Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 10

Anhang: Vie pratique
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: 13.07.2025

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

Ce mois... dans Vie pratique

27 Enquête
Manger malin
30 Genève – OCPA
31 Dans les cantons
34 Pro Senectute
36 Assurances
37 Info Seniors
Soucis d'argent
38 Sexologie – Droits
39 Economie
40 Agenda
42 Astuces

Quelques bonnes recettes pour manger malin

Les seniors ont tendance à négliger leur alimentation. Surtout s'ils vivent seuls. Des actions sont mises en place pour leur redonner l'appétit. Car on mange d'abord avec les yeux!

Dans notre pays, la malbouffe ne touche pas seulement les adolescents, nourris aux hamburgers-pommes-frites et Ketchup. Leurs aînés se contentent souvent, en guise de repas, d'une pâtisserie géante, d'une barre de chocolat ou de quelques biscuits trempés dans une tasse de café. On vous l'accorde, il n'est pas très stimulant de manger en face d'un siège vide. Pourtant, il suffirait de peu de chose pour que les repas redeviennent une petite fête...

On a estimé qu'à l'âge de la retraite, deux tiers des femmes vivent seules dans notre pays. Elles mangent peu et surtout de manière déséquilibrée. Le constat est éloquent: plus d'une personne sur deux qui entre en EMS, présente des symptômes de malnutrition ou pour le moins de déséquilibre alimentaire.

Toutes les études effectuées auprès des seniors démontrent que l'appétit s'étiole au fur et à mesure de l'avance en âge. Le professeur Charles-Henri Rapin, de la Policlinique de gériatrie à Genève, met en garde contre ce phénomène, qui mène à la sous-alimentation des personnes âgées. «Celle-ci diminue leur mobilité, leur indépendance et leur qualité de vie, dit-il. Elle augmente les troubles liés à l'âge et les maladies, les complications et les risques d'hospitalisation.»

Comment éviter cette forme de dégradation? Le professeur Rapin répète toujours ce leitmotiv: «Lorsque vous rendez visite à une personne âgée, jetez discrètement un coup

›››

Erling Mandelann

Harald Scharfnitz, chef de cuisine de l'EMS Louis-Boissonnet, soigne les résidants.

d'œil à son frigo!» Le contenu est souvent révélateur d'une mauvaise alimentation. «Un frigo plein de bonnes choses permet de répondre aux fringales et de satisfaire de petits plaisirs, si rares lorsqu'on est très âgé et seul.»

La fourchette verte

Si l'appétit diminue avec les années, les besoins énergétiques sont toujours les mêmes. «Une personne de 70 ans brûle quasiment autant de calories qu'une de 40 ans», affirme Laurence Margot, diététicienne aux Ligues vaudoises de la Santé. Convaincue de l'importance d'une bonne alimentation chez les personnes âgées, elle chapeaute une action originale qui a pour thème «la fourchette verte seniors». Depuis le printemps dernier, trois EMS de la région lausannoise participent à cette expérience, dont le but est de redonner aux résidants le goût de manger bien et en quantités suffisantes.

«Le concept mis en place donne la priorité à la notion de plaisir, explique la diététicienne. Il faut que l'assiette soit appétissante pour stimuler l'appétit des personnes âgées. Les menus sont élaborés de manière à présenter un bon équilibre alimentaire.» Cette action devrait permettre d'améliorer la qualité de la vie des personnes âgées et de leur redonner une meilleure mobilité. Car en mangeant de façon équilibrée, elles renforcent leur masse musculaire.

Afin de mener à bien l'expérience de la «fourchette verte seniors», des testeurs sont chargés d'évaluer les menus servis dans les trois EMS pilotes que sont Les Novalles à Renens, la Fondation de l'Orme et la Fondation Louis-Boissonnet à Lausanne. Cette expérience, unique en Suisse romande, est financée par Promotion Santé Suisse (avec un fonds prélevé sur les cotisations des assurances maladie). «L'idée est de récompenser du label *fourchette verte seniors* tous les établissements qui auront rempli les critères nécessaires», explique Laurence Margot.

Résultats positifs

Situé sur les hauts de Lausanne, l'EMS Louis-Boissonnet participe à cette expérience depuis six mois. Les résultats paraissent nettement positifs. C'est en tout cas l'avis des résidants. Louis Cavin, 86 ans, vit dans cet établissement depuis février dernier. «Ici, on est dans un hôtel, avec les avantages d'une clinique. Le personnel se montre aimable et on y mange vraiment très bien. Les desserts, c'est une merveille...»

Sa voisine de table ne tarit pas d'éloges sur la qualité des repas servis dans la vaste salle à manger. Eglantine Cupelin, résidante depuis un peu plus d'une année, affirme: «Dans cet EMS, on mange comme à la maison. J'aime tout, mais surtout les légumes. C'est vraiment excellent...»

Franco Vantaggio, directeur-adjoint et responsable de l'hôtellerie à Louis-Boissonnet connaît bien l'importance des repas dans les établissement médico-sociaux. Pour répondre aux besoins spécifiques de chaque résidant, il a mis au point un système de carte, qui permet un service personnalisé, en fonction des pathologies. «Il est important que les plats soient très appétissants, car on man-

Mangez cinq fois par jour!

Normalement, les personnes âgées ont besoin de 1800 calories par jour. Elles devraient faire trois repas principaux: le matin, à midi et le soir. Plus deux collations. L'une au milieu de la matinée, l'autre au cœur de l'après-midi. Ces repas intermédiaires comprennent à choix: soit un grand fruit (pomme, orange, etc.) soit plusieurs petits fruits (abricots, cerises) ou un bol de baies (mûres, framboises) ou un yoghourt ou une tranche de pain complet ou une barre de céréales ou des biscuits complets.

A chaque repas, il est important de consommer une portion de légume ou un fruit. Le dicton «Une pomme chaque jour éloigne le médecin» a largement contribué à la bonne santé de celles et ceux qui l'appliquent. Mais cela ne suffit pas. Pour assurer un bon équilibre énergétique, il faudrait, selon les spécialistes de la santé, absorber quotidiennement non pas seulement une pomme, mais cinq portions de fruits ou de légumes.

En outre, il faut ingurgiter 1,5 litre de boisson au minimum chaque jour (eau plate ou minérale, tisanes, jus de fruit ou de légume, lait ou potage).

Les seniors peuvent boire un à deux verres de vin ou de bière par jour, pour autant qu'il n'y ait pas de contre-indication due à la prise de médicaments.

ge d'abord avec les yeux, dit-il. La relation étroite que nous avons avec la diététicienne permet de bien équilibrer les menus.»

Les résultats ne se sont pas fait attendre. «On arrive à requinquer nos résidants, ils reprennent des forces, se réjouit M. Vantaggio. On a réussi à en remettre certains sur pied. Ils abandonnent peu à peu leurs fauteuils roulants...»

Des menus colorés

Pour redonner le goût de manger aux résidants, on ne lésine pas sur les détails, du côté de l'EMS Louis-Boissonnet. Tous les mercredis, un copieux buffet de petit-déjeuner remplace la traditionnelle tartine beurre et confiture. Il y a peu, on a organisé une quinzaine vénitienne, avec des plats traditionnels servis dans un décor théâtral. «Pour la suite, explique M. Vantaggio, on prévoit des spécialités de la bénichon, un repas de la Saint-Martin et une brisolée aux châtaignes, servie dans le vaste parc de l'établissement.»

Mais tout cela a forcément un prix. Lorsqu'on connaît les difficultés des EMS à nouer les deux bouts, on peut se poser la question des limites financières. «Rassurez-vous, dit notre interlocuteur, en planifiant les menus sur un mois, il est possible de grouper les achats de marchandises. Les économies ainsi réalisées sont alors réinvesties dans les petits plus que nous pouvons offrir à nos résidants.»

Le label de la «fourchette verte seniors» représente un gage de qualité pour les établissements qui l'auront obtenu. Par-dessus tout, ce souci de proposer des menus alléchants profite aux résidants, qui apprécient à leur juste valeur les repas colorés et goûteux qui leur sont servis trois fois par jour.

Il suffit, pour s'en convaincre, de constater avec quelle impatience ils attendent, groupés dans le couloir, le moment fatidique où s'ouvriront les portes du paradis. Pardon! De la salle à manger.

Jean-Robert Probst

Adresses utiles

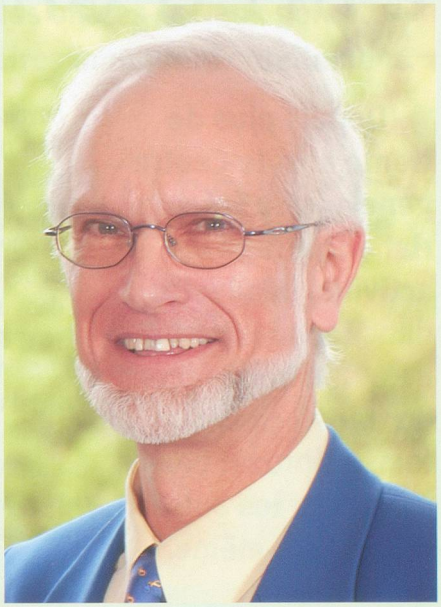
Repas à domicile: renseignements auprès des Centres médico-sociaux de votre canton. Pour Genève, rue du Cardinal-Mermillod 36, 1227 Carouge, tél. 022 420 20 00.
Ligues vaudoises de la Santé: Avenue de Provence 12, 1004 Lausanne, tél. 021 623 37 37.
Association suisse pour l'alimentation: case postale 8333, 3001 Berne, tél. 031 385 00 00.

A lire: *Savourez la Vie: Recettes,* Département des affaires sociales, Ville de Genève. *Cuisine pour Deux,* Petits Pratiques Hachette.

Erling Mandelann

Il est important de consommer chaque jour des légumes ou des fruits frais.

De l'entrée au DSR



DSR

Directeur général du DSR*, **Jacques Guignard** constate avec plaisir qu'une cinquantaine d'EMS romands font confiance à son système de restauration depuis 1979. En collaboration avec l'Association vaudoise et la Fédération genevoise des EMS, le DSR poursuit les mêmes buts que les Ligues vaudoises de la Santé et sa «fourchette verte seniors».

Tout a été mis en place pour améliorer la qualité des plats, la présentation, mais également l'équilibre diététique. «Nos cuisiniers suivent des formations spécifiques pour faire face aux demandes des personnes âgées, pour qui les repas sont chargés d'émotions et de souvenirs liés à la jeunesse, dit M. Guignard. Nous respectons leurs goûts, en servant par exemple des rôtis ou des ragoûts plutôt que des crevettes ou des plats exotiques...» La présentation des plats et le mélange savant des couleurs revêtent une grande importance dans la philosophie mise en place par le DSR.

Deux diététiciennes veillent à l'élaboration des menus, pour garantir aux résidants des repas équilibrés. «Manger est l'un des derniers plaisirs de la vie, il n'est pas question de faire de l'acharnement diététique, conclut M. Guignard.» Les fondues n'ont du reste pas encore disparu de la carte.

* *Société spécialisée dans la restauration d'entreprises.*

Genève

L'art d'offrir son temps

Depuis plus de trente ans, le Centre genevois du volontariat encourage les activités bénévoles dans tous les domaines. Une belle façon de transformer son temps libre en bonheur pour les autres... et pour soi-même.

Fondé en 1973, le Centre genevois du volontariat réunit dans son comité des organismes fonctionnant en partie sur le mode du bénévolat. On peut citer le Centre social protestant, Caritas, la Croix-Rouge genevoise, Pro Juventute, l'Association genevoise des ludothèques mais aussi les Musées d'art et d'histoire. Ce travail en commun permet de développer une politique cohérente du bénévolat, dans un souci de complémentarité et d'efficacité.

Ce Centre, subventionné par l'Etat et la Ville de Genève est reconnu d'utilité publique et constitue un lieu d'accueil et de conseil pour toute personne souhaitant offrir gracieusement un peu – ou même beaucoup – de son temps et de ses qualités dans l'ou un l'autre des domaines d'activité concernés par le bénévolat. «Nous nous étions rendu compte que souvent les gens ne savaient pas vraiment où s'adresser, ni ce qu'il était possible de faire en tant que volontaire, relève la présidente Lola Sasson. Ici, nous respectons les souhaits de chaque bénévole, tout en tenant compte de ses compétences. Si une personne désire travailler dans une boutique de Caritas ou du CSP par exemple, nous ne l'orienterons pas vers des visites à des personnes âgées, malades ou handicapées, sous prétexte que c'est dans ce secteur que les besoins sont les plus importants.»

Lola Sasson est la présidente du Centre genevois du volontariat.

Aujourd'hui, un bon tiers des bénévoles sont des retraités, désireux de bien utiliser leur temps en s'engageant dans une activité sociale. «Il y a une vingtaine d'années, nous avions plutôt, parmi nos bénévoles des mères de famille retrouvant quelque disponibilité lorsque leurs enfants atteignaient l'âge scolaire, se souvient Lola Sasson. A l'heure actuelle, la plupart de ces mères travaillent.»

Se rendre utile

En vous adressant au Centre genevois du volontariat, vous pourrez être invité à collaborer avec l'un ou l'autre des organismes qui en sont membres, mais aussi avec une multitude d'autres associations, voire des personnes privées, qui représentent 45% des demandeurs. Les domaines d'activité sont variés: soutien scolaire, enseignement,

OCPA-Genève

Allocation «régime»

Une allocation spéciale peut être demandée à l'Office cantonal des personnes âgées (OCPA) par les personnes soumises à un régime alimentaire. Cette prestation est octroyée sous conditions.

En complément à la prestation, un montant de Fr. 175.– par mois peut être accordé aux personnes, vivant à domicile, qui sont astreintes à suivre un régime alimentaire particulier.

Deux conditions doivent être obligatoirement remplies:

- Le régime doit être indispensable au maintien de la vie;
- Le régime doit entraîner des dépenses supplémentaires par rapport à une alimentation normale.

Un certificat médical de votre médecin traitant doit être présenté à l'Office cantonal des personnes âgées. Toutes les demandes sans exception sont soumises à notre expert qui déterminera si les deux critères précités sont remplis; sur la base du rapport de ce dernier, notre Office décidera d'entrer en matière ou non.

Dans la plupart des cas, l'allocation «régime» n'est pas allouée aux personnes souffrant du diabète; en effet, les méthodes de traitement de cette maladie ont évolué et les aliments nécessaires peuvent être achetés sans surcoût. Bien entendu, toute situation particulière sera prise en compte.

OCPA

Office cantonal des personnes âgées
Route de Chêne 54
1211 Genève 6 – CP 6375
Tél. 022 849 77 41
Fax 022 849 76 76
www.geneve.ch/social/ocpa

Accueil du public (rez-de-chaussée)
de 8 h 30 à 12 h
et de 13 h à 16 h

transports, animation, visites aux personnes âgées ou handicapées, travail auprès des réfugiés, accompagnement en fin de vie, travaux de secrétariat, de comptabilité ou de traduction, accueil et renseignement au public dans les musées, sans oublier une participation à des manifestations ponctuelles, humanitaires ou sportives, par exemple.

Certaines activités ne nécessitent aucune formation particulière, simplement la volonté de s'engager avec sérieux et constance. Dans d'autres cas – tels que l'accompagnement en fin de vie ou l'accueil du public dans les musées – des formations sont offertes aux volontaires, auxquels il est alors demandé un engagement minimum d'une année à deux ans.

En fonction de ses disponibilités, il est possible de s'engager pour de plus courtes durées, cependant beaucoup de bénévoles le seront à vie, cet engagement correspondant à des valeurs de solidarité importantes pour eux. «Parmi les 300 volontaires que nous avons dans nos fichiers – dont une cinquantaine arrivent ou nous quittent chaque année – certains sont là depuis la création du Centre. A titre d'exemple, une bénévole qui a fêté ses 80 ans poursuit son activité d'accueil dans les musées avec beaucoup de bonheur.»

Hormis quelques annonces dans la presse pour trouver des volontaires destinés à des postes précis, le centre genevois ne fait pas de publicité particulière. «Se porter bénévole doit demeurer un acte spontané, remarque Lola Sasson. Si un volontaire peut offrir du bonheur dans le domaine qu'on lui propose et s'il en retire également du plaisir, il y a de fortes chances qu'il reste pour longtemps un fidèle de ce type d'entraide.»

C. Pz

››› ***Centre genevois du volontariat (CGV),*** *av. Pictet-de-Rochemont 7, 1207 Genève, tél. 022 736 82 42 (14 h à 18 h); fax: 022 786 11 18; www.volontariat-ge.org*

Vaud

Vaud a la particularité de nommer des curateurs ou des tuteurs bénévoles alors que, partout en Suisse, des offices sociaux gèrent ces problèmes. Conséquence: les volontaires manquent cruellement.

On cherche des tuteurs!

On appelle cela pudiquement: «tutelle de milice». En fait, n'importe qui ou presque peut, dans le canton de Vaud, être nommé tuteur ou curateur. Que cela lui plaise ou non. Cette sorte de nomination forcée n'est évidemment pas très motivante pour les gens désignés d'office. Certains refusent catégoriquement, avec toutes les chicaneries administratives que cela suppose, alors que d'autres, complètement démotivés, s'acquittent de leur tâche sans grand enthousiasme.

Il fallait trouver une solution satisfaisante, notamment pour les personnes âgées mises sous tutelle. Voilà pourquoi Pro Senectute Vaud et l'Association vaudoise des EMS (AVDEMS) ont mis sur pied un projet intelligent, dont le financement est assuré par la Fondation Leenaards et la Loterie Romande.

«Notre idée est de recruter une soixantaine de curateurs et de tuteurs parmi la population des jeunes retraités et de leur dispenser une formation de base», révèle René Goy, coordinateur du projet.

Une formation offerte et attestée

Dès le 2 novembre prochain, une quinzaine de «candidats» devraient recevoir les premiers cours de formation, afin d'acquérir les connaissances indispensables à l'accomplissement de leur mission.

Au menu figurent quatre thèmes généraux: «La représentation légale de la personne âgée vivant à domicile ou en institution sous l'angle du droit de la tutelle.» «La gestion des affaires administratives et financières de la personne âgée.» «Le soutien humain de la personne âgée.» «Une approche de la personne âgée en situation de fragilité et connaissance des instances d'aide et de recours.» En plus de cette formation initiale de trois jours et demi, les tuteurs et curateurs bénéficieront d'un encadrement et d'un suivi très utiles.

Cinq cents mesures par an

Les candidats bénévoles, une fois leur formation agréée, seront mis en contact avec les directeurs d'EMS ou les juges de paix, qui leur présenteront les personnes sous tutelle. «Attention, précise Laurence Lambert, juriste et coresponsable du projet, les personnes formées dans le cadre de ce projet ne s'occuperont que de personnes âgées...»

D'autres cours, organisés l'an prochain, devraient permettre de former une soixantaine de nouveaux tuteurs ou curateurs. «C'est encore peu, face aux 500 mesures traitées annuellement, mais nous avons bon espoir que notre démarche attire à l'avenir de nouveaux candidats», conclut René Goy.

J.-R. P.

››› ***Renseignements et inscriptions:*** *AVDEMS, Centre de formation, Pré-de-la-Tour 7, 1009 Pully, tél. 021 721 01 70. Première session, les 2, 9, 15 et 25 novembre 2004.*

Tutelle, mode d'emploi

Selon le droit des citoyens, tout le monde peut demander une mise au bénéfice d'une mesure de protection légale pour une personne de son entourage (famille, ami, etc.). Le juge de paix décide ensuite si une telle mesure de mise sous tutelle doit intervenir ou non.

Une curatelle concerne un mandat précis et temporaire (par exemple la vente d'un immeuble d'une personne n'ayant pas tout son discernement). En revanche, une tutelle englobe un domaine beaucoup plus complet et peut se prolonger.

Les mandats confiés aux bénévoles ou aux «volontaires désignés» représentent un certain volume de travail. Il faut compter une quinzaine de jours lors de la prise en charge d'une personne sous tutelle, puis un à deux jours par mois.

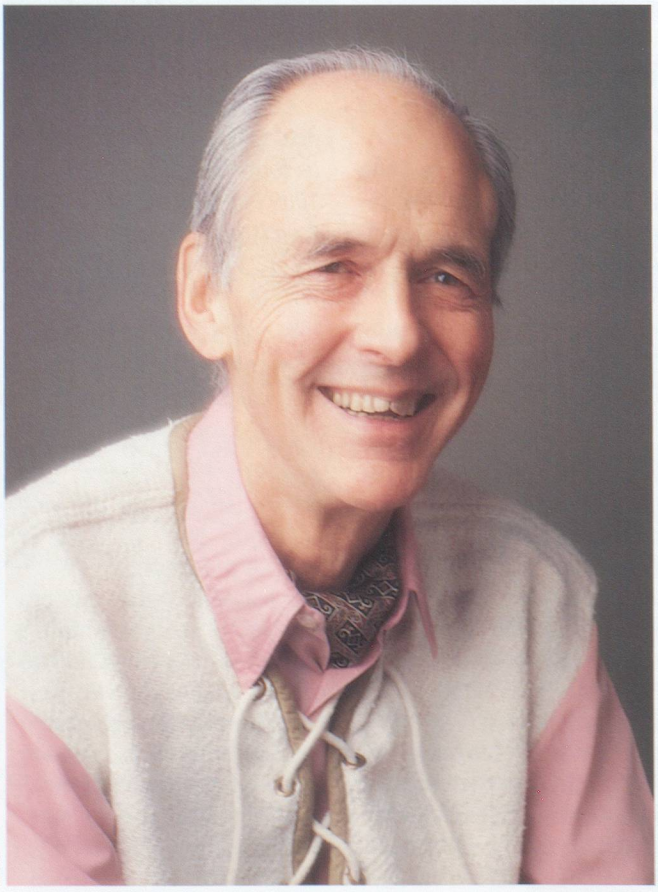
Quand les souvenirs s'effacent.

L'âge nous confronte parfois à des événements frappants en face desquels nous nous trouvons sans défense: Alzheimer, démence, isolement. Vous exigez une qualité et une sécurité optimales pour un membre de votre famille? Notre unité-soins vous ouvre ses portes. N'hésitez pas à nous contacter. Nous nous ferons un plaisir de vous proposer un entretien personnel dans notre résidence bilingue français-allemand.

NOVA VITA

Nova Vita Residenz Montreux
Place de la Paix · CP 256
CH-1820 Montreux
Téléphone 021/965 90 90
www.novavita.com

PUBLICITÉ



D.R.

Pierre Pradervand, auteur et thérapeute

« Une fois à la retraite, utilisons notre capital d'expérience, de sagesse et de temps pour aider à créer un monde qui marche pour tous. »

PRO SENECTUTE

Vieillir, un art de vivre

Pro Senectute, secrétariat romand, Simplon 23, 1800 Vevey 1,
tél. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30, internet: www.pro-senectute.ch

Valais

La forme par le mouvement

Pro Senectute Valais organise cet automne ses traditionnelles journées de prévention-santé autour des bienfaits d'une activité physique. «Un mode de vie basé sur la culture du mouvement» en sera le thème central.

«Toute activité physique, pratiquée de façon régulière et modérée est bénéfique pour la santé, qu'elle soit déployée dans un contexte sportif ou dans la vie quotidienne», expliquent Marie-Jo Nanchen et Emmanuelle Dorsaz, les deux organisatrices des traditionnelles journées de prévention. «Le but d'une telle journée est de montrer que la prévention est possible à tout âge et qu'une activité physique améliore la santé non seulement physique, mais aussi mentale et sociale.» En effet, garder la forme et se maintenir en activité contribue au bien-être personnel et à l'intégration sociale, alors que l'inactivité induit une baisse de la capacité de performance, une restriction de la mobilité et une diminution des contacts extérieurs. Il s'agit donc de maintenir sa capacité d'action.

Les animatrices de Pro Senectute ont invité deux conférenciers pour mettre en évidence ces enjeux. A Sierre, mardi 16 novembre, un médecin du sport proposera «Un mode de vie basé sur le mouvement» et jeudi 18 à Monthey, Mme Marie-José Manidi traite du thème «Sport et gestes quotidiens: l'utilité d'une activité physique pour une personne vieillissante». Divers ateliers à choix inviteront à la pratique, sous la conduite de physiothérapeutes à Sierre ou, à Monthey, à la découverte d'activités physiques offertes par Pro Senectute: walking, wellness, gym du dos.

Françoise de Preux

››› ***Inscriptions:*** *Pro Senectute Valais, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion,* ***jusqu'au 30 octobre*** *2004, tél. 027 322 07 41; e-mail info@vs.pro-senectute.ch*

Neuchâtel

Se décharger des corvées ménagères

Diverses associations se chargent de tâches ménagères: courses, lessive, ramassage de vieux journaux, etc. Des coups de main bien utiles.

De nombreuses personnes âgées vivent autonomes mais apprécient des aides ponctuelles. Dans la région de Neuchâtel, des associations se chargent des corvées ménagères.

Les Ateliers Phénix (le nouveau nom de l'Atelier-Buanderie) offrent de nombreuses aides: lavage et repassage du linge, couture, ramassage des verres et du papier, petits déménagements et débarras, travaux de menuiserie et réparations. Cette entreprise, qui fête ses 15 ans d'existence, fonctionne avec des personnes en réinsertion professionnelle, ce qui permet d'offrir des prestations à prix modiques. Un abonnement annuel pour un ramassage mensuel du vieux papier et des verres coûte par exemple 25 francs pour les personnes âgées ou à mobilité réduite. Actuellement, 75 personnes travaillent aux Ateliers.

Faire les courses

L'association Volontariat en ville de Neuchâtel recourt, elle, à un réseau de bénévoles pour offrir diverses prestations. L'une des plus appréciées consiste à accompagner des personnes dans leurs courses. Parmi ses multiples services, l'association propose aussi de transporter des personnes qui ne peuvent plus utiliser les transports publics.

A Peseux, une motion visant à instaurer des «patrouilleurs ménagers» est à l'étude. Le patrouilleur ferait les courses deux fois par semaine pour les ménages sollicitant ce service. Une aide qui pourrait faire école.

Ariane Geiser

››› **Adresses:** Ateliers Phénix, rue de Monruz 36, 2000 Neuchâtel, tél 032 724 25 54; www.ateliersphenix.ch
Volontariat en ville de Neuchâtel, Entraide bénévole, ruelle Fleury 22, 2000 Neuchâtel, tél. 032 724 68 00 (lu-ve de 9 h – 10 h 30).
Association neuchâteloise de services bénévoles, rue des Brévards 1a, 2000 Neuchâtel, tél. 032 724 06 00 (lu-ve de 8 h 30 – 11 h 30).

Jura

Bouger et partager

Pro Senectute Jura propose sous le titre «Le mouvement, c'est la vie» une série de nouveaux cours, dont deux hebdomadaires, organisés en collaboration avec l'Ecole jurassienne et Conservatoire de musique, animés par Christelle Allimann. Le premier convie à (re)découvrir le plaisir de bouger en musique, grâce à des chants, des petites percussions, des improvisations, des jeux musicaux et corporels et l'élaboration de danses courtes en groupe. Le second, intitulé «Rythmique avec vos petits-enfants», invite à passer un moment agréable avec sa petite-fille ou son petit-fils pour ainsi l'encourager à s'éveiller au monde de la musique et du mouvement. Les deux cours ont lieu à Delémont, en matinée. Inscriptions au 032 421 96 10.

N. R.

«Le vieillissement démographique

Vivre plus longtemps et en bonne santé. Ce rêve est aujourd'hui une réalité. Mais l'allongement de l'espérance de vie et la baisse de la natalité entraînent un vieillissement de la population, posant un problème socio-économique. Entretien avec le professeur Hermann-Michel Hagmann, président de l'Institut Universitaire Âges et Générations (INAG).

– Quels sont les principaux défis que représente le vieillissement de la population?

– Vaste question! Rappelons d'abord que ce vieillissement est le résultat d'un progrès; c'est un succès qu'il faut apprendre à gérer de manière positive et réaliste, une vraie révolution, profonde et tranquille, qui, à long terme, va changer complètement l'organisation de notre société. Le seuil de la vieillesse, aujourd'hui, ne se situe plus à 60 ou 65 ans. Au-delà de 80 ans encore, la majorité des personnes âgées sont en bonne santé, en bien meilleure forme que la même tranche d'âge il y a 15 ou 20 ans.

D'autre part, il faut être conscient qu'on demande tout à la génération des adultes actifs: ces hommes et ces femmes produisent, élèvent leurs enfants, s'occupent souvent de leurs parents âgés, s'impliquent en politique. Il faut, en répartissant mieux les tâches et les responsabilités, éviter de marginaliser le groupe des 55-65 ans à 80-85, constitué de personnes souvent en pleine possession de leurs moyens. C'est un enjeu considérable, une évolution qui s'opérera peu à peu, en 20 ou 30 ans. Il n'y a pas lieu de dramatiser. Le vrai défi consistera à accompagner ce changement démographique par des réformes sociales, professionnelles, institutionnelles, car tout est lié. Prenons un seul exemple. L'allongement de l'espérance de vie n'est que l'une des causes du vieillissement démographique; l'autre raison de ce phénomène, c'est la baisse de la fécondité qui risque de déséquilibrer le rapport entre actifs et inactifs. Or, nos enquêtes montrent que les jeunes couples souhaiteraient avoir, en moyenne, 2,2 à 2,4 enfants; mais on constate que le taux de fécondité n'est que de 1,3 à 1,4.

J.-C. Tintori

Le démographe Hermann-Michel Hagmann a toujours eu le souci de concilier science et action.

– Faudrait-il alors pratiquer une politique nataliste pour éviter une décroissance de la population?

– Je dirais plutôt qu'il faut instaurer une politique familiale digne de ce nom afin de permettre aux jeunes de concrétiser leur «désir d'enfants». De toute façon, on va vers un vieillissement; aujourd'hui, 15% de la population est âgée de 65 ans et plus; si la population venait à décroître fortement, d'ici une trentaine d'années, au lieu des 25% prévisibles, on arriverait à 35%, ce qui entraînerait de sérieux problèmes, notamment pour le fi-

est gérable»

nancement des assurances sociales. Le vieillissement est gérable, à condition d'éviter le piège de cette décroissance démographique. Que faire, alors? Eh bien, d'abord, mieux organiser la vie professionnelle par rapport à la vie familiale, mieux concilier les rôles parentaux et professionnels. Notre politique familiale est l'une des plus faibles d'Europe. L'améliorer serait dans l'intérêt de tous. Nous manquons de structures d'accueil, les horaires sont mal aménagés, les temps de vie scolaires, professionnels, familiaux ne sont pas harmonisés. Autant d'obstacles pour les jeunes couples désireux de mettre au monde des enfants.

Il convient aussi, dans une politique familiale intégrée, avec une vision d'ensemble, de prendre en compte les personnes de la 3e génération, voire de la 4e. Il y a déjà de nombreux échanges; la solidarité familiale est réelle, mais elle doit être soutenue. Par exemple, la politique d'aide et de soins à domicile ne peut se faire que grâce aux familles, mais à trop les solliciter, on risque de les décourager. A l'instar du bonus éducatif admis pour l'AVS, on pourrait imaginer un bonus intergénérations qui valorise les tâches d'entraide familiale et contribue au renforcement du contrat de solidarité entre les générations. Les collectivités publiques ne doivent pas se substituer aux solidarités naturelles, mais les aider à s'exercer. Ainsi, une vraie politique familiale permettra d'accompagner le vieillissement dans l'harmonie. Il s'agit aussi de promouvoir une vieillesse active; les personnes entre 55-60 et 75-80 ans doivent être mieux reconnues dans leurs rôles sociaux. Solidarité et équité intergénérationnelles doivent aller de pair, chacun ayant des droits et des devoirs. On est dans une phase de recherches et notre réseau (www.intergeneration.ch), dans lequel sont associés, notamment, Pro Senectute et l'INAG, se propose d'explorer des solutions innovatrices.

– Pensez-vous qu'il faille inéluctablement relever l'âge de la retraite?

– Pour l'instant, il n'est pas nécessaire d'y toucher. Gardons un âge pivot, autour de 65 ans, avec une bonne flexibilité en fonction de la pénibilité du travail. Ce qui est impératif, en revanche, c'est de faire mieux coïncider l'âge effectif avec l'âge légal; actuellement, l'âge réel de la retraite est inférieur à 62 ans pour les hommes et à 59 ans pour les femmes. Il faudrait, autant que possible, sauf dans les métiers les plus pénibles, renoncer aux retraites anticipées, mieux recourir au temps partiel et à la retraite progressive. On pourrait aussi envisager, à terme, sur l'ensemble d'un parcours de vie, de travailler moins, mais plus longtemps, par exemple de compenser, plus tard, des semaines de congés parentaux. D'une façon générale, il faudrait plus de souplesse. Il serait aussi dommage que la société se prive des ressources de personnes plus âgées, surtout dans les années à venir où l'on va manquer de personnel qualifié. De ce point de vue, il n'est pas juste qu'un employeur doive payer plus de charges pour un travailleur âgé; c'est une forme de discrimination.

– Quels conseils donneriez-vous aux femmes et aux hommes politiques pour mieux affronter la «révolution de la longévité»?

– On entend beaucoup de propos pessimistes sur la difficulté d'introduire des réformes en Suisse: or, je considère que la Suisse est réformable, autant que les pays voisins qui doivent affronter les mêmes défis. Songeons aux blocages qui se manifestent par exemple en France et en Allemagne. Ni la recherche du consensus, ni la démocratie directe ne constituent des freins, contrairement à ce qu'affirment certains «experts». En réformant par à-coups et selon un schéma majorité-opposition, le processus est plus difficile et les risques d'incohérence plus graves. L'important, c'est d'avoir une vue d'ensemble, un projet de société avec plusieurs facettes: politique familiale, politique de l'emploi, santé, prévention, développement de l'aide et des soins à domicile. Sur ce dernier point, on doit faire beaucoup plus et mieux. En revanche, il faut cesser de se faire peur avec l'avenir de l'AVS: la situation actuelle est saine et les problèmes peuvent être résolus. L'allongement de l'espérance de vie est une chance, pas une catastrophe.

Propos recueillis par Jacques Repond

›› Hermann-Michel Hagmann,
démographe, professeur à l'Université de Genève jusqu'en 2002, directeur du CMS de Sierre de 1976 à 2004, est aujourd'hui président de l'Institut Universitaire Âges et Générations (INAG).

Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**
Quai du Bas 92, c.p. 372,
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute **Jura bernois**
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: jura-bernois@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 481 21 20
Fax 032 481 15 10

Pro Senectute **Fribourg**
Rue Saint-Pierre 10, c.p. 566,
1701 Fribourg
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

Pro Senectute **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

Pro Senectute **Jura**
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800,
2800 Delémont
e-mail: info@ju.pro-senectute.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Neuchâtel**
Secrétariat cantonal
et bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: info.pro-senectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Bureau régional **La Chaux-de-Fonds**
Av. Léopold-Robert 53
2301 La Chaux-de-Fonds
e-mail: info.pro-senectute.cf@ne.ch
Tél. 032 911 50 00
Fax 032 911 50 09

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51, c.p. 752
1000 Lausanne 9
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **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

Droit aux prestations complémentaires

Renoncer volontairement à des ressources ou à une part de fortune (dessaisissement) au profit d'un tiers (enfant par exemple) exclut-il tout droit aux prestations complémentaires AVS/AI (PC)? Cette question est souvent posée.

Il convient d'y répondre de façon nuancée. Se dessaisir de quelque chose n'exclut pas en soi le droit aux PC, mais la loi prévoit que les revenus déterminants pris en compte pour évaluer le droit aux PC comprennent, notamment, les ressources et parts de fortune dont un ayant droit s'est dessaisi. La prise en considération des éléments dont un ayant droit s'est dessaisi se fait de la façon suivante.

Renonciation à des éléments de revenu. Si un homme marié, n'ayant pas droit à une rente AVS, se fait mettre à la retraite prématurément et renonce ainsi à certains revenus, il faut prendre en compte, dans le calcul de la PC de son épouse, un revenu hypothétique correspondant à celui auquel il a renoncé.

Par contre, si un ayant droit anticipe le paiement de sa rente AVS, l'anticipation n'est pas considérée comme une renonciation à des éléments de revenu. C'est donc le montant de la rente AVS réduite qui est pris en considération dans le calcul de la PC.

Si de l'argent liquide d'un montant de quelque importance n'est pas placé à intérêts ou s'il est renoncé à des intérêts pour un emprunt que l'ayant droit a accordé, il faut tenir compte des intérêts calculés sur la base des taux d'intérêt moyens de l'épargne. Ces taux sont publiés dans l'Annuaire statistique de la Suisse. Pour 2003, par exemple, il s'agissait de 0,7%.

Renonciation à des éléments de fortune. Lorsqu'une nouvelle demande de PC est déposée, l'organe PC examine s'il a été renoncé à des éléments de fortune. Lors de la révision d'une PC en cours, il n'y a pas lieu d'approfondir la question de savoir s'il y a eu dessaisissement de fortune lorsque cette dernière a diminué de moins de Fr. 10 000.– par année depuis le dépôt de la demande de PC ou le dernier examen périodique.

Les éléments de fortune auxquels il a été renoncé sont pris en compte, lors du calcul de la PC, au même titre que la fortune dont l'assuré ne s'est pas dessaisi. Si un ayant droit a cédé, à un enfant par exemple, un capital ou une valeur immobilière de Fr. 100 000.– le 30.10.2001 et de Fr. 30 000.– le 03.04.2003, on procèdera, comme l'illustre le tableau ci-dessous, pour la prise en considération de ces éléments dans le calcul de la PC. La valeur des montants cédés est reportée telle quelle au 1er janvier de l'année suivant celle du dessaisissement, puis on la réduit, chaque année, de Fr. 10 000.–.

Guy Métrailler

Dessaisissement	Valeur en 2002	en 2003	en 2004	en 2005	en 2006
30. 10. 01 03. 04. 03	Fr. 100 000 Fr. 30 000		Fr. 30 000		
Montant dans le calcul de la PC	Fr. 100 000	Fr. 90 000	Fr. 110 000	Fr. 100 000	Fr. 90 000

Ecrivez-nous!

Vous avez des questions à poser concernant les assurances sociales? N'hésitez pas à nous écrire en indiquant votre numéro de téléphone pour une réponse rapide.

Générations, rédaction, CP 2633, 1002 Lausanne
www.magazinegenerations.ch

Sécurité

Gare à l'argent liquide!

Les personnes âgées ont tendance à exagérer l'ampleur de la criminalité qui les touche, mais négligent pourtant quelques règles simples qui pourraient les mettre à l'abri des malfaiteurs.

Le service de la Prévention suisse de la criminalité a édité une brochure indispensable de conseils en matière de prévention de la criminalité.

Conseil: Conservez le moins possible d'argent liquide chez vous et sur vous. Effectuez vos paiements sans argent liquide. Si vous vous sentez menacé si vous êtes victime d'une infraction ou si vous constatez qu'un acte punissable a été commis, informez immédiatement la police (tél. 112 ou 117).

››› Brochure *Sécurité des 50+* distribuée par les polices cantonales.

Prévention suisse de la criminalité, Neuchâtel

L'entrée en retraite nous cause des soucis. Nos rentes sont bien plus basses que nos revenus antérieurs et nous n'arrivons plus à faire face à toutes nos dépenses. Des créanciers nous menacent de poursuites. Que faire? ***M. et Mme D.***

Faire face aux soucis d'argent

Votre question soulève un problème important, vécu par de nombreux jeunes retraités, et bien souvent passé sous silence: la transition de la vie professionnelle à la retraite peut mettre à mal les finances du ménage, car les revenus procurés par les rentes de retraite sont généralement moins élevés que ceux procurés par l'exercice d'une activité salariée.

Le fait de disposer à la retraite de revenus supérieurs au minimum vital défini par les prestations complémentaires ne saurait résoudre à lui seul ce problème. En effet, il n'est pas toujours possible de revoir rapidement son budget à la baisse, car certaines dépenses peuvent être engagées sur le long terme. C'est notamment le cas des emprunts, des dépenses de leasing, des contrats de bail et d'assurances diverses.

Etablir un budget

En premier lieu, nous vous conseillons d'établir un budget détaillé de vos dépenses actuelles. Ceci vous permettra d'identifier les charges qui peuvent être révisées rapidement à la baisse et celles qui font l'objet d'engagements durables. Ensuite, il conviendra que vous composiez un nouveau budget de telle façon que vos dépenses ne dépassent pas vos revenus réels, tout en prévoyant un montant dévolu au remboursement progressif des frais arriérés. Vous pourrez alors négocier des plans de paiement auprès de vos créanciers. Bien entendu, il vous sera sans nul doute nécessaire de revoir tout ou partie de votre façon de consommer, de vous déplacer, d'habiter et de vous assurer. Il peut alors être utile de demander conseil et appui auprès d'une personne de confiance ou d'un service social.

«Il conviendra de composer un nouveau budget de telle façon que les dépenses ne dépassent pas les revenus.»

En effet, le recours à une personne qualifiée ou à un professionnel peut être bienvenu afin de ne pas rester seul face à un problème lourd et complexe. A cet égard, signalons que certains bureaux ou agences se sont spécialisés dans la gestion des dettes. Or, leurs services sont payants et pas toujours efficaces. A côté de vrais professionnels, de pseudo-spécialistes remplissent les colonnes des journaux de leurs offres alléchantes. Afin d'éviter les pièges, Info Seniors peut vous orienter auprès de services d'utilité publique, compétents et gratuits.

En définitive, nous recommandons aux futurs retraités de se renseigner suffisamment tôt sur leurs revenus à la retraite, notamment auprès de leur caisse de compensation AVS et de leur caisse de retraite LPP. Ils pourront ainsi prendre à temps des mesures de réaménagement budgétaire et se préparer à vivre toute la richesse de leur retraite, quand bien même leurs ressources seraient moins importantes qu'auparavant.

Info Seniors

Tél. 021 641 70 70
de 8 h 30 à 12 heures

Egalement *Générations*, case postale 2633, 1002 Lausanne.

Roby et Fanny

Par Pécub

Sexologie

La crise du milieu de vie

On lit beaucoup d'articles sur la «crise du milieu de vie» chez l'homme; est-elle liée à l'andropause? Est-elle universelle? ***René, Genève***

Une réalité ou un mythe? Enormément de psychologues y voient une crise importante à repérer, et écrivent des livres au sujet de ce phénomène situé entre 40 et 60 ans. La crise du milieu de vie (CMV) explique, selon eux, bien des symptômes s'apparentant à une dépression: on se fait du souci pour l'avenir, on a de la peine à profiter de la vie, on a le sentiment que sa santé se détériore, on fait un bilan de son existence et on en évalue négativement la plupart des aspects. Empiriquement, nous connaissons tous quelqu'un qui a ressenti un tel mal-être, de manière plus ou moins ouverte et poignante.

Pourtant, d'autres chercheurs mettent en doute la nature «universelle» de la CMV. Un chercheur (Shek, 1996) a questionné plus de 1000 adultes chinois et n'a pas trouvé de lien entre un sentiment de crise et une tranche d'âge spécifique. Selon lui, il s'agirait d'un phénomène typiquement européen et nord-américain.

Alors que chez la femme, la ménopause s'identifie assez facilement (arrêt de la menstruation), l'andropause est définie de manière assez floue: «diminution de l'activité génitale chez l'homme, à partir d'un certain âge»! Il n'y a pas d'arrêt de l'activité testiculaire. Il y a certes des modifications hormonales que l'on peut investiguer, mais selon les spécialistes, il est aussi pertinent de regarder les facteurs environnementaux que les éventuels déficits hormonaux (d'autant plus que la testostérone ne sera prescrite que si c'est d'un déficit de la testostérone «libre» qu'il s'agit, et si l'homme n'a pas de problème prostatique). Par facteurs environnementaux, on entend les maladies, le stress, les drogues ou l'alcool, la disponibilité d'une partenaire et la relation avec celle-ci, ainsi que l'âge.

Quelles que soient les causes d'un mal-être et des symptômes dépressifs, une consultation peut aider à comprendre et dépasser ce moment.

Laurence Dispaux, psychologue, conseillère conjugale, sexologue

Pour vos questions
Sexologie ou droits
Générations
Case postale 2633
1002 Lausanne

Droits

Partage d'une succession

Quand et comment s'effectue le partage d'une succession? Que se passe-t-il si un héritier souhaite le partage et les autres désirent rester en indivision?

La loi, à savoir le Code civil, ne fixe pas d'obligation ni de délai pour faire le partage d'une succession. Ainsi, si les héritiers le souhaitent, ils peuvent conserver le patrimoine successoral en indivision. Cette solution n'est pas toujours adéquate, notamment par le fait que tous les héritiers sont alors responsables solidaires des dettes de la succession, sur les biens de la succession et sur leurs biens personnels.

Pour procéder au partage réel d'une succession, deux situations se présentent:

- Les héritiers sont d'accord et procèdent au partage des biens, après paiement des dettes de la succession. Dans ce cas, pour éviter toute difficulté ultérieure, il est préférable d'établir une convention signée par les héritiers mentionnant les modalités du partage.
- Les héritiers ne sont pas d'accord, sur le principe du partage ou sur la manière de partager les biens. L'art. 604 du Code civil précise que «chaque héritier a le droit de demander en tout temps le partage de la succession, à moins qu'il ne soit conventionnellement ou légalement tenu de demeurer dans l'indivision». Ainsi, même contre la volonté des autres héritiers, un héritier peut demander sa part d'héritage au juge. Il s'agit de l'ouverture d'un procès dans lequel les héritiers seront invités à faire valoir leur argumentation.

Dans certains cas, notamment si la valeur des biens devait être notablement diminuée par une liquidation immédiate, le juge, à la requête d'un héritier, peut ordonner qu'il soit sursis provisoirement au partage de la succession. Le juge peut ordonner une expertise, généralement confiée à un notaire, pour procéder à l'estimation et au partage des biens. Si les héritiers refusent les propositions de l'expert, la loi prévoit en dernier ressort la possibilité de vendre les biens et de répartir l'argent entre les héritiers.

Sylviane Wehrli, juriste

Economie

Mer des Sargasses

La reprise tant espérée sur le front économique se fait toujours attendre. Dans la mémoire des gestionnaires, l'été 2004 restera gravé comme un cauchemar. Explications.

C. Bozzoli

Depuis quelques mois, les cours des actions ont effacé leurs modestes gains du printemps et retrouvent pratiquement leurs niveaux du début de l'année. Quant aux marchés obligataires, ils n'offrent ni rendements dignes de ce nom ni perspectives de hausse des cours. Enfin, les placements alternatifs dont on nous promettait monts et merveilles, et surtout une garantie absolue contre les pertes, enregistrent de bien piètres performances. Tout s'est mêlé pour faire de cet été 2004 un cauchemar de gestionnaire: une crise pétrolière, une aggravation des conflits, une issue incertaine des présidentielles américaines, une perte de confiance dans la solidité de la reprise économique mondiale...

Les optimistes diront que c'est précisément au moment où tous les indicateurs plongent vers le bas que l'on peut commencer à tabler sur une remontée des cours. Mais les pessimistes auront beau jeu de rétorquer que les multiples cours/bénéfices sont encore très élevés, et que les profits des entreprises ont déjà atteint des niveaux qu'il leur sera difficile de porter encore plus haut. Bref, l'incertitude a repris le dessus sur la hardiesse des investisseurs, et les volumes d'échanges – symptomatiques de la retenue générale – ont rarement été aussi faibles.

Le bas niveau des rendements obligataires est relativement facile à expliquer. Pour l'heure et malgré la flambée des cours du pétrole, l'inflation demeure presque partout très largement sous contrôle, et n'incite par conséquent pas les bailleurs de fonds à réclamer une «prime» supplémentaire. Par ailleurs, l'absence d'alternative sérieuse aux placements à revenu fixe contraint en quelque sorte les investisseurs à se rabattre sur les marchés obligataires, si dérisoires que soient les rémunérations qui y sont offertes.

Baisse de la volatilité

La maigre performance des Bourses est moins compréhensible. Il semble bien que la baisse marquée de la volatilité qui les caractérise (baisse si marquée que la *NZZ* parlait même dans une récente analyse de «crash des volatilités») y soit pour quelque chose. De fait, les hauts et les bas des indices boursiers sont demeurés cantonnés ces derniers mois à l'intérieur de limites inhabituellement étroites. Ainsi, le SMI n'a varié au total au cours des six derniers mois que de 5% de part et d'autre de son niveau moyen pour la période. Ce que les spécialistes de la théorie financière interprètent généralement comme le signe d'une disparition de l'aversion au risque paraît plutôt le résultat des interventions d'«arbitrageurs» de tout poil, à commencer par les «hedge funds» et plus généralement les utilisateurs de techniques de placement alternatives (recours aux produits dérivés et autres techniques d'arbitrage), interventions qui ont pour effet d'épuiser les possibilités de gains systématiques et par conséquent de réduire progressivement la volatilité.

Or un marché «plat» n'offre guère de prise aux comportements spéculatifs. Les détenteurs de portefeuilles d'actions n'achètent plus ni ne vendent, demeurant «assis» sur leurs positions. Cette léthargie ne fait pas l'affaire des banques et des courtiers, encore moins celle des vendeurs de produits dérivés et autres nouveaux instruments financiers. Elle ne fait pas non plus celle des institutions de prévoyance, qui comptaient sur une continuation de la reprise des marchés amorcée en 2003 pour reconstituer leurs réserves mises à mal par le krach boursier d'il y a trois ans.

Quel comportement adopter lorsque l'on est simple épargnant? Faire comme tout le monde le dos rond, et attendre que le vent se lève sur cette drôle de mer des Sargasses. Eviter surtout la tentation de céder aux boniments de vendeurs de solutions miracles qui font miroiter des rendements lorsque rien, dans les marchés, ne justifie qu'ils puissent être atteints sans risques considérables.

Marian Stepczynski

Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Sorties – Bus du Jass, destination surprise, lundi 25 octobre. Grande finale du tournoi vaudois de Jass des seniors, mercredi 6, à 13 h, Restaurant du Pré-aux-Moines, Cossonay. Café-théâtre – Revue de Servion, dimanche 31, 14 h. Thés dansants – Mardi 5, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens; mardi 26 de 14 h à 17 h, salle communale de Paudex, rue de la Bordinette. Préparation à la retraite – Trois séminaires 4, 11 et 12 octobre (rens. Patrice Paoletti, tél. 021 711 05 24). Café-Santé – «Les soins palliatifs à domicile, un travail interdisciplinaire», avec le Dr Anne Vaconti, jeudi 28 de 14 h à 15 h 30 au Centre Pierre Mercier à Lausanne (rens. 021 323 04 23). Atelier Equilibre, prévention des chutes (cours).

Lausanne: Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cotterd de Chauderon (021 323 80 22); Centre de la Confrérie (021 625 29 16); Centre Val Paisible (021 653 23 90); Cotterd de Bellevaux (079 767 53 90). **Bex:** Croch'cœur (024 463 31 97). **Yverdon-les-Bains:** Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38). Nyon: Centre Saint-Martin (022 362 07 66).

Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, cp 752, 1000 Lausanne 9, tél. 021 646 17 21. Internet: vd.pro-senectute.ch

L'ESCALE – Excursions – Le Vignoble de La Côte, jeudi 7 octobre; Chamoson, mercredi 13. Animations – «La Broye» vue par Samuel Monachon, mardi 5; projection des dias réalisées lors des séjours à Seefeld et à Crans, jeudi 14; «Horizons Blanc», projection de M. Gérald Baerisvil, mercredi 20. Match de Jass, jeudi 21. Anima 3, concert de cithare et récital de chansons françaises, bal animé par Michèle et son accordéon, mardi 26. Brisolée à Pully, mercredi 27. Cirque Knie, samedi 30, place du Marché de Vevey, 15 h.

L'Escale, centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

A. Gavillet/a

Georges Haldas: «Sur la trace des anciens»

Pro Senectute Vaud et *Générations* vous invitent à une série de conférences dans le cadre de la série «Sur la trace des anciens». Le premier invité, Georges Haldas, s'exprimera le lundi 1er novembre à 19 h à la nouvelle salle de Verte-Rive (domaine du Général-Guisan), Av. Général-Guisan 76, 1009 Pully. Entrée: Fr. 25.–.

››› Renseignements et inscriptions: Pro Senectute Vaud, tél. 021 646 17 21.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – «Dis grand-maman, dis grand-papa, tu me lis une histoire?» Le MDA met sur pied des groupes de lecture pour les enfants des écoles dans le canton de Vaud. Le Natel, comment ça marche?, cours donnés par Swisscom, séance d'information prévue mercredi 15 décembre à 14 h, à Lausanne.

Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.

PRÉPARATION À LA RETRAITE – Réussir sa retraite! Nouveau programme de cours pour 2004, session du 20 octobre au 24 novembre, Hostellerie Bon Rivage, route de Saint-Maurice 18, La Tour-de-Peilz. Rens. Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite, case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 924 55 65 ou 021 924 20 42.

CONFÉRENCE – «Israël-Palestine: la paix passe-t-elle par Genève», par le professeur Alexis Keller, initiateur de l'Accord de Genève, conférence d'ouverture de Connaissance 3, lundi 4 octobre, 14 h 30, salle Paderewski, Casino de Montbenon, à Lausanne.

Renseignements: Connaissance 3, secrétariat, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 311 46 87; www.unil.ch

MAISON DE LA FEMME – Eglantine Café: «Le coup de foudre amoureux», avec Marie-Noëlle Schurmans, sociologue, écrivaine, 7 octobre, de 19 h 15 à 21 h. «Santé et précarité», avec Corinne Schneider, infirmière en santé communautaire, 27 octobre, 14 h 30. Lunch-conférence: «Clown à l'hôpital: un métier», avec Nathalie Dubath, docteur rêve de la Fondation Theodora, 28 octobre, de 12 h à 14 h. Un dimanche ensemble, dimanche 31 octobre, 14 h 30.

Maison de la femme, Fondation Madeleine Moret, 6, avenue Eglantine, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22; e-mail: www.maisondelafemme.ch

EXPOSITION – A l'occasion de son 25e anniversaire, la Société romande de cartophilie organise une grande exposition/bourse de cartes postales. Aula des Cèdres, 33, avenue de Cour à Lausanne, samedi 2 (9 h à 21 h) et dimanche 3 octobre (9 h à 17 h).

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Minibus-évasion – La désalpe à Albeuve, samedi 2 octobre; Saint-Pierre de Chartreuse, 20 octobre. Evasion-montagne – Les Chalets de Salles, 7 octobre; Rochers de Leschaux, 21 octobre. Marchons ensemble, 5, 12, 20 et 27 octobre. Amis du rail, Adelboden, 21 octobre. Genève-Culture, station d'épuration d'Aïre (visite guidée), 21 octobre. Cyclo 3, 6, 20 et 27 octobre.

MDA, bd Carl-Vogt 2, case postale 14, 1205 Genève, tél. 022 329 83 84.

AVIVO – Excursions – Ripaille en Jura, 12 octobre; Pléïades, Vevey, Blonay, 21 octobre. Voyages

– Croatie, côte dalmate, du 4 au 12 octobre; la Sardaigne, du 21 au 28 octobre; semaine parisienne, du 27 novembre au 1er décembre; repos à Menton, du 27 décembre au 6 janvier; les Canaries, du 28 décembre au 6 janvier; la Bourgogne, du 30 décembre au 1er janvier.

Avivo, 25 route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28 (tous les après-midi de 14 h à 17 h, 1er étage). Service social, tél. 022 329 13 60.

SPORT – Sixties Sport Club, club de sport pour jeunes retraités, recherche de nouveaux membres pour compléter son effectif. Rens. Gilbert Domon, chemin des Falquets 57B, 1223 Cologny, tél. 022 348 06 86 ou 076 348 06 86.

PRÉVENTION – «Nos aînés en questions», journées de prévention pour les aînés du canton, 5 et 6 octobre à Bernex.

CARITAS – Excursions – Les Granges-Malval, 12 octobre; le Château de Prangins, 19 octobre; Morestel, cité des peintres dans le Dauphiné, 28 octobre. Club des randonneurs – course surprise, 13 octobre. Rencontre du dimanche à L'Oasis, rue de Carouge 51-53, de 11 h 30 à 16 h, repas à 12 h 15.

Caritas, rue de Carouge 53, 1205 Genève, tél. 022 708 04 44 (après-midi).

CAD – Prévenir le diabète par des recettes simples, repas et table ronde animés par Anne-Marie Christeller, diététicienne, mardi 26 octobre et jeudi 11 novembre, de 9 h à 14 h. Centre d'animation pour retraités, 22, route de la Chapelle, 1212 Grand-Lancy.

VALAIS

CLUB – Foire du Valais, lundi 4 octobre, journée des aînés à partir de 9 h. Rens. Club des aînés de Martigny et environs, Irène Turchi, tél. 027 722 12 16.

Vitraux jurassiens

Pro Senectute Jura bernois présente une nouvelle forme de sorties qui permet aux marcheurs et non marcheurs de se côtoyer, grâce à des visites commentées des vitraux du Jura en matinée, suivies d'une marche l'après-midi, pour ceux qui le souhaitent. Un premier rendez-vous est ainsi donné le jeudi 14 octobre pour une découverte des vitraux du temple et de l'église de Moutier et des églises de Courfaivre et de Berlincourt. Après un repas (facultatif), les marcheurs iront dénicher des bruyères en fleur depuis La Theurre jusqu'aux Cerlatez, en passant par les Rouges-Terres et retour à La Theurre. Les déplacements entre les églises se feront en bus. On peut opter pour les visites seulement ou pour la marche uniquement. **N. R.**

››› Inscriptions jusqu'au 8 octobre au 032 481 21 20.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Randonnées marche (Neuchâtel), 5 octobre, La Vue des Alpes/Hauts-Geneveys; 19 octobre, l'Entre-deux-Lacs. Randonnées marche (Montagnes neuchâteloises), 14 octobre, torrée aux Roches-de-Moron. Cours – danses traditionnelles à La Chaux-de-Fonds, Le Locle et Colombier; yoga à Neuchâtel; soft-tennis à La Béroche; gymnastique 3e âge dans tout le canton.

Rens. Pro Senectute – Aînés+ Sport, avenue Léopold-Robert 53, case postale, 2301 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Cours d'informatique et de photographie numérique; théâtre avec la troupe du Strapontin; Chorale «La Clé de Sol», Scrabble et jeux de société. Atelier de cuisine pour messieurs: 29 septembre, 20 octobre, 3 novembre, 24 novembre et 15 décembre. Autres cours: anglais, peinture sur soie, cuisine, sophrologie, gymnastique douce, taï-chi, aqua-gym.

Secrétariat du MDA, rue de l'Hôpital 19, case postale 830, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

JURA BERNOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Midi-rencontre – CIP à Tramelan, 13 octobre dès 11 h 45, inscriptions: Annie Balmer, 032 323 93 58, ou Gertrude Glardon, tél. 032 481 14 07. Club de la découverte – Gorges du Gotteron à Fribourg, 20 octobre, inscriptions obligatoires auprès de Gilbert Beiner, 032 325 18 14, ou J.-Ph. Kessi, 032 493 23 27. Autres activités: Minigolf ou Boccia, Stamm MDA, une fois par mois, le vendredi à 14 h au Restaurant de l'Union, rue Bubenberg, à Bienne (rens. Gilbert Beiner, 032 325 18 14.)

JURA

PRO SENECTUTE, Aînés + Sport – Randonnées et Nordic walking, La Gruère-Le Lavoir, rendez-vous à La Theurre à 14 h, 5 octobre; Borne des Trois-Puissances, rendez-vous à 14 h à Bure, 12 octobre; Courroux-Vadry, rendez-vous à 14 h à Courroux, parking centre du village; Montbautier, les Alpes, rendez-vous à 14 h à Bellelay, parc de la Fondation, 26 octobre. Sorties à vélo – Région des Franches-Montagnes, 13 octobre, rendez-vous à 13 h à Delémont; La Courtine, 26 octobre, rendez-vous à 13 h à Delémont.

Pro Senectute, rue du Puits 4, 2800 Delémont 1, tél. 032 421 96 10, www.ju.pro-senectute.ch

AVIVO Jura – Loto, salle Saint-Georges, Delémont, 14 octobre. Tournoi de cartes, restaurant de la Charrue, Delémont, 28 octobre.

Renseignements auprès de M. André Milani, route de Domont 31, 2800 Delémont, tél. 032 422 28 57.

Voyages MDA

Escapade bressane repas chez Georges Blanc
Prestations: voyage en car, hôtel*** à Bourg-en-Bresse, repas de midi (3 nov.), petit-déjeuner et repas gourmand (4 nov. midi) au prestigieux restaurant Georges Blanc à Vonnas (3 étoiles au Michelin) avec apéritif, vins, eau minérale et café compris, visites guidées de Bourg-en-Bresse et du Monastère de Brou.
Prix: Fr. 635.– (MDA: Fr. 585.–)
Dates: du 3 au 4 novembre 2004.

Nouvel-An dans les oasis tunisiennes
Prestations: vols Genève-Tunis et Djerba-Genève, taxes, hôtels****, demi-pension, circuit jusqu'aux portes du désert; soirée du réveillon à Tozeur avec repas de fête et spectacle folklorique tunisien; un Nouvel-An dans un dépaysement enchanteur!
Prix: Fr. 1855.– (MDA: Fr. 1755.–)
Dates: du 30 décembre 2004 au 6 janvier 2005.

Réveillon à Turin avec *Cendrillon* (opéra de G. Rossini)
Prestations: voyage en car, hôtel**** au centre-ville, petits déjeuners et 5 repas (boissons comprises) dont 1 repas de fête le 1er de l'An à Alba, représentation de *Cendrillon* au Teatro Regio de Turin, visites guidées et excursions selon programme
Prix: Fr. 1435.– (MDA: Fr. 1335.–)
Dates: du 30 décembre 2004 au 2 janvier 2005.

Nouvel-An en Avignon
Prestations: voyage en car, hôtel*** au centre-ville, petits déjeuners et 4 repas (boissons comprises) dont 1 repas de fête le 1er de l'An avec un conteur provençal, représentation de la comédie musicale *Chantons sous la Pluie*, visite guidée d'Avignon.
Prix: Fr. 1165.– (MDA: Fr. 1065.–)
Dates: du 30 décembre 2004 au 2 janvier 2005

MDA VOYAGES-VACANCES
Place de la Riponne 5
1005 Lausanne
tél. 021 321 77 60

Un hiver à poils

Frisée, rasée, colorée, la fourrure réapparaît partout. Les grands magasins et les catalogues de vente par correspondance s'y mettent aussi.

Benjamin Fourrures Lausanne

Il faut remonter à la fin des années 50 pour retrouver une mode où la fourrure apparaît de façon si marquée. Travaillé en vestes, en manteaux ou bonnets, un des plus beaux atours de la féminité se découvre également dans des pièces de vêtements et accessoires inhabituels, tels que sacs, chaussures, bottes, ceintures, cardigans et même bijoux!

La mode du *vintage*, c'est-à-dire cette réutilisation de styles passés, donne une place prépondérante à la fourrure. C'est d'autant plus intéressant que cette mode est portée par les plus jeunes. Cette nouvelle génération ne parle plus de combats anti-fourrures, car ces représentants sont nés avec les nouvelles lois et réglementations en matière d'élevage. Ils ont donc moins de problèmes que les post-soixante-huitards, restés sensibles à ce sujet.

Les plus jeunes et les plus âgés se rejoignent sur cette matière naturelle, noble, qui accompagne l'homme depuis la nuit des temps.

Respecter les choix et les envies, s'inspirer des jeunes stars, et du renouveau d'un corps de métier voilà quelques bonnes raisons de ne pas être trop radical dans son jugement. Si Patricia Kass fait virevolter un grand manteau de lapin marron sur scène lors de ses concerts, si ici ou là dans les magazines ou à la télévision, on aperçoit des cols en renard si chers à nos grands-mères, c'est que l'air du temps est à nouveau au beau, au chic et à la féminité.

Cette mode très années cinquante, que les couturiers nous ont fait découvrir cet automne avec des jupes taille haute, de longs gants, des petits manteaux ceintrés et des chaussures à bouts arrondis, embellit la femme, mettant la fourrure au premier plan. Ouvrez l'œil, vitrines et catalogues ne s'y trompent pas, vous n'y échapperez pas.

Les peaux lainées ou les manteaux en mouton retourné non ourlés sont déjà apparus l'hiver dernier. Cette année, le poil long revient à son tour. Les arguments sont: légèreté et chaleur.

Il faut avoir à l'esprit que rien ne remplace le «vrai». Alors, pas de compromis! Si vous êtes «pro» fourrure, portez-en toute la journée, en petites touches, par exemple, sur le bord des gants, en écharpe fine ou fourrure tricotée ou en grand col amovible. Mais, de grâce, si vous êtes «anti», ne portez pas de synthétique. Préférez un manteau de laine sèche, une micro-fibre, un vrai coton, une vraie gabardine, mais pas de succédané copiant la nature.

Jean-Claude Mercier

Espèces protégées

Aujourd'hui, la fourrure se porte en toute connaissance de cause quant à la façon dont sont traités les animaux. Dans notre pays, la pléthore de renards – constatée même dans les quartiers urbains – et l'inventivité des fourreurs suisses nous font découvrir, l'âme en paix de petites merveilles qui tiennent au chaud l'hiver venu. Quant au lapin, dont l'élevage est nutritionnel à la base, il permet de porter une fourrure fine, douce, chaude, qui se teinte et se rase de multiples façons.

Pour vos questions, idées ou suggestions:

Jean-Claude Mercier
Générations
Case postale 2633
1002 Lausanne

Quelques conseils

- En matière de fourrure, l'artisan-fourreur demeure la meilleure référence. Pour faire un achat, une retouche, une transformation ou tout simplement conserver ou nettoyer ce genre de vêtement, rien ne remplace le spécialiste.
- Quantité de grands magasins et de boutiques, mais aussi des catalogues de vente par correspondance, proposent des articles en fourrure. Faites des essayages là où vous vous sentez le plus à l'aise. Là où les prix vous correspondent, en vous souvenant que c'est un achat destiné à durer plus d'une saison...
- Comme toujours, pensez récupération et magasins de seconde main.
- Optez pour les accessoires «poilus» si vous n'osez pas encore la grosse pièce. Rappelez-vous que la fourrure se porte partout: midi et soir. Plus rien donc à voir avec cette idée d'un vêtement ultra-chic à garder pour le dimanche.
- Pensez également couleurs et teintes claires: beiges, blanc cassés ou gris. En cas de salissures, un peu de terre de Sommières et une brosse suffisent généralement à effacer toute trace.

Encore un détail: si vous possédez une fourrure que vous ne portez plus, faites des heureuses! Un petit astrakan sera mieux sur un jean moulant et des baskets que dans la naphtaline.

CHOLESTEROL?

Yogourt drink spécial pour une action bénéfique sur le taux de CHOLESTEROL

Chaque flacon de Benecol contient 2 g de stanols. Les stanols inhibent l'absorption du cholestérol et influent sur le taux de cholestérol dans le sang. Des études scientifiques ont démontré l'effet bénéfique des stanols végétaux sur le taux de cholestérol – et ce déjà au bout de quelques semaines de consommation régulière.

Benecol 1 fois par jour pour votre bien-être

Benecol est disponible en packs de 6 flacons pratiques de 65 ml correspondant à la ration quotidienne. Il existe en deux sortes: fraise et orange.

Participez et gagnez: testez vos connaissances sur le cholestérol à l'adresse www.emmi-benecol.com

Veuillez me faire parvenir des informations détaillées sur le cholestérol et sur les produits Benec

☐ Monsieur ☐ Madame Nom :

Rue:

NPA/localité:

e-mail:

Découper, coller sur une carte postale et envoyer à :
Emmi Frischprodukte AG
Habsburgerstrasse 1
CH-6002 Lucern
Fax 041-227 2