Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 44

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: 12.07.2025

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

Quang Ho

46
CONSOMMATION
Internet:
et si ma commande
n'arrive pas?

Générations Plus

Fiches pratiques

VOTRE ARGENT
La prévoyance est
également imposée 47

ASSURANCES
Que paie l'assurance de base? 49

SANTÉ
Le pharmacien est aussi
de bon conseil 52

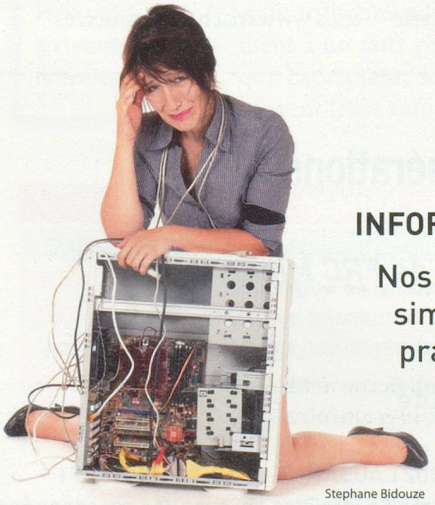
PRO SENECTUTE
Genève pour une politique personnalisée en faveur des aînés 53

SEXUALITÉ
Une part de rêve pour pimenter
le quotidien 55

DR

51
DIÉTÉTIQUE
Les bonnes recettes
de Mary-Claire

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


Stephane Bidouze

50
INFORMATIQUE
Nos conseils
simples et
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

Achat sur internet: mon paquet n'est pas arrivé!

«Ma commande a bien été payée, mais ne m'est jamais parvenue. Quelles sont les précautions à prendre pour éviter de se faire avoir une nouvelle fois?»

Hervé, Porrentruy (JU)

Valérie Muster
Juriste, Fédération romande des consommateurs

Lors d'un achat sur le net, on ne connaît pas forcément le vendeur et l'examen du produit n'est pas possible. Des vérifications d'usage s'imposent donc avant le clic final, d'autant plus que la loi ne prévoit pas de droit de retour.

D'abord, il faut s'assurer du sérieux du vendeur, en veillant à ce qu'une adresse de contact complète figure sur son site et en surfant sur les moteurs de recherche pour détecter les expériences de consommateurs. Ensuite, il est important, si le vendeur est à l'étranger, de tenir compte des frais de livraison et des éventuels droits de douane, rendant le prix tout de suite moins attractif. En cas de paiement en ligne, assurez-vous que le site soit sécurisé (https ou dans l'adresse URL).

Faire bloquer le paiement

Tout a l'air correct, pourtant le paquet n'arrive pas! Au pire, le marchand peut être définitivement aux abonnés absents ou simplement il s'agit de problèmes temporaires de livraison ou d'une mésentente sur les délais. Contrairement à l'Europe, le vendeur n'est pas obligé de vous livrer dans les 30 jours, donc à vous d'être attentif aux délais indiqués. Si vous souhaitez être livré avant une date butoir, il faut en convenir avant l'achat.

Dans tous les cas, si le paquet n'est toujours pas là et que le vendeur ne donne aucune suite à vos demandes, une mise en demeure formelle s'impose, à savoir l'envoi d'un courrier recommandé lui impartissant un délai raisonnable (par exemple 10 jours) pour s'exécuter. Si vous avez payé par carte de crédit, vous pouvez faire bloquer le paiement auprès de l'émetteur de la carte dans un certain délai en expliquant les raisons. Si ces mesures n'aboutissent à rien, vous n'aurez pas d'autres solutions que d'ouvrir une action devant le tribunal civil. En effet, il n'y a pas de protection particulière pour les achats faits sur le net. Ils sont soumis aux mêmes règles que lors d'un achat en magasin. Retrouvez tous nos conseils et lettres modèles sous www.frc.ch/e-commerce.

Offre pour les abonnés de Générations Plus

Découvrez gratuitement le dernier numéro de *FRC Mieux choisir*:

Nom Prénom

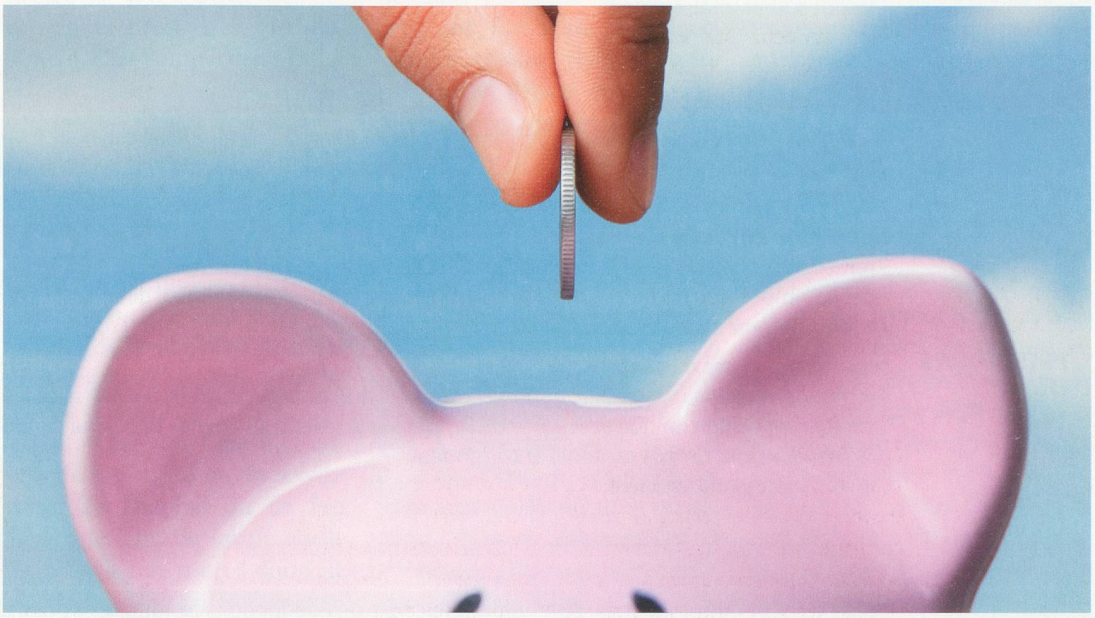
Rue/N° NPA/Localité

A renvoyer à FRC, rue de Genève 17, Case postale 6151, CH – 1002 LAUSANNE – Fax: 021 331 00 91
Il est aussi possible de profiter de cette offre en envoyant un email à info@frc.ch avec vos coordonnées et la mention «offre *Générations Plus*».

Même la prévoyance est fiscalisée

«Je suis frappé de voir que même les prestations de prévoyance sont prises en compte par les impôts. Pourriez-vous m'éclairer sur cette question?»

Pierre-Alain, Vevey (VD)



Rangizzz

Fabrice Welsch
Directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

En Suisse, les cotisations du premier et du deuxième pilier, ainsi que les primes du troisième pilier A (lié) payées par le preneur de prévoyance, sont entièrement déductibles en matière d'impôt sur le revenu. En effet, c'est au moment du versement que ces prestations sont imposées. L'imposition diffère selon la nature de la prestation:

- les rentes sont entièrement imposées avec les autres revenus;
- les prestations en capital, issues du deuxième et du troisième pilier lié, sont imposées séparément à un taux préférentiel. Dans les cantons qui l'acceptent, les contribuables perçoivent souvent leurs capitaux de prévoyance sur plusieurs exercices fiscaux, afin de limiter la progressivité des taux et réaliser ainsi une économie fiscale.

La prévoyance individuelle libre, communément appelée «pilier 3b», peut être affectée, outre à la prévoyance-vieillesse, à d'autres projets de vie (utilisation libre). C'est pourquoi les autorités fiscales n'accordent une déduction que sur une partie des primes d'assurance et des intérêts des capitaux d'épargne.

Les barèmes d'imposition diffèrent en fonction du canton de domicile; le tableau ci-dessous présente la situation fiscale des avoirs de prévoyance dans le canton de Vaud.

PREMIER PILIER (prévoyance étatique: AVS, AI, APG, AC)	
COTISATIONS	Déductibles du revenu.
PRESTATIONS	**Imposition en cas de vie** - rentes: substituts du revenu, imposables à 100% avec les autres revenus. A noter que les prestations complémentaires (PC) ne sont pas imposables.
	Imposition en cas de décès - rentes de veuve/veuf/orphelin: imposables auprès du/des bénéficiaire(s) à 100% avec les autres revenus.

DEUXIÈME PILIER (prévoyance professionnelle: LPP)	
COTISATIONS	Déductibles du revenu. Les rachats d'années de cotisation sont également déductibles dans les limites des dispositions réglementaires. La déductibilité fiscale d'un rachat est acquise pour autant qu'aucune prestation en capital ne soit versée pendant 3 ans (restriction aussi valable pour l'encouragement à la propriété du logement).
PRESTATIONS	**Imposition en cas de vie** - rentes: substituts du revenu, imposables à 100% avec les autres revenus. - capital: imposition unique et séparée au 1/5 des taux pour l'impôt fédéral direct et 1/3 des taux pour l'impôt cantonal et communal.
	Imposition en cas de décès - rentes de veuve/veuf/orphelin: imposables auprès du/des bénéficiaire(s) à 100% avec les autres revenus. - capital: imposition unique et séparée de l'impôt sur le revenu au 1/5 des taux pour l'impôt fédéral direct et 1/3 des taux pour l'impôt cantonal et communal. - impôt successoral: exonéré.

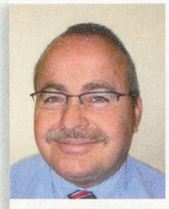
TROISIÈME PILIER LIÉ (pilier 3a)	
COTISATIONS	Déductibles du revenu, en 2013, à concurrence de: 6739 fr. si le contribuable est affilié à une institution de prévoyance; 20% du revenu provenant de l'activité lucrative, mais au maximum 33 696 fr. si le contribuable n'est pas affilié à une institution de prévoyance.
PRESTATIONS	**Imposition en cas de vie** - rentes: substituts du revenu, imposables à 100% avec les autres revenus. - capital: imposition unique et séparée au 1/5 des taux pour l'impôt fédéral direct et 1/3 des taux pour l'impôt cantonal et communal.
	Imposition en cas de décès - rentes de veuve/veuf/orphelin: imposables auprès du/des bénéficiaire(s) à 100% avec les autres revenus. - capital: imposition unique et séparée de l'impôt sur le revenu au 1/5 des taux pour l'impôt fédéral direct et 1/3 des taux pour l'impôt cantonal et communal. - impôt successoral: exonéré.

TROISIÈME PILIER LIBRE (pilier 3b)			
COTISATIONS	Partiellement déductibles du revenu dans le cadre des déductions forfaitaires pour assurances. Cette possibilité est généralement déjà épuisée par les primes d'assurances maladie. A noter que la valeur de rachat est soumise à l'impôt sur la fortune.		
PRESTATIONS	**Imposition en cas de vie** – rentes: imposables à 40% avec les autres revenus. – capital financé par des primes périodiques: exonéré de l'impôt sur le revenu. – capital financé par une prime unique: exonéré pour autant qu'il serve à la prévoyance (prestation versée à un assuré de 60 ans révolus; durée minimale du contrat de 5 ans et 10 ans s'il est lié à des fonds de placement; contrat conclu avant le 66e anniversaire (preneur d'assurance et assuré doivent être la même personne).		
	Imposition en cas de décès		
		Impôt sur le revenu	**Impôt successoral**
	Assurance de rente viagère sur deux têtes	Rentes versées à la deuxième tête imposées à 40% avec les autres revenus.	Prélevé sur 60% de la valeur capitalisée des rentes obtenues; le conjoint survivant est exonéré.
	Assurance de rente viagère	Capital restitué imposé à 40% de manière unique et séparée au 1/5 des taux pour l'impôt fédéral direct et 1/3 des taux pour l'impôt cantonal et communal.	Prélevé sur 60% de la somme acquise; le conjoint survivant est exonéré.
	Assurance de capitaux susceptible de rachat	Capital exonéré.	La somme acquise est soumise à l'impôt successoral; le conjoint survivant est exonéré.
	Assurance de capitaux non susceptible de rachat	Capital imposé de manière unique et séparée au 1/5 des taux pour l'impôt fédéral direct et 1/3 des taux pour l'impôt cantonal et communal.	Capital exonéré.

Aide à domicile: qui paie quoi?

«Mon papa n'arrive pas à se remettre de son opération et je souhaite qu'il puisse rester chez lui. Je pense demander une aide, mais quelle sera la part prise en charge par l'assurance maladie?»

Jean, Genève



Markus Reck
Directeur assistance à domicile pour la ville et la campagne, Berne

Je comprends très bien vos soucis. Au préalable, il importe de bien s'informer des possibilités existantes, afin d'éviter des déconvenues financières. Heureusement, elles sont faciles à éviter en suivant ces quelques conseils de base.

D'abord, clarifiez la situation de votre père en ce qui concerne l'assurance maladie: en plus de l'assurance obligatoire, dispose-t-il d'une complémentaire? Si c'est le cas, cela vous laisse davantage de flexibilité et de choix pour organiser les soins et l'assistance à domicile.

Informez-vous ensuite auprès de son médecin, du service social de l'hôpital ou de Pro Senectute, afin de savoir quelle organisation de soins à domicile vous est recommandée? Le médecin a-t-il fait de bonnes expériences avec elle, cette structure dispose-t-elle des compétences nécessaires pour le meilleur traitement de votre père et son infirmité? Normalement vous aurez le choix entre des organisations publiques et privées. Il est important que celle que vous choisirez bénéficie de l'autorisation cantonale, ainsi que de la reconnaissance de Santésuisse, afin que les soins soient pris en charge par la caisse maladie.

Informez-vous également de la situation financière de votre père. Reçoit-il des prestations complémentaires de l'AVS? A-t-il eu recours à des aides avant son hospitalisation (depuis plus d'une année), par exemple pour faire le ménage? Si oui, il pourra réclamer une allocation pour impotent.

Une fois ces questions clarifiées, vous serez en mesure de faire appel à une organisation pour l'aide et les soins à domicile. Une infirmière responsable, déléguée par cette dernière et avec une formation spécifique, viendra rendre visite à votre père pour définir ses besoins. Elle planifiera ensuite les soins nécessaires. Celles-ci sont définies par la Loi fédérale sur l'assurance maladie (LAMal) et l'Ordonnance sur les prestations de l'assurance des soins (OPAS), donc couverts par l'assurance obligatoire. Après avoir établi un constat, l'infirmière le fera signer par le médecin traitant et l'adressera à votre assurance maladie pour approbation, normalement pour une durée de trois ou six mois. Restera évidemment à s'acquitter de la franchise et de la quote-part de 10%.

Si votre père a une assurance complémentaire, demandez quelles prestations supplémentaires, comme de l'assistance, de l'accompagnement ou de l'aide au ménage, seront couvertes. Les différences entre les divers modèles et les assurances peuvent être importantes. C'est pourquoi, je vous recommande de vraiment bien vous renseigner.

Certaines prestations supplémentaires peuvent évidemment être financées par sa fortune. Mais n'oubliez pas que les prestations complémentaires de l'AVS dépendent du revenu et de la fortune de votre père. Quant à l'allocation pour impotent, elle ne peut être demandée qu'après une période de douze mois durant laquelle il n'arriverait pas à vivre sans soutien et sans aide.

Ocskay Bence

L'informatique facile

Recharger son Smartphone

Sergej Razvodovskij

Non, il n'y a plus besoin de laisser son appareil se décharger complètement avant de le remettre sous tension. Alors que les anciennes batteries à nickel nécessitaient pour un rendement maximal et une longue durée de vie «d'être à sec» avant d'être rechargées, les nouvelles au lithium peuvent être regonflées à n'importe quel moment sans incidence. Deux bons trucs en revanche pour les gens pressés: oui, la recharge est plus rapide si le téléphone (ou la tablette) est éteint(e); oui encore, la recharge est plus rapide avec un adaptateur secteur que si l'appareil est relié à l'ordinateur avec une clé USB.

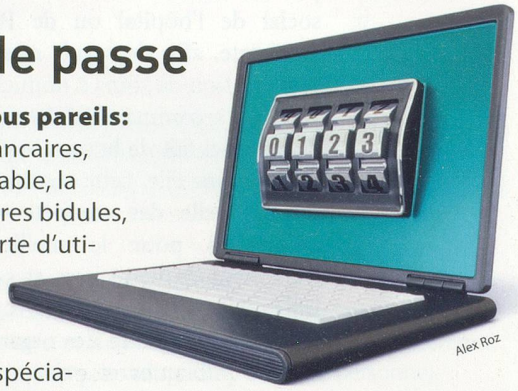
On fait des bulles

Oui, on peut s'amuser avec internet. La preuve avec l'application phrase.it qui vous permet de mettre une bulle style bande dessinée sur vos photos et d'y rédiger un texte, avant de l'enregistrer et la partager avec vos amis ou sur un réseau social. Quatre filtres sont également disponibles pour donner une atmosphère aux clichés retenus. C'est facile à utiliser et ne nécessite pas d'inscription. Essayez, vous verrez! **www.phrase.it**

Un guide de voyage gratuit

Voilà qui ne fera pas plaisir au *Guide du routard* et à ses concurrents! La Fondation Wikimedia, célèbre pour son encyclopédie Wikipedia, lance sur le même principe un site consacré aux voyages: Wikivoyage. Ce n'est encore qu'un début, mais on trouve déjà sur les destinations répertoriées les célèbres sous-chapitres: arriver (par train, par voiture, par bus), circuler, manger, à voir. Si les contributeurs de ce «guide» se montrent aussi enthousiastes que ceux de l'encyclopédie, celui-ci pourrait bien devenir la future bible des globe-trotters. **www.wikivoyage.org**

Le mot de passe


Alex Roz

Nous sommes tous pareils: entre les codes bancaires, le téléphone portable, la messagerie et autres bidules, la tentation est forte d'utiliser un seul et unique sésame pour tous nos besoins. Mais les spécialistes en sécurité sont formels, il faut en avoir plusieurs pour limiter les risques de piratage. Par ailleurs, des mots de passe personnalisés, comprenant à la fois des lettres et des chiffres offrent une garantie cent fois supérieure à ceux choisis sans réflexion comme 123456 ou 654321.

Cuisinez avec Marmiton!

Ollyy

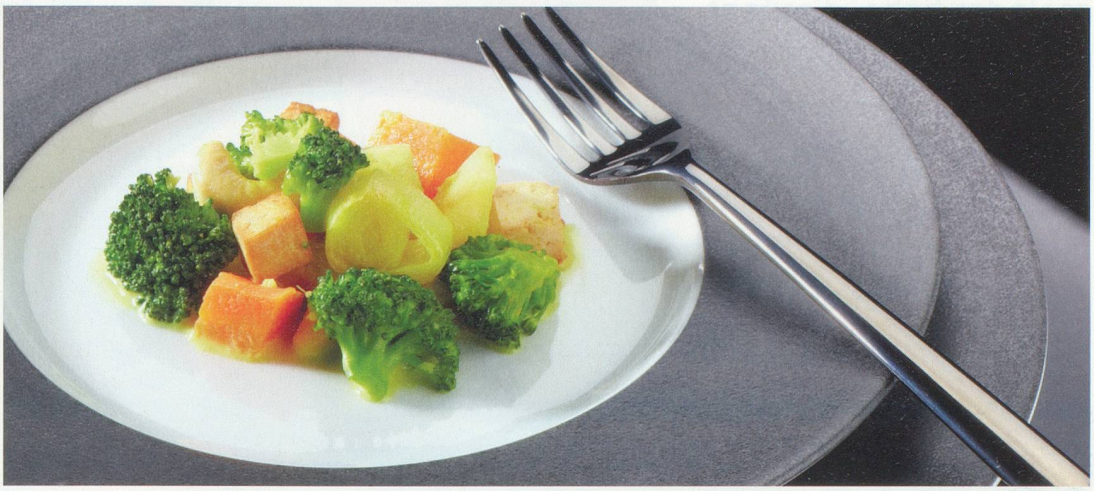
Vous aimez vous mettre aux fourneaux, mais vous manquez parfois d'inspiration, ou alors, vous cherchez de nouvelles idées pour épater la famille et les amis. Disons-le, en matière de cuisine, l'application Marmiton est le must avec plus de 56 000 recettes. C'est gratuit une fois encore, plein de bons conseils et à la portée de tous. **www.marmiton.org**

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

Légumes et tofu à l'orientale



Wollodja Jentsch

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de tofu ferme nature coupé en cubes d'environ 1 cm
2 cs de sauce de soja
2 petits topinambours
300 g de carottes
300 g de brocoli
2 petits poireaux
1 cs d'huile d'olive (ou sésame)
5 cs de lait de noix de coco en poudre
10 cl d'eau bouillante
1 cs de gingembre frais, pelé et râpé finement
1 gousse d'ail pressée
1 cs de curry doux
1/4 cc de curcuma
2 poignées de noix de cajou
Sel marin

Préparation

Déposer les cubes de tofu dans un petit plat peu profond et les arroser avec la sauce de soja. Laisser mariner 30 minutes en remuant de temps en temps. Détailler les topinambours et les carottes en cubes un peu plus grands que ceux de tofu, le brocoli en petites fleurettes et le poireau en rondelles d'environ 1 cm.

Faire chauffer l'huile dans un wok ou une poêle antiadhésive. Ajouter les cubes de tofu (garder la marinade) et les faire dorer 2 à 3 minutes en remuant délicatement. Mettre en attente.

Cuire les légumes dans le wok ou dans une casserole, avec un petit fond d'eau. Couvrir. Remuer souvent, surtout en début de cuisson. Garder les légumes croquants.

Délayer la poudre de lait de noix de coco dans l'eau bouillante. Assaisonner les légumes avec la marinade du tofu, les autres épices et le lait de coco. Remuer, ajouter le tofu et les noix de cajou. Mélanger délicatement. Servir bien chaud avec une céréale.

Suggestion

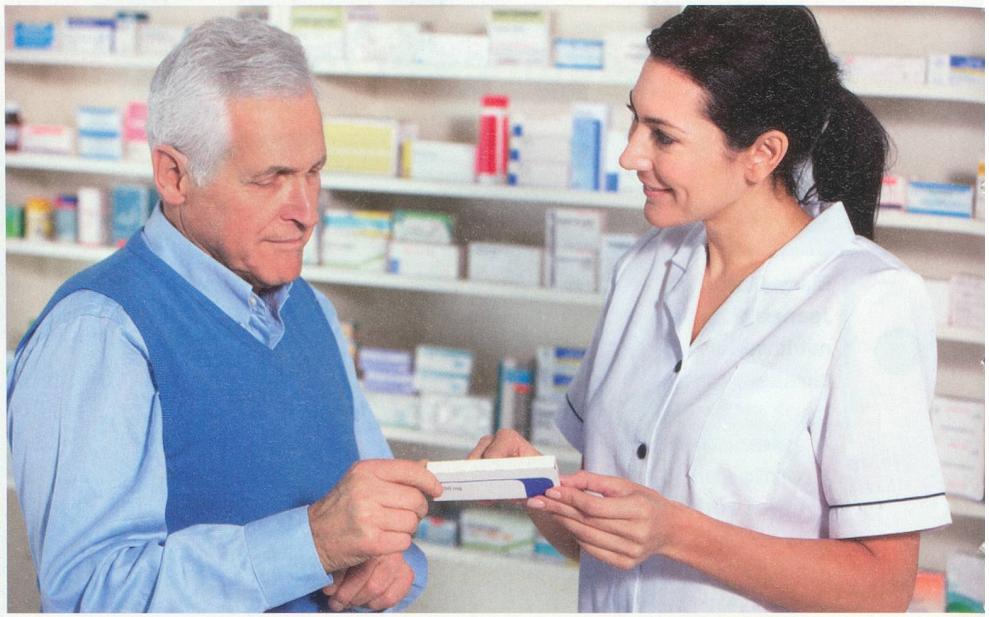
Utiliser d'autres légumes de saison.

Les atouts bien-être

D'une saveur intense, la racine de gingembre a des propriétés antioxydantes. Or, les antioxydants ont un effet bénéfique contre les maladies cardiovasculaires, certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Le gingembre calme aussi les flatulences et les indigestions.

Demander conseil à son pharmacien: le bon réflexe!

J'hésite à déranger mon médecin pour le moindre bobo, d'autant plus que j'ai parfois des difficultés à me déplacer. D'où mes questions: quelles sont les compétences d'un pharmacien et quels sont les dépistages que je peux faire en pharmacie? Anita, Massongex (VS)



Sandrine Kewe
Pharmacienne responsable
CAPITOLE PHARMACIE APOTHEKE
Tour-de-Trême

Hormis la validation et la délivrance d'ordonnances prescrites par le médecin, le rôle du pharmacien consiste aussi à détecter les cas les plus simples et à recommander aux personnes souffrant de cas plus complexes de consulter leur médecin traitant. Il vérifie également les posologies, d'éventuelles interactions médicamenteuses et contre-indications existantes, en fonction de l'état du patient. Mais à la différence du médecin, il ne va pas ausculter le patient, ni poser de diagnostic.

Contrôles gratuits

Pour répondre à votre question, divers contrôles peuvent effectivement être réalisés gratuitement dans la plupart des pharmacies Benu, tels que le Streptatest, test de diagnostic rapide des angines à streptocoque, la prise de la tension, le contrôle de la glycémie, ainsi qu'un test audiométrique.

Mais le champ de compétences du pharmacien ne s'arrête pas là. Le professionnel peut s'avérer d'un précieux secours lors de pathologies bénignes et de saison, telles qu'une gastro-entérite. Après avoir écarté l'hypothèse qu'il s'agisse d'un cas de diarrhée du voyageur (reconnaissable au sang dans les selles), il conseillera, par exemple, de boire de grandes quantités de liquides – du thé noir, des tisanes, du bouillon ou de l'eau – afin de compenser la perte d'électrolytes provoquée par cette maladie, en particulier chez le nourrisson et la personne âgée chez qui le risque de déshydratation est alors accru. Il donnera également des conseils en matière d'alimentation, tels que consommer des bananes et des pommes de terre, du riz et la prise de probiotiques, afin de renforcer de manière naturelle la flore intestinale.

Conseils simples et efficaces

En cas de refroidissement, le premier conseil du professionnel sera de vous recommander – à défaut d'eau et de savon – l'utilisation d'une solution hydro-alcoolique pour se laver les mains, dont les propriétés désinfectantes réduisent le risque de transmission des germes (et donc de contagion). Le pharmacien est là pour rappeler au patient qu'il est essentiel de bien s'hydrater en buvant préférablement des boissons chaudes et qu'au-delà d'une période de sept à dix jours avec l'automédication il sera plus judicieux de consulter son médecin traitant. En cas de rhino-pharyngite, des inhalations de vapeurs chaudes, enrichies de quelques gouttes d'huiles essentielles s'avèrent efficaces chez les adultes.

En revanche, les médicaments contenant des vasoconstricteurs locaux ou oraux devraient être évités ou utilisés avec grande précaution chez les patients souffrant déjà d'autres pathologies, comme l'hypertension et des problèmes cardio-vasculaires, ou qui prennent des antidépresseurs. En aucun cas, leur prise ne peut dépasser sept jours consécutifs.

Vous l'aurez compris: tout comme le médecin, votre pharmacien est l'allié précieux de votre santé!

«L'individu au centre du dispositif d'aide»

Pro Senectute et le Conseil d'Etat de Genève prônent une politique «personnalisée» en faveur des personnes âgées en perte d'autonomie.

Maurice Demont

Monkey Business Images

Janine Berberat, présidente de Pro Senectute Genève et le conseiller d'Etat Pierre-François Unger se sont rencontrés récemment.

En 2040, une personne sur cinq aura l'âge de la retraite à Genève. Même s'il est avéré que la plupart des plus de 80 ans vivent à domicile et sans aide, ce changement démographique et l'espérance de vie allongée supposent une anticipation politique avec des coûts supportables pour la collectivité publique.

Le récent rapport du Conseil d'Etat genevois sur la politique en faveur des personnes âgées en perte d'autonomie est salué par Pro Senectute Genève. Sa présidente Janine Berberat et Pierre-François Unger, chargé du Département des affaires régionales, de l'économie et de la santé, échangent sur la politique à venir.

PIERRE-FRANÇOIS UNGER.– Dans le canton, la population a clairement manifesté son aspiration à rester le plus longtemps possible chez elle. Depuis une vingtaine d'années prévaut une politique du développement des prestations qui va dans ce sens. Afin de la poursuivre et de la renforcer, le Conseil d'Etat propose cinq axes autour de la prévention et de la promotion de la santé pour prolonger une vie dans de bonnes conditions. L'hébergement en EMS, dont les capacités d'accueil seront augmentées, doit être envisagé en dernier recours. Un travail basé sur la dignité vise à favoriser l'autodétermination des personnes et leurs directives anticipées. Enfin, si l'individu est placé au centre du dispositif, on s'aperçoit que ce dernier est constitué d'entités qui doivent s'appuyer sur des structures de coordination efficace. Or, la vie n'est pas fractionnée entre vie à la maison, vie à l'hôpital etc. C'est la même vie. J'ai toujours le souhait d'adapter les structures aux individus, plutôt que le contraire.

JANINE BERBERAT.– A Genève, le tissu associatif et Pro Senectute en particulier proposent des solutions concrètes: les consultations sociales individuelles, le programme de soutien pour les proches aidants ou les foyers de jour. Mais, au vu des défis à relever, les partenariats avec les pouvoirs publics ne doivent-ils pas être accrus et pérennisés?

P.-F. U.– Pour aller dans ce sens, le dialogue doit fixer des objectifs en

commun et négocier les moyens pour les atteindre. Il importe de fixer des objectifs mesurables et de pouvoir quantifier les résultats attendus de sorte que le peuple, qui finance par ses impôts, puisse vérifier la pertinence des projets de partenariats.

J. B.– Votre rapport part de l'idée que la personne doit rester chez elle, le plus longtemps possible et en bonne santé, mais il y a des étapes et des besoins de logements adaptés. Est-ce que l'Etat va entrer en matière sur différentes formes d'habitation?

P.-F. U.– C'est fondamental. Les structures intermédiaires – qui ne sont ni le domicile, ni l'hôpital – sont en réalité des domiciles et doivent être envisagées comme tels. Dans un immeuble à encadrement pour personnes âgées (IEPA), les soins et les aides sont facilités puisque les déplacements sont limités. Des structures d'accueil plus petites que les IEPA, de cinq à dix personnes, présenteraient cet avantage. En outre, elles occasionneraient du lien social.

J. B.– A propos d'occasion de sociabilité et de proximité, la Gym Seniors et Pro Senectute organisent des activités sportives dans les salles publiques. Des échanges avec les personnes âgées ont lieu, au moment où se croisent les parents qui conduisent les petits. Les cours permettent aussi de s'inquiéter d'une absence. Mais, les communes font souvent payer les salles à des associations qui n'ont pas de grands moyens.

P.-F. U.– L'exemple de la gymnastique est intéressant. L'exercice physique est la meilleure prévention qui soit. La mise à disposition de salles est donc très importante. Mais le principe d'autonomie des communes ne permet pas au Conseil d'Etat de fixer des directives. Cependant, j'ai envie de dire qu'elles se sous-estiment. Elles ont un vrai potentiel dans le travail de proximité. Elles pourraient améliorer les conditions de vie des personnes âgées dont les promenades sont conditionnées par un parcours sans danger et confortable. Certains bancs publics, par exemple, permettent de s'asseoir, mais il est très difficile de s'en relever.

J. B.– Quelle pourrait être la conclusion de notre discussion?

P.-F. U.– Le partenariat public-privé est indispensable pour aller de l'avant. L'Etat est très compétent dans certains domaines, mais dans le travail de proximité, le réseau associatif l'est bien davantage. Vous devez aussi être l'aiguillon des politiques pour nous permettre de découvrir des besoins que nous ignorons. L'échange est donc capital; les messages généraux que nous donnons peuvent être personnalisés par vous.

Vivre sa vieillesse: un thème qui fait débat

Lors de ses assises, du 10 au 12 avril prochain au Kornhausforum de Berne, le Symposium suisse de gérontologie récompensera les trois meilleurs étudiants ayant écrit un travail remarquable et innovant, ou une thèse traitant de la gérontologie appliquée, par le Prix Pro Senectute. Mais au-delà des récompenses et des honneurs, ce rendez-vous – qui s'adresse aux professionnels de la vieillesse, aux acteurs de politique sociale, aux chercheurs et étudiants, ainsi qu'à toute personne intéressée – sera l'occasion d'aborder le thème 2013: «Les temps de la vie», en présence de spécialistes suisses ou étrangers. Exemple? Les liens sociaux tout au long du parcours de vie. Trois journées à thèmes, avec des discussions par groupes. Si vous êtes tentés, retrouvez programme et formulaire d'inscription sur Internet (www.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 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

Nous oublions de rêver et faire rêver l'autre

« Je me demande comment faire pour amener du changement dans notre relation. Nous sommes ensemble depuis longtemps et j'ai réalisé que je ne rêve plus, le quotidien semble fade.» **Julie, 55 ans**

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

Chère Julie,

Le rêve est une richesse dans la vie personnelle et relationnelle. Il permet de se projeter dans un avenir proche ou lointain; il peut être un moteur pour accomplir toute sorte de projets. Parfois on est tellement pris dans tout ce que nous avons à gérer dans notre quotidien que nous oublions de nourrir cette part de rêve.

Rêver l'autre est important pour entretenir l'admiration et le désir sexuel. C'est se centrer sur les points positifs de la relation, les qualités de l'autre, ses talents, ce qu'on apprécie chez lui ou elle, c'est se nourrir de ce qu'il y a de bon. Pour cela on peut commencer par jouer sur la distance. Lorsqu'on est trop proches, on ne se voit plus. Or, pour pouvoir admirer quelque chose, par exemple un tableau, il faut prendre un peu de recul pour le voir de loin, puis on va se rapprocher pour en admirer les détails. Il en va de même pour son partenaire, apprenez à le regarder à distance, à le «mater», à balayer du regard les différentes parties de son corps. Là-dessus, vous pouvez aussi anticiper positivement le fait de se retrouver dans l'intimité un peu plus tard et utiliser ce temps d'attente pour rêver de ce moment.

Beaucoup de couples développent des jeux érotiques dans lesquels l'un des partenaires danse pour l'autre, fait un défilé ou un striptease pour l'autre, afin d'alimenter non seulement l'excitation mais aussi le rêve de l'autre. Tous les jeux à partir de scénarios sont basés sur ce même principe: jouer à être quelqu'un d'autre. Cela nous permet d'oser se comporter différemment que d'habitude et d'introduire cette distance. Dans les films Meet the fockers, Mon beau-père, mes parents et moi ou Sept ans de mariage, on voit comment les couples créent ces scénarios qui les font sortir de l'ordinaire en amenant aussi de l'humour, de la nouveauté et des petites transgressions qui permettent de mettre du piment. Ce sont tous les ingrédients considérés comme de bons aphrodisiaques.

Il est aussi important de se rendre «rêvable» pour l'autre, car c'est une façon de lui donner envie de se rapprocher de nous pour vivre un projet érotique. Comment je me montre de façon à mettre en valeur certaines parties de moi, comment je repère ce qui fait rêver l'autre, ce qui excite l'autre: je joue avec pour lui donner envie de me rejoindre dans mon projet érotique. C'est apprendre l'art de la séduction, ce qui nous invite à sortir de l'usure perceptive du quotidien, car on doit observer l'autre pour savoir ce qui l'attire et le faire rêver avec cela, voire le surprendre agréablement. Cela s'applique à l'érotisme comme à tout projet qu'il vous tient à cœur de partager avec lui.

Scott Maxwell / LuMaxArt

Un rendez-vous à l'hôtel

Souvent lorsqu'on se sent englué dans ce quotidien, on a tendance à se centrer sur tout ce qui nous pèse et, de ce fait, on glisse vite dans l'antiséduction qui consiste à bouder, se plaindre, voire «hostiliser» l'autre. Pour sortir de cela, il n'y a pas forcément besoin de tout chambouler, on peut commencer par des petits changements de ce quotidien. Par exemple: changer de côté du lit, à table, se donner rendez-vous à l'hôtel, soigner son apparence, mettre le parfum préféré de l'autre, penser à sourire souvent, montrez-vous comme une reine ou comme un roi. Tout cela vous aidera aussi à avoir une meilleure perception de vous-même, et donc à regarder votre quotidien différemment.