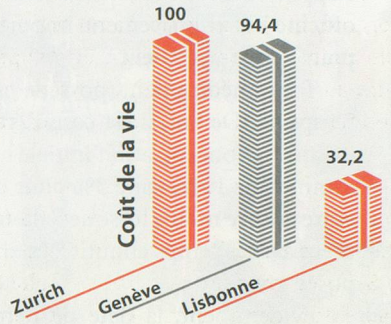
Les résidents dits non habituels bénéficient d'un taux d'imposition forfaitaire de 20% sur les revenus d'activité professionnelle perçus au Portugal.

En matière de succession, il n'y a pas de convention de double imposition entre le Portugal et la Suisse. Le droit applicable est celui du pays de nationalité du défunt. Le Portugal n'ayant pas de droit de succession, seuls les biens immobiliers situés en Suisse sont imposés (par la Suisse donc).

Pour l'assurance maladie, il est possible de choisir de rester assuré en Suisse ou de s'assurer au Portugal. Toutefois, avoir une assurance maladie suisse ne vous permet pas de choisir de bénéficier d'un traitement en Suisse. Les accords d'accès aux soins prévoient le principe d'accès uniquement dans le pays de résidence, quel que soit le pays où la personne est assurée (sauf en cas de séjour temporaire). Les seuls pays donnant la possibilité à leurs résidents assurés en Suisse d'accéder aux traitements en Suisse sont l'Allemagne, l'Autriche, la Belgique, les Pays-Bas et la France.

Des impôts avantageux

+ Imposition moindre
– Assurance maladie restrictive en Suisse



PUB







ADELBODEN Frutigen

Découvrir la région d'Adelboden-Frutigen par ses spécialités culinaires
Gâtez-vous vous-même et vos proches avec d'authentiques spécialités de montagne. Faites le plein d'aventures tout en goûtant au repos à partir de CHF 370.–.

En montagne – de la nature et de la culture à l'état pur
Obtenez une image du monde des bergers alpins. Faites l'expérience de la naissance du fromage fin des Alpes et goûtez au calme des montagnes à partir de CHF 203.–.

www.adelboden.ch

LENK SIMMENTAL

Action spéciale troisième âge à partir de 55 ans à la Lenk
Découvrez le Betelberg avec un panorama grandiose, le chemin des fleurs alpines et l'aventure alpestre. Une excursion parfaite à faire entre amis!

L'action contient la carte journalière Betelberg et un menu 3 plats au restaurant de montagne Leiterli pour CHF 40.–, seulement.

Profitez en plus des offres combinées pour le voyage en train à la Lenk avec Goldenpass. Renseignements dans toutes les gares Goldenpass.

www.lenk-simmental.ch

Kandersteg
Blausee | Kiental | Reichenbach

Merveille de la nature
Un petit lac aux eaux cristallines est niché en plein paradis à 900 m d'altitude, dans un imposant paysage naturel – voici le Blausee.

Compris dans le forfait: Entrée au parc naturel du Blausee, balade en bateau sur le lac, visite de l'élevage de truites bio et des chèvres naines, bon pour un déjeuner d'une valeur de CHF 20.–.

Valable du 18 avril au 8 octobre 2014.

www.kandertal.travel

«Je mets mes médicaments périmés à la poubelle»

«Je me suis toujours débarrassé des boîtes non utilisées ou passées hors de date sans me poser de question. Mais une voisine me dit qu'il faut les rapporter à la pharmacie.» Jean-Marie, Lussy (FR)



Philippe Charret
Pharmacie Benu
La Galerie
Fribourg

Rapporter ses médicaments non utilisés dans une officine est effectivement important, notamment pour l'environnement.

Tout médicament possède une date de péremption. De fait, il est considéré comme périmé lorsque la concentration initiale en principe actif a diminué de 10%, voire 5% pour certains produits, voire encore moins lorsque l'altération du médicament avec le temps aboutit à la formation de composés toxiques.

Evidemment, la date de péremption est calculée dans des conditions normales de conservation. La donne change dès lors que le médicament subit des conditions externes particulières, comme le froid ou la chaleur. Par ailleurs, cette date est valable pour un produit non ouvert. Entamé, il se conserve beaucoup moins longtemps.

Rappelons également que le médicament ne se réduit pas à son seul principe actif. La stabilité du produit dépend aussi des excipients et de la forme galénique. Autrement dit, un comprimé, un sirop ou une pommade ne peuvent pas avoir la même durée de vie.

Les médicaments les plus fragiles sont les formes liquides et sucrées. Quant aux collyres, ils ont tendance à se dégrader plus vite, en raison des risques de contamination microbienne.

En revanche, les formes solides des produits chimiques simples, comme l'aspirine, peuvent se conserver des années.

En résumé, les conditions de conservation jouent un rôle central, car les médicaments ont quatre ennemis: l'eau, l'oxygène, la lumière et la température.

La salle de bain n'est donc pas le meilleur endroit pour accrocher son armoire à pharmacie, puisque c'est la pièce où le taux d'humidité est le plus élevé!

Pas dans les toilettes!

Beaucoup de pilules et autres substances finissent aujourd'hui dans les poubelles, d'autres sont jetés dans l'évier ou les toilettes. Ces pratiques sont bien évidemment à proscrire.



Faites un geste pour l'environnement, en rapportant vos médicaments périmés à la pharmacie!

alexskopje

- Les médicaments jetés dans les poubelles peuvent être récupérés par les enfants qui peuvent s'intoxiquer, ou bien faire l'objet de trafic.
- Concernant les médicaments jetés avec les eaux usées, le risque de pollution est indéniable: les stations d'épuration n'ont pas été conçues pour les éliminer en totalité. Pour prendre un exemple, la Commission internationale de protection des eaux du Léman (CIPEL) estime à plusieurs tonnes le poids de l'ensemble des produits pharmaceutiques présents dans le lac Léman.

Alors que faire?

Lorsque vous avez des médicaments périmés ou non utilisés, il faut les rapporter dans les pharmacies. L'Ordonnance fédérale sur le mouvement des déchets (OMoD) les définit comme des déchets spéciaux et ils doivent donc être traités comme tels.

L'équipe officinale ne les trie pas, mais les stocke dans des cartons spécifiques et ils seront ensuite brûlés sur des sites dotés d'incinérateurs, selon des normes environnementales.

Prenez votre temps pour faire votre album photo!

«Je stocke mes photos sur l'ordinateur et, comme tout le monde, je ne les regarde jamais. J'ai envie de les faire imprimer directement dans un livre, mais je crains de ne pas être à la hauteur.»

David, Grand-Lancy (GE)

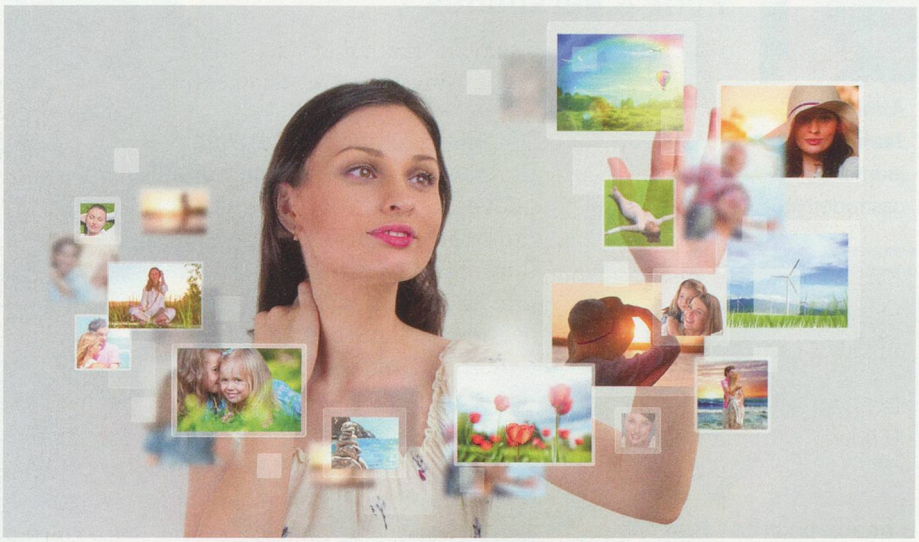
Vous avez un appareil photo numérique, un ordinateur et une connexion internet? Si oui, vous avez tout en main pour vous lancer dans l'aventure par un dimanche pluvieux. Il est également conseillé d'être d'humeur patiente, surtout pour une première expérience.

ÉTAPE 1: il faut choisir le site, et donc le logiciel avec lequel vous allez créer en ligne votre album photo. Le choix est très large, les prestataires se bousculent au portillon. Pour vous guider, nous vous conseillons de consulter le test réalisé conjointement par le Magazine *Bon à savoir* en partenariat avec la RTS. Il est disponible en ligne.

Si vous avez du temps, vous pouvez également les tester par vous-même. Vous constaterez que la mise en page est plus ou moins flexible selon le logiciel. Un certain temps d'adaptation est de toute façon nécessaire. D'une manière globale, la qualité des photos à l'impression est bonne. Les experts déplorent surtout la faiblesse de certaines reliures. Embêtant pour un ouvrage qui a pour vocation d'être consulté souvent et non pas mis sous verre. Enfin, avant de trancher, faites également une comparaison des prix qui peuvent varier parfois étonnamment. En toute logique, les tarifs sont aussi fonction du format de l'album.



Kudryashka



Hasloo Group Production Studio

L'important, c'est de bien réfléchir avant aux photos qu'on souhaite voir figurer dans son album.

ÉTAPE 2: vous avez sélectionné un logiciel. Avant de commencer la mise en page, constituez un dossier avec uniquement les photos que vous souhaitez voir apparaître dans votre album. Prévoyez-en assez, sinon vous risquez de devoir recommencer à zéro. Certes, un système de sauvegarde pour le travail déjà réalisé est supposé vous épargner pareil tracas mais, lors de notre test, la connexion s'est interrompue. Ensuite, il faut déterminer quelle assistance de mise en page vous souhaitez lors de cette étape et de quel temps vous disposez ou souhaitez consacrer à la chose. Cela dit, même une mise en page dite automatique ne vous évitera pas la corvée du recadrage, entre autres.

ÉTAPE 3: après une ultime vérification des pages, de la qualité des photos et du cadrage – faites une pause avant de procéder –, vous n'avez plus qu'à confirmer et à passer commande. Pour le paiement, cartes de crédit et autres sont les bienvenues. Votre album photo vous parviendra alors par courrier postal. Simple, non?

Pour les nostalgiques

Enfin, il y a toujours la possibilité de procéder à l'ancienne. Une fois vos photos sur l'ordinateur, vous pouvez transférer celles que vous souhaitez montrer à vos amis sur une clé USB et vous rendre dans un magasin où vous trouverez la borne ad hoc qui vous imprimera vos souvenirs de vacances comme par le passé. Il ne vous reste plus qu'à acheter un bon vieil album et des pastilles autocollantes. Pourquoi pas? **J.-M. R.**

→SUR LE SITE

Les adresses pour choisir son site sur: bonasavoir.ch

Dans la cuisine d'Annick

Bien connue des téléspectateurs, elle nous a mis plus d'une fois l'eau à la bouche. Désormais, c'est aux lecteurs de *Générations Plus* qu'Annick Jeanmairet propose des recettes de saison. Bon appétit!



Annick Jeanmairet
journaliste gastronomique

Piperade et thon grillé

Une recette de Marie-Josèphe Raboud, Auberge de Gy (GE)

Pour 4 personnes

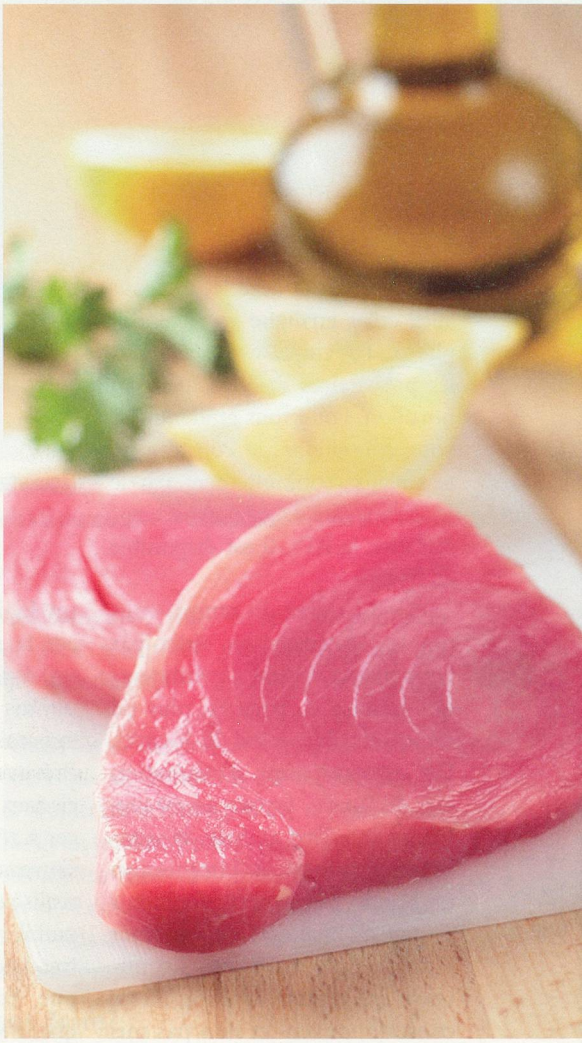
Ingrédients

3 beaux poivrons (par ex.: rouge, jaune, orange)
6 gousses d'ail nouveau (ou 2 gousses d'ail)
1 botte d'oignons nouveaux (ou 1 oignon doux)
Piment d'Espelette en poudre
Graines de fenouil sauvage (ou de fenouil)
600 g de thon albacore*
Fleur de sel
Huile d'olive

*Le thon albacore, ou thon jaune, a une chair rouge. C'est une espèce que l'on peut trouver munie du label «Pêche durable». Eviter absolument le thon rouge, victime de la surpêche.

Préparation

Détailler les poivrons en dés. Emincer les têtes des oignons nouveaux et la moitié du vert. Emincer l'ail en fines lamelles. Chauffer 4 cs d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive, ajouter les oignons, puis les poivrons; poêler 3 minutes. Ajouter les lamelles d'ail et laisser cuire à feu moyen 5 à 7 minutes en remuant souvent. Les poivrons doivent être *al dente*.
En fin de cuisson, assaisonner en fleur de sel, ajouter 4 belles pincées de piment d'Espelette et 1 petite cuillère de graines de fenouil.
Prélever 2 pavés de 150 g sur le thon; détailler le reste en gros cubes et monter des brochettes. Badigeonner légèrement le thon d'huile d'olive. Chauffer vivement un gril en fonte, déposer les pavés de thon et les cuire 1 minute de chaque côté; ils doivent être «bleus», comme un filet de bœuf. Faire de même avec les brochettes.
Assaisonner en fleur de sel et servir avec la piperade tiède ou froide.



Les conseils de la chef

On peut aussi cuire le thon au barbecue, car sa chair supporte bien les chaleurs fortes. Attention toutefois à ne pas trop le cuire, car il devient très vite sec. Par précaution, mouiller les brochettes pour éviter qu'elles prennent feu sur le barbecue.
Cette recette est une libre interprétation de la piperade basque, spécialité du pays itou. La piperade traditionnelle contient des œufs, des tomates, et parfois du jambon cru.

Et si vous veniez manger à la maison?

Dès cet été, les retraités de l'Arc jurassien auront la possibilité de se retrouver régulièrement autour d'un repas de fête.



DR

Sur Vaud et à l'instigation de Pro Senectute, une centaine d'hôtes bénévoles organise des repas pour les seniors, à l'image de Maria Rapin (debout), de Payerne. S'inspirant de ce modèle, Pro Senectute Arc jurassien proposera une offre quasi similaire dès la mi-août.

Quoi de plus sympa que de partager un bon repas en toute convivialité? C'est la nouvelle offre que propose Pro Senectute Arc jurassien aux retraités dès la mi-août, sous l'appellation de Tables d'hôtes. Le concept? Comme vous aimez cuisiner et partager vos bons petits plats, vous invitez chez vous entre quatre et neuf personnes pour un repas de fête ou, tout au moins, qui sort de l'ordinaire.

En échange de vos talents de chef, chaque invité vous versera directement 15 fr., avant de passer à table. «On attend une réponse d'un fonds d'entraide pour réduire ce montant de moitié, pour éviter que les personnes âgées les plus défavorisées renoncent à cette offre pour des raisons économiques, explique François Dubois, directeur de Pro Senectute Arc jurassien. Et de notre côté, on ajoute un montant de 5 fr. par convive, destiné à celui ou celle qui reçoit.»

Et ce n'est pas tout: le Pourcent culturel Migros – qui coopère à cette action – offre au cuisinier ou à la cuisinière, un bon de 100 fr. pour l'achat des ingrédients. «Il y a un aspect épicurien dans cette démarche, au-delà de la volonté de lutter contre l'isolement, ajoute François Dubois. Car nous sommes persuadés que les plaisirs, de la bonne chère en l'occurrence, sont un moteur important de la vie.»

Un modèle vaudois

«Nous nous sommes inspirés de l'organisation réussie de ces tables d'hôtes par Pro Senectute Vaud, précise François Dubois.

Pour nous, l'enjeu consistera à faire le lien entre l'offre et la demande.»

Sur Vaud justement, la formule séduit depuis 2006 déjà et aujourd'hui compte une centaine d'hôtes bénévoles, dont Maria Rapin à Payerne. «C'est la troisième année que je reçois des invités chez moi, une fois par mois, explique l'infirmière à la retraite. Ce choix est lié à mon métier. Etre infirmière, c'est être au service des autres, dans une forte relation sociale avec les patients. C'est ça que je voulais partager. Et puis, j'aime bien manger et cuisiner!» Des propos qui font rire ses invitées d'un jour, complices dans la gourmandise. Une invitation lui prend environ deux jours, achats compris. «Au départ, j'ai essayé de recevoir deux fois par mois, mais c'était trop, explique-t-elle. Je suis grand-maman et j'ai d'autres activités, comme du sport. Bref, un agenda bien rempli!» L'une de ses convives, Eva Matthey, est une habituée de ces rendez-vous. «Je viens pour la convivialité, témoigne d'emblée la Payernoise. Pour rencontrer d'autres personnes que l'on croise en ville, mais que l'on ne fréquente pas forcément. Maria fait aussi des repas que l'on ne cuisine pas lorsqu'on est seule, comme du lapin.»

Au menu ce jour-là: jambon cru et melon, puis rôti de porc, spätzlis (maison, s'il vous plaît), chou-fleur et brocolis. Et pour le dessert, panna cotta et fraises, et comme Maria est généreuse, elle a prévu un cake aux noisettes pour accompagner le café. Le tout pour 15 fr., boissons comprises. Qui dit mieux? «Et pour toutes nos activités, nous avons un service social à disposition des personnes retraitées pour lesquelles cette dépense constituerait un obstacle», rappelle Sandrine Crot, animatrice régionale à Pro Senectute Vaud pour les districts de Morges/Aubonne et de Broye/Vully. Et si on y allait?

Sandrine Fattebert Karrab

Pour devenir bénévole ou partager un repas

Arc jurassien: inscriptions à partir du 11 août auprès de Pro Senectute Arc jurassien, Michèle Droux, tél. 032 886 83 20 ou prosenectute.delemont@ne.ch

Vaud: inscriptions auprès de Pro Senectute Vaud, tél. 021 646 17 21, Karine Tassin, ou benevolat@vd.pro-senectute.ch, www.vd.pro-senectute.ch

Un coup de fil pour être moins seul(e)

Votre santé limite vos déplacements ou peut-être vous sentez-vous tout simplement seul(e)? Pro Senectute vous offre la possibilité de participer à une chaîne téléphonique. Comment cela se passe-t-il? Entre trois et six personnes forment la chaîne d'appel et se téléphonent à des heures et jours convenus. Cela peut être n'importe quel jour de la semaine ou tous les jours, à choix. Par exemple, le chef de chaîne appelle le premier membre qui appelle le deuxième et ainsi de suite jusqu'à ce que la dernière personne de la chaîne rappelle à son tour le chef. Mais chaque chaîne créée décide naturellement de son fonctionnement, en fonction des souhaits de chaque membre.

Toute personne intéressée en Suisse romande peut s'adresser à Pro Senectute Genève, au 022 807 05 65. Facile, non?

PRO SENECTUTE

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.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
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

«Je pense que je dois faire une croix sur ma sexualité»

«Je n'ai plus de désir sexuel pour ma femme, bien que je l'aime profondément. Mon urologue dit que mon taux de testostérone est très bas et il m'a proposé un médicament, mais je me dis qu'à mon âge, on ne peut plus faire grand, ce qui rend ma femme très malheureuse.» **Blaise, 59 ans**



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

Cher Blaise,

L'image que vous avez de vous-même et de votre âge est surprenante puisque de nos jours, 59 ans est considéré comme jeune et que, si vous le souhaitiez, vous pourriez encore avoir de très belles années d'une vie sexuelle épanouie. Cela va cependant dépendre de vous. Chez l'homme, à partir de 40 ans, le taux de testostérone diminue très progressivement et la qualité des érections peut s'en ressentir. De ce fait, certains hommes qui n'ont pas appris à nourrir leur excitation sexuelle autrement qu'en laissant les choses se faire naturellement (ce que j'appelle le pilote automatique) et qui n'ont pas été curieux de voir quelles sont les différentes sources qui soutiennent leur excitation sexuelle, vont être pris d'inquiétude à l'éventualité de cette «défaillance» et peuvent aller jusqu'à faire une croix sur la sexualité à deux pour éviter de se retrouver dans une situation d'échec avec leur partenaire.

Votre urologue a bien fait de contrôler votre taux de testostérone, l'hormone du désir. Si ce dernier est trop bas, un apport médicamenteux pourrait l'aider à remonter. Par ailleurs, l'activité sexuelle, que ce soit en solo à travers la masturbation ou à deux, lorsqu'elle aboutit à une éjaculation, aide aussi à remonter le taux de testostérone. Si vous avez aussi laissé tomber la masturbation, il serait donc important de la reprendre, afin de relancer la machine biologique.

Devenez curieux des sources qui alimentent votre excitation: le toucher à travers les caresses (et il existe certains endroits plus érotiques que d'autres), l'ouïe à travers des mots érotiques ou un langage coquin ou «cochon», mais qui vise à stimuler l'excitation, l'odorat à travers des parfums particuliers, le goût, la vision à travers les images que ce soit sur papier ou en film et enfin, l'imaginaire érotique avec toutes les images internes et scénarios que vous pouvez dérouler dans votre esprit. Déterminez ce qui vous aide le mieux à vous reconnecter avec votre corps et avec votre excitation sexuelle. Car là va être votre défi: devenir propriétaire de votre désir et pas simplement locataire. Un locataire reste sur le palier lorsque l'automatisme perd de son impact, alors que le propriétaire sait comment relancer le désir, car il en possède les clefs. Vous utilisez l'âge comme un paravent contre l'échec et c'est compréhensible. Si vous ne savez peut-être pas comment faire pour retrouver facilement une érection et si votre partenaire réagit mal lorsque vous ne répondez pas à ses avances, ça fait sens d'éviter de se retrouver dans une situation qui pourrait amener à un rapport sexuel. Du coup, l'évitement va à son tour contribuer à diminuer le désir.

Vous dites aimer profondément votre partenaire, soyez curieux de découvrir en quoi elle considère que faire l'amour est important. Qu'est-ce que cela nourrit en elle? Ce n'est probablement pas qu'une question de sensations sexuelles. Aidez-la à vous aider à retrouver de la curiosité pour vos propres sensations corporelles. Vous avez de la chance qu'elle n'ait pas fait une croix dessus, afin qu'à deux, vous puissiez vous entraider. Finalement, aimer profondément quelqu'un, c'est aussi savoir accepter de sortir de notre zone de confort pour donner à l'autre ce qui le rend heureux et regagner ainsi des aspects de nous qu'autrement nous aurions laissés dépérir.



Scott Maxwell / LuMaxArt