

# Fiches pratiques

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

Objektyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 1

PDF erstellt am: **27.09.2024**

## **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.



K. Yulia/istockphoto.com

53

## TRUCS ET ASTUCES

La botte secrète des asperges



## VOS DROITS

Petits-enfants: la justice sourde aux appels des grands-parents **44**

## VOTRE ARGENT

Deuxième pilier: vaut-il mieux récupérer le capital ou se contenter des rentes? **45**

# Fiches pratiques



## ALLERGIES ET PRINTEMPS

Fini les larmes et le nez qui coulent **47**

## LE JARDIN DE JACKY

Découvrez les vertus du bigaradier sauvage **50**

## BRICOLAGE

Pour Pâques, créez trois compagnons de jeux en famille **57**

55

## PRO SENECTUTE

Vous voulez devenir bénévole. Suivez le mode d'emploi!

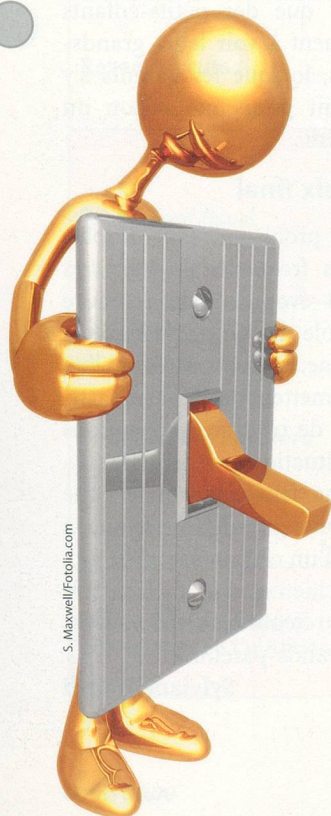


B. Asmussen/Fotolia.com

51

## MONSIEUR VÉTÉRINAIRE

Au secours! Mon chien mange tout et n'importe quoi!



S. Maxwell/Fotolia.com

48

## SEXUALITÉ

«Ma femme refuse que je prenne du Viagra!»

## VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratique@generationsplus.ch  
Généralions Plus, ch. des fontenailles 16,  
1007 lausanne

# DROIT DE VISITE

## des grands-parents



Pampix/istockphoto

«Mon fils est en instance de divorce et il m'est de plus en plus difficile de rencontrer mes petits-enfants. Ai-je un moyen légal de changer cette situation?»

Chantal (VS)

**La loi suisse ne prévoit aucune disposition en matière de relations entre grands-parents et petits-enfants.**

Dans la procédure de divorce, le juge décide, soit par jugement, soit par approbation, d'une convention signée entre parties, de l'autorité parentale et du droit de visite des parents sur leurs enfants.

### Intérêt de l'enfant

Rien de spécifique n'est prévu dans la loi suisse pour les relations entre grands-parents et petits-enfants. Néanmoins, il est possible de se référer à l'art. 274 a du Code Civil ainsi rédigé: «Dans des circonstances exceptionnelles, le droit d'entretenir des relations personnelles peut aussi être accordé à d'autres personnes, en particulier à des membres de la parenté, à condition que ce soit dans l'intérêt de l'enfant.»

Dès lors, un grand-parent peut saisir l'autorité tutélaire du domicile de l'enfant pour demander qu'un droit de visite lui soit fixé. Néanmoins, il ne faut pas perdre de vue que ce droit n'est accordé que dans des circonstan-

ces exceptionnelles, par exemple, lorsque les parents ne remplissent pas leur rôle de parents vis-à-vis de leurs enfants; de plus, ce droit de visite n'est accordé que s'il est manifestement dans l'intérêt premier de l'enfant.

Par ailleurs, il y a lieu de rappeler qu'une décision judiciaire, qui n'est pas respectée spontanément, peut, en principe, être exécutée sous autorité de justice. Néanmoins, il est évident que ces règles sont excessivement difficiles à appliquer dans le cadre d'un droit de visite, qu'il soit fixé en faveur d'un parent ou d'un grand-parent. L'exécution forcée d'un droit de visite en faveur d'une grand-mère ou d'un grand-père pourrait se faire contre la volonté du parent, ce qui mettrait l'enfant dans une situation pour le moins délicate.

Dès lors, le problème est plus lié aux rapports personnels qui existent entre tous les adultes concernés. L'autorité tutélaire est très démunie pour persuader un parent de permettre à ses en-

fants d'entretenir des relations avec un de ses grands-parents. La médiation dont le but est de comprendre les points de vue de chacun et de trouver une solution satisfaisante pour tous est une voie certainement plus adaptée qu'un jugement pour obtenir que des petits-enfants continuent à voir leurs grands-parents, lorsque les parents s'y opposent pour une raison ou une autre.

### Le choix final

Ces problèmes sont de plus en plus fréquents et sont très souvent évoqués dans le cadre de l'Ecole des Grands-Parents à Lausanne; des rencontres ont lieu qui permettent parfois aux participants de trouver des solutions à leur situation conflictuelle.

Il ne faut pas oublier que les enfants grandissent et que, à partir d'un certain âge, c'est eux qui décideront s'ils désirent ou non entretenir des relations avec leurs grands-parents.

Sylviane Wehrli

# DEUXIÈME PILIER

«Je suis proche de la retraite et je ne sais pas ce que je dois faire avec mon 2<sup>e</sup> pilier. Dois-je me contenter des rentes qu'il me procurera ou vaut-il mieux que je le retire?» Michel (INE)



**Fabrice Welsch**  
Directeur  
Prévoyance  
& conseils  
financiers  
BCV

C'est une question qu'il faut se poser suffisamment tôt, avant la fin projetée de son activité lucrative; tout d'abord parce que beaucoup de caisses de pension exigent un délai minimal de trois ans pour être averties dans le cas du choix du capital, mais aussi parce qu'il s'agit d'une décision qui nécessite quelques réflexions préalables.

Je vous propose de les examiner.

### Trois possibilités

**1 La totalité de ses avoirs sous forme de rentes**, qui seront versées mensuellement dès la fin de l'activité professionnelle. Ce cas de figure ne nécessite généralement aucune demande préalable auprès de la caisse de pension et sera, sauf exceptions, appliqué par défaut. La rente est imposée intégralement comme un revenu.

**2 La totalité de ses avoirs en capital**, perçu en une fois et imposé sur le revenu de manière unique, à un taux réduit. Ce choix, tout comme le suivant, n'est pas toujours possible et est lié aux clauses du règlement de votre caisse de pension.

**3 Une combinaison rente/capital**, qui peut être soumise à certaines limites. La loi prévoit, en effet, de pouvoir bénéficier au moins de 25% de l'avoir de prévoyance minimum sous forme de capital, mais le prélèvement en capital dépend des clauses inscrites dans le règlement de prévoyance.

### Avantages et inconvénients

Chacune de ces solutions comporte des avantages et des inconvénients. La décision définitive de la forme sous laquelle vous percevrez ces fonds

	VERSEMENT SOUS FORME DE CAPITAL	VERSEMENT SOUS FORME DE RENTE
<b>Préservation du capital</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possible en fonction de la planification personnelle et de l'évolution des marchés financiers.</li> <li>- Risque d'érosion du capital.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La préservation du capital n'est pas possible sous cette forme.</li> <li>- Une personne au bénéfice d'une rente d'invalidité ne pourra pas opter pour un versement sous forme de capital.</li> </ul>
<b>Sécurité de placement</b>	Selon la stratégie d'investissement choisie.	Le paiement est garanti à vie, sous réserve de défaut du fonds de prévoyance.
<b>Revenus bruts</b>	Selon la stratégie d'investissement choisie.	2009: 7,05% (hommes); 7% (femmes) Le mode de calcul et le taux peuvent varier en fonction des plans de prévoyance et en cas d'anticipation de la retraite.
<b>Traitement fiscal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imposition unique lors de la perception du capital à un taux variant en fonction du montant de la commune de domicile et de l'état civil.</li> <li>- Imposition sur la fortune et le rendement de celle-ci.</li> </ul>	Rente imposée sur le revenu à raison de 100%.
<b>Situation des héritiers</b>	Possibilité de transmettre le capital à son conjoint, son concubin, son partenaire enregistré, ses autres héritiers.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour le conjoint/partenaire enregistré, en règle générale: 60% de la rente de vieillesse.</li> <li>- Pour les enfants à charge: rente d'orphelin.</li> <li>- Pour les autres héritiers: aucune prétention sur le capital.</li> <li>- Si les deux époux/partenaires enregistrés décèdent, que les enfants ont plus de 25 ans ou qu'il ont terminé leur formation, le capital non consommé échoit à la caisse de pension.</li> </ul>
<b>Indexation des rentes en fonction de l'inflation</b>	Possibilité de consommer le capital.	Sur décision du conseil de fondation, la rente peut être indexée. Rares sont les institutions de prévoyance qui pratiquent une indexation de manière régulière.

est intimement liée à votre situation personnelle, familiale et financière.

## Quelques points qui vont influencer la décision

**Niveau des prestations, budget et situation financière** – Les deux exemples ci-dessous illustrent un état de fait assez constant: bien que les prestations du deuxième pilier (rente ou capital) soient comparables, c'est le niveau de la fortune globale qui influence la décision. Même avec un capital du deuxième pilier très élevé, cela peut ne pas suffire à assurer un certain train de vie sur la durée s'il n'y a aucune autre fortune, financière ou immobilière.

**Situation familiale et état de santé** – Il faut savoir que sans époux(se) ou enfant(s) à charge, les avoirs du deuxième pilier, dans le cas de la rente, peuvent échoir à la caisse de pension lors du décès (ceci est notifié dans le règlement). C'est souvent une des raisons pour lesquelles l'option du capital est préférée. Les exemples ci-dessous montrent que cela n'est pas toujours possible ni viable à long ter-

me; l'état de santé motivera ainsi également cette décision.

Le choix de la **combinaison de la rente et du capital** est à la fois lié à des raisons techniques – le règlement de la caisse ne permet pas toujours de prendre l'entier des avoirs sous forme de capital – et personnelles – la sensibilité des personnes vis-à-vis de ce choix entre également en jeu. Par exemple, si l'on désire absolument le capital pour pouvoir privilégier ses héritiers, mais que la situation financière à long terme n'est pas optimale, une partie en rente pourrait permettre d'assurer un revenu fixe acceptable.

## Se faire conseiller par un spécialiste

Beaucoup de paramètres entrent en ligne de compte dans le choix du mode de versement des prestations du deuxième pilier (budget, fortune, fiscalité, successions, projets, etc.). Il s'agit d'une décision qui ne doit pas être prise à la légère, sur un coup de tête ou en réaction aux propos parfois alarmistes entendus dans les médias. Un conseil avisé et neutre obtenu auprès d'un spécialiste peut vous apporter la sérénité.

## Evolution de la fortune

### Exemple 1

Couple sans enfant à charge, retraite à l'âge légal

Revenu annuel avant la retraite:	150 000 fr.
Dépenses courantes (y.c. loyer et ass. maladie):	
réduites de 15 000 fr. après la retraite.	100 000 fr.
Fortune à disposition (liquidités):	80 000 fr.
Prestations du deuxième pilier:	rente 70 000 fr.
	ou capital 1 100 000 fr.

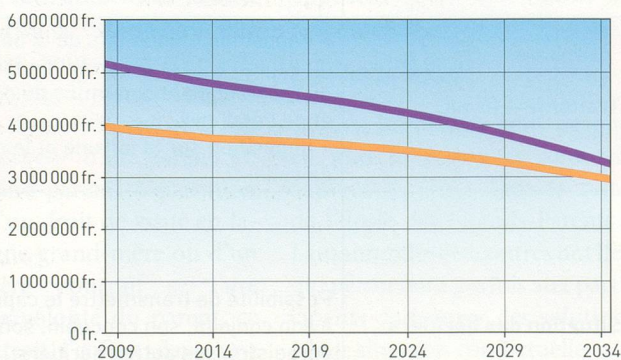


Bien que les deux variantes laissent apparaître des lacunes de revenus 20 ans après la prise de la retraite, celles-ci peuvent être plus facilement comblées dans le choix de la rente, en diminuant le train de vie. Contrairement à la prise du capital, l'option rente offrira un revenu régulier à partir de cette date.

### Exemple 2

Couple sans enfant à charge, retraite anticipée de 7 ans

Revenu annuel avant la retraite:	172 000 fr.
Dépenses courantes (y.c. loyer et ass. maladie):	145 000 fr.
Fortune à disposition (immobilier, placements, liquidités):	3 980 000 fr.
Prestations du deuxième pilier:	rente 82 000 fr.
	ou capital 1 375 000 fr.



Bien que les courbes tendent à se rejoindre au fil du temps et que les deux variantes soient tout à fait viables à long terme, l'option capital apporte un gain fiscal plus intéressant et permet de disposer de fonds dans le cadre successoral.

# LES ALLERGIES

«J'ai le nez qui coule, les yeux qui me démangent, comme tous les printemps. Que puis-je faire?» Anne (FR)



**Alfredo Garcia,**  
Pharmacien responsable.

CAPITOLE  
PHARMACIE - PHARMACIE - PHARMACIE  
GAMMA

Ces symptômes proviennent d'une sensibilisation anormale et d'une réaction excessive du système immunitaire envers une substance étrangère au corps, un allergène. Chaque personne allergique réagit à un ou plusieurs pollens. Lorsque cette substance entre en contact avec les voies respiratoires ou les yeux de la personne allergique, le système immunitaire met en marche une réaction inflammatoire.

## Allopathie

Les traitements allopathiques agissent rapidement en cas de crise. Ils peuvent être pris régulièrement pendant la phase allergique. Mais il faut savoir que les antihistaminiques en comprimés provoquent de la somnolence. Les automobilistes doivent être prudents à ce sujet.

**Les antihistaminiques systémiques en comprimés:** Zyrtec, Claritine, (sur ordonnance Aeries).

**Les antihistaminiques locaux:** gouttes pour les yeux: Spersallerg, Livostin. Spray pour le nez: Livostin, Otrivine rhume des foins.

**Les décongestionnants en gouttes nasales:** Vibrocil, Triofan.

En cas de crise aigue, la cortisone est très efficace. Elle doit être prescrite par le médecin. A noter qu'elle a pour conséquence un affaiblissement du système immunitaire.

## Homéopathie

Le principe de l'homéopathie est d'agir sur le terrain et de constituer une bonne prévention, en préparant le corps avant la réaction allergique.

**Set allergie Homeogam:** Il s'agit d'un traitement général qui se prend en prévention dès



Monkey Business Images/Istockphoto

le mois de février. Il offre une amélioration nette chez les allergiques chroniques.

Un homéopathe ou un pharmacien spécialisé peuvent proposer des granules homéopathiques plus personnalisées à un malade, à partir d'*alium cepa* ou d'*euphrasia*, par exemple. Ce sont les symptômes, nez sec et bouché, ou yeux très irrités, qui déterminent le choix de la substance homéopathique.

## Huiles essentielles

Nous travaillons avec les huiles essentielles qui doivent être prises plusieurs semaines avant le début des manifestations allergiques, puis en traitement curatif durant la phase critique.

Les huiles essentielles sont disponibles sous forme de suppositoires ou en spray. Elles peuvent être utilisées pour des massages. Elles ont un effet anti-inflammatoire, décongestionnant et antalgique. Menthe, lavande, eucalyptus figurent dans la liste des huiles efficaces en cas de rhinites allergiques. Les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes.

## Hydrolat

C'est une eau saturée en huiles essentielles, moins concen-

trée que l'huile elle-même, préparée par le pharmacien, à avaler ou en spray.

## Protection nasale

Nasaleze est un produit naturel qui favorise le mécanisme d'autodéfense nasal de l'organisme pour renforcer la résistance aux allergènes comme le pollen. A base de plante, Nasaleze vise à augmenter le mucus nasal. Il agit comme une barrière en formant un gel incolore semblable au mucus qui tapisse l'intérieur des voies nasales, et bloque à la manière d'un filtre la pénétration de l'allergène.

## Solutions adaptées à chaque personne

La pollution et le stress mettent les organismes à l'épreuve et touchent les voies respiratoires. Les gammes de produits allopathiques ou homéopathiques correspondent à des approches différentes. Le processus de la rhinite allergique commence bien avant les premières manifestations visibles, c'est pourquoi il est intéressant d'entamer un traitement homéopathique avant la période critique.

Par contre, pour d'autres personnes, la cortisone reste une solution appropriée en phase aigue.

# VIAGRA

## «Ma femme ne veut pas que j'en prenne»



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

« J'ai 66 ans et j'ai eu une opération cardiaque il y a deux ans. Tout va bien depuis et mon médecin m'a prescrit du Viagra car la qualité de mes érections laisse à désirer. Mais ma femme ne veut pas que je le prenne. Elle me

**Cher André,**

Trop souvent on associe à tort retraite professionnelle et sexuelle. Avec l'âge, le corps réagit différemment et chez l'homme, la qualité de son érection est moins bonne. Cette diminution progressive se fait déjà sentir à partir de 40 ans.

### Libéré du souci de la performance

Avec les médicaments comme le Viagra, le Cialis ou le Levitra, les hommes ont une aide non négligeable pour parer aux effets du vieillissement de la fonction érectile. Cependant, avec ou sans médicaments, accepter ce changement peut aussi être l'occasion de développer d'autres façons de se donner du plaisir, en investissant plus la sensualité, les caresses et jeux érotiques, les préliminaires qui durent. Vous êtes de fait libéré du souci de la performance, souvent source d'inquiétude majeure pour beaucoup d'hommes plus jeunes. Pour l'homme, ça peut être un véritable changement d'attitude face à la sexualité et une invitation à la vivre différemment.

Votre femme craint peut-être que ce soit le médicament et pas votre désir pour elle qui vous fasse avoir une érection. Une des façons pour une femme de se sentir désirée par son homme est quand elle sait qu'elle lui fait



de l'effet au niveau génital. Le meilleur moyen pour la rassurer à ce sujet est d'apprendre à l'émoustiller et à la faire languir, pour titiller son désir, lui montrant ainsi combien vous la désirez encore.

N'oubliez pas aussi que pour beaucoup de femmes, le désir se nourrit d'aspects affectifs et relationnels tout au long de la semaine qui la mettent dans un

dit que ce ne serait pas la même chose. Que faire car je veux encore avoir une sexualité avec elle et lui donner du plaisir?»

**André**

climat d'ouverture. Apprenez donc à la séduire à travers des mots doux, la tendresse ou tout autre moyen que vous avez repéré et qui lui fait de l'effet (ça peut inclure de l'aider dans les tâches ménagères!).

Si la règle entre vous est de tout vous dire, prenez le temps de lui expliquer pourquoi et combien c'est important pour vous de lui donner du plaisir, car votre plaisir passe aussi par le sien. Prenez le temps de l'écouter pour mieux comprendre sa réticence. Vous devrez la faire rêver d'une bonne pénétration et la séduire pour l'amener à accepter d'essayer avec le médicament. Faites-en un jeu plutôt qu'une contrainte.

### Surprenez-la!

Si par contre il arrive que vous ne vous disiez pas tout, et que les cachotteries, dans l'intérêt et pour le plaisir de l'autre, fassent partie de votre relation, surprenez-la agréablement! Rappelez-vous aussi que généralement il faut prendre le médicament environ une heure avant le rapport pour qu'il ait le temps de faire de l'effet. Ça vous permet aussi de ne pas interrompre les préliminaires, ce qui n'est pas très excitant! On peut donc avoir encore de belles années de sexualité partagée moyennant quelques adaptations et l'apprentissage d'habiletés érotiques.

# Test auditif gratuit et conseil personnalisé

## Essai sans engagement des dernières innovations technologiques

J. Drevon



**Pully**

Grand-Rue 4  
1009 Pully  
Tél.: 021 728 98 01

A. Fourets



M. Mercier



**Neuchâtel**

Rue du Concert 6  
2000 Neuchâtel  
Tél.: 032 724 80 15

**Echallens**

Echallens Vision  
Place des Petites-Roches 3  
1040 Echallens  
Tél.: 021 881 66 70

A. Fourets vous reçoit sur rendez-vous  
tous les mercredis chez notre partenaire

**BON**  
15% sur notre assortiment  
de casques TV pour  
les lecteurs de  
*Génération Plus*

ReSound

SIEMENS

oticon  
PEOPLE FIRST

WIDEX  
high definition hearing

**audition plus** SA  
vos spécialistes de l'audition



## CROISIÈRE FLUVIALE DANS LA MAGNIFIQUE VALLÉE DU RHIN ROMANTIQUE

**CroisiEurope** SUISSE  
*Les croisières, c'est notre métier*

### Croisière de 5 jours

DU 22 AU 26 JUILLET 2009 - DU 10 AU 14 AOÛT 2009

**STRASBOURG - COBLANCE - RUDESHEIM  
HEIDELBERG\* - SPIRE - STRASBOURG**

**ACHEMINEMENT  
AU DÉPART  
DE SUISSE\*\***

**GARANTIE DE VOYAGE**



Réf. SEH

Prix par personne : **971 CHF**  
Suppl. cabine individuelle : **253 CHF**  
Suppl. cabine inintermédiaire : **90 CHF**  
Suppl. pont supérieur : **110 CHF**

### POINTS FORTS

- Découverte de villes telles que Strasbourg\*, Coblenze, Rudesheim\* et Heidelberg\*
- Le charme de la vallée du Rhin romantique et le légendaire Rocher de la Lorelei

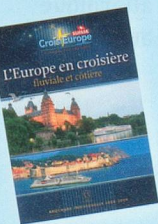
\*\*Acheminement en car avec une participation minimale de 15 personnes

Informations et inscription : CroisiEurope, Avenue de la Gare 50, 1003 LAUSANNE - Tél. : 021 320 72 35  
ou dans votre agence de voyages habituelle

Je souhaite recevoir la brochure L'Europe en croisière 2009  Je m'inscris / nous nous inscrivons pour la croisière du :  
M. et Mme \_\_\_\_\_ Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_  
Réserve pour \_\_\_\_\_ personne(s) \_\_\_\_\_ cabine(s)  double  individuelle  pont supérieur Signature : \_\_\_\_\_

Êtes-vous en possession d'un livret ETI ?  oui  non Les conditions générales sont celles de CroisiEurope Suisse.

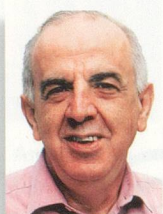




# BIGARADIER SAUVAGE

## L'alchimiste de vos émotions

Sa couleur est celle de la lumière et de l'or. Son parfum tient de la magie. Mais, ce cousin du citronnier a bien d'autres propriétés qui en feraient presque un fruit miraculeux.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phytothérapeute

Le bigaradier est la plante de la sérénité et de la sagesse, de la pureté et de l'innocence. Tout comme le citronnier, le bigaradier est originaire d'Asie. Il fut probablement introduit en Europe à l'époque des croisades. C'est un arbre cultivé dans tous les pays chauds et plus particulièrement au Maroc où sa première utilité est de servir de brise-vent et de protection contre les rayons du soleil sur les cultures.

Sa hauteur peut varier de 5 à 10 mètres. Il a des feuilles ovales, persistantes, coriaces, luisantes d'un beau vert foncé. De ses fleurs blanches réunies par deux ou trois s'échappe un parfum odorant, dont la suavité est caractéristique de cet arbre unique.

Le fruit est semblable à une orange. En phytothérapie, on utilise les feuilles, les fleurs, les boutons, l'écorce des fruits et les fruits. Ce sont les boutons de bi-



Originaire d'Asie, le bigaradier s'est bien adapté au climat marocain.

garadier qui sont les plus riches en principes actifs.

Une infusion de bigaradier est recommandée à tous ceux dont le système nerveux est sou-

mis au stress quotidien, à toutes les personnes qui souffrent d'insomnie, de palpitations, d'angoisses, de dépression, de phobies, de crampes d'estomac...

## Bienfaits innombrables

Simplement laissez quelques minutes (plusieurs fois par jour si nécessaire) un bouton de bigaradier sous la langue et votre quotidien en sera changé.

- Si vous commencez un régime, il va régulariser votre appétit et vous empêcher de vous précipiter sur votre réfrigérateur.
- Si vous arrêtez de fumer, vous ne prendrez pas de poids.
- Il va vous empêcher de grincer des dents en dormant. Et vos crampes nocturnes ne seront plus qu'un mauvais souvenir.
- Il va régulariser votre humeur et éloigner toutes manifestations de mélancolie et d'angoisses.
- Il va reléguer vos phobies au plus profond de votre inconscient.

- Il vous permettra d'affronter les situations les plus difficiles en conservant la totalité de vos moyens, car le bigaradier est le remède anti-trac le plus efficace connu à ce jour.
- Il sera un complément recommandé au traitement médical contre les manifestations de la fibromyalgie (fatigue, douleurs, insomnies, déprime, etc.).
- Exigez du bigaradier et non de l'oranger. Les fleurs d'oranger subissent un nombre important de traitements et pourraient faire plus de mal que de bien.

### CONTRE-INDICATIONS

Aucune connue à ce jour. Attention néanmoins si vous êtes allergique aux agrumes.

# MON CHIEN MANGE

## tout et n'importe quoi

«Que ce soit à la maison ou en promenade en forêt, mon chien mange tout ce qu'il trouve à portée de mâchoire. Que risque-t-il avec des cadavres d'animaux ou des excréments? Y a-t-il un risque pour les humains?» Estelle (VD)



Association  
Suisse pour  
la Médecine  
des Petits  
Animaux  
www.  
svk-asmpa.ch

En mangeant tout et n'importe quoi, les chiens peuvent ingérer des toxines, des corps étrangers et toute une série d'organismes infectieux. Parmi ceux-ci, principalement des parasites dont certains sont plus importants que d'autres parce qu'ils peuvent causer des maladies chez le chien ou parce qu'ils sont transmissibles à l'homme avec des conséquences préjudiciables.

Parlons plus en détail des parasites. Certains toutous sont plus exposés que d'autres au risque d'infection. C'est le cas des chiens de chasse, vivant dans des chenils ou ayant un accès libre à un jardin, ou des chiens côtoyant régulièrement des chiens errants. Dans tous les cas, nos animaux de compagnie doivent faire l'objet de mesures de prévention particulières.

### Risques les plus importants

● **TOXOCARA (ascarides).** L'infestation par des ascarides peut apparaître non seulement chez les jeunes chiots, mais aussi chez des chiens adultes. Cette forme d'infestation parasitaire est fréquente surtout lorsque les chiens mangent des souris. L'infection est asymptomatique chez le chien, mais celui-ci devient responsable d'une contamination massive de l'environnement par les œufs du parasite. Ces œufs sont infectieux aussi pour l'homme. Ils peuvent causer deux

formes de maladie connues: la toxocarose viscérale ou la toxocarose oculaire. Par conséquent, il est préconisé de traiter régulièrement les chiens à l'aide d'un vermifuge approprié dans le cas où un diagnostic coprologique n'est pas mis en place de façon régulière.

● **ÉCHINOCOCCOSE.** Le cestode *Echinococcus multilocularis* est un parasite endémique dans toute la Suisse, avec le renard roux comme hôte définitif et des petits rongeurs comme hôtes inter-



Certaines  
maladies du chien  
sont transmissibles  
à l'homme.

médiaires. Les chiens, eux aussi, peuvent s'infester en chassant ces petits rongeurs. Lorsqu'ils sont infectés, ils ne montrent aucun signe de maladie, mais ils vont massivement contaminer non seulement l'environnement par des œufs du parasite, mais aussi leur pelage. Les œufs d'échinocoques sont infectieux pour l'homme aussi. Le parasite cause une maladie grave du foie, qui, si elle est non traitée, peut être fatale. Ainsi, les chiens en contact avec des rongeurs doivent être traités régulièrement à intervalles de quatre semaines, à l'aide d'un vermifuge à base de praziquantel. Au cas où il y aurait la preuve diagnostique d'une infestation par des échinocoques, il est alors recommandé de traiter les animaux pendant deux jours consécutifs à l'aide d'un produit hautement efficace, sous le contrôle d'un vétérinaire.

● **GIARDIA.** Ce parasite protozoaire provoque des troubles intestinaux, tels que la diarrhée, ainsi que la perte de poids et d'appétit. L'infection du chien se fait par ingestion de nourritures souillées, par exemple de terre, mais aussi par de l'eau sale et contaminée. La giardiose est aussi une zoonose (maladie

animale transmissible à l'homme), ainsi le chien peut être source d'infection chez l'homme qui, lui aussi, souffrira de la même maladie intestinale.

## Prévention

Pour prévenir tout risque de zoonose, les propriétaires de chiens doivent respecter certaines règles:

- prévenir l'infestation de leurs animaux de compagnie par des parasites internes ou externes. Cette prévention nécessite des contrôles réguliers (coproscopie, sérologie) et la mise en place d'un programme de traitement antiparasitaire interne et externe;
- ramasser et éliminer les excréments des animaux afin de réduire la contamination environnementale par des éléments parasitaires;
- minimiser l'exposition des enfants aux environnements potentiellement contaminés;
- respecter les règles d'hygiène vis-à-vis des animaux: se laver régulièrement les mains, ne pas dormir avec son chien...

**Prof. Bruno Gottstein,**  
Faculté Vetsuisse, Berne.

## Changer son comportement

**Votre chien mange n'importe quoi.  
Il va falloir lui faire changer cette habitude.**

Le traitement s'orientera évidemment vers la cause du problème, si elle est connue, par exemple une insuffisance pancréatique ou des parasites intestinaux. Si ce comportement fait partie d'un syndrome d'hyperactivité/hypersensibilité, la thérapie doit être accompagnée par un vétérinaire comportementaliste qui s'attachera à rétablir des autocontrôles par le jeu notamment, ce qui influencera également son comportement alimentaire, dans le sens d'une meilleure régulation. Si ce problème est un des symptômes du chien anxieux ou sous-stimulé (qui s'ennuie), on commencera par traiter l'anxiété et par enrichir son milieu: jeux d'exploration, de flair, etc.

**En parallèle,  
on appliquera quelques mesures générales:**

- Enlever au maximum tous les objets et les possibilités de mâchouillage et les remplacer par des objets ciblés à ronger: kongs incassables, os en peau de buffle, os de veau.
- Donner une alimentation riche en fibres.
- Traiter au poivre de Cayenne les objets que le chien est tenté de consommer. Il y va de sa survie! Autre possibilité: mettre des pochettes remplies de vinaigre à l'intérieur des articles qu'il risque de consommer.
- Interrompre l'acte de consommation par un gros bruit



Apprendre  
au chien  
l'ordre  
«Lâche!»

I. Bedenk/Fotolia.com

(par exemple: une boîte de conserve remplie de cailloux) ou un jet d'eau. Puis, orienter le chien vers un autre comportement: obéissance et récompense, jeu ou sortie.

- Apprendre au chien l'ordre «Lâche!» en lui offrant en échange une friandise, une sorte de troc.

**Romaine Spahr,**  
médecin vétérinaire comportementaliste, Savièse



Objectiforral/Fotolia.com

## L'art de l'arrosage

### Les secrets des bons jardiniers?

D'abord, il est conseillé d'arroser son jardin peu souvent mais beaucoup, plutôt que souvent et peu. Ensuite, il faudrait toujours l'arroser le matin au printemps et le soir en été, quand le soleil est couché. Et pour désherber? Attendez un jour humide, les racines sortiront mieux et plus facilement.

## La saison des asperges

**Pour que les asperges conservent leur fraîcheur**, il faut les envelopper dans un linge humide avant de les déposer dans le bac à légumes du frigo. Pour qu'elles soient plus savoureuses, ajoutez deux cuillères à café de sucre et du citron dans l'eau de cuisson. Certains cuisiniers les font cuire avec les épluchures pour relever leur goût.



K. Yulia/istockphoto

## Parfum de nostalgie

**Bien sûr, il existe une ribambelle de bougies parfumées et d'huiles essentielles** pour créer une atmosphère accueillante dans l'appartement. Si vous souhaitez des effluves moins capiteuses et plus fraîches, essayez ce truc confié par Simone, de Payerne. Elle verse 1 dl d'adoucissant textile dans un vaporisateur, ajoute 4 dl d'eau, secoue le tout et gicle parcimonieusement ce mélange aux quatre coins de sa maison. La douceur d'un jour de lessive ravira vos sens.



### Un meuble comme neuf

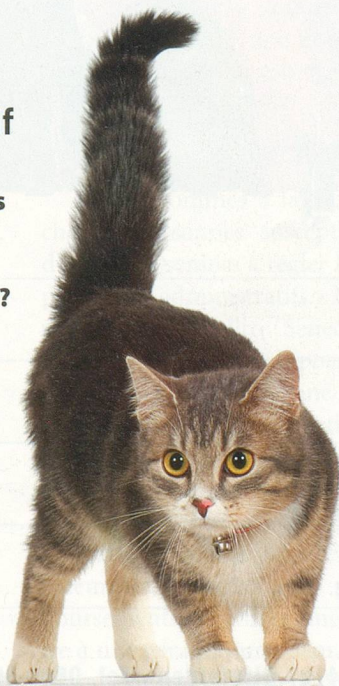
**Pour enlever des traces d'eau** sur un meuble en bois ciré, frottez la tache avec un bouchon de liège.

DR

## Un chat inoffensif

### Votre chat ramène tous les jours un oiseau à moitié mort?

Attachez-lui un collier avec un grelot pendant deux semaines. Le bruit fera fuir ses victimes.



E. Esselée/Fotolia.com

## Un chemisier parfait

**Vos nouveaux cintres en bois vernis ou en plexi sont trop glissants.** Pour que votre élégant chemisier ne glisse pas, collez une bande de mousse adhésive habituellement destinée à calfeutrer les vieilles fenêtres. Votre vêtement ne bougera plus et restera impeccable.



Dimo O'Hara/istockphoto

- marché
- cadeau Noémie
- coiffeur
- déjeuner Jeanne
- RV copines
- bridge
- ...

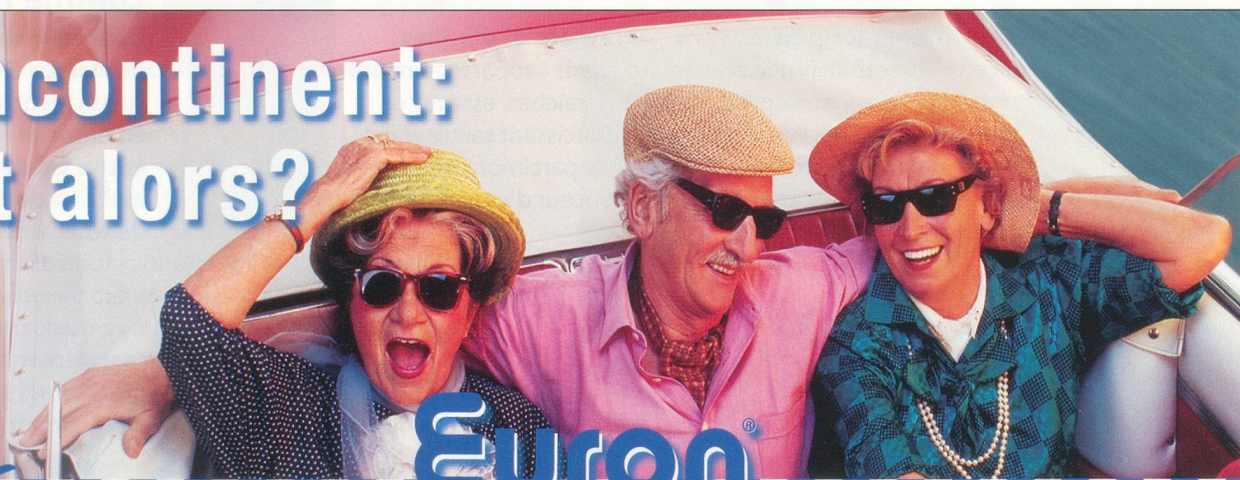
# Etre mobile, c'est rester actif !



Wattworld ISP SA – Ch de Villars 39, Genève – 022 796 43 43 – [www.wattworld.ch](http://www.wattworld.ch)

**Spécialiste en mobilité**

## Incontinent: Et alors?



# Euron

**Mobile et actif malgré l'incontinence.**

Les couches EURON vous assurent sécurité et protection en toute circonstance. Nous sommes à votre service par poste, internet ou téléphone en toute discrétion. Nos produits vous sont livrés à domicile dans un délai de 2 à 3 jours dans un emballage discret.

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

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Rue: \_\_\_\_\_

Code postal/Lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_



UEHLINGER AG · Medical Service · Langenhagstrasse 20 · 4127 Birsfelden · Tel. 0848 000 199

Généralions



# DEVENEZ BÉNÉVOLE, c'est gratifiant!

Animations, visites à domicile, bénévolat administratif, chacun peut trouver un domaine où exercer ses talents auprès des personnes âgées.



Une aide pour régler les questions administratives et partager un instant d'échange.

Vous avez du temps libre, envie de vous investir dans une activité utile et enrichissante, de l'intérêt pour les personnes âgées? Cela tombe bien, Pro Senectute a toutes sortes de suggestions à vous faire, vous jeune retraité-e, comme moniteur de sport, animateur de cours, visiteur à domicile ou aide administratif, une nouvelle manière d'apporter un soutien concret.

## Volontaires recherchés

«Nous sommes à la recherche de personnes susceptibles d'aider des seniors à régler leurs problèmes administratifs.» L'appel émane de Pro Senectute Vaud qui veut développer ce service aux aînés. Corinne Perlini, responsable de cette activité, explique: «Il s'agit de se rendre une fois par mois ou plus, selon entente, chez une personne âgée et de l'aider à préparer ses paiements, à contrôler les remboursements, à rédiger une lettre à une gérance, une demande de subside, des courriers divers,

voire une aide à la déclaration d'impôt. Le but est de maintenir la personne autonome et responsable, tout en lui apportant un soutien.»

Le bénévolat administratif n'est pas une curatelle ou une mise sous tutelle de la personne, bien au contraire. Le bénévole agit en accord avec la personne qui conserve ses pleins pouvoirs. Une assistante sociale de Pro Senectute forme les futurs bénévoles au cours d'une journée de travaux pratiques. Elle demeure ensuite à disposition pour toute question technique de gestion. Ce sont souvent des personnes âgées isolées, sans enfant qui sollicitent ce type d'aide. «Et nos volontaires sont généralement de jeunes retraités – hommes – qui se sentent plus à l'aise avec ce type de questions que dans l'aide directe à la personne», ajoute Corinne Perlini.

L'engagement du bénévole, qui peut être amené à suivre une ou plusieurs personnes selon ses disponibilités, est évalué au bout

de trois mois, pour s'assurer que tout fonctionne bien de part et d'autre. Un suivi sur un plus long terme est bien sûr recommandé.

## Tisser des liens

Chez le bénéficiaire, la séance se termine le plus souvent par un café pris ensemble. Ainsi des liens se tissent entre les deux personnes, comme en témoigne Christiane Meylan, de Vevey, bénévole depuis presque un an. «Une fois par mois, je règle les problèmes administratifs de Pierrette Balet, la dame que j'accompagne, et je lui rends visite une autre fois pour le plaisir. M<sup>me</sup> Balet a 81 ans et de la peine à se déplacer seule, alors nous sortons pour une petite promenade, c'est un moment que nous apprécions toutes deux», explique la jeune retraitée de 59 ans, qui vient de quitter son emploi d'éducatrice auprès de handicapés. Des rencontres entre bénévoles sont régulièrement proposées par Pro Senectute, «ces discussions entre nous sont très enrichissantes,



## BIENNE

Quai du Bas 92, c.p. 1263  
2501 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

nous apprenons quantité de subtilités sur les assurances et autres», souligne Christiane Meylan.

A Neuchâtel, Genève et Fribourg, Pro Senectute cherche aussi parfois des bénévoles administratifs pour aider des personnes résidant en EMS.

### Propositions bienvenues

Karine Tassin, responsable des activités bénévoles à Pro Senectute Vaud, accueille les personnes intéressées et cherche à les orienter vers une activité dans laquelle elles vont s'épanouir. «Il y a clairement un besoin dans certains centres régionaux pour des animations ou pour de l'ac-

cueil. Mais ce que nous recherchons d'abord c'est de mettre en adéquation les compétences des volontaires et les besoins de l'institution.» Toute proposition est donc bienvenue et appréciée. Pro Senectute travaille en partenariat avec d'autres institutions et peut aussi aiguiller les futurs bénévoles vers d'autres activités, organisées par Caritas ou la Croix-Rouge, notamment.

**Bernadette Pidoux**

### Renseignements pratiques:

toute personne intéressée par le bénévolat ou qui veut en bénéficier peut s'adresser à son bureau régional Pro Senectute.

**Les bénévoles peuvent aussi s'engager dans le domaine du sport.**

## Compétences et plaisir

**Pro Senectute a défini cinq grands domaines où l'on peut exercer du bénévolat auprès des personnes âgées:**

**1 Accompagnement à domicile:** une visite une fois par semaine pour une discussion, une balade, une course.

**2 Formation:** donner des cours d'informatique ou transmettre des connaissances particulières à un groupe dans un centre de rencontre.

**3 Sport:** accompagner des groupes de marche, de ski de fond, de nordic walking, organiser une activité sportive régulière ou ponctuelle.

**4 Transport:** chauffeur avec véhicule personnel pour conduire une personne âgée qui doit se rendre à un rendez-vous.

**5 Animation:** assurer l'accueil de seniors dans les centres de rencontres régionaux, le service au repas, l'animation d'événements ou de fêtes, l'organisation de loisirs, jeux, séances de cinéma, etc. Proposer chez soi, une table d'hôte qui réunit des aînés à midi une ou plusieurs fois par semaine.

# TROIS COMPÈRES

## A bricoler en famille



**Nadine  
Allemann**  
www.  
creallic.ch

Vous réaliserez ce joyeux trio coloré avec des bûches de bois et des restes de tissu ou de feutrine. Trop cool!

### Huguette la Poule

Le bec est un large triangle de feutrine ou de mousse dont deux coins sont arrondis; une fois cet élément collé, tracez deux petits traits parallèles au feutre noir ou brun pour marquer des fentes.

La crête n'étant pas complètement en appui sur le bois, veillez à choisir une matière rigide. Les barbillons sont représentés par un cœur allongé, fixé à l'envers.



### Nestor le Mouton

Pour obtenir une jolie toison au-dessus du visage, utilisez de préférence un tissu pour peluches; si vous n'en avez pas la ouate synthétique peut convenir, tout comme la laine. Les oreilles n'étant pas totalement en appui sur le bois, renforcez la feutrine ou la mousse avec du carton ou en doublant l'épaisseur: couper deux fois la forme de l'oreille et coller les deux pièces ensemble.



### Albert le Lapin

Choisissez une matière rigide pour les oreilles et le bas du visage ainsi que les dents. Découpez la frimousse du lapin en forme de huit, percez quatre trous au centre. Coupez un fil de fer d'environ 20 cm que vous glisserez par devant dans un premier trou, et que vous ferez coulisser dans le trou d'à-côté pour ramener le fil de fer de l'arrière vers l'avant. Répétez l'opération dans les deux autres trous, puis enroulez le fil de fer autour d'une pique à brochette pour former un ressort.



## Matériel

- Bûches Ø 10 à 15 cm, coupées en biais sur un côté
- Feutrine, plaques de mousse, carton, chutes de tissu
- Peinture, pinceaux, yeux mobiles
- Colle universelle ou pistolet à colle
- Éléments de décoration: grelot, tissu, fleurs en bricolages)



1



2

## Réalisation

1 Appliquez une à deux couches de peinture pour marquer le visage du personnage, en laissant toutefois apparaître le bord d'écorce. Cette partie brute encadrera joliment la frimousse. 2 Découpez les éléments décoratifs dans la mousse colorée ou la feutrine et collez-les. Les yeux pourront être en plastique (donc à coller) ou peints. 3 Apportez une touche finale à votre compagnon en nouant un foulard ou un nœud papillon, 4 agrémenté de petits éléments de décoration, en fonction de vos goûts ou du matériel dont vous disposez.



3



4

Photos: N. Allemann