

Vie pratique

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

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **34 (2004)**

Heft 9

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Nutzungsbedingungen

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

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

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

Haftungsausschluss

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



Saniva

Jouer la sécurité dans la salle de bains

■ Un bain, une douche, de délicieux moments de relaxation? Oui, mais à condition d'être bien équipé et de ne pas risquer une chute. Quelques conseils pour améliorer, voire rénover complètement une salle de bains.

La salle de bains devrait être un des lieux les plus agréables de la maison. On y prend soin de soi et on y passe parfois beaucoup de temps. Malheureusement, c'est aussi là que de nombreux accidents surviennent. Trop habitués à notre environnement quotidien, nous négligeons certains détails qui peuvent s'avérer particulièrement dangereux. Le Bureau de prévention des accidents

(BPA) met en garde les citoyens que nous sommes contre les pièges sournois qui nous guettent dans la salle d'eau. Examinons les lieux de plus près... >>>

Enquête

Ce mois... dans Vie pratique

31 Enquête

Des salles de bains sûres

35 Info Seniors

36 Retraite

Des solutions pour l'AVS

38 Pro Senectute

Coup de jeune en Valais

40 OCPA

41 Dans les cantons

42 Assurances

43 Economie

44 Agenda

46 Astuces

Vie pratique

Le sol est le premier incriminé. Il ne doit pas être glissant, mais lorsqu'il est mouillé, c'est souvent le cas. Votre carrelage est-il adéquat? Il existe des carrelages antidérapants. Granuleux et non pas lisses et brillants, ils sont tout de même faciles à entretenir. Si vous ne souhaitez pas remplacer votre revêtement de sol, vous pouvez opter pour des bandes antidérapantes autocollantes, comme celles que l'on trouve sur les marches d'escalier sécurisé. Les tapis, que l'on place devant la baignoire ou le bac à douche, sont aussi la source d'accidents fréquents. On y trébuche ou on risque de glisser, si le tissu n'est pas pourvu d'un revêtement suffisamment antidérapant. Il est possible de remplacer ce tapis textile par un caillebotis en bois, plus stable, ou un tapis en bambou avec un support en caoutchouc.

Les chaussures ou les pantoufles sont elles aussi à l'origine de glissades dans la salle de bains. Il faut absolument éviter les mules en tissu éponge qui n'offrent pas une bonne adhérence au sol. Mieux vaut une chaussure avec une semelle bien profilée en caoutchouc.

Une bonne lumière

La lumière ambiante est-elle suffisante? Les zones d'ombre, quand il n'existe qu'une source de lumière provenant d'un néon intégré à une armoire pourvue d'un miroir, se révèlent également dangereuses. Zones d'ombre, mais aussi reflets trompeurs qui faussent la vue, par exemple lorsqu'un élément brille risquant ainsi d'aveugler la personne en train de faire sa toilette. Pensez à installer plusieurs spots lumineux dirigés de manière à ne pas vous éblouir!

Si vous devez vous déplacer la nuit jusqu'à votre salle de bains, il est recommandé de mettre des veilleuses dans les prises de courant, comme on le fait dans les chambres d'enfant. Il est alors plus facile de se déplacer, sans pour autant devoir allumer la lumière.

Les salles de bains conventionnelles n'ont généralement pas suffisamment de points d'appui où se retenir. L'installation de barres que l'on empoigne solidement n'est pas coûteuse ni compliquée. Ces barres, à fixer au mur, permettent de sortir plus aisément de sa baignoire, de se relever des toilettes ou d'assurer simplement son équilibre, lorsqu'on se sèche par exemple.

Bains ou douches

Les zones de bains ou de douches sont particulièrement glissantes, elles aussi. Plusieurs moyens sont à disposition pour y remédier.



Ce système de porte facilite l'accès à la baignoire.

Par exemple, il existe un spray qui s'applique sur ces surfaces. Vendu en droguerie, il est censé avoir un effet antidérapant (*nous ne l'avons pas essayé, mais pourquoi pas!*). Des tapis à ventouses en caoutchouc peuvent également être placés dans le bac de douche ou au fond de la baignoire. Attention tout de même à ne pas s'y «encouler»... Les produits cosmétiques de douche hydratants et très gras devraient être utilisés aussi avec

modération. S'ils évitent le dessèchement de la peau, ils rendent les surfaces émaillées huileuses qui deviennent alors dangereuses. L'application d'une crème hydratante après le bain supprime cette source de danger.

Après ces solutions minimalistes, on peut aussi envisager de réadapter sa salle de bains en procédant à des modifications plus lourdes. Ceci concerne en premier lieu les personnes qui sont propriétaires de leur logement.

Chutes à domicile

Chaque année, on dénombre en Suisse pas moins de 280 000 chutes à domicile, au jardin et pendant les loisirs. La moitié de ces accidents ont lieu de plain-pied: on glisse, on trébuche et on se blesse plus ou moins gravement. Près de 900 décès annuels sont directement liés à ces chutes. Il s'agit dans 90% des cas de personnes âgées. Les

échelles sont particulièrement dangereuses, 70 000 personnes tombent d'échelles mal assurées. Ce sont les escaliers qui sont ensuite incriminés dans 20% des cas. Salles de bains et cuisines sont des zones à haut risques, parce que les sols sont souvent mouillés ou imprégnés de substances grasses, huiles ou cosmétiques.

Au fur et à mesure qu'elles avancent en âge, certaines personnes préfèrent remplacer leur baignoire malcommode par une douche, plus facile d'accès. Si l'on supprime une baignoire, l'espace offert à la construction d'une nouvelle douche est important. M^{me} Merminod, de la maison Gétaz Romang, reçoit souvent des clients qui souhaitent installer une douche grand modèle. «La solution qui offre la meilleure accessibilité, c'est la douche qui ne comporte pas de bac surélevé, mais qui est installée sur un sol carrelé avec un système d'évacuation central.» Ce type de douche de plain-pied, sans bord à franchir, est très élégant. Des parois de verre cloisonnent l'espace selon les proportions qu'on a choisies. On peut donc opter pour une très grande surface, qui permet d'installer un siège fixé dans le mur. Il est alors aisé d'entrer dans cette grande douche pour s'y laver confortablement assis. Dans certaines salles de bains, il est même inutile de prévoir des parois de verre pour clore l'espace douche. Des murs carrelés suffisent. L'espace est ainsi ouvert et permet à des personnes handicapées d'éviter les obstacles.

Il est difficile de chiffrer le coût d'une douche grand modèle, puisque cela dépend des matériaux choisis, de la robinetterie, des portes standard ou réalisées sur mesure. On peut rester dans un budget serré comme opter pour un ensemble de grand luxe. Les prix peuvent ainsi aller de 3000 à 30 000 francs.

Veiller à l'étanchéité

La douche à carreler implique une très bonne installation et surtout une étanchéité parfaite du sol. Un spécialiste en sanitaire est donc requis. «Une autre possibilité consiste à choisir un receveur de douche très bas, qui suppose un effort minimum pour entrer dans la douche», explique M^{me} Merminod. Ces bacs de douche existent dans de grandes dimensions (90-120 cm, par exemple) avec des portes adaptées. On peut également y installer un siège, rabattable ou non, fixé dans le mur. Le choix du siège doit être soigneusement pensé. Il faut une bonne assise et suffisamment de place pour s'asseoir sans crispation. Certains sièges disponibles sur le marché sont trop petits pour garantir un bon confort et une bonne stabilité, surtout si l'on est un peu corpulent.

L'ouverture des portes en verre d'une douche doit également être bien étudiée. Les parois sont coulissantes ou pivotantes, à choisir selon la place disponible dans la pièce. Dans tous les cas, des poignées de sécurité doivent être prévues. Lorsqu'on implante une nouvel-

le douche, on a le choix de la robinetterie. Les mitigeurs à thermostat garantissent que l'on ne se brûle pas, en cas de fausse manœuvre. Ces thermostats limitent la température de l'eau qu'on peut déterminer précisément. Très utiles pour les petits enfants qui ne savent pas régler la température eux-mêmes, les mitigeurs à thermostat ont aussi la cote auprès de tous les distraits...

Les colonnes de douche offrant plusieurs jets réglables en force et en hauteur connaissent un grand succès. Elles diffusent de l'eau d'une manière enveloppante, on n'a plus froid dans le dos et chaud devant, ou vice versa. Par contre, il faut s'habituer à l'utilisation des diverses buses; un apprentissage technique relativement facile.

La bonne baignoire

«Ah! qu'on est bien quand on est dans son bain...» Les partisans de la baignoire insistent sur la détente que procure un bain, en opposition avec la douche jugée vivifiante, mais peu relaxante. Sur le plan économique, les adeptes du bain ne sont pas gagnants. Un bain coûte plus cher en eau chaude qu'une douche. Et l'installation d'une nouvelle baignoire aussi! Lorsqu'on veut changer de baignoire, pour privilégier l'accessibilité et la sécurité, il y a plusieurs solutions à étudier. Une baignoire conventionnelle simplement munie de poignées intégrées peut être une aide, mais risque à long terme de ne pas suffire.

Sur le marché suisse romand, deux sociétés proposent des baignoires parfaitement adaptées aux seniors et aux personnes handicapées. Il s'agit de la maison allemande Vita Activa, basée en Suisse à Zug, et de la société Saniva à Genève.

La baignoire à porte repose sur un principe simple qui permet d'éviter de devoir enjamber – pour y accéder et pour s'en extraire – un rebord d'une certaine hauteur. La baignoire à porte supprime ces difficultés, puisqu'il n'y a plus qu'une marche très basse à franchir et qu'ensuite, on est assis à bonne hauteur. M. Charles Rielle, directeur de la maison Saniva, explique que les clients potentiels, rencontrés lors de salons-expositions, sont très curieux de connaître le fonctionnement d'une baignoire à porte. En quelques mots, il faut savoir que la personne doit s'installer dans la baignoire avant de la remplir. Pour éviter qu'elle n'ait froid, les constructeurs ont mis au point un mode de remplissage très rapide. En position assise, pas question non plus d'avoir froid, puisque l'eau monte jusqu'aux épaules. Le revêtement de la baignoire, en fibres de verre, est bien entendu antidérapant.

Pour vider la baignoire, même opération, on reste dans le bain jusqu'à ce que l'eau se soit complètement écoulée. Le système de vidange est aussi conçu pour que l'opération prenne un minimum de temps. La technologie de ces baignoires est sophistiquée puisque les portes doivent être parfaitement étanches.

Selon la dimension de la salle de bains, on peut installer une baignoire avec une porte s'ouvrant sur l'intérieur ce qui constitue un gain de place ou une porte ouvrant sur l'extérieur, à gauche ou à droite. Il est bien sûr aussi possible de se doucher dans ce type de baignoire, toujours en position assise, confortablement. Bien qu'elles soient de dimensions réduites, les baignoires à porte sont profondes. Il faut donc compter 200 à 300 litres d'eau pour un bain, ce qui est tout à fait similaire à une baignoire normale. Elles peuvent également être équipées de buses pour bénéficier d'un hydromassage.

Les deux sociétés qui commercialisent ces produits présentent leurs modèles sur catalogue. Elles se chargent de l'installation complète, c'est-à-dire qu'elles procèdent à la suppression de l'ancienne baignoire, à la réfection du carrelage selon les besoins, et aux interventions sur la tuyauterie. Le coût varie évidemment en fonction du modèle choisi et des réfections nécessaires. Il faut compter entre 8000 et 15 000 francs tout compris pour ce type de rénovation. Des sièges mobiles, appelés ascenseurs de bains, peuvent également être adaptés à certaines baignoires. Ce système pneumatique coûte environ 1500 francs.

Le choix est donc vaste, aussi faut-il, en fonction de son budget, examiner tous les cas de figure et bien réfléchir avant d'engager des travaux.

Bernadette Pidoux

Adresses utiles

Salles de bains: Gétaz-Romang, présent dans toute la Suisse romande, www.getaz-romang.ch

Baignoires à porte: Vita Activa, tél. 0800 66 45 66 (numéro gratuit), www.vitaactiva.org; Saniva, tél. 0800 708 708 (numéro gratuit), www.saniva.ch

Lift de bains: Meditec, tél. 021 887 81 34, www.meditec.ch; Sodimed, tél. 021 311 06 86, www.sodimed.ch

Autres renseignements: SRS – Services réhabilitation moyens auxiliaires, tél. 021. 801 46 61.



Mouvement Des Aînés du canton de Genève

Reprise des cours et ateliers - SAISON 04-05

Plus de 40 activités pour les aînés dès 50 ans
A l'écoute de vos envies! Restez dans le coup et en forme!
 Découvrez et participez à nos multiples activités
 tout en bénéficiant des avantages et tarifs réduits MDA.

NOUVEAUTÉS

Lecture à Domicile
 pour personnes malvoyantes

Toutes Voiles Dehors
 Sorties en voilier sur le lac

NOS EXCLUSIVITÉS

Anglais pour Enfants
 (3-6 + 6-10 ans) accompagnés
 d'un parent ou grand-parent

Cuisine pour Hommes
 d'Aujourd'hui

Cours d'Initiation au Curling
 Présentation et démonstration
 mardi 5 octobre à 9 h 15

Initiation au Tir à l'Arc
 Cours débutants en octobre

COURS

Anglais - Espagnol
 Internet - Ordinateur
 Apprivoiser l'Eau - Aquagym
 Gym du Dos - Sophrologie
 Tai-Chi - Visualisation - Yoga

ATELIERS

Conteurs formation sur 2 ans - Couture
 - Dessin-Peinture - Ecriture - Mémoire
 - Sculpture de la Pierre Tendre

RÉCRÉATION-SPORTS

Billard Américain Club
Bridge Club + Cours
Curling Club + Cours
Echecs Club
Pétanque Club
Scrabble Club
Tir à l'Arc Club + Cours

SORTIES ET EXCURSIONS

Amis du Rail
 La Suisse en train à prix réduit

Cyclo 3
 Sorties à vélo en Suisse + France

Evasion-Montagne
 Marches, ski de fond et raquettes

Genève-Culture
 Visites d'entreprises, expositions...

Marchons-Ensemble
 Marches en plaine dans le canton

Minibus-Evasion
 Suisse romande et France voisine

Restaurant-Découverte
 A la découverte des restaurants
 (plus de 120 sorties par an)

SPECTACLES-CONCERTS

(à prix réduits)
 Concerts du Dimanche - Concerts
 d'Orgue - Concerts de l'OSR -
 Conférences - Connaissances du
 Monde - Grand-Casino - Théâtres

THÉ-DANSANT

SERVICES
Conteries Contes sur demande
Parmi les Roses Soin de
 la Roseraie du parc La Grange

Troc-Temps Réseau
 d'échanges de services gratuits

PERMANENCES

Juridique gratuite + Fiscale

VOYAGES-VACANCES

30-35 destinations tous azimuts!



Demandez et consultez nos différents programmes. Pour en savoir plus, contactez-nous au:

Secrétariat MDA - 2 boulevard Carl-Vogt - CP 14 - 1211 Genève 8 - tél: 022 329 83 84

Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées



MEDITEC SA

Jacquy Dubuis



Documentation gratuite souhaitée:

- Lifts d'escalier Lifts de bain Fauteuils roulants manuels
 Fauteuils roulants électriques Scooters électriques

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

NPA/Localité: _____

Tél.: _____



MEDITEC SA - Route de Fey 19 - Case postale 9 - 1038 Bercher (VD)
 Tél. 021 887 80 67 - Fax 021 887 81 34 - E-mail: meditec@bluewin.ch
 Site internet: www.meditec.ch **Points de vente** à Marin (NE) et à Sion (VS)

Baignoires à portes latérales

saniva, en toute sécurité, en toute facilité!



Rebecca

COMPTOIR SUISSE
 Un Monde de Plaisirs

saniva

FOIRE DU
 VALAIS

Visitez-nous!

Comptoir Suisse
 à Lausanne
 du 17 au 26 septembre
 Stand 713 Halle 7

Foire du Valais
 à Martigny
 du 1er au 10 octobre
 Stand 570 secteur L

Saniva Sàrl - Rue de la Madeleine 14 - 1204 Genève
 Appel gratuit 0800 708 708 - www.saniva.ch - info@saniva.ch

Lausanne: des rencontres pour mieux connaître ses droits

J'ai une affaire difficile à régler. J'hésite à m'adresser à un avocat, à un agent d'affaires ou directement au juge... *Simone F., Renens*

Le monde de la justice est compliqué. Afin de faire valoir ses droits, il n'est pas toujours suffisant de connaître les dispositions légales et la jurisprudence qui se rapportent à sa question ou à son problème. En effet, les contraintes de forme dans les démarches juridiques ainsi que les règles de procédure revêtent parfois une importance décisive. Souvent, les droits mentionnés dans la loi ne sont reconnus par jugement que lorsque des précautions ont été prises au préalable: rassembler les éléments de preuve à produire, agir à temps et auprès de la bonne instance, connaître les règles léga-

les générales et leurs subtilités d'application, etc.

Un moyen d'information avantageux et convivial a été récemment mis en œuvre sous la forme de cycles de rencontres, les Jeudis Juridiques. Chaque rencontre est consacrée à un thème particulier du droit. Elles sont préparées et animées par Sylviane Wehrli, formatrice indépendante, ancienne greffière, avocate et juge de paix, qui collabore également à *Générations*.

Orientations pertinentes

Les Jeudis Juridiques ont pour but de permettre à chacun de trouver la solution adéquate dans une situation juridique concrète. Les sujets traités lors de ces rencontres relèvent de la vie quotidienne. Les participants ont la possibilité de poser des questions personnelles. Ils sont ainsi informés sur les éléments de droit qui se rapportent à la situa-

tion présentée et bénéficient d'orientations pertinentes en matière de soutien juridique et de procédure.

Chaque réunion a lieu un jeudi, de 19 h à 22 h, au Restaurant de la Navigation à Lausanne-Ouchy. Le déroulement de la soirée comprend une heure de présentation du thème proposé, une pause-collation, puis environ une heure et demie de discussion entre l'intervenante et le public afin de répondre aux questions concernant le sujet traité. Le prix d'une soirée des Jeudis Juridiques est de Fr. 39.- par personne ou de Fr. 69.- par couple (marié ou non). Des formules d'abonnements sont disponibles. Chaque participant reçoit une documentation sur le thème du jour.

»» Informations complémentaires: tél. 021 866 18 03 ou sur le site www.jeudisjuridiques.ch

Dates et thèmes

Six thèmes sont prévus pour ces Jeudis Juridiques de l'automne 2004. Les rencontres ont lieu au Restaurant de la Navigation à Lausanne-Ouchy, de 19 h à 22 h. Une soirée d'introduction est proposée le 9 septembre à 20 h (entrée gratuite).

- **23 septembre:** Quelle aide juridique en cas de conflit avec un voisin?
- **7 octobre:** En cas de conflit, à qui s'adresser? Avocat, agent d'affaire, juge civil, juge pénal, médiateur, arbitre, expert?
- **21 octobre:** Comment avantager mon conjoint ou mon concubin dans ma succession?
- **4 novembre:** Au décès de mon conjoint, comment se répartiront les biens du couple?
- **18 novembre:** Quand et comment se fait le partage d'une succession?
- **9 décembre:** Comment sont calculés les frais de justice et d'avocat en cas de procès?

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



Quelques solutions pour

■ **Après le refus de la 11^e révision de l'AVS par le peuple, le problème de son financement reste entier et il s'agit de trouver des solutions. Petit tour d'horizon des spécialistes et des décideurs de tous bords.**

Le problème du financement de l'AVS devient toujours plus préoccupant. Il faut tenir compte d'une réalité évidente: sans nouvelles recettes, les caisses vont se vider peu à peu. Actuellement, les réserves de l'AVS représentent à peu près 80% des dépenses annuelles. En grignotant ainsi ce fonds, année après année, nous l'aurons épuisé dans dix ou douze ans. Passé ce délai, l'AVS sera déficitaire, avec toutes les conséquences que cela entraînerait.

Ne rien brusquer

Après le refus de la 11^e révision de l'AVS, Pascal Couchepin et ses collaborateurs entrent dans une phase de réflexion. «Nous allons analyser la situation et étudier plusieurs solu-

tions, en évitant de brusquer les choses», avoue Jean-Marc Crevoisier, porte-parole du conseiller fédéral.

Entre la durée des cotisations et la retraite en fonction des revenus, des solutions alternatives se dessinent. «Nous avons confié des mandats aux offices concernés par le sujet, dit M. Crevoisier. Il ne faut pas précipiter, mais ne pas traîner non plus. Le Conseil fédéral pourrait soumettre un nouveau projet dans les deux ou trois années à venir.»

Membre de la commission parlementaire pour la sécurité sociale, le conseiller national vaudois Yves Guisan (radical) fait preuve d'une étonnante sérénité, tout en regrettant que la vraie question n'ait toujours pas été posée au peuple. «Il faut savoir si les gens veulent maintenir les pres-

tations actuelles... et les payer. Si la réponse est positive, il faudra alors trouver les milliards nécessaires au financement de l'AVS.»

Parmi les solutions envisagées pour remplir les caisses, on a beaucoup parlé de l'or excédentaire de la Banque nationale suisse. Au mois de juin passé, une majorité des élus au Conseil national a accepté de verser une partie des intérêts de l'or excédentaire de la BNS à l'AVS. Cela représenterait chaque année un peu plus de 300 millions. «A peine un pour-cent du budget de l'AVS», remarque Yves Guisan.

Revoilà la TVA

Pour renflouer sérieusement les caisses, le radical vaudois estime qu'il faudra inévitablement avoir recours à l'impôt indirect

de la TVA. «D'ici à 2025, je pense que le taux devrait être rehaussé de 2,5 à 3,5%», dit-il. Et il ajoute aussitôt: «Est-ce que la qualité de vie des habitants du pays changerait sensiblement, par rapport à ces hausses? Je pense sincèrement que non. La solution de l'augmentation de la TVA est incontournable et intelligente. C'est la seule qui n'aurait pas de retentissements sur l'économie suisse. Et puis, on a une bonne marge de manœuvre, par rapport aux pays qui nous entourent...»

Afin d'éviter les injustices sociales, Yves Guisan suggère une TVA basse pour les produits indispensables et plus élevée pour les produits de luxe. Dans quel délai faut-il s'attendre à une augmentation de la TVA? Réponse d'Yves Guisan: «Il faut se donner le temps de calmer le jeu. Avec un demi pour-cent d'augmentation en 2008, puis un autre demi pour-cent en 2010, on devrait pouvoir tenir jusqu'à l'horizon 2015. On pourrait alors envisager un autre pour-cent supplémentaire au moment opportun.»

Tous ces projets devront forcément passer le barrage d'une votation populaire. «Oui, mais pas avant trois au quatre ans, si l'on veut avoir une chance de voir cette augmentation acceptée...»

Pas de danger!

Aux messages alarmistes, le conseiller national neuchâtelois Jean Studer (socialiste) oppose un discours plutôt optimiste. «La question du financement de

Des idées farfelues

Certains parlementaires imaginent de nouvelles taxes pour sauver l'AVS. Venues de tous bords, les idées fusent et il ne se passe pas une semaine sans qu'un élu ne propose la formule magique qui devrait sauver définitivement l'AVS de la catastrophe annoncée. Parmi les suggestions qui reviennent le plus souvent, on trouve bien évidemment l'or de la BNS (excédent ou

intérêts), l'impôt indirect de la TVA (bouée de sauvetage des assurances sociales) et, naturellement, l'augmentation des taxes sur les cigarettes (les paquets à 7,50 francs) et sur les alcools. Alexander Baumann, conseiller national UDC thurgovien a même déposé une motion demandant une taxe supplémentaire de 5 centimes par SMS. Comme

on dénombre environ 3 milliards de SMS échangés chaque année en Suisse, cette manne représenterait un apport de 150 millions à l'AVS. Autre idée farfelue: augmenter la vignette autoroutière à 100 francs par an. Le gain a été évalué à 300 millions de francs. Une goutte d'eau dans l'océan financier de l'AVS, qui atteint 30 milliards par an.

renflouer l'AVS



Dessin Skylil

l'AVS a toujours été un sujet de dispute. En 1948 déjà, lors de l'introduction des rentes, certains politiciens assuraient que l'on n'arriverait jamais à payer les retraités. Pourtant, malgré les différentes crises, chaque bénéficiaire a touché ses rentes régulièrement, mois après mois.»

N'y a-t-il vraiment aucun risque, notamment si l'on tient compte du vieillissement de la population? «Non, aucun. Pour mettre en danger le système, il faudrait une véritable catastrophe économique, qui toucherait alors tout le système social. A vue humaine, une telle crise n'est pas envisageable.»

Il n'empêche qu'il faudra bien trouver des sources de revenus supplémentaires, si l'on tient à

assurer l'équilibre entre les recettes et les dépenses de l'AVS. «Plusieurs possibilités sont à envisager. Cela va de l'augmentation des cotisations salariales, qui n'ont pas bougé depuis trente ans à une augmentation de la TVA, en passant par l'utilisation des réserves d'or de la BNS.»

Renforcer le 1^{er} pilier

Président suisse de l'Avivo, le Genevois Fritz Kaiser défend l'idée première de l'AVS, qui figure dans la Constitution. «L'article 112b dit clairement que l'AVS doit couvrir les besoins vitaux d'une manière appropriée, rappelle-t-il. Or, ce n'est plus le cas aujourd'hui et le système des trois piliers ne fonctionne que

grâce aux prestations complémentaires.»

A son avis, il faudrait tout d'abord augmenter la cotisation de l'AVS par le biais du 2^e pilier. «Ce système aurait l'avantage de la solidarité. Il faudrait naturellement proposer et calculer plusieurs variantes en mettant à contribution les services de statistique de la Confédération.» Fritz Kaiser propose dans la foulée de résoudre le problème de la retraite anticipée, prôné par Ruth Dreifuss, puis abandonné par Pascal Couchepin.

Quant à Christiane Brunner, conseillère aux Etats genevoise (socialiste), elle déclare: «Malgré un accroissement spectaculaire des personnes âgées par rapport aux personnes actives, malgré

les améliorations importantes des prestations à chaque révision, malgré un taux de cotisations AVS constant depuis des décennies, l'AVS continue d'afficher des chiffres noirs. En 2003, on a enregistré près de 32 milliards de recettes pour 30 milliards de dépenses. Le fonds de réserve contenait 25 milliards, donc plus que nécessaire pour un système de répartition tel que l'AVS.»

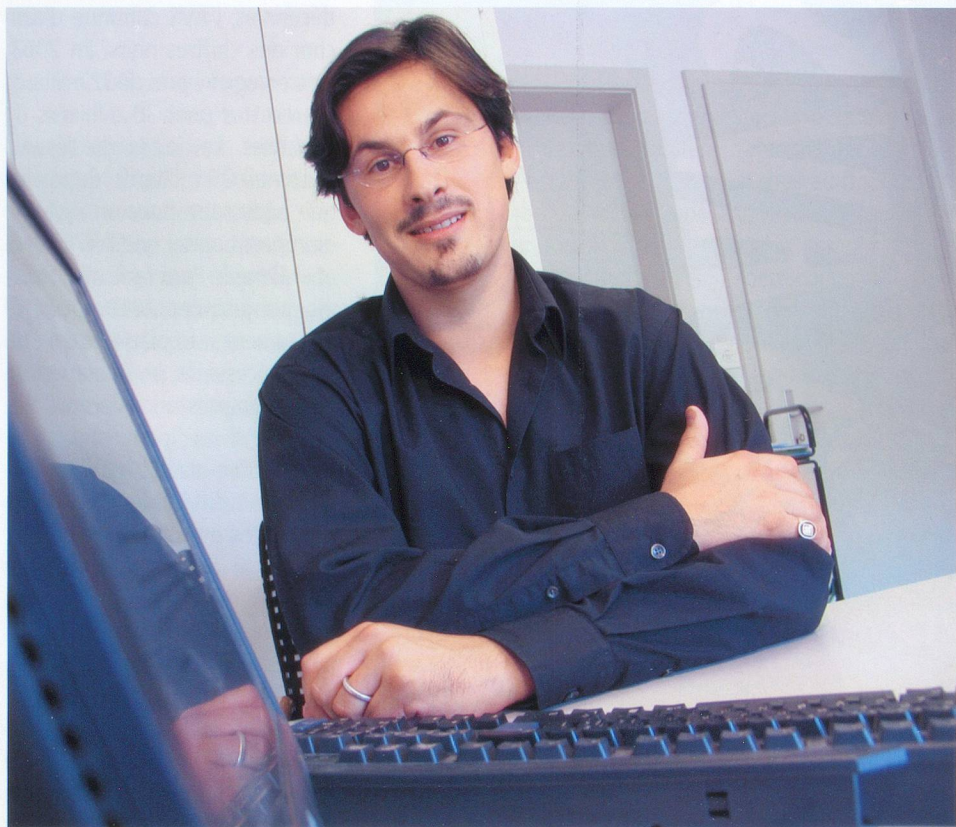
«Même le Parti radical est d'avis que jusqu'en 2010 aucun financement supplémentaire ne sera nécessaire pour assurer le niveau de prestations actuel. Par la suite, si un financement supplémentaire devait s'avérer nécessaire, différentes solutions pourraient être envisagées. Pour assurer le financement durable de l'AVS, le Parti socialiste a déposé une initiative populaire (Bénéfices de la Banque nationale pour l'AVS) qui garantirait environ 2 milliards de francs par année à l'AVS. Lors de la dernière session, le Conseil national a adopté un contre-projet qui va dans le même sens que notre initiative. Quant à moi, je continuerai de me battre pour que les prestations de l'AVS soient maintenues, voire améliorées, dans le futur», précise encore Mme Brunner.

En résumé, il n'y a pas péril en la demeure. Dans la recherche de solutions, chacun, qu'il soit de gauche, du centre ou de droite, y va de sa petite idée. Certaines mériteraient d'être approfondies, voire discutées ou modifiées. C'est vraisemblablement ce qui va se passer dans les mois et les années à venir.

Jean-Robert Probst

En Valais, Pro Senectute est de

■ Avec la nomination de Jean-Pierre Lugon, 32 ans, Pro Senectute Valais a pris, en 2004, un coup de jeune. Le nouveau directeur se réjouit de relever les défis que pose le vieillissement de la population et de développer de nouvelles prestations pour répondre aux besoins des générations du baby-boom arrivant à la retraite.



Jean-Pierre Lugon est depuis mai dernier le directeur de Pro Senectute Valais.

Jean-Pierre Lugon succède à Dominique Germann qui, après avoir mené de main de maître l'institution durant 16 ans, a pris la direction du Centre médico-social de Sierre. S'il entend continuer dans la même direction que son prédécesseur, le nouveau directeur veut aussi préparer l'avenir dans la perspective du nouveau contrat de prestations négocié avec l'OFAS, et ce, dans un esprit de collaboration avec les différents partenaires concernés et de dialogue avec les premiers intéressés. «Il est important d'écouter les personnes âgées, de travailler avec elles et de mettre en œuvre ensemble les projets. Car ce sont elles qui détiennent une part importante des réponses aux questions que pose aujourd'hui le vieillissement de la population. Nous devons maintenir et renforcer le

lien social entre les générations, avec les vieux comme avec les jeunes qui parfois ont le sentiment similaire d'être des exclus.»

Le parcours universitaire du Sédunois Jean-Pierre Lugon (licence en sciences politiques, certificat de politique sociale, master en administration et en économie de la santé), son expérience professionnelle acquise au Centre François-Xavier Bagnoud dans le domaine des soins palliatifs, ainsi que son mandat de chef de projet pour une unité de psychiatrie de liaison dans le canton de Vaud, attestent de son intérêt et de ses compétences dans le domaine de la santé publique et particulièrement celui de la gériatrie.

Entré en fonctions en mai, le nouveau directeur se réjouit de travailler avec une petite équipe très motivée qui compte 19 person-

nes. «Le nouveau contrat conclu avec l'OFAS pour la période 2006-2010 nous octroiera des moyens supplémentaires pour développer de nouvelles prestations. C'est un défi pour la nouvelle direction et pour l'équipe.» Par rapport à d'autres cantons, Pro Senectute Valais jouit d'une situation plutôt favorable, grâce au facteur démographique et à sa bonne productivité. S'il est encore trop tôt pour parler de la diversification de l'offre de services, Jean-Pierre Lugon met au premier rang de ses priorités la prise en charge de la personne âgée à domicile, dans les établissements médico-sociaux, en milieu hospitalier et le développement des activités d'animation et de sport pour les aînés.

Structure décentralisée

Pro Senectute Valais exerce son activité de manière décentralisée en neuf endroits différents: un secrétariat à Sion pour le Valais romand, un autre à Viège pour l'Oberwallis, des structures dans les villes de la plaine et dans les vallées latérales. Comme dans les autres cantons, Pro Senectute Valais offre deux types de prestations: la consultation sociale de soutien, d'aide et de conseil pour les aînés, et l'animation socio-culturelle.

Le rapport d'activité 2003 montre la complexité de la prise en charge des personnes âgées et des différentes situations auxquelles doivent faire face les assistantes sociales de Pro Senectute, dont les prestations vont de la consultation ponctuelle à l'aide psychosociale suivie. Lors de l'assemblée générale, trois d'entre elles ont présenté, à titre d'exemple, différentes situations concernant l'aide financière, la constitution d'un réseau de soutien pour le maintien à domicile, ainsi que pour la prévention du suicide auprès d'un veuf désarmé après la mort de son épouse. Au-delà de 75 ans, le suicide est la troisième cause de mortalité.

En 2003, la consultation sociale a accueilli 1493 personnes, dont 975 femmes et 518 hommes, ce qui reflète la proportion des gen-

plus en plus sollicitée

res dans la population âgée; 849 cas concernaient les personnes âgées de 70 à 80 ans. «Les demandes sont en hausse de 15 %, dans les différentes régions du canton, particulièrement pour des prises en charge sociales suivies, remarque Jean-Pierre Lugon. Cette augmentation est à mettre en lien avec l'évolution démographique.»

Le nombre des consultations relatives aux questions juridiques (testament, par exemple) et à la qualité de la vie sont relativement stables. Jean-Pierre Lugon note en revanche une augmentation sensible, ces dernières années, dans le domaine de l'habitat, de la santé et surtout de l'aide financière, (600 demandes en 1999, 1780 en 2003). Il relève nombre de cas de précarité pour lesquels ont été distribués davantage de prestations uniques et moins de versements suivis.

Adapter l'offre

«Nous devons nous poser la question: que veulent les personnes qui arrivent à la retraite? Et adapter l'offre à la demande des personnes âgées, qui augmentent en fonction de

l'évolution démographique. Préparer la diversification de nos activités sera le défi à relever par notre équipe. Si les perspectives sont assez positives, les nouveaux enjeux devront se réaliser dans le cadre d'une gestion stricte, en tenant compte de ce que font nos partenaires», explique Jean-Pierre Lugon. Collaborer sera le mot-clé. Collaborer dans les régions avec les centres médico-sociaux, avec les EMS et avec les hôpitaux. Collaborer aussi sur le plan cantonal, avec l'Etat du Valais et avec les autres organismes qui œuvrent en faveur des personnes âgées. «Pro Senectute Valais n'a pas la vocation d'agir à la place des aînés, mais bien pour eux et avec eux. Notre activité est une activité de soutien et de service en faveur de la vieillesse. Mes collaboratrices et moi-même voulons travailler dans cet esprit de service.»

Françoise de Preux

»» **Rens.** Pour davantage d'informations sur les services et activités de Pro Senectute, adressez-vous à Pro Senectute Valais, rue des Tonneliers 7, Sion tél. 027 322 07 41, e-mail info@vs.pro-senectute.ch

Bienvenue au club

Le nombre de participants aux activités du programme d'animation ne cesse d'augmenter. Les activités conviviales (clubs et tables de midi), culturelles (chant, musique), ainsi que de loisirs (jeux de société et de cartes) ou encore les groupes de conversation rencontrent un vif succès. Les vacances accompagnées, qui offrent confort et sécurité, sont également très prisées par les aînés. La randonnée et le ski de fond ont la faveur des sportifs qui font aussi partie des groupes de tennis, jogging et cyclisme. En revanche, les adeptes de la gymnastique pour les aînés sont moins nombreux. Les offres de formation sont très appréciées, notamment les cours de préparation à la retraite et à la vieillesse. Dans le but de se préparer plus tôt au changement que présente la retraite, un premier cours est déjà organisé à

l'intention des quinquagénaires. «L'idée est de faire de la prévention, avec un double objectif, prévoyance financière et développement de comportements favorables au maintien et au développement de la santé après 50 ans», explique Jean-Pierre Lugon. Les cours informatique et internet perdent un peu de leur intérêt car bien des nouveaux seniors maîtrisent le sujet. Les ateliers mémoire ne font pas le plein, ni ceux d'équilibre. Jean-Pierre Lugon entend toutefois développer ces derniers, éventuellement avec le soutien d'assurances, car la prévention des chutes est importante si l'on veut sécuriser le maintien à domicile, augmenter la qualité de la vie des aînés et éviter les coûts et désagréments d'une longue hospitalisation.

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 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

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

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51
1004 Lausanne
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

OCPA - Genève

Domicile et prestations complémentaires

Des prestations complémentaires à l'AVS/AI peuvent être accordées, à Genève, sous certaines conditions. Le domicile en est une.

Le versement de prestations complémentaires à l'AVS/AI relève de la compétence des cantons: chaque canton alloue des prestations aux bénéficiaires domiciliés et résidant sur son propre territoire. Certains cantons accordent, par ailleurs, des prestations supplémentaires: c'est le cas de Genève. Le domicile et

la résidence conditionnent l'octroi de prestations complémentaires et leur examen fait l'objet d'un contrôle attentif, tant pour les nouvelles demandes que pour les personnes qui reçoivent déjà des prestations

Domicile et résidence

Selon le Code civil suisse, le domicile d'une personne est le lieu dont elle a fait le centre de ses relations personnelles et vitales et où elle réside avec l'intention de s'y établir. Pour déterminer si un demandeur de prestations est domicilié à Genève, il n'est pas suffisant qu'il y ait une adresse; il faut encore que l'intéressé y réside ef-

fectivement et qu'il ait la volonté de maintenir cette résidence. Si l'un de ces deux éléments fait défaut, le droit aux prestations n'est pas accordé.

En cas d'absence

Lorsque des prestations sont versées par l'OCPA, le séjour à Genève doit être constant. Un bénéficiaire de prestations complémentaires peut bien sûr s'absenter, pour des vacances par exemple, sans qu'il y ait d'incidence sur le versement de ses prestations. Toutefois, s'il séjourne hors du canton plus de trois mois au total par année civile, il perd son droit aux prestations.

Les absences de plus de trois mois doivent être signalées à l'OCPA, car toute prestation reçue indûment peut faire l'objet d'une demande de restitution.

En conclusion, le domicile et la résidence habituelle sont des conditions indispensables à l'obtention et au versement des prestations complémentaires.

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

Genève

Lectures à domicile

Le MDA du canton de Genève offre un nouveau service dès cet automne: lectrices et lecteurs bénévoles viendront vous lire vos œuvres préférées... ou votre journal.

Depuis six ans, le Mouvement des Aînés du canton de Vaud rencontre un beau succès avec ses lectures à domicile. Une soixantaine de lecteurs et lectrices bénévoles se rendent au domicile de personnes malvoyantes ou non voyantes pour partager avec elles un moment de lecture et de convivialité. Ce même service a également démarré dans le canton de Fribourg il y a quelque temps et c'est maintenant au tour du MDA du canton de Genève

d'ajouter les lectures à domicile au programme de ses activités.

«Dès que nous avons évoqué ce projet, plusieurs personnes se sont proposées tout à fait bénévolement pour de telles séances de lecture, se réjouit Olivier Chenu, coordinateur du MDA à Genève. Nous avons déjà vingt-cinq lectrices et lecteurs disposés à offrir un tel service, ce qui va nous permettre de débiter cette activité dès cet automne, en septembre déjà si tout va bien.»

Tant des particuliers que des institutions pourront bénéficier de ce service de lectures à domicile. Il sera gratuit pour tous les membres du MDA. Les lectrices et lecteurs bénévoles iront à la rencontre de leurs auditeurs chez eux, mais aussi en EMS, ou lors d'un séjour à l'hôpital. Si les lectures à domicile s'adressent en priorité aux personnes malvoyantes et non voyantes, la gamme des bénéficiaires pourrait rapidement s'élargir.

Parmi les personnes déjà volontaires, certaines lectrices font partie des Conteurs de Genève et ont donc une expérience dans le domaine de la lecture à haute voix. D'autres ont participé à des enregistrements de livres pour les aveu-

gles. Il n'est cependant pas nécessaire d'avoir une expérience dans ce domaine pour devenir lecteur bénévole. Quant au genre de lecture, les auditeurs ont la priorité.

Si vous aimez lire et avez quelques heures à offrir, le MDA vous encourage à le contacter pour rejoindre son équipe de lecteurs. Et si vous n'avez pas le loisir de lire par vous-même, ce service vous est adressé. On dit que les livres sont d'excellents amis pour rompre la solitude... Un livre et un lecteur, c'est encore mieux.

C. Pz

» Pour s'inscrire comme lecteur ou bénéficiaire des lectures à domicile, vous pouvez contacter Olivier Chenu au MDA, tél. 022 329 83 84.

Valais

Sur les planches, avec les acteurs du MDA

«T'as vu. On l'a fait. On était super!» Le rideau tombe. Le public applaudit. Luca, 9 ans, le petit magicien s'adresse à Olivier qui pourrait être son grand-père et joue le rôle du général.

Le groupe théâtral du Mouvement des Aînés (MDA) a tenu son pari: cinq représentations en cinq jours. Dans la mise en scène de Janine Travaletti et avec la participation du Centre de danse de Catherine Correa Kamerzin, il a présenté *Atout'Age* sur la «grande scène» séduisante du Théâtre de Valère. «C'était une très belle expérience, avec des gens formidables. Les parents et grands-parents étaient enchantés de nous voir sur scène, nous autres les vieux, avec des jeunes. Les adolescents de la compagnie de danse ont été très sympas», raconte Olivier Zermatten, responsable du groupe théâtral du MDA. «On a même eu droit à des compliments dans le style: *Pour des vieilles personnes, je trouve que vous êtes bien.*»

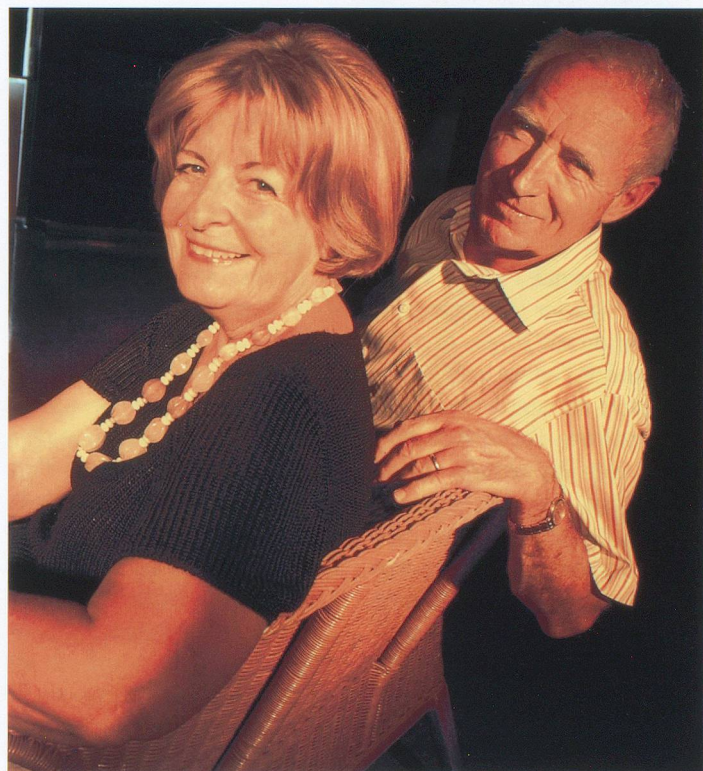
Animé durant de longues années par Marie-Alice Théler, le groupe théâtral du MDA monte chaque année un spectacle. Il a joué sous la direction d'Arthur Devanthéry, buraliste postal à Saint-Léonard, et sous celle de metteurs en scène comme Bernard Sartoretti, qui a créé et animé à Sion le Teatro Comico. «C'était magnifique de travailler avec lui, raconte Olivier. Il nous a dirigé dans le spectacle présenté à Carouge en 2001, lors de la rencontre romande des troupes du MDA.» Le groupe a aussi fait appel aux conseils d'Olivier Albasini qui anime le Cabaret Edel-

weiss à Chalais. Cependant, «monter une pièce avec un professionnel revient trop cher pour nous». L'activité de la troupe, qui «se débrouille pour les costumes et le décor», bénéficie du soutien de la section valaisanne du MDA, présidée par Roger Tissières.

Peu d'hommes

La troupe se compose de huit à dix personnes, de 65 à 85 ans. «Toute l'équipe a déjà fait du théâtre dans sa jeunesse», raconte Olivier Zermatten qui a joué avec la section de la JAC, Jeunesse Action Catholique, de Mase, sa commune d'origine. «Beaucoup ont lâché durant la période de la vie active et ont repris à la retraite. Parfois, pour rompre la solitude.» Les acteurs qui viennent de Salins, Grimisuat, Sierre, et même de Neuchâtel, se réunissent au Centre de Loisirs et Culture de Sion qui met sa salle à disposition. «Il y a un engouement extraordinaire. On ne loupe pas une répétition. C'est un exercice auquel on ne peut pas échapper. Il faut de la discipline et du travail, beaucoup de concentration et de mémorisation. On est obligé de travailler. Certains ont plus de facilité que d'autres.» Le hic, c'est qu'il n'y a que deux hommes. «C'est terrible pour ces messieurs», commente, pince-sans-rire, Olivier.

Pour le spectacle 2003, *Atout'Age*, Josiane Tissières leur a



Robert Hofer

Josiane Tissières et Olivier Zermatten dans les coulisses du MDA.

proposé un texte sur mesure. «J'adore écrire. J'ai fait des reportages pour divers journaux. Un membre de la troupe qui avait proposé de rédiger une pièce s'est désisté. J'ai repris le flambeau. Je les connaissais, je les avais vus jouer.» Elle téléphone aux différents acteurs et leur demande s'ils ont un rêve que la vie ne leur a pas permis de concrétiser. «Et c'est comme cela qu'est née l'idée du petit magicien qui va leur permettre de réaliser un rêve. Ainsi, Geneviève qui a les doigts verts, sera la jardinière du roi, Michèle qui est fascinée par l'Orient sera l'épouse du sultan de Gadamès, Bernadette, amoureuse de l'Espagne, danse

le flamenco, Emile devient capitaine de navire... Aux rêves personnels qui s'accomplissent sur scène s'ajoutera, plus ambitieux, celui de la paix dans le monde auquel aspire l'humanité. Symbolisée par l'envol de Georgette, la colombe apprivoisée d'Olivier.

A la rentrée, on reprendra le fil de cette histoire d'amitié. Pour l'heure, la pièce n'a pas encore été choisie. Si vous avez du talent, ralliez la troupe. Et réalisez votre rêve de monter sur les planches...

Françoise de Preux

»» Contact: Olivier Zermatten, rue de la Jonction 23, 1950 Sion, tél. 027 322 46 72.

Comment se calcule une rente AVS?

Les rentes ordinaires sont octroyées aux ayants droit pour lesquels il est possible de porter en compte au moins une année entière de revenus et de bonifications pour tâches éducatives ou d'assistance.

Les rentes ordinaires peuvent être: complètes, si l'assuré compte une durée complète de cotisations (échelle 44) ou partielles, si l'assuré compte une durée incomplète de cotisations (échelle 1 à 43).

La durée de cotisations est complète lorsque l'assuré a, entre le 1^{er} janvier de l'année qui suit celle de ses 20 ans et le 31 décembre de l'année qui précède l'ouverture du droit à la rente, le même nombre d'années de cotisations que les assurés de sa classe d'âge.

Sont considérées comme années de cotisations, les périodes

- pendant lesquelles une personne a payé des cotisations;
- pendant lesquelles son conjoint a versé au moins le double de la cotisation minimale, c'est-à-dire Fr. 850.– par an;
- pour lesquelles des bonifications pour tâches éducatives ou pour tâches d'assistance peuvent être prises en compte.

D'éventuelles lacunes de cotisations pendant la période précitée peuvent être comblées en tout ou en partie par

- la prise en compte des périodes de cotisations accomplies entre la 18^e et la 20^e année;
- la prise en compte de la période de cotisations comprise entre le 31 décembre de l'année qui précède l'ouverture du droit à la rente et la fin du mois au cours duquel l'assuré(e) accomplit ses 63/65 ans. Toutefois, les revenus provenant d'une activité lucrative réalisés durant cette période ne sont pas pris en considéra-

tion pour le calcul de la rente;

- l'ajout à la période de cotisations effective, pour combler les années manquantes antérieures au 1^{er} janvier 1979: d'une année de cotisations si l'assuré a cotisé entre 20 et 26 ans; de 2 années si l'assuré a cotisé entre 27 et 33 ans; de 3 années si l'assuré a cotisé au moins 34 ans.

La rente est calculée sur la base du revenu annuel moyen déterminant (RAMD) de l'assuré. Celui-ci est obtenu de la façon suivante:

- On divise la somme des revenus sur lesquels l'assuré a payé des cotisations du 1^{er} janvier de l'année qui suit ses 20 ans au 31 décembre de l'année précédant l'ouverture du droit à la rente, compte tenu des trois éventuelles possibilités précitées de combler des lacunes de cotisations, par le nombre d'années effectives de cotisations, et l'on multiplie le résultat par un facteur de revalorisation (FR) dont le but est de transformer les revenus de l'époque en revenus actuels. Ce FR, fixé chaque année par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS), est d'autant plus élevé que la 1^{re} année de cotisations remonte loin dans le temps. En 2004, par exemple pour un homme né en 1939, dont la 1^{re} cotisation a été payée en 1960, le FR s'élève à 1,507.
- On ajoute au revenu annuel moyen revalorisé, calculé comme indiqué ci-dessus, le résultat de la somme des bonifications pour tâches éducatives

ou pour tâches d'assistance divisé par le nombre d'années effectives de cotisations et l'on obtient le RAMD. Les revenus que les époux ont réalisés pendant les années civiles de mariage commun et les bonifications pour tâches éducatives ou pour tâches d'assistance dont ils ont bénéficié sont répartis et attribués pour moitié à chacun des époux. La répartition est effectuée lorsque:

- les deux conjoints ont droit à la rente; une veuve ou un veuf a droit à la rente de vieillesse; le mariage est dissous par le divorce.

Seuls sont soumis au partage et à l'attribution réciproque les revenus et bonifications réalisés entre le 1^{er} janvier de l'année suivant celle durant laquelle la personne a atteint 20 ans révolus et le 31 décembre qui précède l'ouverture du droit à la rente du conjoint qui le premier peut y prétendre ou le décès du conjoint ou la dissolution du mariage et durant les périodes où les deux conjoints ont été assurés auprès de l'AVS.

Les revenus réalisés durant l'année du mariage ainsi que durant l'année de dissolution de celui-ci ne sont pas soumis au partage.

Deux éléments essentiels

Deux éléments sont donc essentiels pour la fixation du montant d'une rente. Le premier de ces éléments est la proportion entre la durée obligatoire de cotisations et la durée effective de cotisations. Cette proportion détermine l'échelle de rente appli-

cable. Cette échelle est l'échelle 44 pour une rente complète ou l'une des échelles 1 à 43 pour une rente partielle. Par exemple, pour un homme né en 1939, qui a droit à sa rente de vieillesse en 2004, la durée obligatoire de cotisations est de 44 ans. Si sa durée effective est de 44 ans ou de 43 ans (tolérance), sa rente sera complète. Mais, si sa durée effective est de 36 ou 37 ans, sa rente sera une rente partielle à l'échelle 37.

Le deuxième élément essentiel est le montant du revenu annuel moyen déterminant (RAMD). S'il s'agit d'une rente complète (échelle 44), le montant s'élèvera à Fr. 1055.– par mois (minimum) pour un RAMD de Fr. 12 660.– et à Fr. 2110.– par mois (maximum) pour un RAMD de Fr. 75 960.– ou plus. Il est important de savoir à ce sujet que le revenu soumis à cotisations n'est pas plafonné, alors que la rente maximale est atteinte avec un RAMD de Fr. 75 960.–. S'il s'agit d'une rente partielle de l'échelle 37 par exemple, les rentes minimales et maximales ne seront plus que de 84,09% des montants de Fr. 1055.–, respectivement Fr. 2110.–. Et s'il s'agissait d'une rente de l'échelle 1, la rente ne représenterait plus que 2,27% de Fr. 1055.–, respectivement Fr. 2110.–.

Guy Métrailler

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

Economie

Argent plus cher, bon pour la santé!

■ Une reprise économique s'accompagne d'un resserrement monétaire. Cette mesure pas très populaire, mais de prévention, affecte autant les emprunteurs que les détenteurs de capitaux.

Lorsque la situation économique s'améliore, les banques centrales ont pour habitude de réduire leur émission de monnaie, afin de faire remonter les taux d'intérêt qu'elles avaient maintenus précédemment à un bas niveau, quand la conjoncture était morose. Pourquoi cette action sur la monnaie et les taux d'intérêt? Pour deux raisons, dont les effets se cumulent dans une même tentative de prévention de l'inflation. En relevant le loyer de l'argent, les autorités monétaires contribuent à freiner la demande globale dans l'économie, en particulier les dépenses d'investissement, financées principalement par l'emprunt. Et en limitant la croissance de la masse monétaire, elles préviennent le réveil des anticipations inflationnistes qui accompagnent généralement un excès de liquidité.

Effets différés

Ce travail de prévention, effectué pour le bien général, n'est cependant pas très populaire, car le tour de vis donné à la politique monétaire signifie que le coût du crédit s'élève, au grand dam des débiteurs de toutes sortes, y compris les débiteurs hypothécaires, particulièrement en Suisse, pays hypothécairement le plus endetté du monde, avec ses quelque 100 000 francs de dettes hypothécaires par habitant!

L'épargnant en revanche, créancier par définition, devrait en

principe accueillir la perspective de taux d'intérêt plus élevés comme une bénédiction, puisqu'elle signifie que le capital qu'il a accumulé sera dorénavant mieux rémunéré. Dans l'immédiat cependant, le redressement des taux se traduit, pour celui du moins qui a placé son épargne en titres, par une profonde déception. En effet, le mouvement de hausse des rendements provoque d'ordinaire la chute en Bourse à la fois des obligations et des actions. Chute des obligations classiques, dont le coupon, fixe, entraîne une réduction de la valeur du principal; chute des actions, représentatives de sociétés dont la capacité bénéficiaire sera forcément affectée par le renchérissement des fonds empruntés.

De manière assez paradoxale, le resserrement monétaire qui est le propre des politiques officielles du crédit lorsque le baromètre conjoncturel remonte affecte donc, au moment où il se produit, aussi bien les emprunteurs que les détenteurs de capitaux. Mais il ne s'agit là que d'un effet transitoire. Au bout du compte, les épargnants ont tout à gagner d'une rentabilité plus élevée de leurs placements, et les pertes boursières qu'ils auront momentanément essuyées seront plus que compensées par la suite: les obligations nouvellement émises offriront des coupons plus élevés, et les actions des sociétés cotées en Bourse bénéficieront de l'amélioration du climat économique général.



C. Bozzoli

A l'inverse, si les banques centrales n'agissaient pas préventivement et laissaient l'inflation s'installer, les épargnants, à commencer par les rentiers, seraient les premières victimes de la perte de pouvoir d'achat de leurs économies. Car même si les rentes AVS sont indexées et que certaines formes de placements permettent de rattraper une partie du terrain perdu, les créanciers ont tout à perdre d'une hausse tendancielle du niveau général des prix. Car non seulement les rendements nominaux plus élevés qu'ils perçoivent éventuelle-

ment compensent à peine, et avec retard, la dévalorisation de la monnaie, mais encore la charge fiscale frappant le capital et ses revenus n'est que partiellement compensée par les mécanismes de correction de la «progression à froid» de l'impôt, quand ils existent.

Le resserrement de la politique monétaire est donc une pilule amère à avaler, mais pour les épargnants et dans l'intérêt de l'économie tout entière, le jeu en vaut la chandelle.

Marian Stepczynski

Comment gérer votre argent?

Vous voulez tout savoir sur la gestion de vos petits ou gros sous? Bonne nouvelle: Pierre Novello, journaliste spécialisé, vient de publier un guide très complet sur le sujet. Dans cet ouvrage de 300 pages, l'auteur aborde dans un langage clair et simple la planification des grands projets de vie et tout particulièrement la préparation à la retraite, mais aussi les assurances privées et sociales, avant de donner d'excellents conseils concernant les différents types de placements.

»» Le Guide de votre Argent, Pierre Novello.

Informations romandes

VAUD

PRO SENECTUTE – Sorties – Bus du Jass, destination surprise, lundi 27 septembre. Thés dansants, mardi 7 septembre, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens; mardi 14 septembre de 14 h à 17 h, salle communale de Paudex, rue de la Bordinette. Séminaires de préparation à la retraite, 3, 16 et 17 septembre (rens. Patrice Paoletti, tél. 021 711 05 24). Café-Santé, thème: l'art-thérapie, information et discussion avec la participation de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme, jeudi 16 septembre de 14 h à 15 h 30 au Centre Pierre Mercier à Lausanne (rens. 021 323 04 23). Sport et séjours sportifs, à vélo, le long du Canal du Midi, du 13 au 18 septembre. 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, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21. Internet: vd.pro-senectute.ch

L'ESCALE – Excursions, Val-lon-de-Villard, jeudi 2 septembre, départ à 14 h; Portalban et le Pappillorama, jeudi 16 septembre (toute la journée); en minibus dans le Dézaley, mercredi 22 septembre, départ à 14 h. Séjours détente à Crans, du lundi 6 au mardi 14 septembre; séjour marcheurs à Crans, du mardi 7 au sa-

medi 11 septembre. Marches, Bisse de l'Ernaya sur Euseigne, mardi 14 septembre; le long de la Sarine, mardi 21 septembre; bisse Neuf et bisse de Varen, mardi 28 septembre. Autres activités: Lavey-les-Bains, jeudi 23 septembre; présentation de films et de diapositives, 15, 23 et 29 septembre.

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

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Scrabble, 1^{er} groupe, les mardis de 14 h à 17 h, au secrétariat du MDA à Lausanne, 2^e groupe, les vendredis de 14 h à 17 h au bar à café Espresso, Clos-de-Bulle 7, à Lausanne. Tours de magie, avec M. René Pilet des Jardins, tous les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30, au secrétariat MDA.

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

FONDATION NetAge – Projet immobilier d'appartements pour seniors. Information publique, mardi 14 septembre à 14 h 30 au Café Vaudois, place de la Riponne, Lausanne, suivie d'un exposé-débat sur le thème: «Plaisirs de la table et santé: un défi possible au-delà de 50 ans?», par M^{me} Brigitte Favre, conseillère en alimentation (méthode Kousmine). Rens. W. Anhorn, tél. 021 647 91 67.

CAFÉS GRANDS-PARENTS – «L'éducation, c'est l'affaire de tous: transmission des valeurs», lundi 6 septembre, de 19 h 30 à 21 h 30 au café Le Ripp's, place de la Riponne 10, Lausanne. Rens. Ecole des Grands-Parents, Suisse romande, tél. 021 342 90 78 ou 021 729 97 62, nora.lambelet@freesurf.ch



Denis Bailbouise

Paysages en poésie

Des jardins de poésie et de photographies à découvrir à Châteaue-d'Œx, au Col de la Croix-Villars, et à Leysin jusqu'au 15 octobre. Le projet comporte également 15 nouvelles propositions de balades regroupées dans un guide intitulé *Aux Lumières du Lieu*.

PRÉPARATION à LA RETRAITE – Réussir sa retraite! Séminaires, tous les mercredis du 29 septembre au 3 novembre, de 18 h à 20 h, Résidence Nova Vita, place de la Paix, à Montreux. 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.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Minibus-évasion – Gorges et Pont-du-Diable, mardi 7 septembre; Foire agricole de Beaucroissant – Grenoble, mardi 14 septembre; Le Vully-Portalban (repas sur bateau), jeudi 30 septembre. Evasion-montagne, jeudi 2, mercredi 8 + jeudi 9, jeudi 23 septembre. Marchons ensemble, mardi 7 et 14, mercredi 22 et 29

septembre. Amis du rail, course surprise, jeudi 16. Genève-Culture, bibliothèque de l'ONU (visite guidée), mardi 21 septembre. Cyclo 3, mercredi 8 et 22 septembre.

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

AVIVO – Excursions, Fondation Gianadda, mardi 7 septembre; Lyon, jeudi 23 septembre. Voyages, la Vénétie, du 13 au 22 septembre; Croatie, côte dalmate, du 4 au 12 octobre; la Sardaigne, du 21 au 28 octobre. Autres activités: club de pétanque, tous les lundis, mardis et mercredis; Scrabble, tous les mardis de 14 h à 17 h; atelier de broderie, tous les jeudis de 9 h à 11 h; atelier de tricot, tous les mercredis et jeudis, de 14 h 30 à 16 h 30.

Avivo, 25 route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022

329 14 28 (tous les après-midi de 14 h à 17 h, 1^{er} étage). Service social, tél. 022 329 13 60.

CINÉMA – *La Femme modèle* (1957), de Vicente Minnelli, exceptionnellement séance au CAC-Voltaire, lundi 13 septembre, 14 h 30; *Monsieur Ibrahim et les Fleurs du Coran* (2003), de François Dupeyron, exceptionnellement séance au CAC-Voltaire, lundi 27 septembre, 14 h 30.

GYMNASTIQUE SENIORS – Reprise des cours: gymnastique tonique, active de bien-être, mobilité et plaisir, cours de walking, gym douce dans l'eau, mieux-être du dos, danse folklorique et «Ateliers Equilibre», dès le 13 septembre. Rens. 022 345 06 77, de 8 h à 11 h 30; e-mail: gsg@bluewin.ch

CARITAS – Excursions, le Salève d'est en ouest, mardi 7 septembre; Annecy, mardi 14 septembre; le Mont-Saconnex, jeudi 23 septembre; Centre Schilliger (Gland) et Combe des Amburnex, jeudi 30 septembre. Club des randonneurs, bains du Pont de la Caille, mercredi 1^{er} septembre; Sur Cou, mercredi 15 septembre; chemin de Saint-Jacques, mercredi 29 septembre. 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).

VALAIS

CLUB – Sortie au Lac Montriond-Avoriaz, avec visite du petit village du Lindaret. Rens. Club des aînés de Martigny et environs, Irène Turchi, tél. 027 722 12 16.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Randonnées marche Neuchâtel, 9 septembre, Mont-Soleil - Les Bois. Randonnées marche Montagnes neuchâtelaises, 7 septembre, La

Grande Sagneule. Journée romande à Saint-Aubin pour les deux groupes, 23 septembre. Observation Nature, 15 septembre, visite de l'Abbaye de Fontaine-André. Séjour thermal à Ovronnaz, du 6 au 11 septembre. Cours: équilibre, danses traditionnelles (La Chaux-de-Fonds, Le Locle et Colombier), yoga (Neuchâtel), soft-tennis (La Béroche). Cours de gymnastique 3^e âge dans tout le canton, toute l'année, donnés par monitrices spécialisées.

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

Appel aux lecteurs bénévoles

L'association «Lire et faire lire» vise à donner aux enfants le plaisir de la lecture. Le principe est de réunir trois enfants autour d'une personne âgée qui fait la lecture. Cette approche permet aussi un échange entre générations apprécié par tous les participants. Pour le moment l'expérience est limitée au Locle, mais il manque encore des lectrices et lecteurs. Promoteur de cette initiative, l'enseignant Olivier Guyot lance un appel aux volontaires de la région. Tout personne intéressée peut s'adresser à lui: Olivier Guyot, tél. 032 968 44 51, e-mail: toyug@bluewin.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Cours d'informatique (sur 3 semaines), les lundis et mercredis de 14 h à 16 h 30; photographie numérique, tous les mardis et mercredis de 9 h à 11 h. Découverte, village fortifié de Grandcour et églises de Ressudens et de Carignan, Musée du Vallon. Conteries au Jardin botanique, par les conteuses et conteurs de «La Louvrée», groupe du MDA, dimanche 12 septembre, à 15 h

pour les enfants et à 16 h 30 pour tout public. Autres activités: minigolf, tous les jeudis à 14 h, au Minigolf des Jeunes-Rives. Scrabble et jeux de société, chaque mercredi de 14 h à 17 h, au centre de rencontre du MDA. Autres cours: anglais, peinture sur soie, cuisine, sophrologie, gymnastique douce, tai-chi, aqua-gym.

Secrétariat du MDA, rue de l'Hôpital 19, case postale 830, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44, fax 032 725 04 80.

AVIVO – Permanence hebdomadaire, les mardis de 9 h à 11 h, rue du Seyon 2, Neuchâtel, tél. + fax 032 725 78 60.

FRIBOURG

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Nombreuses activités dont un groupe musical et une chorale qui souhaite accueillir de nouveaux chanteurs (répétitions jeudi matin, deux fois par mois, dès le 1^{er} septembre). S'adresser au président, tél. et fax 026 424 45 02, ou au vice-président, tél. 026 424 40 12.

MDA, case postale 60, 1709 Fribourg.

JURA BERNOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Midi-rencontre, restaurant FIG, à Moutier, dès 11 h 45, inscriptions: Annie Balmer, 032 323 93 58, ou Gertrude Glardon, tél. 032 481 14 07. Club de la découverte, visite des chantiers de la Transjurane à Moutier, rendez-vous mercredi 15 septembre à 14 h au pavillon A 16 (bus à disposition des personnes ayant des difficultés à marcher). Minigolf ou Boccia, tous les 15 jours, le lundi après-midi, au Bocciodrome de Corgémont ou au Minigolf de Reconvilier. Stamm MDA, une fois par mois, le vendredi à 14 h au Restaurant de l'Union, rue Bubenber, à Bienne.

Secrétariat régional du MDA, Elisabeth Sieber, tél. 032 721 44 44.

Voyages MDA

L'été indien à Sète Languedoc-Roussillon
Prestations: voyage en car, hôtel*** au centre-ville, petits-déjeuners et 10 repas (boissons comprises), visites guidées et excursions selon programme: l'étang de Thau, le musée Brassens, manade en Camargue, Narbonne, Pézenas, etc., une soirée-spectacle à l'hôtel.
Prix: Fr. 1370.– (MDA: Fr. 1270.–)
Dates: du 13 au 19 octobre 2004.

Budapest, musique et culture
Prestations: vols de ligne directs Genève-Budapest et retour, taxes d'aéroport, transferts, hôtel**** au centre-ville, petits-déjeuners et 6 repas dont soirée-repas à bord du bateau opérette, soirée-concert au Duna Palace, visites guidées et excursions: Budapest, journée dans la Pusztá, le château de la Reine Sissi, Szentendre.
Prix: Fr. 1645.– (MDA: Fr. 1545.–)
Dates: du 22 au 26 octobre 2004.

Escapade bressane repas chez Georges Blanc
Prestations: voyage en car, hôtel*** au centre-ville de Bourg-en-Bresse, repas de midi (3.11), petit-déjeuner et repas gourmand (4.11 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.

Rajasthan (Inde)
Fête des Chameaux à Pushkar
Prestations: vols de ligne Genève-Delhi et retour (via Milan), taxes d'aéroport, frais de visa, hôtels 4/5 étoiles, tentes de luxe à Pushkar, demi-pension, circuit en car privé et climatisé avec guide parlant français: Delhi, Agra, Jaipur, Pushkar, Khimsar, Jaisalmer, Jodhpur, Udaipur.
Prix: Fr. 3895.– (MDA: Fr. 3795.–)
Dates: du 15 novembre au 1^{er} décembre 2004.

MDA VOYAGES VACANCES
place de la Riponne 5
case postale 373
1000 Lausanne 17
tél. 021 321 77 60

L'automne arrive, **sortez les impers!**



La Redoute

■ **Septembre revient, annonciateur de pluies et des premiers froids. Même si c'est encore l'été, il vaut mieux penser déjà à se couvrir.**

Prévoir ses tenues d'automne, dès septembre, n'est pas forcément déprimant, d'autant plus que la couleur sera encore de mise cette saison. En Suisse, nous avons l'avantage de vivre dans un climat plutôt tempéré, c'est-à-dire

mis à part quelques semaines très froides en hiver ou très chaudes en juillet-août, nous pouvons porter les mêmes vêtements presque toute l'année. Il suffit bien souvent de rajouter à notre garde-robe une écharpe et un collant chaud en hiver ou quelques grammes de lin en pleine canicule et le tour est joué. Simple et efficace.

Le manteau de la rentrée

S'offrir une nouvelle pièce maîtresse par saison reste un plaisir auquel toute femme un tant soit peu coquette résiste mal! Dans cette optique, le petit manteau mi-saison, imper ou trench, a toute sa raison d'être cet automne. En effet, ce vêtement passe-partout fait sa grande rentrée. A la veste longue dite de pluie, beige ou marine, avec multiples poches, capuchon intégré, bardée d'élastiques et fermetures éclair,

vous préférerez un manteau droit, assez court et près du corps. Vous lui trouverez de nombreux avantages. Non seulement il dissimule le pull et le jean maison – le temps de faire quelques courses – mais surtout il se porte partout et avec tout: un ensemble pantalon, une robe chic ou un tailleur élégant. Il protège de la pluie, du froid, il allonge la silhouette et cache les petits bourrelets accumulés l'été dernier. Ne lésinons donc pas sur cet achat fondamental. Vous trouverez ces modèles partout, n'oubliez pas de jeter un œil aux catalogues de vente par correspondance et aux magasins de seconde main, qui permettent souvent de réaliser de bonnes affaires. Quelques conseils pour vous guider dans le choix de votre manteau:

- A préférer uni, si possible sans ceinture (à enlever ainsi que les passants, si votre modèle en possédait à l'achat)
- Prendre un modèle fermé par un seul rang de boutons (les deux rangs ou croisés sont moins élégants lorsqu'on porte le manteau ouvert).

- Veillez aux poches: plates et posées en biais, elles affinent les hanches. Laissez-les cousues. Une poche intérieure s'avère très utile, s'il n'y en a pas, posez-en une!
- Un manteau fendu sur les côtés vous donne une allure plus fine. S'il est fendu dans le dos, un pli creux est préférable, le tissu se chiffonnant moins.
- Boutons ou fermeture, ton sur ton, permettent bijoux ou accessoires or ou argent. Une touche raffinée consiste à faire recouvrir les boutons dans un reste du même tissu que le manteau (ceinture ou chutes d'éventuels ourlets).
- Le col, tailleur, droit ou officier, protège du vent et allonge la ligne. En revanche, le col châle et la manche raglan sont à bannir, car ils rendent l'allure molle et dépressive!

Et pour monsieur, le manteau est aussi tellement plus élégant! Pensez à Humphrey Bogart, à l'inspecteur Colombo ou à Kojak. Ils avaient une autre allure ainsi, qu'en trois-quarts grisouille.

Jean-Claude Mercier

Un peu d'histoire

Le grand cache-poussière, long manteau de coton ou de toile huilée a été inventé au début du siècle passé afin d'éviter les poussières de la route lors des déplacements en voiture. Le trench fait son apparition dans la mode à l'entre-deux-guerres. Il est alors le manteau de pluie idéal, plutôt en coton beige foncé, croisé, ceinturé, avec patelettes d'épaule. Il revient régulièrement, remis au goût du jour par les couturiers. Il doit son nom aux tranchées! En effet, il s'agissait alors d'un vêtement couvrant l'uniforme, permettant de porter le grade. Comble du chic, les fameuses petites boucles finissant la ceinture servaient à porter des... grenades.

Le look «military» n'étant plus vraiment de mise, on optera plutôt pour une laine fine ou un coton doublé, rouge flamboyant, orange lumineux ou fuchsia! Le blanc ou grège est également très présent dans les collections. Deux tons qui ont l'avantage de s'accorder à tout.

Pour vos questions, idées ou suggestions:

Jean-Claude Mercier
Généralions
Case postale 2633
1002 Lausanne

Incontinence: Et alors?



Euron: Mobile et actif malgré l'incontinence.

On peut faire quelque chose contre l'incontinence.

Les couches EURON vous assurent sécurité et protection en toute circonstance. Nous sommes à votre service par Poste, Internet ou par Téléphone en toute discrétion. Nos produits vous sont livrés à domicile dans un délai de 2 ou 3 jours avec un emballage neutre.



J'aimerais avoir plus d'informations sur les produits EURON. Veuillez m'envoyer votre brochure avec un bon de commande pour un essai gratuit et personnalisé.

Nom: _____

Prénom: _____

Rue: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____

Veillez remplir, découper et envoyer ce coupon à:

Uehlinger AG, Medical Service
Langenhagstrasse 20
4127 Birsfelden



Forte demande après l'émission télévisée "Kassensturz"

Euron - le leader européen en produits d'incontinence