

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 14

Anhang: Fiches pratiques
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: 15.03.2025

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



K. Poczy

41

LE JARDIN DE JACKY
Le marronnier d'Inde,
un remède de cheval

Fiches pratiques



VOS DROITS

Les limites de la copropriété 38

VOTRE ARGENT

Investir dans l'art,
pourquoi pas? 39



TRUCS ET ASTUCES

Parfumez votre aspirateur 43

VÉTÉRINAIRE

Minet a des yeux
très sensibles 44

45

PRO SENECTUTE

Le vélo tout-terrain
convient à tout âge



J. McCullough

47

SEXUALITÉ
Opération de
la prostate.
Et après?



S. Maxwell

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generationsplus.ch

Généralions Plus

Chemin des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

PROPRIÉTÉ PAR ÉTAGES

C'est parfois l'affaire de tous

«Je suis copropriétaire dans un immeuble de six appartements. Le voisin du rez-de-chaussée veut transformer son balcon en jardin d'hiver. En a-t-il le droit? Je crains que cela ne dénature la façade de notre maison.» Fabienne, Neuchâtel



Etre copropriétaire ne donne pas tous les droits. De nombreuses décisions reviennent à l'assemblée générale qui réunit tous les voisins.



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Etre copropriétaire d'un appartement dans un immeuble n'implique pas que l'on peut y faire tout ce que l'on veut. En effet, il y a des limites à respecter, notamment vis-à-vis des copropriétaires voisins et de l'administration chargée de la police de construction. Le Code civil prévoit certaines règles concernant la propriété par étages (art. 712a à 712t CC). Ces règles définissent les droits et devoirs des copropriétaires ainsi que le fonctionnement de la propriété par étages.

La propriété par étages est divisée en parts selon la surface occupée par les copropriétaires. Ces derniers contribuent aux charges communes et aux frais de l'administration commune proportionnellement à la valeur de leurs parts. De la même manière, ils disposent d'un droit de vote déterminé en fonction de leurs parts lors de l'assemblée générale des copropriétaires. Les décisions de l'assemblée générale doivent faire l'objet d'un procès-verbal que conserve l'administrateur ou le copropriétaire qui assume la présidence. Il est possible de consulter les copropriétaires par la mise en circulation d'une proposition sur laquelle ils doivent se prononcer.

Les copropriétaires nomment un administrateur et surveillent son activité. S'ils n'arrivent pas à se mettre d'accord pour cette nomination, chacun

d'entre eux peut demander au juge de le nommer. L'administrateur exécute tous les actes d'administration commune, conformément aux dispositions de la loi et du règlement de copropriété, ainsi qu'aux décisions de l'assemblée des copropriétaires; il répartit les charges et frais communs entre les copropriétaires et convoque l'assemblée générale.

La loi précise que chaque copropriétaire a le pouvoir d'administrer, d'utiliser et d'aménager ses locaux dans la mesure où il ne restreint pas l'exercice du droit des autres, n'endommage pas les parties, ouvrages et installations communs du bâtiment, n'entrave pas leur utilisation ou n'en modifie pas l'aspect extérieur. Ainsi, celui qui souhaite apporter à son appartement une modification transformant l'aspect extérieur du bâtiment, ce qui sera probablement le cas lors de la transformation d'un balcon en jardin d'hiver, doit soumettre son projet à l'assemblée des copropriétaires qui peuvent l'accepter ou le refuser.

Par ailleurs, selon les règlements de construction en vigueur sur le lieu du bâtiment, le copropriétaire doit solliciter une autorisation de construire qui, dans certains cas, fait l'objet d'une mise à l'enquête, procédure qui permet à une personne particulière ayant des intérêts légitimes de s'y opposer.

INVESTIR DANS L'ART

Une affaire de passion

«Des amis me conseillent d'investir mon pécule dans le domaine de l'art en me disant que c'est rentable et sûr. Mais ça me semble risqué, je n'y connais pas grand-chose.» Frédéric, 56 ans, Yverdon



Fabrice Welsch

Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

Investir dans l'art est un acte qui n'est pas comparable à un investissement standard en bourse. Bien que l'on parle d'investissement, de plus-value éventuelle et de «marché» de l'art, certaines données subjectives essentielles sont à prendre en compte: vos goûts et votre plaisir.

Se lancer dans l'achat d'œuvres d'art se fait plus par un mélange de raison et de passion que par un intermédiaire vous proposant un produit tout prêt, avec estimation de rendement – bien que des services d'*art banking* soient disponibles dans certains établissements bancaires et qu'existent des fonds communs de placements en art.

Il vous est nécessaire de définir ce qui vous plaît (tableaux, meubles, bijoux, objets divers) et quelle est la période qui vous intéresse (contemporain, ancien, siècle particulier, etc.). Une bonne connaissance dans ce domaine s'acquiert notamment par une visite accrue des musées et des galeries d'art, la fréquentation des ventes aux enchères et des foires d'antiquaires, où vous pourrez manipuler et observer des objets anciens avec des professionnels. Vous devrez vous montrer curieux et ne pas craindre de poser nombre de questions sur l'objet que vous convoitez. Cela vous demandera donc de disposer de temps et nécessitera des efforts de votre part, surtout si vous n'avez pas de prédisposition particulière à vous intéresser à l'art sous toutes ses formes – ce que sem-



Le 4 février dernier, *L'homme qui marche* d'Alberto Giacometti a été adjugé pour plus de 109 millions de francs chez Sotheby's à Londres. Un record pour ce bronze de l'artiste suisse, l'un des plus grands sculpteurs du XX^e siècle.

ble refléter la fin de votre question.

Somme nécessaire

Les ventes aux enchères qui font généralement la une des journaux font état de plus-values astronomiques sur des objets rares et de grande valeur. Toute-

fois, le marché de l'art propose en règle générale des œuvres à des tarifs tout à fait abordables de l'ordre de 1000 à 5000 francs pièce. Le prix dépendra de toute façon de ce que vous cherchez, de sa potentielle rareté et de l'intérêt que d'autres acheteurs pourront y porter.

De votre côté, vous devrez définir quelle somme vous pouvez mettre à disposition pour l'achat d'œuvres d'art sans risquer de compromettre votre situation financière. Vous ne devrez en effet pas avoir besoin de cet argent pendant un certain temps, tout comme dans le cas de placements financiers *illiquides*. Vous devrez également prendre en compte le fait que le marché de l'art est fluctuant, que les effets de mode dans ce domaine peuvent aussi influencer sur les montants d'achat et de vente et qu'il ne faudra, dans ce cas, pas espérer pouvoir retirer une plus-value extraordinaire si vous deviez vous séparer rapidement de votre acquisition.

L'élément primordial de l'investissement en art doit être votre passion pour une période ou des objets donnés. Le gain potentiel futur lors d'une revente ne devrait intervenir qu'en dernier lieu.

Fiscalité

Les œuvres d'art sont généralement considérées, du point de vue fiscal, comme des éléments de la fortune privée du contribuable. Ainsi, les gains réalisés lors de leur vente sont exonérés d'impôt tant au niveau cantonal que fédéral. Elles sont en revanche imposées sur la fortune à leur valeur vénale.

Il faut souligner que les autorités fiscales traitent au cas par cas l'imposition des gains lors de l'aliénation d'œuvres d'art. Si vous disposez d'objets d'art en grand nombre, si vous vendez et achetez régulièrement, si vous touchez des gains substantiels par rapport à votre revenu habituel ou si votre activité lucrative est liée au domaine de l'art, par exemple, il est possible que vos gains soient considérés comme émanant d'une activité lucrative et donc imposés différemment.

Succession: la dation en paiement d'impôts

Selon la nature des œuvres que vous possédez, qui devront

être considérées comme des biens culturels majeurs pour le canton, le canton de Vaud a introduit, à l'instar des cantons de Genève et du Jura, la dation en paiement d'impôts sur les successions et les donations (LDSD) par une loi entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2006.

La dation en paiement permet au débiteur d'éteindre une dette, avec l'accord du créancier, en livrant une prestation autre que celle prévue dans le contrat. Dans le cas précis, la dation permet au contribuable de s'acquitter de l'impôt sur les successions ou les donations en remettant un bien culturel d'importance majeure pour le canton.

La dation poursuit un double but. D'abord, elle permet de s'acquitter de la dette fiscale sans liquidité ou sans vente des biens. Ensuite, elle donne la possibilité de préserver un patrimoine culturel de grande valeur pour la collectivité. Il est intéressant de noter que la dation existe également à l'extérieur de nos frontières, notamment en France, depuis l'introduction de la loi 68-1251 du 31 décembre 1968. Dans ce pays, elle est réservée aux droits de mutation (succession, legs et donations) et à l'impôt de solidarité sur la fortune.

Du point de vue de la procédure vaudoise, le contribuable et l'Etat peuvent proposer une dation, mais aucune des parties ne peut l'imposer à l'autre. En cas d'accord de l'autre partie, le bien est évalué par une commission d'agrément, dont les membres sont désignés par le Conseil d'Etat. Pour chaque affaire, la commission doit faire appel aux services d'un ou de plusieurs experts, dont l'un au moins est externe aux pouvoirs publics. Le contribuable accepte les experts désignés ou peut en proposer d'autres. En cas de désaccord sur le choix des experts, le département en charge des affaires culturelles tranche le litige. La commission peut ensuite

établir un rapport contenant notamment son préavis motivé au Conseil d'Etat, l'estimation de l'objet et la désignation de l'institution publique qui devrait bénéficier de la dation. Le contribuable a un délai de trois mois pour se prononcer sur la proposition de la commission et, en cas de détermination favorable, elle est finalement soumise au Conseil d'Etat, qui statue définitivement, soit sans possibilité de recours pour la commission ou le contribuable.

Il faut néanmoins souligner que l'utilisation de la dation reste restreinte, car peu nombreux sont les contribuables qui peuvent prétendre détenir des biens culturels d'importance majeure. En revanche, lorsqu'il y aura dation, le contribuable et l'Etat auront participé à la conservation et à la mise à disposition du public d'un patrimoine culturel à terme inestimable.

Un livre incontournable avant de se lancer

Pour approfondir ce qu'il vous faut savoir pour intervenir sur le marché des œuvres d'art, des objets de collection et des objets d'antiquité, je vous recommande la lecture du guide de Fabien Bouglé *Investir dans l'art* aux éditions Gualino. Cet ouvrage dresse un panorama complet du marché de l'art, de ses enjeux, de ses mécanismes de fonctionnement et de la manière d'y intervenir. Il est construit en quatre parties : la première développe la manière d'intervenir sur le marché de l'art ainsi que le rôle de chacun des acteurs du monde de l'art. La deuxième traite de l'investissement dans l'art et donne les critères pour fixer le prix d'une œuvre ainsi que les grandes tendances de la cote des principaux artistes. La troisième est consacrée à la fiscalité des œuvres d'art. Enfin, la quatrième traite du régime juridique du patrimoine artistique, en particulier du droit de l'authenticité.



LE MARRONNIER D'INDE

Un allié pour la circulation

On pourrait presque parler d'un remède de cheval. Les premiers à découvrir les vertus de cette plante ont été les palefreniers des sultans turcs. Elle soigne différents maux dont les insuffisances veineuses et les hémorroïdes.



Jean-Jacques Descamps
Phytothérapeute

Ce faux châtaignier ne vient pas d'Inde comme son nom l'indique, mais d'Asie mineure. A cette époque, et on ne sait plus trop pourquoi, les chevaux étaient souvent frappés par des emphysèmes pulmonaires: en clair, une dilatation anormale et permanente des alvéoles pulmonaires. Certains équidés montraient même une cage thoracique très rigide. On appelait cette maladie vétérinaire la pousse.

On disait alors qu'un cheval était poussif. Aujourd'hui, on utilise encore parfois ce terme pour les humains en désignant ainsi leurs difficultés à respirer. Le mot *poussah* ou *poussa* désigne généralement un gros homme mal bâti et souffrant de dyspnée. Revenons au marronnier que les germanophones appellent Rosskastanie, autrement dit le marronnier-de-cheval.

La science s'interroge

Les palefreniers des sultans turcs soignaient en effet les chevaux en leur faisant manger les fameux marrons. La science moderne ne sait pas expliquer cet usage, car si l'escine a des propriétés anti-inflammatoires incontestables et qu'elle augmente considérablement le tonus veineux, il y aurait eu de meilleures façons de traiter les emphysèmes pulmonaires du cheval, à l'époque. C'est sans doute au nom de la même bizarrerie animale que les bisons raffolent, eux aussi, de ces fruits.

En médecine et particulièrement en phytothérapie, on utilise le marron d'Inde dans le traitement des insuffisances veineuses et dans les troubles fonctionnels de la fragilité capillaire ou encore dans la symptomatologie hémorroïdaire.

Indiqué pour les varices

En clair, il est conseillé pour les varices, les jambes lourdes et les troubles de la circulation sanguine sans oublier les phlébites, ulcères chroniques et hémorroïdes.

C'est dans la poche

Un traitement au marronnier d'Inde est facile à suivre puisqu'il ne nécessite pas de préparation particulière. On peut le consommer tout simplement en actiplantes à raison de 10 à 15 gouttes matin, midi et soir dans un bon verre d'eau. Il n'y a pas de contre-indications connues.

Étonnant: les gens de la campagne connaissent depuis longtemps un moyen économique et naturel de ne pas souffrir d'hémorroïdes. Il suffirait de mettre un marron dans sa poche. L'effet d'osmose est supposé résoudre ainsi le problème qui, sans être mortel, est particulièrement inconfortable.

JAMBES LOURDES

Comment retrouver un pas léger

«J'ai des crampes, les chevilles qui enflent. Que puis-je faire?»

Marina, Rossens (FR)



Claire-Hélène Chalus
Pharmacienne responsable

CAPITOLE
PHARMACIES APOTHEKEN
BIOPÔLE

Typiquement féminine, la «jambe lourde» est une pathologie généralement liée à un problème circulatoire: l'insuffisance veineuse. Dans les faits, le processus est simple: pour retourner vers le cœur, le sang passe dans les veines et les valvules aident à remonter le flux sanguin en contractant la paroi vasculaire. Or, avec l'âge, les veines perdent de leur tonicité et font moins bien leur travail. Résultat: le sang stagne dans le bas du corps et provoque un œdème, qui se traduit par une douleur diffuse, des jambes de «plomb», parfois des crampes et, souvent, un sentiment de picotements ou de fourmillements.

LES CAUSES PRINCIPALES

En plus de l'âge, les causes principales des jambes lourdes sont:

La chaleur La température favorise la dilatation des veines, ce qui a pour effet de ralentir la remontée du sang vers le cœur. Donc de favoriser la stagnation du sang dans les jambes.

DES PRÉDISPOSITIONS GÉNÉTIQUES

Un excès pondéral Quand il y a plus de tissu graisseux, il y a plus de travail d'irrigation du tissu veineux.

Une longue station debout (les emplois de la vente sont particulièrement menacés) ou assise (long trajet en voiture ou en avion).

LA GROSSESSE

Des problèmes hormonaux La circulation sanguine est souvent liée au système hormonal.

LES TRAITEMENTS

Très insidieuse, l'insuffisance veineuse peut passer longtemps inaperçue, dégénérer et faire risquer différentes complications, dont les varices. Dès les premiers signes de ralentissement de la circulation sanguine, comme l'apparition de crampes, une sensation bilatérale de jambes lourdes, de picotements ou de chevilles enflées en fin de journée, il convient donc de stimuler le retour veineux.

POUR CE FAIRE, DIFFÉRENTS MOYENS SONT POSSIBLES

L'allopathie Les médicaments dits phlébotoniques sont disponibles en comprimés ou en gels.

Ces derniers ont un effet rafraîchissant tout à fait bienvenu lors de l'application et surtout grâce au massage qui aide à améliorer la circulation. Il contient souvent de l'héparine, comme l'Héméran Hirudoid, notamment.

Quant aux comprimés, en vente libre pour les cas légers, ils sont souvent à base de diosmine ou de rutoside. Dans cette catégorie, on peut citer le Daflon ou le Venoruton, par exemple.

Les plantes Vigne rouge, cassis, marron d'inde et hamamélis ont une action démontrée dans la lutte contre les jambes lourdes. On les trouve déclinés sous forme de gels et de crèmes, de tisanes ou de gélules – ces dernières étant les plus efficaces. On trouve des produits de ce type chez Phytopharma mais aussi sous le nom d'Antistax ou de Venostasine.

L'homéopathie En plus de l'incontournable arnica, vipera redi est tout indiquée pour lutter contre les crampes nocturnes, les varices et les jambes lourdes douloureuses.

Les bas de contention Ils sont excellents... pour autant qu'ils soient bien adaptés à la personne qui les porte. Autrement dit, pour les choisir, mieux vaut demander conseil à son pharmacien!

Les massages Quand on s'applique du gel ou de la crème, il faut partir de la cheville et, en massant, remonter vers le haut de la jambe. Ce geste permet de stimuler la circulation.

LA PRÉVENTION

Pour prévenir les problèmes de jambes lourdes et pouvoir marcher d'un pas léger, il faut...

- Pratiquer du sport et de l'exercice régulièrement. La marche et la course à pied sont particulièrement recommandées.
- Perdre du poids si nécessaire.
- Éviter de rester longtemps debout ou assis.
- Boire régulièrement et beaucoup (1, 5 litre d'eau par jour).
- Éviter de fumer – le tabagisme augmente le risque de complications veineuses.
- Éviter la chaleur.
- Faire des douches froides: partir de la cheville et faire remonter le jet vers le haut de la jambe.
- Rehausser le bas du lit, afin que les pieds soient surélevés – une position qui facilite la remontée du sang.

Maintenant vous pouvez repartir d'un bon pas...



Aspirateur au parfum

C'est une tâche ménagère astreignante. D'autant plus que votre aspirateur dégage toujours une odeur peu sympathique. Pour soulager vos narines, il suffit d'imprégner un morceau de coton avec un fond de bouteille de parfum, puis de le glisser dans le sac de l'aspirateur. Ce dernier ne fonctionnera pas mieux, mais il diffusera désormais de bons effluves lorsque vous partirez à la chasse aux boules de poussière et autres saletés.

Des endives sans amertume

Pour ôter ce goût déplaisant en bouche, il faut en convenir, n'oubliez pas d'enlever le cœur blanc qui est à la base du trognon de ce légume. C'est lui qui est responsable de toute l'amertume de l'endive. On peut encore ajouter un morceau de pain et un de sucre à l'eau de cuisson.



Des plantes brillantes

Vous avez la main verte, mais vos plantes s'encrassent de poussière et leurs atours sont ternes. Qu'à cela ne tienne. Un coton doux imprégné de bière que vous passerez délicatement sur les feuilles leur redonnera tout leur éclat.



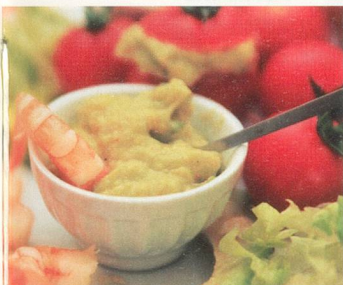
La pomme pour un teint de pêche

On assimile généralement une belle peau à un teint de pêche. Mais là, c'est bien de pomme qu'il faut parler pour ce conseil 100% naturel. Le procédé est simple: commencez par faire cuire deux de ces fruits, lavés, dans un demi-litre de lait. Passez ensuite le tout au mixer, avant d'appliquer la purée de pommes (une fois refroidie bien sûr) sur le visage et le cou pendant un bon quart d'heure. Le résultat devrait être spectaculaire.



Emballez l'avocat

Délicieux en salade ou avec des crevettes, l'avocat a un gros défaut. Quand on l'achète, il manque généralement de maturité. En d'autres termes, il est dur et inconsommable. Le truc pour le faire mûrir rapidement consiste à l'emballer dans une feuille de papier journal. Miam.



Mort aux cols jaunes

Le cauchemar de toutes les femmes et des hommes aussi: la chemise blanche au col qui jaunit. Un phénomène inévitable dû au mélange de sébum sécrété par la peau et de transpiration. Mais comment faire pour s'en débarrasser? Voici une méthode qui a fait ses preuves: il faut d'abord passer le col sous l'eau chaude en y mettant une bonne dose de liquide vaisselle. Ensuite, frottez le tout jusqu'au moment où ça mousse. Pour finir, il suffit de passer la chemise en machine comme d'habitude et le tour est joué.





«LES YEUX DE MON CHAT sont irrités»

«Depuis quelque temps, mon matou a les yeux qui coulent beaucoup et des croûtes se forment. Comment puis-je le soigner?» Josette, Confignon (GE)



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

Quand il s'agit d'un problème aux yeux, que ce soit chez un chat ou un chien, il y a un principe de base auquel il ne faut jamais déroger. Pas d'automédication! Bien sûr, il est possible que votre minet présente une conjonctivite à la suite d'une allergie. Les animaux souffrent des pollens et d'autres intolérances, comme les êtres humains. Mais la comparaison s'arrête là, du moins pour le diagnostic. Seul le vétérinaire est à même de le poser. Vous pouvez certes essayer une compresse froide avec du thé noir, de la sauge ou de la camomille. Attention à ne pas utiliser de mouchoir ou d'ouate, mais plutôt de la gaze stérile. Et s'il n'y a toujours pas d'amélioration après 24 heures, il faut alors aller consulter.

Mais en principe, répétons-le, tout problème avec un œil, et qu'importe si les sécrétions sont rouges, vertes ou jaunes, nécessite un examen dans un cabinet vétérinaire. Le chat peut avoir une infection interne ou une perforation de la cornée. C'est bien pour cette raison que le diagnostic et le traitement doivent être le fait d'un professionnel. Si vous mettez par exemple de la cortisone dans l'œil du chat en vous disant qu'il s'agit d'une conjonctivite et qu'on a affaire à une cornée trouée, le produit va agrandir la blessure.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier qu'un problème aux yeux (jaunes ou vitreux par exemple) peut être le symptôme d'une autre pathologie, là encore comme chez l'humain.

Pas de panique!

La presse a fait état dernièrement de l'arrivée en Suisse de parasites pouvant s'attaquer aux yeux de nos compagnons à quatre pattes. Ces vers oculaires, venus d'Asie, peuvent atteindre jusqu'à deux centimètres et se nourrissent de larmes. Ils ont été découverts pour la première fois en Italie en 1989 et auraient fait des apparitions au Tessin. Mais pas de panique, les filaires restent très exotiques et donc très rares. Il faut vraiment être en contact

Jamais d'automédication quand un problème survient avec les yeux d'un chat. Le risque d'aggraver le mal est réel, il faut passer chez le vétérinaire.

avec un animal infecté. Par ailleurs, ces vers ne rendent pas l'animal aveugle, mais peuvent simplement brouiller sa vue. Cela dit, il est important d'une manière générale pour les propriétaires de rester attentifs à l'état de leur animal. Et lorsqu'ils constatent qu'un chat a des yeux collés ou rougis, il convient de l'amener chez le spécialiste.

Dans les cas fréquents, on trouve des problèmes liés à la troisième paupière (la membrane située à l'angle du globe oculaire et de la paupière inférieure). Ces pathologies peuvent avoir plusieurs causes, allant de la simple inflammation à un état de malaise général de l'animal. Certaines races, comme les persans et les siamois, sont plus enclines à développer des affections de la vue. Enfin, il arrive aussi que les canaux lacrymaux s'obstruent, en particulier chez les chats à poils longs. Faites donc vraiment attention aux yeux qui sont très importants pour votre minet. A titre d'exemple, ce chasseur né n'a besoin que du sixième de la lumière nécessaire à l'homme pour y voir et se déplacer.



SPORT En forme(s) grâce au vélo tout-terrain

LE VTT est idéal pour maintenir les capacités physiques, entraîner l'équilibre et la coordination. Il s'invite dans l'offre de Pro Senectute.

La sécurité n'est pas oubliée et les responsables prennent soin de choisir des chemins sans circulation.



J. McCullough

A la belle saison, ils s'en vont sur les chemins... à bicyclette. Les seniors sont toujours plus nombreux à savourer les plaisirs d'une balade à deux-roues. Et les exigences du vélo tout-terrain (VTT), loin de l'image désinvolte véhiculée par la chanson d'Yves Montand, ne les freinent pas. Depuis quelques années, les organisations régionales de Pro Senectute – en Valais et dans l'arc jurassien, notamment – intègrent ce sport particulier dans leur programme.

Dans la plaine du Rhône, une trentaine de passionnés, amateurs de vélos et *mountainbikes* confondus, enfourchent chaque semaine leur monture pour avaler quelque trente kilomètres; deux heures et demie de balade, en petits groupes, selon le niveau, avec «une bonne montée pour ceux qui le peuvent», se réjouit Luc Mathieu, de Pro Senectute

Valais, responsable romand de la formation «vélo».

C'est que les cyclistes ne partent pas au petit bonheur la chance: les itinéraires, différents chaque semaine avec des parcours adaptés aux débutants et aux avancés, sont préparés avec soin. Chaque participant a l'obligation de s'équiper de gants et d'un casque. Les groupes sont encadrés par des moniteurs dûment formés; un cours de spécialisation VTT leur est tout particulièrement destiné depuis 2009.

«Le VTT, c'est un sport tonique magnifique pour maintenir ses capacités avec l'âge. Il entraîne la coordination, le cœur et permet de brûler les calories si on a un peu fait la fête.» Pour Luc Mathieu, pas de doute, on peut se muscler et pratiquer jusqu'à un âge avancé. La preuve avec les mordus de vélo de Pro Senectute Valais, qui affichent entre 60 et 79

ans au compteur. «Bien sûr, au début de saison, il faut se réhabituer, mais la forme revient vite!»

A pratiquer en couple

Et ces sorties à vélo ne se cantonnent pas à la balade bucolique. L'air de rien, Luc Mathieu aime les pimenter d'enseignements techniques: les montées en danseuse, le changement de vitesse ou le freinage dans le terrain. L'équilibre est aussi particulièrement travaillé avec l'apprentissage de passages sur des cailloux et des racines.

«Les chutes arrivent parfois, mais elles ont été jusqu'ici sans gravité. C'est d'ailleurs aussi pour cette raison qu'on évite les endroits avec trop de circulation.» Que ce soit à Massongex, Salquenen, Riddes ou au Bois-Noir de Saint-Maurice, les responsables vélo de Pro Senectute Valais, cherchent avant tout des routes et chemins



chemins peu fréquentés, pour la sécurité. Le plaisir n'est pas oublié. «Les sorties à vélo servent aussi à apprécier la beauté du paysage: chaque semaine, nous intégrons une découverte culturelle à la balade, une grotte, un monument. Ces après-midi se terminent autour d'une petite verrée. Les contacts sont une précieuse motivation, note Luc Mathieu. D'ailleurs, on choisit aussi des itinéraires pour que les participants puissent rouler deux à deux et papoter.» Détail important, le groupe vélo de Pro Senectute Valais est mixte: plusieurs couples y trouvent l'occasion de partager une activité.

Si toutes les antennes de Pro Senectute n'offrent pas encore de sorties spécifiquement VTT, les seniors trouveront dans de nombreuses régions de Suisse romande des groupes vélo qui roulent généralement d'avril à octobre, à raison d'un tour chaque semaine durant deux à trois heures – voire

5 à 6 heures, pauses comprises, les mois d'été. Et le tout pour la modique somme de 5 ou 6 francs la balade. Dans le canton de Vaud, une équipe pédale du côté de Nyon. Il s'en formera prochainement de nouvelles en région lausannoise et dans le Nord vaudois. Du côté de Fribourg, on peut se lancer en deux-roues au départ de Fribourg, Morat, Guin, Chiètres ou Niedermuhren. En plus du vélo, des sorties VTT figurent au programme de Pro Senectute arc jurassien pour la région Jura bernois-Jura. Enfin, pour les plus mordus, Pro Senectute Vaud et Valais proposent des semaines entières sur deux roues, l'une en juillet pour une descente le long de l'Aar, l'autre en septembre dans les Vosges.

Isabelle Kottelat

Pour toute information et inscription, s'adresser aux organisations cantonales de Pro Senectute aux coordonnées ci-contre.

«Pas de retraite pour ma santé»

Une bonne alimentation et de l'exercice physique: chacun connaît, globalement, la recette qui permet de bien vieillir. Mais pour découvrir toutes les manières de l'accommoder, Pro Senectute et divers partenaires organisent pour la deuxième année consécutive une journée d'information intitulée «Pas de retraite pour ma santé» le 17 juin prochain à Nyon.

Il s'agit d'un événement placé sous l'égide du programme vaudois «Ça marche, bougez plus, mangez mieux». Dans un secteur autour de la grande salle communale de Nyon, les seniors pourront découvrir de nombreux sports «doux» et s'initier gratuitement à des activités comme le taï chi, le yoga et le nordic walking, ou encore tester le travail de l'équilibre. Axée sur la pratique, avec des ateliers portes ouvertes, cette journée permettra aussi de s'initier à la pétanque, au ping-pong, au vélo et aux danses populaires.

On y parlera également nourriture grâce à une conférence sur les enjeux alimentaires, ainsi qu'un atelier pour apprendre à faire ses courses sainement avec un petit budget. Le professeur Christophe Büla, chef du service de gériatrie du CHUV, interviendra, quant à lui, sur le thème «Bouger pour mieux vieillir». A noter que si vous n'avez pas l'occasion d'y participer cette fois, une nouvelle journée est d'ores et déjà prévue à Yverdon le 7 septembre prochain.

Plus de renseignements sur:

www.ca-marche.ch/index.php?rubrique=220&langue=F

ou contacter Pro Senectute Vaud.

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. 032 482 67 00

Fax 032 482 67 09

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

Tél. 032 886 83 00

Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51

1004 Lausanne

e-mail: info@vd.pro-senectute.ch

Tél. 021 646 17 21

Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information

Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion

e-mail: info@vs.pro-senectute.ch

Tél. 027 322 07 41

Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813

du lundi au vendredi

Vaud: de 8 h 15 à 12 h

et de 14 h à 17 h

Genève: de 8 h 30 à 12 h

«Une opération de la prostate me RENDRA-T-ELLE IMPUISSANT?»



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

Mon médecin m'a dit que je dois me faire opérer de la prostate. J'ai peur de ne plus pouvoir avoir de rapports sexuels après.

Lucien, 61 ans

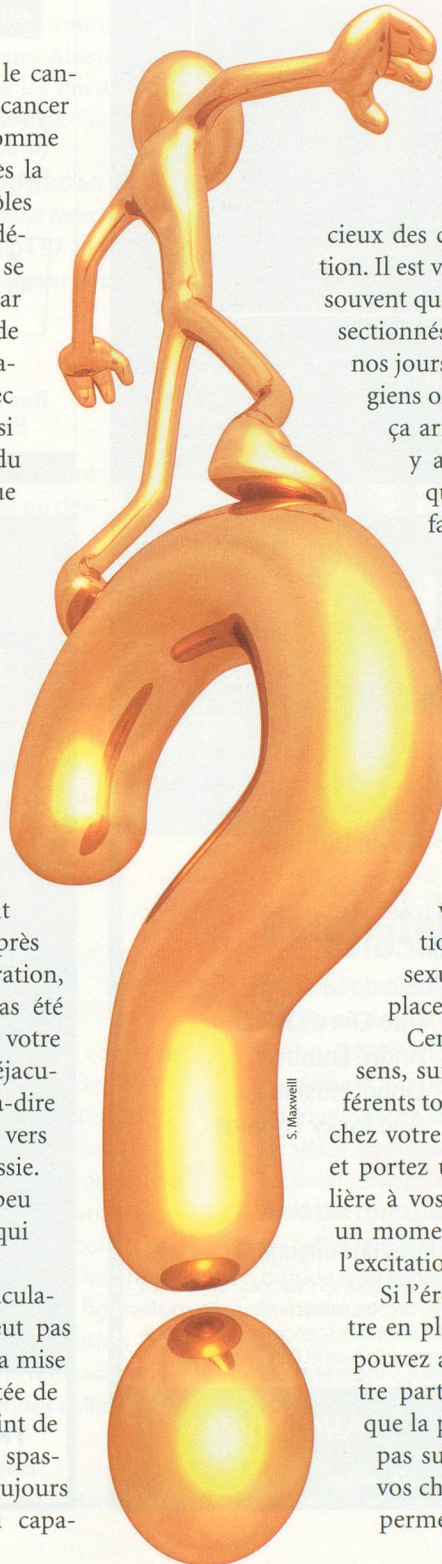
Cher Lucien,

Votre médecin est prudent car le cancer de la prostate est le premier cancer chez l'homme et il touche 1 homme sur 8. Il est donc important dès la soixantaine de faire des contrôles réguliers chez l'urologue. L'adénome de la prostate peut déjà se manifester dès la quarantaine par des signes tels que: diminution de la force du jet urinaire, augmentation de la fréquence urinaire avec une sensation d'urgence, ainsi que par une augmentation du taux de PSA (antigène spécifique de la prostate).

Capacité maintenue

Les traitements peuvent avoir un impact sur la fonction sexuelle, notamment après une chirurgie avec ablation totale de la prostate. Juste après l'opération, il y a des effets secondaires transitoires, comme des troubles de l'érection ou une incontinence urinaire, généralement ces symptômes disparaissent après quelque temps. Si lors de l'opération, les nerfs de l'érection n'ont pas été touchés, vous conservez toute votre capacité érectile. Néanmoins, l'éjaculation devient rétrograde, c'est-à-dire qu'au lieu de projeter le sperme vers l'extérieur, il reflue dans la vessie. Parfois il y a quand même un peu de liquide des glandes urétrales qui est émis.

Le fait qu'il n'y ait pas d'éjaculation visible à l'extérieur, ne veut pas dire qu'il n'y ait pas de plaisir. La mise en place de l'érection et la montée de l'excitation pour atteindre le point de non-retour et l'orgasme avec les spasmes qui l'accompagnent sont toujours présents. Pour un homme, la capa-



S. Maxwell

cité de pouvoir avoir une bonne érection fait partie de sa carte d'identité, c'est donc normal que vous soyez soucieux des conséquences de cette opération. Il est vrai que par le passé, il arrivait souvent que les nerfs de l'érection soient sectionnés durant la chirurgie, or ne nos jours, c'est plutôt rare (les chirurgiens ont bien compris l'enjeu) et, si ça arrive, c'est souvent parce qu'il y a beaucoup de métastases et qu'il s'agit d'un choix de santé face à un cancer.

Se détendre avant tout

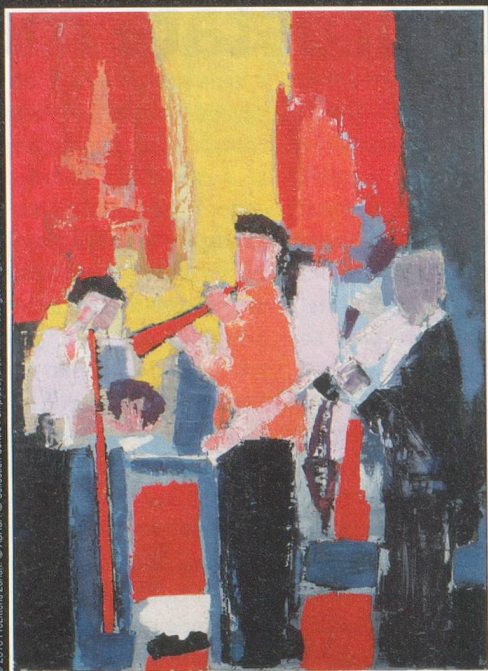
Rappelez-vous aussi que l'anxiété est un facteur qui n'aide pas à la mise en place de l'érection, et ce même lorsque vous êtes en parfaite santé! Plus vous vous centrez sur cette difficulté, moins vous allez créer des conditions favorables à l'excitation sexuelle et donc à la mise en place de l'érection.

Centrez-vous plutôt sur vos sens, sur vos sensations, sur les différents touchers, sur ce qui vous excite chez votre partenaire, pensez à bouger et portez une attention toute particulière à vos préliminaires afin de créer un moment de plaisir favorisant ainsi l'excitation sexuelle.

Si l'érection a de la peine à se mettre en place, ne dramatisez pas, vous pouvez aussi donner du plaisir à votre partenaire par d'autres moyens que la pénétration. En ne focalisant pas sur la panne, vous augmentez vos chances de vous détendre et de permettre ainsi une érection!

NICOLAS DE STAËL

1945-1955



Fondation Pierre Gianadda
Martigny Suisse

18 juin – 21 novembre 2010
Tous les jours de 9 h à 19 h

© 2010 Pro Interis Zürich. © ADAGP. © Collection Centre Pompidou. Dist. RMN / Georges Mejerdingham.



Boesendorfer

SWITZERLAND



CHF 4'790,-
ou location à CHF 101,-/mois

y compris: une banquette, le transport
(uniquement au rez-de-chaussée)
jusqu'à épuisement du stock

A l'achat du piano nous vous offrons un week-end
de cours accélérés de piano pour adultes débutants.
Aucune connaissance exigée

BÖSENDORFER SWITZERLAND
Rue du Lac 10 - 1815 Clarens Montreux - Tél: 021 922 22 12
E-mail: info@boesendorfer.ch - www.boesendorfer.ch

signaldebougy.ch

Programme des sorties juin 2010

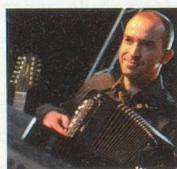
Thés dansants



les lundis de 14h30 à 18h
14 juin: Duo Jacky Thomet
28 juin: Flavio Durante

Entrée: Fr. 7.-

Animations musicales



les vendredis de 18h30 à 22h
4 juin: Duo Clin d'Œil
11 juin: André Lambert
18 juin: Lionel Musique
25 juin: Duo Jacky Thomet

ENTRÉE LIBRE!

Babel Bla Bla



du 1er juin au 31 octobre

Les Mystères du Langage

Un Parcours Vita pour les neurones ! Invitation à découvrir le Parcours Alph@, une exposition ludique de promotion des sciences proposée par le Réseau romand Science et Cité. En plein air.

ENTRÉE LIBRE!

Programme complet sur le site
www.signaldebougy.ch
(rubrique Musique et Animations)
ou par téléphone au **021 821 59 30**

PARCOURS PRÉ VERT
SIGNAL DE BOUGY
MIGROS

Tous aux
spectacles et
aux expositions
avec

Généralions *Plus*

et nos partenaires
qui vous offrent
206 billets gratuits
dans Le Club page 78

THÉÂTRE
DE VEVEY

THÉÂTRE
CRO
CHE
TAN

théâtre du
passage
Neuchâtel