

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 12

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

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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



## VOS DROITS

Les contraintes  
de la sous-location

38

## VOTRE ARGENT

Un second logement  
avec son deuxième pilier

39

41

**LE JARDIN DE JACKY**  
Longue vie à l'huile d'olive



fotojunta

# Fiches pratiques



## SANTÉ

Les bons plans pour retrouver  
la forme après l'hiver

43

## PRO SENECTUTE

Adapter internet  
pour les seniors

45

47

## SEXUALITÉ

Le caractère interdit  
des fantasmes



44

## VÉTÉRIINAIRE

Pourquoi brosser  
les dents de  
son chien

## VOUS AVEZ UNE QUESTION?

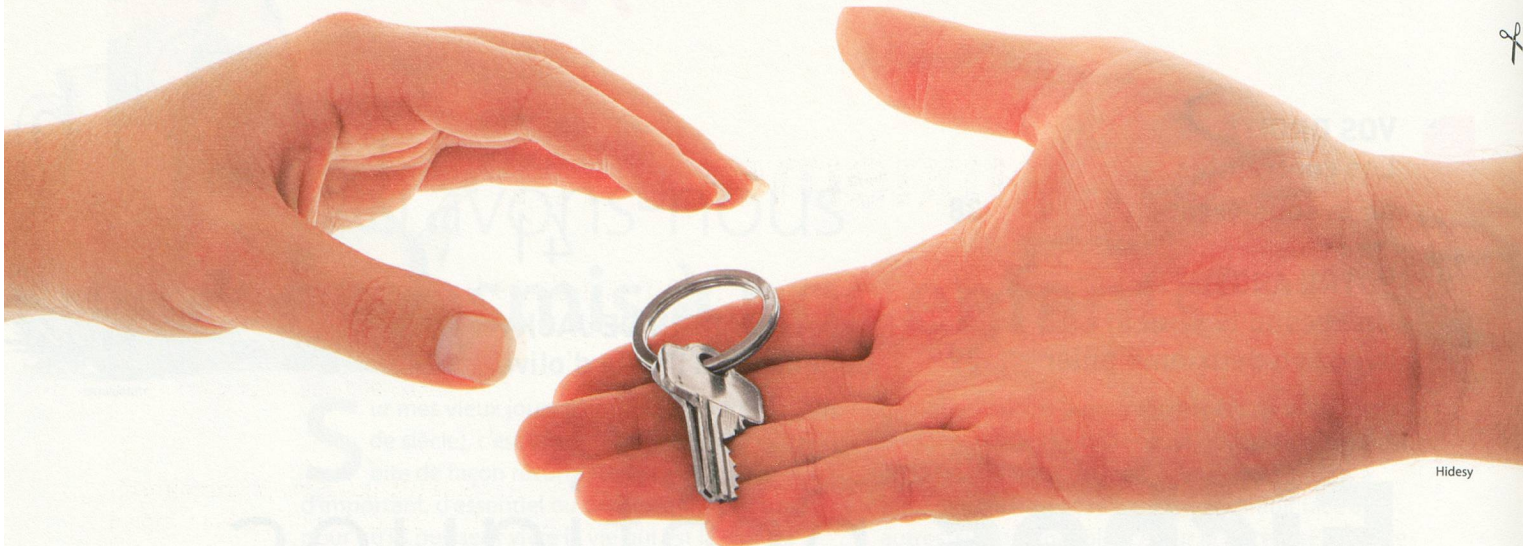
Si votre intervention est retenue, nos spécialistes  
répondront dans les fiches pratiques

fichespratiques@generationsplus.ch

*Généralions Plus*

Chemin des Fontenailles 16, 1007 Lausanne





Hidesy

## SOUS-LOCATION

# Le feu vert du bailleur

«Mon fils va partir une année à l'étranger. J'ai ainsi l'occasion de proposer une chambre de mon appartement à un étudiant contre un modeste loyer. Dois-je entreprendre des démarches particulières?» Bertrand, Sierre VS



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

Lorsqu'on sous-loue tout ou partie de son appartement, il y a des précautions à prendre vis-à-vis du bailleur et vis-à-vis du sous-locataire.

La sous-location d'un appartement ou d'une partie de celui-ci est un droit reconnu en faveur du locataire par le Code des obligations (art. 262 C.O.). Néanmoins, le locataire doit communiquer au bailleur la sous-location et ses conditions pour obtenir son consentement.

Le bailleur peut refuser la sous-location si les conditions de sous-location, comparées à celles du contrat de bail principal, sont abusives. Certes, le locataire peut se faire rémunérer pour les prestations supplémentaires fournies (meubles, services, chauffage inclus, par exemple). Néanmoins, le loyer de sous-location ne doit pas être abusif, le but de la loi étant d'éviter que le sous-locataire ne soit exploité. Le bailleur peut

aussi refuser la sous-location parce qu'elle présente pour lui un inconvénient majeur. Tel serait le cas par exemple si sa durée dépassait celle du bail principal ou si la destination des locaux était modifiée de manière sensible. Il peut encore s'y opposer si le locataire refuse de lui communiquer les conditions faites au bénéficiaire de la sous-location.

### Attention aux conséquences

Le bail principal peut être résilié de manière anticipée selon l'art. 257 f al. 3 C.O., lorsque le locataire passe outre un refus justifié du bailleur de consentir à la sous-location, ou lorsqu'un examen rétrospectif des faits démontre que le bailleur aurait valablement pu s'opposer à la sous-location si son accord avait été requis.

Entre le sous-locataire et le locataire en titre, il existe un rapport de bail à loyer, qu'un

contrat ait été signé ou non. Lorsque le locataire en titre souhaite reprendre son bien à une échéance précise, il est préférable de conclure un bail à loyer de durée déterminée, le sous-locataire connaissant, dès le départ la date à laquelle il devra partir.

Si rien n'a été prévu, les rapports de sous-location relèvent d'un contrat de bail à loyer de durée indéterminée. Et, lorsqu'une des parties souhaite mettre fin à la sous-location, elle doit résilier le contrat de sous-location, avec un délai de résiliation, en général de trois mois (art. 266c C.O.). Le locataire en titre et le sous-locataire peuvent convenir par contrat d'un délai de résiliation plus court ou alors décider d'un commun accord de la fin de la sous-location. Néanmoins, lorsqu'il y a désaccord, le sous-locataire peut en référer à la commission de conciliation en matière de bail à loyer qui appliquera les dispositions du C.O. concernant le bail à loyer.



# FINANCEMENT IMMOBILIER

## et deuxième pilier

«Ma femme possède un appartement dans lequel nous vivons. J'aimerais investir mon deuxième pilier dans une villa. Est-ce possible?»

Jean-Philippe, 47 ans, Lausanne



**Fabrice Welsch**

Directeur  
Prévoyance  
& conseils  
financiers  
BCV

Dans le cadre d'un achat immobilier, il vous est possible, sous certaines conditions, de prélever une partie de vos avoirs du deuxième pilier pour financer votre maison. Mais pour traiter votre question, qui touche à plusieurs phases du processus d'acquisition d'un bien immobilier, il me paraît nécessaire de considérer tous les éléments depuis le départ.

### De quels fonds disposez-vous?

On considère généralement que la charge annuelle globale d'une nouvelle maison, comprenant les intérêts hypothécaires, l'amortissement et les charges accessoires, ne devrait pas excéder le tiers du revenu annuel net. La plupart des établissements bancaires proposent des simulateurs qui peuvent vous donner une idée de votre situation personnelle.

Si ce premier critère est rempli, vous aurez à vous interroger sur le financement proprement dit de l'habitation que vous convoitez. N'utiliserez-vous que des fonds propres ou ferez-vous appel à un financement hypothécaire? Dans le second cas, vous devrez apporter au moins 20% du prix d'acquisition de votre maison sous forme de fonds propres, les 80% restants pouvant être assurés par un prêt hypothécaire. A noter toutefois que si vous optez pour le maximum autorisé en matière de prêt, celui-ci se composera d'un premier rang (65% de la valeur de l'objet) et d'un deuxième rang (15%), ce dernier étant crédité d'un intérêt supérieur et nécessitant d'être remboursé dans un certain délai.

### Composition des fonds propres et restrictions d'utilisation

Sous le terme de fonds propres sont compris non seulement les liquidités à votre disposition (compte courant, épargne, fonds de placement, etc.), mais également les capitaux de prévoyance du deuxième et du troisième pilier lié (3a). Ceux-ci ne peuvent cependant servir qu'à l'achat, la construction ou la rénovation de votre résidence principale, c'est-à-dire le domicile que vous et votre famille occupez habituellement (au moins 180 jours par année), l'endroit où vous payez vos impôts, vous votez et avez vos centres d'intérêt. Ils ne sont donc pas destinés à l'achat, respectivement la construction ou la rénovation d'une résidence secondaire ou d'une maison de vacances par exemple.

Dans votre cas, la villa doit donc devenir votre résidence principale si vous désirez utiliser votre capital de prévoyance pour la financer. Dans le cas contraire, une solution pourrait être envisagée par le biais de l'appartement de votre épouse, dans lequel vous vivez actuellement. Il serait possible de faire une demande de prêt hypothécaire sur celui-ci ou, si un prêt existe déjà, de l'augmenter dans les limites réglementaires, afin de pouvoir disposer d'argent liquide pour financer votre nouvelle villa. Toutefois, il serait nécessaire de disposer de plus d'informations sur votre situation financière pour vous apporter une solution précise correspondant à votre cas.

Compte tenu des éléments exposés ci-dessus et si les conditions sont remplies pour pouvoir utiliser vos capitaux de prévoyance, il me paraît judicieux de vous rendre attentif aux points suivants:

Le retrait de vos avoirs du deuxième pilier devra se faire avec l'accord signé de votre conjoint, de même que le prêt hypothécaire, si vous envisagiez cette solution.

En sus, l'impôt lié au retrait de votre capital de prévoyance devra être payé en espèces, car il ne peut pas être acquitté en diminution de la prestation.

Vous pouvez obtenir un retrait de vos avoirs de prévoyance du deuxième pilier au plus tard trois ans avant la naissance du droit aux prestations de vieillesse. Vous ne pouvez toutefois pas recevoir les prestations résultant d'un rachat sous forme de capital pendant une durée de trois ans suivant le rachat, même si vous désirez acquérir un logement principal.

Jusqu'à l'âge de 50 ans, vous pouvez disposer de la totalité de vos avoirs de vieillesse (prestation de libre passage). Si vous avez plus de 50 ans, vous ne pouvez retirer, au maximum, que la prestation de libre passage à laquelle vous aviez droit à 50 ans ou la moitié de la prestation de libre passage à laquelle vous avez droit au moment du versement (le montant le plus élevé est déterminant). Le montant minimum du retrait est de 20 000 francs. Le capital épargné sur une prestation du deuxième pilier peut être retiré tous les cinq ans.

### Remboursement du montant prélevé dans le deuxième pilier

Le remboursement du versement anticipé est autorisé jusqu'à trois ans avant la naissance du droit

## PETIT RÉCAPITULATIF

	MISE EN GAGE		RETRAIT DU CAPITAL	
	2 <sup>e</sup> pilier	3 <sup>e</sup> pilier	2 <sup>e</sup> pilier	3 <sup>e</sup> pilier
<b>Définition</b>	Dépôt à titre de garantie		Retrait des avoirs en cash	
<b>Montant minimal</b>	20 000 francs Aucune limite pour le libre-passage	Pas de minimum	20 000 francs (retrait ou remboursement) Aucune limite pour le libre-passage	Pas de montant minimal
<b>Couverture de prévoyance</b>	Pas de réduction de la couverture de prévoyance		Réduction des prestations de prévoyance vieillesse. <sup>1</sup>	Diminution du capital
<b>Couverture décès/invalidité</b>	Pas de modification, aussi longtemps que le gage n'est pas réalisé (dans ce dernier cas, réduction identique à celle du retrait)		Généralement, réduction des prestations décès/invalidité <sup>2</sup>	Diminution du capital
<b>Aspects fiscaux</b>	Déduction des intérêts hypothécaires débiteurs, accroissement des avoirs en franchise d'impôt et exonération de l'impôt sur la fortune		Impôt dû au moment du retrait. Doit être payé en espèces et lors du retrait <sup>3</sup> Imposition à la source au moment du retrait si le propriétaire ou le bien immobilier est à l'étranger	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lors du remboursement et sur demande, le montant de l'impôt payé au moment du retrait est restitué à l'assuré sans intérêt.</li> <li>- Remboursement non déductible du revenu imposable</li> </ul>	
<b>Obligation de rembourser</b>	Pas de remboursement (sauf si le gage est réalisé)	Pas de remboursement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En cas de vente de l'objet.</li> <li>- Si l'assuré ne peut plus l'habiter (délai 2 ans)</li> <li>- Si l'assuré décède et qu'aucune prestation n'est à verser aux survivants par la caisse de pensions (rente de conjoint ou d'enfant par exemple)</li> </ul>	Remboursement non prévu par la loi
<b>Inscription au Registre Foncier</b>	Pas d'inscription		Inscription d'une restriction du droit d'aliéner	Pas d'inscription

<sup>1</sup> Cette réduction doit être calculée d'après le règlement de l'institution de prévoyance. Il est indispensable de faire la demande d'un tel calcul au gérant de sa caisse de pension, afin de connaître avec exactitude quelle sera sa situation au moment de la retraite.

<sup>2</sup> Il faut s'adresser à la caisse de pension. En cas de réduction des prestations décès/invalidité, celle-ci peut être compensée par la conclusion d'une assurance complémentaire de prévoyance.

<sup>3</sup> L'annonce du retrait aux autorités fiscales est faite par l'institution de prévoyance.

aux prestations de vieillesse. La somme minimale de celui-ci est fixée à 20 000 francs et le montant des impôts payés, si vous en faites la demande, peut vous être restitué sans intérêt. Le remboursement ne sera, en revanche, pas déductible du revenu imposable.

Le montant retiré par anticipation doit être remboursé lorsque le logement en propriété est vendu ou si vous veniez à décéder et qu'aucune prestation n'est à verser aux survivants par la caisse de pension (rente de conjoint ou d'enfant par exemple).

### Retrait du deuxième pilier non sans conséquence

Le retrait anticipé de votre capital entraîne une réduction des prestations de prévoyance vieillesse, qui doit être calculée d'après le règlement de votre institution de prévoyance. Dans le cas d'une réduction des prestations décès et invalidité, celle-ci peut être compensée par la conclusion d'une assurance complémentaire facultative. Pour éviter ce désagrément, vous avez la possibilité de mettre en gage votre

deuxième pilier: cela n'influe pas sur les prestations en cas de décès et de perte de gain aussi longtemps que le gage n'est pas réalisé. La mise en gage, tout comme le retrait, n'est autorisée qu'avec le consentement écrit de votre conjoint. Elle vous permet de continuer à bénéficier de la déduction des intérêts débiteurs, de l'accroissement de ces avoirs en franchise d'impôts et de l'exonération de l'impôt sur la fortune.

Tous les établissements bancaires n'acceptent pas forcément la mise en gage du deuxième pilier pour le financement immobilier ou demandent une contrepartie sous la forme d'une assurance risque pur dont elle sera bénéficiaire si vous deveniez invalide ou décédiez.

La mise en gage, malgré ses avantages, reste peu usitée par les particuliers, qui préfèrent investir le capital de deuxième pilier dans leur maison, parfois par crainte d'une évolution défavorable de la situation financière de leur caisse de pension ou par réticence à la conclusion d'une assurance demandée par l'établissement prêteur.

# RÉGIME MÉDITERRANÉEN

## Source de longévité

Consommer de l'huile d'olive prévient notamment des problèmes cardiaques et du diabète. Les populations du nord de l'Europe feraient bien d'en ajouter à leur cuisine.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-  
thérapeute

Caractéristique des paysages méditerranéens, l'olivier peut atteindre 10 à 15 mètres de haut. C'est un arbre exceptionnel car on utilise toutes ses parties: le bois, les feuilles et, bien sûr, les fruits dont on extrait la fameuse et unique huile d'olive. Des vertus multiples qui expliquent pourquoi on le retrouve aussi dans des contrées plus éloignées comme l'Afrique du Sud, l'Australie, le Japon et la Chine.

Le régime alimentaire à base d'huile d'olive a toutefois bien été baptisé régime méditerranéen. Sans doute parce que c'est en étudiant les populations latines que l'on a découvert ses bienfaits. A savoir que les grands consommateurs d'huile d'olive présentaient effectivement beaucoup moins de problèmes cardiaques, de surpoids, de diabète ou d'hypertension que les habitants du nord de l'Europe.

Dans le détail, le régime méditerranéen se caractérise par un apport calorique en relation avec les dépenses nécessaires, mais aussi par l'abondance des aliments d'origine végétale. La consommation de viande est faible, il privilégie le poisson. Un peu de vin

rouge n'est pas interdit puisqu'il serait susceptible d'augmenter le bon cholestérol. Des études scientifiques ont démontré par la suite tout l'intérêt de l'huile d'olive comme principale source de matières grasses.

### Excellente pour la mémoire

Les effets bénéfiques sur la santé tiennent à la fois à sa richesse en acides gras et à sa haute teneur en antioxydants.

Cette huile réduit les taux de cholestérol et de glycémie, ainsi que la pression artérielle. Combinée à un régime pauvre en produits carnés, elle permettrait

aussi de diminuer les risques de cancer colorectal.

La liste de ses bienfaits n'est pas finie. L'huile d'olive est également bonne pour la mémoire. Si l'on en croit les résultats d'une récente étude, un régime riche en acides gras préviendrait le déclin des facultés mentales, quel que soit le niveau de formation de l'individu.



fotogiunta

### Une cure triple action pour la santé

La teinture mère de feuilles d'olivier est conseillée aux personnes souffrant d'hypertension, de rétention mais aussi aux diabétiques. Attention toutefois à ne pas suspendre votre traitement médical. C'est parallèlement à celui-ci et après avoir obtenu

l'accord de votre médecin que nous vous proposons notre cure. Il s'agit de boire un jour sur deux un litre de décoction de chiendent bio. On l'obtient en rajoutant 3 pincées de rhizome de chiendent bio dans un litre d'eau froide. Faire cuire ensuite

3 minutes, filtrer et rajouter 30 gouttes de teinture mère d'actiplante d'olivier. On peut déguster ce mélange aux incroyables propriétés, chaud ou froid, durant la journée. A ce jour, il n'y a pas de contre-indications connues.

# L'Europe en croisière fluviale et côtière

Sélection de croisières au départ de la Suisse

**NOUVEAUTÉ!**  
BOISSONS INCLUSES  
AUX REPAS

Réf. : SHS Croisière de 8 jours

## Les charmes de l'Andalousie

Séville - Cadix - Rocher de Gibraltar - Cordoue - Séville

Du 3 au 10 juin 2010

CHF 2483.- par personne

Suppl. : Ps CHF 180.- ; ind. CHF 622.-



Réf. : PGA Croisière de 8 jours

## Prague et le beau Danube bleu

Prague - Vienne - Budapest

Du 15 au 22 mai 2010

CHF 2256.- par personne

Suppl. : Ps CHF 117.- ; ind. CHF 483.-



Réf. : LIT Croisière de 12 jours

## Du Danube bleu vers la Mer Noire

Vienne - Portes de Fer - Constanta

Du 17 au 28 mai 2010

CHF 3736.- par personne

Suppl. : Ps CHF 205.- ; ind. CHF 743.-



Réf. : PAF Croisière de 5 jours

## Les méandres de le Seine

Paris - Rouen - Honfleur

Du 13 au 17 juillet 2010

CHF 1236.- par personne

Suppl. : Ps CHF 92.- ; ind. CHF 213.-



Réf. : CWE Croisière de 3 jours

## Week-end dans la vallée du Rhin

Strasbourg - Rudesheim - Coblenze - Strasbourg

Du 25 au 27 juin 2010

Du 17 au 19 septembre 2010

CHF 824.- par personne

Suppl. : Ps CHF 73.- ; ind. CHF 108.-



Réf. : CHA Croisière de 7 jours

## La Camargue, le Rhône et la Saône

Lyon - Avignon - Chalon sur Saône

Du 17 au 23 juillet 2010

Du 3 au 9 octobre 2010

CHF 1458.- par personne

Suppl. : Ps CHF 126.- ; ind. CHF 320.-



Réf. : SFS Croisière de 7 jours

## Les vallées du Rhin, de la Moselle et du Main

Strasbourg - Cochem - Rudesheim

Du 26 juillet au 1<sup>er</sup> août 2010

CHF 1407.- par personne

Suppl. : Ps CHF 114.- ; ind. CHF 352.-



Croisières de 6 et 8 jours

## Offres spéciales Famille

Venise et sa lagune, La Vallée du Douro, Délicieuse Andalousie et La Croatie et le Monténégro

Juillet et août 2010

\*Jusqu'à 16 ans, hors vol et taxes, accompagnés des parents ou grands-parents

**GRATUIT**  
pour les enfants  
suppl. individuel  
**OFFERT**  
(en fluvial)

**RÉDUCTION**  
- 30%  
pour les  
**ENFANTS\***  
(en maritime)

**CroisiEurope**  
SUISSE  
*Les croisières, c'est notre métier*

Renseignements et réservations :

Avenue de la Gare 50 - Case Postale 1541 - 1001 Lausanne

Tél. 021 320 72 35 - Fax 021 323 74 14

infolausanne@croisieurope.com

ou auprès de votre agence de voyages habituelle



**GARANTIE DE VOYAGE**

Je souhaite recevoir la brochure 2010

Je souhaite recevoir la brochure Famille

Je m'inscris/nous nous inscrivons pour la croisière du :

M. et Mme

Adresse

Tél. :

Réserve pour ..... personne(s) ..... cabine(s)  double  individuelle  pont supérieur

Signature :

Êtes-vous en possession d'un livret ETI ?  oui  non

Les conditions générales sont celles de CroisiEurope Suisse

# «Mon chien a UNE HALEINE FÉTIDE»

«J'ai beau changer son alimentation, mon compagnon à quatre pattes dégage une forte odeur de la gueule, très désagréable. On me suggère de lui laver les dents, mais il ne se laisse pas faire. Quels sont vos conseils?» Rose, La Roche (FR)



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

Lorsqu'un chien a une mauvaise haleine, il importe vraiment d'aller consulter. Les causes peuvent en effet être multiples. L'origine se trouve peut-être dans la bouche de l'animal: gingivite, poils qui pourrissent entre les dents, problèmes de tartre, infections. Mais cela peut aussi provenir de l'estomac ou être le signe de la présence de parasites dans l'intestin. Il ne faut donc pas laisser faire la nature quand la mauvaise haleine persiste. D'autant plus que d'autres problèmes ne doivent pas être écartés comme une insuffisance rénale (odeur d'urée) ou du diabète (acétone). Toutes ces pathologies seaignent.

Souvent, le problème vient de la gueule, notamment chez les chiens de petite taille qui ont une tendance à faire plus de tartre que les grands. Il est conseillé d'amener le «coupable» une fois par année au cabinet où l'on nettoiera sa dentition. En guise de prévention cette fois, il est recommandé de brosser trois fois par jour les dents de Médor. Une brosse à dents normale, avec des poils moyennement durs, fera l'affaire. Par contre, le dentifrice est à acheter chez un spécialiste, votre animal n'apprécierait pas, mais alors pas du tout, une pâte pour humains. Cela évitera de devoir lui apprendre à se rincer les dents!

## Vive les croquettes!

Pour habituer le chien à ce soin, il est nécessaire de commencer depuis tout petit, avant trois

mois. Cela fait partie des différents gestes importants à inculquer à un chiot, comme se laisser toucher partout, se faire manipuler du bout des griffes jusqu'à l'extrémité de la queue. On vous rassure: il n'est toutefois pas nécessaire de lui passer le fil dentaire!

De plus, il existe des aliments spécifiques, notamment de grosses croquettes. Mâcher, ronger, tel est le credo. Ainsi, il est également utile de donner un bon «cure-dents» à votre chien, soit un gros os de bœuf tel qu'un fémur. Attention aux os à moelle: ils peuvent se coincer dans la gueule du chien, derrière les canines. A éviter absolument, les os de poulet, friables et pointus, qui peuvent blesser ou perforer les intestins. En revanche, on peut donner des os en peau de buffle.

## Une attente dangereuse

On trouve également chez le vétérinaire des lamelles à mâcher conçues spécialement pour cet usage. Elles sont efficaces; imprégnées d'enzymes digestives, elles facilitent le nettoyage dentaire. Il en existe même à la chlorophylle, une sorte de «chewing-gum» pour la race canine. Ou sous forme de tablettes. Mais celles-ci ne servent qu'à masquer une haleine de chacal, en aucun cas à soigner l'animal... Une fois encore, et c'est important de le répé-

ter, seul un spécialiste est habilité à poser le diagnostic et à décider des soins. Et il ne faut surtout pas attendre des jours meilleurs. Les vétérinaires sont toujours effarés de voir des propriétaires laisser passer des semaines avant de venir chez eux.

Ce retard peut occasionner d'importantes complications comme le déchaussement des dents, des infections en bouche ou des bactéries qui se répandent dans le sang avec une possible endocardite au final, soit une inflammation de la structure et de l'enveloppe interne du cœur ou encore une infection hémotogène (véhiculée par le sang) pouvant atteindre d'autres organes.



De bonnes grosses croquettes pour mâcher et un brossage régulier des dents constituent une bonne parade à la mauvaise haleine.



# L'HIVER A ÉTÉ LONG Les bons plans pour attaquer le printemps

«Je me sens très fatiguée depuis Noël. Que pouvez-vous me conseiller pour retrouver du tonus?»

Charlotte (6E)



**Françoise de Vaux**  
Pharmacienne responsable

**CAPITOLE**  
PHARMACIE • PHARMACIE • PHARMACIE  
MORGES

Une sensation de grande fatigue est courante à la sortie de l'hiver. Il est important d'une part de désintoxiquer son organisme et d'autre part de le stimuler. Quelques conseils simples et efficaces sur les différentes substances qui peuvent nous aider à retrouver la forme.

**VITAMINE C** C'est un bon antiviral et tonique. Attention toutefois, il ne sert à rien d'en prendre trop. A partir d'un gramme, l'organisme ne l'assimile plus et s'en débarrasse naturellement. On la trouve sous plusieurs formes en officine, y compris une vitamine C naturelle. Pour ceux qui seraient tentés de faire une cure de jus d'orange, il faut savoir que plusieurs kilos seraient nécessaires pour arriver au même résultat. En clair, il est conseillé de manger des fruits et des légumes, mais cela n'aura pas un effet immédiat pour la sensation de fatigue. A noter pour les amateurs de légumes que la cuisson détruit les vitamines C. Enfin, on peut aussi recommander un jus de citron tous les matins, c'est

excellent pour éliminer les toxines.

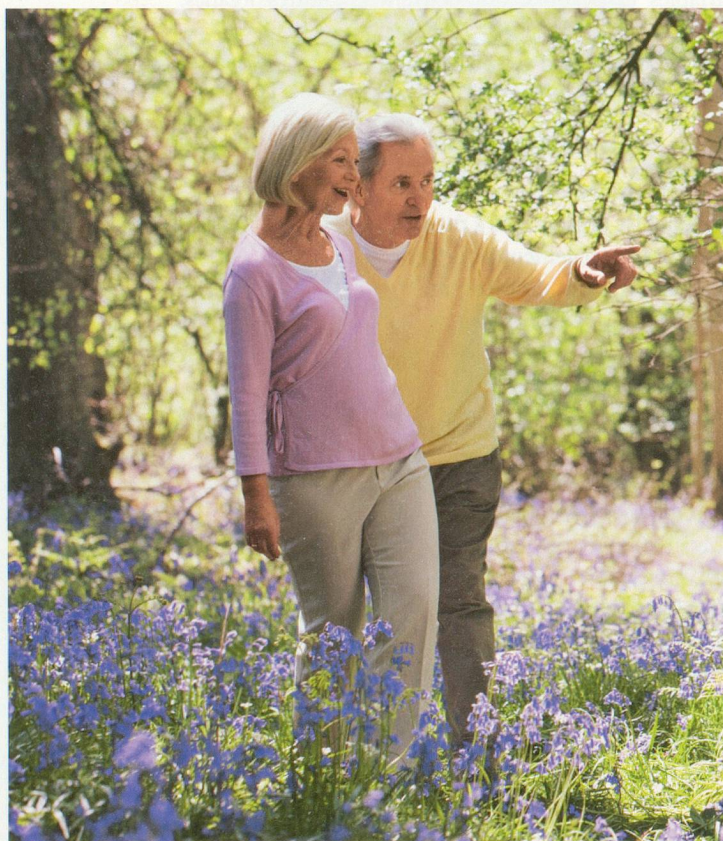
**OMÉGA 3** Les oméga 3 surtout sont importants au niveau vasculaire et cérébral. On en trouve notamment dans le saumon, l'huile de colza et d'olive. Mais là encore, l'alimentation seule ne permet pas de couvrir les besoins de l'organisme. Il existe des compléments en pharmacie. On peut effectivement en acheter à différents endroits, mais seul un spécialiste est à même d'indiquer les bons dosages.

**ZINC, FER ET CUIVRE** Le déficit notamment en zinc et en fer affaiblit les défenses immunitaires. C'est donc un bon cocktail. Cela dit, il existe un ensemble d'oligo éléments encore plus complet avec la solution précieuse qui comprend aussi par exemple du manganèse. Autrement dit, ce sirop fournit tout ce qui est nécessaire pour remettre son organisme d'aplomb. A raison de deux cuillères à soupe par adulte, en dehors des repas, il faut prévoir une cure d'au minimum une dizaine de jours. Précisons que cette solution convient à toute la famille, y compris les enfants.

**VITAMINE D** Faute de soleil, on en manque durant l'hiver. Elle sert à fixer le calcium, d'où son importance. On en trouve par exemple dans la «fameuse» huile de morue qu'on administrait à l'époque aux enfants en période de croissance. La vitamine D est souvent moins bien synthétisée par l'organisme chez les femmes sujettes à des variations hormonales. On la trouve sous plusieurs formes, avec ou sans ordonnance.

**PRODUITS DE LA RUCHE** C'est quelque chose qu'on peut vraiment conseiller. Le propolis est l'antibiotique naturel. On peut aussi suggérer un cocktail excellent pour stimuler nos défenses immunitaires à base de miel et de vitamine C, notamment pour se débarrasser d'une toux qui traîne ou des suites d'une grippe. Quant à la gelée royale, elle a des vertus tonifiantes.

**SORTIES** En plus de ces recommandations, il importe de dire aux gens de sortir de chez soi, de faire des marches. C'est indispensable pour l'organisme, notamment pour les personnes qui ont tendance l'hiver à rester le plus possible chez elles.



Monkey Business



R. Kneschke

## Il faut rendre INTERNET PLUS ACCESSIBLE

En Suisse, une moitié des seniors surfe régulièrement. Ils seraient bien plus nombreux sans certains obstacles techniques et graphiques. L'étude de l'Université de Zurich menée pour Pro Senectute fait le point.

Pour la première fois en Suisse, un sondage représentatif a été réalisé en automne dernier par le Centre de gérontologie de l'Université de Zurich et avec le soutien de l'OFCOM auprès de 1105 personnes de plus de 65 ans de toutes les régions linguistiques sur leurs relations avec internet. Les questions portaient sur leurs besoins, leurs attentes, leurs craintes et leurs compétences en la matière. «Les résultats confirment ce que nous pensions et nous aident à mieux comprendre comment améliorer la situation», relève Enrica Voegeli,

coordinatrice du projet à Pro Senectute Suisse. Les chiffres révèlent ainsi que 44% des seniors ont utilisé le web au moins une fois au cours des six derniers mois: courrier électronique, horaires, informations sur des voyages, renseignements des administrations ou sur la santé ont leur préférence. En comparaison européenne, la Suisse est plutôt bon élève en matière de fréquentation d'internet par les personnes âgées puisqu'elle figure au 3<sup>e</sup> rang derrière la Norvège et l'Islande. Dans la population générale suisse, le pourcentage des

internautes atteint cependant le double, soit 80%.

Ce fossé numérique qui atteint particulièrement les seniors se déplace dans les âges ces dernières années: les jeunes retraités (autour de 65 ans) connaissent et utilisent plus facilement internet parce qu'ils y ont été confrontés dans leur pratique professionnelle. Au contraire des personnes plus âgées. Mais l'utilisation du web continue aussi d'augmenter chez les 70 ans et plus, passant de 18 à 22% entre 2008 et 2009. Tant ceux qui surfent déjà (75%) que ce qui ne l'ont pas encore





tenté (42%) se disent cependant convaincus que la génération des aînés a tout intérêt à se mettre au Net. Mais seuls 12% des non-initiés affirment qu'ils le feront effectivement: la faute aux obstacles rencontrés. Une utilisation trop compliquée inquiète 71% des sondés, tandis que 60% d'entre eux estiment que se mettre à internet leur coûterait un trop gros effort d'apprentissage. La peur des problèmes techniques, la question de la sécurité ou le coût financier les retiennent également. En comparaison, les problèmes de santé ne pèsent que modérément.

### Plus de lisibilité svp!

Adapter internet aux besoins des personnes âgées signifierait des efforts sur le graphisme pour davantage de lisibilité et des applications plus simples. Pro Senectute participe d'ailleurs au réseau Intégration numérique en Suisse, fondé par l'OFCOM, qui soutient des projets visant à favoriser l'accès à internet pour tous, dont les seniors, mais aussi les personnes handicapées. L'organisation pousse à la création de sites et d'interfaces sans barrières.

Quant à encourager les aînés à apprendre, l'étude montre une

influence très positive de l'entourage immédiat: autrement dit, le meilleur moyen pour que grand-maman croche à internet c'est que son conjoint, ses amis, ses enfants ou ses petits-enfants se mobilisent pour l'aider! Quel intérêt à les pousser sur la Toile? On peut certes vivre sans, mais aujourd'hui, de plus en plus d'informations se trouvent uniquement électroniquement. Ainsi les factures de nombreuses grandes entreprises sont par exemple consultables sur internet, tandis que la formule papier risque de devenir payante, regrette Enrica Voegeli. De même des offres avantageuses de voyage, comme aux CFF ne sont offertes qu'aux internautes.

Pour éviter ce genre d'exclusions, l'étude conclut en proposant une série de mesures comme la garantie des accès usuels aux informations et prestations importantes, l'encouragement à des offres de formation et de soutien de base individualisées, la promotion d'outils d'aide à l'utilisation (appareils récepteurs et émetteurs) ainsi que l'allègement de la taxe d'abonnement pour les personnes à faibles ressources.

**Isabelle Kottelat**

## Prix Chronos

### Venez applaudir le lauréat!

Le suspense touche à sa fin: le lauréat du 14<sup>e</sup> prix Chronos 2010 sera dévoilé mercredi 28 avril prochain, à 14 heures, au Café Littéraire du Salon international du Livre et de la Presse à Genève. Chacun est invité à participer à la remise de ce prix qui couronne le livre ayant obtenu le plus grand nombre de votes. Quelque 2500 personnes, des jeunes, des écoliers, des seniors de toute la Suisse romande se sont plongés dans la lecture des cinq ouvrages en lice. *Ma tante est épatante*, *Les Yeux qui chantent*, *Monsieur Rose*, *Albert le toubab* et *Les garçons se cachent pour pleurer* sont destinés à des enfants de 10 à 13 ans et traitent de sujets aussi variés que l'amour, la mort, la maladie d'Alzheimer et parfois l'aventure. Créé en 1996 par la Fondation Nationale de Gérontologie, en France, le prix Chronos a été repris en Suisse romande par Pro Senectute Suisse en 1997. Au travers des relations intergénérationnelles, il vise à développer le goût de la lecture chez les jeunes et à inciter les auteurs à écrire sur ces thèmes.

#### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263

2502 Bienne

e-mail:

biel-bienne@be.pro-senectute.ch

Tél. 032 328 31 11

Fax 032 328 31 00

#### FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,

c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1

e-mail: info@fr.pro-senectute.ch

Tél. 026 347 12 40

Fax 026 347 12 41

#### GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève

e-mail: info@ge.pro-senectute.ch

Tél. 022 807 05 65

Fax 022 807 05 89

#### TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes

e-mail:

prosenectute.tavannes@ne.ch

Tél. 032 482 67 00

Fax 032 482 67 09

#### DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés

Ch. du Puits 4, c.p. 800

2800 Delémont

e-mail:

prosenectute.delemont@ne.ch

Tél. 032 886 83 20

Fax 032 886 83 19

#### NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel

Rue de la Côte 48a

2000 Neuchâtel

e-mail: prosenectute.ne@ne.ch

Tél. 032 886 83 40

Fax 032 886 83 41

#### LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25

2300 La Chaux-de-Fonds

Tél. 032 886 83 00

Fax 032 886 83 09

#### VAUD

Maupas 51

1004 Lausanne

e-mail: info@vd.pro-senectute.ch

Tél. 021 646 17 21

Fax 021 646 05 06

#### VALAIS

Siège et centre d'information

Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion

e-mail: info@vs.pro-senectute.ch

Tél. 027 322 07 41

Fax 027 322 89 16

### Info seniors

0848 813 813

du lundi au vendredi

Vaud: de 8 h 15 à 12 h

et de 14 h à 17 h

Genève: de 8 h 30 à 12 h



# «J'ai parfois des FANTASMES QUI M'INQUIÈTENT»



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

*Je me demande si je suis normale. Je m'imagine être prise de force par des hommes et y prendre plaisir. Or ce n'est*

*absolument pas ce que je veux vivre dans la réalité, alors pourquoi ces images?*  
**Annabelle, 63 ans**

**Chère Annabelle,**

Les fantasmes sont naturels et font partie de notre capacité à rêver. Ce sont des images ou scénarii qui peuvent participer à notre excitation sexuelle, mais qu'on ne souhaite pas forcément réaliser. Leurs caractères interdit et inhabituel peuvent d'ailleurs les rendre attirants. Chez les femmes, les fantasmes de contrainte (par ex. être prise de force par un ou plusieurs hommes, le fantasme du pirate ou du chevalier fougueux qui enlève et possède la femme sans défense) est très fréquent. Il symbolise le souhait d'être dans une étreinte intense, avec une pénétration forte et dans une situation où on n'a plus le contrôle. La perte de contrôle n'est pas sans rappeler que pour parvenir à l'orgasme la femme doit savoir s'abandonner au plaisir.

## Des épices précieuses

Nous avons accès à différentes sources d'excitation sexuelle: les cinq sens, la proprioception et l'imaginaire érotique. Toutes ces sources sont comme des épices précieuses car elles nous permettent de rendre la rencontre sexuelle riche et savoureuse. Par ailleurs, notre imaginaire change en fonction de

la façon dont on a appris à s'exciter. En clinique, nous observons souvent que des fantasmes puissants, tels ceux que vous évoquez, sont directement liés à une manière de s'exciter impliquant de fortes tensions musculaires ou de fortes pressions sur la zone génitale à l'externe ou à l'interne (au niveau du périnée). Si tel est votre cas, vous pourriez vous amuser, lorsque vous êtes déjà bien excitée, à ralentir votre rythme de stimulation, vos mouvements, onduler du bassin lentement, expirer profondément, et observer vos sensations. A mesure que vous vous approprierez de cette façon de faire regardez ce qui se passe dans votre imaginaire.

## Bonne lecture

Souvent les gens pensent qu'ils n'ont pas d'imaginaire, or rêver la nuit ou rêver d'aller manger un bon repas sont déjà des formes d'imaginaire. Vous pouvez cultiver votre imaginaire érotique à travers des lectures, que ce soit dans ses aspects romantiques ou plus génitaux en fonction de ce qui vous fait de l'effet. Aujourd'hui dans la plupart des librairies vous trouvez des ouvrages d'époques et de styles divers que vous pouvez utiliser pour nourrir votre imaginaire, l'avantage de la lecture c'est que vous y mettez vos propres images.



Scott Maxwell

THÉÂTRE  
CRO  
CHE  
TAN

CIRQUE DÈS 7 ANS  
ME 9, JE 10, VE 11, SA 12 JUIN > 19H00  
lères et exclusivité suisse

# LES 7 DOIGTS DE LA MAIN (QUÉBEC)

PSY - NOUVEAU SPECTACLE



Avec le soutien de Syngenta

THÉÂTRE DU CROCHETAN > RUE DU THÉÂTRE 6 > MONTHEY  
RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS AU 024 471 62 67  
WWW.CROCHETAN.CH



Du 13 au 25 avril 2010



Au Théâtre du Jorat  
à Mézières (VD)

# Flowers in the Mirror



de Li Ju Chen  
par l'Opéra chinois  
du Sichuan

Location:  
021 619 45 45 ou [www.vidy.ch](http://www.vidy.ch)



# LA COUR DU ROI PETAUD

Par la Cie Les Brigands

Léo Delibes



**THEATRE DE VEVEY**  
lundi 12 avril 19h30  
021 925 94 94 & fnac

THÉÂTRE  
CRO  
CHE  
TAN

THÉÂTRE  
VE 16 AVRIL > 20H30  
> Carte blanche

# 29 DEGRÉS À L'OMBRE EMBRASSONS-NOUS, FOLLEVILLE

D'EUGÈNE LABICHE / AVEC ROMANE BOHRINGER  
MISE EN SCÈNE DE PIERRE PRADINAS



Avec le soutien de Manor

THÉÂTRE DU CROCHETAN > RUE DU THÉÂTRE 6 > MONTHEY  
RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS AU 024 471 62 67  
WWW.CROCHETAN.CH

