Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 47

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: 21.07.2025

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

EtiAmmos

41

VOTRE ARGENT

Ma caisse de pensions est dans le rouge

Générations Plus

Fiches pratiques

VOS DROITS

Si je tombe malade... 40

DIÉTÉTIQUE

Riz moelleux au brocoli 44

BEAUTÉ

A faire soi-même: un gel bien-être 45

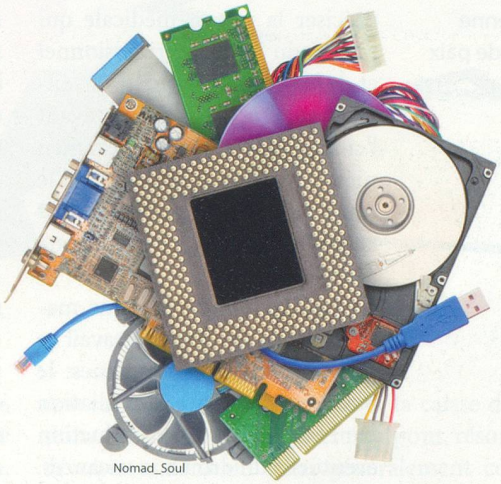
SEXUALITÉ

Savoir prendre son temps 48

43

INFORMATIQUE

Nos conseils simples et pratiques



Nomad_Soul

46

PRO SENECTUTE

Les repas à domicile, une solution pratique

DR

TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur www.generationsplus.ch
rubrique fiches pratiques

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

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

Contrat de travail
Les conséquences d'une longue maladie

«Si j'apprends que je suis gravement atteint dans ma santé, suis-je tenu d'en avertir tout de suite mon employeur? Et quelles peuvent être les conséquences de ma maladie sur mon contrat de travail?» **André, Tramelan (BE)**

Sylviane Wehrli
Juriste, ancienne juge de paix

Le contrat de travail implique une relation de confiance entre partenaires sociaux. La plupart du temps, l'employeur prend connaissance d'une maladie d'un employé, lorsque celui-ci ne peut plus effectuer sa tâche. Le certificat établi alors par un docteur précise l'incapacité partielle ou totale de travailler, sans préciser la raison médicale qui relève du secret professionnel et de la sphère privée du travailleur. Pour certains métiers, avant l'embauche, il y a un examen médical visant à préciser si le candidat est apte physiquement et psychiquement à exercer cette activité.

Les conséquences d'une maladie sur le contrat de travail se rapportent à trois domaines: le paiement du salaire, la résiliation par l'employeur et une réduction éventuelle du droit aux vacances.

Toutes les entreprises ne sont pas affiliées à une assurance perte de gain maladie en faveur de leurs employés. En l'absence d'assurance, l'art. 324a CO fixe que le travailleur a droit à un salaire durant un temps limité qui dépend de la durée des rapports de travail. Ainsi, un employé a droit à un salaire de trois semaines de maladie durant la première année de service, puis ce temps augmente au fur et à mesure que les années de service sont plus nombreuses (échelle bernoise ou zurichoise). Mais il est possible que le travailleur soit malade, sans toucher de salaire, notamment en cas de maladie nécessitant une longue absence du lieu de travail.

La maladie a des incidences sur la résiliation d'un contrat de travail (art. 336c CO). Après la période d'essai, la résiliation dudit contrat par le patron est interdite durant certaines périodes de protection, dont la durée dépend également des années de service. Ainsi, durant la première année de travail, cette période est de trente jours, de la deuxième à la cinquième année, de nonante jours et ensuite de cent huitante jours. Si un congé est donné durant ces délais, il est nul. Mais il peut être prononcé une fois l'échéance atteinte, même si l'absence pour cause de maladie se prolonge. Si l'employé a reçu son licenciement et que la maladie survient durant le délai de congé, celui-ci est prolongé de la durée de la période de protection adéquate. La règle n'est pas la même pour les contrats de durée déterminée qui se terminent, maladie ou non, à l'échéance qui a été prévue au début du contrat.

En ce qui concerne les vacances, le droit aux congés payés peut être réduit d'un douzième par mois complet de maladie. Toutefois, cette règle n'est appliquée qu'après deux mois de maladie (art. 329b CO).

prizela_ning

Et si ma caisse de pensions sombrait dans le rouge?

«Est-il possible qu'une caisse ne puisse plus verser mes rentes si elle se retrouve dans une situation financière critique?» **Edmond, Romont**

Dragance137

Fabrice Welsch
Directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

Après la crise financière de 2008, 92% des caisses de pensions de droit public et 59% de droit privé se sont trouvées en situation de sous-couverture. Quatre ans plus tard, au premier trimestre 2013, 43% des caisses de pensions de droit public et 5% des caisses de droit privé seulement se trouvent encore en découvert (source: Swisscanto). Pour rappel, le découvert ou la sous-couverture d'une institution de prévoyance signifie qu'elle n'est plus en mesure de remplir toutes les exigences à l'égard de ses assurés si elle devait être mise en liquidation. Cela ne signifie pas qu'elle soit insolvable, mais que sa capacité à prendre des risques se trouve limitée puisqu'elle n'a pas encore pu reconstituer les réserves nécessaires.

Découvert et mesures d'assainissement

La loi (article 65c LPP) autorise un découvert limité dans le temps. Deux conditions doivent toutefois être remplies: les prestations exigibles doivent pouvoir être fournies et la caisse de pensions doit prendre des mesures pour résorber le découvert, dans un délai généralement compris entre 5 et 7 ans, la limite de 10 ans ne devant pas être dépassée. Plusieurs mesures d'assainissement sont proposées par l'expert agréé de chaque caisse, selon ses spécificités.

Au-delà du phénomène conjoncturel lié aux mouvements des marchés financiers, il s'agit d'abord d'exclure tout déficit de nature structurelle qui prétériterait la santé de la caisse à long terme, comme des cotisations trop faibles pour financer les prestations offertes (p. ex.: cotisations de risque et frais payés par l'employé et l'employeur inférieurs à la prime de réassurance) ou encore des taux de conversion trop élevés (qui impliquent un coût à la charge de l'institution de prévoyance lors de tout départ à la retraite).

L'absence de déficit structurel n'épargne pas la caisse de pensions de l'obligation de mettre en

application les mesures d'assainissement prévues par son règlement pour résorber le découvert.

Les principales mesures envisageables sont les suivantes:

- Application d'un taux d'intérêt réduit ou nul dans le cadre des caisses enveloppantes (prévoyance obligatoire et surobligatoire) en primauté des cotisations. La condition de cette mesure est que l'avoir, selon le minimum LPP, soit préservé. Cette réduction des intérêts servis est entièrement supportée par les assurés actifs. En effet, les rentiers continuent de voir leurs engagements «capitalisés» au taux technique (souvent entre 3% et 4% en Suisse romande). Théoriquement, lorsque la caisse de pensions aura retrouvé une meilleure santé financière, elle devra veiller à rémunérer les comptes des actifs de façon à ce que la rémunération soit, en moyenne, identique à celle des rentiers.
- Contributions de l'employeur au profit des réserves de cotisations de l'employeur avec renonciation à leur utilisation, ce qui est fiscalement déductible des bénéfices. La renonciation à l'utilisation ne peut être levée que lorsque le découvert a été résorbé. Cette réserve ne constituant pas une provision technique, elle permet d'afficher un meilleur degré de couverture. Lorsque la caisse n'en aura plus besoin, l'employeur pourra s'en servir pour financer sa part des cotisations.
- Modification des droits réglementaires futurs dans le domaine surobligatoire;
- Suspension du versement anticipé destiné à rembourser des prêts hypothécaires;
- Prélèvement de cotisations d'assainissement auprès des assurés et des employeurs; ces cotisations ne sont pas inscrites au crédit de l'avoir de vieillesse des assurés;
- Contribution des retraités sur la partie de la rente qui, durant les dix années précédant l'introduction de cette mesure, a résulté d'augmentations qui n'étaient pas prescrites par des dispositions légales ou réglementaires (si l'institution de prévoyance avait, par exemple, indexé les rentes de ses retraités au-delà de ce que fixe la loi, elle pourrait procéder à une diminution de la rente au niveau auquel elle était dix ans auparavant).

Lorsque ces mesures ne sont pas suffisantes, il est possible d'abaisser la rémunération des avoirs de vieillesse à un taux d'intérêt inférieur de 0,5% par rapport au taux minimal LPP pendant 5 ans au maximum.

Au moment où l'institution de prévoyance aura renoué avec un degré de couverture de 100%, il sera encore nécessaire de reconstituer intégralement la réserve de fluctuation de valeurs adéquate. Celle-ci pourra alors remplir son objectif d'amortisseur en cas de rendements négatifs sur les marchés financiers et contribuer à la pérennité du système de prévoyance du deuxième pilier.

Les prestations assurées

Il peut arriver que la caisse de pensions se trouve, malgré toutes les mesures prises, en défaut de paiement. L'assainissement est réputé impossible lorsque l'institution de prévoyance fait l'objet d'une procédure de faillite, de liquidation ou d'une procédure analogue (articles 25 al. 2 lit. a de l'Ordonnance sur le Fonds de garantie).

Dans ce cas, c'est le Fonds de garantie LPP, dont le but est de garantir les prestations dues par les institutions de prévoyance, qui verse des prestations d'insolvabilité.

Aujourd'hui, les secteurs les plus touchés par les cas d'insolvabilité sont les services, la restauration et la construction. En 2011, 1571 collectifs d'assurés (affiliation d'un employeur auprès d'une institution collective/commune) et une fondation ont obtenu des prestations d'insolvabilité, représentant au total 27 215 973 de francs (source: Fonds de garantie).

Le Fonds de garantie garantit le droit des assurés aux prestations issues de la prévoyance professionnelle, mais pas les cotisations que l'employeur n'aurait éventuellement pas versées. Les prestations légales dues en vertu de la LPP sont garanties, de même que les prestations réglementaires supérieures au minimum prévu par la loi, dans la mesure où elles reposent sur des contrats de prévoyance auxquels la loi sur le libre passage est applicable. Aucune garantie n'est accordée pour les prestations purement facultatives.

La garantie couvre les prestations réglementaires jusqu'à un montant-limite supérieur (art. 56 al. 2 LPP), qui s'élève actuellement à 126 360 fr. (chiffre 2013). Si un salaire assuré est supérieur au montant-limite, il sera réduit à ce dernier et le compte de l'assuré sera recalculé sur cette base. Pour les rentes, le calcul prend en compte les salaires assurés qui ont servi de base pour établir le capital de couverture des rentes, qui pourrait éventuellement être recalculé sur la base des salaires réduits.

Bien qu'il existe des mesures – dans le cadre d'un assainissement ou en cas d'insolvabilité – ayant un impact sur les prestations des retraités, il est important de noter qu'elles sont très rarement utilisées et généralement en dernier recours, alors que les personnes actives sont directement touchées dans ces cas de figure. Si les salariés entrés récemment dans la vie active ont la capacité de «rebondir», les personnes proches de la retraite pourraient se retrouver dans une situation financière délicate, si elles devaient être concernées par des mesures d'assainissement importantes ou une insolvabilité de leur caisse de pensions.

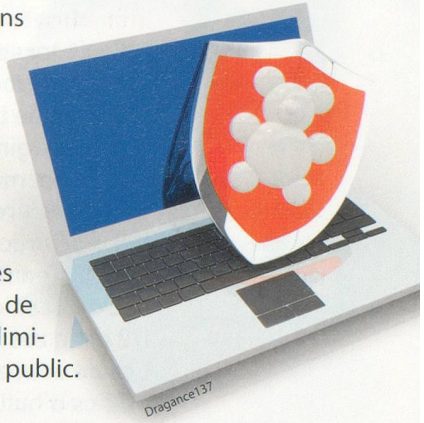
L'informatique facile

Mais d'où viennent ces expressions?

Fier comme un pou, sauter du coq à l'âne, mais aussi casser sa pipe, avoir le nez creux ou un cœur d'artichaut: tous, nous utilisons ces expressions dont la signification est acquise. Mais les esprits curieux, eux, se demandent quelle est l'origine de ces formules. Que savons-nous du caractère d'un pou, du lien entre les deux animaux précités ou d'un appendice nasal vide? Heureusement, il y a sur internet le site www.expressio.fr où les auteurs se sont penchés sur toutes ces questions existentielles et nous apportent bon nombre de réponses.

Il veut surfer, mais gardez un œil ouvert!

Quoi de plus normal, votre petit-fils veut surfer sur internet. Mais attention, il peut tomber sur des contenus destinés aux adultes. Plusieurs précautions s'imposent donc, la première étant d'installer votre ordinateur dans un espace commun, l'écran visible. Ensuite, prévoyez plusieurs sessions (ou accès personnels), dont une spécialement pour l'enfant, ce qui lui évitera d'accéder par accident à vos documents tels que photos ou relevés bancaires. Enfin, il existe des logiciels de contrôle parental qui permettent de limiter l'accès aux sites destinés au jeune public.


Dragance137

rangizzz

Contrôle a, c et v

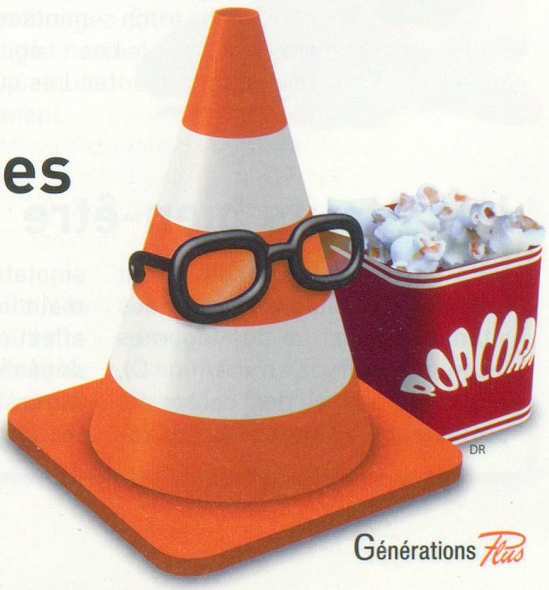
Copier-coller, une des fonctions les plus pratiques offertes par l'informatique. Et pourquoi ne pas utiliser les raccourcis clavier? Pour définir un texte dans sa totalité, il suffit ainsi de taper simultanément contrôle et la lettre a, pour copier, contrôle c et pour coller contrôle v. Une fois cette méthode assimilée, il en existe des dizaines d'autres qui peuvent vous faciliter la vie. A vos claviers!

Trouvez les mots qui comptent double!

Testé, approuvé et adoré! L'application Ruzzle, utilisable gratuitement dans sa version simple, est addictive au possible. Le principe est simple et éducatif. A l'aide d'une grille aléatoire de 16 lettres, vous avez deux minutes pour composer le maximum de mots et de verbes à l'infinitif, mais aussi conjugués, avec pour seul impératif que les cases se touchent. Et en profitant, comme au scrabble, des lettres qui comptent double et triple. Au final, des centaines de combinaisons possibles et un très bon moyen de rafraîchir ses connaissances tout en découvrant des termes nouveaux.
Sur Android et Apple

Un lecteur apprécié par 150 millions de personnes

VLC: ces trois lettres pour résumer un lecteur multimédia gratuit qui a séduit quelque 150 millions de personnes. Il suffit de le télécharger et il vous permettra de visionner les films que vos amis vous ont prêtés et passés via une clé USB, après se les être procurés, on ne sait comment. Il fonctionne sur tous les systèmes à commencer par Windows, MAC ou Linux.
www.videolan.org/vlc/



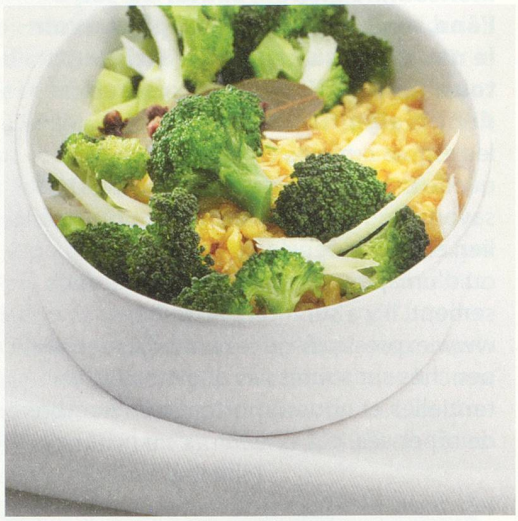
DR

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

Riz moelleux au brocoli



Wollodja Jentsch

Ingrédients pour 4 personnes

200 g (1 tasse à thé) de riz complet demi-long
5 dl d'eau froide
2 feuilles de laurier
6 clous de girofle
1 cc de sel marin
1/2 cc de curcuma
400 g de brocoli taillé en fleurettes
1 oignon en fines lamelles
1 cc de basilic séché
1/2 peau zestée de citron
1 cs de sauce de soja
11/2 cs d'huile d'olive
Poivre

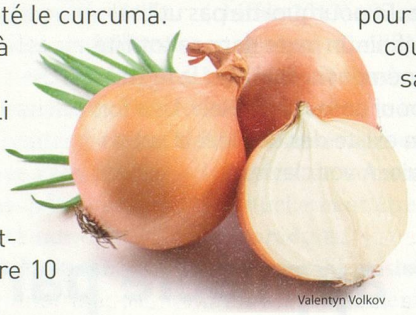
Yellowj

Préparation

Laver le riz dans une passoire sous l'eau courante. Le mettre à tremper dans l'eau froide directement dans la casserole. Piquer les clous de girofle dans les feuilles de laurier et les ajouter au riz. Laisser reposer 30 minutes.
Cuire le riz dans son eau de trempage, après l'avoir salé, poivré et avoir ajouté le curcuma. Laisser mijoter (sans remuer) à couvert 40 minutes.
Mettre les fleurettes de brocoli dans de l'eau froide salée durant 3 minutes. Les égoutter. Les cuire 10 minutes à la vapeur. Ajouter l'oignon et le basilic. Poursuivre la cuisson 5 minutes et retirer les feuilles de laurier. Ajouter le zeste de citron, sans remuer. Cuire 5 minutes supplémentaires, jusqu'à évaporation du liquide.
Fouetter ensemble la sauce de soja et l'huile pour obtenir une émulsion. Recouvrir le riz des légumes et saucer. Mêler délicatement.

Teresa Azevedo

Swapan Photography



Valentyn Volkov

Le saviez-vous?

Le trempage favorise une cuisson homogène du riz complet.

Les atouts bien-être

Côté nutrition, le brocoli a tout bon. Il contient des fibres, des vitamines (c'est un des légumes les mieux pourvus en vitamine C), des minéraux et des composés protecteurs comme les glucosinolates. Il aide à diminuer les maladies cardiovasculaires et les affections de l'œil (cataracte et dégénérescence maculaire), et il serait bénéfique dans la protection du cancer, notamment ceux du sein et du poumon. Il vaut mieux consommer le brocoli rapidement après son achat et ne pas trop le cuire afin qu'il conserve ses propriétés de légume santé.

Cosmétiques faits maison

Pionnière de la cosmétique naturelle, Gabrielle Favre vous propose ses recettes à réaliser en toute simplicité.

Gabrielle Favre
Thérapeute en médecine naturelle

Gel bien-être

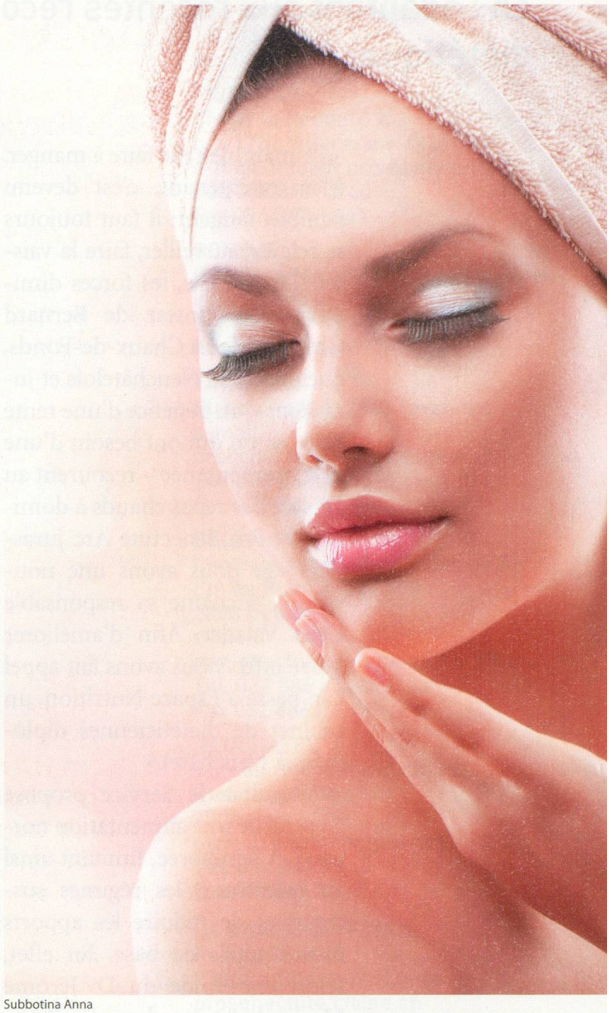
Ce gel hydratant et nourrissant s'applique sur tout le corps en massage circulaire jusqu'à pénétration complète du produit. Il est très simple à réaliser.
Nous avons choisi l'huile essentielle d'hélichryse italienne (l'immortelle) pour ses étonnantes propriétés curatives: elle traite la couperose, les varicosités sur les jambes, les bleus, favorise la cicatrisation et a un effet lissant sur la peau. Mais vous pouvez opter pour une autre huile essentielle, chacune a ses vertus que vous découvrirez en consultant les tableaux de Julien Kaibeck* ou en surfant sur le site www-aroma-zone.com.

Ingrédients

Hydrolat d'hamamélis (eau florale): 50 ml
Gomme de guar: 0,8 g (gélifiant)
Principe actif
Huile essentielle d'hélichryse: 2 gouttes
Conservateur
Propolis (3 gouttes) ou extraits de pépins de pamplemousse (10 gouttes)

Préparation

Avant de commencer le travail, lavez vos mains avec un savon bactéricide et désinfectez à l'alcool les bols et ustensiles (un alcool de poire ou de pomme fait l'affaire). Et pour savoir si vous êtes allergique à la propolis ou à l'huile essentielle d'hélichryse, testez ces substances au creux du coude 48 heures avant.
Ensuite, mettez l'hydrolat d'hamamélis dans un récipient et ajoutez la gomme de guar. Mélangez le tout en battant vigoureusement avec le petit fouet pendant 2 minutes. Ajoutez les autres ingrédients l'un après l'autre, mélangez entre chaque ajout.
Il est normal que votre gel change de couleur quelques heures plus tard: il brunit légèrement.



Subbotina Anna

D'autres bonnes idées

Pour une crème de beauté: une huile végétale, par exemple de jojoba, enrichie d'une goutte de votre huile essentielle préférée.
Pour un démaquillant: une huile végétale qu'on émulsionne sur la peau du bout des doigts préalablement humectés. Puis retrait de l'huile avec un coton imbibé d'eau florale (par exemple hydrolat de lavande, bouteilles bleues en droguerie).

**Adoptez la slow cosmétique*, Editions Leduc's

A votre table!

Chaque année, Pro Senectute Arc jurassien livre quelque 200 000 repas chauds à domicile. Aujourd'hui, l'institution améliore encore son offre, en l'adaptant aux récentes recommandations de la diététique.

«J'aimais bien me faire à manger. Mais maintenant, c'est devenu pénible, fatigant: il faut toujours se relever, surveiller, faire la vaisselle. Avec l'âge, les forces diminuent.» A l'instar de Bernard Girardin, de La Chaux-de-Fonds, quelque 1800 Neuchâtelois et Jurassiens – au bénéfice d'une rente AVS, AI ou qui ont besoin d'une aide momentanée – recourent au Service des repas chauds à domicile de Pro Senectute Arc jurassien. «Et nous avons une nouveauté, enchaîne sa responsable Célia Valadar. Afin d'améliorer notre offre, nous avons fait appel l'an passé à Espace Nutrition, un cabinet de diététiciennes diplômées à Neuchâtel.»

Résultat: le Service propose en priorité une alimentation normale et équilibrée, limitant ainsi au maximum les régimes susceptibles de réduire les apports nutritionnels de base. En effet, selon une étude du Dr Jérôme Morisod, parue dans la *Revue médicale suisse* en 2011, les restrictions alimentaires imposées par certaines pathologies perdent leur justification si les risques de malnutrition dépassent ceux de la pathologie traitée. Or, la dénutrition est un phénomène bien réel en Suisse: elle touche 5% des plus de 65 ans et 10% des plus de 80 ans vivant à domicile.

Régimes respectés

Et que se passe-t-il pour les personnes contraintes de suivre un régime? Qu'elles se rassurent: Pro Senectute Arc jurassien respecte aussi leurs besoins. Sur ordonnance médicale, des repas hyperénergétiques, hyperprotéinés, pauvres en sel ou en lactose, sans gluten ou tenant compte des allergies alimentaires du client, sont livrés aux mêmes conditions, c'est-à-dire au prix de 17 fr. pour un potage, un plat principal et un dessert. A ce propos, certains clients peuvent solliciter une aide financière auprès de Pro Senectute.

Sans ordonnance médicale et sur demande préalable, le Service des repas tient compte d'autres particularités – le diabète en tête – et adapte la texture des repas (coupée, hachée, mixée) comme il peut fournir des repas sans viande et pauvres en fibres alimentaires. «Pour la préparation des repas, nous travaillons avec des établissements hospitaliers et des EMS, afin d'assurer la possibilité d'obtenir des régimes et des textures adaptés à nos clients», précise encore Célia Valadar.

Aussi un rôle social

Pour les cantons de Neuchâtel et du Jura, une équipe de quelque 65 livreurs et livreuses assure la remise de repas à domicile, 365 jours par année, y compris à Noël et les autres jours fériés. Un travail à temps partiel qui correspond à quelque deux heures quotidiennes. «Ce sont des clients, certes, mais pour moi, c'est autre chose, souligne Sylvie Vidal, de La Chaux-de-Fonds, l'une des livreuses. J'ai un bon contact avec eux. On parle un petit peu, souvent pas assez, faute de temps, mais on arrive quand même à établir un dialogue. C'est vraiment très enrichissant.» Car au-delà de l'aspect strictement alimentaire, ce service est aussi un rendez-vous amical qui rythme le quotidien de nombreux seniors, et qui contribue à favoriser leur maintien à domicile.

Sandrine Fattebert Karrab

Renseignements complémentaires: Pro Senectute Arc Jurassien, Service des repas, rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel, tél. 032 886 83 30, fax 032 886 83 41

DR

Sous l'égide de Pro Senectute Arc jurassien, quelque 65 livreurs et livreuses assurent la remise de repas 365 jours par an, Noël et autres jours fériés compris.

Améliorer sa condition physique à tout âge

C'est le thème du cours que Pro Senectute Valais propose aux seniors, sous forme de 3 demi-journées. Mieux comprendre les interférences entre endurance, souplesse, coordination et force, afin de déterminer ensuite un entraînement personnalisé et adapté au physique de chacun: tel est l'objectif de ces séances qui s'échelonnent sur six semaines. Histoire de permettre aux participants de mettre en pratique les conseils reçus. Renseignements complémentaires et inscriptions auprès de Pro Senectute Valais, au 027 322 07 41, www.vs.pro-senectute.ch.

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 de la Porte-Neuve 20, 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

L'orgasme n'est pas un but en soi

«J'ai beaucoup de plaisir lorsque nous faisons l'amour avec mon partenaire, mais je n'arrive jamais à jouir, alors que dans mon bain j'y arrive systématiquement avec le jet de la douche chaude.» **Geneviève, 69 ans**

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

Chère Geneviève,

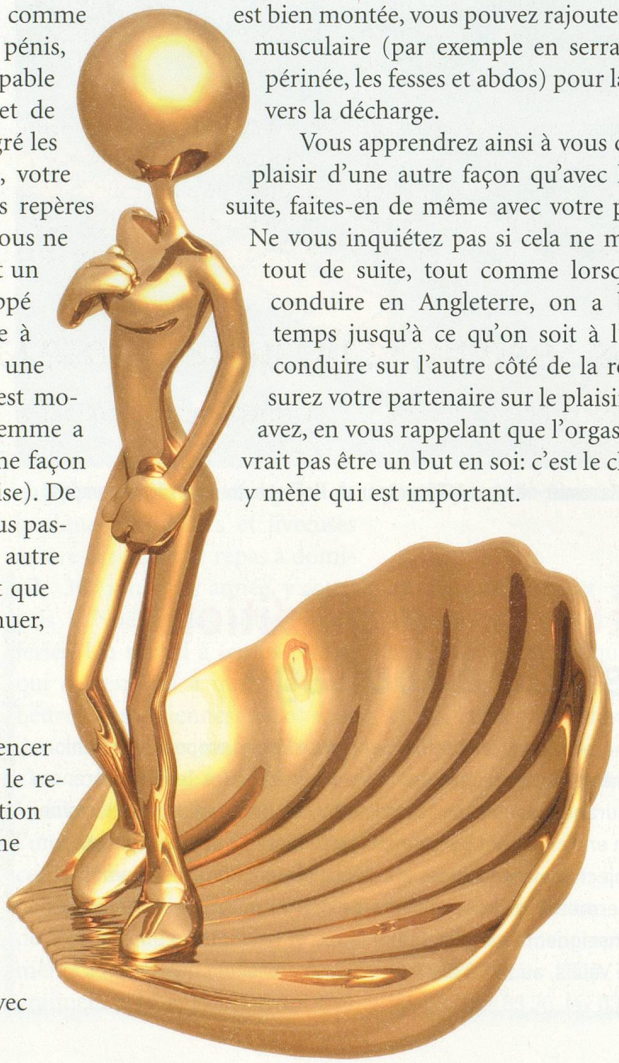
Beaucoup de femmes ont appris à se donner du plaisir en employant le jet de douche comme une source de stimulation, appliquée sur leur clitoris. On parle de stimulation «en courant continu» qui va créer un frottement très rapide, associé à une forte pression. Certaines femmes ont aussi besoin qu'il soit très chaud pour avoir les sensations recherchées. Souvent avec la montée de l'excitation, le corps se tend de plus en plus, parfois les jambes se serrent et la respiration devient courte, voire évolue en apnée. Toute l'excitation est concentrée sur le clitoris.

Si cette façon de vous exciter est votre moyen privilégié pour vous masturber, c'est ce que votre corps va apprendre à rechercher comme point de repère. Or, il n'y a aucun pénis, doigt ou langue qui peut être capable d'aller aussi vite et fort qu'un jet de douche! C'est pour cela que, malgré les compétences de votre partenaire, votre corps ne retrouve pas les mêmes repères qu'avec le jet d'eau et donc que vous ne parvenez pas à la jouissance. C'est un peu comme si vous aviez développé un rituel bien précis qui marche à tous les coups, mais qui devient une entrave lorsque l'un des aspects est modifié (ceci est aussi le cas si la femme a appris à se caresser le clitoris d'une façon très spécifique qu'elle seule maîtrise). De plus, il est évident que lorsque vous passez à la pénétration, c'est un tout autre registre de sensations et il se peut que vous sentiez votre excitation diminuer, voire disparaître.

Redécouvrir son sexe

Ce que vous pouvez commencer à faire, c'est apprendre à élargir le registre de repérages de votre excitation sexuelle: tout en démarrant comme d'habitude dans votre bain, lorsque vous sentez que l'excitation est en place – peut-être simplement grâce à la chaleur de l'eau ou en jouant doucement avec le jet en diminuant la pression – commencez à employer votre main pour aller à la redécouverte de votre sexe. Prenez le temps de sentir votre vulve, votre clitoris, à les caresser avec curiosité, en variant le rythme et la pression employée. Ne cherchez pas les mêmes sensations qu'avec le jet, car vous ne les trouverez pas. Vous pouvez aussi explorer avec un ou deux doigts à l'intérieur du vagin, en vous souvenant que ce dernier est sensible aux pressions et pas tant aux frottements. Bougez votre bassin en le basculant d'avant en arrière ou en faisant des petits ronds pour qu'ainsi l'excitation sexuelle puisse se diffuser à tout le bassin et à tout le corps. Lorsque vous sentirez qu'elle est bien montée, vous pouvez rajouter du tonus musculaire (par exemple en serrant plus le périnée, les fesses et abdos) pour la canaliser vers la décharge.

Vous apprendrez ainsi à vous donner du plaisir d'une autre façon qu'avec le jet. Ensuite, faites-en de même avec votre partenaire. Ne vous inquiétez pas si cela ne marche pas tout de suite, tout comme lorsqu'on doit conduire en Angleterre, on a besoin de temps jusqu'à ce qu'on soit à l'aise pour conduire sur l'autre côté de la route! Rassurez votre partenaire sur le plaisir que vous avez, en vous rappelant que l'orgasme ne devrait pas être un but en soi: c'est le chemin qui y mène qui est important.



Scott Maxwell / LuMaxArt