

# Vie pratique

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

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **36 (2006)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **09.08.2024**

## **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.

# V CAHIER VIE PRATIQUE

## GÉNÉRATIONS



## HUILES, LE RETOUR EN GRÂCE

Bannies des tables, il n'y a pas si longtemps encore, les huiles reviennent en force dans nos assiettes. Pour le plaisir du goût, mais surtout parce qu'elles sont indispensables à notre métabolisme. Fini le temps de la bouteille unique qui servait aussi bien à rôtir une viande qu'à assaisonner une salade. Aujourd'hui, les nutritionnistes recommandent de varier et de marier les huiles pour assurer un bon apport en acides gras polyinsaturés, ces fameux oméga 3, 6 et 9, si bénéfiques à notre santé.

### Ce mois... dans Vie pratique

**44 Enquête**  
Huiles,  
le retour en grâce

**46 Info seniors**  
Frais médicaux  
à l'étranger

**47 Assurances**  
A quoi servent  
les bonifications?

**48 Cantons**

**50 Pro Senectute**  
De l'argile entre  
toutes les mains

**52 Agenda**

# CES HUILES QUI FONT DU BIEN

Que n'a-t-on dit et écrit sur les huiles alimentaires, ces corps gras coupables de nous faire grossir, nous filer du mauvais cholestérol et encrasser nos artères? Il fut même une époque où cuisiner sain signifiait manger sans graisse. Mais, c'était avant que l'on découvre dans nos contrées les vertus du régime crétois, généreusement arrosé d'huile d'olive. Dès lors, le processus de réhabilitation des huiles était en marche.

Les huiles de première pression à froid, riches en acides gras, jouent un rôle capital pour notre santé. Une peau sèche ou les yeux secs sont les signes évidents d'un manque. «Les escarres, les dépressions, les TOC (troubles obsessionnels compulsifs), les troubles digestifs, les taches de dépigmentation de la peau, sont autant de troubles de santé dans lesquels les acides gras jouent un rôle déterminant», affirme Brigitte Favre, conseillère en nutrition selon la méthode Koussine.

Deux à trois cuillères à soupe d'huile par jour, riches en acides gras polyinsaturés (AGPI), sont nécessaires à l'organisme. «Les AGPI contribuent à assurer notre immunité, l'élasticité des membranes cellulaires, particulièrement au niveau de la paroi intestinale, explique Brigitte Favre. La qualité de la

peau en est le signe extérieur. Ils ont encore bien d'autres vertus, puisqu'ils réduisent les risques cardio-vasculaires et participent à la construction de notre système nerveux, notamment.»

## LES BIENFAITS DES OMÉGAS

Les AGPI sont répertoriés en omégas 3, 6 et 9. Deux de ces acides ont une importance capitale, ce sont l'acide alphalinolénique, chef de file des omégas 3 et l'acide linoléique, chef de file des omégas 6, l'ensemble était autrefois appelé vitamine F. Le corps ne peut pas les synthétiser, c'est donc dans l'alimentation qu'on les puise et notamment dans les



huiles. Certaines de ces huiles sont plus riches en oméga 3, d'autres en oméga 6 ou en oméga 9. C'est la raison pour laquelle il est important de consommer plusieurs huiles. «Et il est essentiel qu'elles soient de bonne qualité, précise Brigitte Favre. On les choisira de première pression à froid, en dessous de 40°C.» Elles se consomment crues et se prêtent donc parfaitement à l'assaisonnement de salades. Mais attention! Ces huiles sont fragiles, elles ne peuvent pas être chauffées – la cuisson les dénaturerait, voire les rendrait toxiques – et elles doivent être entreposées au réfrigérateur. Pour éviter de dépasser la date de péremption, il est conseillé de choisir de petits conditionnements, en privilégiant des contenants en verre et teintés. «Il est également impératif de bien lire les étiquettes, même dans les magasins de santé», souligne Brigitte Favre.

**Oméga 3.** Les huiles de lin et de cameline sont particulièrement riches en oméga 3 et précieuses pour la construction du système nerveux et du cerveau de l'enfant en gestation. Le lin contient 49% d'oméga 3, la cameline 43%. Elles sont très sensibles à l'oxydation et doivent impérativement être conservées au réfrigérateur. En France, l'huile de lin est toujours interdite à la vente. Nouvelle sur le marché, la cameline la remplace. «Pour bien les assimiler, elles doivent être émulsifiées dans du fromage blanc ou un yogourt de soja», recommande la conseillère en nutrition.

**Oméga 6.** On les trouve en quantité importante dans l'huile de tournesol (65%). «Il y a deux façons d'utiliser cette huile, conseille Brigitte Favre, soit en sauce à salade, émulsifiée avec du jus de citron ou du vinaigre de cidre, de préférence, car il est

moins acidifiant, ou encore dans du fromage blanc pour une sauce qui accompagne les pommes de terre ou une fondue chinoise. On peut également l'utiliser en bain de bouche. Dans ce cas, elle doit être re-crachée et la bouche rincée à l'eau tiède. En aucun cas, ce brassage d'huile et de salive ne doit être avalé, car il contient les toxines drainées et destinées à être éliminées!» Les huiles de carthame, de noix ou de sésame présentent aussi une bonne teneur en oméga 6.

**Oméga 9.** L'huile d'olive en offre un bon apport (74%) et elle a l'avantage d'être moins coûteuse que l'huile de noisette (86%). Cependant, il convient de veiller à choisir soigneusement son huile d'olive, qui doit être extra-vierge et contenue dans un flacon foncé. Sa qualité est aussi fonction de sa couleur et de sa saveur: plus elle est foncée et fruitée, meilleure elle est. L'huile d'olive se conserve hors du réfrigérateur et supporte une cuisson jusqu'à 140°. L'huile de colza, pressée à froid, riche en oméga 9 (62%), a également une composition intéressante en oméga 3 (10%) et 6 (20%). Elle peut être utilisée dans les salades, alternativement avec d'autres huiles. Comme toutes les huiles pressées à froid, elle ne se prête pas à la cuisson.

Dans les magasins spécialisés, on trouve des préparations toutes faites associant 4 ou 5 huiles différentes dans les quantités adéquates. Ces mélanges ont l'avantage d'être dosés dans les bonnes proportions en omégas 3, 6 et 9. Mais on peut soi-même combiner les huiles selon ses envies et en fonction des saisons pour obtenir des sauces à salades délicieuses et variées qui en plus nous apporteront les acides gras dont notre corps a besoin.

Mariette Muller

## RECETTE ESTIVALE

### Petite chicorée au melon

**Ingédients:** 150 g de chicorée à tonde; 1 melon moyen mûr; 50 g de roquette; 100 g d'olives noires.

**Sauce:** 1 c. à dessert de vinaigre de framboise; 1 c. c. de moutarde au citron; 1/4 c. c. de sel marin aux herbes; 4 c. s. d'huile de noix; 4 brins de sauge ciselés; 4 brins de marjolaine effeuillés.

Préparer la sauce à salade. Laver rapidement la chicorée et la roquette et les égoutter. Laver le melon, craquelé autour du pédoncule, le couper en deux, enlever les graines. Former des boules avec une cuillère parisienne et les mettre directement dans la sauce. Ajouter les feuilles de chicorée et la roquette. Remuer délicatement et servir en entrée, décoré de boules de melon et d'olives.

### Idées de sauces à salade

**Sauce au citron confit et baies roses**  
Vinaigre de cidre ou de framboises; moutarde à l'ancienne ou au citron; sel marin aux herbes; huile de noix; citron confit; baies roses; feuilles de mélisse fraîches.

**Sauce au vinaigre balsamique, tomates séchées et cébettes**  
Vinaigre balsamique; moutarde à l'ancienne; sel marin aux herbes; tomates séchées à l'huile d'olive coupées en fines lanières; cébettes émincées (oignons frais); huile colza/olive.

**Sauce à la tapenade verte et aux canneberges**  
Tapenade verte; canneberges; huile de noix; rectifier l'assaisonnement avec sel marin et vinaigre de cidre.

Les quantités sont fonction des goûts.

## BESOINS QUOTIDIENS

Pour couvrir les besoins journaliers en AGPI d'une personne adulte, il est recommandé de consommer:

- 2 cuillères à café d'une huile riche en oméga 3. Par exemple, de l'huile de lin mélangée à du fromage blanc.
- 2 cuillères à soupe d'une huile riche en oméga 6 (tournesol, carthame ou sésame) pour assaisonner une salade de crudités à consommer en début de repas afin d'assurer une meilleure diges-

tion. Les personnes dont les intestins sont fragiles peuvent répartir 4 cuillères à café d'une huile riche en oméga 6 dans 4 verres de jus de carotte à boire aux repas de midi et du soir.

- un filet d'huile riche en oméga 9, telle que l'huile d'olive, sur les aliments cuits (pommes de terre, légumes, poisson, céréales) directement dans l'assiette. L'huile d'olive fait partie des salades du sud: tomates et mozzarella; taboulé, salade grecque, etc.

# Frais médicaux à l'étranger: qui paie?

«Je suis à la retraite et je compte passer des vacances dans le Sud de la France cet été; si j'ai besoin de soins, est-ce que mon assurance maladie suisse me couvre à l'étranger?» Jacques V., à P.

L'accord sur la libre circulation des personnes entre la Suisse et l'Union européenne, entré en vigueur en juin 2002, a été modifié, en ce qui concerne l'assurance maladie, avec effet au 1<sup>er</sup> janvier 2004. La Suisse a bénéficié avec d'autres Etats européens d'une période transitoire jusqu'au 31 décembre 2005 pour mettre en œuvre ces nouvelles dispositions.

Première nouveauté: le formulaire E111 en vigueur jus-

qu'à fin 2005 est désormais définitivement remplacé par la carte européenne d'assurance maladie. La Suisse rejoint ainsi l'Europe du point de vue de la pratique administrative pour le remboursement des prestations médicales suite à une maladie ou un accident.

Cette carte plastique, munie éventuellement d'une bande magnétique au verso, a le format «carte de crédit». Elle contient des données purement administratives comme le nom, le sexe, la date de naissance, l'assureur et le numéro d'assuré. Elle permet d'attester auprès des prestataires de soins du pays de séjour du droit à l'entraide internationale en matière de prestations en cas de maladie ou d'accident. La présentation de cette carte dispense son titulaire de payer sur place les frais médicaux. Les factures seront acheminées directement auprès de l'assureur suisse qui effectuera le paiement selon les normes en vigueur. Enfin, cette carte est no-

minative, chaque personne doit donc présenter la sienne.

On l'obtient de deux manières: soit l'assureur maladie suisse fournit automatiquement cette carte à ses assurés (dans ce cas, elle est souvent la même que celle utilisée en Suisse), soit il faut en faire la demande au minimum 10 jours avant le départ (dans ce cas elle est différente de celle utilisée en Suisse). En cas de perte ou de vol, l'assureur maladie peut fournir un certificat provisoire de remplacement de validité limitée.

### PRISE EN CHARGE

Deuxième nouveauté: la notion d'urgence, qui constituait une condition nécessaire à la prise en charge des soins, a été élargie. On ne fait plus maintenant la distinction entre soins immédiatement nécessaires (cas d'urgence) et soins nécessaires. De plus, pour l'étendue du droit aux prestations en cas de séjour temporaire à l'é-

tranger, le fait que l'ayant droit soit touriste, bénéficiaire de rente, personne détachée, chômeur ou étudiant n'aura plus d'incidence.

Trois conditions devront être désormais remplies: la nécessité médicale; la durée du séjour et la nature des prestations. La personne assurée doit pouvoir accéder à toutes les prestations qui sont nécessaires à son état de santé et à la poursuite de son séjour sans qu'elle soit obligée de rentrer chez elle uniquement pour se faire soigner.

Dans le doute, il vous faut, avant de partir, prendre contact avec votre assureur maladie pour obtenir tous les renseignements nécessaires (pays de destination, validité de la carte, délai de commande de la carte) et vous faire également conseiller sur la conclusion d'une éventuelle couverture d'assurance complémentaire «voyages-vacances» qui couvrirait d'autres frais (rapatriement, opérations de recherche et/ou de sauvetage par exemple).

### INFO SENIORS

0848 813 813

du lundi au vendredi  
Vaud: de 8 h 15 à 12 h  
et de 14 h à 17 h  
Genève: de 8 h 30 à 12 h

Fribourg, Jura, Neuchâtel,  
Valais, voir adresses page 35

Egalement *Généralistes*  
Rue des Fontenailles 16  
1007 Lausanne

### ROBY ET FANNY

PAR PÉCUB



## ASSURANCES

## A quoi servent les bonifications?

Dans le système de calcul des rentes AVS, deux sortes de bonifications permettent d'améliorer le revenu annuel moyen des ayants droit. Ce sont, d'une part, les bonifications pour tâches éducatives et, d'autre part, les bonifications pour tâches d'assistance. Voyons de quoi il s'agit.

## BONIFICATIONS POUR TÂCHES ÉDUCATIVES

Les assurés peuvent prétendre à une bonification pour tâches éducatives pour les années durant lesquelles ils exercent l'autorité parentale sur un ou plusieurs enfants âgés de moins de 16 ans. Les personnes vivant en couple marié ne peuvent prétendre à deux bonifications cumulativement.

Les bonifications pour tâches éducatives sont toujours attribuées pour l'année civile entière. Aucune bonification n'est octroyée pour l'année de la naissance du droit. En revanche, une bonification est octroyée pour l'année au cours de laquelle le droit s'éteint.

La bonification pour tâches éducatives, correspondant à l'année de dissolution du mariage ou à l'année du décès de l'un des parents, est octroyée au parent auquel l'autorité parentale a été attribuée ou au parent survivant.

Si l'enfant décède durant l'année civile de sa naissance, une bonification est octroyée durant une année. Ces bonifications seront réparties entre les conjoints, également lorsqu'elles tombent dans l'année civile du mariage.

Pendant les années durant lesquelles le conjoint n'était pas assuré auprès de l'AVS, la bonification entière est octroyée au parent assuré. Si une personne n'est assurée que du-

rant certains mois, on additionnera les mois afférents aux différentes années civiles. Une bonification pour tâches éducatives est octroyée pour douze mois.

La bonification pour tâches éducatives correspond au triple du montant de la rente de vieillesse annuelle minimale au moment de la naissance du droit à la rente (Fr. 38 700.-).

Exemple: une femme née en 1942, dont l'enfant est né en 1967, a droit à une bonification de Fr. 38 700.- de 1968 (année qui suit la naissance) à 1983 (année des 16 ans), donc pendant 16 ans. Cela veut dire que, pour chacune de ces années-là, on ajoute au revenu réel de cette femme un revenu fictif de Fr. 38 700.-.

La bonification pour tâches éducatives attribuée pendant les années civiles de mariage est répartie par moitié entre les conjoints. La répartition ne porte cependant que sur les bonifications acquises au cours de la période comprise entre le 1<sup>er</sup> janvier de l'année suivant celle durant laquelle la personne a atteint 20 ans révolus et le 31 décembre qui précède la réalisation de l'événement assuré pour le conjoint qui, le premier, a droit à la rente.

## BONIFICATIONS POUR TÂCHES D'ASSISTANCE

Les assurés qui prennent en charge des parents de ligne ascendante ou descendante ainsi

que des frères et sœurs au bénéfice d'une allocation de l'AVS ou de l'AI pour impotent de degré moyen au moins et avec lesquels ils font ménage commun, peuvent prétendre à une bonification pour tâches d'assistance. Ils doivent faire valoir ce droit par écrit chaque année. Sont assimilés aux parents, les conjoints, les beaux-parents et les enfants d'un autre lit.

La condition du ménage commun avec la personne à laquelle sont prodigués des soins est remplie lorsque celle-ci vit:

- Dans le même appartement.
- Dans un autre appartement, mais dans le même immeuble.
- Dans un appartement sis dans un autre immeuble sur le même terrain ou un terrain voisin.

En ce qui concerne les mineurs nécessitant des soins, la contribution aux soins spéciaux pour une impotence de degré moyen est assimilée à l'allocation pour impotent.

Lorsque plusieurs personnes remplissent simultanément les conditions mises à l'octroi des bonifications pour tâches d'assistance, la bonification est répartie à parts égales entre toutes les personnes qui pourraient y prétendre.

La détermination du montant des bonifications pour tâches d'assistance se fait selon les mêmes règles que les bonifications pour tâches éducatives.

Le montant de la bonification pour tâches d'assistance est le

même que celui de la bonification pour tâches éducatives.

Le droit à la prise en compte des bonifications pour tâches d'assistance doit être annoncé à la caisse de compensation cantonale du domicile de la personne à laquelle des soins sont prodigués. La demande doit être signée tant par la personne prodiguant des soins que par celle qui en reçoit ou son représentant légal. Si plusieurs personnes font valoir un droit à la bonification pour tâches d'assistance, elles devront adresser leur demande conjointement.

Si l'assuré n'a pas fait valoir son droit dans les cinq ans à compter de la fin de l'année civile pendant laquelle une personne a été prise en charge, la bonification pour l'année correspondante n'est plus inscrite à son compte.

La répartition des bonifications entre les conjoints pendant les années civiles de mariage se fait comme pour les bonifications pour tâches éducatives.

Guy Métrailler

## Pour vos questions

concernant les assurances:

*Génération*

Rubrique « Assurances »

Rue des Fontenailles 16

1007 Lausanne

# Le MDA mise sur la formation continue et la convivialité

Si elle est la plus petite de Suisse romande, la section bernoise du Mouvement des aînés (MDA) n'en est pas moins très active. Comme en témoigne son programme d'activités.

« Les traditions associative et paroissiale sont très développées dans notre région, c'est peut-être pour ça que nous ne sommes pas très nombreux par rapport aux autres cantons. » Selon son président Jean-Philippe Kessi, de Moutier, la section bernoise du Mouvement des aînés (MDA-BE), créée en 1987, est la plus petite de Suisse romande. Elle regroupe tout de même environ 200 membres, répartis dans 23 localités du Jura bernois et de la Berne romande. « Nous sommes très éparpillés et, en plus, nous n'avons pas de grande ville dans la région qui pourrait jouer le rôle de pôle d'attraction. Cela nous oblige à tout créer: les événements, les animations, les rendez-vous culturels... » Il en résulte un programme dense, développé selon les demandes des adhérents et qui bénéficie d'une très bonne participation, précise M. Kessi.

Chaque activité, une fois mise sur pied, est placée sous la responsabilité d'un ou plusieurs membres. « En effet, on ne prend pas les gens en main, on leur demande de se prendre en main, d'être les acteurs de leur retraite », souligne le président.

Une grande partie des activités est consacrée à la culture, dans le sens large du terme: par exemple conférence sur l'architecture, promenade-dé-

couverte dans la nature à la recherche des cyclamens sauvages, visite d'une exposition de fossiles ou d'un musée, etc. « Pour nous, tout est prétexte à apprendre quelque chose. Au MDA, on privilégie à la fois une formation continue et la convivialité ! », sourit Jean-Philippe Kessi. Les « Midi-rencontres » mensuels s'organisent autour d'un repas, pris chaque fois dans un restaurant différent de la région et suivi d'une animation artistique ou culturelle. Le « Club-rencontre », également mensuel, propose des sorties sur le terrain. D'autres rencontres mensuelles ont lieu à Bienne. Du côté des activités favorisant le bien-être et la santé, on relève notamment le minigolf, la boccia, la marche en montagne. Les adhérents peuvent par ailleurs participer à toutes les activités proposées sur le plan romand, recensées dans un bulletin qui paraît chaque mois, et profiter des voyages organisés par l'agence du MDA.

### IL ÉTAIT UNE FOIS...

Une étroite collaboration avec la section de Neuchâtel permet au MDA-BE de bénéficier des services d'un secrétariat et d'un coordinateur des activités en la personne de Philippe Jaquet. C'est avec cette section aussi que s'organisent



Visite romantique à Colmar pour les membres de la section bernoise du MDA.

les cours d'informatique, de tai-chi et, surtout, la formation de conteur/conteuse. L'apprentissage, exigeant, est reconnu par la Direction de l'instruction publique du canton de Berne comme formation d'adultes. Il est donné sur deux ans, lors d'ateliers et de stages qui mêlent connaissances théoriques et exercices pratiques et il est suivi d'une formation continue. Ses participants vont ensuite conter à la demande, lors d'anniversaires, de mariages, dans

les écoles, etc. Ils sont parfaitement préparés à faire entrer un public dans le merveilleux grâce à la formule magique « Il était une fois... ».

**Nicole Rohrbach**

» Pour tous renseignements: MDA-BE, secrétariat régional, Philippe Jaquet, rue de l'Hôpital 19, case postale 2666, 2001 Neuchâtel, 032 721 44 44, mail: mdanebe@aines.ch

## NEUCHÂTEL

## Découvrir les joies de la petite reine

En été, les balades à vélo sont idéales pour découvrir le littoral neuchâtelois. Des bicyclettes sont mises gratuitement à disposition du public au port de Neuchâtel.

A l'instar d'autres villes telles que Lausanne, Genève, Sion, Berne, Thoun et Zurich, Neuchâtel encourage la mobilité douce en louant gratuitement des vélos entre avril et fin octobre. Cette initiative baptisée «Neuchâtel roule» remporte beaucoup de succès et la trentaine de deux-roues sont très sollicités. Des vélos électriques ainsi que des trottinettes sont également disponibles. Ce système de prêt permet à



A Neuchâtel, une initiative permet aux jeunes et moins jeunes de se remettre en selle.

des personnes n'ayant plus fait de vélo depuis un certain temps de s'y remettre et de reprendre

une activité physique, même modérée. Sa pratique améliore, entre autres, la respiration, la circulation sanguine et tonifie le système cardio-vasculaire.

Le projet vise également une meilleure cohésion sociale car il est géré par des requérants d'asile dans le cadre d'un programme d'occupation. Ceux-ci apprécient d'avoir un contact avec la clientèle, ce qui contribue souvent à faire diminuer les préjugés à leur rencontre.

Les buts d'excursion sont innombrables dans la région mais les cyclistes ont l'obligation de rendre leur monture le même jour au point de location. La société de navigation sur les lacs de Neuchâtel et Morat offre le transport gratuit des bicyclettes, ce qui diversifie encore les itinéraires possibles. «Neuchâtel roule» propose aussi des balades à thèmes. Le 12 juillet, la sortie sera l'occasion d'un tour en ville et d'une réflexion

sur la place du vélo en milieu urbain. Le 22 août, une promenade vespérale sous l'égide du WWF permettra de découvrir les bords du lac en mettant ses sens en éveil.

Ariane Geiser

## VAUD

## Guide des EMS

Un recueil recensant les établissements médico-sociaux (EMS) du canton de Vaud vient d'être édité par la Fédération patronale des EMS vaudois (FEDEREMS) qui compte 45 membres. Ce guide renseigne les professionnels de la santé aussi bien que le public sur l'offre d'hébergement médico-social dans le canton. On y trouve des informations générales, la localisation des résidences, un descriptif précis ainsi que des photographies de chaque établissement. Il a été édité à 10 000 exemplaires. Créée en

2001, la FEDEREMS regroupe des établissements privés et des fondations convaincus de l'intérêt d'une mise en commun de forces et de savoirs multiples. La maîtrise des coûts et la responsabilité patronale font partie des principes défendus par tous les membres. Les établissements de la fédération accueillent quelque 1500 résidents.

»» Le guide peut être obtenu gratuitement auprès de la FEDEREMS, rue du Lac 2, 1094 Paudex, tél. 021 796 33 44; [www.federems.ch](http://www.federems.ch)

## INFORMATIONS PRATIQUES

Bicyclettes à disposition sur le port de Neuchâtel, 7 jours sur 7, de 7 h 30 à 21 h 30. Prêt gratuit sur présentation d'une pièce d'identité valable et du dépôt d'une caution de Fr. 20.-. Pas de réservation. Obligation de rendre le vélo le jour même. Casques à disposition

»» Neuchâtel roule, Port de Neuchâtel, tél 076 417 50 91; [www.neuchatelroule.ch](http://www.neuchatelroule.ch)

# Marie-Claude Sudan

# MET L'ARGILE ENTRE TOUTES

Marie-Claude Sudan propose des ateliers de terre glaise aux résidants d'EMS comme aux petits enfants. Pour elle, l'argile est un vrai outil de rencontre intergénérationnelle. Portrait d'une enthousiaste au grand cœur.

La créativité, c'est le maître mot de Marie-Claude Sudan. Cette petite femme active et rieuse est persuadée que nous possédons tous une créativité qui ne demande qu'à être réveillée. A 58 ans, elle a accumulé une riche expérience dans ce domaine. En tant qu'artiste, elle crée de délicieux petits personnages en terre qu'elle a baptisés les «nomades». Ses bustes ou ses figurines en pied représentent des hommes, des femmes, des enfants à tous les moments de la vie. Certains dansent, d'autres sont groupés en famille, d'autres encore vous contemplent avec un air ahuri. Peints de couleurs vives ou restés bruts dans leur

ocre d'origine, ces curieux bonshommes ont quelque chose d'innocent et de théâtral à la fois.

Mais, si elle aime s'exprimer par le dessin ou l'argile, Marie-Claude cherche surtout à faire partager le plaisir de la création. Au Home Le Châtelet à Attalens, dans le canton de Fribourg, elle anime un atelier de modelage qui a donné lieu à une exposition l'an dernier. «Il y a dans les yeux des résidants une lumière particulière lorsqu'ils ont entre les mains un morceau de glaise à façonner», explique Marie-Claude Sudan. «Même s'il leur est parfois difficile d'accomplir des gestes précis, ils apprécient

d'abord le contact doux et tendre de la terre.» Concentration, imagination, mémoire, mouvements bénéfiques aux articulations, l'argile met en marche toutes sortes de facultés. «Les personnes âgées choisissent souvent de créer des personnages ou des objets en relation avec leur passé. C'est un excellent moyen de leur donner la parole sur leur expérience de vie», souligne l'artiste. Ainsi l'un des participants modèle quantité de petites chèvres qui lui rappellent son métier de berger. Pour une autre, c'est un univers de minuscules symboles religieux qu'elle cherche à reconstituer. Un reportage réalisé par ICI-TV donne bien l'ambiance de ces ateliers en EMS.

## RENCONTRES AVEC LES ENFANTS

Marie-Claude travaille aussi avec des enfants, d'où l'idée de faire se rencontrer ces deux mondes parfois très éloignés. Des enfants de 7 à 12 ans ont ainsi franchi le seuil de l'EMS d'Attalens durant l'été dernier. Marie-Claude commence chaque séance par la lecture d'un conte, puis les participants se mettent au travail. Lors de l'exposition, les pièces des petits comme des plus âgés se côtoient. «Difficile de dire qui a fait quoi, constate l'animatrice. Les représentations des uns et des autres se ressemblent étrangement dans leur forme et leur source d'inspiration.» Même fraîcheur, naïveté, maladresse et beauté dans les compositions...

Marie-Claude Sudan s'est formée comme praticienne en éducation créatrice à la méthode Arno Stern, qui ne se veut ni pratique thérapeutique, ni enseignement artistique, mais accompagnement et écoute active. L'artiste a aussi travaillé dans différents organismes de promotion de la santé, comme auxiliaire de la Croix-Rouge. En tant que bénévole, elle est lectrice dans les classes d'école primaire, dans le cadre de l'Association Lire et Faire Lire.

C'est en lisant la charte intergénérationnelle élaborée par Pro Senectute, l'Institut universitaire Ages et Générations et InfoKlick que Marie-Claude Sudan a trouvé un point d'appui pour la démarche qu'elle



Marie-Claude Sudan aime travailler avec toutes les générations.

Photos B.P.



## LES MAINS



*Les Nomades, personnages créés par Marie-Claude.*

souhaite suivre désormais. Elle a ensuite découvert qu'il existait une autre charte intergénérationnelle, provenant de la ville française d'Angers, qui allait dans le même

sens. Dans le texte français, une belle phrase résume bien les idées de Marie-Claude: «Nous sommes des itinérants de l'âge. A chaque âge, c'est un nouvel apprentissage de soi où nous devons apprivoiser l'autre et construire, reconstruire du mieux-être ensemble.»

L'artiste, inspirée par ces deux chartes, a créé une série de panneaux peints qui illustrent les thèmes du partage, de l'écoute ou de la transmission. Elle a exposé en mai dernier ses œuvres et celles de ses élè-

ves, enfants et aînés, au Forum de l'Hôtel-de-Ville de Lausanne. Tout ce savoir-faire et ce bagage accumulés font de Marie-Claude Sudan une femme d'expérience et, pourtant, elle vit actuellement avec le revenu minimum d'insertion, suite à un chômage prolongé. Quel dommage que tant de compétences ne soient pas pleinement utilisées! De travail bénévole en petits mandats, Marie-Claude assure tout juste sa subsistance, sans se plaindre, et avec un enthousiasme intact. Née à Besançon dans une famille franco-suisse, Marie-Claude a toujours admiré la simplicité et l'humilité de son père, un «fromager intellectuel», comme elle le définit avec un sourire. De son parrain qui peignait en amateur jusqu'à plus de 90 ans, elle a appris que l'essentiel était de conserver ses sens en alerte. Son parcours de vie l'a convaincue, comme le dit la Charte d'Angers, que «le mix-âge des générations est une richesse pour l'homme, pour la société. Donner et recevoir, recevoir et donner, le plaisir est simplement là.»

**Bernadette Pidoux**

»» Pour toute proposition d'atelier, s'adresser à Marie-Claude Sudan, avenue des Alpes 81, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 98 01.

### 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 Arc jurassien**  
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch  
Tél. 032 482 67 00  
Fax 032 482 67 09

**Pro Senectute Fribourg**  
Ch. de la Redoute 9, c.p.  
1752 Villars-sur-Glâne 1  
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

**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 Arc jurassien**  
Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800  
2800 Delémont  
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch  
Tél. 032 421 96 10  
Fax 032 421 96 19

**Pro Senectute Arc jurassien**  
Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch  
Tél. 032 729 30 40  
Fax 032 729 30 41

**Pro Senectute Arc jurassien**  
Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

**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

### CONCOURS D'ÉCRITURE

Le Village Suisse du Livre de Saint-Pierre-de-Clages en Valais fêtera en 2007 sa 15<sup>e</sup> Fête du Livre. Pour marquer cet événement, l'Association des Amis du Village du Livre propose un grand concours d'écriture ouvert à tous, sur le thème du Village Suisse du Livre. Chaque texte, sous forme de prose ou de poésie, d'une vingtaine de pages en format *word*, doit parvenir aux organisateurs jusqu'au 31 janvier 2007 au plus tard. Une brève biographie de l'auteur ainsi que deux photographies doivent accompagner le texte. Le jury choisira cinq textes au minimum qui seront édités sous forme d'ouvrage collectif. A vos plumes et bonne inspiration!

»» Pour obtenir le règlement détaillé, adressez-vous au Village du Livre, 1955 Saint-Pierre-de-Clages, tél. 027 306 61 13 ou [info@village-du-livre.ch](mailto:info@village-du-livre.ch)

## INFORMATIONS ROMANDES

### VAUD

**PRO SENECTUTE** – Thé dansant, le premier mardi du mois, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens (tél. 021 634 16 34); dimanche 2 juillet, de 14 h à 17 h, restaurant Pré-aux-Moines, Cossonay (tél. 021 861 04 74). Bus du Jass, lundi 31 juillet et lundi 28 août (tél. 021 646 17 21). Séjours marche: sur les Crêtes du Jura, du 7 au 10 août; l'Alsace à vélo, du 19 au 24 septembre. Sorties hebdomadaires, walking et nordic walking, toute l'année à Lausanne.

Rens. Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21; www.vd.pro-senectute.ch

**L'ESCALE** – Croisière sur le Haut-Lac, depuis Villeneuve, jeudi 6 juillet. Festival d'opéra, Avenches, *Le Trouvère*, de Giuseppe Verdi, vendredi 14 juillet. Petit train touristique de Lavaux, jeudi 20 juillet. Comment éduquer des chiens-guides d'aveugles, jeudi 10 août. Excursion au lac Champex, jeudi 16 août.

Centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)** – Excursions, le lac des Taillères et La Brévine, jeudi 27 juillet; Finhaut et le barrage de Barberine, jeudi 10 août; Jaun et le chalet GRAT avec vue sur les Gastlosen, jeudi 24 août (inscriptions auprès du secrétariat).

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

**MAISON DE LA FEMME** – Un dimanche ensemble, 30 juillet et 27 août, dès 14 h 30, accueil – jeux – conversation – thé.

Maison de la Femme, Fondation Madeleine Moret, Avenue Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22; www.maisondelafemme.ch

**GYM AÎNÉS** – Une heure de gymnastique en plein air organisée par tous les temps par la Fédération vaudoise de gymnastique pour les aînés (FVGA), pour dames et messieurs dès 55 ans, jeudi 6, 13, 20, 27 juillet et 3, 10, 17, 24 août, de 9 h 30 à 10 h 30, à Lausanne-Vidy (sud du Château Olympique). Rendez-vous dès 9 h 15 au vestiaire du Parc Bourget. Tenue de gym, pantoufles de sport.

Rens. Irène Bühlmann, tél. 021 646 96 07.

### GENÈVE

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)** – Amis du rail, barrage de la Grande-Dixence, jeudi 20 juillet; Susten (car postal et bateau sur le lac de Thoun), jeudi 17 août. Evasion montagne, lac et Tour d'Aï, jeudi 6 juillet; lac Jovet, jeudi 13; lac d'Emosson, jeudi 20 juillet; Chalets de Sale, jeudi 27 juillet; Col de Very, jeudi 3 août; Cabane Rambert, mercredi 9 et 10 août; Refuge Albert 1<sup>er</sup>, jeudi 17 août; Cabane des Dix, mercredi 23 et jeudi 24 août; Le Bargy, jeudi 31 août. Minibus Evasion, Champex et le Val d'Arpette, mardi 22 août. Cyclo, mercredis 5, 19, 26 juillet, 9, 16, 30 août. «Pédales douces», sorties faciles 20-30 km, jeudi 13 et 27 juillet; jeudi 3 et 24 août.



D.R.

En route pour un été sportif!

Renseignements et inscriptions: Secrétariat, 2, boulevard Carl-Vogt, case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84.

**AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60.** Excursions, train de la Mure, mercredi 19 juillet; Trois-Lacs, jeudi 27 juillet. Voyages, Davos du 22 au 29 juillet; Charmey, du 31 juillet au 2 août; Bretagne, du 2 au 10 septembre; Senigalia, du 12 au 21 septembre; la Provence, du 30 septembre au 4 octobre; la Sicile, du 10 au 16 octobre; Paris, du 30 novembre au 4 décembre. Tous les mardis, de 14 h à 17 h, Scrabble; tous les jeudis, atelier de broderie, de 9 h à 11 h; tous les mercredis et jeudis, atelier de tricot, de 14 h 30 à 16 h 30.

Renseignements et inscriptions: 25, route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28 (tous les après-midi de 14 h à 17 h, 1<sup>er</sup> étage).

**ANIMATION POUR RETRAITÉS** – Initiation au yoga et taïchi, mardi 4 juillet, à 14 h; balade pédestre, «Chancy: la borne suisse N° 1», mardi 11 juillet, à 14 h; initiation au walking et nordic walking, mardi 18 juillet, à 14 h; balade pédestre, «De Bardonnex à Bardonnex», mardi 25 juillet, à 14 h; initiation au tir à l'arc, jeudi 3 août, à 14 h; balade pédestre guidée, «La renaturation de la Drize», jeudi 10 août à 14 h; initiations «Gym tonique», «Gym active de bien-être» et «tchoukball», jeudi 17 août, à 14 h; balade pédestre, «De Landecy à la Chapelle de Carouge», jeudi 24 août, à 14 h. Pour toutes ces activités, inscriptions obligatoires.

Centre animation pour retraités CAD, route de la Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy, tél. 022 420 42 80.

**GYM SENIORS** – Cours d'é-té, du 13 juin au 10 août, de

9 h 15 à 10 h 15. En salle, les mardis, au Club des aînés des Minoteries, rue des Minoteries 3 (tram 12 et 13). En plein air, par tous les temps: les mardis, Bois Carrien, terminus du bus 10, arrêt Onex-Cité, rue du Vieux-Moulin; les mercredis, Parc Mon Repos, rue de Lausanne 120 (rendez-vous au parking Perle du Lac, tram 13 et 15, arrêt Av. de France, ou bus 1, arrêt Sécheron); les jeudis, Parc des Eaux-Vives, quai Gustave-Ador 82 (rendez-vous parking du Restaurant du Parc, bus 9 arrêt Cuisine ou bus 2 arrêt Parcs). Fr. 5.-, la leçon, sans inscription préalable. Reprise des cours la semaine du 11 septembre.

Rens. Secrétariat de la gymnastique seniors Genève, avenue Ernest-Pictet 24, Genève, de 8 h à 11 h 30, tél. 022 345 06 77.

## NEUCHÂTEL

**PRO SENECTUTE** – Activités sportives: randonnées de Neuchâtel et randonnées des Montagnes neuchâteloises, journée cantonale à Saint-Cergue le 20 juillet, déplacement en car (inscription nécessaire). Randonnées des Montagnes, La Corbatière Le Mont Dar, 17 août. Séjour de marche, Haute-Nendaz, du 21 au 26 août. Nordic walking, La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel, Fontainemelon et Cernier, dès septembre. Cours de yoga à Neuchâtel et à La Chaux-de-Fonds. Cours de gymnastique du 3<sup>e</sup> âge dans tout le canton, toute l'année, donnés par des monitrices spécialisées.

Pro Senectute Arc jurassien, rue du Pont 25, La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)** – «La retraite espérée ou redoutée», stage résidentiel avec temps libre au Thermalp d'Ovronnaz du 20 au 23 septembre. Tai-chi-Qi Gong et calli-

graphie chinoise, stage du 10 au 14 juillet de 8 h 30 à 12 h au Centre de rencontre et d'accueil, Seyon 2, Neuchâtel. Stage de Tai-chi-Qi Gong, du 14 au 18 août, de 8 h 30 à 10 h 30, au Centre de rencontre et d'accueil, Seyon 2, Neuchâtel. Pétañque, tous les mardis à 15 h, au terrain de pétañque «Sous-la-Battue», Petit-Cortailod; minigolf, tous les jeudis à 14 h, minigolf des Jeunes Rives, Neuchâtel.

Renseignements et inscriptions auprès du secrétariat MDA, rue de l'Hôpital 19, case postale 2666, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

## FRIBOURG

**PRO SENECTUTE** – Spécial été: «Bougez durant l'été!», à Villars-sur-Glâne, gym en plein air dès le 13 juillet et walking dès le 10 juillet. Nouveau programme de juillet à décembre, fitness à Villars-sur-Glâne pour ceux qui aiment bouger à un rythme soutenu; nordic walking à Corminboeuf, Belfaux, Villarsles-Moines, Chiètres, Guin et Planfayon; relaxation dans l'eau à Tinterin. Pour les amoureux de la marche et des beaux paysages, randonnées dans diverses régions et dans les Préalpes, balades et walking. Spécial lesive pour les hommes: «Messieurs, à vos machines à laver!» Séjour à Montana, du 16 au 23 septembre 2006.

Programme et inscriptions: Secrétariat Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Activités culturelles, récréatives et sportives, chorales, groupe musical, théâtre, conteuses, peinture, informatique, initiation au patois, généalogie, jass, tennis de table, gymnastique, marche, billard, repas de l'amitié, rencontres, excursions en

Suisse, repas de fin d'année, rami, etc.

Rens. 026 424 45 02 ou 026 402 80 64.

## APPEL AUX BÉNÉVOLES

Pro Senectute Fribourg recherche des bénévoles pour accompagner les aînés dans des balades conviviales en différentes régions du canton.

Intéressés? téléphonez au 026 347 12 40.

## VALAIS

**PRO SENECTUTE** – Programme des activités auprès du Secrétariat cantonal de Sion, Pro Senectute Valais, tél. 027 322 07 41.

## JURA

**PRO SENECTUTE** – Randonnées, mardis 4, 11, 18 et 25 juillet (Fr. 3.- par course). Sorties vélo, mercredi 5 juillet (Fr. 5.- par course). Toute l'année, cours hebdomadaires, tels que gymnastique, danses traditionnelles, aquafitness, natation, tai chi, atelier équilibre.

Renseignements et inscriptions auprès de Pro Senectute, Arc Jurassien, site de Delémont, tél. 032 421 96 10.

## JURA BERNOIS

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Sorties avec le Club de la découverte (tél. 032 493 23 27). Boccia ou minigolf tous les 15 jours le lundi après-midi à 14 h, au bocciodrome de Corgémont ou au minigolf de Reconvilier (tél. 032 489 10 20 ou 032 489 15 47). Stamm MDA, dernier vendredi de chaque mois à 14 h au Restaurant de l'Union, rue Bubenbergs 9, à Bienne (tél. 032 325 18 14 ou 079 605 18 14).

## VOYAGES MDA

### Mozart à Salzbourg

Salzbourg fut la première source d'inspiration du célèbre compositeur qui naît le 27 janvier 1756. Cette inspiration le mena sur le chemin de la gloire et fit de lui un génie musical reconnu dans le monde entier. Voyage en car au départ de Suisse, 4 nuits en plein centre ville (hôtel\*\*\*\*), 4 repas, 2 concerts, croisière, visites guidées, spectacle de marionnettes, entrées dans les sites.

**Dates:** du 26 au 30 juillet 06.

**Prix:** Fr. 1660.- (Fr. 1760.-, non membre MDA).



### Sur les traces des cathares

L'an mil voit se manifester de nombreuses hérésies. Elles prendront de l'ampleur aux 12<sup>e</sup> et 13<sup>e</sup> siècles. Le catharisme est un mouvement de cette époque. C'est dans la région de l'Aude, en France, qu'il prend le plus d'importance. Nous vous proposons de faire la découverte des principaux centres de ce mouvement en compagnie d'un spécialiste. Voyage en car depuis la Suisse romande, 5 nuits en hôtels\*\*\*, pension complète durant le circuit, accompagnement par un historien au départ de Suisse, visites et entrées, telles que mentionnées dans le circuit comprises, dans le prix.

**Dates:** du 4 au 9 sept. 2006.

**Prix:** Fr. 1890.- (Fr. 1990, non membre MDA).

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