Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 43

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

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

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

47

DIÉTÉTIQUE

Les bonnes recettes de Mary-Claire

Générations Plus

Fiches pratiques

VOS DROITS

Le Code s'adapte 42

VOTRE ARGENT

Séjour en EMS, qui paie quoi? 43

TRUCS ET ASTUCES

Même les plantes vertes aiment l'huile d'olive 46

PRO SENECTUTE

Visages: un festival de films à voir 48

Scott Maxwell / LuMaxArt

50

SEXUALITÉ

«J'ai peur de sentir mauvais»

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

45

VÉTÉRINAIRE

Mon chat boude sa litière

Nick Barounis

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

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

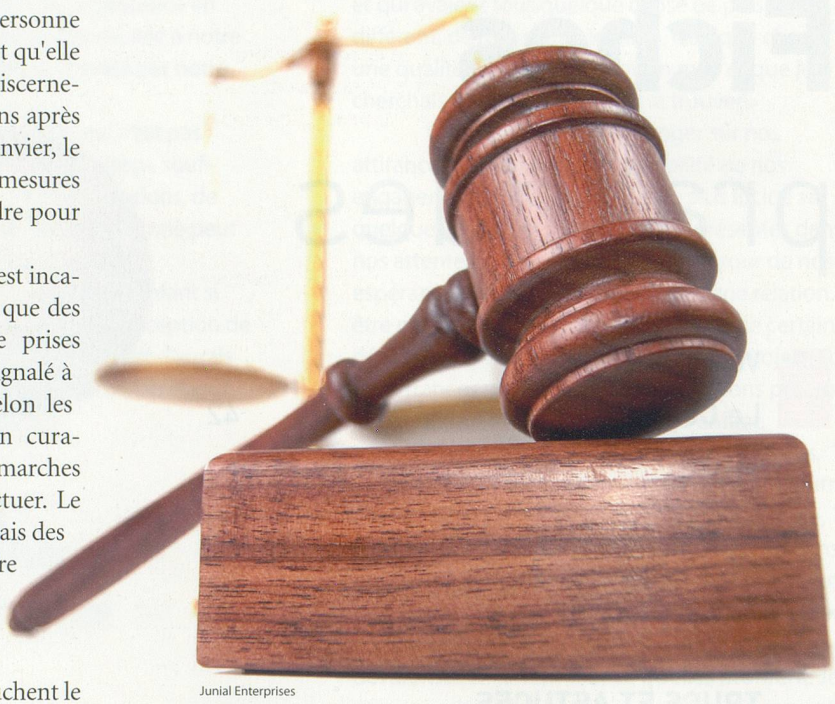
Fin de vie: le Code civil permet d'anticiper

«On m'a dit qu'une personne atteinte par la maladie pourrait dicter ses volontés avant de perdre sa capacité de discernement?»

Josette, Colombier (NE)

La loi prévoit qu'une personne peut décider – pour autant qu'elle dispose de sa capacité de discernement – du sort de ses biens après son décès. Depuis le 1er janvier, le Code civil inclut d'autres mesures qu'il est possible de prendre pour la fin de la vie.

Lorsqu'une personne est incapable de discernement et que des dispositions doivent être prises en sa faveur, son cas est signalé à l'autorité tutélaire qui, selon les circonstances, nomme un curateur pour effectuer les démarches qu'elle ne peut plus effectuer. Le Code civil prévoit désormais des mesures que peut prendre une personne pour le cas où elle perdrait ultérieurement sa capacité de discernement. Elles touchent le patrimoine et les soins médicaux.



Junial Enterprises

Sylviane Wehrli
Juriste, ancienne juge de paix

Nommer une personne de confiance

Avec le nouveau droit, il est possible de désigner soi-même un représentant en établissant un mandat pour cause d'inaptitude, texte rédigé en la forme olographe (écrit à la main, daté et signé) ou en la forme authentique (chez un notaire). Pour que tout se passe bien, il faudrait désigner une personne de confiance et qu'elle donne son accord de principe à ce mandat. Il est prudent de demander à l'office de l'état civil d'inscrire la constitution et le lieu de dépôt du mandat dans une banque de données centrales, comme cela est prévu, mais pas imposé par la nouvelle loi.

Le mandat pour cause d'inaptitude produira des effets ultérieurement ou jamais, puisque ceux-ci sont conditionnés à la perte de discernement par le mandant. Lorsque cette situation arrive et qu'il y a lieu d'utiliser ce mandat, la personne désignée doit informer l'autorité de protection de l'adulte (dans le canton de Vaud, la Justice de paix) et, en cas d'acceptation de la mission, recevra de ladite autorité un document faisant état de ses compétences; son mandat n'est pas contrôlé d'office par la justice, qui n'intervient que sur demande de personnes intéressées, par exemple les proches du mandant.

Si l'on souhaite que ce mandat se poursuive au-delà du décès, il est possible de prévoir, dans un testament ou un pacte successoral, que la personne désignée devienne exécutrice testamentaire.

Par ailleurs, le Code civil prévoit des mesures, dont certains cantons disposent déjà dans leurs lois cantonales: toute personne capable de discernement peut déterminer, dans des directives anticipées, les traitements médicaux auxquels elle consent ou non au cas où elle deviendrait incapable de discernement. Ces directives sont constituées en la forme écrite, datées et signées par leur auteur; elles peuvent être inscrites sur la carte d'assuré.

De la même manière, il est possible de désigner une personne physique qui sera appelée à s'entretenir avec le médecin sur les soins médicaux à lui administrer. Ce représentant thérapeutique pourra prendre les décisions en son nom, au cas où elle deviendrait incapable de discernement.

Séjourner en EMS: les conséquences financières

«Ma mère vit en Valais, mais ne pourra y rester pour raisons de santé. Nous aimerions lui trouver un EMS près de notre domicile.» **Rosemarie, Lully-sur-Morges, (VD)**

Fabrice Welsch
Directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

Le choix d'un EMS pour ses parents exige l'analyse de plusieurs critères, que chacun tentera de satisfaire au mieux, notamment en fonction des places disponibles dans les établissements médico-sociaux.

Les coûts

Les coûts liés au séjour dans un EMS sont répartis entre le résident, son assureur maladie et l'Etat.

Depuis 2011, le nouveau régime fédéral de financement des soins en EMS fixe les coûts à charge des assureurs maladie par le biais de forfaits journaliers. La loi prévoit que les résidents participent aux coûts de leurs soins à hauteur maximale de 20% du tarif maximal à charge de l'assureur maladie, soit 21 fr. 60 par jour au plus.

Les cantons peuvent définir eux-mêmes le montant exact de cette part, qui peut donc différer. Le résident doit ensuite payer un forfait sociohôtelier établi sur la base d'un catalogue de prestations. Ces forfaits varient selon les cantons et les établissements.

Pour payer les coûts de l'EMS et la participation aux frais médicaux, le résident utilise l'ensemble de ses revenus: rente AVS/AI, rente de la caisse de pensions, toute autre rente, rendement de sa fortune, revenus éventuels provenant de loyers, etc. Si l'ensemble de ses revenus ne suffit pas à couvrir le coût de sa prise en charge en EMS, le résident doit également engager une partie de sa fortune si elle est supérieure à 37 500 fr. pour une personne seule et 60 000 fr. pour un couple. Pour faire face à leurs frais de pension, la plupart des résidents sollicitent les prestations complémentaires de l'AVS/AI *(à ce sujet, voir la fiche pratique du magazine «Générations Plus» du mois de septembre 2010)*.

Répercussion des frais

Le canton de Vaud a mis en place un dispositif sanitaire organisé en réseaux de soins, région par région. Dans chaque réseau, un Bureau régional d'orientation et d'information (BRIO) a notamment pour tâche de centraliser les demandes et offres de lits en EMS et de gérer les priorités. La personne domiciliée dans un autre canton qui souhaite être hébergée dans un EMS vaudois devra donc passer par le BRIO de la région souhaitée, afin que celui-ci évalue la pertinence de la demande.

A noter que ce sera le canton de domicile, en l'occurrence de provenance (le canton du Valais, pour répondre à votre question) qui devra prendre en charge le coût résiduel des soins, selon ses propres

	VAUD	VALAIS
Part des soins	Limitée à 8 fr. / jour. Dès l'existence d'une base légale cantonale vaudoise, une participation aux coûts des soins sera facturée au résident, correspondant aux 10% du forfait que son assureur prend en charge.	Pas de répercussion immédiate de la participation aux frais de soins. Le Parlement valaisan réfléchit à un projet où la participation dépendrait de la fortune (5% pour une fortune entre 100 000 et 200 000 fr., 10% entre 200 000 et 500 000 fr., et 20% au-delà de 500 000 fr.).
Charges mobilières et d'entretien immobilier	8 fr. 45 / jour (moyenne)	--
Part sociohôtelière	Entre 141 fr et 178 fr. / jour	Entre 78 fr. et 152 fr. / jour
Allocation pour impotence	Facturée en sus de la part sociohôtelière par l'établissement, afin d'éviter de reporter sur les autres résidents les coûts nécessités par les personnes concernées par une impotence. Elle ne doit effectivement pas servir à payer le tarif sociohôtelier.	

modalités cantonales. La loi sur les prestations complémentaires AVS/AI établit que le canton d'où provient le bénéficiaire de prestations complémentaires demeure compétent pour verser ces dernières. En pratique, la demande doit donc être déposée auprès du Service des prestations complémentaires AVS/AI du canton de provenance et non auprès de l'organe vaudois.

Déduction des frais liés à un handicap

Les frais liés à un handicap sont entièrement déductibles lorsque la personne supporte elle-même ces dépenses. Selon l'article 2 de la Loi sur l'égalité pour les handicapés, *«est considérée comme personne handicapée toute personne dont la déficience corporelle, mentale ou psychique présumée durable l'empêche d'accomplir les actes de la vie quotidienne, d'entretenir des contacts sociaux, de se mouvoir, de suivre une formation, de se perfectionner ou d'exercer une activité professionnelle, ou la gêne dans l'accomplissement de ces activités»*.

Ainsi, les frais de séjour en institution peuvent être défalqués dans une certaine mesure: dans le canton de Vaud, les personnes résidant dans un EMS reconnu d'intérêt public et auxquelles sont attribués des lits «de type C» (destinés à des personnes atteintes d'affections chroniques nécessitant des soins ainsi que des prestations destinées à pallier la perte de leur autonomie et, dans la mesure du possible, à la maintenir, voire à la récupérer) pourront déduire sans franchise le coût de leur forfait sociohôtelier (SOHO) au moins à hauteur de 80 %, ainsi que les frais médicaux liés à leur handicap. Dans le cas où l'établissement n'est pas reconnu d'intérêt public, mais où il s'agit d'un placement médicalisé équivalent, il en sera de même pour autant que le tarif ne dépasse pas le forfait sociohôtelier le plus élevé du canton.

Dans le canton du Valais, la déduction des frais pour les personnes séjournant dans des homes se base sur un forfait de 14 600 fr. par année. Ce montant est déduit dans tous les cas, indépendamment du fait que la personne soit ou non au bénéfice d'une rente d'impotence.

Aspects fiscaux et successoraux

Selon l'article 3 de la Loi sur les impôts directs cantonaux, une personne a son domicile dans le canton, au regard du droit fiscal, lorsqu'elle y réside avec l'intention de s'y établir durablement. Ainsi, le domicile d'un résident d'un EMS en séjour de longue durée (c'est-à-dire définitif) est le lieu de situation de cet EMS au sens du droit fiscal. Cela a des conséquences fiscales et successorales importantes selon les cantons et les communes.

En matière fiscale, prenons l'exemple du choix d'un EMS à Morges, près de votre domicile, ou d'un EMS à Sion, dans le même canton de domicile que votre mère:

SITUATION FAMILIALE	PERSONNE SEULE	
Situation de l'EMS	**Sion (Valais)**	**Morges (Vaud)**
Frais sociohôteliers annuels: - moyenne valaisanne 115 fr./jour - moyenne vaudoise 160 fr./jour	41 975 fr.	58 400 fr.
Revenu (AVS, LPP)	52 000 fr.	52 000 fr.
Déduction fiscale pour primes et cotisations d'assurances (maladie, accidents, sur la vie,...)	- 1560 fr.	- 2000 fr.
Revenu net avant déduction des frais d'EMS	50 440 fr.	50 000 fr.
Déduction fiscale accordée pour les frais d'EMS*	- 14 600 fr.	- 46 720 fr.
Revenu imposable	**35 840 fr.**	**3280 fr.**
Charge fiscale estimée (ICC/IFD - barèmes 2012)	**3433 fr.**	**107 fr.**

* Dans le canton de Vaud, la déduction indiquée concerne une personne occupant un lit de type C ou équivalent dans un EMS.

En matière de donation, le canton du Valais exonère les donations faites aux enfants, aux petits-enfants et aux parents, contrairement au canton de Vaud qui les impose avec une franchise de 50 000 fr. et 10 000 fr. respectivement.

De même, le canton du Valais reste avantageux en matière de successions, puisqu'il exonère le conjoint, les enfants et les parents, alors que le canton de Vaud n'offre cet avantage qu'au seul conjoint. De nombreux aspects doivent ainsi être pris en compte dans le choix d'un EMS et les raisons pratiques ne doivent pas occulter les aspects fiscaux, successoraux et financiers. N'oubliez pas non plus que, pour vos proches âgés, un déracinement et une perte des liens sociaux peuvent avoir des conséquences plus négatives que les points financiers exposés ci-dessus.

Asasirov

Mon chat confond sa caisse avec la baignoire

«Je vis en appartement et mon chat de 1 an et demi urine dans ma baignoire, alors qu'il était propre jusqu'ici. Pour quelles raisons agit-il ainsi et comment l'en dissuader?»

Lise, Lausanne

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

L'origine du comportement de votre chat peut être multiple. Comme tous ses congénères, votre compagnon n'aime pas les changements, quels qu'il soient. Par exemple, l'arrivée d'une nouvelle personne ou d'un animal sur son territoire peut le perturber. Il évacuera alors son stress par un marquage urinaire répété à plusieurs endroits de l'appartement.

Par ailleurs, si ce chat est un mâle, peut-être n'est-il pas castré? En effet, lorsque les chats, particulièrement les mâles, arrivent à maturité sexuelle, il est courant qu'ils pratiquent du marquage sexuel physiologique, qui sert à indiquer aux autres leur présence. Dans ce cas, il faut songer à le faire castrer, auprès de votre vétérinaire.

La faute aux mauvaises odeurs?

Il faut également se rappeler que la canalisation d'une baignoire peut dégager des odeurs assimilables pour lui à celles de l'endroit où il fait ses besoins, d'où cette confusion.

Autre raison possible: votre chat fait l'amalgame entre des douleurs qu'il ressent au moment d'uriner et son bac. Cela peut se produire si il souffre d'une infection urinaire ou de calculs urinaires. Si vous avez des doutes sur son état de santé, mieux vaut donc consulter, à tout le moins faire une analyse d'urine de contrôle!

Un problème, deux solutions

N'oublions pas que les chats sont pointilleux sur l'hygiène. Il est donc essentiel de mettre à sa disposition deux caisses et de choisir une litière à grains fins. Pourquoi pas un seul bac? Simplement parce que dans la nature, le chat n'urine pas là où il fait ses crottes. Si plusieurs animaux cohabitent sous le même toit, il faut donc prévoir un nombre de caisses correspondant au nombre de chats, ainsi qu'un bac supplémentaire.

Même si c'est astreignant, il est nécessaire de les entretenir, en retirant deux fois par jour les agglomérats d'excréments et d'urine.

Ce point étant précisé, deux astuces existent pour faire retrouver à votre chat le chemin de ses bonnes habitudes passées. La première, à laquelle va ma préférence, consiste à placer une caisse supplémentaire dans la baignoire durant deux semaines, le temps que le chat s'y adapte et l'utilise avec régularité. Passée cette première phase, déplacez alors la caisse juste à côté de la baignoire.

Si cette technique ne fonctionne pas, laissez 2 centimètres d'eau au fond de votre baignoire, à titre dissuasif.

Et si vos tentatives ne sont toujours pas couronnées de succès, il est alors conseillé de vous adresser à un vétérinaire comportementaliste. Bonne chance!

Photos: Vereshchagin, Hildebrand, Zaichenko , PeJo, Karandaev, iofoto

Vos mains ne pueront plus l'ail

Oui, l'ail c'est délicieux. Mais oui aussi, il imprègne de son odeur la peau et ce parfum n'est jamais agréable pour les autres. Pour éviter ce désagrément, il est conseillé d'utiliser un couteau de cuisine en acier non inoxydable pour éplucher et couper. Ensuite, on le passe sous l'eau pour le nettoyer et, surtout, on en profite pour passer le plat de la lame sur les mains, le métal étant légèrement poreux, il absorbera les mauvaises odeurs. A noter qu'il existe aussi dans le commerce des savons d'acier qui remplissent le même effet.

Décoincer cette maudite fermeture Eclair

A qui n'est-ce pas arrivé au moins une fois? Lorsqu'une fermeture Eclair est coincée, on peut tenter de la débloquer de plusieurs manières. Par exemple, en passant une mine de crayon dessus. Si cela ne fonctionne pas, le jet de vapeur du fer à repasser est une solution, à moins de la passer directement à la paraffine ou à l'huile de glycérine.

L'huile d'olive est bonne à tout faire

Vous tenez à votre plante verte, mais la terre commence à se tasser. Quelques gouttes d'huile d'olive dans le pot devraient résoudre le problème.

Votre chien ne rongera plus vos câbles

Votre chien est adorable, mais il a tendance à mettre son museau partout. Pire: à gratter un bout de mur ou ronger avec délectation votre câble d'ordinateur. La solution? Un bon répulsif maison devrait réussir, là où des trésors de patience ont échoué. Prenez un litre de vinaigre blanc, mélangez-le avec deux cuillères à soupe de moutarde forte et mettez le tout dans un pulvérisateur. Il suffit ensuite de disperser ce cocktail aux endroits sensibles de votre logement.

Des vinyles tout plats tout beaux

D'accord, on a inventé le CD, puis l'informatique, mais vous tenez à vos disques vinyles comme à la prunelle de vos yeux. Malheureusement, avec le temps, ils se sont mis à gondoler. Il y a moyen toutefois de leur rendre leur aspect d'antan. Il suffit de les placer entre deux plaques de verre et les exposer une journée entière au soleil, avant de les rentrer et de laisser le tout refroidir.

Halte à l'huile qui gicle pendant la cuisson

C'est une question de dosage. Si vous mettez trop d'huile, il y a de fortes chances que vous ratiez votre grillade. Pourquoi ne pas mettre une petite pincée de farine dans votre poêle lorsque vous faites une viande, juste ce qu'il faut pour éviter les projections de gras sur toute la cuisinière?

Des recettes bonne santé

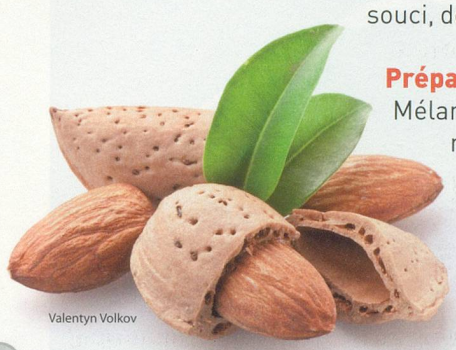
L'auteure de *Ménopause Saveurs* vous suggère chaque mois une idée de repas pour satisfaire à la fois vos papilles et votre organisme.

Mary-Claire Jeannet
nutrithérapeute

Crème Budwig «magique»

Ingrédients pour une personne

2 cc d'huile de lin ou de noix garantie de première pression à froid
4 cc de fromage blanc 0% ou de yaourt de soja
2 cc de millet décortiqué fraîchement moulu
2-3 amandes grossièrement coupées
1 petite banane bien mûre écrasée en mousse
1/4 - 1/2 jus de citron
A volonté: fruits frais de saison bien mûrs, coupés en fines lamelles, fleurs de souci, de pissenlit ou de bourrache



Valentyn Volkov

Préparation

Mélanger l'huile (conservée au réfrigérateur) et le fromage blanc en crème: très important pour une bonne digestion.
Ajouter le millet moulu en farine (moulin à café de 150 watts ou moulin à céréales), les amandes, ainsi que la banane écrasée en mousse avec le jus de citron; bien mélanger le tout.
Décorer avec quelques lamelles de fruits frais, par exemple pomme, fraise, pêche, mangue, datte, et, selon envie, ajouter quelques pétales de fleurs.

Suggestion

Cette crème doit être préparée juste avant d'être servie, car elle contient ainsi plus de nutriments. Toutefois, pour les personnes pressées le matin, il est possible de confectionner la base le soir. La conserver au réfrigérateur, dans un récipient fermé. Ajouter les fruits au dernier moment.

Magone

Alternance possible avec riz, sarrasin, orge ou avoine, mais jamais de blé ni de seigle, ces céréales devant être cuites, ni de mélange de céréales (indigeste).
Pour les graines oléagineuses: graines de lin et sésame moulues, noisettes et noix grossièrement coupées, graines de tournesol, pignon et courge entières. C'est le plat idéal à emmener pour le repas de midi ou pour un en-cas.

Andrzej Tokarski

Les atouts bien-être

Vous voulez équilibrer votre alimentation, éviter les fringales et baisses de tonus en fin de matinée, réguler votre digestion, augmenter votre concentration et votre vitalité, renforcer vos défenses immunitaires? La crème Budwig est un petit déjeuner idéal, complet, équilibré et sain qui réunit les aliments essentiels nécessaires à l'organisme au quotidien, dès le matin.
Préférer des ingrédients bio pour bénéficier pleinement des valeurs nutritives des aliments. Les huiles doivent impérativement être bio et de première pression à froid pour que les acides gras oméga-3 très fragiles soient encore présents. L'huile de lin est à consommer au maximum un mois après son ouverture.

Un autre regard sur les temps de la vie

En partenariat avec Pro Senectute, le festival de films de Martigny visages attend les cinéphiles du 22 février au 3 mars. Au programme: 40 réalisations issues d'une vingtaine de pays avec, comme fil rouge, les liens intergénérationnels.

DR

Le nez dans le ruisseau (2012), une œuvre pleine de sensibilité qui aborde le savoir et la différence, ouvrira les feux en présence de son réalisateur Christophe Chevalier et des acteurs suisses Anne Richard et Jean-Philippe Ecoffey.

«J'étais un peu fatigué des discours sur la vieillesse qui ne tiennent pas compte de la diversité des enjeux et qui la réduisent souvent à une étape mono-orientée sur le déficit», explique Olivier Taramarcaz, l'initiateur du Festival de films de Martigny visages, au sujet des origines de l'événement culturel.

Avec l'envie de faire partager au public toute la diversité des temps de la vie, il innove cette année en confiant la programmation du premier week-end à deux jeunes réalisateurs suisses. Un choix qui renforce encore le caractère intergénérationnel du festival.

A tout juste 27 ans, Tristan Aymon a déjà plusieurs films à son actif, avec notamment *Ultima donna* (2011), primé dans plusieurs festivals. Son complice David Maye (28 ans) connaît lui aussi des débuts prometteurs, en particulier avec *Angela*, qui lui a valu le prix du Meilleur espoir suisse au Festival du film de Locarno en 2010. En parallèle à la finalisation du long métrage *Fils de la terre*, tous deux ont privilégié les réalisations de jeunes confrères. «Notre but n'était pas de faire connaître notre travail, mais de réunir des réalisateurs et un public autour de documentaires, afin de créer le débat, explique David Maye. Certains d'entre eux sont aussi axés sur la jeunesse. On estime qu'aborder ce thème peut apporter quelque

chose aux seniors et contribuer donc à resserrer les liens entre générations.»

Résultat: les festivaliers pourront découvrir vendredi en ouverture de programme *Le nez dans le ruisseau* (2012), en présence du réalisateur Christophe Chevalier et des acteurs Anne Richard et Jean-Philippe Ecoffey. Egalement interprété par le trop rare et excellent Sami Frei, le film met en scène Marie qui, lors d'un reportage sur Jean-Jacques Rousseau, rencontre Tom, un jeune garçon qui semble connaître le philosophe sans en avoir conscience. Intriguée, elle montre les images à un professeur d'université et organise une rencontre entre eux. Le petit Tom, enfant singulier, va ébranler les certitudes du professeur solitaire et bousculer sa vie.

Mais c'est surtout aux documentaires que les jeunes programmateurs ont fait la part belle. Avec notamment *Voyage en sol majeur* (2006) de Georgi Lazarevski, qui met en images le grand rêve qu'Aimé nourrit depuis quarante ans, en lisant guides et cartes: un périple au Maroc. Aimé a 93 ans. Son épouse refuse obstinément de l'accompagner. Alors, c'est son petit-fils qui décide de l'emmener.

Bernard Crettaz et la photo à l'honneur

Autre nouveauté de cette 6e édition: une exposition, intitulée *Une poétique du temps* et à découvrir du 23 février au 31 mars, explore le temps de la lenteur, celui de la création et de l'écriture, à travers des photographies, des installations sonores et des travaux sur papier.

Quant au sociologue Bernard Crettaz, c'est en partenariat avec Pro Senectute Valais et Alzheimer Valais qu'il animera un Café mortel sur le thème «J'atteins ma limite. Une invitation aux participants à partager leur expérience au café du Cinéma Casino, le 26 février à 14 h.

Autant de raisons de se rendre au Festival visages!

Sandrine Fattebert Karrab

Du 22 février au 3 mars 2013, au cinéma Casino et au Manoir de la Ville de Martigny, entrée payante. Programme complet sur www.festivalvisages.ch

Le Tricothon fait un carton!

Le Tricothon, ça ne vous rappelle rien? Mais oui, c'est l'action de la marque Innocent qui vend des smoothies coiffés de petits bonnets tricotés par des bénévoles et qui reverse 50 centimes par bouteille à Pro Senectute. Cette année, cette campagne a d'ores et déjà rencontré un succès massif, puisque 130 463 petits bonnets devraient permettre de réunir la somme de 65 231 fr. 50 (40 337 fr. en 2011 pour 80 675 bonnets). Un résultat qui va bien au-delà de l'objectif de Pro Senectute et de son partenaire qui était de franchir la barre des 100 000 bonnets. C'est maintenant aux consommateurs de jouer, puisque ces petites bouteilles chapeautées, à base de fruits ou de pulpe de fruit, sont actuellement en vente chez Coop et d'autres distributeurs.

Rappelons encore que les dons permettent à Pro Senectute d'aider des personnes âgées qui se trouvent dans une impasse financière à l'approche de l'hiver. Alors, faites le plein d'énergie tout en contribuant au soutien de personnes défavorisées et rendez-vous à l'automne prochain!

DR

PRO SENECTUTE

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

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

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

TAVANNES
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail:
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail:
prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
prosenectute.cf@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors
0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h

Les vertus d'une douche à deux

«Je ne me sens pas belle. En plus, j'ai peur de sentir mauvais. Pendant que nous faisons l'amour, je suis crispée et un peu sur la défensive. Donc j'évite les rapports, car ça ne se passe pas très bien. Que faire?»

Madeleine, 53 ans

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

Chère Madeleine,

Une perception négative de notre image corporelle peut être une entrave dans nos rapports sexuels car, comme vous le décrivez, nous sommes plus préoccupés par l'image que nous imaginons que l'autre a de nous, que par ce que nous sommes en train de vivre dans notre corps. Souvent, nous sommes un juge bien plus sévère que notre partenaire: nous allons nous centrer sur tous nos défauts et imputer à notre partenaire notre vision négative de nous-même. Il est donc bon de vérifier auprès de l'autre plutôt que de penser à sa place!

Une façon sympathique de le faire est à travers un jeu, qui peut d'ailleurs être érotique. En guise de préliminaires, faites une «douche d'appréciations» sur ce que vous aimez chez l'autre. L'un après l'autre, prenez le temps de vous observer et de dire toutes les choses que vous aimez dans le corps de votre partenaire, soyez précis: cela vous invitera à apprendre à regarder l'autre en détail: par exemple, les courbes de son corps, le petit creux dans le cou, la rondeur de ses hanches, ses bras musclés, le grain de sa peau, ce grain de beauté niché à un endroit visible uniquement dans l'intimité, l'odeur de la peau à certains endroits, la couleur des yeux qui peut changer avec la lumière, le lobe de l'oreille, sa croupe, ses seins, son petit ventre arrondi ou ses poignées d'amour si généreuses, les poils sur sa poitrine, sa calvitie, les petites ou grandes rides qui sont la signature du temps, ses pommettes saillantes, le petit creux dans ses joues, ses pieds, ses jambes , ses mains longues, fines, petites, trapues, son odeur après une douche... Observez comme si vous découvriez votre partenaire avec émerveillement et faites-le l'un pour l'autre. Ce n'est pas toujours aisé de dire tout ce que l'on aime, par pudeur ou par manque d'habitude, mais plus on le dit, plus ça vient ! On peut aussi avoir de la peine à recevoir les compliments de notre partenaire, si tel est le cas, respirez, observez votre petit juge intérieur qui minimise et balaye en disant «il ne le pense pas, c'est pour faire plaisir, pas pour de vrai, c'est du cinéma», puis envoyez ce juge en vacances en vous disant «s'il le dit, ça doit être vrai pour lui» et laissez entrer le compliment.

Les odeurs corporelles sont souvent un sujet sensible, car peu partagé. Il existe des personnes très sensibles de l'odorat. Certaines femmes peuvent d'ailleurs savoir où elles en sont dans leur cycle, en fonction de l'odeur dégagée par leur sexe. Des hommes décrivent aussi combien l'odeur du sexe de leur partenaire change en fonction de son degré d'excitation. Il est fréquent que la perception que les femmes ont de leur odeur corporelle soit plutôt négative, alors que les hommes, lorsqu'ils sont interrogés à ce sujet, n'y voient aucun inconvénient. Là aussi, il vaut mieux poser la question de façon sympathique, en permettant à votre partenaire de comprendre que vous, vous êtes inquiète à ce sujet et que vous aimeriez trouver une solution confortable (qui pourrait, par exemple, être de prendre une douche ensemble avant de faire l'amour).

Bien sûr, nous n'avons plus les corps de nos 20 ans, mais quand je me regarde je peux choisir soit de me consoler, soit de me désoler et quand je regarde mon partenaire, je peux choisir de l'enlaidir ou de le rendre beau. Car la beauté est plus dans les yeux qui regardent que dans ce qui est regardé.

Scott Maxwell / LuMaxArt