

# Fiches pratiques

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

Objektyp: **Appendix**

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

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

Heft 41

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.



49

## SEXUALITÉ

Le livre qui peut pimenter une relation

## Fiches pratiques

43

## VÉTÉRINAIRE

Quel chien choisir et comment l'accueillir?



Javier Brosch



## VOTRE RETRAITE

Quelle assurance maladie à l'étranger? 41

## DIÉTÉTIQUE

Les ingrédients d'une bonne digestion 45

## DÉCRYPTAGE

Notre lexique pour les nuls (II) 46

## PRO SENECTUTE

Une consultation sociale très sollicitée 47

40

## VOS DROITS

Mon voisin fume sur le balcon



Christo

## TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur [www.generationsplus.ch](http://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](mailto:fichespratiques@generationsplus.ch)

*Généralions Plus*

Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne



# La fumée des cigarettes de mon voisin m'incommode

«Ma chambre à coucher empest le tabac. Je n'ose plus aérer en été. Une discussion avec lui n'a mené à rien. Que faire?»

Marie-Claire, Verbier (VS)



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

Tout locataire a des droits et des devoirs énoncés dans le Code des obligations. Ainsi, «le locataire est tenu d'avoir pour les personnes habitant la maison et les voisins les égards qui leur sont dus» (Art. 257 f al. 2 CO). Il n'est pas interdit légalement de fumer sur un balcon, mais il est clair que ce comportement ne doit pas provoquer des nuisances pour les voisins.

La première démarche à faire, lorsqu'on est incommodé par un autre locataire, est de tenter de régler le problème directement, par exemple en le remerciant de ne pas fumer à certaines heures. Néanmoins, si cela ne suffit pas, il y a lieu de faire intervenir la gérance qui est censée veiller à ce que les règles de bon voisinage soient respectées.

Ainsi, lorsqu'un locataire est gêné par la fumée de la cigarette d'un voisin, au point qu'il n'ose plus ouvrir les fenêtres pour aérer son appartement, il en informe la gérance qui, à son tour, peut intervenir auprès du locataire fumeur en attirant son attention sur ce point et de l'informer que s'il persiste dans ce comportement, son contrat

de bail à loyer sera résilié avec effet immédiat (art. 257 f al. 3 CO). Néanmoins, ce locataire n'est pas démuné de moyens juridiques pour rester dans l'appartement: il peut contester la résiliation et il s'ensuivrait une procédure devant le tribunal, celui-ci devant déterminer si la résiliation est justifiée ou non. Le jugement serait rendu sur la base des preuves présentées par les parties.

## Consignez le loyer!

Il se peut également que la gérance n'intervienne pas du tout auprès du

locataire fumeur. Dans ce cas, la loi fixe les droits du locataire qui estime que la gérance ne remplit pas son devoir de faire respecter les usages locatifs (art. 259 et suivants C.O.). Tout d'abord, il convient de signaler régulièrement à la gérance les situations problématiques. Y a-t-il d'autres locataires dans la maison qui se plaignent de ce voisin? Si tel est le cas, une action commune aurait plus de poids. Il faut également garder des traces écrites des remarques faites à la gérance pour le cas où il y aurait lieu de faire intervenir la justice.

Si rien ne change, le locataire lésé peut mettre en demeure la gérance d'entreprendre des démarches contre le locataire fumeur, en précisant que si aucune action n'est entreprise, il consignera le loyer auprès d'une banque et s'adressera à la commission de conciliation en matière de bail à loyer. Cette requête, qui est gratuite, doit être entreprise au plus tard dans les trente jours qui ont suivi la consignation; en effet, si ce délai n'est pas respecté, le loyer consigné est acquis au bailleur.

Néanmoins, il ne faut pas oublier que toute procédure judiciaire entraîne des complications et que son résultat n'est pas garanti.



ManuelSch



# Quelle assurance maladie si je pars vivre à l'étranger?

Retraité, je veux me domicilier en Espagne ou en Italie. Quelles démarches dois-je entreprendre auprès de ma caisse d'assurance maladie en Suisse?

Louis-Marc, 78 ans, Lausanne (VD)



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

Dans tous les cas de figure, il est primordial d'annoncer à votre compagnie d'assurances votre changement de domicile. C'est elle aussi qui pourra vous donner toutes les informations utiles relatives à votre assurance (base et complémentaire) si vous choisissez d'élire domicile dans un autre pays.

Assurance de base et assurance complémentaire ne sont pas régies par les mêmes lois, la complémentaire faisant effectivement partie des assurances privées. En cas de départ définitif à l'étranger, il vous faudra ainsi sans doute renégocier votre contrat, qui pourrait ne pas être prolongé ou alors sous certaines conditions imposées par votre compagnie.

En règle générale, les retraités suisses domiciliés dans un Etat de l'UE ou de l'AELE sont tenus de s'assurer en Suisse, s'ils perçoivent une rente suisse et n'en perçoivent pas de leur pays de domicile. Il en va de même s'ils bénéficient d'une rente d'un autre Etat de l'UE, mais qu'ils ont été assurés le plus longtemps en Suisse. Les membres de leur famille qui n'exercent pas d'activité lucrative sont alors aussi assurés en Suisse.

## Attention à la hausse!

Il existe toutefois des exceptions suivant l'Etat de domicile dans l'UE ou l'AELE et notamment pour les pays de résidence auxquels vous faites référence, soit l'Italie et l'Espagne: dans ces deux cas, vous pouvez être exempté de l'assurance suisse et vous assurer dans votre nouveau pays de domicile (droit d'option). Les membres de la famille de bénéficiaires de rentes assurés en Suisse qui sont domiciliés en Espagne et n'ont pas d'activité lucrative ne peuvent toutefois s'affilier au système espagnol d'assurance maladie que collectivement, avec le bénéficiaire de la rente. A noter que le droit d'option ne peut être exercé qu'une seule fois et qu'il est définitif et irrévocable. Si vous choisissez d'être assuré dans votre nouveau pays de résidence, vous aurez un délai de 3 mois pour demander votre exemption de l'assurance maladie helvétique auprès de l'institution commune LaMal. Passé ce délai, vous resterez définitivement assuré en Suisse.

Selon votre nouveau pays de résidence, le niveau des primes peut varier à la hausse si vous restez assuré en Suisse, car vous changerez de catégorie de risque. A ce sujet, tous les assureurs maladie de Suisse ne proposent pas systématiquement la possibilité d'être assuré en tant que résident d'un Etat de UE/AELE. Vous trouverez une liste des assureurs maladie qui exercent leur activité au sein de votre Etat de résidence avec mention du montant des primes qui s'y appliquent sur le site [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) (Thèmes/Assurance-maladie/Primes UE/AELE).

Pour faire valoir votre droit aux prestations au sein de l'Etat de résidence, votre assureur maladie vous délivre un formulaire que vous remettrez à l'institution compétente de votre nouvel Etat de résidence (institution d'entraide) dans le but de vous y faire inscrire. Après votre inscription, l'institution d'entraide vous octroie toutes les prestations médicales prévues au sein de votre pays de résidence. Vous bénéficiez alors du même droit aux prestations qu'une personne assurée au sein de cet Etat.

Mais attention, en résidant en Italie ou en Espagne, les traitements médicaux en Suisse ou dans un autre Etat de l'UE/AELE ne sont possibles qu'à une seule condition: durant un séjour provisoire, vous avez droit à toutes les prestations en nature qui se révèlent être nécessaires sur le plan médical sous considération du genre de prestations et de la durée prévue du séjour.

Il n'existe aucun droit aux prestations si vous vous rendez en Suisse ou dans un Etat de l'UE/AELE dans le but d'y recevoir un traitement. Dans ce cas, vous devrez en assumer tous les coûts, l'assurance maladie helvétique ne remboursant que les coûts engendrés par un traitement dans votre pays de résidence.

Le droit d'option en matière de traitement (à savoir le choix de bénéficier d'un traitement en Suisse ou au sein de l'Etat de résidence) ne s'applique que pour les assurés domiciliés en Belgique, en Allemagne, en France, aux Pays-Bas, en Autriche et en Hongrie.



# option musique

RTS

VOUS  
CONNAISSEZ  
LA CHANSON

L'EFFET...

OPTION MUSIQUE S'ÉCOUTE EN DAB+ [OPTIONMUSIQUE.CH](http://OPTIONMUSIQUE.CH)



# Comment choisir un chien et l'accueillir dans son foyer

«Je suis jeune retraitée et je songe à prendre un compagnon, afin d'occuper mon temps libre. Où puis-je l'acheter et à quoi dois-je être attentive?»

Anne-Françoise, Morat (FR)



**Anne-Marie Villars,**  
médecin-vétérinaire, comportementaliste diplômée, Lausanne.

La première règle consiste à éviter d'acheter votre animal sur internet et de ne pas répondre aux annonces qui ne comportent qu'un numéro de natel! Si vous êtes à l'étranger, évitez aussi l'achat «coup de cœur», au détour d'une animalerie. En effet, certaines races – y compris les chiens issus d'un croisement avec ces races – sont interdites dans plusieurs cantons. D'autres sont soumises à autorisation.

Si l'on ajoute le risque d'hériter d'un animal porteur d'une tare ou d'une maladie, mieux vaut donc s'adresser à un petit éleveur, en Suisse, amoureux de la race qu'il élève. Ce sera sans aucun doute un peu plus cher, mais le travail de socialisation du chien dès son plus jeune âge justifie cette différence. C'est aussi le meilleur moyen d'éviter d'acheter un animal malade ou peureux, donc d'être déçu.

## Un «contrat» de quinze ans

Ai-je le temps et ai-je l'envie? C'est la deuxième question à se poser. Accueillir un chien implique de la disponibilité. Il faut pouvoir lui consacrer au minimum entre deux et trois heures par jour, pour le promener, mais aussi pour l'éduquer, lui prodiguer des soins. Il faut également organiser sa garde, en cas d'absence et de vacances. La longévité moyenne d'un chien étant de quinze ans, mieux vaut réfléchir avant!

Il faut également être attentif à la législation suisse. L'importation de chiens à la queue ou aux oreilles coupées est interdite. Et si vous tenez absolument à ramener un chien de l'étranger, n'oubliez pas qu'il existe des lois réglementant l'importation – concernant notamment les pays situés en zone de

rage – et il est conseillé de présenter tout nouveau chiot acheté à un vétérinaire dans les dix jours suivant son achat, voire plus rapidement si l'on a des doutes sur son état de santé. Il vous prodiguera conseils et soins, notamment sur les vaccins à administrer.

## A quel âge l'adopter?

Si c'est votre premier chien, avant son arrivée, il est nécessaire de suivre un cours théorique de quatre heures, dispensé par des éducateurs agréés, dont la liste est disponible auprès de l'Office vétérinaire fédéral ([www.bvet.admin.ch](http://www.bvet.admin.ch)). Pour être adopté, l'âge idéal du chiot est de 10 semaines. Car c'est entre 3 et 4 mois que se termine sa socialisation. Cela vous laisse donc le temps de la parfaire dans de bonnes conditions. Une fois chez vous, il est conseillé de l'inscrire rapidement à une école de chiots pour parfaire sa socialisation.

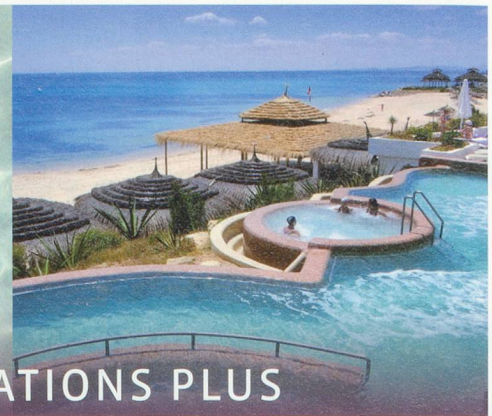
De plus, vous devrez également vous astreindre à quatre cours pratiques. Il s'agit d'un minimum fixé par la loi, mais qui n'est pas suffisant. Eduquer correctement son chien est un travail de chaque instant qui se construit au moins jusqu'à son âge adulte. N'oubliez donc pas de lui

apprendre tout de suite son nom, à devenir propre, ainsi qu'à ne pas mordiller tout ce qui est à sa portée. Apprenez-lui aussi à s'asseoir et à venir avec plaisir au rappel. Si nécessaire, n'hésitez pas à suivre des cours supplémentaires. De nombreux clubs d'éducation canine proposent diverses activités. Vous aurez davantage de plaisir en compagnie d'un chien bien élevé... et votre entourage aussi!



Tony Campbell





## OFFRE SPECIALE LECTEURS GENERATIONS PLUS

### HAMMAMET - TUNISIE SEMAINE DE THALASSO DES CHF 1'145.-

#### Royal Azur Thalasso Golf 5\*

Offre valable du 19.11 au 13.12.12 et du 05.01 au 15.03.13

- En chambre vue jardin: CHF 1'145.- en double / CHF 1'215.- en single
- En chambre vue mer: CHF 1'180.- en double / CHF 1'250.- en single
- SENIORS: 10% de réduction supplémentaire sur l'hébergement pour les seniors de plus de 55 ans
- Supplément vol CHF 50.- du 08.02 au 16.02.13

Le forfait comprend: vol de ligne Tunisair (cl. I) Genève/Tunis et retour, du lundi au jeudi • transferts directs aéroport/hôtel et retour • 7 nuits en demi-pension • 4 jours cure Spéciale Destinations Santé (12 soins + accès libre à la piscine aquamarine) • visite médicale • taxes d'aéroport (CHF 130.-)

Non inclus: suppl. vol le week-end CHF 20.- • suppl. cure 6 jours (18 soins) CHF 140.- • assurance annulation • frais de dossier CHF 60.-



#### Renseignements et réservations:

Tél : 022 960 95 00

[www.destinations-sante.ch](http://www.destinations-sante.ch)

## AUDISON - Retrouvez l'assurance de bien entendre

**1800  
Vevey**

Av. Paul-Cérésole 5  
T 021 922 15 22

**1860  
Aigle**

Place du Marché 3  
T 024 466 68 13

**1870  
Monthey**

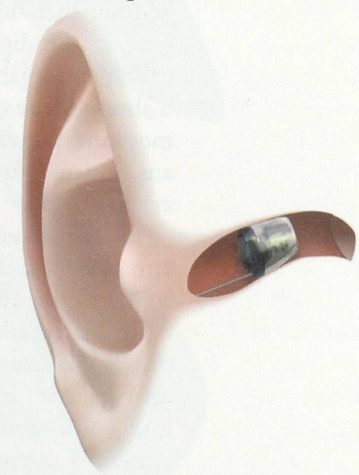
Av. de la Gare 15  
T 024 471 45 90



Agata Wojdasiewicz et Patricia Theurillat Chabrowski,  
audioprothésistes, brevet fédéral.

### Oticon | Intiga

**L'aide auditive  
intra-auriculaire:  
Discrétion absolue  
Presque invisible.**



Oticon Intiga s'adapte  
suffisamment loin dans votre  
oreille pour que personne ne  
le remarque autour de vous.

**Bon** de réduction jusqu'à:  
**300.- CHF**



A valoir selon  
l'appareillage auditif





# La digestion

## Une question d'équilibre

Ballonnements, gaz, diarrhée et constipation traduisent un dysfonctionnement du système digestif. Gare aux carences!



**Barbara Braun**  
nutritionniste  
consultante  
pour Sekoya

On pourrait penser que souffrir de troubles digestifs est anodin. Pourtant, la digestion revêt un caractère essentiel pour notre corps. En clair: mal digérer se traduit par une mauvaise assimilation des vitamines et autres sels minéraux, d'où une carence et des troubles du métabolisme pouvant provoquer des inflammations et un affaiblissement du système immunitaire.

Les symptômes sont connus: gaz, ballonnements, diarrhée et constipation qui peuvent être source de fatigue, voire d'allergies. Mais d'où viennent ces problèmes de digestion? Le stress ou un traitement médicamenteux peuvent générer de tels troubles, mais une alimentation déséquilibrée est aussi un facteur déclenchant. Les repas tout prêts, trop gras (friture, mets panés), les sodas, les hamburgers, mais aussi la surconsommation de céréales sont à mettre à l'index.

### Des solutions naturelles

Dès lors, que faire? Optez pour une nutrition naturelle, riche en légumes cuits ou crus et en fruits frais. Plutôt que de la viande rouge, privilégiez de la volaille maigre, le poisson le fromage et les œufs. Dans le même esprit, réduisez les grandes quantités de féculents (pâtes, riz, pain) au profit des légumes et pourquoi ne pas prendre un fruit au dessert, plutôt qu'une pâtisserie?

Les grignotages entre les repas – qui sollicitent le système digestif continuellement – sont à bannir. Par ailleurs, des herbes amères comme le radicchio (ou trévisé), la rucola, l'endive et

l'artichaut facilitent la digestion. En cas de ballonnements, on peut ajouter les condiments suivants à ses préparations: coriandre, cumin, gingembre, chili (sans excès) et moutarde. Le thé à la menthe, à l'anis ou au fenouil contribue également à résorber ce type de troubles.

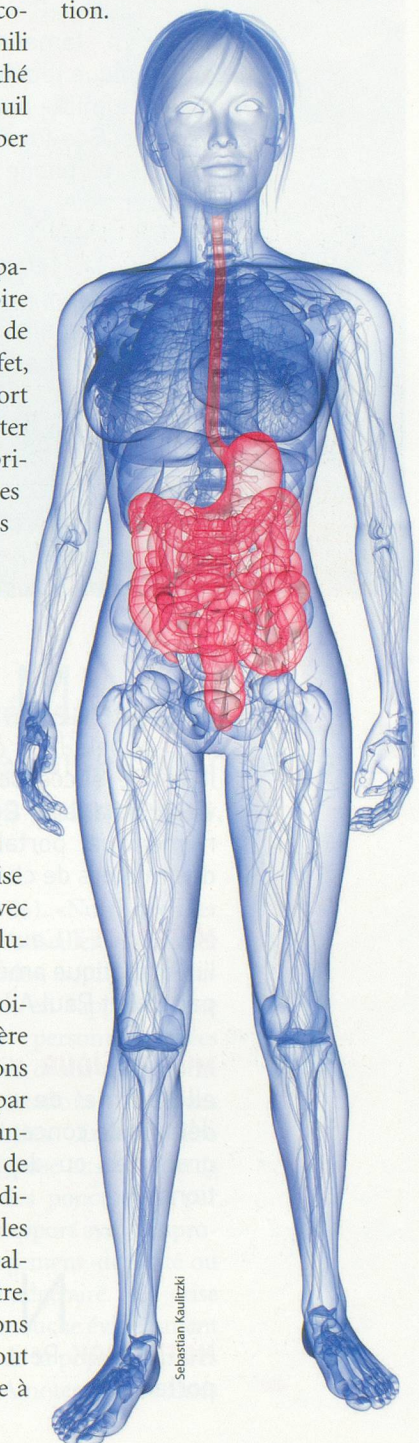
### Constipé?

Si vous souffrez de constipation, il est recommandé de boire davantage d'eau, en fonction de votre masse corporelle. En effet, plus on pèse lourd, plus l'apport en eau doit être important. Éviter les situations stressantes et privilégier les activités physiques s'avère également de précieuses aides.

En cas d'urgence et si ces premiers soins se révèlent insuffisants, boire de l'eau à chaleur tempérée le matin, manger des prunes ou prendre une à deux cuillères à soupe de graines de lin avec une grande quantité d'eau soulage. A raison de 300 à 900 mg selon le poids, la prise quotidienne de magnésium avec de l'eau constitue une autre solution.

Et à l'inverse, comment soigner une diarrhée de manière naturelle? L'une des solutions consiste à absorber trois fois par jour une cuillerée à café de plantain des Andes dissoute dans de l'eau. Pour sa part, l'argile médicinale (par ex.: *Luvos*), élimine les toxines. Mieux: elle réduit ballonnements et maux de ventre. A table, une soupe aux flocons d'avoine favorisera le transit, tout comme l'huile de noix pressée à

froid. Quant aux thym, curcuma et gingembre, ils sont également vos alliés pour une bonne digestion.



Sebastian Kautitzki



# Nouvelles technologies

## Vite, un dictionnaire!

MP3, Smartphone, Twitter: les médias foisonnent de ces termes désignant les derniers-nés de la technologie. Voici notre lexique: suite et fin.

### I

**IPAD** La fameuse ardoise électronique tactile créée par Apple et imitée par beaucoup d'autres. Son format se situe entre le téléphone et l'ordinateur portable.

**IPHONE** Le téléphone portable d'Apple, qui permet aussi de se connecter à internet et de gérer son courrier.

### L

**LOGICIEL** Programme informatique nécessaire au fonctionnement d'un ordinateur.

### M

**MP3** Appelé iPod chez Apple, il est le successeur du bon vieux baladeur. Cet appareil numérique portable stocke des milliers de chansons.

**MICROSOFT** L'autre géant de l'informatique américain créé par Bill et Paul Allen.

**MISE À JOUR** Via internet, elle permet de corriger des défauts de conception de programmes ou des améliorations.

### N

**NOTE BOOK** Petit ordinateur portable.

### P

**PC** Pour Personal Computer autrement dit un ordinateur personnel.

### S

**SMARTPHONE** Un téléphone intelligent qui comprend également de multiples fonctions comme agenda, accès à internet, calendrier, appareil photo et plein d'autres possibilités.

**SKYPE** Permet de passer des appels téléphoniques, de bénéficier d'une messagerie instantanée et de tenir des visio-conférences via son ordinateur. Gratuit d'utilisateur à utilisateur.

**SOURIS** Petit appareil, relié par un fil ou par ondes radio, à l'ordinateur et qui permet de diriger le curseur sur l'écran.

**SPAM** Faux courriel, le plus souvent publicitaire ou malveillant qui encombre, voire bloque votre messagerie.

### T

**TWITTER** Réseau social permettant d'envoyer sur internet des petits messages limités à 140 caractères et lisibles par les abonnés.

**TABLETTE** Désigne une ardoise électronique (voir iPad).

**TÉLÉCHARGEMENT** Importation de données dans votre ordinateur depuis internet.

### V

**VIRUS** Programme introduit dans votre ordinateur, le plus souvent par le biais de courriels, afin de commettre des dégâts sur votre machine.

### W

**WI-FI** Permet de diffuser sans fil, par ondes radio, internet dans un rayon généralement compris entre 30 et 50 mètres.

**WIKIPÉDIA** Encyclopédie gratuite consultable sur internet. Parmi les 50 sites les plus visités au monde.

**WINDOWS** Le plus connu des systèmes d'exploitation. C'est le programme en chef de votre ordinateur. Il veille à ce que tous les autres fonctionnent en bonne harmonie.

### Y

**YOUTUBE** 2 milliards de vidéos sont vues quotidiennement. Site gratuit d'hébergement mondial de vidéos: d'émissions de télévision, des clips musicaux ou des vidéos amateurs.





# Toujours plus nombreux à demander de l'aide



Lisa F. Young

La consultation sociale de Pro Senectute est sollicitée sans répit pour des informations, des conseils du soutien et des aides financières pour faire face à des situations sociales individuelles complexes.

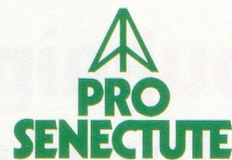
C'est une situation qui ne s'arrange pas. Au contraire même. Un exemple avec le canton de Genève: entre 2010 et 2011, le nombre de personnes ayant fait appel à la consultation sociale de Pro Senectute a augmenté de 10 % (2677 dossiers contre 2426 dossiers). Et si 2012 semble plus stable, aux dires de Maurice Demont, directeur de l'association du bout du lac, il ne faut pas s'attendre à une décrue de sitôt. «D'un côté, il y a eu des progrès, certes, depuis l'introduction du deuxième pilier, les

conditions économiques des retraités se sont améliorées. Mais il restera toujours des parcours de vie ne laissant que trop peu de place à une prévoyance digne de ce nom. S'ajoute encore l'évolution des familles avec notamment l'augmentation des divorces qui est l'une des causes de paupérisation. En résumé, il y aura toujours 10 à 15 % de la population en état de précarité économique.»

Les demandes et attentes des personnes venant consulter ont trait principalement à leurs

finances (29 %). «Notre premier rôle est de conseiller, d'orienter et de soutenir», souligne Maurice Demont, en rappelant que nombre de personnes âgées ignorent leurs droits à de nombreuses prestations étatiques et communales. Ensuite, Pro Senectute dispose aussi de fonds pour des aides ponctuelles, par exemple en rapport avec des problèmes de logement, de santé ou de gestion budgétaire. «La crise du logement touche évidemment cette frange de la population très durement.» A noter que les aînés





ont souvent des questions et des difficultés liées à leurs droits (20 %), ainsi qu'à leur qualité de vie (25 %).

Majoritairement, les «clients» de la consultation sociale sont en fait des clientes (66 %). «Avec le vieillissement de la population, c'est évident que nous nous retrouvons avec beaucoup de femmes seules et âgées», note Maurice Demont. Tous sexes confondus, 79 % des demandeurs ont 70 ans et plus.

## Même les plus jeunes

Un phénomène nouveau est apparu avec la crise, à savoir le retour d'un enfant adulte en difficulté auprès d'une personne âgée qui se retrouve, du coup, elle aussi plongée dans une situation financière précaire.

Quant aux cas classiques, les collaborateurs de Pro Senectute ont à faire à un nombre plus important de personnes ayant retiré leur deuxième pilier, sans bien peser les incidences sur leur retraite. Un conseil donc à tous ceux qui seraient tentés de le faire: il est impératif de bien s'informer avant de prendre une décision potentiellement lourde de conséquences. D'une manière générale, l'institution estime d'ailleurs que la législation sur le deuxième pilier devrait être recentrée sur sa mission première, à savoir le financement de la retraite sous forme de rente.

Une dernière information pratique: pour les personnes ayant de réels problèmes de mobilité, les collaborateurs de Pro Senectute se rendent à domicile leur apporter soutien et aide. **J.-M. R.**



Pi-Lens

## C'est l'hiver... Bougez!

Raquette, ski de fond, randonnée à peau de phoque, nordic walking, marche: Pro Senectute Arc jurassien propose, pour un prix modique (5 fr. par sortie), un large éventail d'activités en plein air. Des sorties sans danger puisque des «chaînes» à mettre sous les chaussures sont à disposition des marcheurs. Dernière nouveauté au programme: le ski de randonnée à peau de phoque pour les amateurs de calme et d'endroits vierges. «C'est un sport sur mesure pour les seniors qui n'ont pas envie de prendre des risques à la descente, assure Geneviève Grimm-Gobat, responsable de Sport et Mouvement. Le principe est de rallier le sommet des pentes dans une neige non foulée et de donner la possibilité de descendre sur une piste de ski tassée.» Quant au niveau d'entraînement requis, «il suffit juste d'être en forme et d'avoir l'envie de bouger», promet-elle.

Prêt(e) pour une aventure sportive et un moment convivial? Alors contactez Pro Senectute Arc jurassien au 032 886 83 80!

### 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



# Quand les transgressions «soft» pimentent une relation

«Dernièrement, j'ai beaucoup entendu parler d'un livre érotique qui fait un tabac dans les pays anglo-saxons et inclurait des pratiques sadomasochistes qui me questionnent. Sommes-nous en train de devenir une société qui prend plaisir à la douleur?»

Marie-Ange, 58 ans



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

Chère Marie-Ange,

Il y a en effet pas mal de tapage médiatique autour du livre *Fifty Shades of Grey* qui vient d'être traduit en français. Dans ce dernier, une jeune fille à peine sortie de l'université va faire ses premières découvertes sexuelles et amoureuses avec un riche et séduisant homme d'affaires adepte de pratiques BDSM (pour bondage, discipline, sadisme, masochisme). Au fil des pages, on réalise que c'est avant tout une histoire d'amour qui emploie les clichés habituels de la littérature rose, avec pas mal de rebondissements. Elle combine sexe, amour, aventure et transgressions, quatre ingrédients qui expliquent à eux seuls le succès de ce livre, qui est par ailleurs écrit dans un style contemporain.

L'auteur décrit les règles très explicites d'un certain milieu BDSM et le jeu de domination/soumission dans lequel ce qui est en fait érotisé, c'est le scénario. Petit à petit, les personnages vont faire l'apprentissage de la différence fondamentale entre «baiser» et «faire l'amour» et de la vulnérabilité que l'on peut ressentir en osant se montrer pleinement dans sa jouissance comme dans son amour. Chaque personnage va apprendre à dépasser ses peurs pour aller à la rencontre du monde de l'autre: le monde des jeux érotiques plus intenses, dans lesquels douleur et plaisir sont mêlés, et le monde des sentiments amoureux, dans lequel on court aussi le risque d'avoir mal. Il est par ailleurs utile de savoir que du point de vue du fonctionnement du cerveau, la douleur émotionnelle associée au sentiment de rejet, mobilise les mêmes zones du cerveau que la douleur physique. De la même façon, il y a des connexions entre les chemins neurochimiques impliqués dans la perception de la douleur et celle du plaisir.

## Arlequin a de l'audace

Le succès de ce livre n'est donc pas le reflet d'une société qui ferait l'apologie de la douleur; chaque époque a connu des auteurs à succès qui parlaient de pratiques sexuelles transgressives. Pour certaines personnes, c'est un monde connu et dans lequel elles trouvent leur compte avec leur plaisir, pour d'autres il ne fait pas du tout partie de leurs codes d'excita-

tion sexuelle. Mis à part les parties plus spécifiquement BDSM qu'on peut apprécier ou pas, il illustre toute une série de situations et de jeux de séduction et de transgressions «soft» qui peuvent amener de la nouveauté à une relation: des jeux érotiques avec la nourriture, se séduire coquinement dans des endroits publics, avoir les yeux bandés pour se connecter à son corps et à ses sensations et s'abandonner aux mains de l'autre, réveiller le corps de la femme avec différents types de baisers et de touchers par la périphérie plutôt que directement sur les zones génitales, faire languir l'autre pour faire monter le désir, ne pas porter de sous-vêtements sous ses habits, etc.

Dans ce même registre, la fameuse collection Arlequin a elle aussi développé une collection appelée «audace» qui rajoute une sexualité plus explicite aux romans plutôt romantiques (qui ont toujours autant de succès à faire rêver beaucoup de femmes, de la jeune fille à la femme d'âge mûr). Si cette littérature érotique marche aussi bien, c'est parce que pour les femmes, le rêve est une source d'excitation importante. Un livre permet cet espace de rêverie, il vous suggère une ambiance, des personnages et des situations, mais dans votre imaginaire, c'est vous qui amenez la dernière touche. Beaucoup d'auteurs ont vite compris que le rêve... est le début de l'érotisme.



Scott Maxwell / LuminaArt