

# Vie pratique

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

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **34 (2004)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

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

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

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

## **Haftungsausschluss**

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



## Des voitures sûres et fiables

■ Dans l'achat d'une voiture, il arrive un moment où s'évaporent les rêves de vitesse pour céder la place à des vœux de voiture sûre, économique, facile à conduire et fiable. Notre enquête.

Le marché automobile est vaste, les évolutions techniques sont permanentes et le choix est souvent bien embarrassant. Quels sont les critères de sécurité et de fiabilité? Voilà des questions que beaucoup se posent. Une enquête auprès de spécialistes de l'automobile nous donne quelques éclaircissements.

Tous les hommes ne sont pas des mécaniciens en herbe et, pour la majorité des femmes conductrices, la voiture de leur choix doit, avant tout, répondre à des priorités de sécurité et de confort, tels les airbags, le freinage sécurisé et, par-dessus tout, une direction assistée.

C'est généralement la fiabilité mécanique qui prime. On veut pouvoir mettre la clé de contact, rouler avec un risque minimal de panne; surtout ne pas avoir à mettre le nez sous le capot.

### Sécurité avant tout

On peut estimer que, compte tenu des normes européennes draconiennes, la plupart des véhicules automobiles sont sûres et fiables. >>>

## Enquête

## Ce mois... dans Vie pratique

31 Enquête

34 Interview

Michel Loriaux, démographe

36 Sexologie – Droits

37 Economie

Qu'est-ce que la volatilité?

38 Pro Senectute

La grande fête des générations

40 Assurances

41 Info Seniors

42 Dans les cantons

44 Agenda

46 Astuces

Les sacs à malice

# Vie pratique

Toutefois, comme dans tout objet de série, il y a parfois un « mouton noir », souffrant de « maladies chroniques », qui ne sont décelables qu'après avoir utilisé le véhicule un certain temps. Avec ce genre de mal fonctionnel incurable, le mieux est de changer de véhicule. Il existe donc une part de risque imprévisible mais c'est extrêmement rare.

**Freinage d'urgence:** il y a des situations où on aurait tendance à ne pas vouloir appuyer trop fort sur la pédale des freins, avec une peur instinctive d'une trop violente contrainte physique. L'assistance au freinage d'urgence amplifie la force de freinage en tenant compte de la vitesse d'enfoncement sur la pédale des freins. Plus le mouvement est rapide et plus l'assistance au freinage d'urgence poursuit le mouvement.

**L'ABS** ou *anti-blocking system* agit différemment. Il actionne ou désactionne le freinage environ six à sept fois par seconde, pour adapter le freinage à l'adhérence de la chaussée. C'est donc un freinage opportun sans blocage des roues. L'ABS existe depuis environ 20 ans. Il fonctionne aussi sûrement et efficacement que pourrait le faire un coureur automobile.



La Fiat Panda, élue voiture de l'année 2004, est la moins chère des petites voitures.



Les habitacles offrent toujours plus de sécurité.

**Airbags:** il en faut en tous cas deux à l'avant, et la plus grande partie des voitures neuves en sont équipées aujourd'hui. A ceux-ci peuvent s'ajouter les airbags latéraux. En effet, rares sont les risques de collision vraiment frontale en cas d'accidents. Il arrive plus fréquemment que les chocs soient plus prononcés du côté gauche ou davantage encore du côté droit.

**Puissance:** il est un autre facteur de sécurité auquel on oublie parfois de penser, c'est la puissance du moteur. Il ne s'agit pas du tout de conduire un véhicule pour faire des prouesses. La

puissance d'un moteur est un facteur important de sécurité. Il intervient lorsqu'il s'agit de doubler un véhicule plus lent (un tracteur qui ralentit une file de voitures), opération qui doit se faire le plus rapidement possible. Si la puissance de votre moteur est faible, votre dépassement prendra plus de temps et augmentera les risques de collision avec un véhicule venant en sens inverse.

**Carrosserie:** toutes les voitures neuves ont passé le « crash test » (test d'accident simulé obligatoire et cahier des charges relatif aux critères de sécurité de la carrosserie). Des étoiles de fiabilité sont attribuées par un organisme privé européen (Euro NCAP). Ce contrôle est commun à toutes les voitures immatriculées en Europe. Les voitures provenant du Japon ou des USA doivent obligatoirement être homologuées en Europe.

## Le hit-parade des petites voitures

Marque	Modèle	Airbags	ABS	Moteur	Prix de base
Honda	Jazz	2 frontaux (version Joker)	Oui	1,4 l./83 ch	Fr. 17 800.-
Ford	Fiesta	2 frontaux, 2 latéraux	Oui	1,3 l./70 ch	Fr. 15 950.-
Fiat	Panda	2 frontaux (lat. en option)	Dès 2 <sup>e</sup> niveau	1,1 l./55-60 ch	Fr. 12 300.-
Nissan	Micra	2 frontaux, 2 latéraux	Oui	1,0 l. 65 ch	Fr. 14 990.-
Peugeot	206	2 frontaux, 2 latéraux	Oui	1,0 l. 60 ch	Fr. 16 700.-
Renault	Twingo	2 frontaux, 2 latéraux	Oui	1,2 l./60 ch	Fr. 13 900.-

**Boîte de vitesses robotisée:** certaines personnes ne peuvent pas imaginer la conduite autrement qu'en maniant le levier des vitesses, et d'autres préfèrent la boîte de vitesses automatique. Une nouvelle technique de conduite s'instaure petit à petit: la boîte de vitesses robotisée. Il s'agit d'une boîte mécanique équipée d'un système hydraulique qui fait le travail du conducteur. Elle se manie comme une boîte automatique, sans pédale d'embrayage. C'est spécialement pratique pour les personnes qui ne se sentent pas à l'aise dans les manœuvres de parage ou d'entrée dans un box de garage. L'autre avantage est un moindre gaspillage d'énergie.

## Neuf ou occasion ?

Certaines personnes préfèrent acheter un véhicule neuf. Les arguments, avoués ou non, sont de ne pas donner l'impression à son entourage que l'on n'a pas les moyens de se payer une voiture neuve (problème de standing). Il y a aussi le fait de ne pas aimer s'asseoir sur des sièges où d'autres personnes se sont assises et de toucher un volant que d'autres ont touché. Il y a enfin le sentiment, en entrant dans une voiture neuve, d'être dans un environnement plus douillet, sentant bon le neuf. Par contre, la voiture d'occasion, surtout achetée en Suisse, a beaucoup d'avantages. L'idéal serait d'acheter une voiture d'occasion ne dépassant pas les deux ans d'âge et n'ayant pas plus de 40 000 kilomètres de service. La raison est que, aujourd'hui,

les garanties des voitures neuves durent généralement trois ans. En achetant une voiture en service depuis deux ans, vous bénéficiez ainsi d'une année supplémentaire de garantie.

Le fait d'immatriculer une voiture neuve lui fait déjà perdre 30% de sa valeur initiale, et la plus grosse perte se situe dans la première année. Primordial: n'acheter une occasion que si elle est expertisée. La première raison est qu'elle sera garantie pour les facteurs mécaniques essentiels (freins, roulements, phares, suspension, catalyseur, etc.). Ensuite, elle ne sera pas convoquée pour une nouvelle expertise avant plusieurs années (durée variable selon les cantons).

## Quelle marque choisir ?

Tous les petits modèles sont fiables et assujettis aux normes européennes, qu'ils soient fabriqués en Europe ou ailleurs. La différence de prix se justifie le plus souvent par rapport aux aménagements intérieurs et autres petits perfectionnements, tels l'ouverture des portes ou du toit, le réglage de la position du volant, le rabaissement des sièges pour le transport d'objets encombrants, etc. Les marques coréennes, moins connues et tentant de se faire une place sur le marché, jouent sur un prix d'achat nettement moins élevé à équipement égal. Elles font toutefois l'objet de certaines réticences de la part du public européen, car les acheteurs craignent qu'elles ne soient pas assez reconnues pour

la revente d'occasion. Cela changera probablement un jour, mais, pour l'instant, les valeurs sûres demeurent les marques ayant fait leurs preuves.

**Consommation:** l'économie de carburant devrait être un élément majeur pour le choix d'une voiture. A ce sujet, le TCS souligne qu'il y a 29 véhicules sur le marché consommant moins de 5 litres aux 100 km. Les données de consommation des prospectus publiés par les constructeurs ont force de loi, les émissions de gaz d'échappement ne dépendant pas de la taille du véhicule ni du moteur.

Les voitures considérées comme les plus assoiffées en essence par les services du TCS figurent, pour la plupart, dans les catégories luxe ou sport (Aston Martin, Ferrari, Bentley, Mercedes, Rolls Royce, etc.). On peut estimer que la majorité des petits modèles courants ont une consommation raisonnable.

Gérard Blanc

## Indice de fiabilité

Le magazine de consommation anglais *Which* a mené l'an passé une enquête auprès de 33 000 propriétaires de voitures. Les informations reçues concernaient des voitures neuves et des modèles mis en circulation depuis 1995. Les automobilistes étaient invités à détailler les problèmes de pannes et les défauts de construction que leur voiture a eus durant l'année écoulée. Résultat: les voitures européennes étaient victimes du plus grand nombre de pannes. Et celles-ci étaient fréquemment dues au système électronique qui équipe les voitures.

**Très bonne fiabilité:** Honda, Hyundai, Lexus, Mazda, Nissan, Smart, Toyota.

**Bonne fiabilité:** Daihatsu, Ford, Suzuki.

**Fiabilité moyenne:** Audi, BMW, Chrysler, Daewoo, Isuzu, Jaguar, Jeep, Kia, Mercedes, Mitsubishi, Porsche, Saab, Seat, Skoda, Subaru.

**Mauvaise fiabilité:** Alfa Romeo, Citroën, Fiat, Land Rover, MG, Opel, Peugeot, Renault, Rover, VW, Volvo.

(Source: *J'achète mieux/FRC*)



La Honda Jazz figure parmi les voitures les plus fiables, selon les tests.

■ Quels modes d'habitat, mais surtout quelle place notre société doit-elle offrir aux seniors, de plus en plus nombreux? Nous vous proposons une vision originale de cette problématique, où il est question d'arc de vie, de parcours de vie et d'un nouveau contrat social, sur fond de solidarité intergénérationnelle.

## Des individus et des générations

Dans un récent dossier en trois volets, nous avons dressé un tableau de ce que pourrait être, à l'avenir, l'habitat des personnes âgées. Il y a quelques mois, la Fédération genevoise des EMS a consacré une journée de débats à ce même thème, à laquelle elle avait invité le démographe belge Michel Loriaux. Dans sa réflexion, ce spécialiste du vieillissement fait la part belle au respect de l'individu d'un bout à l'autre de sa vie et à de nouvelles formes de solidarité.

«A son origine, le phénomène de vieillissement de notre société était dû à une baisse des naissances qui modifiait la pyramide des âges. Mais depuis quelques décennies, c'est ce qui se passe à l'autre bout de la vie qui en est la raison, à savoir une forte progression de l'espérance de vie. Vivre longtemps et en bonne santé, c'est un peu le rêve de tout le monde. Sur un plan individuel, c'est donc une chance. Mais le plus souvent, la situation n'apparaît pas si positive quand on l'envisage sous l'angle socio-économique. On ne peut plus tenir le discours qui a prévalu depuis l'après-guerre, à savoir qu'une forte population d'actifs assure la croissance. Désormais, la seule population en progression constante, c'est celle des seniors, des retraités, et elle a son rôle à jouer dans la croissance, en termes de consommation dans un premier temps. Les aînés seront à l'avenir

l'un des groupes qui contribueront prioritairement au développement de notre société.»

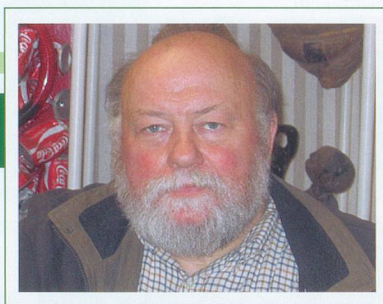
Lorsque ce démographe parle d'attribuer de nouveaux rôles aux seniors, c'est dans l'intérêt de la société, et c'est aussi dans celui de l'individu. «Les personnes âgées sont en nombre croissant, elles induisent des coûts sociaux importants et elles sont inactives au sens classique du terme. Il y a donc danger qu'on les marginalise, qu'on les discrédite, et que se développe un racisme anti-vieux. Une manière d'éviter cette dérive, c'est de consi-

dérer que, comme chacun de nous, les personnes âgées ont des droits, et des devoirs. Je considère que les seniors doivent s'engager davantage dans la société, en n'étant pas que des consommateurs, mais aussi des producteurs d'utilités.»

### Producteurs d'utilités

Mais attention, Michel Loriaux ne prône nullement une élévation de l'âge de la retraite. «Quand je parle de seniors producteurs d'utilités, je pense à la vie associative, au bénévolat,

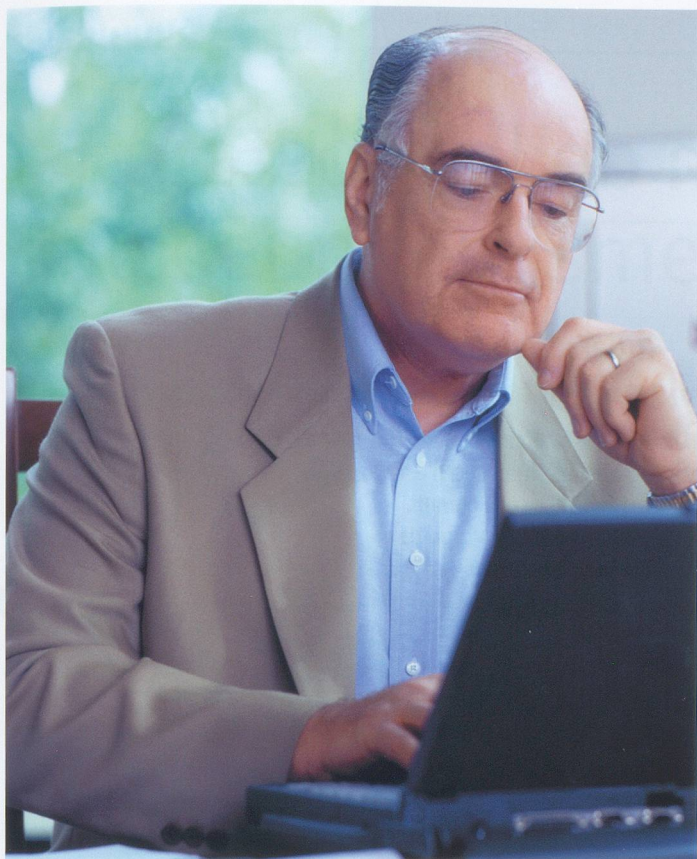
mais encore aux secondes carrières, qui permettent d'exercer des emplois sous une forme presque classique, mais dans des secteurs délaissés par les entreprises privées ou les pouvoirs publics. Cela contribuerait à rééquilibrer les flux intergénérationnels et à sortir de cette idée, partiellement fautive à mes yeux, selon laquelle le flux va toujours dans le même sens, des adultes actifs vers les aînés, à travers les systèmes de retraite et de santé. Il serait temps de mettre en place une forme de comptabilité sociale permettant d'évaluer les services



Socio-économiste de formation, Michel Loriaux travaille depuis une trentaine d'années à l'Institut de démographie de l'Université catholique de Louvain. «J'ai toujours pensé que l'on ne pouvait comprendre les phénomènes de population qu'en les intégrant dans une vision globale de notre société. Toutes les questions liées au vieillissement en font bien sûr partie.» Dans les années quatre-vingt, il travaille avec d'autres spécialistes sur une politique de population commanditée par le gouvernement wal-

### Portrait

lon. «Les approches traditionnelles des démographes qui consistaient à combattre le vieillissement en relançant la natalité et la fécondité ne nous paraissent pas des plus pertinentes. A mon sens, le vieillissement est finalement une chance dans nos pays industrialisés. Plutôt que de le combattre, je considère que nous devons l'intégrer au fonctionnement de notre société et de nos institutions, que nous devons nous y adapter. La «géritude» est bien là: de toutes les catégories de personnes que nous pouvons évoquer – catégories d'âge, mais aussi sociales ou professionnelles – celle des seniors est la seule qui connaisse au fil des ans une progression aussi spectaculaire.»



D.R.

*A l'avenir, les seniors contribueront davantage encore au développement de notre société.*

que les aînés rendent aussi aux plus jeunes générations.»

Garder un rôle social le plus longtemps possible, c'est aussi, sur un plan individuel, entretenir l'estime de soi et la conviction que l'on est encore utile. Se considérer comme tel, être reconnu par le reste de la société, c'est une chance de plus, lorsque viendra le temps de la dépendance, d'être traité jusqu'au dernier jour comme un être humain à part entière.

Cela étant, «tout le monde a le droit de choisir, tient à préciser Michel Loriaux. Je n'encourage pas les travaux forcés à perpétuité pour nos aînés, ce serait contraire à tous nos progrès sociaux. Cependant, je suis convaincu qu'il y a un intérêt collectif et individuel à demeurer actif. Sans cela, les aînés se voient limités à cette image de «consommateurs incontinents», qui consomment et ne rapportent rien. Sans mesures correctrices, cela ne fera que s'amplifier, et les coûts seront de

plus en plus élevés pour vivre de plus en plus vieux.»

Si certaines personnes trouvent agréable de prendre une préretraite à 55 ans et d'en profiter pour voyager ou cultiver leur jardin, beaucoup d'autres ressentent leur vieillesse comme une période d'inutilité. «Maintenir les gens en activité, auprès de leur famille, de collectivités, c'est aussi peut-être les rendre plus heureux, moins inquiets face à cette nouvelle époque de leur vie. Cela doit être encouragé, tout le monde ne le faisant pas spontanément.»

### Un continuum

Cette approche fait écho à l'idée que la vie est un continuum. Plusieurs démographes se sont intéressés à cette notion d'arc de vie. «Ainsi, une personne âgée, même quand elle perd son autonomie, quand elle doit être mise en institution, sera considérée dans la totalité de sa vie, et non pas réduite à cette phase terminale de

dépendance. On ne devient pas une autre personne parce qu'on est à la retraite, ou parce que l'on est dépendant. Ces étapes ne doivent pas être des ruptures dans l'arc de vie. Pour les professionnels qui prennent ces aînés en charge, cela signifie trouver le temps de s'informer, de connaître le passé des personnes, de savoir par exemple que la patiente de la chambre 47 a été institutrice pendant quarante ans. Respecter l'arc de vie, c'est ne pas saucissonner la vie en tranches, indépendantes les unes des autres.»

On l'aura compris, la question du type d'habitat à offrir aux personnes âgées s'intègre complètement dans cette large réflexion. «Il faudrait pouvoir garantir une liberté de choix. Or, souvent, les pouvoirs publics mettent l'accent sur une formule et délaissent toutes les autres. Certaines for-

mules sont hélas condamnées d'avance. Il y aurait pourtant intérêt à ce que des projets originaux, même plus coûteux, puissent voir le jour. Des architectes planchent sur des projets d'habitat évolutif s'adaptant aux différentes phases de la vie, avec notamment la possibilité de garder des parents ou des grands-parents à domicile sans que cela devienne une contrainte excessive. Les préférences des personnes devraient pouvoir être respectées. Certaines aiment vivre en famille, en communauté, d'autres sont plus individualistes. De plus, nous vivons dans des sociétés qui connaissent des mélanges de générations et de cultures comme jamais auparavant. De cela, nous devons aussi tenir compte.»

Catherine Prélaz

## Un nouveau contrat

«Ce n'est pas le vieillissement en soi, tel qu'il est traité par les médias et les pouvoirs publics, qui est le véritable problème, relève Michel Loriaux. L'accent est essentiellement mis sur «Qui paiera nos retraites à l'avenir?» La vraie question, c'est comment nous allons gérer nos sociétés et sur la base de quel nouveau contrat. Il s'agira forcément d'un contrat intergénérationnel. Durant le 20<sup>e</sup> siècle, notre contrat social a plutôt bien fonctionné, mais aujourd'hui il est en perte de vitesse, le travail ne pouvant plus être le critère par excellence de la répartition des ressources collectives entre les individus. La catégorie de référence va devenir la génération, dans une société qui connaît une diversité intergénérationnelle jamais vue par le passé. De surcroît, l'histoire va plus vite que jamais, et ces générations ont des vécus, des modèles de référence, des

valeurs, des aspirations très différents. Cette diversité, il faut la gérer, en même temps qu'une très forte diversité culturelle. Ce ne sont pas de simples aménagements, inefficients, mais une réforme en profondeur de ce contrat dont nous avons besoin, après quoi tous les autres problèmes seront plus simples à résoudre.»

Les principes d'une nouvelle solidarité sont à inventer, en tenant compte de cette double diversité, générationnelle et culturelle. C'est un sacré défi, mais aux yeux de Michel Loriaux, ce n'est pas un leurre. «Nous y parviendrons, tout comme le siècle précédent a su inventer un contrat social.» Une piste pourrait être une véritable complémentarité entre solidarités intergénérationnelles, sociales, individuelles et familiales. «Ces dernières ont été passablement démantelées, mais elles ne sont pas détruites!»

## Sexologie

# Après une opération de la prostate

■ **Je vais me faire opérer de la prostate; quels seront les impacts sur ma vie sexuelle?**

Si vous allez subir l'ablation d'un adénome, la principale chose qui changera sera l'éjaculation (et non pas l'orgasme). Il est probable que l'éjaculation se fasse de manière rétrograde; le sperme sera rejeté vers la vessie au lieu de sortir à l'extérieur par le canal urétral. Pour certains hommes, une période d'adaptation à cette nouvelle donne est nécessaire sur le plan psychique, surtout s'ils ne s'attendaient pas à ne plus avoir d'éjaculation, ou si l'aspect visuel de celle-ci leur était important. Sachez que l'orgasme est maintenu, et la notion de plaisir inchangée. Il est recommandé, bien

sûr, d'en parler avec votre partenaire afin qu'elle ne soit pas étonnée, et qu'elle comprenne que vous ressentez toujours le même plaisir avec elle.

Le cancer de la prostate, par contre, peut faire l'objet d'un traitement hormonal (neutralisation de l'hormone masculine) ou d'une intervention chirurgicale (prostatectomie radicale). En cas d'intervention, outre l'éjaculation rétrograde, l'érection peut être influencée (en fonction de la localisation du cancer et donc des nerfs érecteurs touchés), de l'âge ou encore de la qualité des érections avant l'opération... Le chirurgien tentera de laisser un des

deux nerfs intact dans la mesure du possible, mais ceci n'est malheureusement pas garanti.

Je vous souhaite un prompt rétablissement, et surtout d'envisager l'après-opération avec sérénité. Beaucoup de difficultés érectiles étant causées par l'angoisse, il s'agit de s'y préparer sans paniquer et de partager vos préoccupations avec votre médecin ou chirurgien. Ces opérations sont importantes voire vitales; le dialogue avec votre médecin est donc à cultiver!

**Laurence Dispaux,**  
psychologue, sexologue  
ldispaux@hotmail.com

*Robert, Nyon*



C. Bozzoli

### Pour vos questions

Sexologie ou droits  
*Généralistes*  
Case postale 2633  
1002 Lausanne

## Droits

# Donation entre vifs

■ **Je possède une maison et désire la donner à mes enfants, de mon vivant. Si plus tard je dois entrer dans un EMS, qui paiera?**

*Simone B., Provence*

Une donation entre vifs est en principe possible. Il est plus prudent de prévoir, en même temps que la donation, un droit d'usufruit sur la maison ou une annotation du bail à loyer au registre foncier. La seconde des hypothèses que vous envisagez est un séjour ultérieur dans un EMS, dont le coût pourrait dépasser vos revenus. On imagine que ces derniers seront constitués par une rente AVS/AI, notamment.

En cas de ressources financières insuffisantes, vous pourrez

solliciter des prestations complémentaires (PC) AVS/AI pour couvrir la différence. Toutefois, ces prestations ne seront pas allouées si votre fortune dépasse 25 000 francs. Il faut savoir à ce sujet que la valeur vénale (prix du marché) de la maison sera prise en compte comme fortune, même si elle ne fait plus partie de votre patrimoine depuis plusieurs années.

Contrairement à une opinion répandue, la prise en compte ne se limite pas aux seuls dessaisis-

sements (renonciations à une part de fortune sans obligation légale et sans contre-prestation adéquate) survenus dans les 5 années qui précèdent la demande de PC. Le temps a tout de même un effet correcteur: chaque année, la valeur de la maison sera diminuée de 10 000 francs, cela à partir de l'année suivant celle de la donation. Ainsi, plus la donation est ancienne, plus s'éloigne le risque d'un refus de PC pour cause de dessaisissement. La valeur du bien donné joue évidemment un

rôle important à cet égard. Si le refus des PC se confirme (voie de recours possible), vous devrez financer seule votre séjour en EMS, par exemple en louant le bien dont vous êtes usufruitière. Moralement, vos enfants pourront se sentir obligés de vous aider. Juridiquement, vous ne pourrez les contraindre à vous fournir l'assistance nécessaire que dans la mesure où ils vivent dans l'aisance.

**David Muttner,**  
conseiller juridique

Economie

# La volatilité, doux euphémisme...

■ Dans le jargon financier, il y a un mot employé à toutes les sauces: celui de «volatilité». Qu'est-ce que cela signifie exactement?



C. Bozzoli

**A**u sens strict du terme, la volatilité mesure l'amplitude des variations, à la hausse comme à la baisse, du prix (du cours) d'un titre ou d'un instrument financier quelconque durant un laps de temps déterminé. Pour être encore plus précis, la volatilité exprime l'«écart-type» de ce même prix par rapport à la moyenne, «écart-type» dont les anciens bacheliers se souviendront peut-être qu'il n'est rien d'autre que la racine carrée de la variance, laquelle peut se définir comme «la somme des carrés des écarts à la moyenne». Ouf!

En Bourse, on parle généralement de la volatilité d'un titre pour exprimer son degré de sensibilité aux fluctuations du marché. La volatilité est surtout un paramètre déterminant pour la

formation du prix d'une option: plus la volatilité attendue, dite «volatilité implicite», d'un sous-jacent (c'est-à-dire le titre ou l'instrument financier sur lequel porte l'option) est importante, plus le prix de cette option sera élevé. Normal: une volatilité élevée signifie que l'option aura de fortes chances de pouvoir être exercée avec profit; elle se négocie donc à un bon prix.

## Marché instable

En dehors de cet usage précis, le terme de volatilité est couramment utilisé pour qualifier la propension d'une action, ou d'un marché boursier dans son ensemble, à connaître des hauts et des bas, autrement dit un système de montagnes russes.

Une forte volatilité indique évidemment un marché instable, donc incertain, qui hésite sur la tendance. Si l'on compare ainsi les cinquante premiers jours boursiers de ces sept ou huit dernières années, on constate que c'est en 2003 que la volatilité a été la plus élevée (8%) et que le marché a le plus reculé (-22,6%). A l'inverse, la volatilité a été la plus faible en 2002 (1,5%), ce qui n'a pas empêché le marché... de baisser (-1,3%). On ne peut donc pas tirer grand-chose du niveau de la volatilité. D'ailleurs, les années 1997 et 1998, qui ont présenté durant leurs cinquante premières séances une forte volatilité (5,8% et 5,5% respectivement), ont été également celles qui ont connu la plus forte hausse boursière sur la période (+18,6% et +14,6%).

Les haut-le-cœur que soulève la Bourse proviennent donc en définitive moins de la volatilité au sens strict du marché que des amples périodes de hausse et de baisse qui se succèdent. L'année qui a marqué le plus grand écart entre le cours le plus haut et le cours le plus bas pour une progression totale relativement normale (+12%) et une volatilité très ordinaire (4,4%) a sans aucun doute été l'année 1998: parti à 6397 points, l'indice SMI était monté à 8412 le 21 juillet, pour redescendre à 5126 le 5 octobre, et terminer l'année à 7160 points!

Marian Stepczynski

## Marché gris au Japon

Aujourd'hui, le Japon détient le record du nombre d'habitants de plus de 65 ans. Plus de 18% de la population est à la retraite, soit 23 millions de Japonais. Et ce chiffre passera à 25% d'ici une dizaine d'années. Or, les personnes de plus de cinquante ans détiennent des économies considérables, évaluées à 1500 milliards de nos francs.

Face à cette manne quasi miraculeuse, les entreprises japonaises font preuve d'une imagination sans borne. Ainsi, les grands magasins ouvrent de plus en plus de boutiques de prêt-à-porter adaptées aux seniors. Mais c'est surtout dans le secteur du tourisme que le nombre des consommateurs augmente le plus.

Les publicistes ont également compris qu'il était temps de tenir compte de l'existence des consommateurs de plus de 50 ans. De nombreuses publicités sont estampillées «50 plus» ou «seniors». Les constructeurs de voitures proposent en option des sièges spéciaux, facilitant l'accès aux véhicules; un opérateur lance sur le marché un téléphone utilisant la transmission du son par la boîte crânienne; les fabricants de téléphones portables vendent des appareils à touches plus lisibles et des inventeurs ont même imaginé des robots sophistiqués pour aider les personnes âgées à se déplacer (moteurs attachés aux genoux et aux cuisses).

Les créateurs de lingerie féminine proposent des sous-vêtements stimulant la circulation. Quant aux vendeurs de cosmétique, ils font fortune grâce aux produits réservés aux dames «entre deux âges».

J.-R. P.



# Sion : la grande Fête des Générations

■ Les 4 et 5 juin, la ville de Sion sera en pleine effervescence grâce à la grande Fête des Générations organisée, dans le cadre du festival des arts de rue, par le réseau intergeneration.ch en collaboration avec la Fondation Pro Senectute et l'Institut universitaire Âges et Générations (INAG). Entrée libre pour tous.



D.R.

*A Montana, des jeunes initient des aînés à l'utilisation d'internet.*

**A**u programme des festivités, deux grands spectacles: une création musicale et poétique d'Edouard Chappot sur des textes de Pierre-Marie Epiney interprétée par 140 chanteurs de 7 à 60 ans du chœur GénérationS Arc-en-ciel et un concert de rap, «Des jeunes parlent aux vieux», accompagné d'une prestation de break-dance. Autres manifestations prévues: l'exposition de photos du concours «Jeunes-vieux: regards croisés», un rallye original et des jeux coopératifs intergénérationnels, le tout sur fond d'animation musicale et agrémenté par des stands de boissons et de restauration.

En ouverture de ces deux journées festives, se déroulera un colloque, coordonné par Valérie Hugentobler (INAG) sur le thème des relations entre les générations avec des interventions des professeurs Jean-Pierre Fragnière,

directeur scientifique de l'INAG, et Renée Houde, de l'Université du Québec, une table ronde animée par Olivier Tamarcaz, de Pro Senectute Suisse, et la présentation de divers projets intergénérationnels. L'idée des organisateurs est de créer une atmosphère conviviale suscitant les contacts et les échanges, c'est pourquoi l'entrée à toutes les manifestations ainsi qu'au colloque est libre et gratuite pour tous.

### Projets valaisans

«Ce n'est sans doute pas par hasard que le réseau intergénération.ch a choisi la capitale valaisanne pour cette première Fête des Générations», fait remarquer Marie-Jo Nanchen, de Pro Senectute Valais. En effet, les projets intergénérationnels foisonnent dans

ce canton soucieux d'harmoniser traditions et modernité. A ce titre, l'action du CREPA (Centre régional d'études des populations alpines) est exemplaire. Constatant que l'éclatement de la famille et l'urbanisation croissante mettent en péril le rapport entre les générations et l'identification au lieu d'origine, le CREPA a lancé le projet «L'enfant à l'écoute de son village». Chaque année, une grille thématique est proposée aux enseignants; les élèves des classes intéressées conduisent des entretiens avec des gens de leur région et réalisent des dossiers qui font l'objet d'une exposition et d'une publication annuelles. L'objectif est de donner à ces ethnographes et sociologues en herbe l'occasion d'explorer la mémoire collective, de mieux connaître leur village, leur quartier et les habitants de tous âges qu'ils côtoient quotidiennement. Ce projet, ainsi que l'initiation des aînés à internet par des élèves du cycle d'orientation de Montana, sera présenté, dans le cadre du colloque, le 4 juin, dans la salle du Grand Conseil, à Sion.

Enfin, pour clore ce bref tour d'horizon de l'intergénération en Valais, mentionnons encore que le Bureau de l'égalité du canton a récemment décerné un prix au home de Zambotte, de Savièse. Celui-ci a ouvert dans ses locaux une nursery, une crèche et un jardin d'enfants; cette initiative novatrice a le double mérite de favoriser les contacts quotidiens entre enfants et personnes âgées et de permettre au personnel de concilier vie familiale et activité professionnelle.

### Solidarité et réciprocité

Selon un rapport de l'OCDE d'octobre 2003, l'espérance de vie à la naissance a progressé, en Suisse, de 71,6 ans en 1960 à 79,8 ans en l'an 2000, plaçant notre pays au deuxième rang mondial après le Japon. Les statistiques nous indiquent qu'aujourd'hui,

## Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**  
 Quai du Bas 92, c.p. 372,  
 2501 Bienne  
 e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
 Tél. 032 328 31 11  
 Fax 032 328 31 00

Pro Senectute **Jura bernois**  
 Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
 e-mail: jura-bernois@be.pro-senectute.ch  
 Tél. 032 481 21 20  
 Fax 032 481 15 10

Pro Senectute **Fribourg**  
 Rue Saint-Pierre 10, c.p. 566,  
 1701 Fribourg  
 e-mail: info@fr.pro-senectute.ch  
 Tél. 026 347 12 40  
 Fax 026 347 12 41

Pro Senectute **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

Pro Senectute **Jura**  
 Centre d'action sociale des aînés  
 Ch. du Puits 4, c.p. 800,  
 2800 Delémont  
 e-mail: info@ju.pro-senectute.ch  
 Tél. 032 421 96 10  
 Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Neuchâtel**  
 Secrétariat cantonal  
 et bureau régional La Chaux-de-Fonds  
 Av. Léopold-Robert 53,  
 2301 La Chaux-de-Fonds  
 e-mail: info.pro-senectute.cf@ne.ch  
 Tél. 032 911 50 00  
 Fax 032 911 50 09

Bureau régional Neuchâtel  
 Rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel  
 e-mail: info.pro-senectute.ne@ne.ch  
 Tél. 032 729 30 40  
 Fax 032 729 30 41

Pro Senectute **Vaud**  
 Maupas 51, c.p. 752  
 1000 Lausanne 9  
 e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch  
 Tél. 021 646 17 21  
 Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **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

# érations

à sa naissance, un enfant a, en moyenne, 2 parents, 3,8 grands-parents et 3,2 arrière-grands-parents. Les adultes côtoient leurs parents jusqu'à l'âge de 55 ans en moyenne. Quelle richesse de relations, sans même sortir du cercle familial, et quel dommage de négliger les bienfaits du progrès collectif que constitue ce gain de longévité!

C'est ce formidable potentiel que cherche à libérer le réseau suisse intergeneration.ch. Il se propose de créer des dynamiques régionales en recensant tous les projets existants et en incitant les associations actives dans le domaine à se réunir régulièrement. Dynamiser et multiplier les projets intergénérationnels, c'est inventer des règles de jeu qui ne font que des gagnants. Au sein de la famille, les grands-parents constituent un lien entre passé et avenir, conditionnent l'image que les jeunes se font des personnes âgées et jouent parfois un rôle de médiateurs avec les parents. En permettant à l'enfant de se situer dans une chaîne générationnelle, le contact avec les aînés est fondateur, constitutif de la personnalité. Davantage que l'apport «utilitaire» (garde occasionnelle, coups de pouce financiers) des grands-parents, plus encore que la tendre complicité qui les unit à leurs petits-enfants, c'est cette fonction de socialisation qu'il convient de valoriser. A l'inverse,

l'être humain étant, par définition, «un être-en-relation-avec-autrui», le cloisonnement artificiel des générations équivaut à une mutilation, à une déshumanisation.

Ainsi que le relève la charte du réseau intergénération: «Avec l'avance en âge, les femmes vivent de plus en plus seules. C'est le cas de plus de la moitié d'entre elles après 75 ans, alors que seul un homme sur cinq connaît cette situation après 75 ans.» On constate aussi, dans les services de consultation sociale de Pro Senectute, que 80% des usagers sont des personnes seules. Cela montre bien qu'une partie importante de la population âgée n'échappe à l'isolement que si elle peut compter sur un réseau d'amis, de voisins ou d'associations. Pour favoriser l'intégration des générations, il importe de prendre conscience que la diversité des âges, des expériences, des parcours de vie, constitue une précieuse richesse.

Le dénominateur commun de tous les projets intergénérationnels, c'est la solidarité. Or, la solidarité implique une réciprocité, à tel point qu'on devrait être solidaire ne serait-ce que par égoïsme bien compris: ceux qui corrodent aujourd'hui le lien entre les générations scient la branche sur laquelle ils seront assis demain.

Jacques Repond

## Le réseau intergeneration.ch

Partant du constat que nous vivons dans une société où trois à quatre générations se côtoient sans toujours se rencontrer, le réseau suisse intergeneration.ch se propose de:

- diffuser des informations et de la documentation pour la recherche et la pratique concernant les relations intergénérationnelles;
- développer la collaboration entre professionnels de la vieillesse, de la jeunesse et du monde associatif;
- promouvoir le rapprochement et la collaboration entre recherche et pratique.

Cette plate-forme veut être un instrument d'information et de coopération. Elle a vu le jour en 2003 à l'initiative de l'Institut Universitaire Âges et Générations, infoklick.ch et Pro Senectute Suisse.

**Internet:** www.intergeneration.ch; e-mail: suisse@intergeneration.ch

■ **Le retraité doit-il continuer à payer des cotisations AVS? Pour répondre de façon précise à cette question, il faut savoir s'il s'agit d'une retraitée de 63 ans, d'un retraité de 65 ans ou d'une personne qui prend sa retraite avant d'atteindre les âges précités. Nous allons examiner successivement ces deux situations.**

## Le retraité et les cotisations AVS

Qu'il prenne sa retraite avant 63/65 ans pour des raisons de santé (invalidité) ou parce que le règlement de sa caisse de retraite le permet, le retraité devra payer des cotisations AVS jusqu'à la fin du mois au cours duquel l'âge de 63/65 ans est atteint. Mais on peut se demander si, l'année au cours de laquelle il prend sa retraite, il doit cotiser sur le salaire réalisé pendant les mois où il a travaillé et aussi comme personne non active pour le reste de l'année. Pour le savoir, il faut répondre à la question suivante: quand une personne doit-elle être considérée comme non active?

### Les non-actifs

Est considérée comme non active toute personne de 21 à 63 ou 65 ans qui, au cours d'une année civile, n'a payé, seule ou avec le concours d'un employeur, qu'une cotisation inférieure à Fr. 425.- sur le revenu de son travail. Toutefois, la personne qui a payé au moins Fr. 425.- mais qui n'exerce pas durablement à plein temps une activité lucrative (soit durant une période inférieure à neuf mois ou durant moins de la moitié du temps usuellement consacré au travail), doit être considérée comme non active si les cotisations dues par elle sur le revenu du travail n'atteignent pas au moins la moitié de celles qu'elle devrait comme personne non active.

Sur quelle base cotise une personne sans activité? Sur la base de sa «fortune déterminante», qui s'obtient en multipliant le revenu acquis sous forme de rente

(par exemple la retraite) par 20 et en y ajoutant la fortune effective. Pour les personnes mariées, les cotisations se calculent, quel que soit le régime matrimonial, sur la moitié de la fortune des deux conjoints et de leur revenu acquis sous forme de rente.

Une fois le montant de la «fortune déterminante» établi, il suffit de se référer à la table des cotisations des personnes sans activité pour connaître le montant de la cotisation due. Exemples: pour une «fortune déterminante» de Fr. 250 000.-, on paiera Fr. 425.- de cotisation annuelle; Fr. 808.- pour Fr. 450 000.- et Fr. 1010.- pour Fr. 550 000.-.

### Exemple pratique

Essayons de voir ce que donne, dans la pratique, l'application des principes précités. Pour cela, nous allons prendre le cas d'un homme célibataire de 63 ans qui bénéficie d'une retraite anticipée à partir du 1<sup>er</sup> mars 2004. Dès cette date, il reçoit une retraite mensuelle de Fr. 2750.-. Sa fortune s'élève à Fr. 250 000.-. Son salaire de janvier et de février s'élève à Fr. 5000.- par mois, soit au total à Fr. 10 000.-. Il a payé comme salarié, avec le concours de son employeur, le 10,1% de Fr. 10 000.-, soit Fr. 1010.-.

Cotisation en tant que personne sans activité: à la fortune de Fr. 250 000.-, il faut ajouter la retraite qu'il recevra pendant 10 mois en 2004 multipliée par 20, afin d'obtenir le montant de la «fortune déterminante» soumis à cotisations, soit Fr. 250 000.- + (2750 x 10 x 20) = Fr. 800 000.-. Le montant annuel des cotisa-

tions, selon la table, s'élève à Fr. 1515.-.

Comparaison: les cotisations versées sur son salaire (Fr. 1010.-) sont supérieures à la moitié des cotisations qu'il devrait comme personne sans activité lucrative (moitié de Fr. 1515.- = Fr. 757.50). Cet assuré sera considéré comme personne active pour toute l'année 2004 et ne devra pas verser de cotisations en tant que personne sans activité lucrative.

En revanche, en 2005, comme il n'aura toujours pas atteint l'âge AVS, il devra, s'il n'exerce plus aucune activité, cotiser comme personne non active sur la base suivante: fortune Fr. 250 000.- + retraite annuelle multipliée par 20 (2750 x 12 x 20) = Fr. 660 000.-, soit une «fortune déterminante» de Fr. 910 000.-, ce qui, selon la table, donne une cotisation à payer de Fr. 1717.-.

### Cas particuliers

**Personne mariée non active dont le conjoint travaille.** Une personne mariée non active n'est pas tenue de payer des cotisations si son conjoint exerce une activité au sens défini par l'AVS et verse au moins le double de la cotisation minimale (Fr. 850.-). Cette exemption n'est accordée que si le mariage a duré toute l'année civile concernée.

**Personnes qui demandent une rente de vieillesse anticipée.** Les personnes qui demandent à recevoir une rente de vieillesse de l'AVS anticipée (avant 63 ans pour les femmes et avant 65 ans pour les hommes), moyennant une réduction de son montant (en 2004 peuvent le fai-

re les femmes nées en 1942 et les hommes nés en 1940 et en 1941), doivent continuer à cotiser à l'AVS jusqu'à la fin du mois de leur 63<sup>e</sup>, respectivement de leur 65<sup>e</sup> anniversaire, en qualité de salarié, d'indépendant ou de personne sans activité lucrative. Dans ces cas, la franchise citée ci-après (Fr. 1400.-/Fr. 16 800.-) ne s'applique pas. De plus, ces cotisations n'auront aucune influence sur le montant de la rente.

### Retraités de 63/65 ans

Ils doivent remplir la demande de rente de vieillesse et la remettre, avec leur certificat AVS et ceux des membres de leur famille, à la dernière caisse AVS qui a encaissé les cotisations. S'ils continuent à travailler après 63/65 ans, les retraités paieront des cotisations AVS sur la part de leur revenu supérieure à Fr. 1400.- par mois ou Fr. 16 800.- par an et par emploi. Si, par exemple, ils ont un salaire de Fr. 2500.- par mois, ils cotiseront sur Fr. 1100.-. Ces cotisations n'auront aucune influence sur le montant de la rente.

Guy Métrailler

### Ecrivez-nous!

Vous avez des questions à poser concernant les assurances sociales? N'hésitez pas à nous écrire en indiquant votre numéro de téléphone pour une réponse rapide.

Génération, rédaction,  
CP 2633, 1002 Lausanne  
[www.magazinegenerations.ch](http://www.magazinegenerations.ch)

# Retraite flexible

## «Qui a avantage à demander une rente AVS anticipée?»

Les débats sur l'avenir de l'AVS abordent fréquemment la question de la retraite flexible, qui serait prise à un âge choisi par l'assuré en fonction de sa condition matérielle, sa situation de travail, son état de santé et ses projets de vie.

Une forme de flexibilité en amont de l'âge AVS a été instaurée avec la 10<sup>e</sup> révision de l'AVS, en 1997: tant pour les femmes que pour les hommes, il est possible d'anticiper d'une ou de deux années la perception de la rente de vieillesse. Cette anticipation se définit par rapport à l'âge ordinaire AVS, qui est de 65 ans pour les hommes et de 63 ans pour les femmes (relèvement à 64 ans dès 2005). Dans les faits, la formule de l'antici-

tion connaît un succès mesuré. Selon les statistiques de l'AVS 2003, établies par l'OFAS, 2% des rentes de vieillesse actuelles sont des rentes anticipées. Parmi les récents retraités, 7,5% des hommes les ont demandées.

Il faut savoir que l'anticipation de la rente est associée à une réduction de 6,8% par année d'anticipation pour les hommes et de 3,4% pour les femmes (régime transitoire). Cette réduction s'applique sur la durée entière de la perception de la rente, c'est-à-dire jusqu'au décès de l'assuré. Dès lors, qui a intérêt à demander une rente AVS anticipée? Pour les personnes disposant de hauts revenus, la chose est claire: une réduction de la rente AVS, même à hauteur de 13,6%, produit un impact limité pour une personne qui dispose d'une rente AVS maximale, d'une rente du 2<sup>e</sup> pilier élevée ainsi que de revenus additionnels provenant d'un 3<sup>e</sup> pilier facultatif.

Pour les bas revenus, la chose est plus surprenante mais néanmoins réelle: lorsque l'estimation des revenus à l'âge ordinaire AVS

laisse apparaître une nécessité de recourir aux prestations complémentaires (PC) afin de garantir le minimum vital, il peut s'avérer judicieux de demander l'anticipation de sa rente AVS. En effet, le droit aux PC est ouvert aux personnes qui perçoivent une rente AVS anticipée malgré la réduction de celle-ci. Ce sont alors les PC qui compensent les effets de cette réduction. En définitive, les bénéficiaires disposent d'un revenu total identique à celui qu'ils obtiendraient s'ils prenaient leur retraite à l'âge ordinaire AVS. Cette particularité s'avère particulièrement intéressante pour les personnes qui vivent des situations professionnelles difficiles en fin de carrière, que ce soit en raison de la pénibilité du travail, de conditions salariales péjorées ou de perte d'emploi.

C'est pour les personnes disposant de revenus moyens, c'est-à-dire modestes sans pour autant être objectivement insuffisants, que le choix s'avère le plus délicat. D'une manière générale, l'anticipation de la rente AVS s'avère alors peu favorable.

## Précision

A la demande de l'OCPA de Genève, nous publions les précisions suivantes relatives au dossier du mois de mars concernant le 2<sup>e</sup> pilier:

«Les personnes qui, au moment de la retraite, choisissent d'encaisser leur capital de prévoyance professionnelle (LPP) en lieu et place d'une rente et qui ne le consacrent pas à un but de prévoyance, perdent leur droit aux prestations complémentaires cantonales. Aussi en cas de retrait d'un capital LPP, il est vivement conseillé de placer ce capital en rente viagère sans restitution. En effet, un tel placement permet l'octroi de prestations complémentaires cantonales sans la prise en compte du capital dans le montant de la fortune mobilière.»

## Info Seniors

Tél. 021 641 70 70  
de 8 h 30 à 12 heures

Egalement *Généralisations*,  
case postale 2633,  
1002 Lausanne.

## OCPA

Office cantonal  
des personnes âgées  
Route de Chêne 54  
Case postale 6375  
1211 Genève 6  
Tél. 022 849 77 41  
Fax 022 849 76 76  
[www.geneve.ch/social/ocpa](http://www.geneve.ch/social/ocpa)

Accueil du public (rez-de-chaussée)  
de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h

## Roby et Fanny

Par Pécub



Vaud

## Des coups de fil plus faciles

■ Souvent les seniors reçoivent un téléphone portable, qu'ils laissent dans son emballage faute de savoir l'utiliser. Dans le canton de Vaud, Pro Senectute organise des cours d'initiation au natel.

« Il est plus difficile d'envoyer un MMS sur un réseau GSM. Ça va déjà mieux avec le GRPS et mieux encore avec l'UMTS. » Pour décrypter ce charabia, Jacques Indermühle a mis au point une méthode de familiarisation au téléphone cellulaire qu'il présente lors de cours d'initiation, en collaboration avec Pro Senectute.

L'oncle de Jacques Indermühle est un vigneron de 75 ans, fréquemment dehors pour travailler sa vigne et, par conséquent, difficilement joignable. Son épouse lui a donc offert un téléphone mobile, pensant ainsi le joindre plus facilement. L'oncle a rangé son natel dans un tiroir parce qu'il ne parvenait pas à en comprendre le fonctionnement. Aussi Jacques, le neveu, a-t-il décidé de lui donner un cours privé, tout en

réalisant que l'enseignement de l'utilisation du téléphone cellulaire était une priorité pour de nombreuses autres personnes.

Pour son travail de diplôme, Jacques Indermühle, 26 ans, en phase d'achever ses études à l'HES en Communication, Engineering et Management (Comment), a mis sur disque compact un système interactif d'enseignement destiné à la projection sur grand écran. Le CD permet aussi à l'instructeur de montrer les fonctions du portable.

### L'art du SMS

La première étape a consisté à éditer une petite brochure qui a pour mérite d'être imprimée en grands caractères et d'utiliser des termes ultra-simples (les brochu-



Dans les cas d'urgence, le portable se révèle très utile.

res explicatives distribuées par les fabricants sont en général en petits caractères et recourent à des termes techniques qui ne sont pas à la portée de tous). Cet ouvrage est, bien entendu, distribué à tous les participants au début des cours de Jacques Indermühle. Ce fascicule n'est qu'un point de départ que le professeur «ès portables» complète par une comparaison des marques et des coûts, l'utilisation des menus, les fonctions essentielles et l'envoi et la réception de SMS (*short message system*).

Jacques Indermühle encourage la pratique des SMS. «Beaucoup d'utilisateurs trouvent plus facile de s'exprimer par messages écrits plutôt que lors d'une conversation directe. Il faut aussi considérer le coût des conversations téléphoniques qui interviennent à la fois pour des appels entrants ou sortants, surtout quand il s'agit de conversations hors frontière avec la taxe qu'on appelle le *roaming*.» Pour la nouvelle génération, l'utilisation du

SMS coule de source. Pour les autres, il faut passer par les périodes d'apprentissage et de pratique. La première phase est assurée par les cours de Pro Senectute. La seconde demanderait un suivi qui, pour l'instant, n'est pas encore à l'ordre du jour. Par contre, il est un facteur essentiel que Jacques Indermühle s'efforce de transmettre à ses interlocuteurs: le principe de messages sans ponctuation et ne disant que l'essentiel, un SMS étant fait pour une conversation simplifiée.

Après avoir dispensé trois cours, Jacques Indermühle a dû grandement simplifier sa méthode d'enseignement et réalise la nécessité de fournir des explications individuelles, chose qui reste encore possible lorsque la «classe» compte 10 à 15 personnes.

Gérard Blanc

» Renseignements: Alain Kropf, Pro Senectute-Vaud, 021 646 17 21; e-mail: [coordination@vd.pro-senectute.ch](mailto:coordination@vd.pro-senectute.ch)

### Espace «Cyber Senior»

En plus de la communication entre générations, la simple conversation téléphonique par téléphone portable a un aspect sécuritaire essentiel, notamment pour les personnes isolées ou handicapées. Pro Senectute a ouvert depuis quatre ans des espaces «Cyber Senior» un peu partout dans le canton de Vaud.

Aujourd'hui, ces espaces sont également utilisés dans le cadre des cours sur l'usage des téléphones portables. Pro Senectute n'en est pas à sa première expérience. Pour l'instant, deux cours ont été organisés à Lausanne et un à La Tour-de-Peilz. Les centres de Morges et d'Yverdon semblent également intéressés.

## Valais

■ 90% des personnes âgées vivant en institution souffrent de douleurs chroniques. Dans la vallée de Bagnes, la Maison de la Providence expérimente une nouvelle prise en charge. Visite.

## Ensemble contre la douleur

La Maison de la Providence accueille à Montagnier, dans un nouveau complexe lumineux et confortable, une centaine de pensionnaires. «Nous avons des cas de plus en plus dépendants et lourds», constate Nicolas Crognaletti, directeur de l'établissement et également président de l'Association valaisanne des EMS. Quant à Pierre-Alain Reuse, infirmier en chef, il précise que les patients souffrent, en majorité, de douleurs ostéo-articulaires (arthrose, arthrite), viscérales ou vasculaires.

Depuis le printemps 2003, cet établissement de soins est engagé dans une campagne contre la douleur, lancée à l'initiative du professeur Charles-Henri Rapin, chef de la polyclinique de gériatrie des hôpitaux universitaires de Genève. Le Foyer Saint-Joseph à Sierre et le Home du Christ-Roi

à Lens participent également à la campagne intitulée «Vers un milieu de vie sans douleur». Ces institutions font ainsi œuvre de pionnier en Suisse.

### Engagement multiple

«La campagne a sollicité l'engagement de tous les cadres, mais aussi du personnel de maison, ainsi que des intervenants extérieurs, médecins et pharmaciens», explique le directeur. Sensibilisation à la prise en compte de la douleur chez la personne âgée et formation sur le traitement, dispensée par le professeur Rapin, en sont les deux axes. Le personnel soignant est formé à recueillir des données sur la localisation, le type et l'intensité des douleurs qui sont mesurées à l'aide d'une échelle visuelle analogique.

Pour avoir un avis extérieur, deux enquêtes ont été menées par des élèves en soins infirmiers. L'écart entre les résultats du premier questionnaire, où 40 à 45% des pensionnaires se plaignaient de douleurs, et du second, où les chiffres s'élevaient entre 50 et 55%, dénote, selon Pierre-Alain Reuse, la réticence de personnes élevées dans la religion catholique à exprimer leur douleur. «Ces personnes accordent une valeur rédemptrice à la souffrance. Elles ont souvent vécu dans les rudes conditions de vie de la montagne. Mais peut-être, craignent-elle aussi une hospitalisation,» précise encore M. Reuse.

### Traitements adaptés

Les données recueillies par le personnel et par les enquêtes ont permis d'adapter le traitement selon les principes proposés par l'OMS qui distingue trois paliers: antalgiques non morphiniques, opiacés faibles et opiacés. L'infirmier souligne le travail d'information qu'il a fallu faire auprès des pensionnaires et de leurs familles. Il dénonce les préjugés liés à la morphine, considérée comme un recours ultime en fin de vie: «L'usage des opiacés n'entraîne pas une dépendance psychique.» Et il relève une amélioration de la qualité de vie des pensionnaires, dans les gestes quotidiens et dans les activités sociales auxquelles ils retrouvent goût. L'effet du traitement, régulièrement réévalué, a permis une diminution de l'ordre de 20%

des psychotropes et anxiolytiques. «Nous avons fait un pas en avant dans l'approche de la douleur et de sa prise en charge. Nous avons développé une autre écoute, une approche plus réflexive, mieux à même de répondre à l'inquiétude de nos pensionnaires et d'améliorer la qualité des soins», conclut l'infirmier.

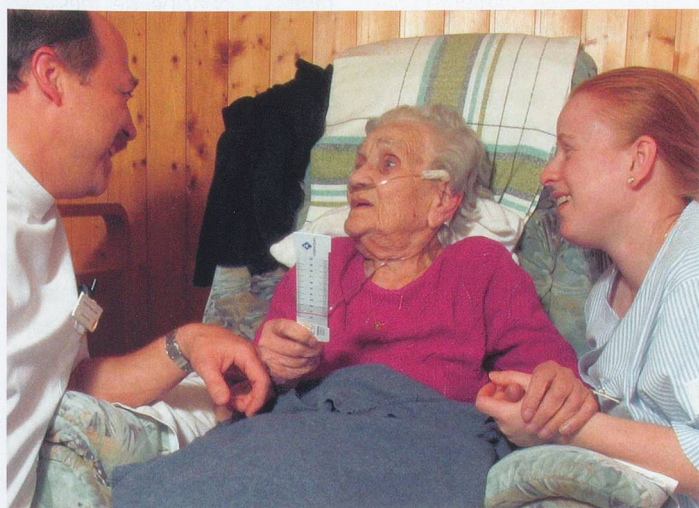
Françoise de Preux

## Jura bernois

### Découvrir la flore

Découvertes, promenades et convivialité: telles sont les grandes lignes de trois nouvelles rencontres que propose Pro Senectute Jura bernois. Dans le détail, le menu sera fait de couleurs et de senteurs, celles des arbres, plantes et fleurs qu'observeront les participants au cours de balades conduites par Dolly Gigon et Annie Rossel. Les animatrices, passionnées par la flore et la faune locales, partageront leurs connaissances au gré des observations effectuées en chemin. Trois après-midi sont prévus: le 14 mai au pied de la montagne de Boujean, le 4 juin aux alentours de Lamboing et le 25 juin dans la région du Chasseral. N.R.

»» Rens. Pro Senectute, tél. 032 481 21 21.



Robert Hofer

Grâce à une nouvelle prise en charge de la douleur, la qualité de vie des pensionnaires s'est améliorée.

## Informations romandes

### VAUD

**PRO SENECTUTE** – Sorties – Bus du Jass, destination surprise, lundi 24 mai. Tournois vaudois de jass des seniors: éliminatoires, Yverdon, 3 mai; Moudon, 4 mai; Cossonay, 5 mai; Préverenges, 6 mai; Payerne, 7 mai; Morges, 10 mai; Echallens, 11 mai; Lausanne, 12 mai. Repas et thé dansant à Paudex, 11 mai, de 14 h à 17 h, salle communale, rue de la Bordinette 5. Opéra, *Don Pasquale*, de G. Donizetti, vendredi 28 mai, 11 h 45, Théâtre municipal de Lausanne. Hommage à l'Abbé Bovet par le Cabaret du Cœur et le Petit Chœur de l'Escale, 5, 7, 9, 11, 12, 17, 19, 24, 26 et 28 mai à 14 h 30 et le 15 mai, à 20 h 15, salle des Remparts à La Tour-de-Peilz (rens. 079 211 20 19). Repas suivi d'un thé dansant à Renens, restaurant des Epis d'or, dimanche 16 mai. Café-Santé: «Existe-t-il un lien entre solitude et dépression?», Centre Pierre Mercier, à Lausanne, jeudi 27 mai, de 14 h à 15 h 30, (rens. 021 323 04 23).

**Centres de rencontre, à Lausanne:** Centre Pierre-Mercier (021 323 04 23); Cotterd de Chau-

deron (021 323 80 22); Centre de la Confrérie (021 625 29 16); Centre Val Paisible (021 653 23 90); Cotterd de Bellevaux (079 767 53 90). **Bex:** Croch'cœur (024 463 31 97). **Yverdon-les-Bains:** Centre de rencontres Les Alizés (024 426 10 38). **Nyon:** Centre Saint-Martin (022 362 07 66).

Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, cp 752, 1000 Lausanne 9, tél. 021 646 17 21. Internet: vd.pro-senectute.ch

**L'ESCALE** – Sortie Lavey-les-Bains, 27 mai. Excursions, Centre d'études thibétaines, jeudi 6 mai; Musée Gianadda, mardi 18 mai, à Morges, Cours d'informatique et animations.

L'Escale, centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Visite au Liboson, demeure mystérieuse des hauts de Montreux, chez Paul et Nicole du Marchie van Voorthuysen (Fr. 80.–, transport et repas compris), dates à choix: mardi 6, 13 ou 20 juillet. Tours de magie avec René Pilet des Jardins, informations mercredi 26 mai, à 10 h au MDA.

Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.

**MAISON DE LA FEMME** – Eglantine Café: «Le mal-être de l'homme aujourd'hui», par Daniel Fazan et Mike Ingle, 6 mai, de 19 h 15 à 21 h. «Gauguin, Brel et la Polynésie française», par Béatrice Monnet, 12 mai, à 14 h 30; Claude Pahud, ancien directeur E. S. P., 26 mai, 14 h 30.

Maison de la femme, av. Eglantine 6, 1006 Lausanne, tél. 021 323 33 22.

**FONDATION NetAge** – «La presse et les seniors», conférence de M. Jean-Robert Probst, rédacteur en chef de *Général*, 25 mai à 14 h 30, Café Vaudois, Lausanne. Rens. W. Anhorn, tél. 021 647 91 67.

**ACCOMPAGNEMENT EN FIN DE VIE** – Séminaire de M<sup>me</sup> Lydia Müller, psychologue: «Aspects psychologiques et spirituels de la mourance», 22 et 23 mai, de 9 h à 17 h, Crêt-Bérard, Puidoux.

### GENÈVE

**PRO SENECTUTE**, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65, fax 022 807 05 89; e-mail: info@ge.pro-senectute.ch

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Minibus-évasion, Garden Center Schilliger à Gland et Musée Neumann à Gingins, jeudi 6 mai; Le Pont-de-Nant, jardin alpin, mercredi 19 mai; Annecy, marché et visite guidée, mercredi 26 mai. Evasion montagne, jeudi 13 et 27 mai. Genève-Culture, Foyer Eynard Fatio, visite de cet EMS, mardi 25 mai. Amis du rail, Ile de Mainau, jeudi 27 mai. Marchons

### Exposition Anker



A voir à Martigny, Fondation Pierre Gianadda, jusqu'au 23 mai (tous les jours de 10 h à 18 h).

ensemble, 6, 11, 18 et 26 mai. (Inscriptions obligatoires pour toutes ces activités). Conteurs, conférence publique, «Contes, témoins de culture», par Edith Montel, mardi 4 mai, et «Le clown du conteur», par Denis Verguin, mardi 25 mai, Centre culturel de Saint-Boniface, 14 avenue du Mail, de 10 h à 12 h. Cyclo 3, 12 et 24 mai.

MDA, 2, bd Carl-Vogt, case postale 14, 1205 Genève, tél. 022 329 83 84.

**GYMNASTIQUE SENIORS GENÈVE (GSG)** – Redécouvrez les plaisirs du sport. Avenue Ernest-Pictet 24, 1203 Genève, tél. 022 345 06 77 de 8 h à 11 h 30.

**CARITAS** – Rencontres du dimanche, à L'Oasis, rue de Carouge 51-53, de 11 h 30 à 16 h, repas à 12 h 15. Excursions, La Rochesur-Foron, mardi 11 mai; Fondation Gianadda, mardi 18; Plateau de Retord, mardi 25. Club des randonneurs, 5 et 26 mai.

### Paysage vaudois: appel aux lecteurs

En collaboration avec le Service de l'aménagement du territoire de l'Etat de Vaud, le photographe Nicolas Savary recherche des photographies anciennes (1900 à 1950) pour mettre en évidence les évolutions des paysages vaudois au cours du siècle dernier et des dernières décennies. Toute personne, collectionneur ou particulier, professionnel ou amateur, désireuse d'alimenter gratuitement ce fonds icono-

graphique destiné à faciliter les réflexions ou l'illustration des travaux en cours ou à venir, peut prendre contact avec Nicolas Savary par courrier ou e-mail. Les frais de reproduction sont à la charge du Service de l'aménagement du territoire.

>>> Nicolas Savary, avenue Floréal 10, 1006 Lausanne, tél. 021 617 92 87, e-mail nicolas.savary@bluewin.ch

Caritas, rue de Carouge 53, 1205 Genève, tél. 022 708 04 44 (après-midi).

**APAF** – Permanence ouverte les mardis et jeudis de 14 h 30 à 16 h 30.

APAF, 12 rue des Gares, case postale 2087, 1211 Genève 2, tél. 022 310 82 82, fax 022 310 82 79 ou apaf@bluewin.ch

**ASSOCIATION APPUI AUX AÎNÉS** – Cette association sans but lucratif ni attache politique ou confessionnelle accorde des aides financières ponctuelles aux aînés de plus de 60 ans, Suisses ou avec permis C, justifiant de revenus insuffisants ou modestes.

Rens. Appuis aux aînés, Ruelle de la Vinaigrerie 8, 1207 Genève, tél. 022 840 49 99.

## Activité physique, cours pour seniors

L'Université du 3<sup>e</sup> âge prépare un répertoire listant les cours et les activités physiques proposées aux personnes de plus de 55 ans dans la région genevoise. Vous donnez un cours? Vous organisez une activité physique saisonnière, ponctuelle ou régulière? Merci de prendre contact au plus vite avec la Commission santé de l'Université du 3<sup>e</sup> âge pour le projet «Bouger davantage, que d'avantages».

»» Uni3bouger, IMSP/CMU, Case postale, 1211 Genève 4, tél. 076 323 12 57 (uni3bouger@bluewin.ch)

**RASSEMBLEMENT DES AÎNÉS DE GENÈVE (RAG)** – Activités diverses et réunions au Club des aînés, 32, quai du Seujet.

RAG, case postale 2093, 1211 Genève 1, tél.+ fax 022 733 05 39.

**OBJECTIF SANTÉ** – Atelier de cuisine: «Saveurs de la mer», mardi 4 mai, 18 h. Apéro, idées d'amuse-bouches et de cocktails sans alcool, mardi 11 mai, 18 h.

Buffet d'été, mardi 25 mai, 18 h. Objectif Santé, 75, rue Liotard, 1203 Genève, tél. 022 420 23 10.

## NEUCHÂTEL

**PRO SENECTUTE** – Randonnée marche Neuchâtel, La Presta-Fleurier, 4 mai; Morges-Lausanne, 18 mai. Randonnée marche Montagnes neuchâteloises, promenade le long du Doubs, 13 mai. Observation nature, une à deux fois par mois le mercredi après-midi. Séjour à Adelboden, du 7 au 12 juin. Cours de danses traditionnelles, à La Chaux-de-Fonds, Le Locle et Colombier. Cours de yoga à Neuchâtel. Cours de gymnastique du 3<sup>e</sup> âge dans tout le canton, toute l'année.

Renseignements, inscriptions et programme: Pro Senectute – Aînés + Sport, av. Léopold-Robert 53, case postale, 2301 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 911 50 07, le matin.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Cours d'informatique sur trois semaines, lundi et mercredi, de 14 h à 16 h 30; initiation à la photographie numérique, mardi ou mercredi de 9 h à 11 h; minigolf, mardi à 14 h; atelier de marionnettes, vendredi de 9 h 30 à 11 h 30.

Renseignements, inscriptions et programme: Secrétariat du MDA, rue de l'Hôpital 19, case postale 830, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44, fax 032 725 04 80.

**AVIVO** – Permanence hebdomadaire, mardi de 9 h à 11 h, rue du Seyon 2 (immeuble Payot), Neuchâtel, tél. + fax 032 725 78 60. E-mail: avivone@swissonline.ch. Internet: avivo-neju.ch

## VALAIS

**PRO SENECTUTE**, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

**CLUB DES AÎNÉS DE MARTIGNY** – Sortie à Broc, visite de la fabrique de chocolat ou à la fromagerie de Pringy. Rens. M<sup>me</sup> Irène Turchi, tél. 027 722 12 16.

## FRIBOURG

**PRO SENECTUTE**, rue Saint-Pierre 10, 1700 Fribourg, tél. 026 347 12 47, internet: www.fr.pro-senectute.ch

**MOUVEMENT DES AÎNÉS**, section fribourgeoise, case postale 60, 1709 Fribourg, tél. 026 424 45 02.

## BIENNE

**PRO SENECTUTE** – Cours, formation, activités, sport, loisirs, santé, nouveaux programmes à disposition.

Pro Senectute, quai du Bas 92, case postale, 2501 Bienne, tél. 032 328 31 11, fax 032 328 31 00. E-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch

## JURA BERNOIS

**PRO SENECTUTE** – rue du Pont 4, 2710 Tavannes, 032 481 21 21.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS** – Midi-rencontre à Sonceboz, mercredi 12 mai, dès 11 h 45. Club de la découverte, sortie d'une journée à Chaumont (sentier du temps), mercredi 26 mai. Stamm MDA, vendredi 28 mai, à 14 h, restaurant de l'Union, rue Bubenbergr 9, Bienne. Boccia ou minigolf, tous les 15 jours le lundi après-midi.

Renseignements: Secrétariat régional du MDA, Elisabeth Sieber, tél. 032 721 44 44.

## JURA

**PRO SENECTUTE**, Aînés + Sport, rue du Puits 4, 2800 Delémont 1, tél. 032 421 96 10, www.ju.pro-senectute.ch

**AVIVO** – Conférence: «Successions, héritages, testaments et donations», jeudi 6 mai, 14 h, au restaurant de la Charrue, Delémont.

Rens. M. André Milani, président AVIVO Jura, route de Domont 31, 2800 Delémont, tél. 032 422 28 57.

## Voyages MDA

### Les Açores

**Prestations:** vol de ligne avec Air Portugal, taxes aéroport, hôtels\*\*\* et \*\*\*\*, petits-déjeuners et 7 repas, visites et excursions en car privé avec guides locaux parlant français, 3 nuits sur l'île Sao Miguel, 2 nuits sur l'île de Faial, 2 nuits sur l'île de Terceira, excursion sur l'île de Pico.

**Prix:** Fr. 2695.– (MDA: Fr. 2595.–)  
**Dates:** du 9 au 16 juillet 2004.

### Ile de France et Picardie

**Prestations:** voyage en car, hôtels\*\*\* aux centres-villes (3 nuits à Fontainebleau, 3 nuits à Abbeville et 2 nuits près de Chantilly), petits-déjeuners et 9 repas, visites et excursions: Fontainebleau, Chartres, Amiens, la Baie de Somme, Chantilly...

**Prix:** Fr. 1895.– (MDA: Fr. 1795.–)  
**Dates:** du 23 au 31 août 2004.

### Crète, séjour balnéaire

**Prestations:** vol spécial Edelweiss direct Genève-Heraklion et ret., taxes d'aéroport, transferts, bon hôtel\*\*\*\* situé en face de la plage de sable aménagée, demi-pension, 2 excursions.

**Prix:** Fr. 2095.– (MDA: Fr. 1995.–)  
**Dates:** du 7 au 14 sept. 2004 (possibilité de prolonger le séjour).

### Salzbourg et Schärding, l'Autriche romantique et baroque

**Prestations:** voyage en car, petits-déjeuners et 10 repas, 2 nuits à Salzbourg en hôtel\*\*\*\* au centre-ville, visites guidées et concert classique, 5 nuits à Schärding en hôtel\*\*\*\* au centre-ville, visites guidées et excursions: Passau, Steyr, promenade romantique sur l'Inn.

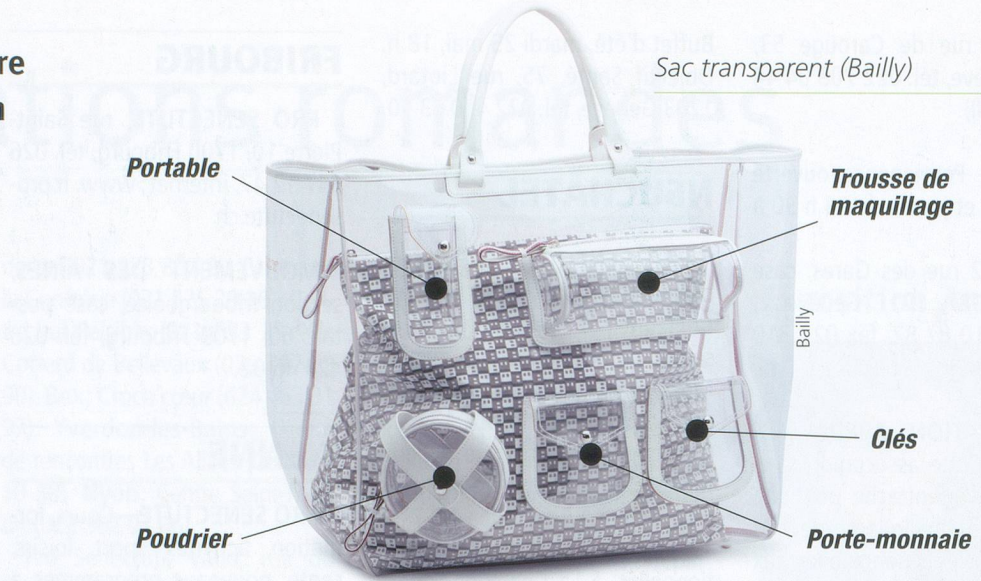
**Prix:** Fr. 1675.– (MDA: Fr. 1575.–)  
**Dates:** du 12 au 19 sept. 2004.

**MDA VOYAGES VACANCES**  
place de la Riponne 5  
case postale 373  
1000 Lausanne 17  
tél. 021 321 77 60



■ **A dos, en bandoulière ou réticule, le sac à main est au cœur de votre tenue. Revue de détails.**

Celui que l'on ravale au rang d'accessoire est probablement l'élément primordial de la tenue. Le sac à main est le réceptacle indispensable destiné à accueillir un tas de choses dites utiles. Parmi les éléments mode, il est devenu un incontournable, mais ce ne fut pas toujours le cas. Du Moyen Age à la Révolution française, la femme du peuple se contentait d'un panier, d'un gros sac de jute, permettant de transporter essentiellement marchandises ou linge. La noble «dame», sortant peu et disposant de domestiques, ne portait pratiquement qu'un éventail, des gants et un grand mouchoir de dentelle pour se protéger des mauvaises odeurs! Il faut attendre le milieu du 19<sup>e</sup> siècle pour voir apparaître de petits réticules, souvent portés en poche, sous le bras, et abritant un fard à joue, peut-être un carnet de bal et quelque argent...



## Sac à... malice!

Lors de la Première Guerre mondiale, la femme doit faire face à de nouvelles tâches: conduire des véhicules, transporter des papiers, un porte-monnaie, des clés, bref des éléments quasi masculins jusqu'alors. Les tenues ajustées ne permettant pas les multipoches, le sac à main voit donc le jour. C'est à

Coco Chanel que vous devez, Mesdames, de porter votre pochette en sac accroché à l'épaule! En effet, dans l'esprit libérateur qui l'anime, après les cheveux courts, l'ourlet aux genoux et le chapeau sobre, elle eut l'idée de passer une chaînette gansée de cuir dans ses pochettes, donnant ainsi naissance au sac moderne. La Seconde Guerre le fera porter en bandoulière, de biais, afin de pédaler plus vite, laissant ainsi les mains libres. Le new-look des années 50 redonne à la femme un sac à anse rigide, dont le format plat peut atteindre la taille quasi surdimensionnée d'un cartable. La fin des années 60 et le début des années 70 voit apparaître la besace et l'allure si typique «baba-cool». Tandis que le sac à dos cher à la fin des années 80 vous fait ressembler à de petites écolières. Lady Diana et M<sup>me</sup> Chirac contribuent à relancer, grâce à Dior, un sac à petites anses, que bientôt toutes les marques reprennent (Longchamp, Lancel, Vuitton, etc.).

Finis le temps où assortir sac, chaussures et gants était la

marque unique du bon goût. Aujourd'hui, on préfère coordonner. Deux à trois sacs pour l'année suffisent. Et pourquoi se limiter à trois? Tout simplement, pour éviter l'angoisse des transferts trop fréquents de vos petites affaires,



Sac Chanel

avec les risques d'oubli qui en découlent... Réalisés dans de belles matières et entretenus régulièrement, ils dureront au moins trois ou quatre ans. Un sac estival (transparent, par exemple), un autre plus sport et l'affaire est dans... Non, ce jeu de mots serait trop facile!

Jean-Claude Mercier

### Le bon choix

Choisir un nouveau sac ne se fait pas à la légère. Il faut prendre garde à certains paramètres:

**Taille.** Le sac sera de préférence facile de transport, de rangement, léger et d'un maniement simple. Plus il est grand plus on y met de choses, donc plus il est lourd.

**Espace intérieur.** Multipoches, séparation centrale, rabat ou fermoir, fond plat seront les caractéristiques à prendre en compte. Mais, de toute façon, il faudra un temps d'adaptation et le nouveau ne remplacera jamais l'ancien... En user plusieurs en même temps paraît judicieux!

**Côté pratique.** Pensez anse réglable et fermeture efficace de sécurité, surtout l'été. Deux poches intérieures zippées (une pour l'argent, l'autre pour les clés), un espace maquillage, un espace portable, tout cela pour éviter les fouilles archéologiques et les sonneries sans fin.

**Dernière recommandation:** bandoulière, oui mais pas à la hauteur de la hanche, pour ne pas accentuer les rondeurs. Et pour le prochain, pensez couleur: orange, rose, turquoise, finalement il n'est pas censé faire une décennie, comme autrefois!

# CHOLESTEROL?

Yogourtdrink spécial pour une action bénéfique sur le taux de **CHOLESTEROL**



Chaque flacon de Benecol contient 2 g de stérols. Les stérols inhibent l'absorption du cholestérol et influent sur le taux de cholestérol dans le sang. Plus de 40 études scientifiques ont démontré l'effet bénéfique des stérols sur le taux de cholestérol – et ce déjà au bout de quelques semaines de consommation régulière.

**Benecol 1 fois par jour pour votre bien-être**



Participez et gagnez : testez vos connaissances sur le cholestérol à l'adresse : [www.emmi-benecol.com](http://www.emmi-benecol.com)

Benecol est disponible en packs de 6 pratiques flacons de 65 ml correspondant à la ration quotidienne. Il existe en deux variantes : goût fraise et goût orange.

Veuillez me faire parvenir des informations détaillées sur le cholestérol et sur le yogourtdrink Benecol  
 Monsieur  Madame Nom : \_\_\_\_\_  
Rue : \_\_\_\_\_ Code postal / Ville : \_\_\_\_\_  
e-mail : \_\_\_\_\_  
N° de téléphone de la hotline : 041 227 27 45  
Découper, coller sur une carte postale et envoyer à :  
Emmi Frischprodukte AG  
Habsburgerstrasse 12  
CH-6002 Luzern  
Fax 041-227 27 37