

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 46

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

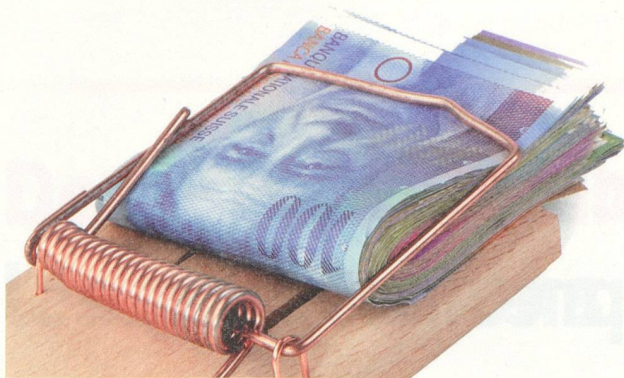
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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>



Lisa S.

43

VOTRE ARGENT

Double imposition
France-Suisse:
quel impact sur
la succession?

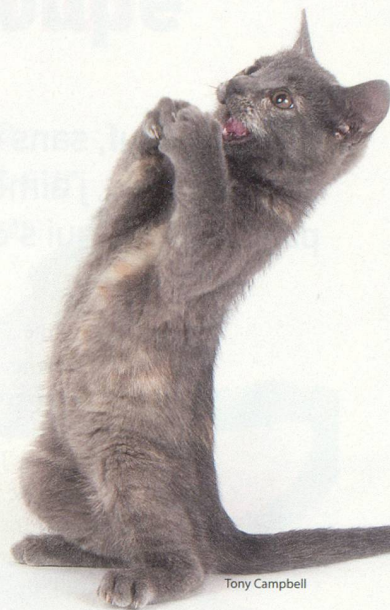
Généralions *Plus*

Fiches pratiques

45

VÉTÉRINAIRE

Comment rassurer
son chat



Tony Campbell



VOS DROITS

Qui s'occupe des formalités
après un décès? 42



SANTÉ

Fini, les taches
de vieillesse! 49

BEAUTÉ

A faire soi-même: un soin
protecteur au karité 46

PRO SENECTUTE

Jeunes femmes
récompensées 50

DIÉTÉTIQUE

Un duo rubis-violette
dans votre assiette 48

SEXUALITÉ

Apprivoiser
ses sensations 52

47

INFORMATIQUE

Nos conseils simples
et pratiques

TOUTES LES FICHES PRATIQUES
sur www.generationsplus.ch
rubrique fiches pratiques

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generationsplus.ch
Généralions Plus
Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne



Carme Balcells

Comment faciliter les formalités après le décès

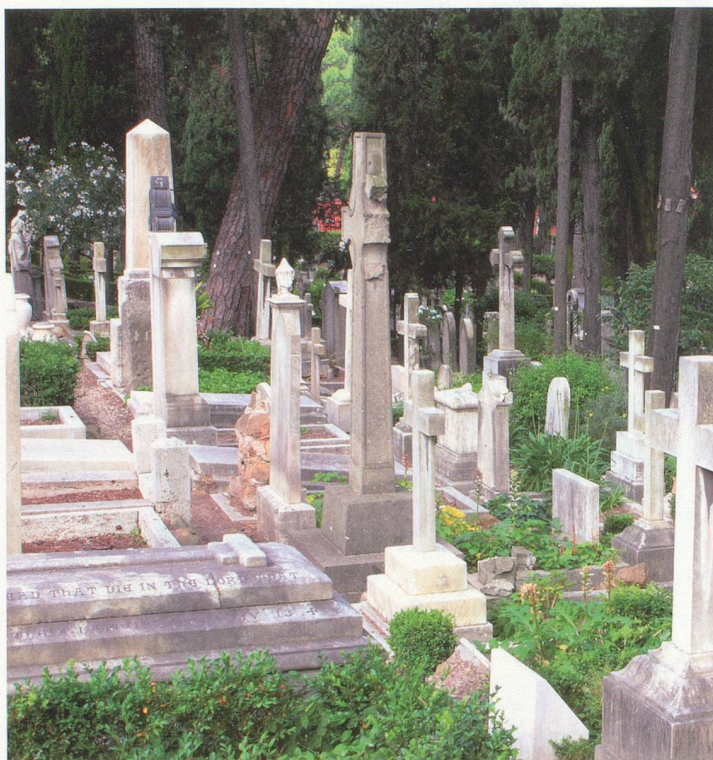
«Je suis veuf, sans enfant et j'ai fait un testament en faveur de certaines personnes. Mais, j'aimerais savoir comment cela se passera après mon départ, par exemple, qui s'occupera de liquider mon appartement.»

David, Fribourg

Lorsqu'il y a un décès, l'Etat civil en informe l'autorité judiciaire ou administrative chargée des opérations de succession, par exemple la Justice de paix dans le canton de Vaud. Cette autorité doit désigner les héritiers, que ceux-ci soient déterminés par la volonté du disparu (testament ou pacte successoral) ou par la loi.

Même si le testament du défunt désigne comme héritiers d'autres personnes que celles de la famille, les héritiers légaux doivent être informés. En effet, ils ont la possibilité, s'ils sont héritiers réservataires, de s'opposer au testament pour demander leur réserve ou, dans les autres cas, de demander la nullité du testament pour défaut de forme ou de capacité de discernement. Ainsi, pour faciliter les opérations de succession, il est préférable de pouvoir présenter aux autorités compétentes les noms et adresses des héritiers légaux qui, dans le cas présenté, sont les membres de la seconde parentèle (frères, sœurs ou neveux, nièces). A défaut, il peut y avoir des publications dans les journaux officiels, démarche qui retarde considérablement la liquidation de la succession, notamment la délivrance du certificat d'héritier qui permet de disposer des biens du défunt.

Après le décès, certains biens (comptes bancaires ou postaux et assurances) sont bloqués et ne seront à disposition des héritiers que sur présentation du certificat d'héritier qui est



alessandro0770



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

délivré par l'autorité chargée des opérations de succession. L'autorité ne s'occupe pas de la poursuite des affaires du défunt, qu'il s'agisse du paiement des factures en cours ou de la résiliation de certains contrats qui ne sont pas interrompus automatiquement par le décès (abonnements de journaux ou assurance) ou de la liquidation d'un appartement. Ce sont les héritiers légaux ou institués par testament qui sont chargés de toutes ces opérations pour lesquelles ils doivent prendre des décisions unanimes et s'ils trouvent des dossiers parfaitement en ordre, ils en seront cer-

tainement très reconnaissants au défunt.

Mais, là encore, il est possible de faciliter les opérations de succession: le testament indique non seulement les héritiers et la manière dont on souhaite le partage de l'héritage, mais peut également prévoir un exécuteur ou une exécutrice testamentaire. Cette personne, qui peut être un héritier, aura alors une position juridique particulière: si elle accepte sa mission, elle recevra alors une attestation lui donnant tout pouvoir sur la succession et pourra ainsi entreprendre rapidement toutes démarches utiles.

Double imposition France-Suisse: Les successions sous la loupe

Pouvez-vous m'expliquer ce que prévoit exactement le projet de convention entre les deux pays et son impact sur l'impôt successoral?

Suzanne, Bex (VD)



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers BCF

A ce jour, la Suisse a conclu dix conventions en vue d'éviter la double imposition en matière de successions. Pour rappel, la double imposition est, en ce cas, le fait de supporter l'impôt dans deux Etats sur le même élément de fortune.

En mai 2011, la France a fait savoir qu'elle envisageait de dénoncer la convention de 1953 contre les doubles impositions en matière d'impôts sur les successions, car elle ne correspondait plus aux dispositions françaises. La Suisse a obtenu une révision de l'accord: un avenant à la convention a ainsi été paraphé le 5 juillet 2012 par les deux pays, qui doivent encore signer le texte. Les parlements nationaux doivent également le ratifier en 2013, c'est-à-dire donner leur aval pour que la convention puisse entrer en vigueur dès le 1^{er} janvier 2014.

LES PRINCIPALES DIFFÉRENCES ENTRE LA CONVENTION DE 1953 ET SON AVENANT

1 - Domicile

C'est dans le pays du dernier domicile du défunt que s'ouvrira la succession. Dans la convention de 1953, une personne physique est domiciliée au lieu où elle a son «foyer permanent d'habitation». Cette expression désigne le centre de ses intérêts vitaux, c'est-à-dire le lieu avec lequel les relations personnelles sont les plus étroites.

Lorsqu'il n'est pas possible de déterminer le domicile de cette manière, la personne est réputée posséder son domicile dans le pays où elle a son séjour principal. En cas de séjour d'égale durée dans les deux pays, son domicile est défini dans le pays dont elle a la nationalité. Si cette dernière alternative n'est pas possible (autre nationalité par exemple), les deux pays doivent s'entendre. Plusieurs modifications

ont été apportées dans l'avenant à la convention de double imposition (CDI):

- l'introduction de la notion de liens économiques – et plus seulement personnels – pour trancher les cas de double domicile du *de cujus* («le futur défunt»); ce qui signifie que la France pourrait considérer qu'un résident suisse possédant une entreprise en France est établi fiscalement en France;
- le domicile des héritiers est relevant en matière de succession: il y a imposition par la France des héritiers domiciliés en France sur l'ensemble des biens qu'ils reçoivent en succession, pour autant que ces héritiers aient été résidents français pendant au moins 8 ans au cours des 10 dernières années (la CDI conclue avec l'Allemagne en 1978 applique également cette règle, sauf si l'héritier et le *de cujus* sont de nationalité suisse).

La taxation au domicile de l'héritier n'est pas contraire au droit fiscal international, car les commentaires au modèle de convention de l'Organisation de coopération et de développement économiques de 1982 concernant les successions prévoient la possibilité d'insérer un droit subsidiaire d'imposition fondé sur la nationalité ou le domicile de l'héritier. Ce critère est toutefois rare et a un fort impact pour les personnes concernées, puisque le taux maximal en France d'impôt successoral en ligne directe s'élève à 45% (au-delà de 1,8



Lisa S.

million d'euros) contre 7% au maximum dans le canton de Vaud.

En sus, la France pourrait refuser d'exonérer l'enfant d'un résident suisse qui aurait déménagé de France en Suisse peu de temps avant le décès de son parent, dans le but d'obtenir un traitement fiscal plus

avantageux (clause anti-abus).

2 - Exonération versus imputation

Exemple de l'application des règles de la CDI de 1953 et de celles de l'avenant en matière d'imposition:

Domicile du <i>de cujus</i>	Lausanne
Domicile de son fils unique	France
Biens entrant dans la succession:	
Maison à Lausanne	Valeur vénale: 2 000 000 fr. (estimation fiscale (EF): 1 000 000 fr.)
Biens mobiliers à Lausanne	600 000 fr.
Bien immobilier en France	Valeur vénale: 2 000 000 fr.
Imposition selon la CDI de 1953 (système de l'exonération)	Imposition selon l'avenant à la CDI (système de l'imputation)
Sur les biens situés en Suisse, imposition en Suisse, Lausanne (taux cantonal et communal de 7% max.; EF à 80%, soit 800 000 fr. + 600 000 fr. = 1.4 million fr.)	(idem) 98 000 fr.
Sur les biens situés en France, imposition en France (après abattement de 100 000 euros en ligne directe, l'impôt est perçu par tranches, le taux allant de 5% à 45%)	Sur les biens situés en France ET en Suisse (idem pour l'imposition) 1 728 952 fr.
TOTAL 671 940 fr.	TOTAL 1 826 952 fr.
	L'impôt prélevé en Suisse se porte en déduction de l'impôt français.

3 - Société immobilière: de fortune mobilière à fortune immobilière

La convention de 1953 considère que les parts de sociétés immobilières détenues par un *de cujus* dont le dernier domicile est en Suisse ne sont imposables que dans cet Etat, en tant que valeurs mobilières. L'avenant prévoit, quant à lui, que la personne résidant en Suisse qui possède un bien immobilier via une société immobilière est imposée en France.

4 - Répartition ou attribution des dettes

Avec la convention de 1953, la Suisse applique un système de répartition où les dettes sont additionnées et sont ensuite réparties proportionnellement entre chaque bien, même si un des biens n'est grevé d'aucune dette.

Avec l'avenant, les dettes viennent uniquement en déduction de la valeur des biens auxquelles elles s'appliquent.

PISTES DE SOLUTIONS EN CAS DE RATIFICATION DE L'AVENANT À LA CDI

L'avenant concerne non seulement les quelque 155 000 Français établis en Suisse, et principalement en Suisse romande, et les 170 000 Suisses

établis en France, mais également tous les héritiers en France de résidents suisses, ainsi que les propriétaires de biens immobiliers sis sur territoire français. Si l'avenant venait à être ratifié, les personnes concernées auraient toutefois des pistes de solutions pour diminuer leur charge fiscale:

- délocaliser l'ensemble de la famille;
- augmenter l'endettement hypothécaire des biens français, car les dettes viennent en déduction de la valeur des biens auxquelles elles se réfèrent;
- conclure une assurance vie: en présence d'héritiers domiciliés en France, l'assurance vie présente des avantages quant aux droits de succession, avec l'absence en France du prélèvement spécifique de 20-25% en cas de non-résidence fiscale française au moment de la souscription et du décès;
- structurer la détention des biens immobiliers, afin qu'ils soient taxés au titre de biens mobiliers;
- faire une donation des biens immobiliers en France, avec possible démembrement de propriété.

Ces solutions doivent être évaluées au cas par cas avec l'aide d'un spécialiste, tant les situations personnelles et les accords fiscaux internationaux peuvent se révéler complexes.

Mon chat a été terrorisé par notre voisin

«J'ai surpris ce propriétaire, en train de lancer un bidon d'eau à Jasper, mon matou de 2 ans, afin de le chasser de son jardin. Depuis, mon animal est devenu peureux.»

Françoise, Porrentruy (JU)



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

Mon premier conseil, c'est de vous inviter à convaincre votre voisin de cesser ses agissements fort peu élégants! En effet, il est inutile de tenter de rassurer votre chat, s'il ne modifie pas son comportement.

Il faut savoir que, même si ce procédé n'a eu lieu qu'une fois, il est suffisant pour créer un traumatisme chez votre animal durant une période. Pour le convaincre que chez vous, il ne risque rien, il faut commencer par favoriser les jeux interactifs positifs. Par exemple en lui lançant une croquette ou en attachant un jouet ou un objet imprégné de valériane au bout d'une ficelle. En effet, les chats raffolent de l'odeur de cette plante, d'ailleurs également connue sous le nom d'herbe aux chats, qui provoque chez eux un état proche de l'euphorie!

Il est aussi important de multiplier les caresses. De plus, vous pouvez l'appeler à intervalles réguliers pour lui donner une petite friandise ou pour coiffer les zones qu'il préfère. Bref! Il faut lui montrer énormément d'attention.

Si votre chat est d'un caractère normal, ce traitement devrait suffire à lui faire retrouver la confiance qu'il avait autrefois en vous, en environ deux à trois mois.

Si, passé ce délai, vous n'observez aucune amélioration dans son attitude, il est alors possible que votre chat soit de nature anxieuse. Ou que votre voisin continue à le terroriser...

L'utilisation de phéromones – conseillée chaque

fois que votre chat est exposé à un stress – peut alors s'avérer utile. Celles-ci existent en diffuseur pour la maison ou également en spray. Pensez d'ailleurs à appliquer le spray de phéromones dans la cage de transport de votre chat, à chaque fois que vous devez le déplacer hors de chez lui.

Besoin d'anxiolytiques?

Pour les chats naturellement anxieux, il existe la possibilité de le traiter avec des comprimés anxiolytiques, disponibles auprès d'un vétérinaire. Inodores, ces produits, dont certains sont dérivés du lait, peuvent être mélangés à sa nourriture.

Parfois, ce traitement s'avère insuffisant, en particulier si le chat a subi un vrai traumatisme. Il faut alors envisager d'autres comprimés qui, eux, devront lui être adminis-

trés par voie orale. Mais comment lui faire avaler une pilule? Lorsque votre chat rechigne à avaler un médicament, il existe sur le marché une gamme de croquettes spécifiques (un alicament), à lui donner en remplacement de ses croquettes habituelles. Une solution pratique, qui vous évite de devoir le stresser davantage, en devant l'attraper une fois par jour pour lui faire avaler un cachet! Cet aliment est également recommandé en cas de déménagement, lors d'un changement dans la vie d'un chat sensible, comme l'arrivée d'une nouvelle personne ou de nouveaux meubles dans le foyer.

De nombreux propriétaires de chats souhaiteraient d'ailleurs que chaque médicament puisse être administré sous cette forme!



Zhiltsov Alexandr

Cosmétiques faits maison

Pionnière de la cosmétique naturelle, Gabrielle Favre vous propose ses recettes à réaliser en toute simplicité.



Gabrielle Favre
Thérapeute en médecine naturelle

Soin protecteur au karité



Luisa Puccini

Utilisé comme soin de nuit, ce soin vivifie la peau. Pendant le jour, il la protège contre le vent et le froid. Comme il ne contient pas d'eau, il n'a pas besoin d'agent conservateur. On peut y ajouter un antioxydant, qui empêche les corps gras de rancir tout en protégeant la peau, mais ce n'est pas indispensable. Autre différence avec une crème de beauté: ce soin se prépare à froid, on s'évite donc l'étape du bain-marie. Mais les ingrédients doivent être malaxés longtemps.

Nous avons choisi l'huile essentielle de géranium comme principe actif, vous pouvez cependant opter pour une autre essence. Pour découvrir les vertus de chaque plante et son action sur la peau, référez-vous aux tableaux du livre de Julien Kaibeck* ou surfez sur www.aroma-zone.com. Si les conditions d'hygiène sont respectées, le soin au karité se conserve au moins un mois.

Ingrédients

1 cs de beurre de karité (issu de la noix du karité, un arbre africain)

2 cs d'huile de jojoba (extraite des graines d'un arbuste mexicain)

Principe actif anti-âge

3 gouttes d'huile essentielle de géranium bourbon

Antioxydant

1 goutte de vitamine E (tocophérol)

Préparation

Mettez le beurre de karité dans un récipient et écrasez-le bien avec une petite spatule en silicone.

Versez une cuillère à soupe d'huile de jojoba goutte à goutte, comme pour une mayonnaise, et travaillez à la spatule pour l'incorporer au beurre. Cette opération, nommée trituration, demande une bonne dose de patience. Il faut procéder en souplesse, en prenant son temps. Versez la deuxième cuillère d'huile de jojoba et répétez la trituration.

Ajoutez l'huile essentielle et l'antioxydant l'un après l'autre, triturez entre chaque ajout.

Important: durée totale de 15 minutes.

Précautions

Avant de commencer le travail, lavez vos mains avec un savon bactéricide et désinfectez à l'alcool les bols et ustensiles (un alcool de poire ou de pomme fait l'affaire). Testez l'huile essentielle de géranium au creux du coude une semaine avant la réalisation de la recette pour vous assurer que vous n'y êtes pas allergique. Sinon, choisissez une autre huile essentielle.

*Adoptez *Slow Cosmétique*, Editions Leduc's Cours de cosmétique naturelle Gabrielle Favre: tél. 079 788 62 06



L'informatique facile

Si pratique: une adresse mail jetable

Vous souhaitez participer à un concours, tester un site, mais voilà: on vous demande à chaque fois votre adresse mail. On connaît la suite: il y a de fortes chances pour que celle-ci soit revendue, avec pour conséquence de voir votre boîte envahie par des spams et autres publicités. Heureusement, une société française a eu la bonne idée de créer l'adresse jetable. C'est tout simple à utiliser. Vous allez sur le site et déterminez une durée de vie pour cette «boîte fantôme». Certes, les courriers adressés à ce leurre seront automatiquement réacheminés à votre véritable adresse, mais pour un laps de temps limité seulement. www.jettable.org

Ne pas remettre au lendemain...

En matière d'informatique, les vérités sont les mêmes que dans le monde réel. Pour éviter l'engorgement de votre messagerie, les spécialistes rappellent les règles d'or qui consistent bêtement à vider la boîte aux lettres... quotidiennement. A quoi bon remettre au lendemain ce qui nous embête déjà aujourd'hui? Il convient donc d'appliquer une action immédiate à chaque message: répondre quand il le faut, supprimer les importuns et classer dans des répertoires spécifiques ce qui doit être conservé. On essaie?

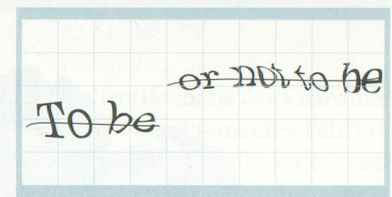


Un calculateur de lactose à emporter partout

Pour toutes les personnes souffrant d'intolérance au lactose (entre 15 et 20% de la population européenne), voilà un nouvel ami bien utile. Disponible sur tablettes et sur smartphones (iPhone et Android), cette application suisse permet de calculer la quantité de lactose contenue dans chaque produit laitier. Elle est le fruit d'une coopération entre Pro Farma et le Centre d'allergie suisse. Elle est de surcroît gratuite et peut être téléchargée en français ou en allemand à l'adresse ci-dessous. Cette merveille prodigue également des conseils sur les produits de substitution. www.lakto-app.ch

Ne pas confondre chapka et captcha...

Si tout le monde sait ce qu'est une chapka, ce bonnet en fourrure, le mot captcha en plonge plus d'un dans une profonde perplexité. Ce terme est utilisé pour nommer ces fameuses lettres ou chiffres que l'on retrouve le plus souvent à la soumission d'un formulaire. Il est d'ailleurs plus communément nommé antispam. Son but? Vérifier que l'on est bien un humain et non un robot. Cela permet à l'auteur du site de se prémunir contre les soumissions de formulaires automatisés et intempestives réalisées par des robots.



Claudio Divizia

Utile, il permet d'éviter les spams comme d'empêcher la participation automatique à des sondages. En effet, cette suite de chiffres et de lettres déformés dans des caractères différents, placée dans une image, est indéchiffrable par un robot. Seul hic: elle l'est aussi parfois à l'œil humain.

Téléphoner depuis l'étranger: gare à la facture!



Alexandr Makarov

A l'approche de l'été, il n'est pas inutile de rappeler que la prudence s'impose si vous êtes accro à votre téléphone mobile et que vous envisagez de passer vos vacances à l'étranger. Lorsque vous utilisez le réseau de téléphonie mobile d'un opérateur étranger ayant conclu un accord avec – par exemple – Swisscom, cela implique des coûts additionnels. Ces

frais d'itinérance s'appliquent dès que vous utilisez votre portable en dehors du réseau mobile de Swisscom et attention: ils vous sont aussi facturés lorsque vous recevez des appels à l'étranger. La réception de SMS, elle, reste gratuite à l'étranger. Pour éviter ces surcoûts, il est conseillé d'acheter une carte prépayée sur votre lieu de villégiature.

Des recettes **bonne santé**

L'auteure de *Ménopause Saveurs* vous suggère chaque mois une idée de repas pour satisfaire à la fois vos papilles et votre organisme.



Mary-Claire Jeannet
nutrithérapeute

Duo rubis violine

Ingrédients pour 4-5 personnes

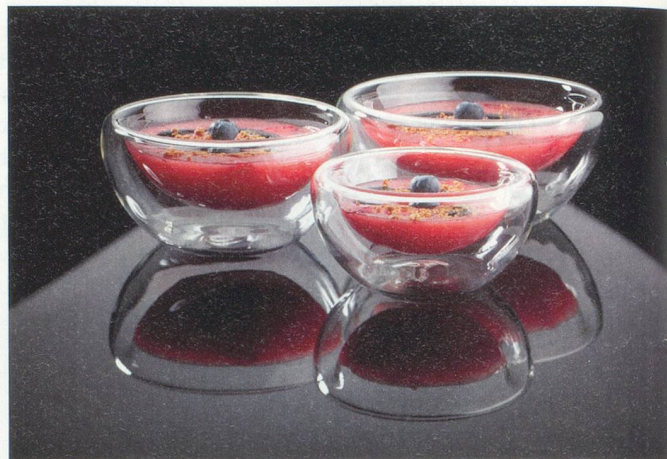
- 5 dl de jus de poire (ou pomme)
- 1 gousse de vanille fendue
- 1/2 tour de moulin de poivre noir
- 4 cs de sirop d'érable
- 1 cc rase d'agar-agar en poudre
- 1 cc de jus de citron
- 500 g de fraises équeutées

Pour le coulis

- 8 cs de myrtilles surgelées
- 3 cc de sirop d'érable
- 8 feuilles de romarin
- 1 pointe de couteau de vanille bourbon en poudre

Pour la décoration

- 1 biscuit Speculoos



Wolodja Jents



Volosina



Volosina

Préparation

Porter à ébullition le jus de poire avec les épices, le sirop d'érable et l'agar-agar en remuant souvent. Laisser frémir 5 minutes en remuant plusieurs fois. Laisser refroidir 5 minutes. Retirer la gousse de vanille. Ajouter le jus de citron.

Disposer chaque fois dans de jolies coupes transparentes,

une fraise coupée en lamelles. Mixer le restant des fraises. Incorporer la préparation jus de poire (ou pomme) et agar-agar aux fraises en purée. Remplir les coupes et les placer au réfrigérateur.

Chauffer doucement durant 5 minutes tous les ingrédients pour le coulis. Chinoiser. Réserver au frais.

Déposer le biscuit Speculoos dans un cornet en plastique. Fermer. Ecraser au rouleau à pâte pour obtenir de fines miettes, comme du sucre cristallisé.

Servir bien frais avec un peu de coulis et saupoudrer de miettes de Speculoos.



Subbotina Anna



Dennis Steen

Les atouts bien-être

L'agar-agar est un gélifiant naturel à base d'algues rouges. Ses mucilages favorisent l'élimination des toxines et ont une légère action laxative. Sa richesse

en oligo-éléments, dont le calcium et le phosphore, et sa vertu rassasiante en font un ingrédient tout indiqué à la ménopause.

Dites stop aux taches de vieillesse!

«Depuis quelques semaines, des taches brunes apparaissent sur mes mains. Comment puis-je m'en débarrasser?»

Mireille, Bernex (GE)



Melpomene



Julia Danglot
Pharmacienne
Benu Fleurier

D'abord, il faut savoir que les taches de vieillesse sont – comme leur nom l'indique – dues à l'âge, mais aussi à une surexposition au soleil. Raison pour laquelle elles peuvent apparaître relativement tôt, c'est-à-dire dès 25 ans déjà.

Le mécanisme? Les cellules de la peau ne parviennent plus à fabriquer de la mélanine, un pigment dont le rôle est notamment d'aider la peau à se protéger des rayons ultraviolets du soleil. Comme on ne peut pas les prévenir, la seule solution consiste à appliquer une bonne protection solaire, avant de s'exposer au soleil ou de partir en balade, afin de retarder leur apparition.

De la crème au laser

Par chance, plusieurs solutions existent sur le marché, afin de restituer à vos mains leur apparence première: des crèmes, des peelings dépigmentants et, pour les taches les plus anciennes et résistantes, un traitement au laser, coûteux mais drastique. En revanche, il n'existe pas à ce jour de médication par voie orale.

Pour être efficaces, les crèmes doivent contenir certaines substances, c'est-à-dire soit de la tréinoïne, qui est la forme acide de la vitamine A, soit de l'acide dioïque ou encore de la procystéine, qui est un agent dépigmentant.

Si l'apparition de taches pigmentaires est récente, vous pourrez observer les premiers effets

d'une application régulière de crème dès 4 semaines et une amélioration réelle dès 8 semaines. Patience et discipline s'imposent donc, mais le jeu en vaut la chandelle! A ce propos, Eucerin® Anti-pigment et Idéalia Pro Correcteur Taches de Vichy® figurent parmi les soins les plus efficaces.

Peeling dépigmentant: comment ça marche?

Dans ce cas, il s'agit d'appliquer en masque, une crème enrichie en agents dépigmentants (type acide rétinoïque, azélaïque...). Les actifs ont pour mission de «dissoudre» les pigments, pour révéler une peau claire. Ce soin est pratiqué dans de nombreux instituts de beauté, que ce soit pour les mains, le visage ou d'autres parties du corps. Côté tarifs, le mieux est de vous renseigner au préalable, les prix dépendant de la quantité de taches et de la difficulté à les éliminer.

Et après?

Une fois la période de traitement achevée – que ce soit à l'aide d'une crème ou d'un peeling dépigmentant – il est important de préserver sa peau, et en particulier les zones traitées, en appliquant une crème solaire avec un indice de protection 50, afin que ces taches pigmentaires ne réapparaissent pas. Ainsi vous serez parée pour profiter des beaux jours, en toute décontraction!

Prix Pro Senectute: **jeunes femmes**

L'institution a récompensé les lauréats de son prix, à l'occasion du Symposium de

«C'est très flatteur d'être reçue par une telle institution et c'est une grande reconnaissance! Ce travail m'a donné confiance: voir qu'on pouvait partir de zéro pour arriver à un résultat intéressant et qui sera utile», témoigne Aline Duvoisin, 3^e ex-aequo du Prix Pro Senectute 2013, remis tous les deux ans. Présenté à Berne à l'occasion du Symposium de gérontologie, son résumé de travail de master à l'Université de Genève traite justement de Pro Senectute: *Visibilité et utilisation d'une association bientôt centenaire; position et enjeux au XXI^e siècle*. Son premier constat? Les personnes âgées ne sont pas homogènes. «En tant que jeune, la vieillesse est a priori repoussante, elle fait peur. Mais les rencontres permettent de constater que, derrière cet écran, il y a des individus avec des parcours de vie propres et que cette étape de vie n'est qu'une continuité», poursuit la Genevoise, âgée de 25 ans.

Aline Duvoisin s'est aussi interrogée sur la notoriété de Pro Senectute, révélant de grandes disparités entre les cantons. A titre d'exemple, 65,1% des Genevois interrogés connaissent l'existence de cette institution contre 96,2% de Bernois. A quoi est due une telle différence? Pour Genève, la méconnaissance de Pro Senectute est due à plusieurs facteurs: être un homme de 85 ans et plus, d'origine étrangère, de confession catholique, peu consommateur de médias quotidiens et ne pas voter régulièrement. Une méconnaissance qui se reporte sur le nombre d'utilisateurs, puisque seuls 3,7% de Genevois recourent aux services de l'institution, contre 11,5% pour la section valaisanne, 15,1% pour celle de Berne et 16,2% pour Pro Senectute Bâle. Et là, le rapport fait apparaître que ce sont les



Un bouquet de fleurs pour Aline Duvoisin, l'une des lauréates, félicitée par Alain Huber, secrétaire romand de Pro Senectute Suisse.

femmes qui font plus volontiers appel aux prestations de l'organisation.

Le déni du vieillissement: un obstacle

«Nos recherches – comme celles d'autres scientifiques – montrent que les individus concernés peuvent renoncer à recourir aux aides disponibles, car ils associent cet acte à une perte d'autonomie individuelle qui marquerait ainsi, symboliquement et psychologiquement, leur entrée dans la vieillesse, souligne l'auteur du master à ce propos. Nos résultats vont plus loin puisqu'ils suggèrent que ce déni du vieillissement pousse nombre d'ânés vivant en Suisse à refuser d'utiliser une fondation pour

personnes âgées, telle que Pro Senectute, quand bien même ils en connaissent l'existence.» D'où un défi d'importance pour Pro Senectute à l'avenir: renforcer sa visibilité et ses offres, tout en ayant le souci de ne pas ressembler à une fondation réservée aux personnes dans le besoin.

L'entraînement cérébral: bon pour tous

Lauréate ex-aequo, Céline Bürki, 32 ans, s'est pour sa part intéressée à L'entraînement cognitif pendant la vieillesse: comment le comportement et le cerveau évoluent-ils?

Il ressort du résumé de sa thèse, réalisée à l'Université de Genève, que les modifications dues à l'entraînement cérébral

récompensées



gérontologie à Berne qui a eu lieu du 10 au 12 avril.

chez les jeunes adultes et les seniors sont identiques. Dans ses conclusions, elle recommande de prendre en compte les différences individuelles des patients sous la forme d'un entraînement ciblé sur les faiblesses à compenser. «Je m'intéresse beaucoup à la

recherche appliquée (...). Ce prix est une valorisation, signifiant que mon travail est compris hors de l'Université et qu'il est potentiellement applicable», se réjouit la jeune femme, qui poursuit actuellement ses recherches à l'Université de Bâle. S. F. K.

Entretenir sa forme à domicile avec Domigym

Faire une heure de gymnastique chez soi avec des amis et encadrés par une monitrice expérimentée? C'est possible, grâce à Pro Senectute Arc jurassien. Domigym s'adresse aux personnes qui souhaitent maintenir leur forme, mais qui n'ont pas la possibilité de rejoindre un groupe de gymnastique. Force, endurance, coordination et équilibre: ce programme propose de travailler ces différents points de manière douce et dans une ambiance détendue. C'est vous qui décidez du rythme des séances, hebdomadaires ou bimensuelles, avec la possibilité de cesser cette activité en tout temps. Mieux encore: cette offre est gratuite jusqu'à la fin de l'année.

Renseignements et inscriptions (groupe de 2 personnes au minimum): Pro Senectute Arc jurassien, 021 886 83 80, www.arcjurassien.pro-senectute.ch.

Palmarès complet du Prix Pro Senectute 2013

- 1^{er} prix (8000 fr.): Viviana Abati et Hildegard Hungerbühler, *Migralto, modèle participatif pour une citoyenneté active de la population migrante âgée au sein des communes suisses*, résumé de travail de master, déposé à l'Institut de l'âge de la Haute Ecole spécialisée de Berne.

- 2^e prix (5000 fr., offert par Velux Stiftung, Zürich): Ulrike Armbruster Elatifi, *L'intergénération dans l'espace public urbain – L'émergence d'un modèle d'enseignement*, résumé de travail de master, Institut de l'âge de la Haute Ecole spécialisée de Berne.

- 3^e prix (2000 fr.): ex-aequo, Aline Duvoisin, *Pro Senectute: visibilité et utilisation d'une association bientôt centenaire – Position et enjeux au XXI^e siècle*, résumé de travail de master, Université de Genève; Dr Céline Bürki, *Entraînement cognitif chez les adultes jeunes et âgés; impact sur le cerveau et le comportement*, résumé de thèse, Université de Genève.

Travaux disponibles sur www.pro-senectute.ch/gsf

BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne

e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
prosenectute.cf@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h

Une peur infondée

Je n'ai pas eu beaucoup de rapports sexuels par le passé, car j'avais déjà peur d'avoir mal. Donc je n'en ai quasiment pas eu, ce qui a fini par nous amener à rompre. Maintenant je démarre une nouvelle relation et j'aimerais que cela se passe mieux, mais ça me rend nerveuse et je me tends, ce qui fait que le rapport me semble impossible.

Josiane, Neuchâtel



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

Chère Josiane,

Certaines femmes rencontrent de la difficulté lors des rapports sexuels, car elles ont la conviction que la pénétration va être douloureuse. De ce fait, elles ont peur, se tendent et cette tension musculaire rend encore plus difficile, voire impossible la pénétration, malgré toute la prévenance de leur partenaire. Dans ce dernier cas, on parlera de vaginisme.

À l'approche d'un rapport sexuel, elles ressentent à la fois de l'excitation et des tensions dans leur zone génitale et leurs jambes se serrent à tel point que toute pénétration est quasi impossible, que ce soit avec le pénis ou même avec un doigt. Cette réaction involontaire est accompagnée par la peur que le pénis soit beaucoup trop grand pour entrer dans le vagin. Il n'est pas rare que cette peur se manifeste aussi à l'idée d'introduire tout objet dans leur vagin, comme un tampon ou le spéculum lors d'un contrôle gynécologique, contrôle qu'elles vont d'ailleurs éviter. La peur d'avoir mal va déclencher l'automatisme de protection consistant à tendre toute la région du bas-ventre, du périnée, des cuisses et des fesses. Lorsqu'on a peur, c'est ce que nous faisons naturellement pour ne pas avoir mal.

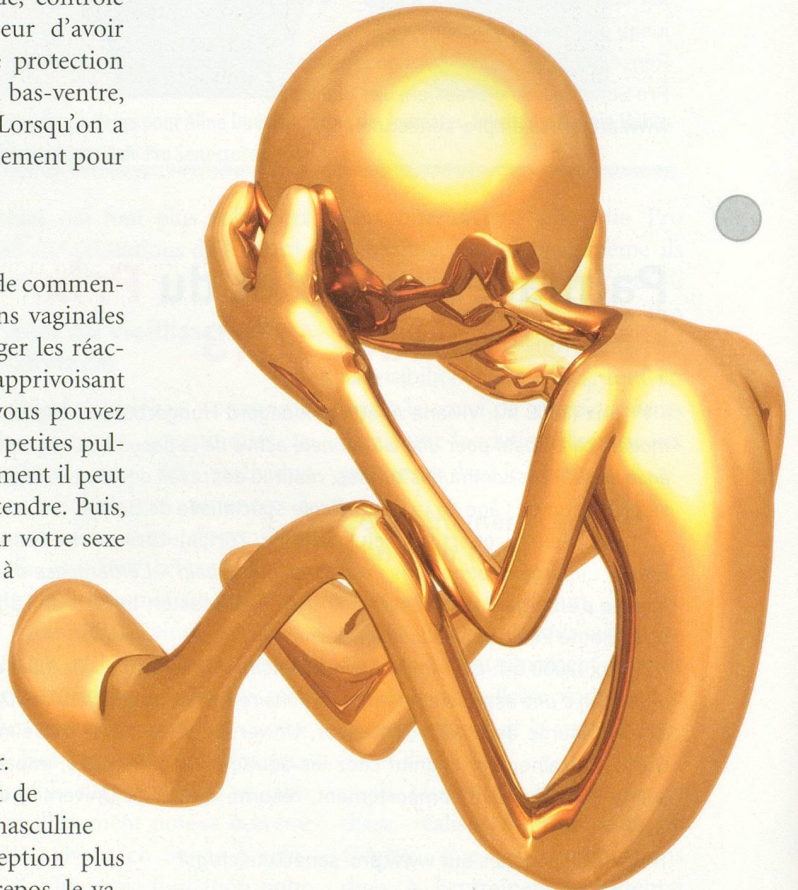
Explorer ses sensations

Si tel est votre cas, il est important de commencer par être curieuse de vos sensations vaginales et apprendre à progressivement changer les réactions automatiques de votre corps, en apprivoisant les tensions musculaires. Pour cela, vous pouvez commencer par simplement faire des petites pulsations avec votre vagin et sentir comment il peut volontairement se contracter et se détendre. Puis, progressivement, poser votre main sur votre sexe et explorer vos sensations d'abord à l'extérieur, en pensant à bien respirer et à bouger votre bassin. Puis, petit à petit, explorer l'intérieur à votre rythme en basculant votre bassin d'avant en arrière, car on ne peut pas à la fois être hypertendue et bouger.

Il est par ailleurs aussi important de vous familiariser avec l'anatomie masculine et féminine, afin d'avoir une perception plus proche de la réalité. Lorsqu'il est au repos, le va-

gin peut sembler étroit, cependant avec l'excitation sexuelle, il s'allonge et va se mouler au pénis lors de la pénétration. Avec votre partenaire, vous pouvez aussi vous habituer à son pénis et observer comment il peut changer de taille avec l'érection, combien il est doux et vous habituer à jouer avec, voire l'appeler d'un petit nom.

Rappelez-vous aussi que si vous abordez quelque chose avec peur, quoi que ce soit, votre corps va répondre dans ce sens. Il est donc important de ne pas vous mettre la pression, mais de le vivre comme une aventure que vous voulez vivre avec votre partenaire. Si vous sentez que vous auriez besoin d'être accompagnée, cela vaut la peine de consulter un sexologue pour vous encourager dans ce beau chemin sur lequel vous avez envie de vous engager.



Scott Maxwell / LuMaxArt