

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 4

Anhang: Vie pratique
Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.03.2025

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

Enquête PAR BERNADETTE PIDOUX

Comment publier un livre sans se ruiner?

Vous voulez publier vos Mémoires, une plaquette de poèmes ou une étude historique, mais sans avoir à investir vos dernières économies? Il y a des moyens simples de produire un livre. Et surtout d'éviter les contrats ruineux avec des éditeurs.

Régulièrement, nous recevons à *Génération* des coups de fil et des lettres de lecteurs désespérés. Ils voulaient publier un livre, un roman, un récit de vie, une étude d'histoire locale et ils se trouvent embarqués dans une galère dont ils ne voient plus le bout.

Ces écrivains en herbe ont le sentiment pénible de s'être fait avoir. En réalité, ils n'ont souvent pas pris les renseignements nécessaires et ont signé trop vite des contrats pourtant assez clairs. Le désir fou de voir leur œuvre imprimée l'a emporté sur la raison, malheureusement. De telles déconvenues sont légion, par méconnaissance des pratiques des milieux de l'édition, qui profitent parfois de ce flou plus commercial qu'artistique...

A compte d'auteur

Appelons-le Claude. Cet écrivain vaudois, qui a déjà publié plusieurs romans, se plaint amèrement du sort que lui réservent les éditeurs. Mais il craint en donnant son nom d'être plus mal traité encore. Pour son dernier livre, par exemple, il a dû avancer plusieurs milliers de francs, afin que l'éditeur accepte de mettre son œuvre sous presse. Une pratique assez courante, semble-t-il.

Mais le plus curieux, c'est qu'il n'a jamais obtenu de décompte pour ses livres précédents et aucun remboursement... Il



Bildagentur Baumann AG

Créer son livre soi-même, c'est devenu facile grâce à l'ordinateur.

ignore donc combien l'éditeur a vendu d'exemplaires, ce qui est frustrant, estime-t-il. Et surtout il n'a rien touché de la part qui lui revenait, selon le contrat. L'éditeur en cause se plaint de la conjoncture. Oui, mais Claude a vendu lui-même →



cent cinquante exemplaires de son dernier ouvrage. Preuve qu'il peut se vendre, non? En confiant ses œuvres à un éditeur connu, Claude espérait qu'elles seraient ainsi mieux diffusées. Un argument qu'utilisent souvent les éditeurs et qui fait mouche auprès des apprentis écrivains. Mais ce service est en réalité très limité, à peine une mention sur le site internet de l'éditeur...

En effet, du côté de la distribution, mieux vaut ne pas se faire d'illusion. Une de nos lectrices, Hélène Guyot, nous écrivait récemment: «J'ai fait éditer mon troisième livre «à la carte», un système qui évite de trop grandes pertes (surtout pour l'éditeur!). De mon côté, je dois en assurer la diffusion, ce qui est loin de s'avérer une petite affaire. J'en ai déjà écoulé une centaine à la force du poignet...» Dans le système «à compte d'auteur», plusieurs modalités sont possibles. En gros, c'est l'auteur qui finance les frais d'impression. Si ces frais sont couverts par les ventes, tant mieux, l'auteur percevra une toute petite part sur l'excédent. Sinon, il en sera de sa poche.

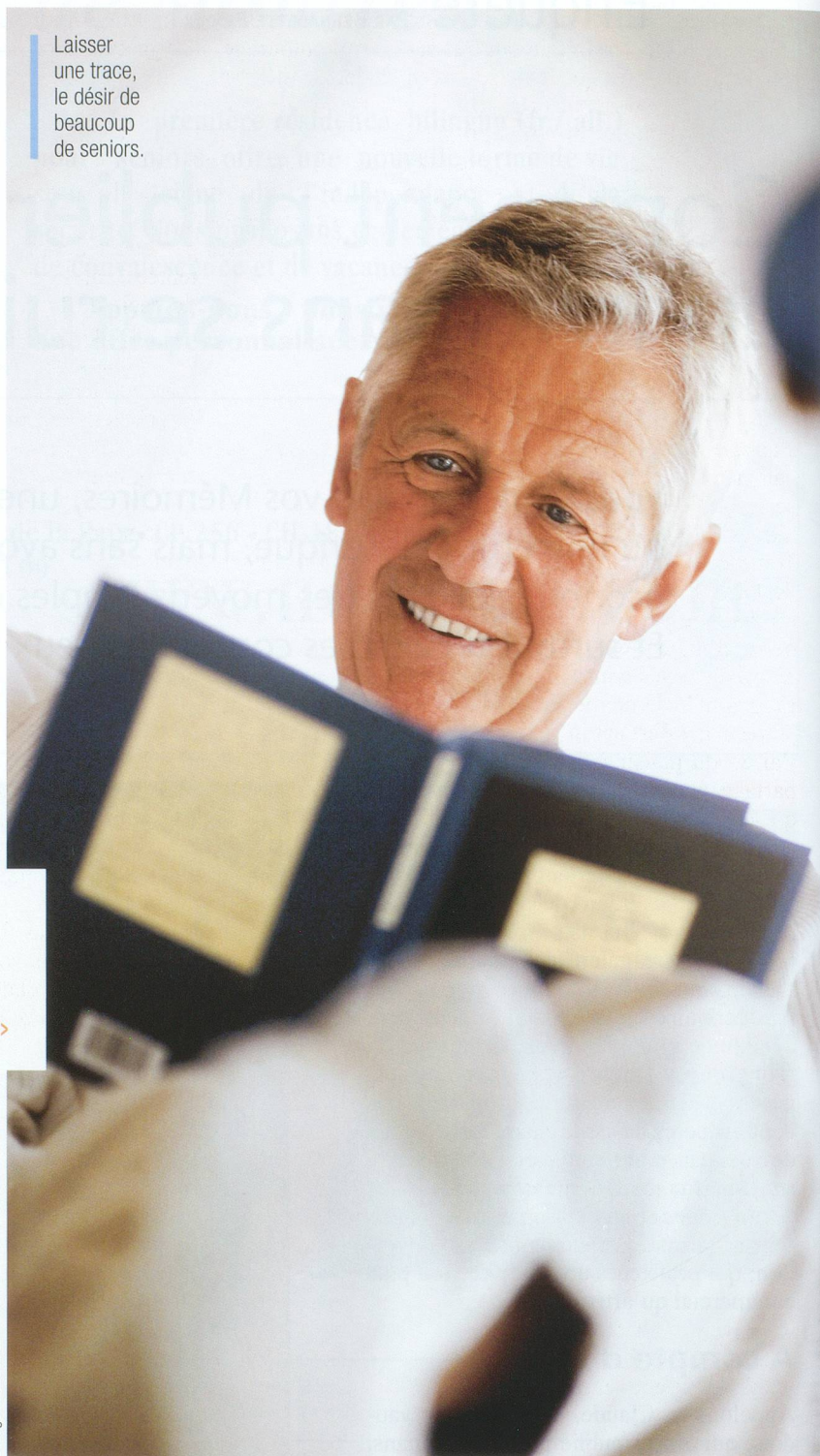
«J'en ai déjà écoulé
une centaine à
la force du poignet!»

Dans les contrats de type «à la carte», l'auteur s'engage à acheter les cent premiers exemplaires au prix fort, une quarantaine de francs pour un ouvrage de taille moyenne. S'ils sont écoulés, l'éditeur procède à un second tirage de cent, sur lesquels l'auteur perçoit par contre un pourcentage. Les tirages étant rarement élevés en Suisse romande, le calcul est facile.

De l'artisanat

Marie Götschmann a encore chez elle quelques exemplaires d'*Escapades*, son récit de vie, sorti de presse en 2005. Aujourd'hui âgée de 86 ans, elle parle de cette aventure éditoriale avec humour et philosophie. «Heureusement que je ne me rendais pas compte de ce qui m'attendait», se souvient-elle. Marie a tapé elle-même son texte sur un ordinateur, qu'elle a dû d'ailleurs changer en cours de route. Des frais non prévus et conséquents... «Durant

Laisser
une trace,
le désir de
beaucoup
de seniors.



Bildagentur Baumann AG

toute cette phase d'écriture, j'ai pris beaucoup de plaisir à me replonger dans mes souvenirs, il me semblait que j'étais à nouveau avec toutes les personnes que j'évoquais, alors que je vis seule», se rappelle-t-elle.

C'est en pensant à tous ces amis rencontrés au cours de ses voyages dans le monde entier qu'elle a voulu cou-

cher ses Mémoires sur le papier. Armée de sa disquette, elle a ensuite consulté des imprimeurs dont les offres l'ont quelque peu surprise. «L'un d'entre eux me demandait 149 francs par volume, une vraie fortune pour moi!» Finalement, le livre lui est revenu à 48 francs pièce, ce qui est déjà bien assez cher, à son avis. Trois cents

exemplaires ont été imprimés, «dont la qualité n'était pas vraiment très satisfaisante, note-t-elle. Je ne suis bien sûr pas rentrée dans mes frais.»

Elle en a vendu un certain nombre au prix coûtant et donné aussi, à des personnes qui n'avaient pas les moyens de l'acheter. «Mon livre, c'est vraiment de l'artisanat, du *home-made*»,

«Un éditeur me demandait 149 francs par volume!»

s'amuse Marie Götschmann. «Je n'avais pas les relations qu'il fallait dans ce milieu, ni les connaissances techniques nécessaires.»

Toute cette entreprise lui a demandé de l'énergie, dont heureusement elle ne manque pas, puisqu'elle revient à peine d'un périple en Indonésie. Le bilan, quelques années après, est plutôt positif: «Je ne me suis pas ruinée, je me suis offert cet investissement, et j'ai eu du plaisir à écrire. Un plaisir partagé par mes amis, d'après ce qu'ils m'ont dit, mais ce chapitre est clos et je ne recommencerai pas! Un conseil à ceux qui sont tentés par cette expérience? Négociez mieux avec les imprimeurs!»

Imprimeurs, éditeurs, la barrière est floue lorsqu'il s'agit de livres produits par des amateurs.

Restons modestes!

May Anderegg a, elle aussi, eu envie d'écrire ses souvenirs, entre son enfance à Neuchâtel, sa famille italienne et son installation à Genève. Passionnée d'écriture autobiographique, elle aime prendre la plume pour retrouver les anecdotes du passé. Au fil de l'écriture, c'est à ses nombreux petits-enfants qu'elle a pensé, ainsi qu'à tous ses proches. «Je n'ai jamais eu l'ambition de faire une œuvre pour le grand public, dit-elle. Il n'y avait pas non plus d'idée marchande.» Elle a saisi son texte sur un ordinateur, et a demandé des conseils à un ami graphiste, qui possédait un scanner, pour insérer des images. Elle a ensuite fait faire des photocopies, qu'elle a assemblées simplement, selon une technique de reliure qu'on trouve dans les papeteries. Cent exemplaires ont

ainsi été réalisés, qu'elle a donnés à son entourage. «La facture d'environ deux mille francs m'a été offerte par mon mari. Pour moi, c'était un superbe cadeau! raconte-t-elle. Je suis contente du résultat, c'est un très joli cahier et je peux en réimprimer facilement si cela s'avère nécessaire.»

De nombreuses personnes âgées sont tentées par l'écriture du récit de leur vie. May Anderegg, qui a de l'expérience, s'est mise à aider des amis à la rédaction de leurs

Mémoires. «Le processus d'écriture prend beaucoup de temps, mais au-delà de la trace que l'on veut laisser, c'est une pratique très enrichissante sur le plan personnel.»

Un prof lucide

Pierre Jeanneret est professeur d'histoire à la retraite. Il a eu affaire avec des éditeurs à maintes reprises, pour la publication d'études comme son *Histoire du Parti ouvrier et populaire vaudois, 1943-2001* (Editions d'En Bas). Les éditeurs comptent pour ce genre de travaux scientifiques sur l'aide de fonds de la Confédération, notamment.

Pierre Jeanneret a opté pour la formule de la brochure toute simple pour sa dernière monographie sur le chalet de la Verneyre à Villars-sur-Ollon. «Il

Les livres cités

Escapades, Marie Götschmann, La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 04 66

Gabriella, Hélène Guyot, Genève, tél. 022 328 84 78

La Verneyre, un chalet d'alpage dans les Montagnes d'Ollon, Pierre Jeanneret, Grandvaux, tél. 021 728 78 93

s'agit d'une étude d'histoire très locale, qui intéresse un public régional, ce qui m'a poussé à ce type de présentation.» Il a déposé des exemplaires auprès de l'Office du Tourisme de Villars et grâce à un vaste réseau personnel, il peut compter vendre facilement ses cinq cents brochures. «Vouloir publier un livre, en particulier ses Mémoires est devenu un véritable phénomène de société. Tout le monde croit savoir écrire et, pire, croit mériter d'être lu. Cette inflation d'auteurs amateurs porte aussi préjudice à l'édition, qui est saturée de manuscrits. Il faut savoir rester humble et lorsqu'on a envie de laisser une trace, concevoir soi-même son livre avec un ordinateur et les conseils de quelques proches qui s'y connaissent en informatique», constate l'historien. ■

Faites votre livre vous-même

- Tapez vous-même le texte sur un ordinateur. Le format A4 est le plus courant et le moins onéreux.
- Les photos, scannées sur un appareil courant, seront ensuite insérées dans votre livre à l'endroit que vous choisirez.
- Prenez contact avec plusieurs imprimeurs, comparez leurs offres et demandez sous quelle forme ils souhaitent recevoir le texte (Word, PDF, etc.).
- Envisagez également sur une imprimante de bureau.
- Ces pages seront ensuite photocopiées dans un magasin spécialisé (Copy Quick ou équivalent). Ces commerces assurent également la reliure.
- Mais vous pouvez relier vos exemplaires avec un matériel que l'on trouve en papeterie.
- Prévoyez un petit tirage. Un nouveau tirage est toujours possible.
- Pour un tirage modeste de 100 exemplaires, votre livre ne devrait pas vous coûter plus de 20 francs pièce.
- Pour la distribution de votre œuvre, faites marcher votre réseau familial et amical.
- Adressez des courriers aux journaux régionaux, proposez des rencontres et des conférences dans les clubs locaux.
- Soyez entreprenant, restez optimiste. Sachez que tout le processus vous prendra beaucoup de temps et d'énergie et ne vous rapportera en aucun cas de l'argent.

PAR ANNE ZIRILLI

Un beau mariage ou une retraite cossue ?

Faut-il renoncer à se (re)mariage en approchant de la retraite, afin d'éviter une diminution de la rente AVS? Tentant! Mais c'est souvent un faux calcul.



Chuck Savage/Corbis

Nul n'ignore que les couples mariés sont défavorisés en matière d'AVS, car leurs rentes sont plafonnées: elles ne doivent pas dépasser, à elles deux, une rente maximale et demie, soit 3 315 francs par mois (ces chiffres concernent les rentes sans lacunes de cotisations). Au-delà de cette somme, chaque rente est diminuée en proportion. Le plafonnement ne concerne donc que les couples dont les rentes sont relativement élevées, mais il peut entraîner pour cette catégorie de retraités une perte importante. Ainsi deux personnes qui touchent chacune la rente maximale subiront, si elles se marient, une diminution globale de leurs rentes de 1105 francs par mois! Dans ce contexte, on peut comprendre pourquoi bien des couples qui se sont formés sur le tard préfèrent ne pas se marier. Mais ce qui est un bon calcul tant que dure la vie commune peut

s'avérer désastreux au décès du partenaire. Car le concubin survivant ne jouit pas des privilèges accordés au veuf ou à la veuve, que ce soit dans le domaine des assurances sociales ou en matière successorale.

Côté AVS. La rente veillesse d'un veuf ou d'une veuve, après avoir été «déplafonnée» (donc haussée au niveau de celle d'un célibataire), est majorée de 20%. Rien de tel pour le concubin: au décès du compagnon ou de la compagne, sa rente ne sera pas augmentée. De plus, sans mariage, pas de possibilité d'obtenir la rente de veuve, qui est servie par l'AVS jusqu'à l'âge de la retraite, sous certaines conditions.

Côté 2^e pilier. Le mariage garantit, même aux retraités, une rente de veuve ou de veuf versée «à vie», ou du moins une allocation se montant à trois rentes annuelles. Le sort du concubin est moins enviable: seules certaines caisses de pension incluent dans leurs prestations une rente de survivant pour concubin, et encore faut-il que le défunt ait fait, de son vivant, les démarches nécessaires.

Côté successoral. C'est le désastre. Si le défunt n'a pas fait de testament, le concubin survivant ne touchera pas un sou, car il ne figure pas parmi les héritiers

Mariez-vous...

- Si la diminution de la rente AVS due au plafonnement est mineure, car cette perte sera compensée, lorsque la mort vous séparera, par une notable élévation de la rente du survivant.
- Si vous désirez inclure votre compagnon ou votre compagne parmi vos héritiers et lui éviter d'avoir à payer un lourd impôt successoral.
- Si votre compagne est plus jeune, afin qu'elle touche, à votre décès, une rente de veuve jusqu'à l'âge de l'AVS.
- Si vous avez une caisse de pension, afin que votre compagne ou votre compagnon ait accès à la rente de veuve-veuf versée à vie par le deuxième pilier.

PAR JEAN-LOUIS EMMENEGGER

légaux. Et en présence d'un testament, il ne pourra pas hériter plus du quart de la fortune si le défunt a des enfants, petits-enfants ou arrière-petits-enfants. De plus, le fisc va prélever sur cette somme un impôt, qui peut atteindre des sommes astronomiques dans certains cantons. Sur un legs de 100 000 francs, Vaud et Genève s'approprient sans scrupules la moitié environ de la somme, et le Valais le quart. Ces trois cantons traitent les concubins comme de parfaits étrangers. Les cantons de Berne, du Jura et de Fribourg sont moins gourmands: ils font bénéficier le concubin justifiant cinq ou dix ans de vie commune d'un taux d'imposition préférentiel (entre 6% et 15% pour un legs de 100 000 francs). Seul Neuchâtel exempte d'impôt successoral le concubin, au même titre que le veuf ou la veuve, pour peu qu'il ait conclu un partenariat (lire encadré).

L'exception neuchâteloise

Seul, le canton de Neuchâtel, dispense de l'impôt successoral le concubin survivant, à condition qu'il soit «pacsé» depuis deux ans, autrement dit qu'il ait conclu un «partenariat enregistré». Ce partenariat cantonal, contrairement au partenariat fédéral, n'est pas réservé aux homosexuels. Mais attention! il ne modifie en rien le droit successoral. Autrement dit, pour hériter, le concubin qui a fait enregistrer son partenariat doit être couché sur un testament. Et s'il n'a pas conclu de partenariat? Il bénéficie tout de même sur sol neuchâtelois d'un taux d'imposition allégé (20%) après cinq ans de vie commune.

Où placer un petit capital?



J'ai réussi à épargner une vingtaine de milliers de francs. Quels sont les types de placement que je peux envisager?
André M., à Genève

Le petit capital que vous avez réussi à accumuler se trouve peut-être encore sur un compte salaire ou un compte bancaire classique. Dans ce cas, il est envisageable de transférer ce montant sur un autre type de placement. Il en existe justement plusieurs, que nous allons brièvement passer en revue.

Les banques offrent toutes ce qu'elles appellent des «comptes d'épargne» (les fameux «carnets d'épargne» ont été presque partout supprimés et remplacés par des «comptes»). Certains instituts bancaires ont créé des comptes pour les «seniors». Une autre possibilité est de placer ce montant en «bons de caisse» ou en «dépôt à terme» pour une durée qu'il faut choisir (de 1 à 10 ans), et pour lesquels un taux d'intérêt préférentiel est versé.

Quelle que soit la banque que vous choisirez, vous verrez que le principe est toujours le même: plus la durée pendant laquelle vous placez votre argent est longue, plus le taux d'intérêt que la banque vous servira sera élevé. Cependant, il faut savoir que sur de tels comptes, les conditions de retrait sont souvent limitées, si bien que la question «quand aurai-je besoin de cet argent?» devient primordiale.

Epargne-placement

Si vous pensez que vous allez devoir utiliser ce montant épargné dans quelques mois (pour un achat, un voyage ou... des impôts supplémentaires à payer), alors il est préfé-

rable de garder cet argent sur votre compte bancaire de base. Si, par contre, vous êtes certain que vous n'en aurez pas besoin ces prochaines années, alors d'autres types de placement plus rémunérateurs entrent en ligne de compte, comme les «comptes d'épargne-placement».

Si vous êtes encore actif professionnellement, un transfert sur un compte «Epargne 3» (pour 2007, le montant a été limité à Fr. 6365.- pour les salariés et au 20% du revenu provenant d'une activité lucrative indépendante mais au maxi-

«Plus la durée est longue, plus le taux d'intérêt sera élevé.»

mum Fr. 31 824.-) peut être intéressant à la fois sur le plan du taux d'intérêt servi (de 1,5% à 1,75%) et sur celui de votre prévoyance de retraite. Mais une contrainte de taille est liée à ce compte: cet argent, bien que déductible de votre revenu imposable, restera bloqué jusqu'à votre 60^e anniversaire.

Notre conseil. Réfléchissez à vos futurs besoins financiers et déterminez si le montant que vous avez mis de côté est vraiment de l'épargne dont vous n'aurez pas besoin ces prochaines années. Si tel est le cas, renseignez-vous auprès de votre banque (cantonale, régionale, Raiffeisen ou PostFinance) et comparez le taux d'intérêt qui vous est offert par type de placement. Faites jouer la concurrence, et renseignez-vous sur les conditions de retrait applicables à chaque compte.

PAR PRO SENECTUTE



Mémentos d'information

En matière d'AVS, les agences d'assurances sociales ainsi que les caisses de compensation disposent de mémentos d'information sur de nombreux thèmes.

1.01: Extrait du compte individuel (CI). 1.02: Splitting en cas de divorce. 2.03: Cotisations des personnes sans activité lucrative à l'AVS, à l'AI et aux APG.

3.01: Rente de vieillesse et allocation pour impotents de l'AVS. 3.04: Age flexible de la retraite. 3.06: Calcul anticipé de la rente. 5.01: Prestations complémentaires à l'AVS et à l'AI.

Ces informations sont aussi disponibles sur le site internet www.avs.admin.ch

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
Fribourg, Jura, Neuchâtel,
Valais, voir adresses page 35.
Egalement *Généralions*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Retraite

Financer sa nouvelle liberté

Prendre sa retraite représente des changements importants en matière de revenus. Voici quelques conseils destinés aux futurs et nouveaux retraités, afin de préparer au mieux cette importante transition de vie.

- **Connaître le montant de ses rentes futures.** Il est possible de demander en tout temps à sa caisse AVS un calcul anticipé de sa rente. En parallèle, une demande similaire auprès de sa caisse de pension et, le cas échéant, auprès de l'institution gérant un troisième pilier, permet de connaître l'ensemble des revenus à attendre sous forme de rente.

- **Décider d'une éventuelle anticipation de la rente AVS.** Tant pour les femmes que pour les hommes, il est possible d'anticiper la perception de sa rente AVS d'une ou de deux années par rapport à l'âge ordinaire. Une réduction de la rente interviendra, mais

cette formule peut aider à réaliser des projets de pré-retraite.

- **Demander la rente AVS.** Comme toutes les prestations d'assurances sociales, la rente AVS n'est pas délivrée automatiquement, mais doit être demandée. Il est conseillé d'entreprendre cette démarche auprès de sa caisse AVS au moins trois mois avant l'ouverture du droit à la rente de vieillesse.

- **Faire valoir ses droits.** En présence d'une baisse de revenus lors du passage à la retraite, il est utile de se renseigner sur son droit à obtenir des prestations complémentaires (PC) à l'AVS ainsi que des subsides à l'assurance maladie.

Soulignons que ces prestations relèvent de droits et n'ont aucun caractère d'assistance publique.

- **Revoir ses impôts.** Demander une adaptation de ses acomptes provisionnels auprès de l'administration cantonale des impôts: en cas de baisse des revenus lors de l'entrée en retraite, il est avantageux d'ajuster sans retard le montant des impôts payés.

- **Penser à réactiver sa couverture accidents.** L'assurance accident par le biais de l'employeur n'excédant pas trente jours après la fin de l'activité professionnelle, il est nécessaire de demander à son assurance maladie d'inclure le risque accident.

NOUVELLE ROSERAIE

Saint-Légier (480 m)



CHALET FLORIMONT

Gryon (1 200 m)



VACANCES... en toute liberté!

Ces maisons – proche du lac Léman ou à la montagne – vous offrent: confort en chambres doubles ou individuelle, personnel compétent 24/24 h, suivi de soins, animations et excursions, évasion, nature, repos...

Transport assuré en car de Genève
Pension complète, de Fr. 95.– à Fr. 110.– par jour,

Renseignements, dates séjours et inscriptions: Secrétariat maisons de vacances,

Le CAD, Genève
Tél. 022 420 42 90 (8 h-12 h)
Fax 022 420 42 89


Hospice général
Institution genevoise d'action sociale

 VILLE DE GENEVE
SERVICE SOCIAL



Quelle est la valeur d'un usufruit ?

Suite au décès de mon mari, j'ai hérité la maison en usufruit, inscrit au Registre foncier, la nue-propriété étant attribuée à nos deux enfants. J'ai l'intention de me loger ailleurs et mon fils me propose de lui céder cet usufruit. Ma fille me conseille de le lui vendre, s'estimant lésée en cas de cession. Qu'en est-il ?

Après le décès de votre mari, vos deux enfants ont été inscrits au Registre foncier comme nuspropriétaires de l'immeuble et vous-même comme usufruitière. Cela implique que vos enfants peuvent vendre l'immeuble, mais le nouveau propriétaire devra respecter l'usufruit jusqu'à votre décès.

L'usufruit vous donne le droit de jouissance de l'immeuble, c'est-à-dire que vous pouvez y loger ou le louer à une tierce personne et encaisser le loyer. L'usufruit a une valeur financière

que l'on peut calculer, notamment, en fonction de votre âge et de la valeur de rendement de l'immeuble. Dès lors, si vous cédez l'u-

La cession d'usufruit pourrait être considérée comme une avance d'hoirie.

usufruit à votre fils, sans contrepartie de sa part, vous lui faites une donation qui a des incidences sur deux plans. D'une part, si, plus tard, vos revenus ne sont pas suffisants, vous fe-

rez appel aux prestations complémentaires. Celles-ci sont octroyées à toute personne en fonction de sa fortune. Or, dans le calcul de

la fortune, il ne sera pas tenu compte uniquement des biens dont vous disposerez au moment de la demande, mais également des biens dont vous vous serez dessaisie auparavant, dont

l'usufruit sur l'immeuble. D'autre part, vos deux enfants sont héritiers réservataires, ce qui veut dire qu'ils ont la protection de la loi pour obtenir une part d'héritage. Et, dans le contexte d'un partage entre vos deux enfants, la cession d'usufruit pourrait être considérée comme une avance d'hoirie dont votre fille peut demander compte à son frère.

Dès lors, avant de prendre une décision, ne serait-il pas judicieux de faire calculer l'usufruit pour définir plus précisément les enjeux financiers en cas de cession ?

ADRESSES UTILES

Permanences juridiques

Vaud, Ordre des avocats vaudois, **Lausanne**: rue du Grand-Chêne 8 (entresol à droite). Ouvert: lu, ma, je de 16 h à 19 h. **Vevey**: rue des Communaux 2A (en face EMS), tous les jeudis 17 h à 19 h. **Nyon**: av. Juste-Olivier 7 (bâtiment serv. sociaux), tous les jeudis 17 h à 19 h.

Yverdon: rue des Pêcheurs 8 (bât. Centre social régional), tous les jeudis 17 h à 19 h.

Centre social protestant, Service juridique, Beau-Séjour 28, Lausanne, tél. 021 320 56 81, sur rendez-vous.

Genève, Ordre des avocats, 13 rue Verdaine, 1204 Genève, tél. 022 310 24 11, lu-ve de 10 h à 19 h, sans rendez-vous.

Centre social protestant, 14, rue du Village-Suisse (Jonction), CP 177, 1211 Genève 8, tél. 022 807 07 00.

Caritas, 53, rue de Carouge, 1205 Genève, tél. 022 708 04 44.

Hospice général – unité juridique, 12, cours de Rive, CP 3360, 1211 Genève 3, tél. 022 420 52 90.

Fribourg, Permanence juridique des avocats, **Aigle Noir**, rue des Alpes 58, 1700 Fribourg, mardi de 17 h à 19 h. Espace Femmes Fribourg, rue Hans-Fries 2, 1700 Fribourg, tél. 026 424 59 24.

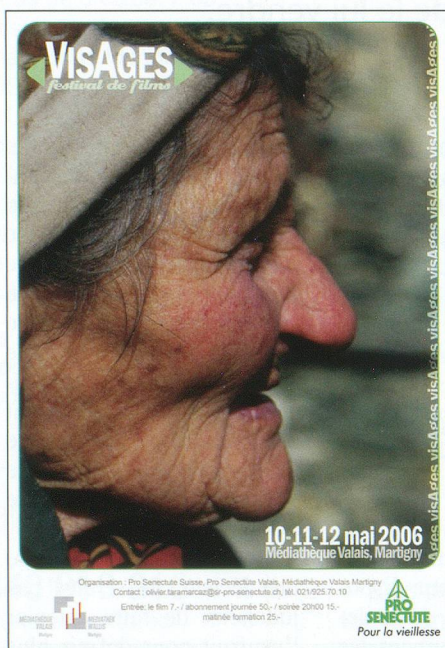
Valais, Ordre des avocats, rue de la Dent-Blanche 8, **Sion**, tél. 027 321 21 26, tous les mardis de 17 h à 19 h.

Neuchâtel, Ordre des avocats neuchâtelois, **Neuchâtel**: rue des Beaux-Arts 11, les mercredis de 16 h à 19 h (sans rendez-vous). La Chaux-de-Fonds: rue de la Serre 62, les jeudis de 16 h à 19 h (sans rendez-vous).

Centre social protestant (sur rendez-vous), **Neuchâtel**: rue des Parcs 11, tél. 032 722 19 60. **La Chaux-de-Fonds**: rue du Temple-Allemand 23, tél. 032 968 37 31.

PAR BERNADETTE PIDOUX

Tous les visages du monde sur grand écran



Pour sa 2^e édition, le festival du film VisAges reprend ses quartiers à Martigny. Au programme, des œuvres qui parlent de parcours de vie et de relations entre générations.

lot de touristes. Quand elle le veut bien, Dina sort de sa maison et fait un brin de causerie. La cinéaste belge Rachel Lamisse a filmé le quotidien et les mots de Dina, obtenant son consentement pour ce documentaire, grâce à la complicité de son grand-père que Dina appréciait.

C'est Olivier Tamarcaz, initiateur et coordinateur du festival VisAges, engagé à Pro Senectute Suisse, qui prend l'exemple de ce film pour définir l'esprit de la manifestation: «J'ai rencontré la réalisatrice Rachel Lamisse lors d'un festival du film rural en Corse. *Dina* m'a plu dans son authenticité. Et je me suis rendu chez elle avec la cinéaste. Comme dans son film, nous avons vu

émerger la vieille dame de son coin de terre et j'ai fait sa connaissance. J'aime les rencontres, l'approche lente et douce des gens, le lien entre une jeune réalisatrice et une femme âgée, c'est toute cette beauté, cette richesse-là que nous souhaitons montrer à un grand public.»

Profusion de films

Olivier Tamarcaz s'est constitué un réseau depuis la première édition du festival et, par le bouche-à-oreille, il a récolté des dizaines de films récents sur le thème des parcours de vie et des rapports intergénérationnels. Depuis plusieurs mois, il visionne documentaires et films de fiction. «Nos critères principaux de sélection: nous cherchons un regard personnel, de l'émotion et de la poésie, de l'humour, et parfois un côté décalé. Ce qui est rédhibitoire: la condescendance à l'égard des personnes âgées», précise l'initiateur du festival.

Sélection difficile? «Oui, dans la mesure où nous ne soupçonnions pas qu'il existait une telle profusion de films intéressants dans ce domaine! La matière existe, bel et bien.»

Les œuvres sélectionnées viennent de toute part, de Suisse, beaucoup de France, de Belgique, mais aussi d'Argentine ou de Tunisie. «Le fil rouge, c'est la notion de parcours de vie», ajoute Olivier Tamarcaz. La *Route*

Tout au bout d'un chemin de montagne, quelque part dans la vallée d'Aoste, à 2000 mètres d'altitude vit Dina, 84 ans. Seule, dans un vieux raccard habillé de chardons séchés au soleil, sans eau, sans électricité, libre et fière. Devant chez elle, un chemin de grande randonnée charrie parfois son

lot de touristes. Quand elle le veut bien, Dina sort de sa maison et fait un brin de causerie. La cinéaste belge Rachel Lamisse a filmé le quotidien et les mots de Dina, obtenant son consentement pour ce documentaire, grâce à la complicité de son grand-père que Dina appréciait. C'est Olivier Tamarcaz, initiateur et coordinateur du festival VisAges, engagé à Pro Senectute Suisse, qui prend l'exemple de ce film pour définir l'esprit de la manifestation: «J'ai rencontré la réalisatrice Rachel Lamisse lors d'un festival du film rural en Corse. *Dina* m'a plu dans son authenticité. Et je me suis rendu chez elle avec la cinéaste. Comme dans son film, nous avons vu

Festival pratique

VisAges, festival du film sur le thème Parcours de vie et relations entre les générations, Médiathèque de Martigny, du 9 au 12 mai, projections dès le matin, les après-midi et en soirée. Organisation: Pro Senectute Suisse, la Médiathèque avec le soutien de la Ville de Martigny. Prix d'entrée: Fr. 7.- par film ou abonnement d'un ou plusieurs jours. Pour obtenir le programme, s'adresser à Pro Senectute Suisse, secrétariat romand, tél. 021 925 70 10, e-mail: secretariat-romand@sr-pro-senectute.ch ou sur le site www.pro-senectute.ch

des *Hêtres* du Français Antoine Parouty correspond à la lettre à cette définition, puisque ce documentaire suit Joseph et son petit-neveu sur les départementales de Haute-Corrèze. Joseph est veuf depuis peu et il a décidé de revoir la maison des jours heureux. Au fil du voyage, le jeune homme de 30 ans découvre peu à peu ce grand-oncle, marqué par la mort d'un fils atteint du sida.

Le *Grand Voyage* du Marocain Ismaël Ferroukhi part du même constat: quand Réda, un étudiant de vingt ans, est contraint d'accompagner son père à La Mecque, il y a de l'embrouille dans l'air, ne serait-ce que pour un bête téléphone portable que le père envoie promener... Et pourtant entre les deux générations, des valeurs finissent par se transmettre.

Expérience de vie

«Les jeunes réalisateurs portent un regard nuancé sur les personnes âgées, attirés par leur témoignage, l'amplitude de leur expérience de vie, par leur rapport au quotidien. Ces jeunes-là sont – heureusement – peu sensibles au discours ambiant bêtifiant sur les seniors. Avec des personnalités comme Dina ou Joseph, on peut se poser de vraies questions sur le sens de la vie.» Et affronter la réalité sans détour, comme Christophe Ramage qui filme dans *Bistrot Mémoire* des rencontres de proches et de personnes concernées par la maladie d'Alzheimer. «De nos jours, on se méfie de ce qui nous est proche. C'est regrettable, parce que je suis persuadé que c'est là qu'on est le plus juste, le plus vrai et finalement qu'on touche à l'universel», remarque Olivier Taramarcas. Ce festival accorde ainsi une préférence aux «films de proximité».

Certains cinéastes ne sont pas seulement témoins, mais aussi créateurs de rencontres. C'est le cas de Marie Dorria et de son film *Le Temps qui nous est donné*. Cette artiste, plasticienne et ethnologue de formation, a proposé aux femmes de son village du Sud-Ouest de la France des rendez-vous hebdomadaires. Six à huit femmes de tous âges ont ainsi pris l'habitude de se retrouver pour partager leurs réflexions sur leur quotidien. Une chaise distincte des autres est mise à la disposition de celle qui veut bien y prendre place. La femme qui s'y assied peut alors s'exprimer librement,

tisser le fil d'une pensée, avec la garantie que les membres du groupe ne l'interrompront pas, mais l'écouteront en toute attention. Les scènes filmées témoignent de la confiance qui s'installe et de la profondeur de la simplicité des sujets abordés. Lors de la projection du documentaire à Martigny, l'une des participantes de ce groupe sera présente, ainsi que la réalisatrice.

Echanges et dialogues

Dans un festival à taille humaine comme celui-ci, l'accent est mis sur le dialogue. Les matinées seront réservées à une rencontre avec une réalisatrice ou un réalisateur. Une dizaine de réalisateurs, des personnes filmées ainsi que des producteurs, seront présents pour échanger avec le public, chaque jour. Et le débat peut durer deux heures si le public le désire! Un public très diversifié, d'âges et de provenances variés, composé aussi bien de personnes âgées venues d'un centre de jour que de simples amateurs de cinéma. A l'avenir, il serait d'ailleurs intéressant de pouvoir diffuser les films dans d'autres salles de Suisse romande.

Parallèlement au festival, à l'instar du projet du Théâtre Eprouvette en France, une nouvelle initiative est en préparation: le festival VisAges invitera des adolescents romands à réaliser un court documentaire. Il s'agira pour ces jeunes de tourner un film court de dix minutes sur une personne âgée de leur choix. Avec l'aide de professionnels de l'image, les jeunes apprendront à manier la caméra et le son, à rédiger un scénario et monter un film... Une première projection réalisée par des jeunes pourrait être présentée lors de l'édition 2008 de VisAges. Une manière de susciter des rencontres, de tisser des liens et de valoriser le savoir des uns et des autres, entre générations.

Le festival en lui-même est fixé du 9 au 12 mai, mais plusieurs soirées le précéderont autour de longs-métrages de fiction comme *Bab Aziz* de Nacer Khemir, le lundi 7 mai, en partenariat avec l'association Caméra Sud, ou de documentaires comme *Voyage en Sol majeure* de Georges Lazarevski. En tout, une quarantaine de pellicules vont se succéder sur grand écran à la Médiathèque, des films qui n'attendent que votre regard curieux. ■

Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**
Quai du Bas 92, c.p. 1263
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

Pro Senectute **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

Pro Senectute **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

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **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

Cinquante ans, le bon âge pour un bilan

A tout âge, il faut prendre soin de sa santé. Mais c'est surtout à partir de la cinquantaine qu'un check-up plus complet est particulièrement recommandé.



Bildagentur Baumann AG

Pour prévenir de graves problèmes, il faut contrôler sa vision et son audition.

psychologique, un dépistage de la dépression peut être conseillé. Et pour les femmes, un premier test de dépistage du cancer du col utérin, dit le test de Papanicolaou.

De 35 ans à 50 ans: en plus du poids et de la tension artérielle, c'est dans cette tranche d'âge qu'interviendront les premiers tests concernant le cholestérol, ce que les médecins nomment les dyslipidémies.

En premier lieu, il s'agit de démythifier l'idée que l'on se fait généralement d'un check-up. Non, ce n'est pas une longue chaîne d'examen sophistiqués auxquels vous serez soumis pendant d'interminables heures. «En ce sens, nos recommandations sont claires et se basent sur des critères scientifiques. Les examens conseillés sont ceux qui ont démontré leur efficacité», précise Jacques Cornuz, médecin-chef à la Polyclinique médicale universitaire de Lausanne, spécialisé en médecine préventive et en santé publique. Selon les cas, certains do-

maines seront investigués de manière plus approfondie. «Le plus souvent, ce sont des tests et des conseils relativement simples, mais qui peuvent avoir des effets considérables sur le pronostic en matière de santé.»

Avant la cinquantaine. Si ces recommandations concernent essentiellement les gens de 50 à 75 ans, le docteur Jacques Cornuz précise qu'à tous les âges de la vie correspondent certains bilans de santé.

De 20 à 35 ans: il est conseillé de contrôler son poids et sa tension artérielle, essentiellement. Sur un plan

A cinquante ans. L'entrée dans la cinquantaine correspond à l'âge clé où un check-up plus complet est recommandé. «A partir de 50 ans, on va inclure les dépistages des cancers, précise Jacques Cornuz. Principalement le dépistage du cancer du sein par une mammographie, et le dépistage du cancer colorectal du gros intestin par recherche de sang dans les selles ou colonoscopie.»

Quant au dépistage du cancer de la prostate grâce au taux de PSA, «compte tenu de l'absence de données fiables à ce sujet, il ne fait pas partie de nos recommandations. C'est

une question à traiter au cas par cas, en discussion avec son médecin.»

A partir de 65 ans. C'est en principe l'âge auquel le dépistage de l'ostéoporose est conseillé pour les femmes, par densitométrie osseuse. Si certains facteurs de risques sont présents, on aura pris soin d'avancer ce test à l'âge de 60 ans.

Chez les hommes, fumeurs ou anciens fumeurs, la forte mortalité provoquée par un anévrisme de l'aorte abdominale justifie que l'on soit attentif à ce problème.

C'est aussi dans la soixantaine que sont plus systématiquement recommandées les vaccinations contre la grippe et contre le pneumocoque.

A partir de 70 ans. Si cela n'a pas encore été fait, il est temps de contrôler sa vision et son audition, afin d'en détecter des troubles éventuels.

Quels examens répéter ?

Tous les deux ans : idéalement, c'est la fréquence à laquelle toute femme devrait, dès l'âge de 50 ans, se soumettre à une mammographie. Il est également conseillé de faire deux fois au moins dans sa vie un dépistage du cancer du col utérin. Si le test est deux fois négatif, il ne sera plus nécessaire de le reproduire.

Tous les trois à cinq ans : on prendra soin de faire contrôler son taux de cholestérol et sa pression artérielle. C'est aussi l'occasion de refaire régulièrement le point sur un risque éventuel de développer un diabète.

Tous les dix à quinze ans : c'est la fréquence à laquelle il serait bon de pratiquer une colonoscopie. «Mais les avis divergent à ce sujet, remarque Jacques Cornuz. Si la première a été faite à 50 ans, il n'est pas inutile d'en pratiquer une deuxième vers 65 ans. Et si on ne l'a faite qu'à la soixantaine, un second examen à la septantaine sera recommandé.»

En matière d'ostéoporose et d'anévrisme de l'aorte abdominale, on considère qu'un seul dépistage suffit.

Où s'adresser ?

C'est à son médecin traitant qu'il convient de s'adresser pour un bilan de santé. «Nous considérons qu'il

n'est pas nécessaire d'avoir des centres spécialisés pour cela. Le médecin traitant sera attentif au fait que, derrière toute demande de check-up, il y a généralement une préoccupation plus spécifique. Souvent, on se décide pour un bilan de santé lorsqu'un proche est lui-même atteint par une maladie. Il s'agit donc de prendre aussi le temps d'en parler, et pour cela, le médecin généraliste est le plus adéquat.»

Un bilan de santé peut se faire en deux ou trois étapes, la première consistant parfois à s'adresser à un service itinérant de dépistage (*lire ci-contre*).

Que coûte un check-up ?

Pour ce qui relève des conseils médicaux, ceux-ci sont pris en charge dans le système tarifaire Tarmed. Par exemple, des conseils pour arrêter de fumer seront remboursés, mais les médicaments ne le seront pas. Un bilan de santé relève d'une consultation dite de médecine de premier recours, qui est remboursée par l'assurance maladie de base, comme le sont les dosages de laboratoire. D'autres examens plus sophistiqués – radiologie, densitométrie, colonoscopie – en revanche ne le sont pas, sauf cas particulier.

Au total, le check-up de la cinquantaine vous coûtera tout au plus quelques centaines de francs.

Précisons que tout au long de la vie, une consultation chez le médecin pour un problème précis de santé peut être l'occasion d'un bilan dans l'un ou l'autre domaine, ou du moins de conseils donnés à titre préventif pour entretenir son état de santé. «Ce que nous remarquons, c'est que les personnes qui se rendent spontanément chez leur médecin pour un bilan de santé sont le plus souvent celles qui se comportent de façon saine et ont déjà de bons comportements. En revanche, les personnes qui prennent peu soin de leur santé sont peu enclines à consulter à

titre préventif. Lorsqu'elles le font, c'est parce qu'elles sont malades. C'est donc l'occasion qu'il faut saisir, sans être inquisiteur, pour leur conseiller un bilan de santé.» ■

Bus santé

Les Ligues vaudoises de la santé sont à l'origine d'une opération grand public de promotion de santé. Pour la deuxième année consécutive, un bus sillonne toutes les communes du canton. Il est possible en 30 minutes d'y pratiquer un



bilan de base et d'y recevoir divers conseils pour améliorer ses comportements. Secrétaire général des Ligues de la santé et de la Ligue vaudoise contre les maladies cardio-vasculaires – qui supervise le programme – Jean-Christophe Masson se réjouit du succès du Bus Bilan Conseil Santé. «Souvent, nous sommes la première étape. Mais il convient de préciser qu'il ne s'agit pas d'une consultation médicale. Nos clients sont pris en charge par des professionnels de santé publique.»

Le premier quart d'heure est consacré à divers tests de base, parmi lesquels : cholestérol ; tension artérielle ; taille et poids (calcul de l'indice de masse corporelle) ; monoxyde de carbone, pour les fumeurs ; indice de masse grasseuse ; dépistage du diabète par mesure de la glycémie. «Dans un second temps, nous donnons divers conseils de santé, si la personne est disposée à travailler sur ses facteurs de risques pour les améliorer. Il s'agira de modifier un peu son comportement alimentaire, de bouger davantage.»
Bus Bilan Conseil Santé, rendez-vous par téléphone au 021 623 37 45.

La naturopathie, une autre approche de la santé

Petit traité pour grand public

Christopher Vasey, naturopathe installé dans le canton de Vaud, vient de publier aux Editions Jouvence *Petit traité de naturopathie*, à l'usage des malades qui veulent retrouver la santé et des bien-portants qui veulent le rester, un excellent ouvrage destiné à tous ceux qui cherchent à mieux connaître cette discipline. L'auteur insiste sur notre hygiène de vie et surtout sur notre hygiène alimentaire. Il fournit des listes d'aliments qui aident à désacidifier l'organisme, ainsi que des suggestions pour choisir les bons produits. Mieux vaut opter pour la farine complète plutôt que pour la farine blanche, pour le riz complet plutôt que pour le riz blanc, pour les huiles de première pression à froid plutôt que pour des huiles raffinées, etc. Pour l'apport en vitamines, le pollen, la levure de bière ou l'huile de germe de blé sont de précieuses solutions naturelles. La naturopathie et les théories de la docteure Kousmine convergent sur bien des points.

Petit traité de naturopathie, de Christopher Vasey, Editions Jouvence.

Le naturopathe se veut un éducateur de santé, qui donne des conseils sur une alimentation appropriée à chacun. Le but: renforcer le terrain, pour éviter qu'une maladie ne s'installe. Pierre-Alain Vernet nous explique sa pratique.

Dans son cabinet de consultation à Morges, **Pierre-Alain Vernet** reçoit des clients de tous âges et forme aussi de nouveaux naturopathes. Il résume en quelques mots sa discipline: «Pour nous, la santé est un tout, comme la personne humaine est un tout. Quel que soit le symptôme que présente un malade, nous allons travailler avec lui sur son terrain. C'est-à-dire que nous allons aider son organisme à se défendre, en lui faisant éliminer les toxines qui l'engrassent. Un organisme engrassé par des toxines est aussi carencé en substances essentielles, il va donc falloir le recharger en vitamines, oligo-éléments, éléments vitaux qui vont permettre au corps de retrouver son équilibre.» L'approche est donc très différente de la médecine allopathique où l'on cherche à faire cesser un symptôme par la prise de médicaments ciblés.

Les moyens d'éliminer

La première séance chez le praticien est consacrée à mieux connaître le fonctionnement de l'individu, grâce à un questionnaire de santé très complet. Certains naturopathes ajoutent à cette anamnèse des techniques acquises dans d'autres disciplines de la médecine douce. «J'utilise personnellement volontiers l'iridologie, explique M. Vernet. Il s'agit d'une méthode

d'observation de l'iris de l'œil, de ses tissus, qui, comme une mémoire, gardent trace des affections ayant touché l'organisme. C'est pour moi un bon outil pour constituer un bilan de santé. D'autres travaillent sur les systèmes d'énergie, comme en médecine chinoise, ou avec la résonance biomagnétique.»

Le premier objectif est ensuite pour un naturopathe d'aider le corps à se libérer des toxines qu'il a stockées jusque dans ses tissus cellulaires.

Ces déchets accumulés, il faut les drainer et les faire sortir par les émonctoires. Les *émonctoires*, ce sont les organes qui nettoient le sang: le foie évacue les déchets dans la bile, les intestins dans les selles, les reins dans l'urine, les poumons dans l'air exhalé et les glandes sudoripares et sébacées dans la sueur et le sébum. Pour opérer un drainage approfondi grâce au travail précieux de ces organes, plusieurs méthodes sont employées: des produits naturels comme l'argile, le charbon végétal, ou certaines plantes sont administrés par voie orale. Des bains peuvent aussi être très efficaces (comme les bains Kneipp ou les bains dérivatifs, par exemple). Pour les voies respiratoires, on va choisir des teintures mères ou des préparations de plantes médicinales comme l'eucalyptus, le thym ou le tussilage. Des massages tel le drainage lymphatique peuvent aussi acti-

En forme

PAR BRIGITTE FAVRE

Renouveau
et légèreté

Pour se défaire des toxines de l'hiver, des graisses en trop, de la lourdeur emmagasinée la nature n'a pas sa pareille. Les prés sont les premières sources où il est facile de puiser: la dent-de-lion, dépurative, y est à l'honneur et nous fait signe. Sa cueillette permettra tout d'abord de s'oxygéner et ensuite de se nourrir.

Toute petite, en salade, apprêtée avec une huile de noix garantie de première pression à froid, enrichie d'un œuf mollet bien frais, la dent-de-lion constitue un repas goûteux, coloré et digeste. Une tranche de bon pain au levain pour l'accompagner en fera un régal.

Et si d'aventure la soupe était préférée, la dent-de-lion un peu plus grande, cuite avec des pommes de terre, du sel marin aux herbes, puis mixée, donnera une crème bienvenue en particulier pour les organismes acidifiés. Un filet d'huile d'olive dans l'assiette rehaussera la saveur de cette soupe printanière à déguster aussi souvent que possible. Les pétales des plantes qui auront fleuri ensoleilleront les salades à venir composée de pourpier, mâche ou roquette.

Pâques sera l'occasion de s'essayer à rouler les œufs avec les enfants et de préparer ensuite avec eux la salade de tous les printemps qui rajeunit esprits et organismes. N'oublions pas que prendre le temps de s'aérer une heure par jour, au bord d'un lac, d'une rivière ou en forêt, en écoutant le chant des oiseaux et en admirant l'éveil de la terre, remet à l'heure les pendules de l'organisme. Inutile de courir. Le bon rythme est celui qui permet de chanter ou de parler avec son compagnon de promenade. Marcher à la montée règle le rythme. Sinon, le risque est grand d'user les cartilages des articulations bien avant l'heure. Bonne promenade.



■ Pierre-Alain Vernet explique la pyramide alimentaire.

ver l'élimination des toxines. Enfin des régimes restrictifs complètent l'arsenal du naturopathe: pour désengorger un foie trop sollicité, il est nécessaire de le soulager immédiatement en supprimant par exemple l'alcool ou la viande. Sur le long terme, une nouvelle hygiène alimentaire doit être envisagée.

L'acidité nous guette

Le naturopathe se préoccupe aussi de l'équilibre acido-basique de la personne, que l'on mesure dans l'urine. «La tendance à l'acidité est de plus en plus fréquente chez nos contemporains, notamment parce que le stress est un facteur important d'augmentation du taux d'acidité, tout comme les excès de sucre et de graisses», commente Pierre-Alain Vernet.

Le traitement chez un naturopathe nécessite un engagement du malade sur le long terme, il dure en général

de trois à six mois. Il vaut mieux aussi être prêt à des changements alimentaires importants. Comme il s'occupe du terrain et non des symptômes, le naturopathe soigne tous types de maladies, des allergies aux rhumatismes. «Je viens de recevoir dans mon cabinet un bébé de 18 mois souffrant d'eczéma. Par le cordon ombilical et le lait maternel, toutes sortes de toxines touchent déjà les tout-petits», constate Pierre-Alain Vernet.

Pour de nombreuses affections, la consultation d'un médecin est indispensable, mais un traitement par un naturopathe peut être mené en parallèle. Seules les assurances complémentaires – et non pas l'assurance de base – remboursent les traitements naturopathiques. ■

Renseignements: Pierre-Alain Vernet, Centre la Longeraie, 1110 Morges, tél. 021 691 10 91, <http://homepage.bluewin.ch/oraya>

Le bain rendu facile

avec les baignoires VitaActiva

VitaActiva



L'élévateur est adaptable sur votre baignoire existante

VitaActiva, le spécialiste pour le plaisir du bain dans l'insouciance

- Excellentes références clients, qualité du service ayant fait ses preuves
- Installation rapide, propre, pratiquement en un jour
- De la demande à la réalisation, tout est entre nos mains
- Une collection riche et variée de baignoires, élévateurs et couleurs
- Sur demande, sur tous les modèles, possibilité d'équipement spécial tel que bain à remous etc.

Pour votre sécurité et indépendance du bain demandez notre brochure en couleurs gratuite!

Oui, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement de ma part:

Nom: _____
Téléphone: _____
Rue: _____
Code Postal: _____ Localité: _____

CH-GEN200704

VitaActiva AG • Metallstrasse 9 b • 6300 Zug

Téléphone gratuit: **0800 99 45 99 99 (24 h)**



Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées



Scoters électriques



MEDITEC SA

Jacquy Dubuis



Case postale 9 - 1038 Bercher (VD)
Tél. 021 887 80 67 - Fax 021 887 81 34
Points de vente à Marin (NE) et à Sion (VS)
Site internet: www.meditec.ch

SALON INTERNATIONAL DU LIVRE ET DE LA PRESSE

Parrainage

LA POSTE

Espace voyages culturels avec:



L'information continue sur:
www.salondulivre.ch

Hôte d'honneur
La Russie

4^e Salon africain
Grande exposition
Fernand Léger

Et mille événements...
Japan Manga Festival
Hergé 007
Europ'ART,
Salon de l'étudiant

G
Transports publics genevois
membre unireso

unireso

GENEVA PALEXP

Geneva Palexpo
du mercredi 2 au dimanche 6 mai 2007

SBB CFF FFS

Les rendez-vous du mois d'avril

VAUD

PRO SENECTUTE – Thé dansant, mardi 3 avril, de 14 h à 17 h, salle de spectacles de Renens; mardi 24 avril, de 14 h à 17 h, salle communale, Bordinette 5, Paudex; jeudi 12 avril, de 14 h à 17 h, salle du «Grenier Bernois», Morges (tél. 021 804 98 98). Bus du Jass, lundi 30 avril. Ciném'âge, le cinéma des 7 à 77 ans, *Le Petit Lord de Fauntleroy*, mercredi 18 avril, à 15 h, Cinéma-thèque, Lausanne. Séjour

bus aux Grisons, Tiefencastel, Hôtel Albula***, du 22 au 30 mai. Sorties hebdomadaires dans tout le canton: raquette, ski de fond et marche, bains thermaux, Walking et Nordic Walking, toute l'année à Lausanne. Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21; www.vd.pro-senectute.ch

L'ESCALE – Loto, mercredi 11 avril à 14 h; cours de danses de salon donné par Claude Blanc, dès vendredi 20 avril, (10 leçons), de 9 h à 10 h 45. Marche, mardi 3, 10, 17 et 24 avril. Centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 25 21.

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Conseils juridiques par M^{me} Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix, sur inscription (séances de 30 minutes). Dates: 4, 18, 25 avril de 14 h à 16 h 30. Visite de Medtronic, jeudi 19 avril à 14 h. Marche, jeudi 5 et mardi 17 avril. Théâtre de la Rampe, *Jus de Rire*, vendredi 20 et samedi 21 avril à 20 h 15, Théâtre de l'Odéon à Villeneuve (réserv. 021 960 22 86). Initiation à la voile dès le 1^{er} mai, au Club nautique de Morges. Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.

AVIVO, section de Vevey – Permanence réservée aux personnes âgées, tous les quinze jours, mercredi ma-

tin de 9 h 30 à 11 h 30, à l'Hôtel-de-Ville, à Vevey, salle 101, 1^{er} étage. Prochain rendez-vous, mercredi 4 avril. Rens. 021 923 60 90. Avivo, Association des rentiers AVS/AI, case postale 45, 1800 Vevey 1.

PUCES – Marché aux puces, samedi 21 avril de 10 h à 16 h (réception des objets du 16 au 18 avril) av. Villamont 13, Lausanne, tél. 021 323 98 83.

THÉ DANSANT – Mardi 10 avril, de 14 h à 17 h, salle des spectacles d'Epalinges; mardi 17 avril, de 14 h à 17 h, la salle communale de Founex (rens. 022 776 21 86 ou 022 776 09 91).

BADMINTON – Cours axé sur le bien-être pour les plus de 55 ans, mercredi ou vendredi, de 9 h à 10 h. Bad'3, Centre de Badminton, ch. du Viaduc 12, 1008 Prilly, tél. 021 624 22 21.

GENÈVE

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Amis du rail, jeudi 19 avril, Troistorrents-Champéry. Minibus, Broc, mardi 17 avril; Romont, musée du vitrail, mercredi 25 avril. Conteurs (conférence publique), «La mythologie germanique», par Heidi Monnin, mardi 16 avril de 10 h à 12 h, Centre culturel de Saint-Boniface, 14, avenue du Mail. Mouvement des aînés (MDA), 2, Boulevard Carl-Vogt, Case postale 14,

1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84.

AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60. Excursions, Chemin de fer de la Mure, 14 avril; Mayens-de-Riddes, 26 avril. Voyages, Hollande, du 1^{er} au 6 mai; Haute-Autriche, du 17 au 23 mai. Autres activités selon programme. Renseignements et inscriptions: 25, route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28 (tous les après-midi de 14 h à 17 h, 1^{er} étage).

CONFÉRENCES – «La culpabilité», Centre de liaison des associations féminines genevoises (CLAFG), mardi 24 avril, de 18 h 30 à 20 h 30 (prix: Fr. 25.–). Rens. et inscriptions: CLAFG, rue de la Synagogue 2, tél. 079 686 67 45.

UNI 3 – «Les Dieux ne meurent jamais ou le sens du sacré», conférence de M. L. Aubert, directeur des Ateliers d'ethnomusicologie, mercredi 18 avril, 15 h 15, salle Piaget, Uni-Dufour, Genève. Université du 3^e âge, 2 rue de Candolle, Case postale, 1211 Genève 4, tél. 022 379 70 42 (ouvert de 9 h 30 à 11 h 30).

APAF – L'Association pour la défense des personnes âgées en EMS et de leurs familles renseigne et oriente le mardi et le jeudi de 14 h à 17 h, ou sur rendez-vous pour des entretiens plus particuliers. APAF, rue des Gares 12, Case postale 2087, 1211 Genève 2, tél. 022 310 82 82. →



D.R.

Inauguration du Centre de la Riponne

En coupant le ruban symbolique, le conseiller d'Etat vaudois Pierre-Yves Maillard a officiellement inauguré, le 22 février le Centre de la Riponne. Réunis sous le même toit, Pro Senectute, le Mouvement des aînés et Connaissance 3 proposent une vaste palette d'activités à l'intention des seniors de Lausanne et de la région. Renseignements au tél. 021 323 04 23.



CINÉMA – *La Reine Christine*, de Rouben Mamoulian (1933), avec Greta Garbo. Auditorium Fondation Ardit, 14 h 30, lundi 16 avril.

FRIBOURG

PRO SENECTUTE – Cuisine plaisirs, «Les asperges nous surprennent...», mercredi 25 avril, 16 h, la Régalade à Bulle. Sport, vélo à Marly (nouveau); randonnées dans tout le canton; renforcement du plancher pelvien; méthode Pilates, Qi Gong. Vacances actives et conviviales avec un accompagnateur Pro Senectute, Saas Almagell (VS), en juin. Cours, conduite (théorie), cours privé natel, ateliers informatiques, lessive et cuisine Messieurs, échecs, bains thermaux, yoga. Service de nettoyage dans tout le canton. Programmes, inscriptions et renseignements: Secrétariat Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40.

NEUCHÂTEL

PRO SENECTUTE – Activités sportives, randonnées au départ de Neuchâtel: deux mardis après-midi par mois; Montagnes neuchâteloises: un à deux jeudis après-midi par mois. Séjour de vacances accompagnées à Gunten du 7 au 12 mai. Nouveau: cours de self-défense, dès avril. Prospectus et renseignements pour d'autres cours: Pro Senectute Sport-Arc jurassien, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02.

AVIVO – Permanence hebdomadaire, les mardis de 9 h à 11 h.

Avivo, rue du Seyon 2 à Neuchâtel (immeuble Payot), tél. + fax 032 725 78 60; avivo-neju@bluewin.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS – Rythmique seniors, 10 séances de une heure selon la méthode Emile Jacques-Dalcroze, le vendredi, de 9 h à 10 h, à la salle de Paroisse de la Maladière à Neuchâtel. Cours de photographie numérique pour débutants, mercredi de 9 h à 11 h à Corcelles; tai-chi (gymnastique chinoise), le lundi à 14 h. Anglais, pour débutants. Mouvement des aînés (MDA), secrétariat, rue de l'Hôpital 19, Case postale 2666, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

UNIVERSITÉ DU 3^e ÂGE – «La décolonisation britannique et française au 20^e siècle», ateliers du professeur Ernest Weibel. Neuchâtel, Université, les 17, 19 et 24 avril, de 14 h 15 à 16 h 30. Rens. et programme des autres cours: U3a, Avenue du 1^{er}-Mars 26, 2000 Neuchâtel, tél. 032 718 11 60; www.unine.ch/u3a

VALAIS

PRO SENECTUTE – Formation: utiliser un natel en toute simplicité, 2 avril à Sierre; 16 et 23 avril à Sion. Sécurité routière, lundi 23 et mardi 24 avril, à Saint-Maurice. Walking, à Martigny, dès le 5 avril à 16 h 30; à Sion, dès le 4 avril à 14 h; à Sierre, dès le 4 avril, à 14 h; à Crans-Montana, dès le 7 avril à 13 h 30. Prévention, atelier mémoire et atelier équilibre, dans toutes les régions du canton dès 10 inscriptions. Renseignements et inscriptions: Pro Senectute Valais,

rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41.

JURA BERNOIS

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA) – Midi-rencontre, chaque mois dans un restaurant de la région avec animation (tél. 032 323 93 58 ou 032 481 14 07). Sortie du Club de la découverte, rens. J.-P. Kessi, tél. 032 493 23 27. Boccia ou minigolf tous les 15 jours, lundi à 14 h au bocciodrome de Corgémont (rens. 032 489 10 20 ou 032 489 15 47). Stamm MDA, dernier vendredi du mois au Restaurant de l'Union à 14 h, rue Bubenber 9, Bienne, se renseigner avant d'y aller auprès de G. Beiner, tél. 032 325 18 14 ou 078 605 18 14.

JURA

PRO SENECTUTE (site de Delémont) – Randonnées, mardi 3 avril (rendez-vous à 14 h au parking de l'église de Courchavon); mardi 10 avril (rdv. à 14 h, col Courfaivre-Soulce/Prés Chenal); mardi 17 avril (rdv à 14 h, au restaurant de l'Eperon à Bure); mardi 24 avril (rdv à 14 h à la gare des Bois). Vélo, mercredi 11 et 25 avril. Rens. Pro Senecture Arc jurassien, site de Delémont, tél. 032 421 96 10.

AVIVO – Loto du printemps, jeudi 12 avril, 14 h, salle Saint-Georges à Delémont. Conférence: «Les aînés et la surdité», par le D^r L. Tschopp, mercredi 25 avril, 14 h, restaurant de la Charrue, Delémont. Rens. M. André Milani, président Avivo-Jura, route de Domont 31, 2800 Delémont, tél. 032 422 28 57.

VOYAGES MDA



Tricentenaire Vauban
Sur les traces du maréchal Vauban, mort il y a 300 ans, le voyage mène en Bourgogne, sa patrie, et à la découverte de quelques-unes de ses réalisations. Passage dans son château et rencontre avec son dernier descendant. Prestations: voyage en car depuis la Suisse; 2 nuits en hôtels*** et petit-déjeuner; 3 repas; visites selon programme. **Dates:** du 29 au 31 mai **Prix:** Fr. 850.– (Fr. 900.–, non-membre MDA) **Suppl. ch. indiv.:** Fr. 90.–



Bohême et Moravie
A découvrir: Prague et une région riche en témoignages du passé. Prestations: vol Genève-Prague et ret. (taxes incluses: Fr. 106.–); 6 nuits en hôtels****, 8 repas dont 2 avec musique; un concert classique; guide francophone; visites guidées selon programme; transports en bus; dégustations. Délai d'inscription: 1^{er} mai. **Dates:** du 12 au 18 juin **Prix:** Fr. 2238.– (Fr. 2338.–, non-membre MDA) **Suppl. ch. indiv.:** Fr. 279.–

MDA VOYAGES-VACANCES
Place de la Riponne 5
1005 Lausanne
Tél. 021 321 77 60

nuits blanches à st-petersbourg

DU 26 AU 30 JUIN 2007

JOUR 1 GENEVE - FRANCFORT - ST-PETERSBOURG

Départ en début de matinée de Genève par vol de ligne Lufthansa en direction de St-Petersbourg via Francfort. Arrivée à St-Petersbourg en fin d'après-midi et accueil à l'aéroport par notre représentant avec du pain et du sel. Transfert à l'hôtel 3 étoiles "Moscou", situé dans le centre historique de St-Petersbourg au bord de la Neva, station de métro dans le bâtiment de l'hôtel. Installation. Dîner au restaurant de l'hôtel et départ en car pour une excursion "St Petersburg by night", première découverte de la fameuse "Venise du Nord". Logement.

JOUR 2 ST-PETERSBOURG

Après votre petit déjeuner à l'hôtel, départ pour le tour de ville "A travers la Venise du Nord" : Perspective Nevski, la Pointe de l'Île Basile, place du Palais, place Saint-Isaak, place des Arts, Cathédrale Smolny. Excursion à la forteresse Pierre-et-Paul, berceau de la ville. Visite de la collégiale St-Pierre-et-St-Paul où sont enterrés les représentants de la dynastie des Romanov. Visite de la chapelle Ste-Catherine, nécropole de Nicolas II et des membres de sa famille. Déjeuner dans un restaurant privé en ville. Visite du musée de l'Ermitage, le plus célèbre et le plus important musée russe qui recèle des collections d'une richesse inouïe. Découverte d'une des plus riches collections de la peinture de l'Europe Occidentale (Léonard da Vinci, Michelangelo, Rembrandt, Van Dick, Rubens, ...) . Visite des salles d'apparat du Palais d'Hiver et des salles privées des tsars. Impressionnistes français (Renoir, Degas, Monet, Van Gogh, Gauguin...) et collections de l'art moderne (Picasso, Matisse...) Puis retour à l'hôtel, dîner et logement.

JOUR 3 ST-PETERSBOURG - POUCHKINE

Petit déjeuner à votre hôtel. Voyage en autocar à Tsarskoyé Sélo (actuellement Pouchkine, à 30 km de St-Petersbourg). Dès votre arrivée, visite du fastueux Palais de Catherine, magnifique ancienne résidence d'été de la famille impériale avec son inoubliable enfilade dorée et son fameux "Cabinet d'ambre", construit initialement pour l'épouse de Pierre I^{er} Catherine et reconstruit pour sa fille Elizabeth dans le style baroque par le célèbre F. B. Rastrelli en 1751-1756. Promenade dans le beau parc à la française aux allées ombragées, plans d'eau et pavillons baroques (Sans-Souci russe). Déjeuner dans un restaurant privé. Départ pour l'excursion au Jardin d'Été et le palais d'Été de Pierre I^{er}. Retour à votre hôtel et dîner. Soirée facultative au concert ou à l'opéra.

JOUR 4 ST-PETERSBOURG - PETERHOF

Petit déjeuner à votre hôtel. Départ pour la visite de Peterhof (à 30 km de St-Petersbourg) résidence impériale, construite au début du XVIII^e siècle, une des résidences les plus brillantes et les plus vastes de la cour des tsars russes, dit "Versailles russe". Promenade dans le beau parc agrémenté de 130 jets d'eau et fontaines-surprises. Déjeuner en ville dans un restaurant privé. Shopping (visites des vieux magasins russes du XVIII^e, XIX^e, XX^e siècle). Dîner d'adieu dans un restaurant privé typique avec musique et ambiance russe. Logement à votre hôtel.

JOUR 5 ST-PETERSBOURG - FRANCFORT - GENEVE

Dernier petit déjeuner à votre hôtel. Matinée et déjeuner libres. Transfert à l'aéroport et départ de St-Petersbourg en début d'après-midi par vol de ligne Lufthansa en direction de Genève via Francfort. Arrivée à Genève en fin d'après-midi. Fin de nos prestations.

CE PRIX COMPREND : le vol de ligne Genève/St-Petersbourg via Francfort et retour • le logement dans un hôtel de bonne catégorie 3 étoiles • toutes les visites mentionnées au programme avec guide parlant français • les repas mentionnés au programme • les taxes d'aéroport.

CE PRIX NE COMPREND PAS : les dépenses d'ordre personnelles • les frais de visa (160 CHF) • les boissons et pourboires • la soirée facultative au concert ou à l'Opéra.

Prix par personne :

2395 CHF

Supplément chambre individuelle :

420 CHF

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à : Carlson Wagonlit Travel - Avenue de la Gare 50
CH-1003 LAUSANNE - Tél 021 320 72 35 - Fax 021 323 74 14

- Je m'inscris/nous nous inscrivons au séjour "Nuits blanches à St-Petersbourg du 26 au 30 juin 2007"
 Supplément chambre individuelle (+ 420 CHF)

Nom _____ Prénom _____

Nom _____ Prénom _____

NPA/Localité _____

Téléphone _____ Date _____ Signature _____

Etes-vous en possession d'un livret ETI ou similaire ? Oui Non

Carlson
Wagonlit
Travel