

Fiches pratiques

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

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 35

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

42

CONSOMMATION

Comment se protéger
du démarchage
téléphonique?



OZMedia

Généralions *Plus*

Fiches pratiques



VOTRE ARGENT

Le forfait fiscal, qui l'obtient? 43



PRO SENECTUTE

Quand le Jura importe un projet
de quartiers solidaires 49

PHYTOSANTÉ

Une infusion pour prévenir
la cystite 45

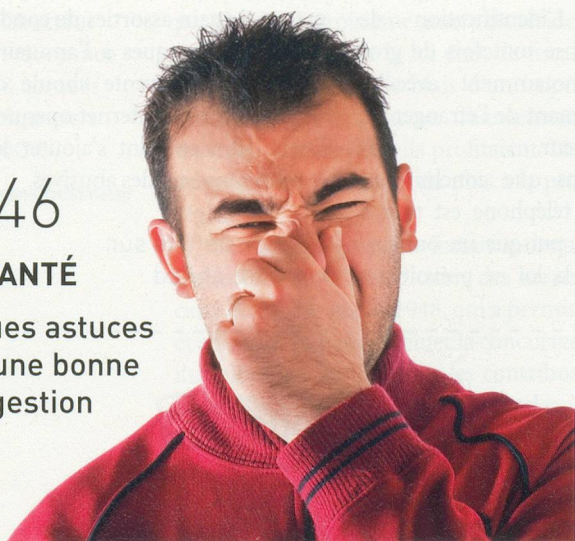
SEXUALITÉ

Pour recommencer à se câliner 51

46

SANTÉ

Quelques astuces
pour une bonne
digestion



ARENA Creative

47

VÉTÉRINAIRE

Ces maladies que
nous partageons avec
nos compagnons



Annette Shaif

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generationsplus.ch

Généralions Plus

Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur www.generationsplus.ch
rubrique fiches pratiques

Un astérisque pour protéger votre numéro de téléphone



«Quotidiennement ou presque, je reçois des appels commerciaux. Que puis-je faire pour que cette pratique cesse?»

Luc, Sierre (VS)



Valérie Muster
Juriste,
Fédération romande des consommateurs

Depuis le 1^{er} avril, il existe enfin une loi sanctionnant les appels publicitaires indésirables (art.3 al.1 let u de la loi contre la concurrence déloyale LCD) qui permet désormais de faire condamner son interlocuteur à une peine pécuniaire ou privative de liberté. L'astérisque doit toutefois être apposé à côté du numéro de téléphone appelé et aucun rapport de clientèle ne doit exister avec la société concernée. Il ne faut pas non plus avoir donné précédemment son accord, à l'occasion d'un concours par exemple. La FRC met à disposition sur son site (ou sur demande à sa permanence), un formulaire de dénonciation. S'il y

a plusieurs plaintes pour le même numéro, une dénonciation pénale sera déposée auprès du Ministère public compétent.

Si les conditions précitées ne sont pas remplies, il est toujours possible de se débarrasser de ce type d'appels en écrivant à la société pour l'inviter à supprimer ses propres données de son fichier d'adresses. L'identification de l'appelant pose toutefois de gros problèmes, notamment avec les appels provenant de l'étranger ou d'un ordinateur.

Rappelons que conclure un contrat par téléphone est tout à fait possible, puisque un oui suffit. Comme la loi ne prévoit pas

encore la possibilité de se rétracter dans les 7 jours, il est fortement recommandé d'éconduire poliment et rapidement tout interlocuteur qui se fait trop insistant... après avoir pris ses coordonnées pour pouvoir le dénoncer!

La LCD élargit son catalogue également à d'autres pratiques déloyales, notamment aux promesses de gain assorties de conditions, aux arnaques à l'annuaire, au système de vente «boule de neige», aux sites internet opaques. En juillet viendront s'ajouter les conditions générales abusives.

Plus de détails sur www.frc.ch/lcd

Offre pour les abonnés de *Généralions Plus*

Découvrez gratuitement le dernier numéro de *FRC Mieux choisir*:

Nom

Prénom

Rue/N°

NPA/Localité

A renvoyer à FRC, rue de Genève 17, Case postale 6151, CH - 1002 LAUSANNE - Fax: 021 331 00 91

Il est aussi possible de profiter de cette offre en envoyant un email à info@frc.ch avec vos coordonnées et la mention «offre *Généralions Plus*».





Forfaits pour étrangers fortunés

Les raisons d'un cadeau fiscal

«Pourquoi existe-t-il un impôt à forfait pour les riches étrangers qui viennent s'établir en Suisse?»

Sandrine, Morges (VD)



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

Un peu d'histoire, pour commencer. L'impôt sur la dépense, ou forfait fiscal, existe depuis plus de 50 ans en Suisse. Son origine remonte au milieu du XIX^e siècle dans le canton de Vaud, lorsque la loi d'impôt sur la fortune mobilière du 21 août 1862 entra en vigueur. Celle-ci prévoyait un traitement de faveur pour les étrangers sans activité lucrative, qui devaient s'acquitter d'un impôt sur la fortune mobilière qu'ils possédaient dans le canton à partir de leur troisième année de résidence.

Le but initial de la loi était de fiscaliser ces résidents étrangers par le biais d'un impôt particulier, afin qu'ils participent au financement des infrastructures locales dont ils profitaient. Leurs dépenses sur place contribuaient de plus à la prospérité de la région.

Les bases légales du forfait se trouvent dans le Concordat sur l'interdiction des arrangements fiscaux du 10 décembre 1948, qui a permis aux cantons et aux communes de freiner la concurrence à laquelle ils se livraient pour attirer les contribuables susceptibles d'apporter des rentrées fiscales intéressantes. Seuls treize cantons signèrent le concordat l'année de son entrée en vigueur, les derniers le ratifiant en 1963. Le Jura y adhéra en 1980 peu après son entrée en souveraineté, mais était déjà sous son régime en 1949 en tant que territoire bernois.

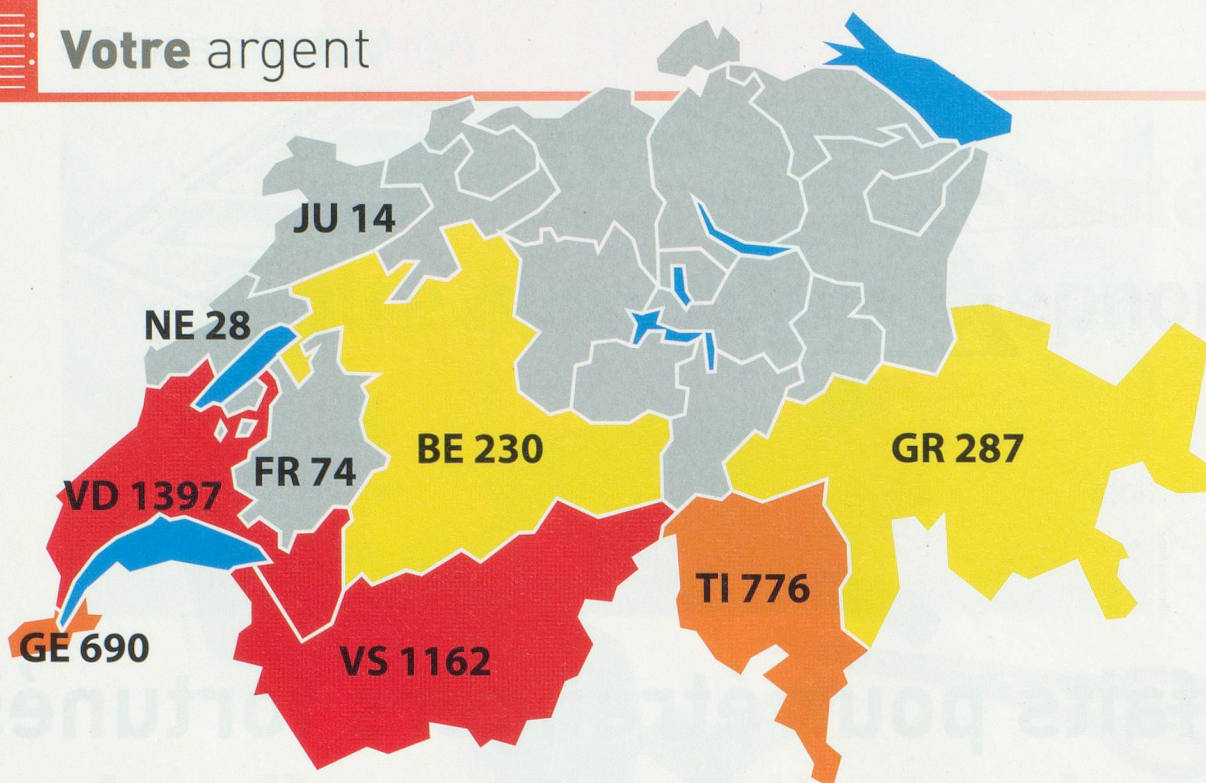
Le concordat mentionne les cas expressément prévus d'allègements fiscaux, notamment pour ce qui concerne les personnes physiques qui ne sont pas citoyennes helvétiques et qui n'exercent aucune

activité en Suisse (art.1, al. 3, let. a), autrement dit les personnes imposées d'après la dépense. Afin d'harmoniser cet impôt entre d'une part, la Confédération et les cantons et, d'autre part les cantons entre eux, les Chambres fédérales ont adopté dans les années 1990 deux lois régissant l'impôt fédéral direct, qui prévoient notamment la possibilité d'accorder une imposition d'après la dépense pour certains contribuables (articles 6 al. 1 LHID et 14 al. 1 LIFD).

Qui est concerné par l'impôt à forfait?

Seules les personnes qui, pour la première fois ou après une absence du pays d'au moins dix ans, élisent domicile ou séjournent en Suisse sans y exercer d'activité lucrative peuvent bénéficier d'allègements fiscaux et être imposés d'après la dépense; l'activité peut en revanche être exercée à l'étranger. Il peut s'agir tout autant d'étrangers que de Suisses, ces derniers ne pouvant toutefois bénéficier de l'impôt à forfait que durant l'année de leur retour en Suisse. Les citoyens suisses doubles nationaux ne sont pas considérés comme étrangers. Les étrangers peuvent bénéficier de ce régime de manière illimitée, tant qu'ils remplissent les conditions d'octroi.

L'imposition d'après la dépense n'est pas une obligation, mais une alternative proposée aux personnes précitées, qui peuvent choisir entre l'impôt ordinaire ou l'impôt à forfait au début de chaque nouvelle période fiscale. Le canton de Vaud et de Genève refusent toutefois qu'un contribuable qui a déjà été imposé de manière ordinaire puisse être



Nombre de forfaitaires à fin 2010 en Suisse romande et dans les cantons dont le nombre de forfaitaires est supérieur à 200 (source: CDF).

imposé à forfait, quand bien même il remplit toutes les conditions requises.

Et à quelles conditions?

La base de calcul de l'impôt considéré est la dépense globale du contribuable. Celle-ci comprend les frais liés au train de vie du contribuable et des personnes vivant en Suisse dont il a la charge.

L'administration fiscale détermine en premier lieu le loyer annuel payé par la famille ou la valeur locative de leur habitation. Ce chiffre est alors multiplié par un facteur 5, constituant un minimum. Ensuite, elle va considérer les signes extérieurs de richesse (personnel de maison, voitures, bateaux, collections, etc.), dont le coût d'entretien sera additionné au loyer annuel, permettant ainsi de déterminer la dépense totale servant au calcul de l'impôt. Un calcul de contrôle est ensuite effectué sur les éléments de revenu et de fortune de source suisse (propriété immobilière sise en Suisse, valeurs mobilières suisses, biens mobiliers se trouvant en Suisse et revenus qui en découlent) qui sera comparé avec l'impôt à forfait. Le montant le plus élevé des deux sera alors pris en considération.

Dans l'actualité

Plusieurs initiatives cantonales tentent actuellement de faire abolir le forfait fiscal. Si la suppression de cet impôt a été acceptée par plusieurs cantons de Suisse alémanique (Zurich en 2009, Schaffhouse en 2011 et Appenzell Rhodes Extérieures en 2012), certains ont privilégié un durcissement des conditions d'octroi (Lucerne, Saint-Gall et Thurgovie).

Les cantons les plus concernés par le forfait fiscal que sont Valais et Vaud avec 1200 à 1400 forfaitaires chacun et, dans une moindre mesure, le Tessin et Genève avec environ 750 forfaitaires, conservent encore

la possibilité d'être imposés d'après la dépense. Une initiative a toutefois été déposée à Genève pour son abolition.

Le Conseil fédéral a, quant à lui, proposé une révision de l'imposition d'après la dépense en 2011, dont les éléments principaux sont les suivants:

- la dépense universelle est déterminante (contre actuellement les seules dépenses faites en Suisse).
- le seuil de la dépense universelle sera fixé dans le cadre de l'impôt fédéral direct et des impôts cantonaux à sept fois (actuellement cinq fois) le montant du loyer ou de la valeur locative du logement du contribuable chef de ménage ou trois fois le prix de la pension pour le logement et la nourriture.
- le seuil de l'assiette de l'impôt sera fixé à 400 000 fr. et adapté chaque année en fonction de l'indice suisse des prix à la consommation pour l'impôt fédéral direct; les cantons devront définir un montant minimal de leur choix.
- les époux, qui vivent en ménage commun, ne peuvent prétendre à l'imposition d'après la dépense que si chacun d'entre eux en remplit les conditions.
- l'imposition d'après la dépense pour les ressortissants suisses l'année de leur arrivée est supprimée.
- les cantons auront l'obligation d'inclure l'impôt sur la fortune dans l'impôt prélevé d'après la dépense.

Les conditions actuelles seraient maintenues pendant une période transitoire de cinq ans pour les contribuables déjà soumis à l'impôt à forfait à l'entrée en vigueur de la loi. En cas d'acceptation de cette proposition de révision, les forfaitaires les moins fortunés se trouveront désavantagés alors que ce mode d'imposition restera profitable pour les fortunes les plus importantes.

Prévenir la cystite avec une infusion maison

Mieux vaut prévenir que guérir. Les femmes sont nombreuses à souffrir d'une infection de la vessie. Le thym et la citronnelle sont deux des armes que la nature nous offre pour fortifier notre organisme.



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

Le mécanisme de cette infection est simple: des germes, hôtes habituels de la flore intestinale, migrent de la région anale vers la vulve, pénètrent dans l'urètre et arrivent dans la vessie. Ils s'y multiplient à grande vitesse. Le parcours est très court chez les femmes puisque l'urètre ne mesure en moyenne que 2,5 cm contre 17 cm chez l'homme. Cela explique pourquoi la cystite est une maladie typiquement féminine.

Ces envahisseurs hyperactifs sont donc capables de doubler leur nombre en une demi-heure. Ainsi une petite colonie devient au bout de trois à quatre heures suffisamment importante pour déclencher une crise aiguë.

Mais le seul passage de germes dans la vessie ne suffit pas forcément à provoquer une infection. Encore faut-il qu'ils trouvent un terrain favorable à leur prolifération. Les femmes sont ainsi particulièrement fragiles à certaines périodes du cycle lorsqu'elles sont fatiguées ou déprimées; les urines deviennent alors alcalines et les défenses immunitaires sont en déficit.

Les maladies sexuellement transmissibles peuvent également être à l'origine de cystites. Lorsque la crise se déclenche, il convient de porter les urines à son médecin. Parfois, une infection génitale peut même déclencher une cystalgie, d'où le besoin de recourir alors à un contrôle gynécologique. En clair, il faut surtout éviter l'automédication.

Le coup de pouce naturel

En cas de cystite chronique et parallèlement au traitement médical, nous pouvons toutefois conseiller de suivre un traitement plus doux. Il consiste à boire deux fois par semaine un litre d'infusion que vous préparerez de la manière suivante:

Versez un litre d'eau bouillante sur:

- 3 pincées de thym bio
- 3 pincées de citronnelle bio

Laissez infuser deux minutes, filtrez et ajoutez:

- 30 gouttes d'actiplante de busseroles
- 30 gouttes d'actiplante de préle

Comment mieux digérer et dompter mes intestins?

«J'ai systématiquement des gaz après les repas, ce que je considère comme un handicap social. Dois-je renoncer à certains aliments? Puis-je me soigner?» **Robert, Châtel-Saint-Denis (FR)**



Stéphanie Cagnion Pechenart
Pharmacienne
CAPITOLE
PHARMACIE APOTHEKE
TOUR-DE-PEILZ

Ce trouble, qui perturbe notre vie sociale, est très fréquent. Il est certes gênant, lorsqu'il devient récurrent. Mais étonnamment, avoir des gaz traduit un bon fonctionnement de l'intestin.

Les aliments que l'on ingère passent dans l'estomac, puis arrivent dans le petit intestin et ensuite dans le gros intestin, appelé côlon. C'est à cet endroit que se produit parfois une fermentation bactérienne qui peut induire des gaz. Une forte production de gaz génère des ballonnements.

La fermentation bactérienne productrice de gaz dépend de la caractéristique de la flore intestinale (elle nous est propre) et de la variété des aliments ingérés.

Quelques autres facteurs peuvent aussi provoquer des gaz:

- L'aérophagie est provoquée par l'ingestion de trop d'air, lorsque nous mangeons et buvons. Cet air se retrouve dans l'intestin.
- La constipation, quand elle dure, accumule les selles dans le gros intestin et amplifie la fermentation bactérienne.
- L'intolérance au lactose, due à un déficit d'enzyme lactase dans le côlon, empêche la bonne digestion des produits laitiers. De ce fait, ceux-ci fermentent dans le côlon.
- Enfin le stress, la nervosité et les repas pris trop rapidement influent notre digestion.

Des aliments à éviter

Revenons à notre digestion... Oui, certains aliments produisent plus de flatulences que d'autres. Le plus connu est le chou, viennent ensuite l'ail, l'oignon, les navets, les radis, les lentilles, les pois chiches, les flageolets, les poivrons et les crudités en général. Les féculents, les céréales et les pommes de terre ne sont pas en reste, à l'instar des boissons gazeuses. Les sauces grasses et les fritures sont aussi source de problèmes. Et attention encore aux chewing-gums qui nous font ingérer de l'air!

Pour réguler ces flatulences, adaptez votre alimentation en supprimant un par un ces aliments de votre repas. Vous déterminerez ainsi quels sont ceux à proscrire. Pour conserver un apport suffisant en fruits et en légumes, privilégiez les fruits cuits et pour les crudités, plongez-les dans de l'eau bouillante quelques minutes.

Le yaourt, un allié

Les yaourts, riches en ferments lactiques, permettent de régulariser la flore intestinale. Il peut être judicieux d'en faire une cure, sinon il existe des compléments alimentaires à base de ferments lactiques.

En association à cette diététique, le charbon actif est un traitement classique qui absorbe les gaz de l'intestin, à prendre en cure ou seulement les jours où vous ingérez des aliments à risques.

Certaines tisanes, comme celles de fenouil, de cumin, d'angélique, d'anis étoilé, de mélisse et de sauge évitent la formation de gaz. Une infusion en fin de repas est ainsi salutaire.

En homéopathie, *Asa foetida*, *Carbo vegetalis* et *Kalium carbonicum* sont de bons remèdes anti-flatulence, à raison de 3 granules trois fois par jour.

Pour conclure, la persistance de ballonnements, en dépit d'une diététique correcte, doit vous amener à consulter un médecin.



Chiens et chats: quels dangers pour ma santé?

«Je souhaite m'occuper d'un pékinois et d'un chaton. Pourriez-vous m'indiquer si je peux contracter leurs éventuelles maladies et eux les miennes?»

Sophie, Plan-les-Ouates (GE)



Danielle Perrin-Frei
Médecin-vétérinaire
Cabinet
Au Furet
Echichens

Le chiffre est vertigineux: plus de 300 zoonoses – c'est-à-dire des maladies qui peuvent se transmettre de l'animal à l'homme ou inversement – sont répertoriées. Impossible donc d'en dresser ici une liste exhaustive.

De plus, la plupart de ces affections sont bénignes, à l'instar des maladies fongiques telles que les mycoses, et sont très fréquentes. La teigne et la gale sont également des maladies communes à l'homme, au chien et au chat.

Il existe d'autres zoonoses qui font très peur, alors que peu de personnes en souffrent. C'est le cas du ténia, ce ver parasite au corps formé d'un grand nombre d'anneaux et qui se développe dans les intestins des mammifères. Par ailleurs, sa transmission concerne davantage les enfants, moins enclins à respecter les règles élémentaires d'hygiène que les adultes.

La rage est un autre exemple de zoonose grave, mais heureusement, elle a été totalement éradiquée en Suisse, il y a plusieurs années déjà.

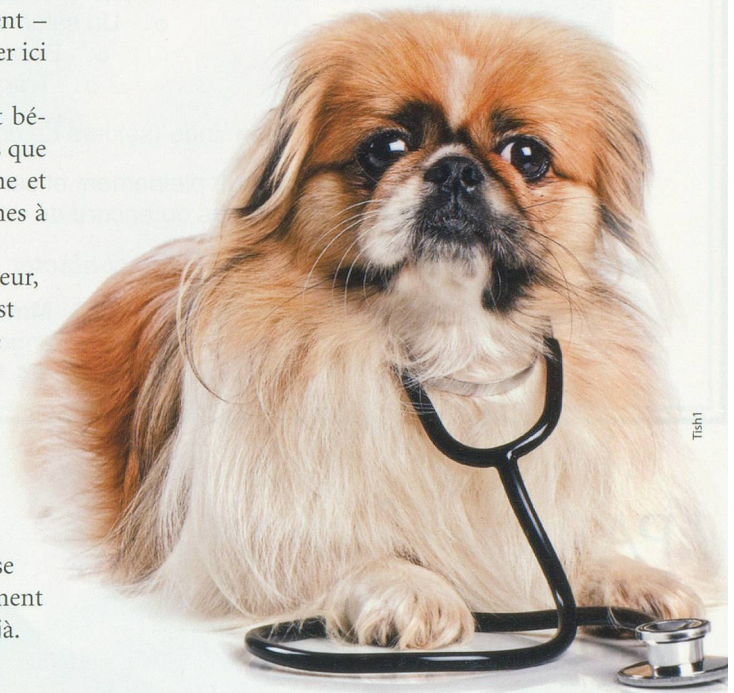
Gare aux griffes de Minou!

Au sujet de votre chaton, prenez garde à la maladie des griffes du chat. D'origine infectieuse bactérienne, cette zoonose semble en croissance.

Dans un premier temps, une petite lésion cutanée saillante et sans liquide se forme au lieu d'inoculation, lésion qui le plus souvent disparaît par la suite.

Deux à trois semaines plus tard, on constate une hypertrophie ganglionnaire. Dans 60% des cas, un seul ganglion est atteint. Plus rarement, le malade peut présenter des myalgies, de la fièvre, des maux de tête, une perte de poids et des éruptions cutanées. On constate parfois une conjonctivite, associée à un syndrome de Parinaud qui affecte la mobilité oculaire.

Sous ses formes graves, les malades peuvent développer des inflammations de la membrane interne du cœur, voire des encéphalites. Ces complications restent toutefois rares. Il est toutefois recommandé d'être prudent puisque, en général, les maladies concernent davantage les enfants et les seniors, ainsi que les personnes immunodépri-



mées, suivant un traitement chimiothérapeutique ou porteuses du VIH (ou sida).

Comment se prémunir?

Il n'existe aucun vaccin, et le caractère apparemment bénin de la maladie des griffes du chat ne dispense pas de suivre quelques précautions, comme éviter les griffures ou les morsures de chat, ainsi que le léchage des plaies par les chats. Il est important de désinfecter les plaies en cas de morsures ou de griffures, comme de se nettoyer les mains à l'eau et au savon, après avoir manipulé un chat.

A noter que, parmi les autres animaux de compagnie, perruches et perroquets sont susceptibles de propager une psittacose, c'est-à-dire une maladie infectieuse touchant les voies respiratoires. Le furet, lui, peut transmettre la grippe, raison pour laquelle il est utilisé dans l'expérimentation médicale.

RÉSIDENCE CARINA

Ajoute des années à la vie et de la vie aux années !
RESIDENCE 3^{EME} AGE A 1180 ROLLE



N'étant pas un EMS, la Résidence CARINA vous propose, pour un loyer raisonnable :
1^{er} étage CHF 880.00 / 2^{ème} étage CHF 910.00 / 3^{ème} étage CHF 940.00 / 4^{ème} étage CHF 970.00
+ charges mensuelles CHF 960.00.

- Des appartements indépendants, à meubler, avec vue sur le Lac et les Alpes.
 - Une aide personnalisée à vos éventuels besoins.
- Des lieux communs tels que restaurant, salons, terrasse, jardin arborisé, etc.
 - Un salon de coiffure, d'esthétique.
 - Des animations variées.
 - Transports journaliers.

Possibilité de séjour à durée déterminée (séjours de courtes durées possibles, pour personnes devant se reposer).

Pour vous permettre de jouir pleinement et sereinement de la vie, de vous faire de nouveaux amis, de participer à des loisirs ou encore de vous balader dans la magnifique région de Rolle !

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter pour recevoir une documentation ou effectuer une visite :

Résidence CARINA, Mme Sylvaine BERSET, Directrice
Chemin du Langollioux 1 à 1180 ROLLE
Tél. 021 825 24 10 / www.carinarolle.ch

PARC PRÉ VERT

SIGNAL DE BOUGY

MIGROS



Restaurant self-service et terrasses panoramiques,

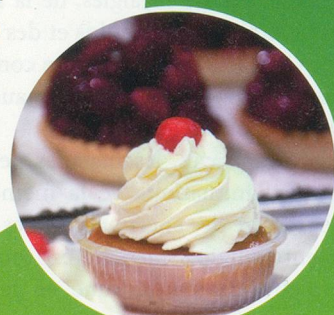
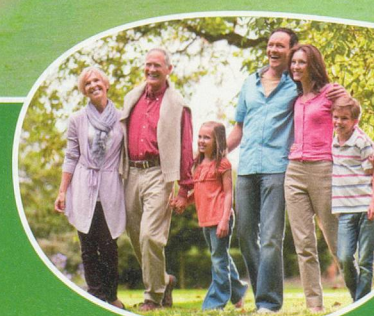
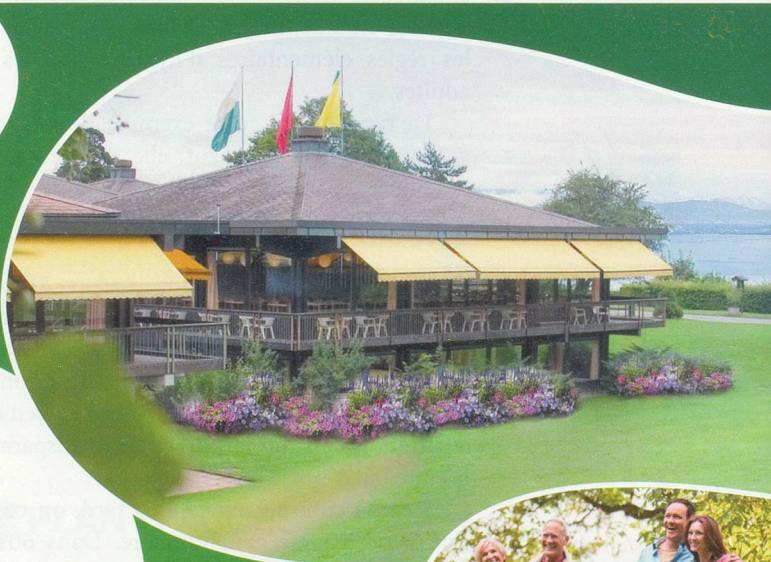
**une table en fête tous les jours et pour
toutes les générations.**

Il n'y a pas d'âge pour se faire plaisir au restaurant du Signal de Bougy. Un jour au grand air avec les petits-enfants, les thés dansants du lundi, un déjeuner entre amis, les soirées musicales du vendredi... toutes les occasions sont bonnes pour se faire plaisir!

Offrez-vous un excellent moment, avec tout un choix de menu dès CHF 15,50 en self-service.

Votre table vous attend, à bientôt!

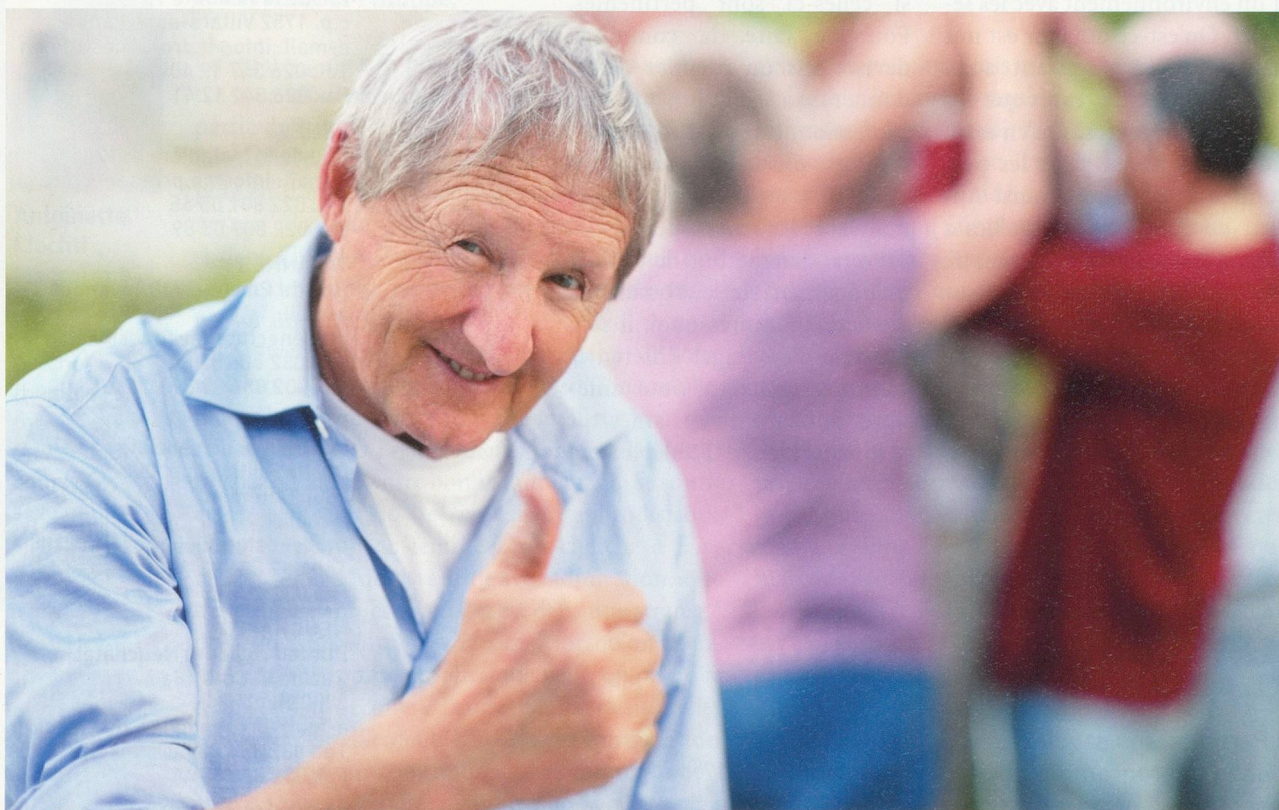
Découvrez notre carte: signaldebougy.ch





«Quartiers solidaires» s'exporte dans l'Arc jurassien

Après les villes vaudoises, c'est au tour de la commune de Val-de-Travers de s'intéresser à cette méthodologie et de mener une première analyse afin de cerner les vrais besoins de ses aînés.



Yuri Arcurs

L'expérience, déjà testée dans le canton de Vaud, a pour but de favoriser les liens entre résidents d'un même quartier, par le biais de forums et la réalisation de projets communautaires.

Chez Pro Senectute, la solidarité est un maître mot, le travail social communautaire une réalité. Un nouvel exemple est en train de se dessiner dans le Val-de-Travers. Cette commune neuchâteloise de près de 11 000 habitants a en effet entamé en janvier dernier une analyse préliminaire de sa situation vis-à-vis de ses aînés, dans la même veine de ce qui s'est déjà fait à 12 reprises (dans 9 communes) depuis 10 ans dans le canton de Vaud, comme dans le quartier lausannois de Bellevaux, à Yverdon, ou encore à Gland. «Vu le succès et le rayonnement de cette métho-

dologie de "Quartiers solidaires" (ndlr: destinée à développer le lien social et la solidarité de proximité entre les habitants d'un quartier ou d'une commune, notamment via des forums et la réalisation de projets communautaires), nous avons décidé d'exporter hors des frontières cantonales vaudoises ce savoir-faire, afin de bénéficier de l'expertise de nos voisins pour développer notre propre expérience», précise François Dubois, directeur de Pro Senectute Arc jurassien.

Il ne s'agissait donc pas de réinventer la roue, mais de s'en servir pour aller de l'avant! La

démarche est toutefois un peu différente, comme le souligne François Dubois: «Nous n'avons pas choisi la commune de Val-de-Travers par hasard. D'une part, on voulait tester cette méthodologie sur une collectivité publique moins citadine que ce qui s'est fait jusqu'ici dans le canton de Vaud, à un endroit où les réalités sociales sont autres. D'autre part, il s'agit là d'un choix tactique, dans le sens où nous avons opté pour une commune qui a fusionné – thème d'actualité dans tout l'Arc jurassien – en 2009. Elle est donc encore dans une dynamique de



construction, et c'est le bon moment de se poser des questions fondamentales. C'est un travail intéressant, mais complexe, la commune étant très éclatée.»

Compatible avec les seniors?

Car dans le diagnostic communautaire effectué par les «Quartiers solidaires», on s'interroge sur la «compatibilité» d'un environnement avec les seniors. Qu'est-ce qui leur est mis à disposition, s'agissant aussi bien des infrastructures que des activités proposées? Qu'en est-il du réseau social pour les personnes de plus de 60 ans? Autant de questions auxquelles a répondu l'analyse préliminaire réalisée durant deux mois sur le terrain – via des entretiens – par les deux spécialistes de l'unité de travail social communautaire de Pro Senectute Vaud. Que ressort-il de ce rapport?

Des besoins ont été identifiés, comme la nécessité de coordination entre sociétés locales, la création d'occasions et de lieux de rencontre, ou encore l'amélioration de l'accessibilité à une information dite locale.

Si différentes thématiques semblent déjà émerger de cette première analyse, la deuxième étape consistera à vérifier avec un public beaucoup plus large si celles-ci sont pertinentes. Pour ce faire, la commune devra dans un premier temps donner son aval, afin que des professionnels de Pro Senectute et plusieurs partenaires puissent travailler main dans la main avec les seniors du Val-de-Travers, dans le but de rédiger un document sur leur qualité de vie actuelle. Après quoi, il sera possible d'envisager différentes solutions concrètes pour améliorer le bien-être des aînés sur le long terme... **Frédéric Rein**

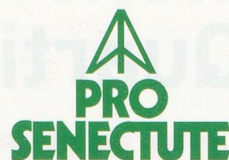
Aider les aînés à partager leur savoir

Partager son savoir, ça s'apprend! C'est pourquoi on trouve dans le programme de formation continue 2012 de Pro Senectute un nouveau cours intitulé «Partager les savoirs avec les retraités – s'outiller dans le rôle de médiateur et de facilitateur». Ce cours, destiné aux acteurs du social et de l'animation socioculturelle, sera donné les 28 et 29 juin 2012, au centre Le Cénacle de Genève, par le Français Alain Mulard, consultant et responsable technique du projet EQUAL, qui fait partie de la stratégie de l'Union européenne de l'Emploi, afin de développer de nouveaux moyens de lutter contre la discrimination et les inégalités sur le marché du travail. A cette occasion, les participants seront amenés à développer des pistes d'intégration des compétences des jeunes retraités et à modifier la perception que l'on a d'eux. Le groupe identifiera les outils et les ressources qui permettent aux retraités de mieux partager le savoir issu de leur expérience, et pourront ainsi mieux les encadrer le cas échéant. Il n'y a pas d'âge pour partager son savoir, seulement des manières de le faire...

F. R.

Pour en savoir plus

Prix: 380 fr. Renseignements au 021 925 7010 ou à secretariat-romand@pro-senectute.ch



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. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

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
prosenectute.cf@ne.ch
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

Se remettre aux galipettes sous la couette

«Nous n'avons plus de vie sexuelle depuis longtemps, mais nous aimerions bien recommencer tous les deux. Nous sommes trop jeunes pour faire une croix dessus. Nous ne savons pas comment nous y prendre. Par le passé, notre relation n'était pas glorieuse et finissait souvent en dispute.» Anne et Philippe, 63 et 65 ans



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

Chers Anne et Philippe,

Ce qu'il y a de très positif, c'est que vous souhaitez tous les deux remettre de la vitalité dans cette partie de votre vie de couple et de votre existence. Souvent, lorsque pour différentes raisons, on n'a plus eu d'intimité sexuelle depuis longtemps, on ne sait plus trop comment approcher l'autre et, si dans l'histoire du couple, la sexualité était une source de conflits, on peut avoir peur de s'aventurer sur un terrain miné.

Souvenez-vous de la période du début de votre relation où vous vous faisiez la cour. Chacun prenait soin de se montrer sous son meilleur jour, que ce soit à travers l'habillement, l'intérêt que vous portiez à l'autre, votre bonne humeur. On se sourit et on rit beaucoup (le rire est un aphrodisiaque pour beaucoup de femmes), on cherche à faire plaisir à l'autre, on se regarde avec admiration, avec des étoiles dans les yeux. On est dans une stratégie de séduction mutuelle. Ensuite, lorsqu'on commence à se rapprocher physiquement, on prend le temps et on découvre l'autre par petites touches et avec émerveillement. Le corps de l'autre est un territoire inconnu que nous allons explorer parfois avec un peu d'anxiété, mais aussi avec curiosité.

Sécurité ou érotisme?

Avec le temps qui passe, on oublie de faire cela et de nourrir tous les jeux de séduction qui sont indispensables au désir. On peut avoir beaucoup développé la tendresse et l'affection qui créent un sentiment de sécurité, mais la sécurité n'est pas forcément synonyme d'érotisme... Commencez à réexplorer vos corps à travers des massages, ils peuvent être d'abord simplement dans un but de détente, puis progressivement vous pouvez les rendre plus sensuels. Souvenez-vous que la sensualité fait participer les cinq sens. Vous pouvez prendre le temps de vous regarder, vous sentir, vous savourer, vous toucher, tendre l'oreille et vous émouvoir des soupirs ou des petits bruits que peut faire votre partenaire lorsqu'il/elle ressent quelque chose d'agréable (comme lorsqu'on mange quelque chose de bon on fait *mmm!*).

La sexualité, comme toute autre activité physique, moins on la pratique, moins on en a envie.

Pensez au vélo: une fois qu'on sait aller à vélo, on ne l'oublie jamais! Lorsqu'on reprend, on récupère les gestes et le savoir-faire. Votre but est de mieux la vivre que par le passé. Il s'agit donc d'investir un savoir-être qui vous aide à vous sentir reliés. Soyez curieux de ce qui fait plaisir à chacun (gestes, ambiances, rythmes, types de toucher, zones caressées, etc.), de ce qui vous rend émotionnellement réceptifs (rire, se taquiner, se séduire, être complices), de ce qui vous excite sexuellement (dans votre corps), de ce qui vous permet de vous sentir proches affectivement (tendresse, mots d'amour).

Dans l'acte d'amour, prenez le temps pour les préliminaires, le pendant et l'après. La plupart des gens souhaitent se sentir intimement connectés lorsqu'ils font l'amour. Centrez-vous sur ce qui marche bien pour vous, sur les qualités de votre partenaire et le positif de votre relation et ramenez à votre esprit toutes les bonnes raisons qui vous ont fait vous choisir, il y a longtemps, et pour lesquelles vous êtes toujours là!



Scott Maxwell / LuMaxArt