Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 21

Anhang: Fiches pratiques
Autor: [s.n.]

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: 13.07.2025

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

39
VOTRE ARGENT
Bien préparer une retraite après un divorce

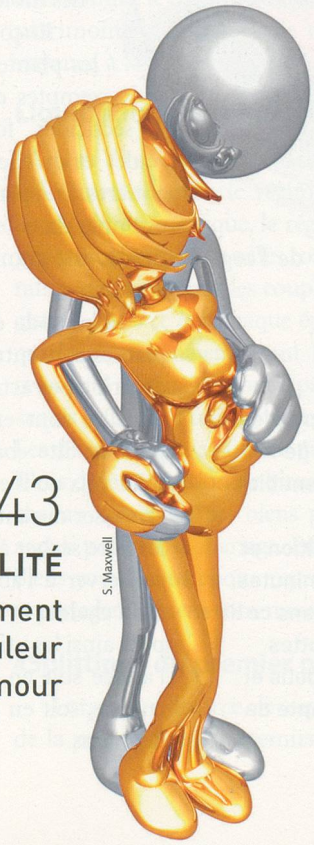
Mincemeat

Fiches pratiques

LE JARDIN DE JACKY
La tisane qui soulage la rhinite allergique 38

PRO SENECTUTE
Un festival avec un autre regard 41

R. Lilia


S. Maxwell

43
SEXUALITÉ
Comment éviter la douleur pendant l'amour

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generationsplus.ch
Générations Plus
Chemin des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

UNE TISANE MAGIQUE contre la rhinite allergique

Les allergies respiratoires touchent aujourd'hui près d'un tiers de la population. En complément d'un traitement médical approprié, certaines plantes, ou leurs extraits, peuvent soulager efficacement.

Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

En augmentation constante depuis une trentaine d'années, la rhinite allergique touche aujourd'hui près de 30% de la population, contre 3,8 % en 1968. Sans prise en charge adaptée, cette maladie devient au fil du temps non seulement plus sévère, mais expose également les personnes qui en sont atteintes à un risque trois fois plus élevé de développer un asthme par rapport au reste de la population.

Publiés dans *Le quotidien du médecin*, ces chiffres prouvent que l'allergie respiratoire est devenue un vrai sujet d'inquiétude. Comment savoir si vous en êtes une victime? Les indices sont connus: des crises d'éternuement sans fin; des démangeaisons subites lorsque vous prenez votre douche; le nez qui coule et les yeux qui brûlent.

Fraises ou artichaut?

Si votre médecin traitant a diagnostiqué un terrain allergique et qu'il n'a pas trouvé pour le moment la thérapie qui vous convient, il existe des solutions naturelles qui peuvent vous soulager. A la décharge du corps médical, il faut admettre que les allergies sont d'autant plus déroutantes qu'elles sont innombrables.

Il en existe en effet une variété infinie: les pollens végétaux, la bourre d'artichaut, les fraises, les œufs, les crustacés, les plumes ou les poils d'animaux, les teintures et les shampooings, etc. Certaines sont même héréditaires. En fait, nul n'est mieux placé que le malade pour détecter le responsable qui le fait souffrir.

Pour simplifier le problème on peut dire qu'une réaction allergique est la conséquence d'une faiblesse et une déprogrammation des capacités de défense de notre organisme. La solution? Elle se décline en trois grandes phases: drainer, reminéraliser et renforcer les défenses de l'organisme.

R. Lilia

Voici une recette qui fait merveille:

- Rajouter dans un litre d'eau froide trois pincées de rhyzome de chiendent bio (draineur).
- Porter l'eau à ébullition et laisser cuire deux minutes.
- Filtrer et rajouter dans ce litre de décoction 30 gouttes d'actiplante de propolis et 30 gouttes d'actiplante de matricaire.
- Boire ce litre, durant la journée, chaud ou froid.

Il est recommandé de faire une cure quotidienne pendant dix jours, puis trois fois par semaine en traitement d'entretien durant deux mois au minimum. Par ailleurs, on peut tamponner délicatement les muqueuses du nez, deux à trois fois par jour, avec un mouchoir imbibé de quelques gouttes de propolis.

Pour une efficacité totale

L'efficacité des plantes réside dans le fait que leurs structures chimiques sont très proches de celles de l'homme, raison pour laquelle leurs composantes sont si bien assimilées par notre organisme, contrairement à des molécules chimiques.

Encore faut-il que les plantes utilisées soient exemptes de pesticides, insecticides, fongicides, herbicides et qu'elles soient utilisées entières. Des plantes broyées (par exemple dans les infusettes) ont perdu une grande partie de leur efficacité.

La période de l'année où les plantes concentrent le maximum de principes actifs est le moment où elles sont en fleurs. C'est la période dite «balsamique». C'est pour cela qu'il est conseillé de les ramasser durant cette période, de les faire sécher à l'ombre et de les conserver à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. On peut ainsi les utiliser durant toute l'année soit en infusion, soit en cuisine, soit en bains de pieds et de mains.

Divorce avant la retraite
UN PARTAGE ÉQUITABLE?

«Je désire quitter mon époux. Que me restera-t-il à la retraite? Je travaille à temps partiel, nous avons un appartement acheté en commun avec un prêt hypothécaire.» Sabine, 54 ans, Monthey (VS)

Fabrice Welsch
Directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

En matière de divorce, l'avocat est le plus souvent l'interlocuteur privilégié. Les questions financières méritent toutefois d'être abordées car, outre l'aspect émotionnel, le divorce a un sérieux impact sur votre patrimoine et le niveau de vos prestations de prévoyance à la retraite.

Liquidation du régime matrimonial

Lors d'un divorce, le partage des biens s'effectue différemment selon le régime matrimonial adopté. Sans contrat spécifique, le régime légal est la participation aux acquêts pour les couples mariés (et la séparation de biens pour les couples en partenariat enregistré). Dans ce cas, chaque époux conserve les biens qui lui appartenaient avant l'union, de même que ceux qu'il a hérités et dont il partage les acquêts (biens acquis en cours d'union) par moitié avec son conjoint. Les dettes ne sont assumées que par le débiteur. Dans le cas de la séparation de biens, il n'y a pas de partage, chacun reprenant ses biens propres et ceux qu'il a acquis pendant le mariage. Enfin, la communauté de biens voit chaque époux reprendre ses biens propres et partager les biens communs entre eux par moitié.

«Splitting» du premier pilier

Lors d'un divorce, le «splitting» est le partage de la prévoyance du premier pilier (AVS/AI) entre les deux ex-époux. Les revenus obtenus par chacun pendant toute la durée du mariage sont inscrits pour moitié au compte individuel de l'autre conjoint, en y ajoutant les éventuelles bonifications.

Le «splitting» permet ainsi d'améliorer les rentes du conjoint divorcé qui recevait le plus petit revenu durant les années de mariage. Il n'est effectué qu'au moment où la personne divorcée va percevoir sa rente. Il est cependant recommandé de faire la demande de splitting auprès de sa caisse de compensation AVS directement après le divorce, et, si possible, de manière commune, afin d'éviter tout retard dans le versement des rentes au moment de la retraite.

Le deuxième pilier

Il y a partage par moitié de la part des avoirs de la prévoyance professionnelle des époux accumulée pendant la période de mariage. Il s'agit d'un droit impératif totalement indépendant du régime matrimonial auquel le couple était soumis. Ce sont les prestations de sortie acquises pendant la durée du mariage qui sont partagées: cela comprend les prestations de sortie et les capitaux de libre passage (compte ou police), mais également les versements anticipés obtenus pendant le mariage pour l'encouragement à la propriété du logement (EPL). Si le partage n'est pas possible parce qu'un des

conjoints reçoit déjà des rentes de vieillesse ou d'invalidité du deuxième pilier, une indemnité équitable est calculée pour l'autre partie. Vous trouverez des précisions à ce propos dans la fiche Vos droits de *Générations Plus* de janvier (**www.generationsplus.ch**)

Le troisième pilier

Le partage des avoirs du troisième pilier est tributaire du régime matrimonial choisi.

Divorce et veuvage, des droits méconnus

La femme divorcée veuve de son ex-époux a droit à une rente de veuve du premier et du deuxième pilier sous certaines conditions indissociables.

Pour bénéficier d'une rente de veuve de l'AVS, elle doit avoir des enfants et le mariage dissous doit avoir duré au moins 10 ans; ou elle devait avoir plus de 45 ans lors du divorce et au moins 10 ans de mariage; ou le cadet de ses enfants avait moins de 18 ans lorsqu'elle a fêté ses 45 ans. Si aucune de ces conditions n'est remplie, le droit à une rente de veuve court jusqu'au 18e anniversaire du cadet des enfants communs.

Dans le cadre du deuxième pilier, la femme divorcée est assimilée à l'épouse non divorcée si son mariage a duré au moins 10 ans et que son ex-mari était tenu de lui verser, en vertu du jugement de divorce, une rente ou une indemnité en capital.

Partage des biens immobiliers

Les couples mariés sous le régime légal de la participation aux acquêts qui achètent un bien immobilier en commun choisissent le plus souvent la forme de la copropriété à parts égales, même si les apports financiers des deux conjoints sont inégaux. En effet, en cas de divorce, les règles du régime de la participation aux acquêts devraient équilibrer les parts, chacun des conjoints ayant droit à la part à laquelle il avait contribué lors de l'achat, y compris une éventuelle plus-value liée à celle-ci. C'est pourquoi il serait nécessaire de noter toutes les dépenses liées au bien immobilier, permettant ainsi d'établir précisément qui a acheté le bien immobilier et avec quels moyens financiers, qui a fait des investissements ultérieurs dans la maison et comment le prêt hypothécaire a été amorti.

Lors d'un partage suite à un divorce, on rencontre généralement trois cas de figure

1 Un des conjoints reprend le domicile et rembourse l'autre conjoint (biens propres investis et moitié des acquêts). Plusieurs arrangements financiers sont possibles en ce cas. Toutefois, en présence d'un prêt hypothécaire, l'établissement prêteur ne sera pas toujours disposé à maintenir le prêt en fonction du repreneur et de sa capacité financière estimée à assumer les charges liées à son domicile.

2 Le bien immobilier est vendu et le produit de la vente est partagé entre les conjoints.

3 Les conjoints restent copropriétaires du bien immobilier. Ce choix peut néanmoins créer des conflits et nécessite donc une bonne entente entre les ex-conjoints.

Attention

Le bien immobilier sera partagé selon sa valeur vénale actuelle, ce qui peut impliquer une plus-value, mais également une moins-value, qui pourra s'avérer problématique lors du partage en fonction du mode de financement de votre habitation.

En effet, de plus en plus souvent, les futurs propriétaires se servent de leur deuxième pilier pour financer leur domicile. Le registre foncier signale ce retrait de prévoyance, qui doit dès lors être remboursé auprès de la caisse de pension en cas de revente de l'objet. Si les conjoints décident de conserver le bien immobilier, il faudra de toute façon procéder au partage des avoirs du deuxième pilier acquis pendant la durée du mariage, y compris les montants prélevés pour l'achat, ce qui pourra avoir pour conséquence la vente du bien immobilier afin de pouvoir disposer des liquidités nécessaires.

La reprise d'un bien financé par différentes masses de biens (bien propres, acquêts) ou par des sommes provenant du deuxième pilier (acquises avant et après le mariage) reste très complexe et nécessite souvent l'intervention des tribunaux pour trancher les litiges.

Vos finances

Les répercussions d'un divorce sur l'état de vos finances sont importantes. Pour réaménager vos couvertures de prévoyance et votre patrimoine, une planification patrimoniale peut vous apporter une vision plus claire des possibilités qui vous sont permises, eu égard à votre nouvelle situation.

Outre l'organisation d'un budget correspondant à votre nouveau revenu – souvent inférieur – vous aurez la possibilité d'évaluer la reconstitution de votre prévoyance professionnelle. En tant que personne divorcée, vous pouvez effectivement faire des rachats plus importants pour reconstituer votre deuxième pilier, mais il est nécessaire de disposer de liquidités ou d'une capacité d'épargne suffisante, ce qui n'est pas toujours le cas. A l'approche de la retraite, l'aspect successoral sera aussi évoqué. L'ex-conjoint ne faisant plus partie des héritiers légaux, l'envie de prendre la caisse de pension sous forme de capital pour favoriser ses enfants doit être bien analysée, car elle n'est pas toujours optimale pour assurer ses années de retraite.

DR

Finalement, c'est en tournant avec sa mère que le réalisateur a pu briser des années de silence et de non-dits.

UN DEVOIR DE MÉMOIRE en images

Parmi les films présentés lors du festival intergénérationnel *Visages*, du 22 au 27 février à Martigny, il y aura *La dernière carte*, un long métrage qui touche aux relations mère-fils. Rencontre avec son réalisateur Sylvain Biegeleisen.

«C'est un cadeau inestimable que m'a fait ma mère en acceptant de participer au tournage de *La dernière carte*. Cela a agi sur moi comme une libération. Une grande partie de mes énergies se perdait à essayer de comprendre, d'analyser, de décortiquer un passé composé de fausses interprétations dues aux silences qui régnaient à la maison», explique le cinéaste belge Sylvain Biegeleisen.

Dans son long métrage – présenté le 25 février à 20 h 15 lors du 5e Festival du film «Visages» de Martigny – on joue carte sur table. Pas de place pour le bluff. Les faux-semblants cèdent leur place aux grandes vérités. Durant trois ans, le réalisateur est allé à la rencontre d'une femme au visage ridé de 87 ans: sa mère. Il brise des dizaines d'années de silence, de tabous.

L'abcès des non-dits se perce au fur et à mesure que le présent les réconcilie. Ils reviennent ensemble sur le traumatisme de l'Holocauste, le remariage avec le père de Sylvain, la maladie de la mère et du fils... Entre colère et tendresse, culpabilité et humour, frustration et joie, Sylvain Biegeleisen saisit ce qui habite cette vieille dame. «Elle était la cible préférée de ma colère. Il me fallait rentrer dans la cage de la lionne! Et il s'est avéré que cette dernière n'avait nullement l'intention de me dévorer! Alors commença un dialogue passionnant avec des découvertes pas toujours agréables à entendre», précise le réalisateur. «Ma mère a totalement ignoré la caméra, ce qui met à l'aise les spectateurs; ils n'ont rien de

"voyeurs", mais partagent nos émotions intimes.»

Faire son propre cinéma

Oser partager quelque chose qui attend depuis longtemps d'être dit, c'est aussi l'objectif des ateliers de cinéma nommé «Un jour, un film», animés par le même Sylvain Biegeleisen. En six heures (jeudi 24 et vendredi 25, en fonction de la demande), les participants réaliseront un film sur la base d'éléments qui ont une signification pour eux, à l'instar de photos, d'objets, de lettres qui appartiennent à leur passé, qui reviennent à leurs racines. Un point de départ qui doit permettre aux cinéastes amateurs, réunis en petits groupes, de ficeler un scénario commun. La réalisation sera projetée aux participants et à leurs proches. «Quand le film est projeté sur grand écran, il y a comme une catharsis, une libération, et il en résulte un bien-être», raconte Sylvain Biegeleisen. Une fois de plus, il joue et nous fait jouer cartes sur table.

A l'image du festival «Visages», qui «explore les formes de liens entre des personnes de générations différentes, de cultures distinctes, et questionne nos représentations mutuelles, nos identités, notre sentiment d'appartenance à une même société», dixit son fondateur, Olivier Taramarcaz, qui rappelle aussi que plusieurs films sont destinés à un jeune public, dès 12 ans. Car la thématique intergénérationnelle est tout simplement universelle.

Frédéric Rein

Que manger dans sa seconde moitié de vie?

DR

Se sustenter, s'alimenter, faire bombance... Le nombre de locutions proches du mot «manger» montre bien l'importance que tient la nourriture dans notre quotidien. Pourtant, satisfaire correctement ce besoin vital ne va pas de soi. L'offre pléthorique de produits que l'on trouve sur les marchés et dans les supermarchés brouille toujours plus les pistes. Mais certains aliments sont à éviter, et d'autres à privilégier. Alors, comment remplir son panier pour bien se nourrir? C'est à cette question existentielle que l'ouvrage *L'alimentation dans la seconde moitié de vie*, signé Pro Senectute, tente de répondre. Car en vieillissant, le corps a encore besoin d'une alimentation équilibrée, aussi bien riche en vitamines qu'en nutriments variés et en fibres. Et même si les sensations de faim ou de soif se manifestent moins, il ne faudrait pas les négliger, sous peine de voir sa santé en payer les conséquences. Ce livre revient donc sur les besoins de l'organisme à partir d'un certain âge, sur les facteurs que les seniors devraient prendre en compte quant à la composition de leurs repas, sur ces quelques kilos superflus qui ne sont pas forcément de trop... Entre conseils et recettes de cuisine, un médecin consultant en alimentation clinique et une nutritionniste diplômée nous font bénéficier de leur solide expérience en matière... nutritive. De quoi espérer continuer encore longtemps à croquer la vie à pleines dents!

F. R.

Vous pouvez acquérir *L'alimentation dans la seconde moitié de vie* de Pro Senectute pour 18 fr. 50 (frais de port et d'emballage non compris).

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

Comment ne pas avoir mal PENDANT L'AMOUR

«J'ai souvent des douleurs lors de nos rapports sexuels. En fait, ça fait des années que ça dure et avec la ménopause, mon état s'est aggravé. Mon mari en est catastrophé car il a l'impression de me torturer à chaque fois que nous faisons l'amour, ce que j'évite de plus en plus. Y a-t-il un remède?»

Ariane, 62 ans

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

Chère Ariane,

Les douleurs lors de la pénétration, qu'on nomme aussi dyspareunie, peuvent avoir des causes diverses. La première chose à faire est un contrôle gynécologique pour voir si vous n'avez pas des petites blessures sur la paroi vaginale, qui peuvent créer une irritation avec une sensation de brûlure. Avec la ménopause, la lubrification diminue, mais le vagin peut cependant rester souple chez les femmes qui avaient une activité sexuelle satisfaisante et régulière. Il n'est pas rare qu'à cause de la douleur (qui est bien réelle), la femme évite de plus en plus les rapports sexuels, ce qui peut créer des tensions dans le couple. C'est d'ailleurs normal de vouloir éviter d'avoir mal! Mais c'est aussi difficile à vivre pour le partenaire souhaitant donner du plaisir à sa femme et qui constate qu'il crée l'effet inverse.

Vivre quelque chose de bon

Un premier aspect de confort est d'employer un lubrifiant à base d'eau. Vous pouvez en trouver en pharmacie ou au supermarché (toutes les grandes enseignes suisses en proposent). Il en existe de différentes sortes, plus ou moins liquides, avec ou sans odeur. L'huile d'olive ou d'amande douce peuvent aussi faire l'affaire, par contre évitez la vaseline qui avec le frottement chauffe et peut donner des sensations de brûlure et les huiles essentielles qui sont trop agressives pour la paroi vaginale. L'emploi d'un lubrifiant peut stimuler votre propre lubrification et même faire l'objet d'un jeu dans vos préliminaires. Ces derniers sont un aspect fondamental pour votre excitation sexuelle. Plus la femme avance en âge, plus elle a besoin de temps pour être suffisamment excitée et donc lubrifiée. Il s'agit donc pour vous de vous donner le temps de préparer votre corps à la pénétration.

En dehors des rapports, apprenez à bien repérer votre périnée et à jouer à faire des petites pulsations avec lui. Vous pourrez ensuite faire ces petits mouvements lors des préliminaires pour accompagner les caresses de votre partenaire. Invitez plus votre mari à vous stimuler avant de passer à la pénétration. Si c'est vous qui généralement zappez cette partie car ça vous énerve, chatouille ou agace, sachez qu'en faisant cela, vous ne vous donnez pas les moyens de vivre quelque chose de bon pour vous. Une façon d'apprendre à mieux recevoir les caresses, ou un cunnilingus, est de respirer profondément, de bouger pour aller chercher la caresse avec votre corps (comme un chat qui va pousser votre main pour être caressé là où il veut) et de sourire. Le sourire est fondamental car on ne peut pas vivre quelque chose de bon avec une mimique de dégoût ou de douleur!

S. Maxwell

Une invitation

Lorsqu'on a mal, on a tendance à se crisper pour éviter la douleur et durant le rapport sexuel, cela a pour effet de l'augmenter encore plus. Bougez avec votre corps, notamment avec votre bassin en faisant des petites bascules d'avant en arrière ou des petits cercles favorisant ainsi les pressions sur la paroi vaginale qui créent de l'excitation sexuelle. La dyspareunie n'est pas une fatalité, vous pouvez apprendre à la voir comme une invitation à vous réapproprier de votre corps et de votre excitation pour ramener le confort puis le plaisir.