Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 55

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

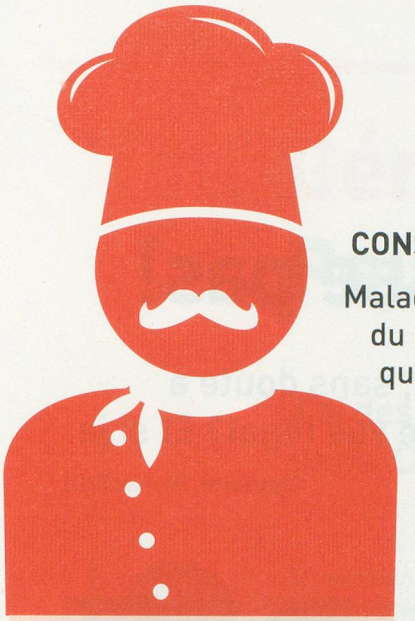
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 14.07.2025

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



42
CONSOMMATION
Malade en sortant du restaurant: quels droits?

46
VÉTÉRINAIRE
Comment habituer mon chat à la laisse?

Générations Plus

Fiches pratiques

INFORMATIQUE
Nos conseils, utiles ou ludiques 45

LA RECETTE D'ANNICK
Boulettes de veau à l'orange et au citron 47

PRO SENECTUTE
Vieillissement: les solutions de Pascal Couchepin 48

SEXUALITÉ
Et si on jouait? 50

43
VOTRE ARGENT
Un soutien financier pour la génération sandwich?

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

Restaurant
Un repas qui ne passe pas!

«Il m'est arrivé de sortir malade d'un établissement, sans doute à cause d'un plat avarié. Que puis-je faire d'un point de vue légal? Et si je ne suis pas satisfaite des mets servis?»

Charlotte, Blonay (VD)

Valérie Muster
juriste, Fédération romande des consommateurs

Fort heureusement, les plaintes les plus fréquentes ne sont pas celles où les clients d'un restaurant en sortent malades, mais bien celles portant sur un repas trop cher eu égard à la qualité et la quantité servies. Dans ce cas-là, il faut immédiatement faire part de vos doléances au restaurateur, afin de lui permettre d'y remédier, soit en vous servant quelque chose de plus correct, soit en faisant un geste commercial de son choix. Inutile de préciser que nul n'est sûr de ne pas se faire éconduire si le restaurateur ne partage pas cette opinion. Il vaut la peine d'insister, si vous vous estimez dans votre bon droit, et éventuellement de sanctionner le restaurateur avec une mauvaise appréciation via internet ou le bouche à oreille, par exemple si vous jugez son attitude peu professionnelle.

En revanche, si vous ressortez du restaurant sérieusement malade, vous avez notamment deux moyens légaux d'action. Vous pouvez envisager une action en responsabilité, du fait des produits défectueux contre le restaurateur, en raison d'un vice de sécurité auquel vous ne pouviez légitimement pas vous attendre. Cela vous permettra d'être indemnisée pour les dommages non couverts par vos assurances. Afin d'éviter que le cas ne se reproduise, vous pouvez aussi signaler la chose au Bureau fédéral de la consommation (BFC) à Berne. Il relaiera la plainte auprès des services compétents (Office fédéral de la santé publique, chimistes cantonaux/services d'hygiène) en vue d'une éventuelle mise en garde, voire d'un retrait d'autorisation.

MNStudio

Avant d'entreprendre une démarche, il faut non seulement prouver le dommage en demandant une attestation médicale (dans l'idéal, avoir opéré un prélèvement du produit), mais également en avoir avisé le restaurateur.

Actuellement, la FRC travaille à l'élaboration d'un label «fait maison»* permettant aux restaurateurs qui ne servent pas des plats précuisinés de s'en vanter.

*www.frc.ch/articles/le-fait-maison-saffiche-sur-les-menus

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 e-mail à info@frc.ch avec vos coordonnées et la mention «offre *Générations Plus*».

Génération sandwich
Peu de soutien financier!

J'ai des enfants à charge et mes parents âgés nécessitent des soins. Comment puis-je assumer financièrement? Claude, Pully (VD)

Fabrice Welsch, directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

Les personnes âgées d'environ 40 à 60 ans doivent souvent prendre soin à la fois de leurs enfants et de leurs parents âgés. Ils font partie de ce que l'on appelle aujourd'hui la *génération sandwich*. Ce sont des personnes qui ont au moins un enfant à charge, vivant encore sous le même toit ou étant financièrement dépendant, ainsi qu'un parent dépendant, vivant ou non dans le même foyer. Ce cas de figure devient plus fréquent et génère des questions, notamment financières.

Quelques chiffres

En Suisse, la naissance du premier enfant est relativement tardive et les études réalisées sur cette thématique révèlent qu'une faible proportion de personnes entre 40 et 49 ans se trouve réellement dans cette situation *sandwich* (environ 6% à 7% des femmes). Ce résultat s'explique principalement par le fait qu'au cours de ces dernières années, l'espérance de vie sans handicap de la génération des parents a significativement augmenté*.

Toutefois, dans la tranche d'âge des 50 ans et plus, la proportion se révélerait bien plus importante: 35% à 43% de ces personnes auraient encore des enfants à charge vivant chez eux. Cette tranche d'âge se caractériserait aussi par une implication de plus en plus importante auprès des parents encore vivants. Jusqu'à 50% d'entre eux déclareraient leur fournir de l'aide**. Selon une étude réalisée en 2008, 200 000 personnes exerçant une activité lucrative, majoritairement des femmes, seraient confrontées à la prise en charge d'un proche***.

35% à 43%

des 50 ans et plus auraient encore des enfants à charge vivant chez eux

Outre la nécessité de disposer de temps, d'énergie et de la compréhension de son entourage, la prise en charge d'un parent âgé nécessitant des soins peut présenter une charge physique et émotionnelle importante qu'il faut pouvoir gérer au mieux, à côté de ses activités habituelles. Je n'aborderai pas cette problématique ici, mais, pour répondre à votre question, je me pencherai sur les impacts financiers d'une telle prise en charge.

Lisa S.

Les soutiens financiers disponibles

→ Pour les personnes soignantes et celles nécessitant des soins:

Les soutiens financiers étatiques restent globalement peu nombreux. Toute personne qui prend en charge des parents nécessitant des soins a droit à des bonifications pour tâches d'assistance de la part de l'AVS. Ces bonifications doivent faire l'objet d'une demande écrite, renouvelable chaque année, auprès de la caisse de compensation AVS. Il ne s'agit pas de prestations en espèces, mais d'une majoration du revenu annuel qui est inscrit sur le compte individuel AVS de la personne concernée,

responsable de la prise en charge. A noter que ces bonifications ne peuvent pas être accordées parallèlement à des bonifications pour tâches éducatives.

Du côté des personnes nécessitant des soins, des prestations complémentaires peuvent être obtenues auprès de l'AVS. En sus, le nouveau régime de financement des soins en vigueur depuis le 1er janvier 2011 permet aux personnes légèrement dépendantes de soins qui vivent à domicile de percevoir une allocation pour impotent.

Le travail bénévole fourni dans le cadre d'organisations comme Pro Senectute, la Croix-Rouge suisse ou l'association Alzheimer Suisse offre également des possibilités de décharger les personnes s'occupant de membres de leur famille. Plusieurs fondations peuvent également apporter des aides financières.

Par ailleurs, deux initiatives parlementaires intitulées *Créer une allocation d'assistance pour les personnes qui prennent soin d'un proche* et *Permettre aux personnes qui s'occupent d'un proche de prendre un congé de repos* ont été déposées en 2011 par la conseillère nationale Lucrezia Meier-Schatz.

→ Pour les études des enfants

Des bourses d'études et des prêts de formation peuvent être demandés pour aider au financement des études des enfants, notamment par le biais de l'Office cantonal des bourses d'études dans le canton de Vaud.

Il peut également arriver qu'un enfant majeur poursuive ses études au-delà de 25 ans. S'il ne perçoit aucun autre revenu (chômage, petits emplois), les autorités fiscales peuvent entrer en matière pour que l'enfant soit considéré fiscalement comme un enfant à charge pour les parents; il figurera alors au même titre qu'un enfant mineur sur la déclaration fiscale des parents, avec les déductions auxquelles cela conduit.

Impacts financiers

Il n'est pas rare que les personnes qui assurent des tâches d'assistance le fassent sur deux fronts: pour leurs enfants et pour leurs parents. Si ces derniers ont besoin d'assistance, ce sont souvent les femmes qui réduisent leur taux d'activité professionnelle pour y faire face. Parfois, la personne qui assure la prise en charge renonce totalement à son activité professionnelle. Ces deux solutions doivent être analysées avec soin: il y aura dans les deux cas une perte de revenu, une réduction des prestations futures de vieillesse et une mise en danger potentielle de la suite de la carrière professionnelle.

Si la personne nécessitant des soins est partiellement prise en charge par un hôpital de jour ou des aides à domicile, ou totalement prise en charge en étant placée dans une institution spécialisée, il est aussi possible que la famille désire financer des prestations complémentaires à choix, permettant d'augmenter le confort de la personne.

Envisager une planification financière

Le risque d'une double charge professionnelle et intergénérationnelle est particulièrement élevé durant les dix années précédant la retraite. Cette période est aussi celle à privilégier pour planifier financièrement sa retraite.

Toutefois, les éventuelles dépenses de santé de ses proches sont imprévisibles et se planifient donc rarement à l'avance. Lorsque cette situation survient et en fonction de l'appui que chacun désire apporter à ses proches, il peut être utile d'établir un budget et de faire appel à un conseiller en planification financière. Ce dernier pourra évaluer si les sommes consacrées aux soins peuvent être assurées sur le long terme et si ces frais ne viennent pas trop péjorer la future situation des personnes concernées lorsqu'elles prendront leur retraite. Il en va de même pour le financement des études des enfants.

Les sept questions à se poser

- ✓ Devez-vous puiser dans votre épargne pour financer les soins de vos parents?
- ✓ Arrivez-vous toujours à cotiser pour votre retraite (3e pilier ou rachats dans la caisse de pensions, par exemple)?
- ✓ Devez-vous réduire votre activité professionnelle et avez-vous calculé l'impact sur vos revenus futurs?
- ✓ Avez-vous examiné toutes les prestations dont vos parents dépendants peuvent bénéficier?
- ✓ Avez-vous évalué le coût d'une prise en charge totale de vos parents, en comparaison d'un maintien à domicile?
- ✓ Avez-vous pensé aux alternatives possibles pour financer les études de vos enfants?
- ✓ Les études de vos enfants vont-elles nécessiter la location d'un appartement? En avez-vous tenu compte dans votre budget?

Pour en savoir plus:

* Source: www.socialinfo.ch

** Muriel Golay, *Les femmes de la génération «sandwich»*, Le Courrier, 28.07.2009

*** Bischofberger I, Höglinger M., *Herausforderungen für die Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Angehörigenpflege*, Schweizer Arbeitgeber, 2008

**** Au sujet des frais d'EMS, voir www.vd.ch/themes/social/ems/mementos/

L'informatique facile

Revu et corrigé, mais c'est bien le Scrabble™

DR

Quelques différences, mais pas de doute. On retrouve bien le plateau carré de 225 cases, certaines colorées doublent, voire triplent la valeur des lettres ou des mots recouverts. Et chaque tirage comporte évidemment sept lettres dans cette application gratuite qui fait un véritable tabac chez des millions de personnes dans le monde. Attention! Le nom du jeu est différent, selon que l'on se trouve chez Apple ou sur Android.

Aworded, disponible sur App Store et Angry Words sur Android

Morceaux choisis pour nostalgiques

Impossible de remettre la main sur vos vieux vinyles, à moins qu'ils ne soient difficiles à trouver aujourd'hui sur CD. Et puis, de toute manière, vous avez envie d'écouter un morceau, pas d'acheter une compilation entière. Comment faire pour vous le procurer? Tout simplement en vous rendant sur ce site qui, outre les dernières nouveautés, propose gratuitement d'innombrables possibilités de téléchargement de bon vieux rock, des titres bien dansants de l'époque disco, du blues, et on en passe.
www.dilandau.eu

Du neuf avec du vieux

Vous êtes nostalgique, fan du vintage? Alors cette application gratuite est faite pour vous puisqu'elle permet de mettre sur votre smartphone un bon vieux cadran téléphonique pour composer les numéros de vos contacts. Chic, non?
Old School Rotary Dialer, disponible sur Android

La Bibliothèque de France dans sa poche

Ou presque! La vénérable institution a déjà numérisé près de 2 millions de documents: plus de 240 000 livres, 880 000 revues et fascicules sans oublier des cartes, des manuscrits ou encore des partitions musicales. Et cela ne cesse d'augmenter, puisque chaque semaine, la bibliothèque met plusieurs milliers de nouveaux documents en ligne, gratuitement s'entend.
Gallica, disponible sur App Store et Android

Paul Prescott

Une éphéméride sur votre portable

Une application sympa et gratuite que ce calendrier pour smartphone, même si elle ne fait que réinventer l'éphéméride. Sur le haut de l'écran sont ainsi affichés la semaine ou le mois, avec dessous une photo qui change quotidiennement, comme dans la version papier. Neuf thèmes sont à votre disposition: paysages, mode, art, nourriture, animaux, design, voitures, animations ou illustrations. Et, cerise sur le gâteau, vous pouvez aussi signaler les anniversaires que vous tenez à souhaiter: les photos des intéressés apparaîtront sur l'écran le jour J.
Cal, disponible sur App Store et Android

Ortis

Promener son chat en laisse: bonne ou mauvaise idée?

J'ai hérité du félin de ma mère. Comme il ne peut pas sortir tout seul, le promener en laisse serait-il une bonne solution?

Chantal, Bienne (BE)

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

En préambule, il s'agit de savoir si votre nouveau protégé sortait auparavant, et si cela correspond à un réel besoin. En effet, si la promenade ne faisait pas partie de ses activités quotidiennes, se balader peut représenter un stress. Il faut également réaliser que si vous insistez pour le promener, alors qu'il n'en éprouve pas la nécessité, et qu'il y prenne goût, vous aurez alors ensuite l'obligation de le sortir tous les jours.

Naturellement, il est préférable pour un chat de pouvoir aller et venir à sa guise. Et si ce n'est pas possible – par exemple pour des raisons de sécurité –, mieux vaut alors adopter un chat qui a toujours vécu en appartement. Et si vous souhaitez accueillir un chaton, il est judicieux de porter votre choix sur une race qui s'adapte facilement à la vie en intérieur, comme le persan, très casanier, plutôt que pour un bengale, issu d'un croisement avec un chat sauvage et qui a donc par nature un grand besoin de se dépenser et de se balader.

Pas de harnais!

Le temps d'adaptation d'un chat à ce type de promenade est très variable: le déclic peut être immédiat ou ne jamais se faire! Cela dépend essentiellement de sa socialisation et de son degré de curiosité. Généralement, un chat adulte aura davantage de difficulté à s'habituer qu'un jeune chat, en particulier s'il est de caractère craintif. Lors de ses premières sorties, il est possible qu'il soit perturbé par ce nouvel équipement, au point qu'il reste immobile et ne veuille pas se déplacer. Côté matériel, mieux vaut opter pour un collier, avec une laisse fine et légère, que pour un harnais, dont le chat aura tendance à s'échapper. Et si tel est le cas, votre promenade tournera au fiasco. Le choix du collier est aussi important. Il est ainsi recommandé d'acheter un collier spécifique pour la balade, qui – contrairement à ceux que l'on met aux chats qui peuvent sortir librement – ne pourra pas s'ouvrir automatiquement. Utilisez-le uniquement le temps de la promenade et sous surveillance, car là aussi, les chats cherchent généralement à s'en débarrasser et peuvent se retrouver avec ce collier sous l'aisselle, avec le risque que le frottement provoque une large plaie en quelques jours. C'est pourquoi ils ne sont pas adaptés aux chats qui sortent seuls et qui ne sont pas sous la garde permanente et attentive de leur propriétaire.

Un dernier conseil: soyez vigilante lors de chaque promenade, car il n'est pas exclu de faire une mauvaise rencontre, notamment avec un chien. Retenu par la laisse, votre chat ne pourra pas suivre son instinct, c'est-à-dire fuir. Il faut donc que vous soyez prête, le cas échéant, à le porter dans vos bras, histoire de le protéger. Attention, alors, aux griffes que, dans sa panique, votre chat pourrait vous enfoncer dans la chair!

George Dolgikh

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 *Générations Plus* qu'Annick Jeanmairet propose des recettes de saison. Bon appétit!

Annick Jeanmairet, journaliste gastronomique

Boulettes de veau à l'orange et au citron

Pour 2 personnes

Ingrédients

250 g de hachis de veau
1 orange bio
1 citron bio
1 bouquet de persil plat
1 jaune d'œuf
20 g de mie de pain sec
Lait
2 dl de coulis de tomate
Huile d'olive
Fleur de sel, poivre du moulin

Razmarinka

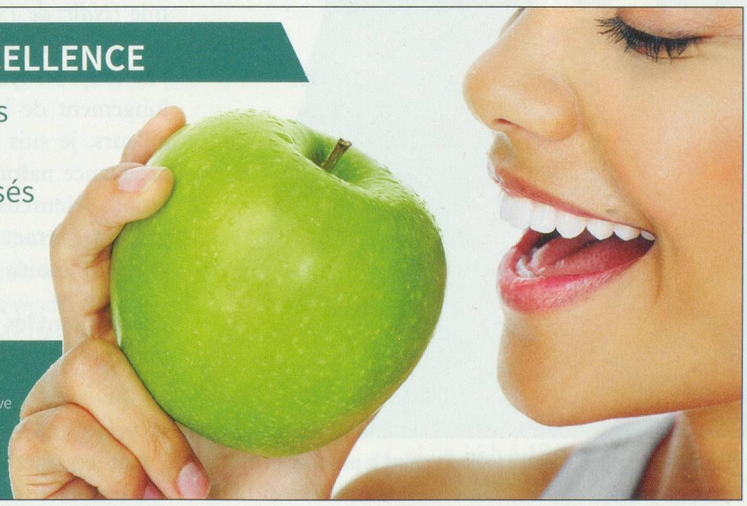
Préparation

Râper le zeste de l'orange et du citron.
Hacher les feuilles de 8 brins de persil.
Mélanger le persil haché avec le zeste des agrumes.
Mouiller la mie de pain avec du lait, essorer et émietter.
Mélanger le veau avec le hachis de persil, la mie de pain et le jaune d'œuf.
Relever en fleur de sel et en poivre.
Façonner 16 boulettes.
Chauffer 2 cs d'huile d'olive dans une cocotte, faire bronzer les boulettes durant 3 minutes, puis les mouiller avec le coulis de tomates. Saler, couvrir la cocotte, et laisser mijoter 20 minutes à feu doux.
Servir les boulettes bien chaudes dans des assiettes creuses.

PUB

EXPÉRIENCE ▪ AMBIANCE ▪ EXCELLENCE

- Soins de chirurgie dentaire complexes
- Qualité par excellence
- Plus de 22.000 implants dentaires posés dont 10.000 Camlog (Bâle)
- Technologie ultra-moderne
- Laboratoire dentaire sur place



IMPLANT CENTRE
Clinique de Dentisterie et de Stomatologie
Route de Florissant 2, CH-1206, Genève
+41 22 501 72 76, +41 78 804 35 39
info@implantcentre-geneve.ch
www.implantcentre-geneve.ch

Grand âge et avenir: les solutio

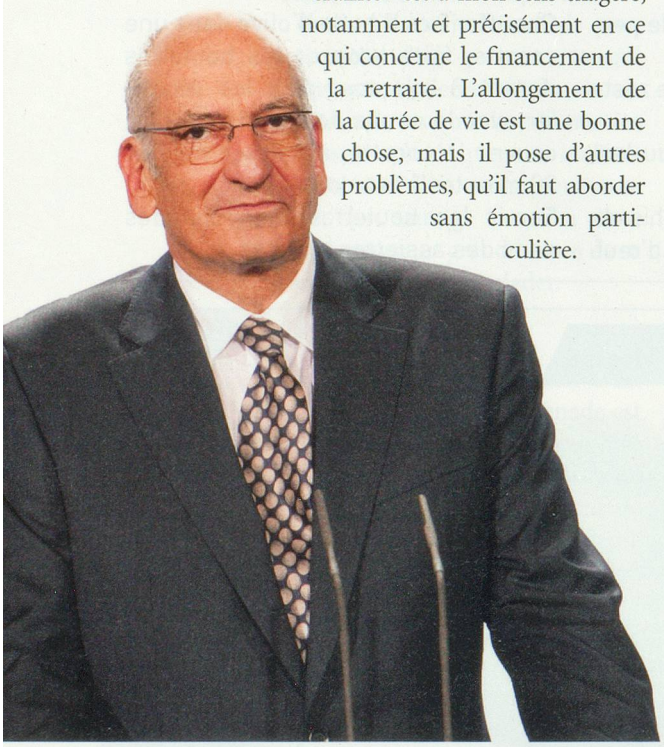
C'est en tant qu'invité que l'ancien conseiller fédéral participera au Colloque national des congrès de Bienne (BE). En préambule, il aborde ici quelques-uns des défis posés

Pro Senectute Suisse a choisi un thème d'actualité pour son colloque national 2014: le grand âge et l'avenir. Le choix est pertinent, puisque le nombre d'aînés du 4e âge ne cesse d'augmenter en Suisse, impliquant de multiples adaptations pour la société.

Le financement de la prévoyance-vieillesse fait partie de ces futurs changements. C'est donc tout naturellement que ce point sera abordé à Bienne par Pascal Couchepin, ancien chef du Département de l'économie.

Le survieillissement de la population suscite des craintes, notamment liées au financement de la retraite. L'allongement de la durée de vie est-il finalement une bonne chose?

Pascal Couchepin. – Le mot «crainte» est à mon sens exagéré, notamment et précisément en ce qui concerne le financement de la retraite. L'allongement de la durée de vie est une bonne chose, mais il pose d'autres problèmes, qu'il faut aborder sans émotion particulière.



L'ancien conseiller fédéral a toujours prôné le prolongement de la vie active.

Ce phénomène était prévisible. Pourquoi les politiques ne s'en préoccupent-ils que maintenant?

Je suis un peu surpris par votre question. J'ai toujours déclaré que la transition démographique allait susciter de nouveaux défis. En tant que chef du Département fédéral de l'économie *(Ndlr: de 1998 à 2002)*, puis de l'Intérieur *(Ndlr: 2003-2009)*, j'ai toujours préconisé le prolongement de la vie active. Par ailleurs, je suis favorable à une croissance naturelle de la population. Heureusement, l'immigration permet de combler les vides, du moins partiellement.

Quelles sont les solutions que vous préconisez?

Au sujet du premier pilier de la prévoyance-vieillesse, l'AVS, il faut encourager les personnes à travailler au-delà de l'âge de la retraite dans les professions où il est possible de l'envisager avec, pour les autres, des accords à négocier branche par branche, comme c'est déjà le cas pour le secteur du bâtiment. A propos du deuxième pilier, il s'agit de poursuivre sa consolidation, sans diminuer la force du premier pilier. En effet, on ne déshabille pas Paul pour habiller Pierre! Le problème du financement du système de prévoyance doit aussi se régler par une solidarité vis-à-vis de l'assurance-maladie. A ce propos, j'ai toujours estimé que la participation des personnes âgées au coût des EMS aurait dû être davantage évaluée en fonction de leur fortune.

Un cours de sensibilisation intergénérationnel le en milieu scolaire pourrait-il être une solution, afin de rapprocher les jeunes des aînés?

ns de Pascal Couchepin

de Pro Senectute, le 15 mai au Palais
par le survieillissement de la population.

L'école ne doit pas devenir le lieu de réalisation de toutes les ambitions de la société. Je ne pense pas qu'on peut lui confier toutes ces tâches, sous peine de réduire son efficacité dans l'accomplissement de sa mission première, à savoir former des jeunes pour qu'ils deviennent autonomes aussi bien sur le plan personnel, familial que professionnel. Bien sûr, qu'occasionnellement, on peut traiter de problèmes intergénérationnels dans le milieu scolaire, mais il ne faut pas en faire une obligation formelle. Il existe d'autres lieux pour traiter des liens intergénérationnels: la famille, en premier lieu.

Vous-même, craignez-vous d'arriver à un âge avancé?

Je ne crains pas de vieillir. Je crains de perdre mes facultés cognitives et physiques. Mais beaucoup de gens m'ont précédé sur ce chemin et j'aborde cela avec sérénité.

Propos recueillis par Sandrine Fattebert Karrab

Et si on se faisait une toile?

«L'idée de Ciné-Seniors est née d'une collaboration entre Pro Senectute Vaud et des cinémas, avec l'envie de proposer des horaires et des films adaptés aux seniors», explique Monique Chevallay Piguet, responsable de l'unité Action sociale et régionale.

Mais Ciné-Seniors offre bien davantage qu'une simple séance de cinéma! Que ce soit à Aubonne, à Pully, à Echallens ou à Nyon, quelques bénévoles accueillent les cinéphiles. Chaque projection est précédée de la présentation du film. Mieux encore: la séance se termine par une collation, histoire de permettre aux spectateurs d'échanger leurs points de vue sur le film, et – pourquoi pas? – d'agrandir leur cercle d'amis. Pour les personnes à mobilité réduite, la possibilité existe par ailleurs de bénéficier d'un transport, après demande auprès du Ciné-Seniors de sa région. Le tout pour la modique somme de 12 fr. De quoi convaincre les derniers indécis à profiter de cette aubaine!

Programmation, lieux et horaires sur www.vd.pro-senectute.ch

Aussi au Festival Visions du réel

L'événement dédié au cinéma international aura lieu du 25 avril au 3 mai, à Nyon. A cette occasion, Pro Senectute invite les retraités à assister à la projection d'un film, en présence de son réalisateur, le vendredi 2 mai à 10 h. Le transport est organisé, ainsi qu'un repas dans l'enceinte du festival, à la suite de la projection. Des instants magiques, à partager en toute amitié!

Renseignements et inscriptions auprès de Pro Senectute Vaud, Lausanne, 021/646 17 21.

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

Comment rompre la routine sans accessoires sexuels?

«Nous sommes ensemble depuis vingt-cinq ans et même si la sexualité est agréable, elle est devenue un peu routinière. On commence à l'éviter, car on connaît le programme à l'avance. Comment relancer notre désir sans faire appel à tous ces accessoires sexuels qui ne nous attirent pas?» **Pierre et Nadine, 57 ans**

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

Chère Nadine, cher Pierre,

Je vous félicite pour votre souhait à maintenir votre sexualité vivante et vibrante plutôt que de la laisser s'éteindre à petit feu, grignotée par la routine. Dans une relation au long cours, on voit notre partenaire au quotidien et donc on s'habitue à ses formes, son corps, son odeur, avec tout ce que cela peut représenter comme sécurité, mais provoquant aussi une certaine habituation. Hélas, notre cerveau aime la nouveauté, et nos sens sont plus en alerte lorsque les stimulations varient. Il est donc important de nourrir la relation avec de petites nouveautés, afin de maintenir vivante la flamme. Avec l'industrie des sex-shops et du porno qui s'est développée, bien des couples vont y chercher des appuis à leur excitation. Mais il est vrai que ce n'est pas la tasse de thé de tout le monde et que la créativité de l'être humain peut prendre d'autres chemins.

S'amuser d'abord

Une des activités qui tout au long de la vie nous relie au vivant est le jeu. Les enfants passent d'interminables heures à jouer. Ce n'est pas parce que nous sommes devenus adultes qu'il faut y renoncer, bien au contraire! Les batailles corps à corps dans le lit, peuvent être une façon ludique d'amener de l'énergie sur ce terrain de jeu qu'est la sexualité. Bien entendu, il s'agit de jouer à batailler, à plaquer l'autre sur le lit, à se chatouiller, à rire ensemble de ces «gamineries». Du point de vue physiologique, l'effet d'un rire du ventre est similaire à celui d'un orgasme et il a le même impact sur l'attachement et la connexion entre deux personnes. Vous pouvez aussi introduire de la nourriture comme amuse-bouche coquin dans les préliminaires, de la crème fouettée, du chocolat à tartiner dont vous enduisez certaines parties du corps de votre partenaire et que vous vous amusez à lécher. Les glaçons sont aussi un grand classique de frissons garantis.

Il y a aussi les jeux à partir de scénarios (et là aussi, rappelez-vous combien les enfants adorent jouer à se déguiser). Jouer à l'infirmière, au docteur, au cow-boy, à la soubrette, au séducteur ou à Tarzan et Jane! Le fait de se mettre dans la peau de quelqu'un d'autre et de jouer un rôle peut nous inviter à sortir de notre zone de confort habituelle et nous inciter à oser plus, sans forcément que nous tombions dans l'excès. Car souvent, beaucoup de personnes s'imaginent être vues comme dévergondées si elles se laissent aller à expérimenter la sexualité différemment. Or, nous sommes nos pires juges et souvent notre partenaire ne le verrait pas de la même façon. Ce qui est important, c'est d'établir les règles du jeu auparavant.

Le maître mot, vous l'aurez deviné, c'est de s'amuser, de rire ensemble, car du rire au baiser et à plus, si entente, il n'y a qu'un pas. C'est ramener l'espièglerie des enfants que nous avons été et oser montrer notre joie et notre vitalité à notre partenaire et cela aussi c'est aimer. Et si vos rencontres deviennent plus amusantes, il y a fort à parier que leur fréquence va augmenter, car le désir est l'anticipation positive d'une expérience plaisante!

Scott Maxwell / LuMaxArt