

# Fiches pratiques

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

Objekttyp: **Appendix**

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

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

Heft 2

PDF erstellt am: **17.07.2024**

## **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.



44

## SEXUALITÉ

Maintenir le désir sexuel après 45 ans de mariage.



## VOS DROITS

Comment protéger le carnet d'épargne de ses petits-enfants

38

## VOTRE ARGENT

Il me reste douze ans pour organiser ma retraite.

39

# Fiches pratiques

45

## PRO SENECTUTE

Difficile transmission entre générations.



47

## TRUCS ET ASTUCES

Zut, je n'ai plus de lait démaillant...



## LE JARDIN DE JACKY

Les bienfaits médicinaux de la sauge.

42

43

## SANTÉ

Déceler et prévenir la crise cardiaque

## PSYCHOLOGIE

Affronter et réussir son rôle de grand-père.

48

## BRICOLAGE

Mettez de la couleur dans vos couverts!

49

41

## MONSIEUR VÉTÉRIINAIRE

La truffe de mon chat est sèche. Est-il malade?



## VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

[fichespratiques@generationsplus.ch](mailto:fichespratiques@generationsplus.ch)

Généralions Plus

ch. des fontenailles 16, 1007 lausanne



# PROTECTION

## des biens de mineurs

J'aimerais faire un carnet d'épargne pour mon petit-fils, mais je souhaite que ses parents ne puissent pas en disposer. Que se passerait-il si ses parents ne pouvaient pas lui payer certaines études?

Valérie (VS)



**Sylviane Wehrli**  
Juriste,  
ancienne  
juge de paix

En droit suisse, les mineurs peuvent avoir des biens personnels. Les règles juridiques se trouvent dans le Code civil (art. 318 à 327 CC) et différentes mesures juridiques sont prévues pour préserver les biens des mineurs; ces mesures sont appliquées par l'autorité tutélaire.

### Intérêts disponibles

Les parents peuvent utiliser les revenus des biens de l'enfant pour son entretien, son éducation et sa formation (art. 319 CC). Ainsi, les parents ont le droit de retirer les intérêts d'un carnet d'épargne de l'enfant, mais doivent utiliser cet argent en sa faveur.

### Fortune protégée

Les parents doivent assumer les frais d'éducation et d'études de leurs enfants. Si, à sa majorité, l'enfant n'a pas encore de formation appropriée, les père et mère doivent, dans la mesure où les circonstances permettent de l'exiger d'eux, subvenir à son entretien jusqu'à ce qu'il ait acquis une telle formation, pour autant qu'elle soit achevée dans les délais normaux (art. 277 CC).

Il peut arriver que les parents n'ont pas les moyens financiers pour payer certains frais à leur enfant, alors que celui-ci a des biens personnels. Dans ce cas, tant que l'enfant est mineur, les parents peuvent s'adresser à l'autorité tutélaire et demander l'autorisation de prélever un



Pas touche! Les parents ne peuvent pas disposer de l'épargne de leurs enfants.

montant sur les biens personnels du mineur pour améliorer sa situation.

En ce qui concerne la protection des biens des mineurs, la loi distingue deux situations juridiques.

**1** L'enfant est sous l'autorité parentale de ses deux parents et il n'y a pas de contrôle automatique de l'autorité tutélaire.

**2** L'enfant est sous l'autorité parentale d'un seul parent, (décès d'un parent, parents divorcés ou non mariés n'exerçant pas l'autorité parentale conjointe), il y a alors un contrôle de l'autorité tutélaire qui peut demander que lui soit remis un inventaire des biens de l'enfant (art. 318 CC) ou prendre certai-

nes mesures pour protéger les biens du mineur.

Parfois, l'autorité tutélaire peut nommer un curateur aux biens d'un mineur pour préserver ses intérêts. Une telle situation peut se produire en cas de décès d'un parent et que le mineur se retrouve cohéritier avec le parent survivant; la loi constate alors que les intérêts du parent survivant et ceux de l'enfant peuvent être contradictoires et que ce dernier doit être protégé.

L'enfant dispose, à sa majorité, de ses biens personnels et si ceux-ci ont été utilisés à mauvais escient, il a des moyens juridiques pour se retourner contre les personnes responsables.

Isannes



# RETRAITE à préparer

«J'ai 53 ans et je n'ai absolument pas pensé à planifier ma retraite. Que puis-je faire pour avoir une retraite confortable dans une dizaine d'années?» Pierre (Lausanne)



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

A 12 ans de la retraite, mener une telle réflexion constitue déjà un bon réflex. S'offrir une retraite confortable, c'est s'accorder le privilège de continuer à vivre selon le même train de vie, en profitant du temps à votre disposition.

Pour évaluer vos besoins à cette date, il est d'abord nécessaire d'établir votre budget actuel et une projection de celui-ci à la retraite. Vos revenus à cette date vont inévitablement changer, puisque vous ne pourrez plus compter sur votre salaire. Ils seront composés des prestations des 1er et 2e piliers (AVS et LPP), qui assurent généralement entre 50 et 60% du revenu de l'activité lucrative, voire du 3e pilier, si vous en avez constitué un. Votre fortune personnelle, mobilière et immobilière, sera aussi mise à contribution. Le schéma ci-dessous, bien que simplifié, donne une vue des lacunes qu'il vous

faudra combler en fonction du niveau de votre salaire actuel.

Dans le cadre de la préparation à la retraite, chaque situation est particulière, car elle dépend de votre état de salarié ou d'indépendant, de votre fortune personnelle, de votre situation familiale, de votre fiscalité, de vos projets particuliers, de votre train de vie, du niveau de vos prestations de retraite, etc., tous éléments qui interagissent entre eux et ne produisent pas une solution unique, adaptable à tout un chacun.

## Là où vous pouvez agir

Pour répondre à votre question, je vous propose ci-après quelques recommandations, qui devront bien sûr être adaptées à votre situation personnelle. Selon la complexité de celle-ci, je vous conseille d'entrer en contact avec un spécialiste du domaine, qui prendra en compte tous les pa-

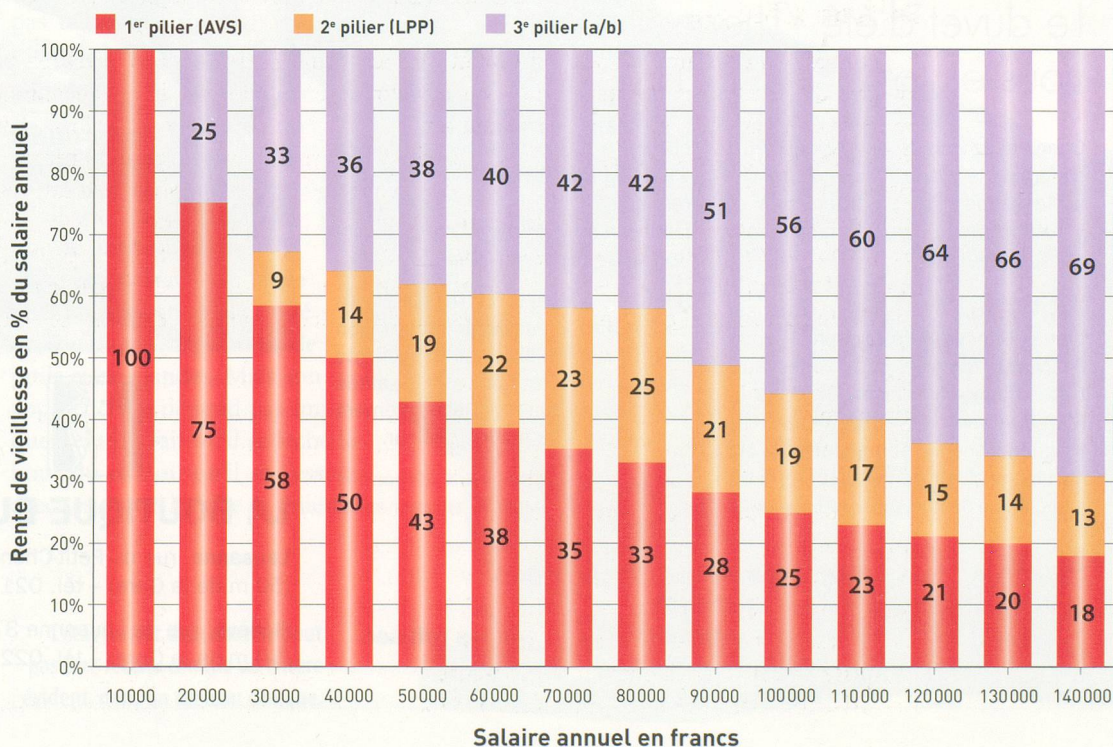
ramètres et pourra vous délivrer un rapport clair vous permettant d'aller de l'avant avec confiance.

## Deuxième pilier

Si vous êtes affilié à une caisse de pensions, vous avez encore probablement la possibilité d'effectuer des rachats (versements volontaires, déductibles fiscalement de votre revenu imposable) dans le but de combler un déficit éventuel dans vos prestations futures. Ce dernier peut avoir plusieurs causes, comme des années de cotisations manquantes, une augmentation de salaire ou un divorce. Le rachat est soumis à des conditions qui sont indiquées dans le règlement de votre caisse de pensions.

## Troisième pilier

Avez-vous constitué un 3e pilier A (prévoyance liée)? Si vous êtes affilié à une caisse de pen-





sions, celui-ci vous permet de cotiser chaque année, sur un compte bancaire à un taux préférentiel, la somme de 6566 francs (si vous n'êtes pas affilié, c'est 20% de votre revenu d'indépendant, mais au maximum 32832 francs), déductible fiscalement de votre revenu imposable. Dans votre cas, sur une période de 12 ans, avec un intérêt moyen de 2% et en considérant que vous vivez en couple, vous obtiendriez à l'échéance une somme d'environ 84000 francs, après prélèvement de l'impôt unique au moment du versement.

Vous pouvez également choisir un produit d'assurance pour un 3<sup>e</sup> pilier A. Celui-ci sera composé d'une part d'épargne et d'une part assurantielle, comme un capital décès ou des prestations en cas d'invalidité. C'est à vous de déterminer si vous en avez besoin: vos enfants ou votre conjoint sont-ils encore jeunes? Un capital serait-il nécessaire pour assurer leur avenir si vous veniez à décéder? A l'inverse du compte bancaire, l'assurance vous

oblige à verser chaque année votre cotisation, ce qui vous force, en quelque sorte, à économiser pour votre retraite: ce peut être une bonne solution si vous peinez à bloquer de l'argent pour financer une période de votre vie qui vous semble encore lointaine. L'assurance peut toutefois vous demander de compléter un formulaire de santé: si celle-ci est déficiente, il se peut que vos cotisations soient augmentées, avec des prestations finales moins intéressantes. Dans le pire des cas, votre demande d'assurance sera refusée.

Pour constituer un 3<sup>e</sup> pilier A, il est également possible d'avoir recours à des produits liés à des fonds de placement. A 12 ans de la retraite, il est important de bien y réfléchir: un capital garanti est-il prévu dans ce produit? Et quel est son coût effectif par rapport aux cotisations que vous verserez? Quels types de placements sont proposés? Si des investissements à moindre risque sont conseillés à l'approche de la retraite, cette option doit aussi être évaluée

en fonction des avoirs financiers dont vous disposez. La somme économisée à l'échéance sur votre 3<sup>e</sup> pilier vous est-elle indispensable pour vivre? Alors privilégiez une solution sécurisée, sur un compte épargne!

## Fortune personnelle

Composée de vos avoirs mobiliers et immobiliers, votre fortune personnelle peut également financer une part de votre retraite. Comptes, épargne et placements assureront des capitaux pour une certaine durée. Si vous êtes propriétaire d'un bien immobilier, celui-ci génère peut-être des revenus locatifs; s'il s'agit de votre logement personnel, il est possible que, l'âge venant, vous décidiez de vous octroyer un habitat plus petit et que vous vendiez ou louiez ce bien.

Autant d'individus, autant de solutions. Pour bénéficier d'un conseil plus adapté, il serait indispensable de connaître précisément votre situation personnelle et financière.

PUB

## LA BOUTIQUE DU DOS

### N'oubliez pas votre duvet d'été!

Le duvet d'été «Thermobalance» vous est offert à **98 francs** seulement

Connaissez-vous le secret pour être en forme, de bonne humeur et prendre la vie du bon côté? C'est tout simple, il suffit d'avoir un bon sommeil, sain et réparateur.

**À LA BOUTIQUE DU DOS**, aussi bien à Genève qu'à Lausanne, vous trouverez tout ce qu'il vous faut. Cette boutique spécialisée dans le bien-être met en effet, depuis de longues années, son expérience au service exclusif de votre confort. De jour comme de nuit. Ainsi, par exemple,

elle offre en ce moment **les duvets d'été Thermobalance (160 x 210 cm), remplissage 100% soie sauvage et tissu en coton crème à un prix exceptionnel de 98 francs pièce.**

Souple et légère, cette soie a la particularité d'accélérer l'évacuation de la transpiration et de sécher très rapidement. De fait, ses qualités s'appliquent donc tout spécialement aux périodes de grande chaleur.

**Ce duvet est également disponible dans d'autres mesures sur demande.**

**Or durant tout cet été, ces duvets exceptionnels s'offrent à des prix... exceptionnels. A un tel prix, nous aurions vraiment tort de nous les refuser.**



## LA BOUTIQUE DU DOS

**Lausanne**, rue du Petit-Chêne 38  
(50 m de la Gare) – tél. 021 320 22 00

**Genève**, rue de Lausanne 37  
(50 m de la Gare) – tél. 022 738 90 11



# MON CHAT a sa truffe qui sèche

«J'ai un chat domestique gris âgé de 14 ans. Ces derniers temps, j'ai remarqué que son petit nez n'était plus aussi humide que par le passé. Son âge y est-il pour quelque chose? Faut-il agir?» Sylvie (VD)



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

Considérer le museau d'un chat comme un reflet de son état de santé n'est pas un indicateur fiable pour déceler des maladies, ou constater qu'il vieillit. Il est d'ailleurs impossible de tirer une quelconque conclusion sur la base d'une interprétation aussi subjective et éloignée de la symptomatologie standard. D'ailleurs une truffe perçue comme sèche par un observateur, sera chaude pour un autre, ou encore normale pour un troisième. Si ce n'est les maladies évidentes qui touchent le museau comme les blessures, les inflammations, les infections ou même les tumeurs, l'état du nez d'un chat n'est pas un critère fondamental lorsqu'on ausculte l'animal.

## L'humidité joue un rôle

Il est cependant vrai que le museau d'un chat est plutôt frais et laisse une impression d'humidité puisqu'il est dépourvu de poils et de glandes. Mais son apparence ne dépend pas uniquement du fait qu'il se lèche le bout du nez ou qu'il se l'essuie avec ses pattes lors de sa toilette.

L'état du nez d'un chat ne peut pas être retenu comme un critère évident, dans un tableau clinique.

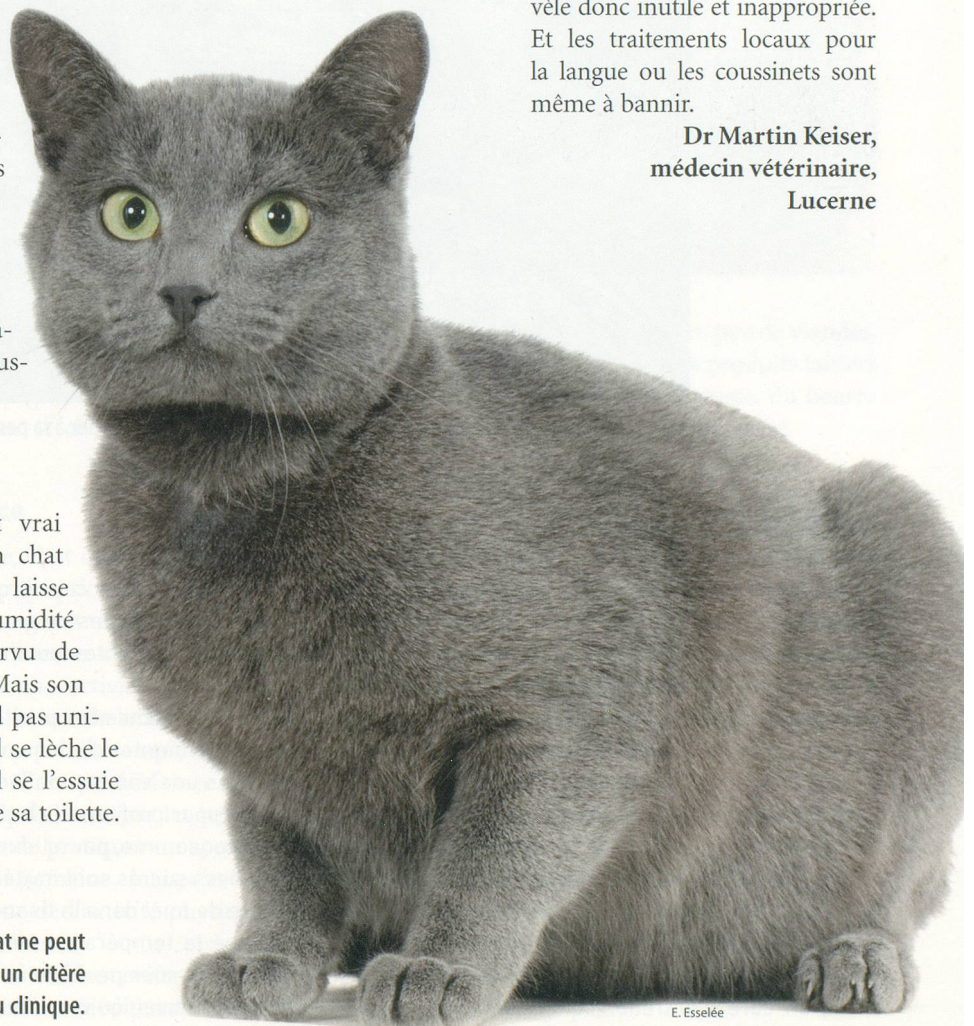
L'air sec et chaud de nos logements contient un degré d'humidité moindre qui joue aussi un rôle.

Pour conclure, il faut se rappeler que l'état du nez d'un chat ne peut pas être retenu comme un critère évident, dans un tableau clinique. D'autres observations doivent lui être préférées lorsque l'on s'intéresse à son vieillissement ou à une maladie

qu'il aurait développée. Les signes de vieillesse typiques sont par exemple la perte de poids, un pelage mat, voire hirsute. En effet, l'animal n'est plus capable de se nettoyer aussi méticuleusement qu'un jeune chat. Ses mouvements deviennent également plus lents et effectuer un saut lui demande un gros effort.

Aussi longtemps qu'une maladie n'est pas clairement diagnostiquée, une thérapie se révèle donc inutile et inappropriée. Et les traitements locaux pour la langue ou les coussinets sont même à bannir.

**Dr Martin Keiser,**  
médecin vétérinaire,  
Lucerne

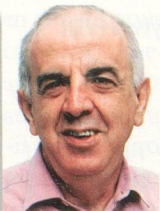


E. Esselée



# LA SAUGE OFFICINALE BIO

## «Qui a de la sauge dans son jardin n'a nul besoin de médecin»



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-thérapeute

Une fois de plus, la sagesse populaire ne se trompe pas. La sauge possède une multitude de qualités pour le bien-être et la santé. Utilisée depuis la nuit des temps, elle n'a jamais perdu sa réputation au fil des siècles.

C'est en 1630, à Toulouse, que sa gloire rejaillit de la façon la plus inattendue sur quatre voleurs, dans la ville ravagée par la peste. Ces quatre gredins pillaient sans vergogne les gens et les maisons contaminés par la terrible maladie. Arrêtés et

condamnés à mort, ils ne durent leur salut qu'à la curiosité du juge, qui, une fois la sentence lue, leur proposa la vie sauve contre la formule du liquide mystérieux dont ils s'enduisaient avant leurs forfaits. C'est ainsi que figure sur le procès-verbal de cette sinistre affaire la composition du «vinaigre des quatre voleurs». Pour sortir intact des épidémies, il fallait se frotter le corps au vinaigre dans lequel avaient macéré des feuilles de sauge, de thym, de lavande et de romarin. La formule

fit la fortune des herboristes; les vertus de la sauge étaient ainsi confirmées.

Reconnue à sa grande tige velue d'où partent de longues feuilles vert blanchâtre, veloutées et épaisses, on lui reconnaît des propriétés aussi précieuses que diverses:

- troubles circulatoires
- dépurative
- antiseptique
- antisudorale
- antispasmodique
- tonique
- cicatrisante
- antirhumatismale

Si elle est souvent utilisée pour soulager les douleurs gastriques et nausées, ainsi que pour stimuler l'estomac et le foie, elle est considérée comme le meilleur allié de la femme. On a effectivement remarqué son action sur l'utérus: elle calme les douleurs des règles et permet de régulariser le cycle menstruel. Associée généralement au soja, la sauge a aussi prouvé son efficacité sur l'ensemble des troubles liés à la ménopause.



Au XVII<sup>e</sup> siècle, des concoctions à base de sauge ont permis d'échapper à la peste.

## Règles d'or

Quelques règles d'utilisation fondamentales prévalent pour optimiser les vertus des tisanes. Conservez les plantes à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur. Préférez aux plantes broyées, les fleurs et feuilles qui sont demeurées entières. Elles s'épanouiront pleinement dans l'eau et diffuseront au mieux leurs principes actifs et les huiles essentielles si volatiles. Renoncez dans la mesure du possible, aux sachets, infusettes et gélules de plantes et privilégiez les tisanes «au naturel».

**Cure conseillée:** deux fois par an pendant dix jours à raison d'une infusion matin et soir.

Puis, en cure d'entretien, une infusion le matin

une fois par jour et cela trois fois par semaine. Quatre à cinq feuilles de sauge officinale bio sont largement suffisantes pour une infusion de deux décilitres.

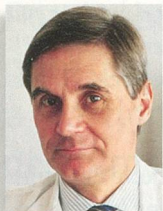
Les principes actifs des plantes se libèrent dans les premières minutes d'infusion. Deux minutes d'infusion dans une eau frissonnante suffisent donc largement pour profiter des bienfaits de ce breuvage, qui se consomme, par ailleurs, chaud ou froid. Les petits becs sucrés sont invités à glisser une bonne cuillère de miel dans la tisane, en veillant toutefois à ce que la température de la tisane ne soit pas trop élevée, sous peine de ne pas bénéficier des vitamines du miel, qu'une chaleur excessive détruit.

**CONTRE-INDICATIONS**  
Hypertension non traitée.  
Traitements contre le cancer.  
Allaitement  
Dans le doute demander au médecin traitant.



# INFARCTUS et maladies cardio-vasculaires

«J'ai parfois des douleurs dans la poitrine qui m'inquiètent, dois-je craindre une crise cardiaque?» Didier, 59 ans (GE)



**D<sup>r</sup> Mikael Rabaeus**  
cardiologue,  
Clinique  
Genolier

Les douleurs dans la poitrine sont relativement rares parmi les personnes souffrant de problèmes cardiaques. Il est impératif de consulter un médecin pour comprendre l'origine de ces douleurs diffuses, pas forcément liées à la sphère cardiaque. Par contre, si une personne ressent subitement une forte douleur, une barre au niveau de la poitrine, il ne faut pas hésiter à appeler une ambulance au plus vite. Vous pouvez ainsi sauver une vie et si le cas s'avérait bénin, on ne vous en voudra pas d'avoir agi rapidement.

## Indices à surveiller

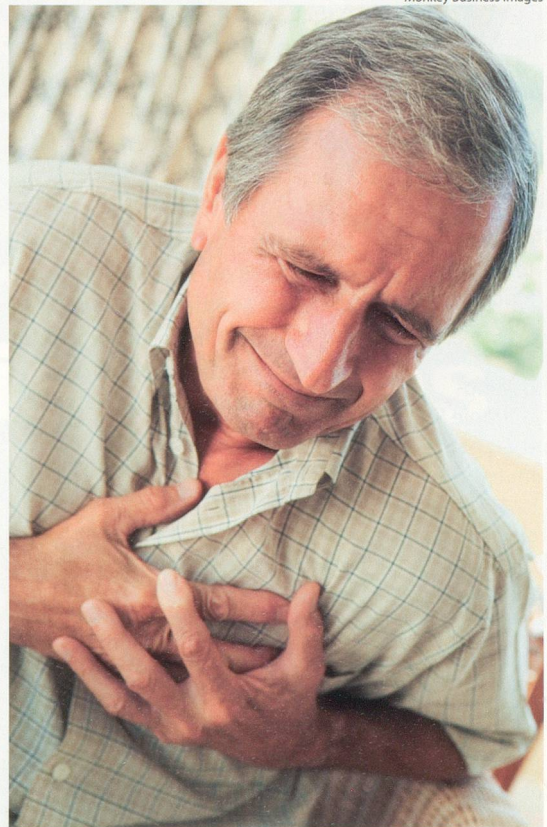
Les signaux précurseurs d'une difficulté cardiaque sont généralement assez vagues: il s'agit d'une fatigue anormale en cas de petit effort (monter un escalier, transporter des courses), d'un sentiment de malaise généralisé. L'essentiel est donc d'être bien suivi par un médecin traitant qui peut évaluer les risques et traiter sur la durée une personne souffrant de problèmes cardio-vasculaires.

Il faut insister sur le fait que les femmes dès 50 ans, soit après la ménopause, ont autant de risques que les hommes de faire un infarctus. Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité aussi chez les femmes (45% pour les maladies cardio-vasculaires contre 5% pour le cancer du sein). Les facteurs de risques pour les hommes comme pour les femmes: le tabac, l'abus d'alcool, une alimentation trop grasse, l'excès de poids, le diabète, l'hypertension, le cholestérol, le stress et la sédentarité.

## Prévention efficace

La bonne nouvelle, c'est que l'on peut être efficace en matière de prévention des maladies cardio-vasculaires en changeant un peu son mode de vie, mais sans le bouleverser complètement! On conseille aujourd'hui une activité physique modérée, soit une demi-heure de marche soutenue quotidiennement. Il y a peu de temps, on insistait sur la reprise régulière d'un sport. Mais ce discours était vécu comme culpabilisant par les personnes concernées. Il est bon de pratiquer un sport doux une ou deux fois par semaine, mais c'est la régularité au jour le jour de l'activité physique qui prime.

Sur le plan alimentaire, il faut éviter les produits gras et opter pour une diète méditerranéenne, soit



Monkey Business Images

des fruits et des légumes de saison, peu de viandes, du poisson, de bonnes huiles, des produits laitiers de préférence de brebis ou de chèvres, du beurre et non de la margarine en petite quantité.

## Médicaments à vie

Après un infarctus, une cure de réadaptation est nécessaire, les médicaments doivent être pris à vie. Les personnes présentant des risques suivent en général un traitement d'anticoagulant, de médicaments ralentissant la tension artérielle et la fréquence cardiaque, d'anti-arythmiques et parfois de médicaments contre l'excès de cholestérol. Des interventions chirurgicales comme un pontage coronarien ou une dilation des artères par ballonnet permettent de rétablir la circulation sanguine obstruée.

Le véritable danger dans les maladies cardio-vasculaires, c'est de ne rien faire! Une personne en surpoids mais très active présente moins de risques de problèmes cardiaques qu'un individu maigre qui ne bouge pas.



# PRÉLIMINAIRES

## «Je ne vais pas prendre deux heures...»



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

*Nous sommes mariés depuis 45 ans, et je me demande comment maintenir le désir sexuel quand on est en couple depuis si longtemps? Car après tout ce temps, je ne vais tout de même pas prendre deux heures pour préparer Madame?!*

**Jacques, 70 ans**

**Cher Jacques,**

Dans une relation de longue durée, l'autre ou le désir de l'autre n'est pas acquis une bonne fois pour toutes, bien au contraire! Le désir sexuel évolue avec le temps, tout comme nos corps et, bien sûr, il y a des adaptations à faire. Il s'agit de le nourrir pour ne pas tomber dans une routine qui, du point de vue du désir sexuel, est tout sauf aphrodisiaque.

Par définition, le désir est une anticipation positive. Lorsque vous pensez au gâteau au chocolat de votre pâtissier préféré, vous allez vous réjouir d'aller vous en procurer un pour le déguster. Lorsque vous le mangez, vous ne l'avalez pas tout d'un trait, mais prenez le temps de le savourer. Eh bien, il en va de même pour la sexualité. Le désir sexuel est l'anticipation positive d'une rencontre sexuelle, que ce soit pour des caresses sexuelles ou pour un rapport avec pénétration.

Dans la sexualité, tout comme pour les plaisirs de la table, il y a le fast-food et la gastronomie. Vous pouvez choisir, même après 45 ans de vie commune, soit d'avoir ce que les Anglo-Saxons appellent un «quickie» (un rapport sexuel ra-

pide et sans trop de fioritures), soit de prendre le temps de créer une atmosphère qui invite à faire durer le plaisir. Les préliminaires font partie de cette ambiance. Au restaurant on propose bien des «amuse-bouche» pour vous mettre en appétit!

Ces préliminaires peuvent être un moment privilégié de complicité, de jeux amoureux et érotiques. Ils permettent non seulement de renforcer votre

mettre en route et être de moins bonne qualité; pour les femmes la lubrification peut être moins bonne. Par ailleurs, même avec un médicament qui soutient l'érection, vous avez besoin d'être excité pour que l'érection démarre. En effet, l'excitation sexuelle est un réflexe qu'on ne peut pas commander par la simple volonté et, passé un certain âge, le «pilote automatique» s'es-souffle! En jouant à vous stimuler à travers différentes sources d'excitation (touchers, caresses, imaginaire érotique, cinq sens, etc.) vous alimentez votre excitation.

### Un art qui s'entretient

Contrairement à l'idée reçue qui voit la sexualité comme quelque chose de purement «naturel», faire l'amour est un art corporel qui s'apprend, se développe et s'entretient à tout âge. L'être humain a reçu en cadeau la capacité à développer des arts érotiques pour accéder à plus de plaisir affectif et sexuel. Vous avez donc tout intérêt à vous offrir ce temps de préparation mutuelle et peut-être que vous et votre femme allez découvrir une toute nouvelle richesse dans vos échanges. Ajoutez à cela une pincée de nouveautés et beaucoup d'admiration mutuelle et vous aurez quelques-uns des ingrédients pour créer une rencontre savoureuse!



S. Maxwell



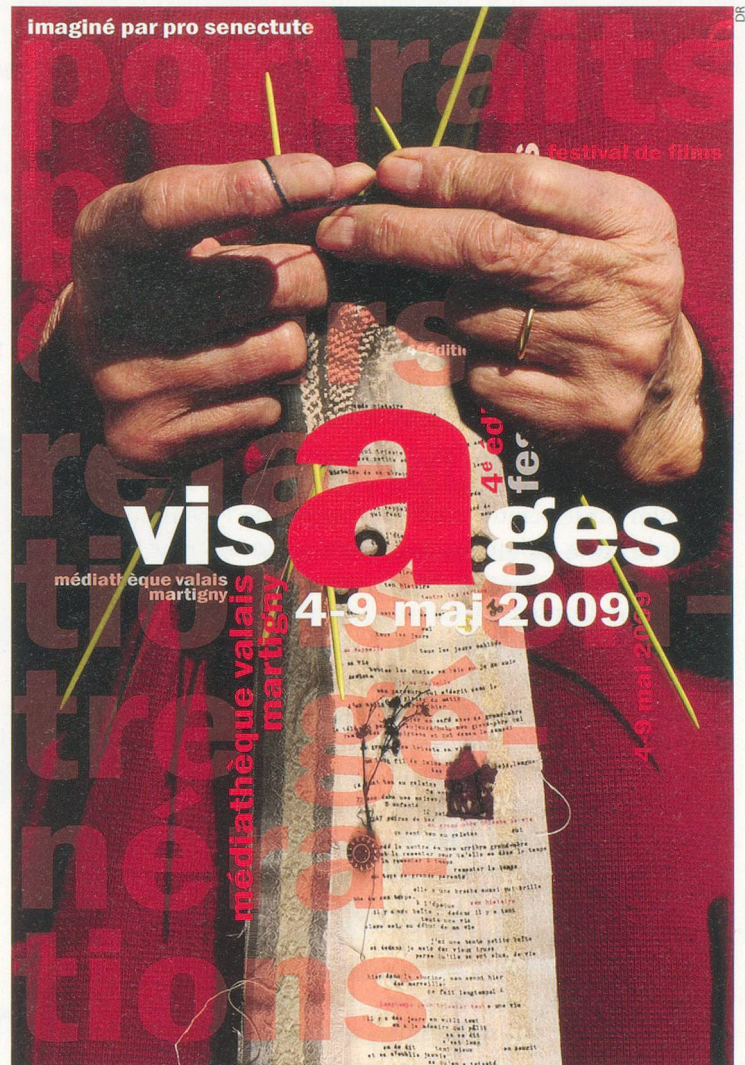
# Quel héritage se transmet ENTRE GÉNÉRATIONS?

Pour répondre à cette question, le festival *Visages*, à Martigny, propose au public des films qui illustrent les relations entre les âges.

L'affiche de la quatrième édition du festival *Visages*, organisé par Pro Senectute Suisse, symbolise les liens qui se tissent dans une existence: on y voit les mains d'une femme âgée tricotant des brins de laine et des bribes de vie. *Visages* se veut le lieu de rencontre des personnes intéressées par les questions de l'intergénérationnel. Un public éclectique de seniors et de cinéphiles de tous âges s'y côtoie chaque année.

## Cadeau ou fardeau?

La Médiathèque Valais de Martigny accueille pendant près d'une semaine les films sélectionnés par Olivier Tamarcaz, de Pro Senectute, et son équipe. Cette année, un thème original se dégage, celui de la transmission. Comment se transmet par exemple un domaine agricole d'une génération à l'autre? C'est ce qu'observe le cinéaste français Philippe Ayme dans son documentaire intitulé *De Père en Fils*. Il capte tout l'amour mis dans l'entreprise agricole par le patriarcat, sa générosité à vouloir donner et l'incertitude du plus jeune qui hésite à reprendre le travail de la terre. Des incom-



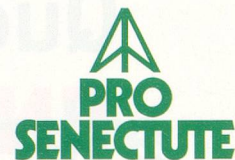
préhensions se tissent autour de l'idée du changement, nécessaire pour le fils, et de l'envie du père que le domaine demeure intact. Y-a-t-il place pour le vieil homme dans la ferme? Ou devra-t-il tout quitter et se loger ailleurs? Le patrimoine légué a décidément deux facettes: celle du cadeau et celle du fardeau.

Sur le même thème de l'héritage et du récit de vie, la Belge Fanny Dal Magro mène l'enquête dans *Ce qui reste* sur son grand-père dont elle n'a jamais vu aucune photographie. Elle découvre que le silence de toute une famille entoure cet homme,

qui était alcoolique et violent. Le père de la cinéaste, céramiste, détourne régulièrement la conversation quand la jeune femme pose des questions sur ce personnage énigmatique. Mais cet homme meurtri utilise malgré tout chaque jour les outils de ce grand-père banni. La filiation existe donc bel et bien, malgré le poids du secret.

Les sujets abordés par les réalisateurs n'excluent nullement l'humour et la dérision. Dans *Après l'hiver* de Vratné Lahve, Josef est complètement dépassé par les adolescents d'aujourd'hui, et décide de mettre un terme à sa





carrière d'enseignant. Mais, rester à la maison toute la journée ne lui convient pas non plus, d'autant que sa femme Eliska ne lui facilite pas l'existence... et il le lui rend bien. Il se teste en coursier à vélo, puis à la consigne d'un supermarché et se découvre ainsi un nouveau rôle. Un film d'une grande sensibilité sur le passage de la vie active à la retraite. Et sur la vie de couple à réinventer.

Trois portraits d'artistes romands réalisés par des cinéastes suisses seront projetés cette année, en présence des réalisateurs. Les documentaires sur le plasticien Pierre Chevalley et le photographe Marcel Imsand ont été tournés par Bruno Joly de Canal 9. Le film sur le peintre vaudois Bernard Pidoux intitulé *Les Barrières mystérieuses* est l'œuvre de Frédéric Gonseth et Catherine Azad. Ces documentaires scrutent le regard particulier de ces créateurs âgés qui conservent une fraîcheur et une acuité étonnantes malgré le temps qui passe. Et si l'art maintenait l'être humain plus curieux et plus vivant, semblent-ils nous souffler à l'oreille...

Le festival offre aussi l'occasion de voir ou de revoir le dernier documentaire en date de Raymond Depardon, qui a mis

le cap sur les Cévennes dans le sud de la France. Le grand reporter suit au plus près ces paysans de montagne, au mode de vie d'un autre temps. Il y mêle aussi le témoignage de ces jeunes couples qui ont fait le choix de s'installer dans cette région isolée et désertique.

Autre vision du monde: le Chinois Liu Zhenchen a filmé quelques-unes des 100 000 familles obligées de quitter Shanghai, parce que leur maison était condamnée à la destruction pour faire place à de grands complexes immobiliers. Comment survit-on à pareil changement lorsqu'on est âgé?

Cinq jours de films à découvrir qui sont autant de signes positifs de l'intérêt que se portent les générations, et du besoin très humain de comprendre ses racines à quelque bout que l'on soit de son chemin de vie.

**Bernadette Pidoux**

Le Festival Visages a lieu à la Médiathèque Valais de Martigny, avenue de la Gare 15, du 4 au 8 mai, entrée en journée 5 fr. en soirée 10 fr. abonnement pour tout le festival 60 fr. Réservation pour les abonnements: tél. 021 925 70 10.

**Programme:**  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

## Le festival *Visages* en bref

### Depuis 2006, *Visages* ce sont:

150 films projetés  
venant de 20 pays  
40 réalisateurs présents

### Cette année, ce sera:

16 documentaires  
15 fictions  
1 film d'animation  
1 création théâtrale

**Lundi 4 mai:** la sélection «Parcours» en partenariat avec Caméra Sud. *La Vie moderne* de Raymond Depardon: les derniers paysans des Cévennes.

**Mardi 5 mai:** la sélection

«Portraits» avec trois artistes romands: Pierre Chevalley, Marcel Imsand et Bernard Pidoux.

**Mercredi 6 mai:** la sélection «Récits de vie», suivie d'une performance théâtrale de Marcos Malavia, mime et directeur du Théâtre national de Bolivie.

**Jedi 7 mai:** la sélection «Transmission» et une soirée courts-métrages.

**Vendredi 8 mai:** la sélection «Relations entre les générations» avec deux fictions de Pierre Duculot et soirée courts-métrages.

### 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.nef@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





## De l'osier éclatant

**Pour rendre leur jeunesse aux paniers ou aux fauteuils en osier**, évitez le chiffon et passez un sèche-cheveux afin de faire partir la poussière. Si ce traitement ne suffit pas, brossez avec de l'eau savonneuse, rincez, essuyez puis laissez sécher au soleil.

Fotoskat

## Avant de bricoler

**Pour protéger vos ongles pendant le jardinage ou le bricolage**, gratter un savon légèrement humide. Il empêchera la terre ou la peinture de s'incruster sous les ongles et partira facilement sous l'eau tiède.



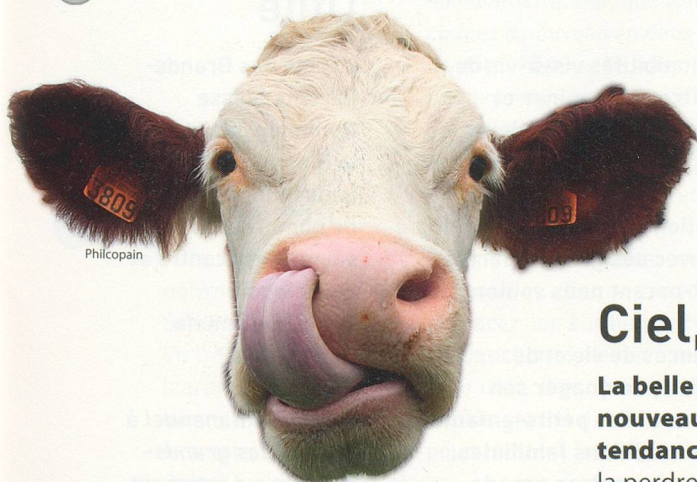
Scalegin



## Des tomates distinguées

**Vous ne disposez pas du plat sur mesure pour caler les tomates farcies...** Afin qu'elles ne s'étalent pas pendant la cuisson, disposez-les dans des moules à tartelettes en papier alu ou sulfurisé avant de les mettre au four.

## L'autre lait démaquillant



Philcopain

**Zut, la bouteille de lait démaquillant est terminée.** Pour vous dépanner, essayez le lait de vache. C'est bon marché et assez efficace.

## Des jouets rutilants

**Pour nettoyer les jouets en plastique des petits-enfants**, rien de mieux que le lave-vaisselle. Pensez à mettre les petits formats dans un filet.



Sandra Kemppainen

## Ciel, ma broche!

**La belle broche assortie à votre nouveau chemisier a la fâcheuse tendance de s'ouvrir.** Pour éviter de la perdre ou de vous blesser, préparez un petit morceau d'élastique plat. Tenez-le derrière le tissu et glissez l'aiguille au travers. Ni vu ni connu et votre broche ne devrait plus glisser.





# Devenir **GRANDS-PARENTS!**

«Je vais bientôt être grand-père. Et cette situation m'angoisse. J'aimerais être un papy à la hauteur, comment m'y prendre?» Nicolas (NE)

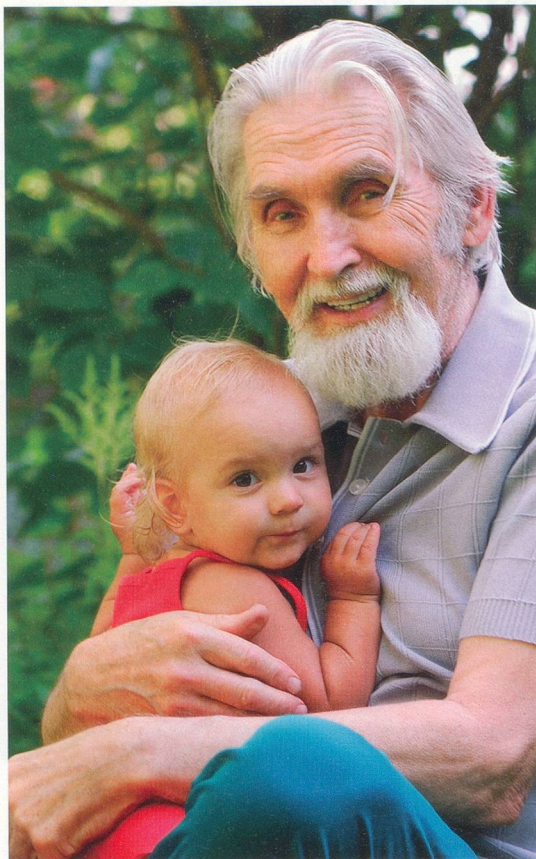


**René Goy,** responsable de l'action sociale Pro Senectute Vaud

Le rôle éducatif des grands-parents constitue un fait de société qui prend de l'ampleur. En effet, que les parents vivent en harmonie ou qu'ils soient séparés, les grands-parents sont fréquemment sollicités pour garder les petits-enfants, ponctuellement ou de façon régulière, ainsi que pour passer de riches moments avec eux. Outre les joies que procure l'accomplissement actif de la grand-parentalité, cette nouvelle organisation des liens familiaux peut entraîner l'expression de points de vue divergents sur l'éducation des enfants, voire des conflits de valeurs.

## Désaccords fréquents

Selon Martine Segalen, professeur à Paris-Nanterre, des tensions familiales peuvent apparaître entre aînés, enfants et petits-enfants, d'autant plus que les familles sont plus hétérogènes qu'autrefois. Elle observe qu'un tiers des grands-mères sont en désaccord avec l'éducation donnée à leurs petits-enfants. Certains grands-parents connaissent le sentiment d'être sollicités à outrance et peuvent se sentir démunis face aux contraintes de la petite enfance. Corollairement, de nombreux parents pensent que les grands-parents «en font trop» avec leurs petits-enfants. Enfin, les divorces, qui touchent autant les grands-parents que leurs enfants, sont toujours source de tension auxquelles s'ajoutent le risque de désaffiliation.



Pour réussir son rôle de «papy», il est bon de définir ses limites.

## Ne surtout pas oublier de...

**Devenir grand-parent, c'est aussi changer de génération, c'est entrer brusquement dans le cercle des plus âgés de la famille, avec toutes les conséquences psychologiques liées au sentiment de finitude de la vie. Afin de se préparer le mieux possible à devenir grand-parent et pour vivre cette étape de la vie d'une façon à la fois enrichissante et utile, il est important de:**

- Connaître les attentes des parents à l'égard des grands-parents; en parler avec eux.
- Respecter la place et le rôle des parents dans l'éducation de leur enfant et dans leur organisation de vie.
- Se préparer à voir son rythme de vie modifié.

- Définir ses disponibilités vis-à-vis de sa famille; connaître, déterminer et exprimer ses limites; refuser de devenir un-e «baby-sitter gratuite et disponible à la demande».
- Mettre en question la «reproduction» de son propre vécu avec ses grands-parents; savoir quel grand-parent nous voulons être.
- Si les circonstances de vie et de logement s'y prêtent, aménager son domicile pour l'accueil des petits-enfants.
- En fonction des conditions familiales, se coordonner avec les autres grands-parents afin d'agir en complémentarité et non en concurrence.
- Accepter la transformation identitaire de la «montée en génération».

## Utile

L'École des Grands-Parents Suisse Romande, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, propose de nombreuses occasions de rencontre et de dialogue  
[www.lausannefamille.ch/EGP](http://www.lausannefamille.ch/EGP)

**A lire:** *Petit manuel à l'usage des grands-parents qui prennent leur rôle à cœur*, Etienne Choppy et Hélène Lotthé-Covo, Ed. Albin Michel, 2006.



# ILLUMINEZ vos cuillères!

Si vous changez vos couverts à moindres frais? Un peu d'habileté et trois teintes de pâte à modeler suffisent pour les habiller de neuf.



Photos: Nadine Allemann

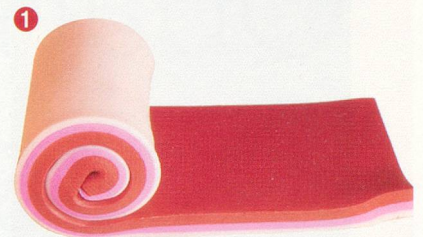


Nadine  
Allemann  
www  
creaclic.ch

## Réalisation

La pâte polymère se travaille comme toutes les autres masses à modeler mais devient dure et solide après cuisson dans votre four ménager.

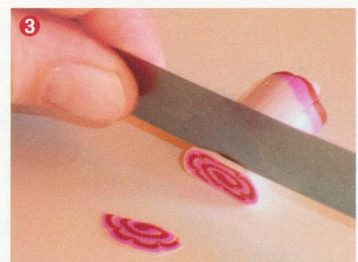
1 Prélevez un tiers de chaque bloc de pâte et abaissez la masse jusqu'à une épaisseur d'environ 2 mm. Superposez les trois couches et coupez les bords pour obtenir un rectangle aussi grand que possible. Enroulez la plaque de pâte sur elle-même à la façon d'une roulade de pâtisserie.



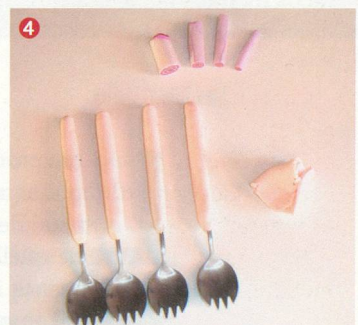
2 Munissez-vous d'une carte de crédit et enfoncez-la sur toute la longueur du boudin, à environ un tiers du diamètre; répétez ce geste 5 fois de façon à marquer la forme des pétales. Avec la paume, roulez le boudin sur le plan de travail brièvement sans trop l'écraser. Coupez-le en deux parts égales et mettez une moitié de côté. Continuez à rouler la seconde partie du boudin de façon à l'allonger et à diminuer son diamètre. Lorsque votre boudin mesurera environ 8 cm, coupez à nouveau en deux parts égales et mettez une moitié de côté. Répétez le travail pour que le diamètre du dernier boudin diminue encore un peu. Utilisez la pâte la plus claire, pour réaliser des boudins de taille adaptée. Vous pouvez soit enfoncer le manche dans le boudin et corriger la forme, soit modeler une plaque et l'enrouler autour du manche.



3 Au moyen du cutter, coupez de très fines tranches dans les boudins «fleur» que vous avez réalisés précédemment, et placez-les sur le manche des cuillères en les faisant se chevaucher, de façon à masquer complètement la base de pâte unie. Il est préférable de commencer avec le boudin le plus gros et d'utiliser des tranches des boudins plus fins pour combler les espaces vides.



4 Lissez soigneusement et vérifiez la forme générale du manche avant de glisser les cuillères décorées au four ménager, à une température de 130 degrés, pendant 30 minutes. Après cuisson, il est conseillé de vernir le décor pour lui donner un bel éclat et protéger votre travail.



## Matériel (pour 4 cuillères)

- Pâte à modeler polymère (FIMO, Sculpey ou Cernit) en trois couleurs (caramel, chair et lavande dans notre exemple)
- Cutter ou lame fine
- Rouleau à abaisser la pâte (ou bouteille en verre)
- Vernis