

# Fiches pratiques

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

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 53

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

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

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

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

## **Haftungsausschluss**

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

48  
PRO SENECTUTE  
Vive le ski  
de randonnée!



Florin Stana

## Généralions *Plus*

# Fiches pratiques



### VOS DROITS

A-t-il le droit de re-  
vendre la maison? 42

### VOTRE ARGENT

S'exiler pour payer  
moins d'impôts 43

### INFORMATIQUE

Nos conseils, utiles ou  
ludiques 46

### LA RECETTE D'ANNICK

Risotto de riz noir aux  
bolets 47

### SEXUALITÉ

Bientôt un Viagra  
féminin? 50

**TOUTES LES FICHES PRATIQUES**  
sur [www.generationsplus.ch](http://www.generationsplus.ch)  
rubrique fiches pratiques

45

### VÉTÉRINAIRE

Un manteau pour  
Médor?



amelok

### VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

[fichespratiques@generationsplus.ch](mailto:fichespratiques@generationsplus.ch)  
*Généralions Plus*  
Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne



# Peut-on vendre une maison reçue en héritage?

Nous sommes trois enfants à en avoir hérité. Mon frère a racheté la part de ma sœur et de moi-même. Aujourd'hui, il souhaite la revendre. Ai-je droit à une part du bénéfice?

Emilie, Monthey (VS)



**Sylviane Wehrli**

Juriste,  
ancienne  
juge de paix

Dans une succession où il y a plusieurs héritiers, ceux-ci peuvent décider de rester en hoirie ou de partager les biens de la succession. Lorsqu'il y a un immeuble commun et qu'un héritier souhaite en devenir unique propriétaire, il doit racheter leur part à ses cohéritiers.

Le rachat des parts fait l'objet d'un accord entre les différentes parties, notamment sur la valeur de l'immeuble. Selon la loi, les immeubles doivent être imputés sur les parts héréditaires à la valeur vénale qu'ils ont au moment du partage (art. 617 du Code civil), ladite valeur vénale se calculant par une combinaison entre la valeur réelle et la valeur de rendement. Si les héritiers n'arrivent pas à s'entendre sur un chiffre, il peut être déterminé par un expert.

Une fois le partage effectué, chaque héritier devient unique propriétaire des biens qui lui ont été attribués et en dispose à sa guise. Ainsi, il est clair que le propriétaire d'un immeuble peut décider de le revendre, et s'il y a bénéfice, celui-ci lui appartient.

## Prendre ses précautions

Lorsqu'on signe un acte de partage ou un contrat, on est censé s'être entouré de toutes les précautions, avoir pris tous les renseignements et ne s'engager qu'en connaissance de cause; tel devrait être le cas si une personne accepte un prix de vente de maison très favorable pour son acquéreur, ce qui semble s'être produit, puisque la vente



Andy Dean Photography

six mois plus tard doit rapporter un bénéfice. En principe, une fois l'acte signé, il ne peut pas être modifié sans la volonté des parties.

## Annulation de l'acte de vente

Néanmoins, il existe des cas où l'acte peut être annulé, lorsque les parties ou l'une d'entre elles ont donné leur accord en ayant été trompées. Telle pourrait être la situation, par exemple, si l'héritier-acquéreur avait proposé un prix très bas, en ayant déjà l'intention de revendre l'immeuble pour faire un bénéfice substantiel qu'il n'entendait pas partager avec ses cohéritiers. En cas de désaccord

entre les héritiers pour participer à un partage du bénéfice, les parties lésées devraient alors ouvrir un procès contre le nouveau propriétaire de l'immeuble, en apportant la preuve de sa mauvaise foi, ce qui est loin d'être aisé et entraîne des démarches et des frais importants.

## Pas prévu d'office

Quelles précautions auraient pu être prises? Parfois, dans l'acte de partage, il est prévu que si l'héritier reprenant l'immeuble décide de le vendre ultérieurement et qu'il en retire un bénéfice, celui-ci sera partagé entre les parties. Mais, une telle disposition n'est pas prévue d'office et n'est pas mentionnée dans la loi.



# Pas besoin de partir loin pour payer moins d'impôts

«Je me demande s'il faut s'exiler pour payer moins au fisc»

Serge, Lausanne



**Fabrice Welsch,**  
directeur  
Prévoyance  
& conseils  
financiers BCV

Les motivations qui poussent certaines personnes à s'expatrier au moment où elles cessent leur activité lucrative sont multiples. On peut citer notamment la recherche d'un climat plus doux ou d'un endroit où le coût de la vie est moins élevé, voire simplement un retour vers son pays d'origine. Lorsque le coût de la vie ou la charge fiscale est un des arguments de départ, tout le monde n'est pas forcément prêt à partir loin de l'endroit où l'on a passé une partie de sa vie et où l'on a ses attaches familiales et sociales. Faut-il alors tout quitter ou se «serrer la ceinture»? Existe-t-il des solutions moins radicales?

A quelle distance de votre domicile actuel seriez-vous prêt à partir pour ne pas perdre contact avec votre entourage et vos habitudes de vie? Chacun répondra différemment à cette question. Pour l'illustrer par des données chiffrées, je vous

propose de comparer l'imposition fiscale sur le revenu de plusieurs autres lieux de domicile situés à moins de 150 kilomètres (2 h 30 de trajet au maximum en voiture) de Lausanne, où vous résidez actuellement.

Le calcul présenté ci-dessous prend en compte l'impôt sur le revenu d'une personne retraitée âgée de 66 ans, mais pas l'impôt sur la fortune et l'éventuel impôt ecclésiastique. Aucune prime d'assurance sur la vie n'a été comptabilisée et les intérêts sur les capitaux d'épargne ont été fixés à 0%. La prime annuelle pour l'assurance maladie a été fixée arbitrairement à 7200 fr. par personne. D'autres déductions, comme les frais médicaux ou les déductions sur le logement n'ont pas été prises en compte. Pour la France, seules les taxes foncière et d'habitation peuvent changer entre les villes.

	VD Lausanne, actuel lieu de résidence		FR Bulle, 52 km		GE Genève, 63 km		NE La Chaux-de-Fonds, 91 km	
	Personne mariée	Personne seule	Personne mariée	Personne seule	Personne mariée	Personne seule	Personne mariée	Personne seule
Revenu brut	80 000 fr.	80 000 fr.	80 000 fr.	80 000 fr.	80 000 fr.	80 000 fr.	80 000 fr.	80 000 fr.
Ass. maladie	-4000 fr.	-2000 fr.	-8620 fr.	-4310 fr.	-14 400 fr.	-7200 fr.	-6000 fr.	-3000 fr.
Déduction pour bénéficiaire AVS					-6900 fr.	-2000 fr.		
Déduction générale								
Déduction pour couple marié								
<b>Total</b>	<b>76 000 fr.</b>	<b>78 000 fr.</b>	<b>71 380 fr.</b>	<b>75 690 fr.</b>	<b>58 700 fr.</b>	<b>70 800 fr.</b>	<b>74 000 fr.</b>	<b>77 000 fr.</b>
<b>Impôt cantonal et communal 2012 estimé</b>	<b>11 619 fr.</b>	<b>14 717 fr.</b>	<b>8 356 fr.</b>	<b>13 069 fr.</b>	<b>4 175 fr.</b>	<b>12 506 fr.</b>	<b>11 992 fr.</b>	<b>17 240 fr.</b>



8

	SO Soleure, 131 km		BE Berne, 105 km		VS Sion, 96 km		France Divonne, 50 km Albertville, 152 km	
	Personne mariée	Personne seule	Personne mariée	Personne seule	Personne mariée	Personne seule	Personne mariée	Personne seule
Revenu brut	80 000 fr.	80 000 fr.	80 000 fr.	80 000 fr.	80 000 fr.	80 000 fr.	80 000 fr.	80 000 fr.
Ass. maladie	-7200 fr.	-3750 fr.	-7000 fr.	-3500 fr.	-3950 fr.	-1560 fr.	-2892 fr.	-2892 fr.
Déduction pour bénéficiaire AVS								
Déduction générale			-5200 fr.	-5200 fr.				
Déduction pour couple marié			-5200 fr.					
<b>Total</b>	<b>72 800 fr.</b>	<b>76 250 fr.</b>	<b>62 600 fr.</b>	<b>71 300 fr.</b>	<b>76 050 fr.</b>	<b>78 440 fr.</b>	<b>77 108 fr.</b>	<b>77 108 fr.</b>
<b>Impôt cantonal et communal 2012 estimé</b>	<b>8861 fr.</b>	<b>12 911 fr.</b>	<b>9934 fr.</b>	<b>13 807 fr.</b>	<b>7662 fr.</b>	<b>12 382 fr.</b>	<b>5004 fr.</b>	<b>9942 fr.</b>

Avec un revenu brut de 80 000 fr. par année, la différence d'impôt la plus importante se chiffre à 7444 fr. en faveur de la ville de Genève pour une personne mariée. A contrario, habiter à La Chaux-de-Fonds se révèle à peine plus onéreux en matière fiscale que de résider à Lausanne, l'impôt calculé dépassant celui de Lausanne de 373 fr.

Le scénario est identique pour une personne seule, puisque c'est aussi à Genève que l'impôt sur le revenu se révèle le plus bas (2211 fr. de moins qu'à Lausanne) et à La Chaux-de-Fonds qu'il est le plus élevé (2523 fr. de plus).

La comparaison de la fiscalité sur le revenu offre ainsi des surprises mais il faut également s'intéresser au coût général de la vie dans chacun des cantons illustrés dans ces exemples. Selon une étude effectuée en 2011 (Credit Suisse Economic Research), Genève en tête, Vaud et Neuchâtel font partie des six cantons les plus chers en matière de coût de la vie. Dans les exemples pris en considération, il fait bon vivre dans les cantons de Soleure et du Valais et dans ceux de Fribourg ou de Berne.

Dans notre exemple, la fiscalité française sur le revenu se révèle peu élevée pour un couple. Ce dernier paiera 6615 fr. de moins qu'à Lausanne, une personne seule économisant 4775 fr. En moyenne, le critère fiscal n'est pas déterminant pour le choix entre un domicile en Suisse ou en France. La différence fiscale s'explique surtout par le poids des charges sociales en France, plus important qu'en Suisse. Selon l'étude effectuée en 2008 par PricewaterhouseCoopers (*Paying Taxes 2008 – The global picture*), la Suisse est en deuxième position en Europe pour la faiblesse de la charge fiscale totale comprenant les impôts et les charges sociales soit 29,1% pour 66,3% en France.

De surcroît, il faut savoir que le coût de la vie en Suisse est, en moyenne, supérieur de 17% à celui de la France. Il en va de même pour les dépenses de santé (30% plus élevées) ainsi que pour plusieurs postes de dépenses des ménages, à des degrés divers (+20% pour l'habillement, +5% pour les transports, etc.).







# Saison froide: faut-il habiller Médor?

Je suis propriétaire d'un setter irlandais depuis cet été et je souhaite savoir si petits et grands chiens sont égaux face au froid.

Françoise, Bienne (BE)



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

En tout cas, pas dans la mentalité des gens, ai-je tout d'abord envie de répondre! Dans la réalité, il s'agit plus d'une question de type de peau, donc de couverture thermique, que de taille. Un chien du Mexique – qui a la peau nue – est ainsi davantage exposé au froid, comme d'ailleurs aux risques de coups de soleil, qu'une race qui possède des poils. Il faut toutefois noter qu'un chien court sur pattes est plus exposé au froid puisque, assez logiquement, son ventre est plus fréquemment en contact avec la neige. Le risque de refroidissement concerne également dans une plus grande proportion les chiens dont le ventre et les pattes sont recouverts de longs poils. Dans ces deux cas, il est préférable de les habiller d'un manteau. Il en va de même pour un animal déjà affaibli par une maladie.

## Sortir ou pas?

Dès lors, on peut se demander s'il est bien nécessaire de faire une promenade par grand froid? Sauf de rares exceptions liées aux préférences et à la personnalité mêmes de l'animal, les chiens se moquent du froid et ils ont besoin de se balader chaque jour.

Donc, ne renoncez pas à une sortie par grand froid et, surtout, n'écourtez pas la promenade. En effet, c'est le meilleur moyen pour que votre compagnon prenne froid! Comme nous, c'est en marchant que son corps lutte mieux contre les basses températures. Evitez donc, si vous rencontrez une amie en chemin, d'allonger la

discussion, car pour vous comme pour votre animal, c'est la station immobile qui est la plus inconfortable.

## Comment le protéger?

Il est beaucoup plus inconfortable pour un chien d'être trempé comme une soupe que d'affronter le froid. Mouillé, le poil ne remplit plus sa fonction de couverture isolante et expose directement l'épiderme au froid. Raison pour laquelle, il est important de le protéger contre les boules de neige qui se forment sous son ventre, justement avec un manteau imperméable.

Durant la saison hivernale, prenez le temps de graisser les pattes de votre chien chaque soir. Les

coussinets seront ainsi nourris et protégés contre le sel de déneigement, qui est très agressif et favorise l'irritation de la peau entre les coussinets. Dans le même sens, lavez-lui les pattes dès le retour d'une promenade enneigée, afin d'éviter qu'il s'intoxique en se les léchant. Dernière précaution à prendre si votre mâle appartient à une race à la peau fine et que vous n'avez pas de manteau sous la main: protégez ses testicules en leur appliquant une épaisse couche de graisse, avant chaque sortie. Bonne promenade!



Vitaly Titov & Maria Sidelnikova



# L'informatique facile



## Envie d'être au parfum?

**Tout, tout, tout, vous voulez tout savoir sur les parfums**, quels sont les derniers arrivés sur le marché, les tendances et, surtout, l'avis d'autres consommatrices? Autant le dire, vous ne serez pas déçu(e) avec ce site où toutes les nouvelles fragrances sont passées au crible sans aucune hypocrisie. On y lit de sorte aussi bien des déclarations d'amour enflammées que des assassinats en règle de certains jus. [www.auparfum.com](http://www.auparfum.com)

## Et si on révisait sa géographie?

**Pas toujours facile de se repérer aujourd'hui dans un atlas mondial.** Notamment depuis la chute du mur de Berlin et l'éclatement de l'empire soviétique en une multitude de petites républiques. Sans oublier quelques révolutions ci et là, bref, tout cela fait qu'on s'y perd rapidement. D'où l'intérêt de ce site, classé parmi les meilleurs du genre en 2013. Facile à utiliser, il propose des cartes, ainsi que les drapeaux, hymnes et armoiries des nations et, bien sûr, un descriptif du pays concerné. Simple, mais pas bête du tout. [www.atlas.geo.net](http://www.atlas.geo.net)

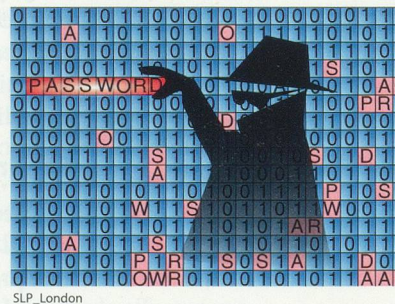
## Eh bien, chantez maintenant!

**Vous vous souvenez de quelques paroles**, de la mélodie, mais vous êtes incapable de remettre un nom sur la chanson que vous fredonnez? Une esquisse de solution est fournie par cette application plutôt sympa et gratuite. Il suffit de chanter ou de savonner l'air qui vous trotte dans la tête devant votre

Smartphone. Qui cherchera à retrouver le titre. Bon, on a essayé, ça ne marche pas toujours. N'en demeure pas moins qu'on s'amuse bien à tester la chose, surtout en soirée où finalement chacun peut défier les autres avec ses vocalises. Soundhound, disponible sur l'App Store.

## Gare aux arnaques Microsoft!

**Tous les moyens sont bons pour entrer dans la place et vous soutirer soit de l'argent**, soit des informations personnelles. Dans ce but, certains malfaisants se réclament sans vergogne de leur appartenance à la firme Microsoft, l'entreprise fondée par Bill Gates. Méfiez-vous donc de ces escroqueries dont la plus commune est un mail vous informant que vous avez gagné à la loterie Microsoft. Evidemment, il n'y a pas de loterie. De même, ne répondez pas quand un soi-disant message de la firme sollicite des informations



SLP\_London

sur votre carte de crédit, afin de valider votre copie de Windows. Les mises à jour de sécurité envoyées en pièce jointe dans un mail sont également le prélude à une arnaque, comme le coup de téléphone d'une personne du «support technique Microsoft» afin de réparer votre ordinateur. Vous voilà prévenus.

## Une sonnerie personnalisée pour vos proches

**Vous voulez savoir qui vous appelle sans même sortir votre iPhone de votre poche?** C'est possible et c'est tout simple. Il suffit d'ouvrir vos contacts, de sélectionner l'élé(e) de votre cœur, puis de toucher Modifier. Il ne vous reste plus alors qu'à choisir une musique ainsi qu'une vibration différente. Le tour est joué!



SLP\_London



# Dans la cuisine d'Annick

Bien connue des téléspectateurs, elle nous a mis plus d'une fois l'eau à la bouche. Désormais, c'est aux lecteurs de *Généralions Plus* qu'Annick Jeanmairet propose des recettes de saison. Bon appétit!



al1962



**Annick Jeanmairet,**  
journaliste  
gastronomique

## Risotto de riz noir aux bolets \*

Pour 2 personnes

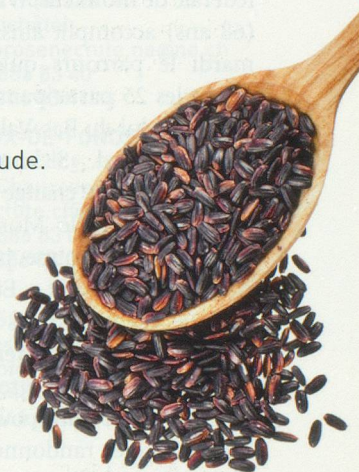
### Ingrédients

150 g de riz noir (riso venere)  
30 g de bolets secs  
1 échalote  
1 gousse d'ail  
1 bouquet de sauge  
1 bouquet de romarin  
1 bouquet de thym  
1 citron biologique  
1 morceau de L'Etivaz rebibes AOC (à défaut sbrinz ou parmesan)  
Huile d'olive  
Fleur de sel

### Préparation

Réhydrater les bolets 30 minutes dans de l'eau chaude.  
Émincer l'échalote et l'ail.  
Ciseler finement 10 feuilles de sauge, effeuiller et hacher 1 cs de romarin, effeuiller 1 cs de thym.  
Râper le zeste du citron.  
Égoutter les bolets, émincer grossièrement, et mélanger avec les herbes et le zeste de citron.  
Râper 4 cs de fromage.  
Faire revenir l'échalote et l'ail dans 3 cs d'huile d'olive, à feu doux.  
Ajouter le riz, bien l'enrober, puis le recouvrir avec de l'eau bouillante.  
Assaisonner avec une belle pincée de fleur de sel.  
Lorsque le riz a absorbé tout le liquide, le recouvrir à nouveau. Au total, la cuisson dure de 40 à 50 minutes.  
5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les champignons.  
Juste avant de servir, ajouter le fromage râpé.  
Répartir dans des assiettes creuses et préchauffées.

\*Une recette qu'on peut retrouver dans le dernier ouvrage d'Annick Jeanmairet, paru aux éditions Favre: *Pique-assiette invite les chefs*



Madlen



## Bouger dans la bonne humeur, grâce au ski de rando!

La section valaisanne de Pro Senectute est la seule à proposer des randonnées à son lancement en 2008 que le groupe a été dédoublé! Mais qui peut le pratiquer

«Le pratique la peau de phoque avec Pro Senectute depuis sept ans, témoigne Gabrielle Gross, une sportive de 63 ans qui habite à Martigny (VS). L'avantage du concept? C'est de pouvoir faire des randonnées sans aucun danger. Car si on ne connaît pas bien la montagne, on est réduit à faire toujours les mêmes parcours.» Le Leytronnain Michel Mabilard, 67 ans, qui participe depuis cinq ans à cette activité, renchérit: «Cela permet de changer de décors et de paysages et de découvrir des endroits magnifiques, en toute sécurité.»

L'aspect sécuritaire revêt effectivement une grande importance, puisque ce sport – et c'est aussi l'une de ses facettes un peu magiques – se pratique hors piste. Au bénéfice d'une formation fédérale de moniteur, Willy Badel (68 ans) accomplit ainsi chaque mardi le parcours qu'emprunteront les 25 participants de son groupe, celui du Bas-Valais, deux jours plus tard. «Si la météo est défavorable, on change de parcours, souligne le Montheysan. On avertit le groupe par courriel, le soir d'avant.» Et le tour est joué, car il n'est pas question pour ces sportifs de renoncer à leur virée hebdomadaire!

Afin d'être paré pour l'aventure, chaque randonneur doit obligatoirement être équipé d'un détecteur de victimes d'avalanches (DVA), d'une sonde et d'une pelle. Sans oublier, bien sûr, chaussures articulées, bâtons et skis, ainsi que des barres énergétiques et un casse-croûte!

Le conseil de Willy: «On trouve des DVA dès 200 francs environ. Pour un équipement complet, il faut compter un peu plus de

1000 francs. Mais il ne faut pas hésiter à se renseigner auprès des chefs de course: ils ont parfois du matériel d'occasion.» Michel, lui, souligne pour sa part que «si l'on veut avoir du plaisir, il faut s'équiper avec du bon matériel». Foi de spécialiste!

### Avoir un bon physique

Bien que tous les parcours soient de type F (facile) ou PD (pas difficile) selon la classification du Club alpin suisse, une bonne condition physique s'avère nécessaire pour faire du ski de randonnée. «Il faut pratiquer un peu de sport l'été, recommande Willy, sans que ce soit de manière intensive. Et savoir skier hors piste, évidemment.» Car le dénivelé des parcours oscille entre 600 et 1100 mètres et chaque randonnée dure entre trois heures trente et quatre heures. «Le style, en revanche, n'a aucune influence et une progression est possible déjà en cours de saison», estime Michel.

Le jour J, les membres du groupe rallient par leurs propres moyens un point de rassemblement, en plaine, pour compléter les véhicules, avant de rejoindre le point de départ du parcours vers 8 h 30. «Le ski de randonnée est un sport matinal, précise Willy. En plein hiver, parce que la nuit tombe tôt, et plus le printemps approche, plus on part tôt, afin d'éviter les risques d'avalanche.»

### Une randonnée type

C'est ici que les choses sérieuses commencent: assouplissement, échauffement, formation des groupes, et en route! Un



Grâce à l'engagement du moniteur Willy Badel (ici avec les participants Gabrielle Gross et Michel Mabilard) et d'autres bénévoles, Pro Senectute propose des randonnées à ski sécurisées qui permettent de découvrir les magnifiques paysages du Valais.

groupe est réservé aux personnes moins sûres, qui ne souhaitent pas aller jusqu'au sommet.

Un moniteur ouvre et ferme la colonne des randonneurs, alors qu'un troisième responsable est à disposition en cas de problème physique ou technique.

Un premier arrêt à lieu assez rapidement, histoire de permettre aux sportifs d'enlever une couche d'habits, devenue inutile. Les pauses suivantes – entre deux et trois jusqu'au sommet – interviennent ensuite toutes les cinquante minutes. Ou à peu près. «Cela dépend où l'on se trouve: si le soleil se trouve un peu plus loin, on fait cinq minutes supplémentaires!» relève le responsable valaisan.

Une fois le sommet atteint, il s'agit d'enlever ses peaux de phoque, et de se lancer dans la descente, bientôt ponctuée par l'en-cas de midi.

ski. Une activité qui suscite un tel engouement depuis et dans quelles conditions? Conseils et témoignages.

le ski de randonnée. Tous trois rient de manière complice à cette évocation. «On prévoit toujours un point de chute après la course, pour ceux qui veulent se retrouver en toute convivialité!» lâche Willy. Et Michel d'ajouter: «On habite un petit canton, mais on est loin de connaître tout le monde. J'ai rencontré des gens que je n'aurais jamais connus dans d'autres circonstances et j'aime l'esprit solidaire de ce groupe: personne n'est mis de côté!» Voilà qui devrait finir de convaincre les sportifs qui hésiteraient encore à les rejoindre!

Sandrine Fattebert Karrab

Inscriptions et renseignements:

Pro Senectute Valais, 027 322 07 41, info@vs.pro-senectute.ch. Tarif: 180 fr. pour 14 courses (dont 2 jours au col du Simplon), groupe du Bas-Valais ou du Valais Central à choix.

Le goût de l'effort ne suffit toutefois pas à justifier l'engouement des seniors valaisans pour

## Initiation à FriTax: Pro Senectute Fribourg innove!

Vos connaissances en informatique vous permettent d'envoyer des courriels ou de faire des recherches sur internet. La saisie électronique de votre déclaration d'impôt, en revanche, vous pose peut-être un problème. Alors, le nouveau cours de Pro Senectute Fribourg est fait pour vous! Dispensée par un professeur en informatique, cette initiation à FriTax s'adresse aux seniors fribourgeois de 60 ans et plus. En petit groupe de trois à cinq participants, vous apprendrez ainsi à télécharger, installer et utiliser un exemple, afin de remplir ensuite vous-même votre déclaration d'impôt. D'un coût de 60 fr. pour une durée de trois heures, ces cours auront lieu dans une salle équipée. Donc, pas besoin de vous déplacer avec votre ordinateur! Les 10 et 21 janvier, 6 et 19 février, 3 et 18 mars, de 13 h 30 à 16 h 30, à la Résidence Les Bonnefontaines (salle informatique) à Fribourg, route des Bonnefontaines 24. Inscription obligatoire au min. deux semaines avant la date! auprès de Pro Senectute Fribourg, 026 347 12 40.



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 19  
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. 021 644 17 21  
Fax 021 644 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



# Perte de désir: à quand le Viagra® féminin?

«J'ai peu, voire pas, de désir sexuel depuis des années. Je me demande si la pilule aphrodisiaque pour les femmes, tant promise par les médias, va enfin être commercialisée et avoir de l'effet.» **Virginie, 55 ans**



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

Chère Virginie,

Depuis des années, les boîtes pharmaceutiques dépensent des millions pour mettre au point une pilule stimulant la sexualité et le désir féminin. Cet intérêt est avant tout économique, étant donné le succès commercial qu'a été le Viagra® lors de sa commercialisation. De plus, la prévalence du trouble du désir hypoactif tourne autour de 30% dans la population féminine.

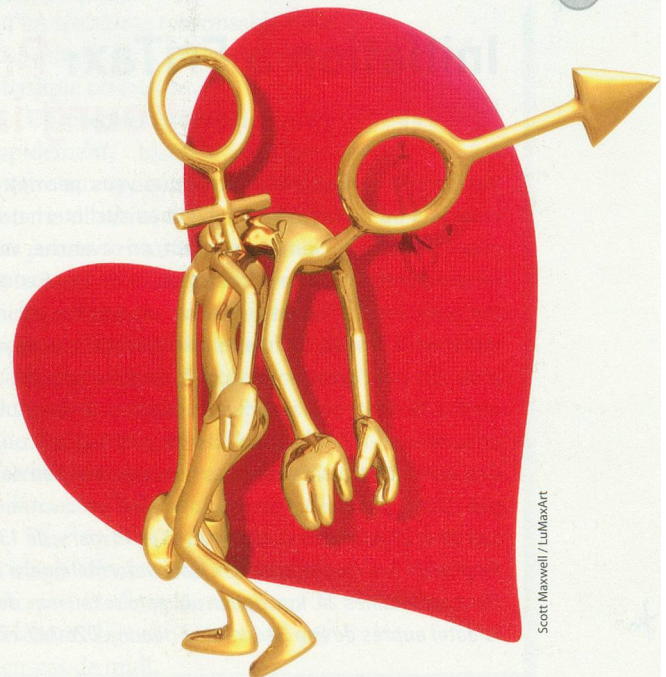
Le Viagra® agit sur le plan physiologique en activant la circulation du sang, ce qui facilite l'érection, mais ne provoque pas l'excitation sexuelle, cette dernière devant être stimulée, faute de quoi le médicament n'a pas d'effet. Cette précision est importante, car dans les mois qui ont suivi la commercialisation du Viagra®, les ventes ont chuté, ce médicament étant attendu comme la pilule miraculeuse qui résoudrait tous les problèmes de désir. Or, bien qu'elle soit une aide précieuse, on ne peut pas faire l'économie de la participation active de l'individu.

## Jamais commercialisé

Chez la femme, le manque de désir sexuel peut être lié à différents facteurs et leur interaction est bien plus puissante et complexe que chez l'homme. Le facteur relationnel est primordial: conflits dans la relation, durée et étape de la relation. Viennent ensuite les changements hormonaux (cycle, maternité, ménopause) et, enfin, tout comme chez l'homme, les maladies telles que le diabète, la sclérose en plaques ou la dépression, sans compter le cancer du sein qui, en cas d'ablation, crée des difficultés avec l'image du corps. En 2009, ce fut pourtant l'effervescence autour de la flibansérine qui, au départ, était conçue comme un antidépresseur. Mais le produit n'a jamais été commercialisé, faute de résultats probants. Ces derniers temps, on s'agite autour du Lybrido®, dont le lancement sur le marché est prévu pour 2016. Ce médicament combine le sidénaflil (molécule présente dans le Viagra®), la testostérone (hormone du désir par excellence) et le Bupirone® (médicament qui réduit momentanément la sérotonine, et par conséquent, l'anxiété). Contrairement au Viagra® qui agit sur le plan artériel, ce nouveau médicament agit sur les régions primales et exécutives du cer-

veau. On peut donc le caser dans la catégorie des psychotropes, avec tout ce que cela implique.

Peut-être que ce nouveau médicament aura un effet. Seuls les essais cliniques à long terme nous le diront. Il pose néanmoins la question de la pathologisation de la baisse de désir sexuel, due à des facteurs contextuels. Cela ne remet pas en question le fait que cette baisse ou absence de désir puisse créer beaucoup de souffrance. On est cependant dans la logique de la réponse immédiate sur commande. C'est oublier que nous avons aussi la possibilité d'apprendre à nourrir notre désir à travers notre corps, cultiver notre imaginaire érotique et soigner nos relations. C'est bel et bien un apprentissage et un entraînement perpétuel pour une grande majorité de femmes, car seule une minorité bénéficie d'un taux de testostérone naturellement plus élevé (et on ne peut pas augmenter trop la testostérone, faute de quoi on ferait pousser la barbe des femmes et changer leur voix!). Je vous invite donc à relire certains des articles précédents dans lesquels sont décrites des pistes pour faire ces apprentissages, avec l'idée qu'il n'y a pas d'âge, ni de date limite pour relancer le désir, et cela, sans pilule miracle.



Scott Maxwell / LuMaxArt