Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2009)

Heft: 6

Anhang: Fiches pratiques

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

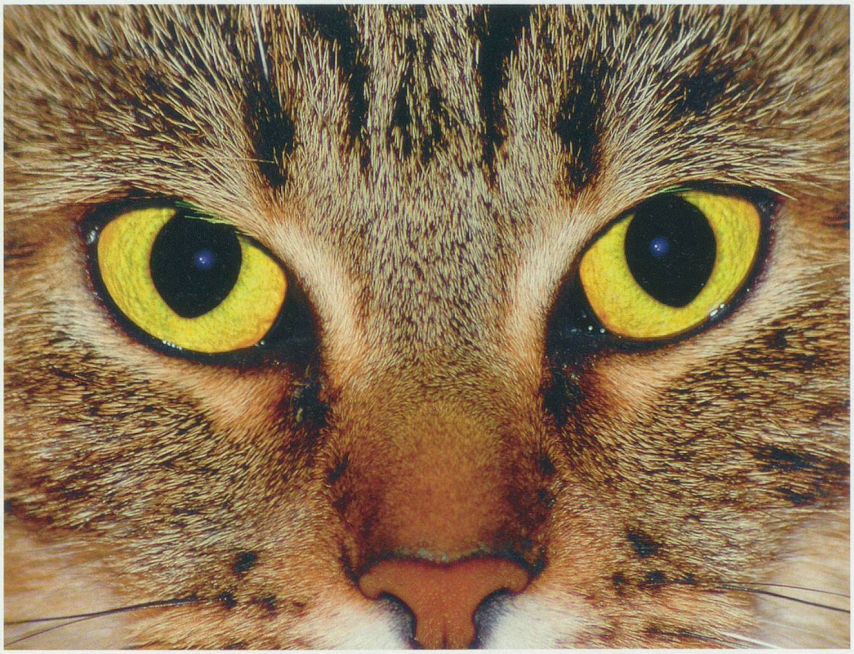
Download PDF: 12.07.2025

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

Générations Plus

44
SEXUALITE
Faire l'amour... rien de mieux pour préserver le cœur

Fiches pratiques



VOTRE ARGENT
Comment gérer sa succession entre concubins **40**

PRO SENECTUTE
Combattre l'isolement, c'est facile avec un simple coup de fil **45**

43
MADAME VETERINAIRE
«Mon chat a une troisième paupière»

41
LE JARDIN DE JACKY
Mettez de l'ail dans votre vie!

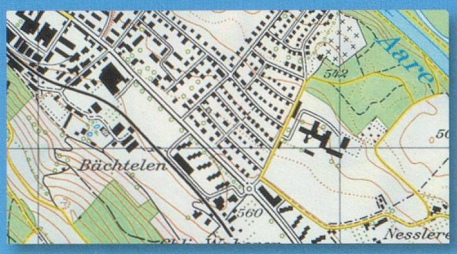
VOUS AVEZ UNE QUESTION?

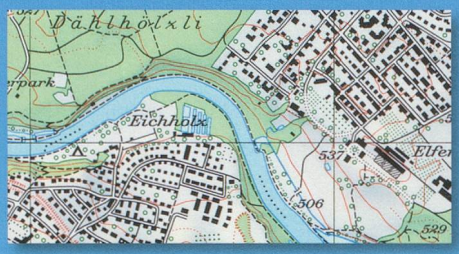
Si votre intervention est retenue, nos spécialistes répondront dans les fiches pratiques

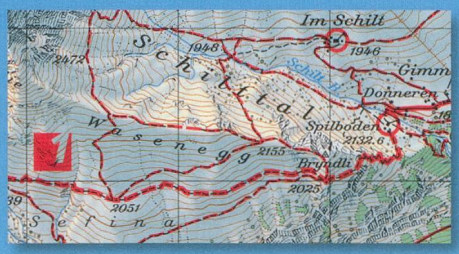
fichespratiques@generationsplus.ch
Générations Plus
ch. des fontenailles 16, 1007 lausanne

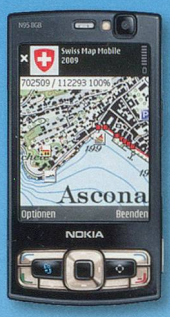
Précision, souci du détail et actualité

Randonner avec des produits de swisstopo





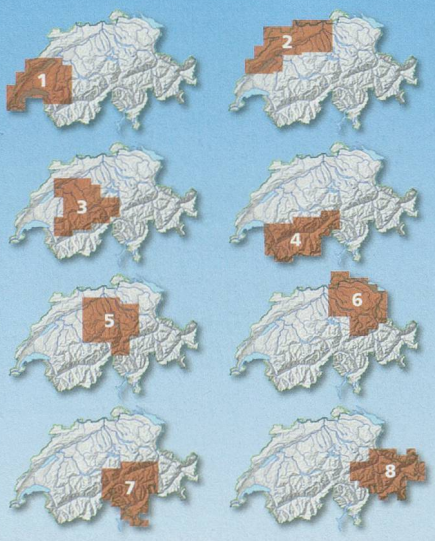




Disponible dans App Store

Lors de la planification:

Swiss Map 25
La carte nationale au 1:25 000 sur DVD
La Suisse en 8 secteurs

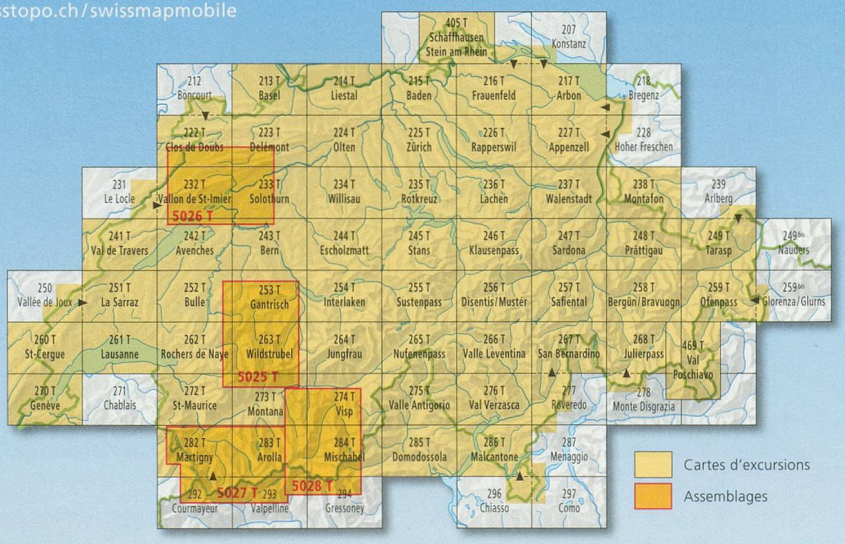


Pour iPhone et téléphone mobile:

Swiss Map Mobile
La carte nationale numérique au 1:25 000, 1:100 000, 1:500 000 et 1:1 million
www.swisstopo.ch/swissmapmobile

En chemin:

Cartes d'excursions 1:50 000
58 feuilles et 4 assemblages



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de topographie swisstopo
www.swisstopo.ch

PAS FACILE de planifier une succession entre concubins

«Je vis avec mon compagnon et nous n'avons pas l'intention de nous marier. Si l'un de nous devait décéder prématurément, nous aimerions que le survivant puisse bénéficier d'une partie de nos avoirs réciproques.»

(Georgette, Montreux)

Fabrice Welsch
Directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

Parce que vos relations de concubins ne sont pas encadrées par la loi, vous devez prendre des précautions pour gérer et préparer efficacement la transmission de votre patrimoine. L'absence de mariage nécessite en effet de réfléchir aux incidences juridiques et fiscales, ainsi qu'aux mesures à prendre pour optimiser la protection du concubin survivant qui n'a aucune part légale dans la succession de son compagnon.

En matière de prévoyance

En premier lieu, il faut relever que l'AVS ne versera aucune rente à celui d'entre vous qui survivra. De plus, si l'un de vous est sans activité lucrative ou l'arrête avant l'âge légal de la retraite, il ne sera pas libéré de son obligation d'acquitter les cotisations. En revanche, vous ne serez pas soumis au plafonnement de la rente de couple: en effet, la somme des deux rentes individuelles AVS d'un couple marié ne doit pas être supérieure à 150% de la rente AVS maximale; les deux rentes sont réduites proportionnellement si cette limite est dépassée. De ce point de vue, la situation des concubins est plus favorable.

Pour ce qui est de la prévoyance professionnelle, le versement d'une prestation au concubin (rente et/ou capital) n'aura lieu que si le règlement de la caisse de pensions du défunt le prévoit et à des conditions fixées dans celui-ci. Cela est possible depuis le 1er janvier 2005, mais la loi ne fixe aucune obligation, laissant seulement la faculté aux institutions de prévoyance d'offrir une telle prestation. Il est donc important que vous vous renseigniez auprès de votre caisse de pensions et de celle de votre compagnon.

En ce qui concerne le pilier 3a (prévoyance individuelle liée), le preneur de prévoyance peut, depuis le 1er janvier 2006, modifier les quotes-parts des bénéficiaires mentionnés dans l'Ordonnance sur les déductions admises fiscalement pour les cotisations versées à des formes reconnues de prévoyance (OPP3, article 2, al. 1, let. B, ch. 2), c'est-à-dire que le défunt peut désigner comme bénéficiaire unique «la personne qui avait formé avec lui une communauté de vie ininterrompue d'au moins cinq ans immédiatement avant le décès». Si vous ne remplissez pas cette condition de vie commune de cinq ans, vous pouvez toutefois être désignée avant les parents, frères et sœurs de votre compagnon si celui-ci n'a pas de descendants directs.

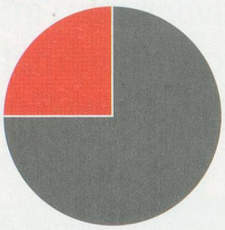
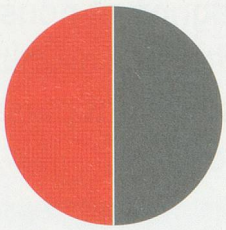
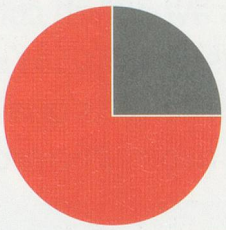
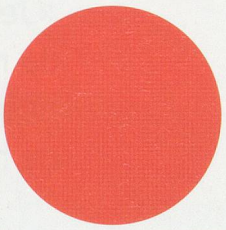
Dans tous les cas, n'oubliez pas d'annoncer votre volonté sous forme d'une déclaration écrite à l'établissement bancaire ou la compagnie d'assurances qui gère votre pilier 3a!

En matière successorale

La loi prévoit que seuls les descendants, les père et mère et le conjoint survivant ont droit à une part successorale. Les concubins se retrouvent alors dépourvus de tout bien si le défunt *(de cujus)* n'a pas, dans le cadre des possibilités légales, assuré de son vivant la protection financière de son compagnon. Le concubin survivant conserve ses biens propres, à charge pour lui de prouver leur origine s'ils ont été intégrés dans un compte joint ou ont contribué à l'achat d'un bien immobilier.

Pour faire bénéficier votre concubin d'une part d'héritage, il est impératif de prendre des dispositions post mortem, sous la forme d'un testament ou d'un pacte successoral. La masse de biens disponible qu'il est possible de remettre à une personne ne faisant pas partie des héritiers réservataires s'appelle la quotité disponible. Pour les célibataires (dont font partie les concubins sur le plan du droit successoral), cette part est inexistante en l'absence de testament. En revanche, lorsque le *de cujus* en a rédigé un, il a la possibilité de léguer la quotité disponible à la personne de son choix, en respectant toutefois la part dévolue aux héritiers légaux (réserve), dont l'importance peut varier fortement selon la composition de sa famille (présence d'enfants ou de parents).

QUOTITÉ DISPONIBLE (EN ROUGE) POUR LE CONCUBIN SURVIVANT EN PRÉSENCE D'UN TESTAMENT

De cujus avec descendants	*De cujus* sans descendants, avec ses deux parents (ou avec un parent sans frères et sœurs)	*De cujus* sans descendants, avec un parent survivant et des frères et sœurs	*De cujus* sans descendants et sans parents
			
25%	50%	75%	100%

Comme le montre le tableau ci-dessus, la quotité disponible peut être réduite jusqu'à un quart de la succession si le *de cujus* a des enfants.

En sus d'une part successorale potentiellement amoindrie, le concubin survivant devra s'acquitter d'un impôt successoral dont le taux cumulé canton-commune peut atteindre 50%. Seuls les cantons de Nidwald, Obwald, Schwyz et Zoug exemptent le concubin de l'impôt sur les successions.

Si l'option d'un déménagement en Suisse centrale est aussi peu envisageable qu'un éventuel mariage, vous devez savoir que Vaud est l'un des derniers cantons à ne pas accorder aux concubins de taux préférentiel en matière d'impôt sur les successions. Le barème cantonal vaudois est compris entre 15.84% et 25%, auquel s'ajoute le taux communal qui peut aller jusqu'à 100% de l'impôt cantonal. Vous seriez ainsi amenée à acquitter jusqu'à 50% du montant hérité.

Il reste toutefois quelques options pour améliorer la situation financière du concubin survivant, mais elles sont peu nombreuses et loin d'être idéales.

Possibilités d'amélioration

DONATIONS

Si l'un des concubins est plus fortuné que l'autre et désire remettre des sommes d'argent à sa/son compagne/on, il peut le faire de son vivant sous la forme de donations annuelles qui ne doivent pas dépasser 10 000 fr., afin d'être exemptées d'impôt (situation du canton de Vaud dans lequel vous résidez). Ces donations, si elles sont faites plus de cinq ans avant le décès du donateur, ne seront pas prises en compte dans le calcul des parts successorales réservataires.

ASSURANCE VIE

Une solution peut être de conclure une police d'assurance risque pur en cas de décès. Le capital souscrit est choisi librement et les héritiers réservataires ne peuvent contester le contrat en raison de l'absence de valeur de rachat. La prestation en cas de décès est soumise à une imposition unique et distincte moins élevée que l'impôt de succession pour les concubins.

USUFRUIT CROISÉ

Si vous êtes propriétaire d'un bien immobilier, cette solution peut s'avérer intéressante. Chaque concubin devient propriétaire à parts égales du logement et exerce un droit d'usufruit sur la part de l'autre. Cette opération vous permet de protéger le concubin survivant au décès de l'autre en lui donnant la possibilité d'exercer un droit de jouissance sur l'ensemble du bien immobilier sa vie durant, dans le respect des réserves héréditaires.

PACTE SUCCESSORAL

Le pacte successoral, conclu auprès d'un notaire avec les autres héritiers, permet d'avantager ou d'exclure certains héritiers de la succession avec leur accord. Cela nécessite donc une bonne entente entre toutes les parties, car elles devront non seulement discuter ensemble lors de la conclusion du pacte, mais également se réunir toutes et se mettre d'accord s'il y avait une modification à y apporter ultérieurement.

Il ne faut pas oublier d'inclure une clause de dissolution du pacte successoral en cas de fin du concubinage, car sans cela, les liens de succession vous unissant ne seront pas rompus, contrairement à un divorce.

Attention au compte joint!

Le compte joint est un compte bancaire ayant plusieurs titulaires pouvant agir individuellement. Les héritiers succèdent au cotitulaire défunt dans le rapport de compte joint. Les héritiers réservataires peuvent être renseignés par l'établissement bancaire dans la même mesure que le *de cujus*.

Une clause d'exclusion des héritiers d'un cotitulaire à son décès peut être ajoutée dans les rapports avec la banque, mais cette clause n'influence en rien les droits des héritiers sur les biens déposés.

Ainsi, le compte joint permet au cotitulaire survivant de pouvoir effectuer toute opération, mais ne saurait constituer un outil de planification successorale.

DE L'AIL POUR SA SANTÉ
Efficace contre presque tout

On prête à l'ail tant de vertus. Il serait tout indiqué pour lutter contre les virus de l'automne. Le hic: il provoque une mauvaise haleine.

Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

La sagesse et le bon sens populaire savent depuis toujours que les millions de microbes, virus et autres bactéries qui nous entourent ne représentent pas un grand danger pour notre santé si nos défenses immunitaires sont capables de les mettre au pas. Encore faut-il que notre système de défense ait les munitions nécessaires pour les combattre.

Et si l'ail était la solution? Cette plante bulbeuse contient une huile volatile dont le principe actif est l'allicine. Ce disulfure possède un pouvoir bactéricide puissant. Mais c'est sa concentration en huiles essentielles, en glucides, en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments qui en fait un produit incontournable pour notre santé.

Selon une thèse qui a traversé les siècles, manger de l'ail serait le secret d'une bonne santé, mais le secret est vite éventé en raison des effets secondaires dus à sa consommation! C'est la raison principale qui fait que l'ail n'est pas mieux utilisé. C'est d'autant plus dommage qu'il existe un moyen de bénéficier de toutes ses propriétés sans avoir à souffrir des effets indésirables tant redoutés *(lire encadré)*.

Principales propriétés

– Problèmes respiratoires. Grâce à sa teneur en soufre, l'ail se révèle particulièrement utile et efficace en cas de problèmes respiratoires, notamment lors de toux chronique et de mucosités importantes difficiles à expectorer.

– Cholestérol. L'efficacité de l'ail sur l'excès des graisses dans le sang est aussi connu. Il y a quelques années, un producteur de foie gras a eu l'idée de rajouter de la poudre d'ail à l'alimentation des canards pour vérifier si cet apport pouvait diminuer le recours aux antibiotiques. Les résultats ont dépassé toutes ses espérances. Par contre, quelle ne fut pas sa surprise de récupérer des foies dont le poids était inférieur de moitié à ce qu'ils auraient dû être! Une preuve que l'ail avait neutralisé le surplus de graisses contenu dans la nourriture.

- Fluidification du sang. L'ail ayant, entre autres, la propriété de fluidifier le sang, il sera contre-indiqué pour les personnes prenant des anti-coagulants (aspirine cardio, marcoumar, sintron, etc.). Par contre, il est recommandé à toutes celles et ceux qui doivent faire un voyage en avion et qui présentent des risques de thrombose. Posologie: un morceau d'ail ou une gélule d'ail biologique tous les matins 8 jours avant le départ.

AVERTISSEMENT:
même si ce traitement est naturel, parlez-en à votre médecin traitant.

Mangez-le cru!

Procédez de la manière suivante: prenez une gousse d'ail que vous épluchez, puis partagez. Enlevez le germe et avalez sans le mâcher (très important) l'équivalent d'un quart de gousse, deux fois par semaine.

C'est largement suffisant pour bénéficier de toutes ses propriétés. Vous pouvez également utiliser des gélules pour autant qu'elles présentent toutes les garanties de production.

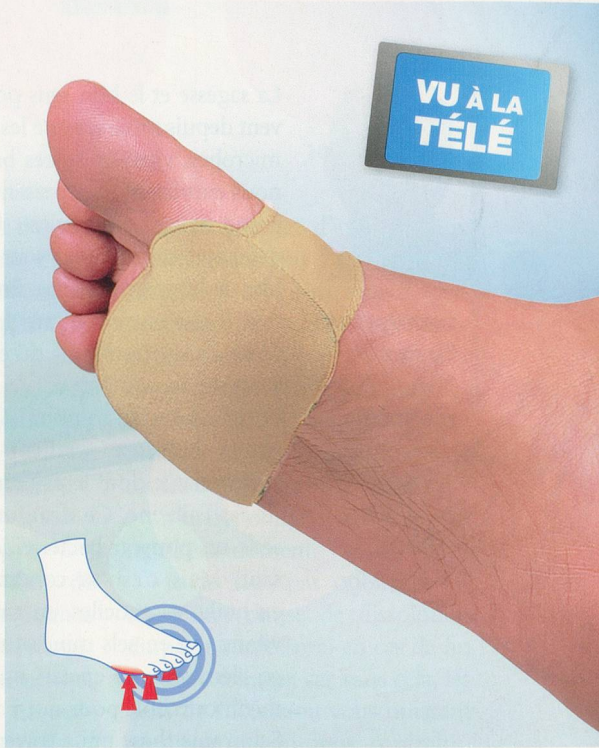
epitact®
PODOLOGY

DISPONIBLES EN PHARMACIE ET EN DROGUERIE

SENSATION DE BRÛLURES, DURILLONS...

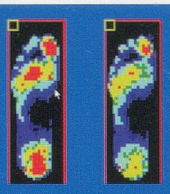
COUSSINETS PLANTAIRES À L'EPITHELIUM 26®

Le capiton plantaire sous l'avant-pied permet de répartir les pressions. Celui-ci s'use peu à peu entraînant une difficulté à la marche, des échauffements et des durillons. Pour moins souffrir, Epitact® a créé les coussinets plantaires intégrant sous l'avant-pied un gel de silicone breveté : l'Epithelium 26® qui remplace le capiton plantaire. Ces coussinets lavables en machine, longue durée, disponibles dans toutes les tailles se portent en toute discrétion dans vos chaussures habituelles.



Avec l'Epithelium 26® les zones rouges douloureuses ont disparu.

L'Epithelium 26® est un gel de silicone breveté, véritable substitut au capiton plantaire sain. Il est le matériau idéal pour soulager pressions et frottements.



Coussinets plantaires : 1 paire
Taille S (36-38), Taille M (39-41), Taille L (42-45)

CORS, ŒILS-DE-PERDRIX

DIGITUBES® À L'EPITHELIUM 26®

Pour soulager vos cors, Epitact® a créé le Digitube® intégrant 1mm d'Epithelium 26®. Contrairement aux pansements jetables, cette protection très fine, lavable et réutilisable, évite pressions et frottements.

Digitubes® : 1 x 10 cm
Tailles S (ø 22 mm), M (ø 25 mm), L (ø 33 mm)

HALLUX VALGUS, "OIGNONS"

PROTECTION HV À L'EPITHELIUM 26®

Vous souffrez d'un "oignon" au pied. Epitact® a créé une protection intégrant une pastille d'Epithelium 26®, permettant de limiter les frottements. Lavable en machine, fine et discrète, cette protection brevetée s'adapte à toutes vos chaussures.

Protection Hallux Valgus : 1 pièce
Tailles S (36-38), M (39-41), L (42-45)

CORS PULPAIRES, ONGLES INCARNÉS

DOIGTIERS À L'EPITHELIUM 26®

Vous souffrez d'un ongle incarné, d'un cor a l'extrémité de votre orteil. EPITACT® a créé un doigtier intégrant 1 mm d'Epithelium 26® inséré entre 2 couches de tissu pour garantir sa résistance. Cette protection très fine, lavable et réutilisable évite ainsi pressions et frottements.

Doigtier : 1 pièce
Tailles S (ø 23 mm), M (ø 26 mm), L (ø 36 mm)

EXIGEZ LA QUALITE EPITACT® !

Depuis plus de 10 ans EPITACT® développe avec des podologues français des produits spécifiques pour soulager les problèmes plantaires.

La gamme EPITACT® est constituée de plus de 30 produits spécialisés, fabriqués en France, ce qui nous permet de garantir une traçabilité, une qualité et une efficacité irréprochable.

Distribution : F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN - Site : www.uhlmann.ch - Email : epitact@uhlmann.ch

«UNE PEAU RECOUVRE l'œil de mon chat»

«Quand je regarde bien mon chat, j'ai l'impression qu'une partie de son œil est cachée par de la peau. Est-ce normal?» **Anne, Genève**

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

Comme tous les carnivores, les chats ont ce qu'on appelle une troisième paupière qui peut se prolaber. C'est-à-dire qu'elle devient visible en recouvrant partiellement l'œil. C'est le signe que d'une manière ou d'une autre, l'animal est malade. Cette troisième paupière est particulièrement bien visible chez les chats, parce qu'ils ont les yeux ronds. En soi, le phénomène n'a rien d'inquiétant, c'est un symptôme dont il faut déterminer la cause. Votre chat est sans doute atteint d'une de ces quatre affections:

anjocreatif

- **Des vers.** Votre chat peut être infesté de vers. A ce propos, il est bon de rappeler que les chats qui sortent ont de gros risques d'infestation. Ils devraient donc être vermifugés une fois par mois, contrairement aux chats d'appartement qui eux n'ont besoin d'un traitement vermifuge qu'une à deux fois par an. Il est important aussi de savoir qu'un traitement contre les vers constitue une bonne prévention contre l'échinococcose. Cette zoonose est provoquée par un parasite (ténia du renard) qui peut contaminer l'homme avec des conséquences parfois mortelles.

- **Une infection.** Si en plus d'avoir l'œil recouvert, votre chat a de la fièvre, il s'agit alors à coup sûr d'un symptôme d'infection. Le vétérinaire en déterminera la cause et prescrira le traitement adéquat.

- **Une blessure.** La troisième paupière peut être prolabée dans un but de protection de l'œil, en cas de blessure. Par exemple, si votre chat a reçu un coup de griffe dans l'œil lors d'une bagarre avec un congénère. Mais plus souvent, ce sont des épillets de graminées qui viennent se planter sur l'œil, sous la paupière dans le cul de sac conjonctival. Dans ce cas, le vétérinaire procédera avec des pincettes à l'extraction du corps étranger après avoir endormi l'animal.
  Il est intéressant aussi de noter que les épillets peuvent se planter dans les espaces interdigitaux, provoquant des panaris. Si on ne soigne pas localement ces microblessures, les épillets risquent de remonter sous la peau jusque tout en haut de la colonne vertébrale avec pour conséquence une ostéomélyte. Chez les chiens, notamment les cockers, les épillets s'accrochent dans les poils près des oreilles et peuvent se ficher dans le tympan provoquant une forte douleur. On le constate lorsqu'on voit le chien secouer furieusement la tête.

- **Une piqûre d'insecte.** Il se peut que le phénomène soit dû à un gonflement allergique suite à une piqûre d'insecte. C'est le seul cas de figure pour lequel la guérison est spontanée. Le symptôme disparaît généralement très rapidement.
  Si ce phénomène de troisième paupière prolabée perdure au-delà de quelques heures, il faut alors consulter le vétérinaire. Il procédera aux analyses nécessaires afin de trouver la cause et remédier au mal dont souffre votre petit compagnon à quatre pattes.

FAIRE L'AMOUR «Le risque de crise cardiaque existe-t-il?»

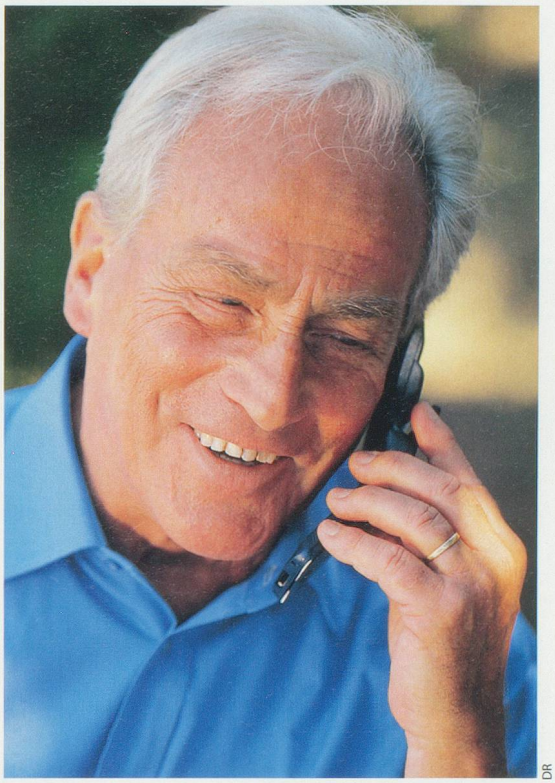
Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

J'ai entendu que la sexualité aide à se maintenir en bonne santé… J'avais cru qu'après un certain âge, il fallait diminuer pour éviter de trop se fatiguer ou d'avoir une crise cardiaque.
Josiane, 67 ans

Chère Josiane,

L'activité sexuelle a effectivement de nombreux bénéfices tant sur les plans affectifs que physiologiques:
Sur le plan physique, des études montrent que les hommes qui éjaculent fréquemment que ce soit à l'occasion d'un rapport sexuel ou de pratiques masturbatoires, courent moins de risques de développer un cancer de la prostate. D'autres études indiquent que le risque de cancer du sein semble diminuer chez les femmes qui ont des orgasmes fréquents et des caresses érotiques sur les seins. En effet, lorsqu'ils sont satisfaisants, les rapports sexuels procurent une sensation de bien-être liée à la production de plusieurs substances chimiques durant l'orgasme dont les endorphines, qui apaisent la douleur et l'ocytocine qui renforce le lien d'attachement (elle est d'ailleurs aussi produite durant l'allaitement). Comme l'excitation sexuelle et l'orgasme diminuent le seuil de perception de la douleur, une activité sexuelle régulière peut bénéficier aux personnes souffrant de migraines ou de douleurs articulaires. En outre, l'activité sexuelle facilite l'endormissement et diminue le risque d'insomnie.
Longtemps on a déconseillé, à tort, aux personnes cardiaques de continuer à avoir des rapports sexuels. Ce conseil reposait sur un préjugé: les cas de mort coïtale sont très rares et il s'agit la plupart du temps d'hommes qui font l'amour dans de très fortes tensions musculaires et dans un effort physique intense pour pouvoir maintenir leur érection. Or la recherche montre que les hommes qui ont des orgasmes réguliers ont moins de risques cardiaques! Il est donc préférable de donner des informations sur comment bouger différemment durant le rapport sexuel afin d'augmenter l'excitation, et donc maintenir l'érection, que de proscrire les rapports!
Sur le plan affectif, la notion de satisfaction sexuelle ou de bonheur sexuel est essentielle. Pour que la sexualité soit bénéfique à l'organisme, elle doit être vécue comme épanouissante et pas comme une contrainte. Les personnes qui sont dans une relation affective stable et active sexuellement voient non seulement leur longévité augmenter mais aussi leur système immunitaire être renforcé. Là aussi, beaucoup d'études ont montré que les personnes engagées dans une relation de couple ou ayant un réseau familial affectivement investi s'en sortaient mieux face à la maladie et avaient un taux de mortalité moins élevé. L'amour et l'affection sont de bons protecteurs face à la maladie. En conclusion, pour rester en bonne santé, il n'y a que des bénéfices à cultiver une relation de couple tant sur le plan relationnel que sexuel!

PASSEZ UN COUP DE FIL le 1er octobre!



DR

A l'occasion de la Journée mondiale de la Personne âgée, le 1er octobre, Pro Senectute propose une action originale: il s'agit de téléphoner à un aîné de son entourage, pour lutter contre l'isolement.

C'est un appel à la solidarité entre générations que lance Pro Senectute Suisse. Les réseaux sociaux, dont on parle tant à notre époque, s'adressent surtout aux personnes actives, mobiles, et connectées à internet. Les plus âgés vivent de plus en plus dans un sentiment d'exclusion et d'abandon. Werner Schärer, directeur de Pro Senectute Suisse, s'en inquiète: «Ce sentiment d'être mis hors du système s'accompagne aussi d'une peur de l'isolement social. Avec cette action intitulée "Un coup de fil facile", nous souhaitons faire bouger cette situation et lutter contre l'appauvrissement du lien social.»

Les travailleurs sociaux constatent d'ailleurs que les personnes âgées redoutent plus cette perte du lien social que les difficultés matérielles auxquelles elles sont souvent confrontées. Ce 1er octobre dédié aux seniors devrait donc rappeler à tous que les personnes âgées ont des droits. Droit au bonheur, à la dignité et à la communication…

Une responsabilité collective

Chacun peut participer à cette campagne, soutenue par Swisscom. Le 1er octobre, pensez à téléphoner à une personne âgée, voisin, ami, grand-parent, ancien collègue… «Nous avons tous dans notre entourage quelqu'un que nous nous promettons régulièrement d'appeler, sans jamais le faire, par manque de temps», expliquent les organisateurs du projet. «Ce jour-là, passez à l'action!» Swisscom s'est engagé dans cette opération pour marquer l'importance des liens sociaux en Suisse. «L'entreprise veut s'impliquer dans cette idée de responsabilité sociale», explique Pascal Jaberg, chef du secteur clients Génération 50 Plus. La campagne de Pro Senectute sera présentée au public dans de nombreux Swisscom Shops. L'entreprise versera sa contribution au fonds de secours aux personnes âgées défavorisées, gé ré par Pro Senectute. Ce fonds vient directement en aide à tous les seniors qui éprouvent des difficultés financières.

Lorsqu'on est dans une situation de dénuement, les relations sociales en prennent un coup, elles aussi. Et pas seulement dans le cas des gens âgés. Pour tous les petits budgets, le moindre déplacement peut devenir problématique. Partir en excursion une journée? Le coût d'un billet de train est exorbitant pour un senior qui vit avec une rente minimale. Même l'invitation sympathique d'un voisin peut être source d'inquiétude, comment lui rendre ensuite la pareille? Une simple question de ce type revient fréquemment aux oreilles des travailleurs sociaux. Et finalement, la personne renonce à son projet de voyage ou d'invitation, ce qui la plonge peu à peu dans une solitude croissante, qui s'accentue au fil du temps.

Pro Senectute agit par le biais de ses 130 centres d'information, répartis dans toute la Suisse. Chaque année, 34000 hommes et femmes s'adressent à l'institution pour obtenir des renseignements et des aides directes.

Un projet à long terme

Les contacts humains procurent aussi un sentiment de sécurité. C'est à partir de ce constat, maintes fois évoqué par les personnes isolées, que Pro Senectute a eu l'idée d'organiser dès janvier 2010 une chaîne téléphonique pour les aînés, sur le modèle de ce qui se pratique souvent dans les écoles pour relayer une information entre élèves. Ces chaînes

pourront réunir jusqu'à six personnes âgées, qui s'appelleront régulièrement les unes les autres. La fréquence des appels sera déterminée par le groupe: un coup de fil chaque jour, tous les deux jours ou une fois par semaine, pour s'assurer que tout va bien. L'heure d'appel sera également fixée par les participants. Le but de cette chaîne est bien entendu de rassurer chacun et de permettre de donner l'alarme en cas de besoin, mais elle vise aussi à créer des liens entre les gens. La mise en œuvre de tels réseaux est simple et peu coûteuse. Il suffit que chaque participant possède un téléphone fixe ou portable, qu'il ait le temps et l'envie de s'impliquer dans ce nouveau type d'organisation. Pro Senectute, soutenu par BNP Paribas, Swisscom et le magazine alémanique *Zeitluppe*, mettra en relation les personnes intéressées.

Bernadette Pidoux

Pour tout renseignement sur l'action du 1er octobre ou sur les chaînes téléphoniques, s'adresser à Pro Senectute Suisse, tél. 044 283 89 89 ou sur www.pro-senectute.ch

Un jour par an au moins

L'Assemblée générale de l'ONU a proclamé le 1er octobre Journée internationale pour les Personnes âgées par sa résolution du 14 décembre 1990. Il s'agit de garantir la dignité, l'indépendance, la participation et l'épanouissement personnel des aînés. Le XXIe siècle a été marqué par un accroissement spectaculaire de la longévité des êtres humains. L'espérance de vie mondiale moyenne est aujourd'hui de 66 ans, en progression de 20 ans depuis 1950. Elle devrait encore augmenter de 10 ans d'ici en 2050. Le nombre de personnes âgées de plus de 60 ans passera d'environ 600 millions à près de 2 milliards en 2050. La proportion des personnes âgées devrait passer de 10% en 1998 à 15% en 2025. Une progression très rapide et marquée est prévue dans les pays en voie de développement, qui ne disposent souvent pas de système social et de retraite, où la population âgée devrait quadrupler ces cinquante prochaines années. La résolution de l'ONU dit notamment: «La promotion et la protection des droits de l'homme et des libertés fondamentales, y compris du droit au développement, sont essentielles à la création d'une société pour tous les âges à laquelle les personnes âgées participent pleinement, sans discrimination et sur un pied d'égalité. La lutte contre la discrimination fondée sur l'âge et la promotion de la dignité des personnes âgées sont indispensables pour que ces personnes jouissent du respect qu'elles méritent. Il importe de promouvoir et de protéger les droits de l'homme et les libertés fondamentales pour créer une société pour tous les âges. Pour ce faire, les relations réciproques entre les générations doivent être entretenues, développées et encouragées par un véritable dialogue général.» Chacun peut y ajouter sa petite pierre... **B.P.**

PRO SENECTUTE

BIENNE
Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
e-mail:
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

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

GENÈVE
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

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

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail:
prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h