

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 24

**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**

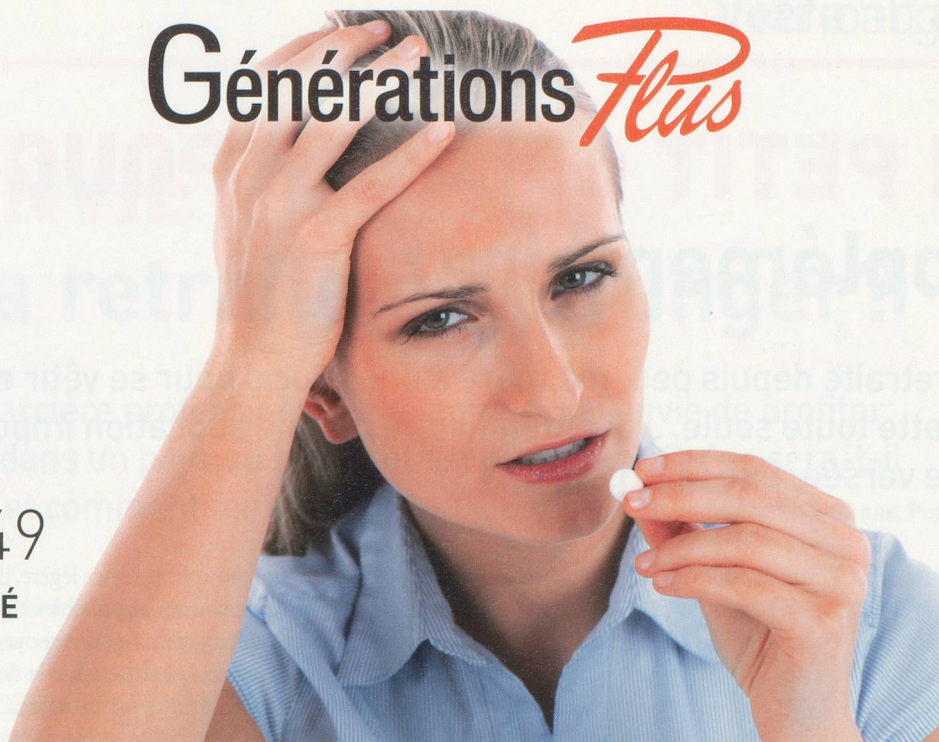
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 30.03.2025

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



49

## SANTÉ

Résoudre  
le casse-tête  
de la migraine

# Fiches pratiques



53

## SEXUALITÉ

Mon mari regarde  
du porno en cachette



## VOS DROITS

Nouveau: une allocation  
pour impotence légère

46

## VOTRE ARGENT

Une retraite paisible  
à l'étranger

47

## VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

[fichespratiques@generationsplus.ch](mailto:fichespratiques@generationsplus.ch)

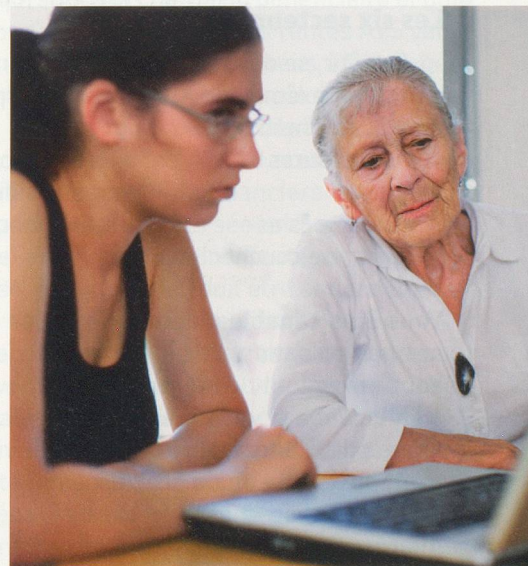
*Généralions Plus*

Chemin des Fontenailles 16,  
1007 Lausanne

51

## PRO SENECTUTE

Quand un lien  
se tisse devant  
l'ordinateur



# UN PETIT COUP DE POUCE supplémentaire

«A la retraite depuis peu, ma mère a des soucis pour se vêtir et pour faire sa toilette toute seule. J'ai entendu dire qu'une allocation impotence pouvait lui être versée. Est-ce le cas?»

Josiane, Fribourg

La nouveauté, c'est l'introduction au 1<sup>er</sup> janvier d'une allocation pour «impotence légère» versée au profit de retraités encore relativement autonomes. Riche ou pauvre, chacun y a droit, à condition de remplir les critères médicaux, et chacun est libre d'utiliser ce pécule à sa guise, sans présenter de justificatifs.

Mais comme tout se mérite, il faut d'abord s'astreindre à remplir le fastidieux formulaire que l'office d'assurance invalidité

(AI) épluchera afin de déterminer si impotence il y a, et de quel niveau. Le mot impotence blesse votre amour-propre? Chassez ces préjugés, pour retenir la définition qu'en donne l'AI: l'incapacité à accomplir sans l'aide ou sans la présence d'une tierce personne quelques-uns des actes vitaux répertoriés par cette institution. Ces actes recouvrent six secteurs de la vie quotidienne (*lire encadré*), à l'exclusion des activités ménagères et culinaires. Pour obtenir l'allocation

pour impotence légère, il suffit de deux actes impossibles à réaliser seul malgré l'usage de «moyens auxiliaires» (planche pour la douche, déambulateur, par exemple).

Cette petite allocation, introduite à bas bruit, s'adresse aux retraités et préretraités domiciliés en Suisse qui touchent déjà leur rente AVS. Contrairement aux allocations pour impotence moyenne et grave, elle est réservée, sauf exceptions, aux personnes vivant à leur domicile.

## Evaluation de l'impotence Impotence légère: 232 fr. par mois

Il vous est impossible ou terriblement difficile d'exécuter deux des actes énumérés ci-dessous sans l'aide ou la présence d'une tierce personne? Vous remplissez les critères. Mais attention: ces deux actes doivent être pris dans des secteurs d'activités différents.

Exemple: vous avez besoin d'un bras pour sortir dans la rue et d'une présence rassurante quand vous prenez votre douche? Vous avez droit à l'allocation, car vous avez des difficultés dans le secteur «Déplacement» et dans celui des «Soins corporels»

### Les six secteurs:

- 1 Se vêtir, se dévêtir, par exemple difficulté à mettre ses chaussures
- 2 Se lever, s'asseoir, se coucher
- 3 Manger: nourriture spéciale, coupée, etc.
- 4 Soins du corps: se laver, se coiffer, se raser, se baigner ou se doucher
- 5 Aller aux toilettes: gestes d'hygiène, autres problèmes
- 6 Se déplacer: à domicile, à l'extérieur, pour entretenir des contacts sociaux.

### Vous êtes capable d'accomplir tous ces gestes sans aide?

Vous aurez tout de même droit à l'allocation si vous avez besoin d'une surveillance permanente (par exemple en raison de problèmes psychiques) ou encore en cas de malvoyance.

**IMPOTENCE MOYENNE** 580 fr. par mois: difficultés dans 4 actes pris dans des secteurs différents, ou 2 actes + surveillance permanente

**IMPOTENCE GRAVE** 982 fr. par mois: difficultés dans 6 actes pris dans des secteurs différents.

## Comment l'obtenir

Remplissez avec l'aide d'un proche ou de l'infirmière du CMS la «Demande d'allocation pour impotent AVS» (sur le site [www.avs-ai.ch](http://www.avs-ai.ch) ou dans les agences AVS). L'exercice consiste à cocher les gestes nécessitant une aide extérieure, en indiquant quand cette aide a commencé. Ce document doit être retourné à l'AI. Votre médecin en recevra une copie et remplira un questionnaire. Si tout est clair, l'AI prendra sa décision. Mais il y a de fortes chances pour que vous receviez la visite d'une enquêteuse. Demandez à un proche d'être présent lors de cet entretien. Il faut compter une année, dès le début de l'impotence, pour toucher la première rente mensuelle, ainsi qu'un versement rétroactif.

# ENVIE DE VIVRE sa retraite à l'étranger?

«Une fois ma carrière professionnelle terminée, j'ai envie de profiter de mon temps dans un pays où le climat est plus doux. Qu'en sera-t-il de ma pension et comment faire?»

Sébastien, 58 ans, Puplinge (GE)



**Fabrice Welsch**  
Directeur  
Prévoyance  
& conseils  
financiers  
BCV

Les motivations qui poussent certaines personnes à s'expatrier au moment où ils cessent leur activité lucrative sont multiples. On peut citer notamment la recherche d'un climat plus clément ou d'un endroit où le coût de la vie est moins élevé, voire plus simplement un retour vers son pays d'origine.

Il est indispensable de s'informer au préalable sur le pays dans lequel vous comptez vivre et remplir ainsi certaines conditions qui faciliteront votre installation sur place. Dans ce qui suit, j'aborderai principalement les aspects patrimoniaux relatifs aux revenus issus des rentes de retraite, aux assurances, aux impôts, à l'achat d'un bien immobilier et à la problématique successorale. Vous pourrez trouver d'autres informations utiles par pays sur le site de l'Office fédéral des migrations ([www.swissemigration.ch](http://www.swissemigration.ch)) ou sur les pages du Département fédéral des affaires étrangères ([www.eda.admin.ch](http://www.eda.admin.ch)).

## Application du droit

Chaque pays dispose de ses propres règles et de ses propres lois, auxquelles vous aurez à vous soumettre dès lors que vous y élisez domicile. Toutefois, les Suisses de l'étranger ont des liens avec au moins deux pays (la Suisse et le pays de résidence) et donc des rapports avec deux régimes juridiques au moins. Du moment que vous désirez quitter la Suisse pour vous établir dans un autre pays, il semble important de consulter un notaire ou un avocat fiscaliste de votre futur lieu de domicile, qui pourra déterminer quel sera le droit applicable, notamment en cas de succession.

## Revenus issus de la prévoyance

### AVS

Quel que soit le pays où elle vit, chaque personne affiliée à l'AVS a droit à une rente si elle a versé des cotisations ou perçu des bonifications pour tâches éducatives ou d'assistance pendant une année au moins. Les rentes peuvent être versées au lieu de résidence si la législation du pays le permet. Les prestations versées sont calculées en francs suisses, mais sont généralement versées dans la monnaie



Profiter du soleil dans un autre pays est tout à fait envisageable, mais il importe évidemment de se renseigner auparavant sur les obligations qui en découlent.

du pays de l'adresse de paiement. L'établissement bancaire ou postal du bénéficiaire peut prélever des frais pour le traitement du virement, qui sont à la charge du bénéficiaire et qui peuvent s'avérer onéreux. Les rentes AVS versées à des personnes domiciliées à l'étranger ne sont frappées d'aucun impôt à la source. L'Italie prélève toutefois un impôt de 5% sur toutes les prestations AVS/AI suisses versées en Italie via les instituts financiers italiens. La rente peut aussi être versée en Suisse sur un compte postal ou bancaire. Toute modification (adresse, état civil, etc.) doit être annoncée à la Caisse suisse de compensation à Genève.

Les personnes domiciliées à l'étranger qui perçoivent une rente AVS ne peuvent pas faire valoir leur droit à des prestations complémentaires, qui sont versées lorsque leur capacité financière est insuffisante et qui sont destinées à assurer leurs besoins vitaux. Le montant de ces prestations complémentaires peut être conséquent et servir, notamment, à

assurer les frais d'EMS, comme cela avait été présenté dans l'édition de *Généralisations Plus* du mois de septembre 2010.

## LPP

La rente du deuxième pilier peut, en principe, vous être versée à votre lieu de résidence, votre caisse de pension pouvant vous répondre à ce sujet. Les frais de transfert éventuels seront à votre charge et vous encourrez un risque de taux de change. L'imposition de la rente à titre de revenu dépendra de la convention fiscale signée entre la Suisse et votre pays de résidence. Sur 78 conventions de double imposition signées par la Confédération, les rentes versées à des citoyens suisses par des institutions de droit public connaissent une retenue à la source dans 77 cas et 2 conventions prévoient une possibilité de rétrocession sur les prestations en capital. Pour les prestations versées par des institutions de droit privé, 7 conventions prévoient une retenue d'impôt pour les rentes et 69 permettent sa rétrocession sur les prestations en capital. S'il n'y a pas de convention entre les deux pays, une double imposition est possible.

## 3<sup>e</sup> PILIER

Si vous percevez une rente du troisième pilier lié (A), il y aura une retenue à la source dans 13 cas sur les 78 conventions signées par la Confédération ; pour les prestations en capital, 19 conventions ne prévoient aucune rétrocession. Une rente du troisième pilier libre (B) ne sera pas imposée par la Suisse, mais peut l'être par votre pays de résidence.

## Achat d'un bien immobilier

Le cas d'un achat en France a été traité dans l'édition de *Généralisations Plus* de janvier 2010. Les points soulevés dans cet article (type de financement, choix de la monnaie, aspects fiscaux et successoraux, risques de variations du cours de la monnaie, etc.) doivent être analysés quelle que soit votre destination finale, les conclusions étant différentes pour chaque pays. A noter par exemple que certains pays n'autorisent pas l'acquisition d'un bien immobilier par un étranger (Philippines) ou permettent l'acquisition de la construction mais pas celle du terrain (Thaïlande).

## Assurance maladie

Les retraités suisses domiciliés dans un Etat de l'UE ou de l'AELE doivent s'assurer en Suisse s'ils perçoivent une rente suisse, mais pas de leur pays de domicile. Il existe toutefois des exceptions suivant l'Etat de domicile. Certains pays, comme la France

ou l'Italie, permettent de choisir entre une assurance en Suisse ou sur le lieu de résidence, alors que le Liechtenstein impose par exemple une assurance au lieu de domicile. Pour les pays hors de l'UE, il conviendra de s'assurer auprès de leur service public ou dans le secteur privé, selon la qualité des soins que vous recherchez et selon les possibilités qui vous sont offertes, certains pays n'accordant un service étatique que pour les nationaux.

## Succession

Lors d'un départ de Suisse, il est indispensable de vous renseigner pour savoir quelles seront les autorités qui s'occuperont de la succession, quel sera le droit civil applicable et ainsi quelles seront les possibilités pour que votre volonté soit respectée.

Le règlement de la succession est généralement régi par le droit civil de l'Etat du dernier domicile; c'est donc ce droit qui déterminera quel pays est compétent. Selon les législations, le pays de résidence s'occupe de la succession dans son ensemble ou seulement pour ce qui concerne les biens se trouvant sur son territoire. Des règles différentes peuvent être prévues dans des traités bilatéraux. Lorsque le pays de domicile ne s'occupe pas de régler la succession, ce sont les autorités suisses du lieu d'origine du défunt qui seront compétentes. Vous avez aussi la possibilité, par testament, de préciser quelle autorité sera compétente pour s'occuper de votre succession. Malgré cela, le pays de domicile peut revendiquer la compétence exclusive pour les biens situés sur son territoire.

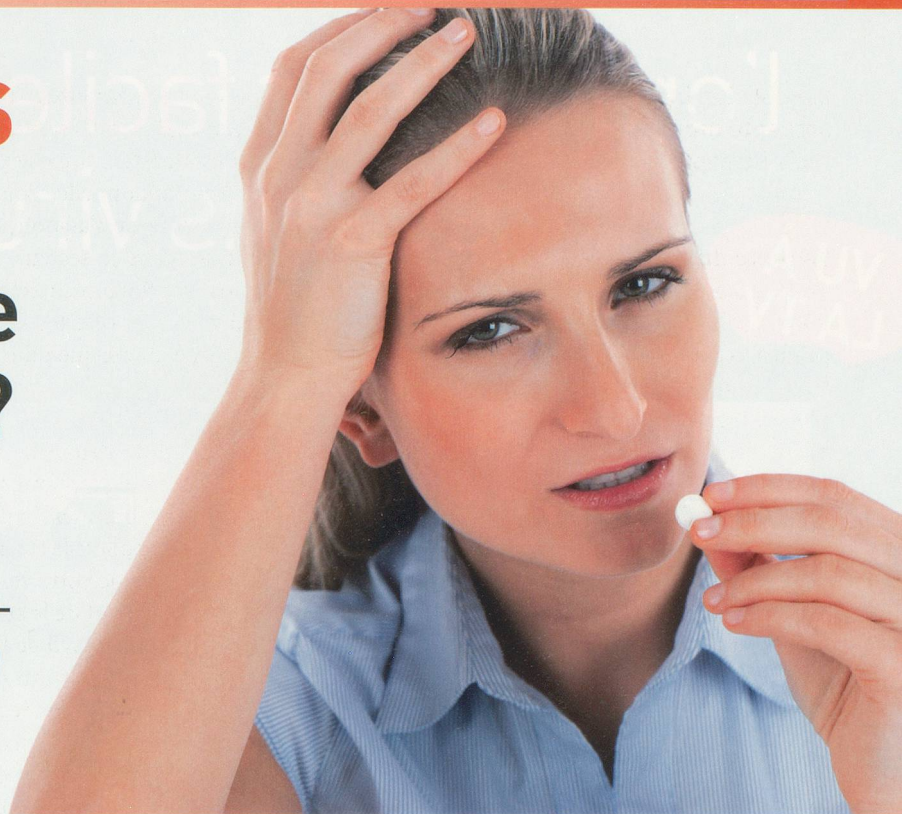
Les couples domiciliés à l'étranger sont soumis au droit international privé de leur pays de domicile. C'est lui qui détermine pour l'essentiel quel est le droit applicable et quels sont les aménagements possibles. La législation étrangère peut donc intervenir sur des dispositions légales suisses qui deviendront caduques. Par exemple, certains pays ne reconnaissent pas les régimes matrimoniaux tels qu'appliqués en Suisse. Ils peuvent ainsi supprimer leurs effets, quand bien même vous vous étiez marié sur sol helvétique, ce qui peut avoir un impact sérieux pour le conjoint survivant en cas de décès. Certains pays, comme l'Angleterre par exemple, ne connaissent pas le principe des réserves, soit la part qui doit automatiquement revenir aux héritiers légaux réservataires dans le droit suisse. Vous devrez dès lors revoir vos dispositions testamentaires et les adapter en fonction de la législation de votre lieu de domicile et des accords conclus avec la Suisse.

Partir vivre à l'étranger est une question qui se traite au cas par cas, tant la législation de chaque pays et les conventions signées avec la Suisse sont différentes. Nous n'avons pu ici qu'esquisser quelques aspects que vous devrez analyser précisément avec l'aide d'un spécialiste selon le pays où vous désirez élire domicile.

# MIGRAINES

## Comment résoudre ce casse-tête?

«Je soigne de fréquents maux de tête à l'aide d'anti-douleurs. Y'a-t-il un risque de dépendance et si oui, la médecine douce offre-t-elle des alternatives?»



CandyBoxPhoto



**Karine Aeby  
et Caroline  
Mermoud**  
pharmaciennes  
responsables



Les maux de tête ou céphalées sont malheureusement assez fréquents et peuvent être causés par de nombreux facteurs, tels que caféine, stress, émotions fortes, changements climatiques ou hormonaux. La plupart d'entre eux peuvent être traités, mais non guéris. La première mesure à prendre est de vous informer sur les types et les causes des maux de tête, ainsi que sur les traitements disponibles. Il est facile de prendre un comprimé pour soulager rapidement notre mal de tête, mais il est primordial de respecter le bon dosage, afin d'éviter des effets secondaires.

### Des risques pour la santé

De manière générale, les antalgiques – qui sont les plus utilisés dans le monde – sont habituellement bien tolérés lorsqu'ils sont pris sur une courte période et aux doses recommandées. Cependant, leur utilisation peut engendrer des risques pour la santé. Par exemple, la dose quotidienne d'aspirine à ne pas dépasser est de 3 grammes, celle du paracétamol est de 4 grammes et celle du diclofénac est de 150 mg. Une toxicité hépatique constitue l'effet secondaire le plus sérieux du paracétamol.

En effet, cette substance peut être absorbée seule, mais elle est aussi associée à plusieurs autres préparations. Une prise simultanée de ces médicaments peut donc augmenter les risques de toxicité. Chez les plus de 65 ans, le paracétamol a d'ailleurs été associé à un haut risque d'erreurs thérapeutiques, entraînant des effets secondaires graves.

Les céphalées par abus médicamenteux sont associées à la prise régulière d'antalgiques. Elle

est observée chez des patients souffrant de maux de tête chroniques, tels que céphalées de tension, migraines ou sinusite chronique.

Les critères d'abus médicamenteux sont remplis lorsqu'il y a consommation d'antalgiques pendant au moins quinze jours par mois, et ceci durant plus de trois mois. D'une part, ces patients développent un comportement de dépendance. D'autre part, l'arrêt des antalgiques peut entraîner le retour de céphalées, avec une aggravation momentanée.

### Approche alternative

Des suppléments diététiques, tels que l'huile de poisson (omega-3), la vitamine B2, le magnésium et le calcium peuvent entrer dans la composition d'un traitement préventif naturel de la migraine. Les traitements sans médicaments, comme les techniques de relaxation (yoga, marche, tai chi), peuvent réduire, stabiliser ou prévenir l'apparition de maux de tête et migraines.

Il existe aussi de nombreuses herbes médicinales aux vertus préventives. La plus commune et la plus efficace de ces herbes est la grande camomille. Faites une tisane en déposant 4 à 8 feuilles dans une grande tasse et en y versant de l'eau bouillante. Ne laissez jamais bouillir, vous perdriez les propriétés. Enfin, en aromathérapie, quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée peuvent être appliquées sur les tempes, le front et la nuque.

Mais pour que vos maux de tête ne deviennent pas un casse-tête, n'hésitez surtout pas à en parler à votre médecin ou à votre pharmacien...

# Ordissimo, l'ordinateur facile, complet et sans virus !

VU À  
LA TV



Échangez  
des messages  
en 1 seul clic



Trouvez rapidement  
plein d'informations



Voir vos proches  
tout en leur parlant



Visionnez vos photos  
en 1 clin d'œil

## GENÈVE

• Global Direct  
Rue de Villereuse, 3  
Tél. 022 700 3000

## LAUSANNE

• Génération Notebook  
Avenue d'Echallens, 79  
Tél. 021 661 22 62

## NEUCHÂTEL

• Evolution Notebook  
Rue des Moulins, 45  
Tél. 032 710 16 16

## CHÂTEL

• One informatique  
Migros,  
Rte du Lac de Lussy, 80  
Châtel-St-Denis  
Tél. 021 948 6777

## VALAIS

• Prolectronic  
Rte du Simplon, 82  
St-Léonard  
Tél. 027 203 45 88

## FRIBOURG

• Baechler  
Rte de la Glâne, 143  
Villars-sur-Glâne  
Tél. 026 408 84 84

## CHABLAIS

• Christian Fracheboud  
Rue de la Verrerie 5B  
1870 Monthey  
Tél. 024 471 58 70



Depuis un mois, je suis utilisatrice d'Ordissimo et j'avoue que j'ai tout de suite été séduite par sa simplicité d'utilisation. Pour garder le contact avec mes proches, fini les courriers, les enveloppes et les timbres... En un seul clic, j'envoie un Email. C'est génial ! Nicole - Saint Raphaël (83)



J'aime me tenir au courant de l'actualité. Avec Ordissimo, j'ai découvert le plaisir de surfer sur Internet où je trouve rapidement plein d'informations. Tout va très vite quand je fais une recherche et, grâce à la touche zoom qui me permet de grossir le texte à volonté, je n'ai même plus besoin de mettre mes lunettes. Patrick - Chaumont (52)



Ordissimo a changé notre vie. Grâce à la webcam et sans aucune connaissance en informatique, nous pouvons échanger tous les jours avec nos enfants qui vivent à l'étranger... et voir grandir Valentine, notre petite fille qui vient juste d'avoir 5 ans. Merci Ordissimo ! Daniel et Monique - Le Croisic (44)



Mon mari est passionné de photo. C'est avec son premier appareil photo numérique que nous avons découvert Ordissimo. Cet ordinateur est vraiment ultrasimple : en un rien de temps, nous avons appris à trier et à retoucher nos photos pour envoyer de beaux diaporamas à nos amis. Jacqueline - Auch (32)

**Oui**, je souhaite recevoir gratuitement et sans engagement une documentation complète sur **Ordissimo**.

M.  Mme  Mlle

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_ Port. \_\_\_\_\_

GP 05-11

Conformément à la loi Informatique et Libertés n°78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.

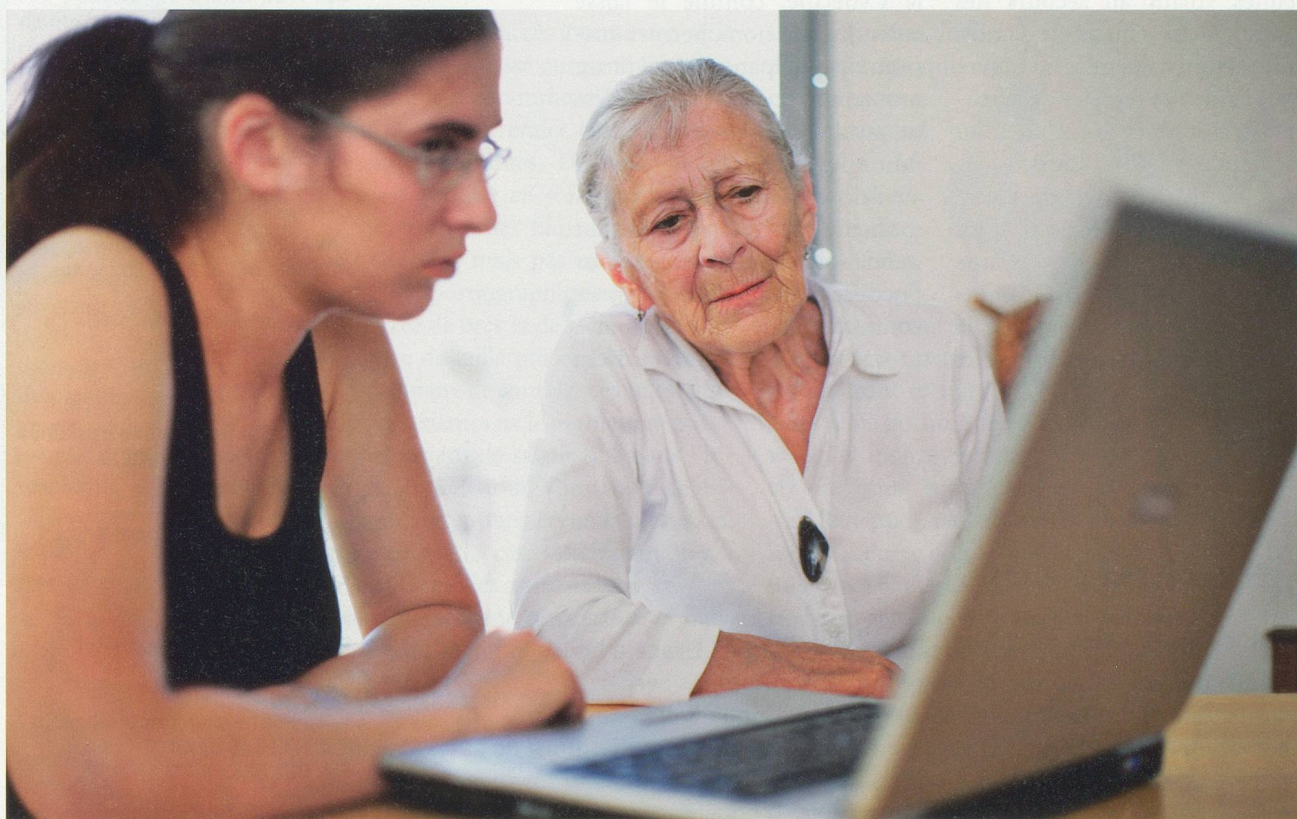
Coupon à retourner sous enveloppe affranchie à :  
**Ordissimo - Bd Georae Favon. 43 - 1204 Genève**



**ordissimo**  
www.ordissimo.com

# L'INFORMATIQUE, un lien entre les générations

L'atelier Cyberthé, développé à La Chaux-de-Fonds et à Neuchâtel, permet aux aînés de perfectionner leurs connaissances informatiques grâce aux conseils des jeunes qui les encadrent.



A raison de deux heures par semaine, la nouvelle génération guide avec plaisir les aînés sur le chemin du virtuel.

Il y a généralement deux générations qui les séparent. Un monde de microprocesseurs qui semble les éloigner. Pourtant, ces jeunes et ces aînés de Neuchâtel ou de La Chaux-de-Fonds se retrouvent régulièrement côte à côte devant un écran d'ordinateur. Les premiers, âgés d'environ 15 à 20 ans, guident les seconds sur le chemin semé d'embûches qui mène au virtuel. Chez Pro Senectute Arc Jurassien, ces rencontres prennent le nom d'atelier Cyberthé.

Entendez par là des séances de deux à trois heures le mer-

credi après-midi, qui permettent aux seniors de maintenir et d'exercer leurs connaissances informatiques, mais surtout de poser les questions auxquelles ils se retrouvent confrontés dans «la vraie vie virtuelle»! Comment faire pour «chatter» avec ses petits-enfants? Et pour réserver un voyage en ligne? Les demandes sont aussi multiples qu'internet est vaste.

«Les aînés, qui doivent juste posséder une connaissance de base en informatique, viennent quand ils veulent», souligne François Dubois, directeur de

Pro Senectute Arc Jurassien, la seule antenne romande de l'organisation à proposer ce service. Celui-ci mentionne également que dans la partie jurassienne, l'institution héberge le Club informatique aînés Delémont (CAID) – fort de 120 membres très bien organisés – qui propose plusieurs fois par semaine des cours de formation, cette fois uniquement entre seniors.

## Fracture sociale et numérique

Mais revenons à l'atelier Cyberthé. Tout a commencé à



La Chaux-de-Fonds en 2002, lorsque des cours informatiques ont démarré. Rapidement, il s'est fait sentir le besoin d'un espace complémentaire aux heures de théorie. Aujourd'hui, entre trois et vingt personnes fréquentent hebdomadairement chaque Cyberthé, et apportent souvent leur propre ordinateur portable, même si des postes sont mis à disposition.

Qui sont vraiment ces jeunes volant au secours des aînés? A La Chaux-de-Fonds, cette action a été mise en œuvre avec l'aide des services de la jeunesse, alors qu'à Neuchâtel, où cet «appui» informatique a débuté en 2010, il s'agit de jeunes évoluant dans le cadre d'un semestre de motivation, une mesure d'insertion professionnelle placée sous l'égide de la ville de Neuchâtel. «Ces jeunes

rencontrent des difficultés à trouver un apprentissage après leur scolarité obligatoire. Provisoirement dévalorisés par le système, ils ont là un moyen de reprendre confiance en eux. Ils ont alors de vraies responsabilités et les assument avec plaisir», précise François Dubois.

Outre un moyen de lutter activement contre la fracture sociale pour les uns et la fracture numérique pour les autres, le Cyberthé, comme le laisse entendre son nom, permet aussi aux participants de vivre un moment de convivialité. «C'est un instant de partage intergénérationnel, qui va bien souvent au-delà des discussions informatiques. Les jeunes préparent même souvent des gâteaux pour l'occasion.» Une belle façon de connecter les générations...

**Frédéric Rein**



## 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

## Optez pour le fitness cérébral!

Votre mémoire est sélective, capricieuse même? Grâce à la troisième édition suisse de «Memofit entraînement cérébral» – sortie mi-avril, en exclusivité chez Coop – faites-la travailler, triturez-la chaque jour un petit peu pour qu'elle arrête de se jouer de vous. Ce programme de gymnastique cérébrale, destinée à stimuler la mémoire à court terme, l'orientation spatiale, les réactions, la mémoire visuelle ou encore la concentration, a été développé en partenariat par Pro Senectute et Coop.

Cette troisième version met en mouvement plusieurs zones du cerveau via un circuit d'entraînement savamment étudié par des neuropsychologues. De plus, trois des exercices se focalisent sur la nourriture... Ils reviennent ainsi, de manière ludique, sur les aliments qui peuvent améliorer la qualité de vie, notamment dans la seconde moitié de l'existence.

Conçu pour les personnes de tout âge, Memofit 3 est disponible en DVD, dans plus de 300 points de vente Coop au prix de lancement de 19,90 fr. (au lieu de 29,90 fr.) jusqu'au 31 mai 2011. Vous pouvez aussi tester gratuitement des démonstrations sur internet sur [www.coop.ch/memofit](http://www.coop.ch/memofit), ou vous abonner online – soit au prix de 20 fr. pour trois mois, soit 49 fr. pour un an – pour de nouveaux exercices, avec feedback et suivi des progrès. Etes-vous prêt pour une séance de fitness cérébral?

# PORNOGRAPHIE

## Choquante ou stimulante?



*«J'ai découvert que mon mari visionnait des sites pornos sur internet et je ne sais pas quoi*

*penser. J'ai toujours trouvé cela dégradant et je ne comprends pas le plaisir à les regarder. Que puis-je faire?»*

**Nadine, Genève, 58 ans**



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

Chère Nadine,

Aujourd'hui internet donne accès à toute une série d'informations qui par le passé auraient été beaucoup moins accessibles, notamment à la pornographie. Il s'agit dans un premier temps de faire quelques nuances importantes. Dans l'industrie cinématographique qui met en scène la sexualité, on fait la différence entre les films érotiques, où la génitalité est suggérée mais pas montrée explicitement, et les films pornographiques, où elle est directement montrée de près et de façon répétitive. C'est une différence de taille puisque les premiers permettent à l'imaginaire de combler ce qui est insinué alors que les deuxièmes ne le permettent pas.

Il est aussi important de savoir que dans l'industrie du porno, il y a de tout. Vous voyez ce milieu comme dégradant et dans certains contextes, c'est malheureusement le cas. Cependant il y a aussi des personnes et des milieux qui en font leur métier avec une certaine satisfaction et dans le respect des personnes impliquées.

### Augmenter l'excitation

Une personne, homme ou femme, peut regarder ces films pour différentes raisons. Certains «tombent dessus» par hasard, et par curiosité les regardent et parfois reviennent, car ce qu'ils ont vu a réveillé une excitation sexuelle. De plus, le sentiment de faire quelque chose en cachette peut en augmenter l'excitation. La nouveauté et l'interdit sont connus pour être des aphrodisiaques. Par ailleurs, la vision est une source de stimulation sexuelle importante chez beaucoup de monde, un peu plus chez les hommes qui de par leur anatomie ont souvent appris à s'exciter en associant la vue à la montée de leur excitation. Cependant, dès le moment où vous fermez les yeux et vous laissez aller à votre imaginaire érotique, ce sont des images qui apparaissent. Cette source d'excitation est donc présente chez nous tous, bien qu'investie différemment.

### Chercher à se rassurer

Il se peut que votre mari ait besoin d'un peu plus de stimulations pour nourrir sa propre excitation. En effet, certains hommes sentant la qua-

lité de leur érection diminuer (ce qui est un processus normal à partir de 40 ans avec le vieillissement des artères péniennes) vont essayer de se rassurer en ayant recours à des films porno. Sou-

vent les images ne sont là que pour commencer à s'exciter, mais parfois cette «réassurance», à force d'être répétée, devient une accoutumance (voir une addiction car on ne peut plus s'en passer et on passe des heures à le faire). Il serait bon de pouvoir en parler calmement avec lui en évitant à tout prix d'entrer dans les reproches et la stigmatisation. Essayez d'abord de comprendre quel est le besoin derrière cette activité: curiosité, stimulation, réassurance?

Cela peut ouvrir le dialogue sur la façon dont se passe votre sexualité à deux: est-elle régulière ou rare, satisfaisante ou décevante, créative ou routinière, riche ou pauvre? Regardez comment transformer ensemble cette découverte que vous avez faite en une occasion pour partager votre intimité différemment et peut-être explorer du nouveau dans votre sexualité. Peut-être qu'il y a aussi des aspects que vous pourriez trouver excitants – probablement plus dans le registre des films érotiques ou, si les images vous gênent, dans la lecture à deux de livres érotiques. Bien entendu, tout cela dans un climat de complicité et de respect des limites de chacun.

