Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 36

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

43

VÉTÉRINAIRE

Un travail de fourmi pour en finir avec les puces

Cosmin Manci

Générations Plus

Fiches pratiques

VOS DROITS

Hoirie: qui paie les réparations d'une maison? 38

VOTRE ARGENT

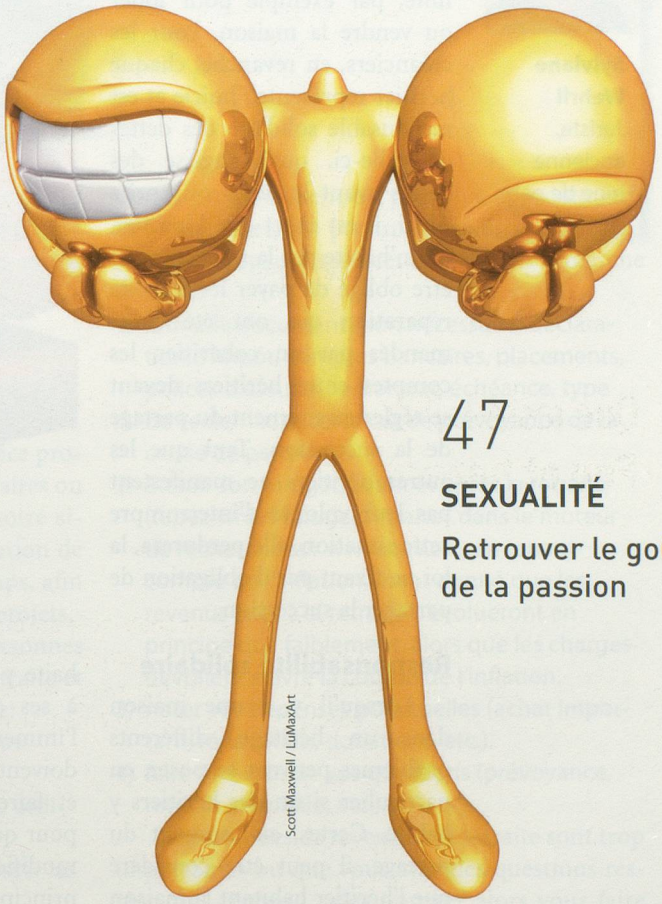
Comment planifier une retraite paisible 39

SANTÉ

Faire disparaître les boutons de fièvre 42

PRO SENECTUTE

Protection de l'adulte: bientôt le droit à l'autodétermination 45



Scott Maxwell / LuMaxArt

47

SEXUALITÉ

Retrouver le goût de la passion

41

DIÉTÉTIQUE

Un régime, oui, mais équilibré

Africa Studio

TOUTES LES FICHES PRATIQUES
sur www.generationsplus.ch
rubrique fiches pratiques

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

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

Succession non partagée
Qui paie l'entretien de la maison?

«Depuis le décès des parents, ma sœur occupe un appartement de la maison familiale. Elle ne paie pas un loyer correct et refuse de déménager; dois-je participer aux frais d'entretien?»

Emile, Fribourg

Sylviane Wehrli
Juriste, ancienne juge de paix

Lorsque, après un décès, il y a plusieurs héritiers, ceux-ci constituent une hoirie. A l'intérieur de celle-ci, les décisions doivent être prises à l'unanimité, par exemple pour louer ou vendre la maison. Pour les créanciers, en revanche, chaque héritier représente l'hoirie et est responsable solidaire des dettes de celle-ci, qu'il s'agisse des dettes avant le décès ou après. Ainsi, il est exact que l'héritier, qui n'habite pas la maison, peut être obligé de payer les frais de réparation qui ont été commandés par un cohéritier, les comptes entre héritiers devant se régler au moment du partage de la succession. Tant que les autres héritiers ne manifestent pas leur volonté d'interrompre cette situation, elle perdurera, la loi ne fixant pas d'obligation de partager la succession.

Responsabilité solidaire

Lorsqu'il y a une maison dans un héritage, différents problèmes peuvent se poser, en particulier si un des héritiers y habite. Certes, au moment du partage, il peut être considéré que l'héritier habitant la maison a bénéficié d'une avance d'hoirie représentant le montant de loyer qu'il aurait dû verser à l'hoirie. Néanmoins, avant le partage, la responsabilité solidaire des cohéritiers subsiste pour les dépenses relatives à l'immeuble.

Le partage d'une succession se fait d'entente entre les différents héritiers. Lorsque l'un d'eux occupe la maison et souhaite y rester, il devra racheter à ses cohéritiers leur part de l'immeuble. Toutes ces décisions doivent être prises à l'unanimité et faire l'objet d'actes notariés pour que le registre foncier soit modifié en conséquence. En principe, le partage est fait à la valeur vénale, sauf décision différente acceptée par tous les intéressés. En cas de désaccord, un expert peut se prononcer sur la valeur de la maison.

Intervention du juge

La loi prévoit alors deux possibilités: un héritier peut requérir du juge que soit nommé un représentant de la communauté héréditaire pour gérer le bien immobilier, les héritiers restant copropriétaires de ce bien. Une autre possibilité consiste à demander que le juge fasse procéder au partage de la succession, l'héritier qui souhaite rester dans la maison ayant alors la possibilité de racheter la part de ses cohéritiers. Si, financièrement, il ne peut effectuer cette opération, la maison sera vendue et le produit de la vente, sous déduction des passifs de la succession, qui comprendront les frais payés par l'un ou l'autre des héritiers pour l'immeuble, sera réparti entre eux selon les règles légales ou testamentaires.

La planification financière pour une retraite sans souci

SCOTTCHAN

«Pouvez-vous m'expliquer les grands principes d'une bonne préparation et s'il est possible de la réaliser soi-même?»

Sébastien, Montreux (VD)

Kotomiti

Fabrice Welsch
Directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

Comme la retraite est un événement qui n'arrive qu'une seule fois dans sa vie, une bonne préparation est recommandée pour que ces années soient les plus agréables possible.

Tout seul ou avec un spécialiste?

Auprès d'un spécialiste

La planification financière est un service proposé par beaucoup d'établissements bancaires ou d'assurance. Elle constitue un bilan de votre situation patrimoniale actuelle avec simulation de l'évolution de votre situation dans le temps, afin de déterminer la faisabilité de vos divers projets.

Elle s'adresse principalement aux personnes se trouvant à moins de dix ans de leur retraite et qui font face à certains choix, par exemple:

- recevoir leurs prestations du 2e pilier sous forme de rentes ou de capital.
- prendre une retraite anticipée ou à l'âge ordinaire.
- choisir le moment opportun pour encaisser les prestations du 3e pilier.

Ces analyses donnent une vision claire et exhaustive de l'état actuel et futur du patrimoine. Les avantages et inconvénients de chaque variante développée sont mis en évidence. L'intervention d'un spécialiste permet des explications directes sur le résultat de la planification et des réponses aux questions qu'elle suscite.

Chez soi

Vouloir planifier soi-même le financement de sa retraite nécessite des calculs préalables, qui seront probablement un peu plus approximatifs que ceux effectués par un spécialiste, disposant de logiciels spécialisés à cet usage. Voici la marche à suivre:

1) réunir la documentation nécessaire: déclaration d'impôt, comptes bancaires, placements, polices d'assurance (contrat, échéance, type de versement), certificat de prévoyance de la caisse de pensions.
2) établir son budget, avant et après la retraite (tapez «mon budget retraite» dans le moteur de recherche sur www.bcv.ch), en tenant compte de l'inflation, étant donné que les revenus fixes à la retraite n'évolueront en principe que faiblement, alors que les charges devraient suivre la courbe de l'inflation.
3) noter vos dépenses ponctuelles (achat important, rénovation, donations, etc.).
4) faire une liste de vos questions (prévoyance, retraite anticipée, etc.).

Si les lacunes de revenus à la retraite sont trop importantes ou que vous avez des questions restées sans réponse, vous pourrez alors vous faire conseiller, de manière ponctuelle ou par le biais d'une planification exhaustive.

L'actualité des caisses de pensions: un souci pour les futurs retraités

Le taux de conversion minimal doit atteindre 6,8% en 2014 sur la part légale de la prévoyance professionnelle. Cela signifie qu'avec un capital épargné de 100 000 fr., vous obtiendrez une rente annuelle d'au minimum 6800 fr. en 2014 pour un homme, contre 6900 fr. aujourd'hui. Le peuple

suisse s'est prononcé il y a deux ans contre une baisse supplémentaire du taux de conversion de 6,8% à 6,4% sur cette part légale LPP. Pour ce qui concerne les prestations surobligatoires, certaines institutions de prévoyance appliquent déjà des taux de conversion inférieurs, de l'ordre de 5,8% pour les hommes et 5,4% pour les femmes: en effet, si le capital épargné est de 150 000 fr. (100 000 en obligatoire et 50 000 fr. en surobligatoire), le taux de 5.8% est légal, car il conduit à une rente de 8700 fr., qui reste supérieure à la rente minimale de 6800 fr. calculée sur un capital de 100 000 fr.

Désabusés par ce qu'ils considèrent comme une érosion de leurs acquis, des assurés préfèrent recevoir leurs prestations de vieillesse sous forme de capital, quand le règlement de leur caisse de pensions le leur permet. Cette attitude, également influencée par les avantages liés à une prise du capital LPP (fiscalité attrayante par rapport à une rente imposée à 100% comme revenu, traitement successoral différent), pourrait être accentuée en cas de diminution supplémentaire des rentes de vieillesse. Ces considérations ne doivent pourtant pas être les uniques éléments à peser sur le choix du mode d'encaissement des prestations de retraite LPP.

En effet, la prise du capital implique une gestion individuelle des fonds, afin qu'ils suffisent à financer une retraite à long terme, l'espérance de vie à 65 ans étant de près de 19 ans pour les hommes et 22 ans pour les femmes. Dans bien des cas, la sécurité des revenus offerte par les rentes LPP reste un avantage déterminant, et ceci malgré une perte progressive du pouvoir d'achat pour certains assurés, le renchérissement des rentes en cours n'étant pas une obligation légale.

Peut-on encore songer à une retraite anticipée?

Le versement de la rente AVS peut être anticipé d'un ou deux ans, moyennant une réduction à vie de celle-ci, entre 6.8% et 13.6%. En tant que personne sans activité lucrative, vous devrez en sus verser des cotisations AVS basées sur la fortune et les revenus perçus sous forme de rentes.

Pour ce qui concerne le deuxième pilier, vous vous privez probablement des années les plus performantes en termes d'évolution de l'épargne dans la caisse de pensions (cotisations élevées et intérêts composés) en anticipant le départ à la retraite. De plus, ce capital diminué sera converti en rentes à un taux de conversion plus bas, puisque l'institution de prévoyance devra verser une rente sur une durée plus longue.

Pour pouvoir faire face à cette baisse des prestations de retraite, il convient de tout mettre en œuvre pour financer les années d'anticipation de la retraite en optimisant notamment la charge fiscale durant la période d'activité lucrative. En fonction de vos moyens financiers, il faut ainsi évaluer la possibilité de faire des rachats dans le cadre du deuxième pilier pour augmenter le montant des prestations tout en profitant des avantages fiscaux qui y sont liés. A noter que les montants rachetés ne peuvent pas être prélevés sous forme de capital dans les trois ans qui suivent l'investissement. Le versement du montant maximal possible dans le cadre du pilier 3a (prévoyance liée) représente également une mesure fiscalement avantageuse. Enfin, selon votre capacité à assumer les risques liés aux placements financiers, il est possible d'opter, dans le cadre de la gestion de vos actifs, pour des produits performants et fiscalement avantageux en raison de l'exonération des gains en capitaux, qu'il s'agisse de certains fonds de placement ou d'assurances-vie.

Le financement d'une retraite anticipée aborde de nombreux aspects, intimement liés les uns aux autres. C'est un projet réalisable pour de nombreuses personnes, pour autant qu'il soit planifié suffisamment à l'avance. Il doit surtout faire l'objet d'une étude minutieuse, tenant compte de l'ensemble des éléments touchant votre patrimoine. Pour cela, un conseil spécialisé reste un soutien vivement recommandé.

HOMME NÉ EN 1960, SALAIRE AVS MENSUEL DE 8000 FR.

Diminution ~ 30% sur ce qui n'était que des projections à 2025 en francs (risque d'inflation)

Certificat de prévoyance au 1er janvier 2002	
avoir actuel	70 000 fr.
capital à 65 ans projeté à 4.0%	44 7000 fr.
rente convertie à 7.2%	32 200 fr.

Certificat de prévoyance au 1er janvier 2004	
avoir actuel	85 800 fr.
capital à 65 ans projeté à 2.25%	352 000 fr.
rente convertie à 7.2%	25 300 fr.

Certificat de prévoyance au 1er janvier 2009	
avoir actuel	132 000 fr.
capital à 65 ans projeté à 2%	364 000 fr.
rente convertie à 6.8%	24 700 fr.

Certificat de prévoyance au 1er janvier 2012	
avoir actuel	167 000 fr.
capital à 65 ans projeté à 1.5%	349 000 fr.
rente convertie à 6.4%	22 300 fr.

Pour maigrir, cherchez le bon équilibre

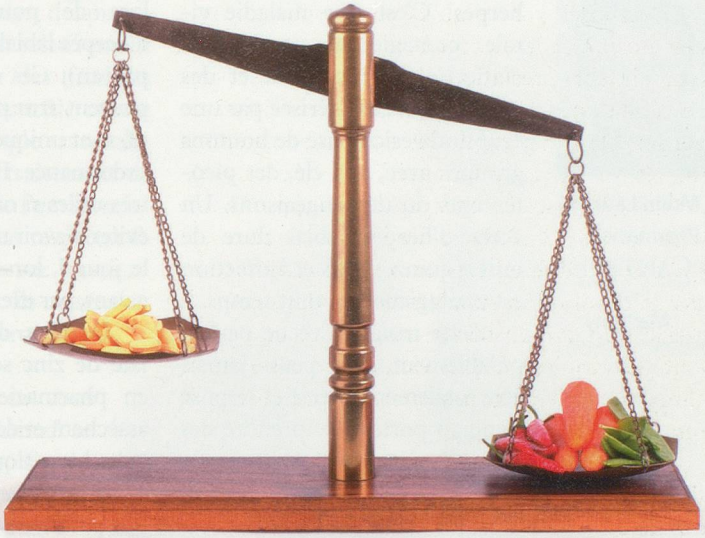
«Je souhaite restreindre mon alimentation sans engendrer un déséquilibre préjudiciable à mon organisme. Comment faire?»

Françoise, Martigny (VS)

Barbara Braun
nutritionniste consultante pour Sekoya

Régime: chaque année c'est le même refrain. Un nouveau produit annonce monts et merveilles. Et si beaucoup de personnes ont déjà été déçues, nombreuses sont celles qui cèdent à nouveau face aux promesses.

Maigrir en se privant de tout engendre souvent un déséquilibre, de la lassitude, et finalement la reprise des kilos. Il faut plutôt se fixer l'objectif d'améliorer son bien-être et sa santé.



Belinda Pretorius

Bougez-vous!

Il ne faut pas oublier que notre corps est fait pour bouger. Une activité physique adaptée à la forme et à l'âge est bénéfique pour le corps comme pour l'esprit. Le deuxième conseil est de respecter le rythme du système digestif. Trois repas par jour, espacés de 4 à 5 heures. C'est le temps qu'il faut pour digérer les aliments, absorber les nutriments et transformer les calories en énergie.

En grignotant entre les repas, le système digestif initie un nouveau cycle alors que le précédent n'est pas terminé. Certains aliments ne sont alors pas entièrement résorbés et les graisses stockées dans les tissus. De plus, le niveau d'insuline grimpe, ce qui provoque une sensation de faim.

Que mettre dans son assiette?

Un bon repas comporte des protéines, le matériel de base pour la construction du corps. Il est conseillé d'en consommer l'équivalent de 30 grammes par repas, ce qui représente environ 130 grammes de poisson, de viande, de produit laitier ou de tofu.

N'oubliez pas de consommer entre 150 et 250 grammes de légumes. Ils fournissent des vitamines, des oligo-éléments, des sels minéraux et des fibres. Ne pas les cuire à plus de 40° afin qu'ils conservent leurs valeurs nutritives.

Puis des hydrates de carbone que l'on trouve dans les produits à base de céréales comme le pain, les pâtes, ou le riz. Par repas il faut compter 50 à 70 grammes. Les formes complètes ou semi-complètes sont plus bénéfiques. Enfin, il ne faut pas éviter les graisses, notre principale source d'énergie. Par jour, nous devrions en consommer 3-4 cuillères à soupe.

En réduisant un peu les quantités décrites ci-dessus on conserve un bon équilibre alimentaire tout en réduisant sa charge pondérale.

UNE JOURNÉE TYPE

DÉJEUNER 2 œufs avec tomates, une tranche de pain complet, une pomme.

DÎNER 130 à 150 grammes de saumon accompagné d'une grande salade avec huile d'olive, une tranche de pain complet, éventuellement un fruit pour le dessert.

SOUPER 130 à 150 grammes de poulet avec 200 à 250 grammes de légumes, une pomme de terre.

Mes boutons de fièvre me mettent mal à l'aise

«Je souffre d'un herpès labial et je ne suis pas à l'aise lorsque je me trouve en société. Comment faire pour m'en débarrasser?»

Christine, Bassecourt (JU)

Mulin Laurent
Pharmacien
CAPITOLE PHARMACIE • APOTHEKE POSTE
Martigny

Tout d'abord, qu'est-ce qu'un herpès? C'est une maladie virale contagieuse, responsable d'affections de la peau et des muqueuses, caractérisée par une éruption vésiculeuse de boutons groupés avec, à la clé, des picotements ou démangeaisons. Un accès d'herpès labial dure de huit à quinze jours et l'affection est contagieuse en tout temps.

Cette maladie, vécue parfois péniblement, ne peut jamais être totalement guérie et impose donc au porteur de prendre des précautions.

Des solutions aussi préventives

En cas d'herpès labial, appliquez une crème, disponible en pharmacie, contenant un principe actif antiviral (Zovirax, Fenivir, par exemple), dès que vous ressentez les premiers picotements. Plus on agit vite, plus l'effet de ces crèmes est efficace. Il faut les appliquer toutes les deux heures au début, c'est-à-dire durant les trois premiers jours, puis espacer les applications toutes les cinq heures, sans dépasser dix jours de traitement. Au-delà, l'avis d'un médecin est vivement recommandé. Il existe aussi des médicaments à prendre par voie orale, mais seulement lors de poussées récurrentes d'herpès labial (plus de six crises par an). Ces médicaments, qui peuvent être pris à titre préventif, sont uniquement en vente sur ordonnance. Ils peuvent s'avérer très utiles si on veut absolument éviter d'avoir un bouton de fièvre le jour J, lors d'un rendez-vous galant, par exemple.

De plus, des crèmes au sulfate de zinc sont en vente libre en pharmacie également. Elles assèchent et désinfectent les vésicules herpétiques.

Vous pouvez aussi utiliser des patchs invisibles (Compeed, ndlr). Ces derniers favorisent la cicatrisation, limitent les sensations de brûlure et permettent d'éviter de contaminer d'autres personnes.

Aromathérapie à la rescousse

L'huile essentielle de mélisse exercerait un effet antiviral qui soulagerait efficacement l'herpès labial. Il existe également des préparations à base d'huile essentielle de thym, de ravintsara, de genièvre, de marjolaine...

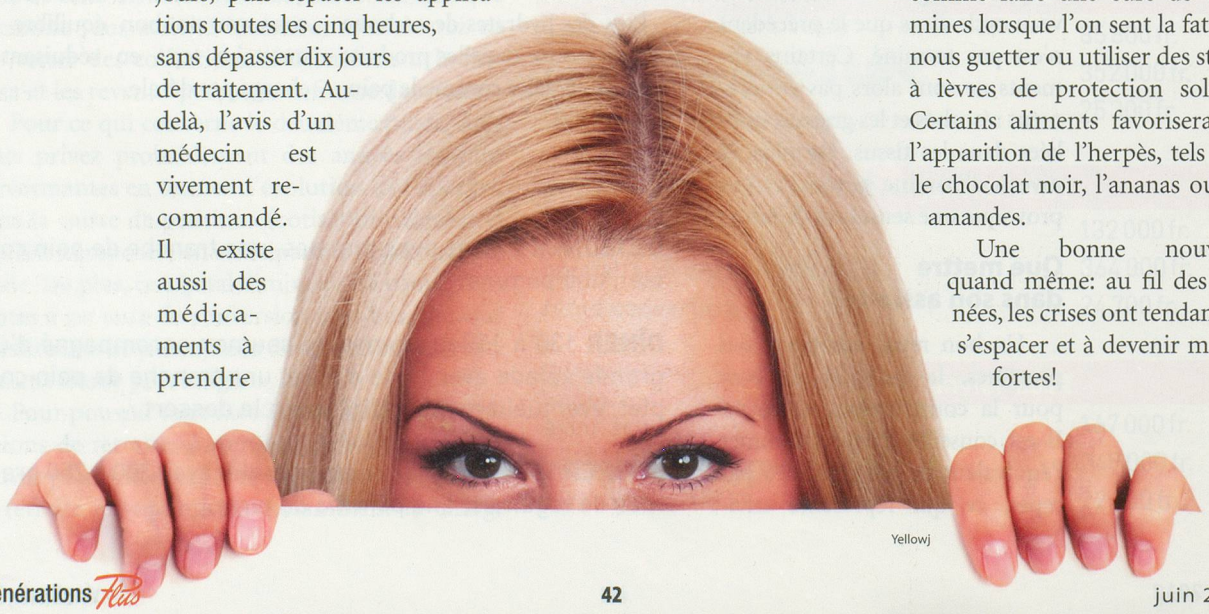
Divers remèdes homéopathiques peuvent aussi être utilisés:

- *Vaccinotoxinum 30CH* ou *9CH* en dose à prendre dès les premiers symptômes deux à trois fois par jour.
- *Rhus toxicodendron en 9CH* ou *7CH* en granules (3 granules par prise à répéter toutes les heures, hors des repas).

Réduire les facteurs déclenchants?

Les virus de l'herpès sont des virus dermoneurotropes, c'est-à-dire qu'ils persistent en nous la vie entière sans forcément créer de symptômes visibles. Certains facteurs, tels que le stress, les expositions au soleil, la fatigue, les refroidissements ou la grippe, le froid, l'arrivée des règles, favorisent son apparition. En connaissant ces facteurs déclenchants, vous pouvez ainsi prendre des mesures préventives, comme faire une cure de vitamines lorsque l'on sent la fatigue nous guetter ou utiliser des sticks à lèvres de protection solaire. Certains aliments favoriseraient l'apparition de l'herpès, tels que le chocolat noir, l'ananas ou les amandes.

Une bonne nouvelle quand même: au fil des années, les crises ont tendance à s'espacer et à devenir moins fortes!



Yellowj

Pour se débarrasser de puces il faut tout désinfecter

«Je crois que mon chat est infecté. Comment le vérifier et surtout se défaire de ces parasites?» **Anne-Lise, Porrentruy (JU)**

Danielle Perrin-Frei
Médecin-vétérinaire
Cabinet Au Furet
Echichens

Il faut de la patience pour se débarrasser des puces. Eliminer les insectes sur l'animal est relativement facile. Attention toutefois à utiliser des produits spécifiques pour les puces; un insecticide contre les guêpes ou les mouches par exemple est totalement inefficace, aussi bien lors du traitement de l'animal que pour la désinfection de l'environnement. Il faut également veiller à bien respecter la posologie et surtout ne pas utiliser sur un chat un traitement prévu pour un chien. Ils ne sont pas forcément adéquats et se révéleront parfois carrément toxiques.

Plusieurs signaux d'alarme peuvent vous mettre la puce à l'oreille. Quand l'animal se gratte évidemment, mais aussi lorsqu'il présente un arrière-train dégarni ressemblant à une pelade. La puce peut en effet provoquer une allergie dermatite chez les félins. A partir de là, il existe des peignes spéciaux pour évacuer d'éventuels insectes et vérifier ainsi vos soupçons. Mais elles sont difficilement visibles à l'œil nu. Un bon moyen est de placer l'animal sur une surface blanche et de le gratter. Si des petites virgules noires tombent sur le sol, vous pouvez les écraser avec un papier humide. Du sang doit se marquer, puisqu'il s'agit là des crottes de la puce qui se nourrit tel un vampire.

Vita Khorzhevska

Ne pas oublier la voiture!

Traiter l'animal, voilà donc pour le plus facile. Il s'agit ensuite de se débarrasser des œufs et des larves qui peuvent infester tout un logis. Elles représentent la face cachée de l'iceberg puisque seuls 5% de la population sont adultes. Elles écloront au bout d'un laps de temps indéterminé, qui peut aller de quelques mois à une année, notamment au moment où une proie sera dans les environs. En attendant, elles se tapissent littéralement dans les moquettes, entre les lattes du parquet, partout. Et quand on sait qu'une puce peut pondre jusqu'à 2500 œufs «extrêmement résistants» dans sa courte vie (quelques mois)!

Les grands moyens! Il faut tout désinfecter, pour le bien de votre animal, mais aussi de votre entourage. Même si en principe, chaque animal a sa propre espèce de puce, il peut arriver que certaines bestioles affamées se rabattent sur un humain. Concrètement, il s'agit donc de se procurer les produits ad hoc chez votre droguiste ou vétérinaire, de prendre votre temps et, surtout ne pas hésiter à renouveler l'opération. Il est rare qu'un seul passage soit suffisant. C'est donc un travail de longue haleine qui vous attend. Et ne pas oublier votre voiture si vous avez transporté votre animal! Il faut compter un délai de six mois pour éradiquer une invasion.

Pour éviter tous ces problèmes, on ne peut évidemment que conseiller une action en amont, soit un traitement préventif régulier (une fois par mois). Malheureusement, on constate que les propriétaires d'animaux sont souvent acquis à cette idée reçue qui veut que les puces ne sortent que l'été. Et par conséquent relâchent leurs efforts durant l'hiver. Or, la puce ne connaît pas les saisons, elle est prête à vous embêter durant toute l'année. Pire, durant la saison froide, un appartement bien chauffé et à la bonne humidité a même tendance à favoriser l'éclosion des cocons.

BILBAO - SAN SEBASTIAN - BIARRITZ – SAINT-JEAN DE LUZ – SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT

1 octobre: Genève-Bilbao En début de matinée, envol vers BILBAO. A la découverte de Bilbao, ville industrielle située au fond d'une Ria (estuaire) formé par le fleuve Nervion.

2 octobre: Matinée consacrée à la visite du Musée Guggenheim étoile architecturale financée par le gouvernement Basque. En fin de matinée départ vers Gernika, puis direction Bayonne, le long de la côte.

3 octobre: Magnifique journée au cœur du Pays Basque Français et ses villages magnifiques: Arcangues et la mémoire de Luis Mariano, Ainhoa bastide aux façades caractéristiques, Espelette et ses piments qui sèchent sur les devantures des maisons. Temps libre à Saint-Jean-Pied-de-Port, étape incontournable des pélerins sur les chemins de Saint Jacques de Compostelle.

4 octobre: Ascencion de la montagne de la Rhune au moyen du petit train électrique, depuis le Col de Saint Ignace... Superbe panorama. Visite de Biarritz, puis départ pour Saint-Jean-de-Luz.

5 octobre: Escapade d'une journée à San Sebastian, fleuron de la côte basque espagnole bordant une baie en forme de coquille Saint-Jacques.

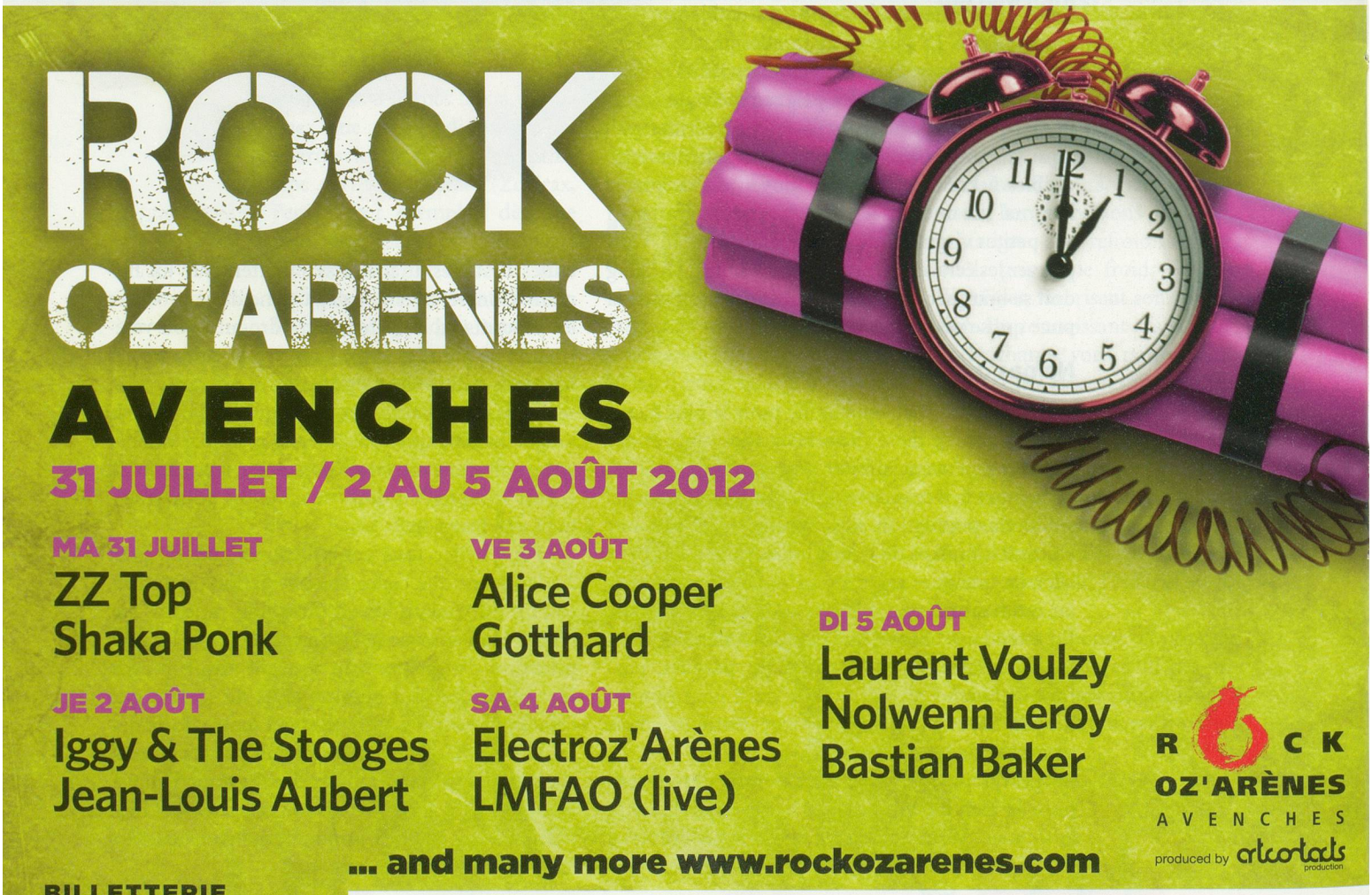
6 octobre: Bayonne-Genève En début de matinée, transfert à l'aéroport. Vol retour.

COMPRIS DANS LE SÉJOUR

Le transport aérien en class économique y compris les taxes – Le transport de 20 kg de bagages.– Les transferts aéroport-hôtel-aéroport – Les 5 nuitées, base HOTEL***, en Chambre double – Les petit-déjeuners – 4 repas de midi – 1 repas du soir – Les visites, entrées et parcours en train mentionnés – Tous les trajets en autocar – Les taxes et les services

Pour demander le programme complet:
TourisAir Travel
jacques@tourisair.ch
022 732 60 00 ou 022 347 27 27

TourisAir TRAVEL



Le droit à l'autodétermination en voie de légalisation

Anticiper la volonté des personnes qui ont perdu leur capacité de discernement. C'est ce que prévoit, dès le 1er janvier 2013, le nouveau droit de la protection de l'adulte du Code civil suisse grâce à deux mécanismes.

Nejron Photo

Tant qu'il est lucide, le patient aura la possibilité de choisir les traitements médicaux futurs auxquels il entend se soumettre. Il pourra aussi déléguer cette compétence à la personne de son choix.

Toute notre vie, nous mettons le cap sur l'avenir. Un avenir piqueté de moments de bonheur et de tristesse, mais inéluctablement semé d'incertitudes. On ne peut jamais savoir de quoi demain sera fait.

En revanche, on peut anticiper certaines questions, comme celles qui se poseront le jour où l'on ne sera plus en mesure d'y répondre soi-même – suite à un accident ou à un état de confusion. Il s'agit certes de devancer des perspectives peu réjouissantes, mais qui permettront d'aiguiller nos proches sur nos desiderata.

Si cette démarche était déjà possible en couchant sur le papier des directives anticipées, celles-ci s'inscriront à partir du 1er janvier 2013 dans la loi. Le nouveau droit de la protection de l'adulte du Code civil suisse proposera ainsi deux instruments novateurs: un mandat pour cause d'inaptitude,

qui «permet à une personne capable de discernement de régler la question de l'assistance ou de sa représentation juridique pour le cas où elle deviendrait incapable de discernement», et les directives anticipées du patient, «qui offrent à ce dernier la possibilité, également dans la perspective d'une perte de discernement, de déterminer les traitements médicaux auxquels il entend consentir, et de désigner une personne physique qui aura la compétence de consentir en son nom à un traitement médical». En outre, le Code civil revisité offrira la possibilité aux proches de la personne de prendre certaines décisions de manière facilitée.

Un changement sociétal

Concrètement, le médecin et le personnel médical devront vérifier si le patient a pris des dispositions. S'il existe un document écrit, conforme à la loi, ils devront le respecter ou être en mesure de se justifier si cela ne devait pas être le cas. Ce droit à l'autodétermination confirme ainsi un changement sociétal, où chacun affirme son désir de tout choisir par lui-même.

Fort de ses nombreuses années d'expérience dans ce domaine, les bureaux de Pro Senectute sont là pour conseiller, informer plus en détail sur ces modifications et accompagner les intéressés dans leurs démarches.

Dès le 1er juillet 2012, l'organisation au service des personnes âgées lancera une version remaniée de ces directives anticipées. Ce produit complet proposera une brochure explicative (qui reviendra également sur les dispositions liées à la succession et au testament), ainsi que trois formulaires distincts et indépendants les uns des autres: les directives anticipées du patient, le mandat pour cause d'inaptitude, et les dispositions de fin de vie.

Frédéric Rein

Pour en savoir plus
Commandez dès le 1er juillet 2012, pour 19 fr., les nouvelles directives anticipées auprès de Pro Senectute au 021 925 70 10 ou sur info@pro-senectute.ch

Sécurité et solidarité pour bien vieillir

Quelles sont les conditions pour bien vieillir? Telle était la question au cœur des débats du colloque national de Pro Senectute intitulé «Sur la voie d'un vieillissement réussi», qui s'est déroulé récemment à Berne.
Au terme des discussions et de plusieurs ateliers, les divers intervenants – dont le conseiller fédéral Alain Berset – en sont arrivés à une première conclusion. Indépendamment de la situation financière et du statut social, une maturité harmonieuse passe irrémédiablement par un système qui soit à la fois durable et sûr, ainsi que par la possibilité pour les seniors de prendre part à la vie sociale. En outre, la vieillesse doit pouvoir renvoyer une image positive.
C'est à ce prix, somme toute modeste, que l'on pourra assurer une cohésion sociale en cette période de bouleversements démographiques. Plus que jamais, les relations intergénérationnelles vont compter. Et Pro Senectute poursuivra sa mission pour que ce message soit entendu de tous...

F. R.

PRO SENECTUTE

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

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

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

TAVANNES
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail:
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 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

La psychologie positive pour retrouver le goût de vivre

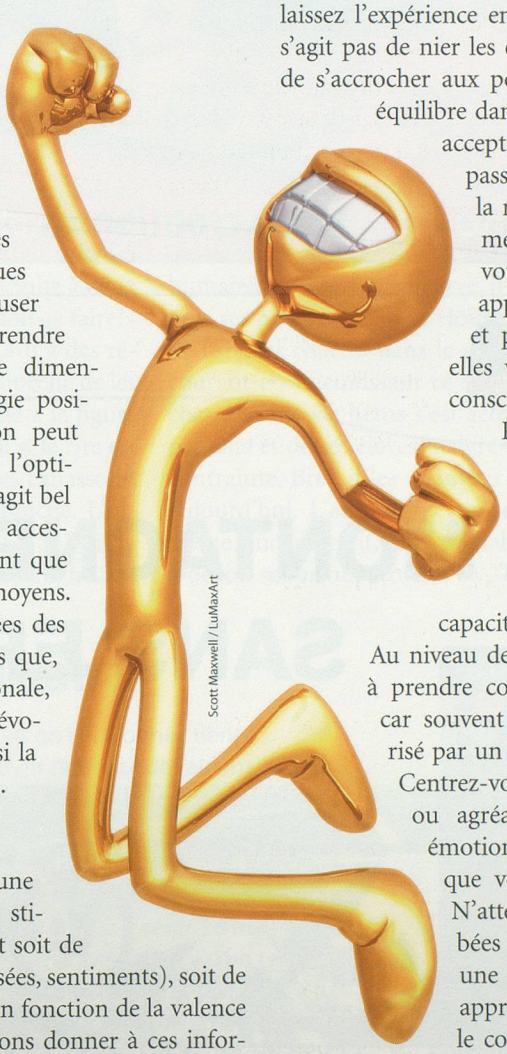
«Vous parlez souvent de passion et de plaisir. J'ai 69 ans et souvent je me demande comment vivre ça, car je n'ai jamais ressenti ces émotions. J'ai eu pris des antidépresseurs, mais ils ne faisaient que diminuer mon agressivité, mais pas de plaisir ni dans la vie et encore moins dans la sexualité. Puis-je changer?» **Marc, 68 ans, Berne**

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

Cher Marc,

La passion et le plaisir sont à la vie comme le sel à la nourriture, ils y rajoutent de la saveur. Vous semblez avoir traversé des épisodes dépressifs pour lesquels vous avez eu un ou des traitements. Bien que les antidépresseurs soient une béquille pour faire remonter l'humeur, ils ne donnent pas le zeste à l'existence. C'est à vous d'apprendre à le cultiver.

Alors que pendant très longtemps, la plupart des approches thérapeutiques se sont centrées sur «creuser dans le passé pour comprendre le présent», une nouvelle dimension, appelée la psychologie positive, montre comment on peut apprendre à développer l'optimisme et le bien-être. Il s'agit bel et bien d'un apprentissage accessible à tout âge pour autant que vous vous en donniez les moyens. De plus, grâce aux avancées des neurosciences, nous savons que, de par sa plasticité neuronale, notre cerveau continue à évoluer à tout âge, créant ainsi la possibilité de changements.



Scott Maxwell / LuMaxArt

Velcro et Téflon

Notre cerveau est une machine à interpréter les stimuli qui nous proviennent soit de l'intérieur (sensations, pensées, sentiments), soit de l'extérieur (évènements). En fonction de la valence émotionnelle que nous allons donner à ces informations, nous allons créer un état d'esprit et un état corporel positif, négatif ou neutre. Malheureusement, il a tendance parfois à fonctionner tel un Velcro pour les évènements négatifs et comme du Téflon pour les positifs.

Nous ne pouvons pas toujours avoir le contrôle de notre première pensée, par contre nous pouvons choisir quelle va être la deuxième. Apprenez à cultiver une vision positive: transformez les choses positives qui vous arrivent en *expériences* positives, prenez-en conscience, savourez-les, centrez-vous sur les sensations physiques et les émotions, laissez l'expérience entrer dans votre corps. Il ne s'agit pas de nier les expériences douloureuses, ni de s'accrocher aux positives, mais de trouver un équilibre dans lequel vous êtes conscient, acceptant et curieux de ce qui se passe. Des techniques telles que la relaxation, la visualisation, la méditation, entre autres aides, vous donnent des moyens pour apprendre à calmer vos pensées et par conséquent votre corps; elles vous permettent d'être plus conscient de ce qui se passe en vous.

Prenez l'habitude chaque soir de noter trois choses qui se sont bien passées en les décrivant en termes de faits, d'actions et d'émotions, cela entraînera votre capacité à ressentir de la gratitude.

Au niveau de la sexualité, entraînez-vous à prendre conscience de vos sensations, car souvent l'état dépressif est caractérisé par un émoussement des émotions. Centrez-vous sur les sensations neutres ou agréables en y accrochant des émotions positives (par ex. la pensée que votre partenaire vous aime). N'attendez pas de grandes flambées de passion, mais accumulez une série de petites étincelles en apprenant à les savourer. Faites-le comme un exercice quotidien, car c'est à travers la répétition que de nouveaux automatismes peuvent être créés. La notion de plaisir démarre avec l'appréciation de ce qui est agréable. Commencez par là, car parfois nos attentes nous jouent des pièges en dévalorisant ce que nous vivons, nous privant ainsi des bonnes choses qui sont peut-être déjà là, mais que nous ne voyons pas.