

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 48

**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>**



Inara Prusakova

38

## CONSOMMATION

Ma valise a disparu à l'aéroport

# Généralions *Plus*

## Fiches pratiques



### VOTRE ARGENT

Successions: l'effet européen 39

### DIÉTÉTIQUE

Une boisson énergie à la myrtille 42

### PRO SENECTUTE

Deux femmes récompensées 43



Scott Maxwell / LuminaART

45

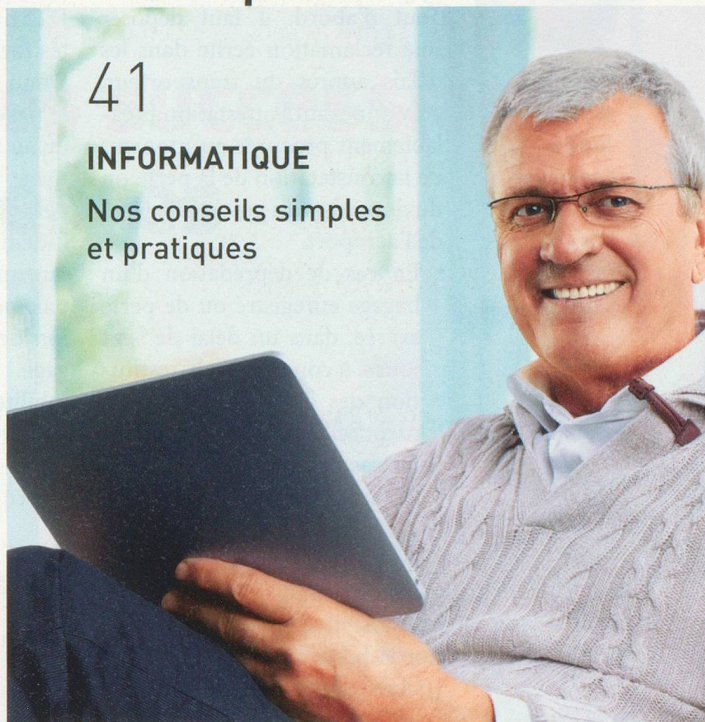
### SEXUALITÉ

Maîtriser son désir

41

### INFORMATIQUE

Nos conseils simples et pratiques



### TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur [www.generationsplus.ch](http://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](mailto:fichespratiques@generationsplus.ch)

Généralions Plus

Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

# Mes bagages se sont envolés

Arrivée à destination, je m'aperçois à l'aéroport que ma valise a disparu. Quels sont les recours possibles?

Sandrine, Monthey (VS)



**Valérie Muster**  
Juriste,  
Fédération romande des consommateurs

Lors d'un retard, d'une perte ou d'une déprédation de bagages, il faut respecter scrupuleusement la procédure sous peine de voir ses droits eux aussi s'envoler! Tout d'abord, il faut déposer une réclamation écrite dans les délais auprès du transporteur, en y annexant l'attestation préalablement procurée au moment de la constatation de la perte ou du dommage au guichet bagages de l'aéroport.

- En cas de déprédation d'un bagage enregistré ou de perte avérée, dans un délai **de sept jours**, à compter de la restitution des bagages, respectivement celle prévue.
- En cas de retard, dans un délai maximal **de vingt-et-un jours**, à compter du jour où les bagages ont été mis à sa disposition.

Puis il convient de chiffrer la perte avec les justificatifs (tickets de caisse, factures, relevés...). La convention de Montréal prévoit une indemnisation maximale d'environ 1580 fr. par passager (1131 DTS ou Droits de tirage spéciaux, la monnaie du Fonds monétaire interna-

tional). Certaines compagnies non européennes sont soumises à la Convention de Varsovie, qui prévoit une indemnisation d'environ 24 francs par kilo (17 DTS). Il ne s'agit pas d'indemnités forfaitaires, mais de plafond. Donc, si le montant est inférieur, le passager ne pourra prétendre qu'au remboursement du dommage réel. S'il est supérieur, le passager n'aura droit qu'à une indemnisation égale à ce montant maximal, sauf s'il a, contre paiement, repoussé ce plafond lors de l'enregistrement du bagage. La responsabilité des compagnies n'est toute-

fois pas engagée si elles ont pris toutes les mesures raisonnables pour éviter le préjudice ou s'il était impossible de les prendre. En cas de besoin d'articles de première nécessité et de vêtements de rechange, renseignez-vous auprès de la compagnie, laquelle vous fournira un kit de première nécessité ou vous remboursera les frais raisonnables liés à de tels achats, sur présentation des justificatifs. Il est ainsi primordial de conserver tous les justificatifs de la valeur de vos bagages et de leur contenu, ainsi que ceux des achats de première nécessité.



Monticello

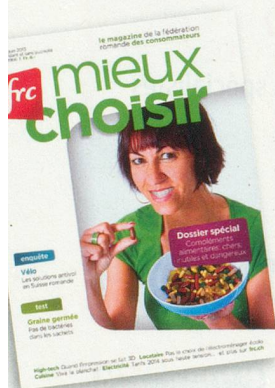
## Offre pour les abonnés de *Généralions Plus*

Découvrez gratuitement le dernier numéro de *FRC Mieux choisir*:

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Rue/N° \_\_\_\_\_ NPA/Localité \_\_\_\_\_

A renvoyer à FRC, rue de Genève 17, Case postale 6151, CH - 1002 LAUSANNE - Fax 021 331 00 91  
Il est aussi possible de profiter de cette offre en envoyant un email à [info@frc.ch](mailto:info@frc.ch) avec vos coordonnées et la mention «offre *Généralions Plus*».





Markus Mainka

# UE: règlement des successions

## Quelles conséquences pour les Suisses?

En quoi la nouvelle législation européenne en matière de successions nous concerne-t-elle?

Rachelle, Fribourg



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

Lors de successions transfrontières, les héritiers se trouvent souvent confrontés à des problèmes, en raison de règles nationales hétérogènes qui conduisent à des incertitudes en matière de juridictions ou de lois.

Le nouveau Règlement européen sur les successions internationales (Règlement du Parlement européen et du Conseil relatif à la compétence, la loi applicable, la reconnaissance et l'exécution des décisions, et l'acceptation et l'exécution des actes authentiques en matière de successions et à la création d'un certificat successoral européen) a été adopté le 4 juillet 2012. Son application interviendra pour les successions des personnes décédées à partir du 17 août

2015. Des dispositions transitoires seront mises en place pour les personnes qui ont pris des dispositions pour cause de mort (testament, par exemple) avant cette date.

La Suisse n'est pas directement concernée, puisqu'elle ne fait pas partie de l'Union européenne, mais elle devra s'adapter aux nouvelles normes pour ce qui concerne les successions internationales. Pour rappel, il y a succession internationale lorsqu'un élément dit d'extranéité caractérise l'état de fait, par exemple lorsqu'un citoyen suisse décède en Suisse, mais possède un bien immobilier à l'étranger.

En Suisse, les successions internationales sont régies par la Loi fédérale sur le droit international privé (LDIP, articles 86

et suivants), qui distingue trois cas et détermine, pour chacun d'eux, la compétence et le droit applicable:

— le défunt avait son dernier domicile en Suisse: la succession est régie par le droit suisse (art. 90 al. 1 LDIP), mais le ressortissant étranger peut soumettre sa succession (par pacte successoral ou testament) au droit d'un Etat dont il est ressortissant. Au moment de son décès, il doit toutefois avoir conservé cette nationalité et ne pas être devenu ressortissant suisse (art. 90 al. 2 LDIP);

— le ressortissant suisse était domicilié à l'étranger au moment du décès: les autorités administratives et judiciaires suisses du lieu d'origine du défunt sont compétentes pour

régler la succession, dans la mesure où les autorités étrangères ne s'en occupent pas (art. 87 al. 1 LDIP);

— et enfin, le ressortissant étranger (non suisse) domicilié à l'étranger lors du décès et qui laisse des biens en Suisse (mobiliers et immobiliers): les autorités administratives ou judiciaires suisses du lieu de situation sont compétentes pour régler la part de succession sise en Suisse, dans la mesure où les autorités étrangères ne s'en occupent pas (art. 88 al. 1 LDIP).

Le Règlement européen, quant à lui, a pour but d'harmoniser le droit international privé entre les différents pays de l'Union européenne (UE). Toutefois, il tient compte également des pays «tiers» (hors UE), puisqu'il précise que «toute loi désignée par le présent Règlement s'applique, même si cette loi n'est pas celle d'un Etat membre» (article 20).

## Loi applicable et conventions internationales

Le règlement a retenu la compétence de l'Etat dans lequel le défunt avait sa résidence habituelle au moment de son décès pour statuer sur l'ensemble de sa succession (article 4), ce critère s'appliquant de manière universelle. Pour déterminer la résidence habituelle, l'autorité chargée de la succession devra évaluer l'ensemble des circonstances de vie du défunt durant les années précédant le décès, notamment la durée et la régularité de sa présence dans le pays concerné et les conditions et raisons de sa présence.

Ainsi, la succession d'un ressortissant suisse domicilié dans un pays de l'UE sera régie par le droit de ce pays, sauf si le défunt avait fait le choix de la loi de l'Etat dont il possédait la nationalité (par le biais de dispositions pour cause de mort, autrement dit un testament ou un pacte successoral). Le Règlement reconnaît effectivement

ce choix, appelé la *professio juris* (article 22).

En outre, la Suisse a passé des conventions bilatérales en matière de successions avec différents pays (Etats-Unis, Grèce, Italie et Iran), conventions qui prévalent sur le Règlement, notwithstanding le fait qu'elles soient conclues avec des pays membres de l'UE.

Ainsi, la Convention signée avec la Grèce précise que la succession du ressortissant d'un des deux pays décédé sur le territoire de l'autre sera régie par la loi nationale du défunt en vigueur au moment du décès pour ce qui concerne la question de savoir quels sont les héritiers légaux et leurs quotes-parts et dans quelle mesure ils sont réservataires.

La Convention passée entre l'Italie et la Suisse prévoit, quant à elle, que la succession d'un ressortissant italien résidant en Suisse sera soumise au droit italien et réciproquement. La succession d'un ressortissant suisse domicilié en Italie sera donc régie par le droit suisse, contrairement à ce que prévoit le Règlement de l'UE.

## Unité de la loi

La Suisse connaît le principe d'unité de régime juridique de la succession pour cause de mort, c'est-à-dire qu'elle applique une seule loi pour l'ensemble de la succession (précision faite qu'il s'agit de loi civile et non de loi fiscale), comprenant les biens mobiliers et immobiliers. Plusieurs pays européens font de même, comme l'Allemagne, l'Espagne, l'Italie ou le Portugal. En revanche, la Belgique, la France, l'Irlande et le Royaume-Uni connaissent un principe de morcellement de la loi successorale: le système scissionniste qui soumet la succession mobilière à la loi du domicile du défunt et la succession immobilière à la loi de situation de l'immeuble (*lex sitae*), quel que soit le lieu d'ouverture de la succession.

Le Règlement européen appliquera le principe d'unité à

l'ensemble de la succession. Ainsi un bien immobilier situé, par exemple, en Belgique et appartenant à un ressortissant suisse résidant en Suisse sera régi par le droit helvétique, avec le reste de la succession.

## Pacte successoral et certificat successoral européen

En matière de dispositions pour cause de mort, le Règlement européen reconnaît désormais, en plus du testament, le pacte successoral. Pour rappel, le pacte successoral est un contrat conclu avec une ou plusieurs personnes, qui permet de déterminer qui héritera de quel bien au décès de l'une des parties au contrat. Le pacte ne peut être modifié ou révoqué sans l'accord de toutes les parties; il doit, de plus, être établi en la forme authentique, par-devant notaire. Pour que le pacte soit reconnu, il faudra toutefois que le *de cuius* le futur défunt» réside dans un pays qui admet la validité du pacte lors de sa conclusion ou possède la nationalité d'un tel pays.

En matière de documentation, le nouveau Règlement européen instaure également un document harmonisé standard permettant aux héritiers de justifier de leurs droits (en Suisse, ce document est appelé certificat d'héritier). Toutefois, la Suisse ne sera pas obligée de reconnaître ce nouveau document sans autre justification, de même que les pays européens ne reconnaîtront pas non plus automatiquement le certificat d'héritier helvétique.

Ces nouveaux changements réglementaires devraient alléger les formalités juridiques en matière de successions transfrontières. Il est de l'intérêt des personnes concernées de se renseigner auprès des spécialistes (notaires, notamment) pour préparer au mieux leur succession, de manière qu'elle ne provoque pas de litiges ultérieurs.

# L'informatique facile

## Pour se faire connaître des éditeurs

**Plutôt que de se faire éditer à compte d'auteur, voilà un site qui permet de publier en ligne gratuitement votre bébé littéraire (50 pages minimum).** Qui sait, il sera peut-être apprécié des lecteurs ou d'un éditeur? Tous les genres, du polar à la poésie, sont représentés. Bien sûr, moyennant une modique participation financière, le site vous propose de mettre immédiatement en avant vos écrits. Mais ne vous précipitez pas sur votre carte bleue: si les lecteurs apprécient votre récit et votent pour lui, il sera également plus visible dans la mosaïque colorée de la page d'accueil et, cela, sans bourse délier. A vos claviers!  
www.monBestSeller.com



## Un «pupitre» pour les buveurs de café

**Il fallait y penser. Logitech l'a fait.** Vous ne pouvez pas vous empêcher de boire un café au-dessus de votre clavier, au risque évidemment de le renverser? Mais peut-être êtes-vous simplement un phobique des microbes et autres saletés? Voilà le clavier lavable (si, si!) et qui sèche facilement. Il peut être immergé jusqu'à une profondeur de 30 centimètres et ses touches aux caractères marqués au laser vous garantissent une solidité à l'épreuve du temps. Suivant le vendeur, on peut le trouver dès 40 fr.  
Logitech washable Keyboard K310

## Dix mots de passe à bannir

**On l'a dit, on le dit et on le redira. Attention à vos sésames!** Autrement dit, évitez qu'ils soient trop faciles à trouver pour une personne mal intentionnée. Ainsi, après le piratage géant de Yahoo en 2012, qui avait mené à la divulgation de 450 000 données d'utilisateurs, un développeur a dressé la liste des dix mots de passe les plus utilisés dans le monde, donc les dix à proscrire définitivement. Les voici: 123 456; *password* (en français: mot de passe); *welcome* (bienvenue); *ninja*; *abc123*; *123 456 789*; *12 345 678*; *sunshine* (lumière du soleil); *princess* et *azerty* (ce sont les lettres indiquées sur les six premières touches d'un clavier dit à la française).



Vladgrin

## Clavier, ouvre-toi!

**Innovation géniale ou simple gadget?** A chacun de tester et de juger. Il est vrai qu'il n'est guère aisé de taper un courriel sur un iPad lorsqu'on est debout. Alors que les mains sont prises par la tablette, le clavier s'avère bien grand par rapport à l'écran d'un téléphone portable. Reste qu'on peut dissocier ledit pupitre, en plaçant simplement ses pouces en son milieu et en les écartant d'un coup vers les bords. Vous disposez alors de deux moitiés réduites en surface et vous pouvez saisir vos mails – toujours avec vos pouces – beaucoup plus facilement.

## Prêtez votre iPhone à votre petite-fille

**C'est comme ça, la nouvelle génération est fascinée par la technologie, qui le lui rend bien d'ailleurs.** Les jeux pour les petits foisonnent sur les portables et ces chères têtes blondes n'ont de cesse de vous emprunter votre précieux téléphone. Soit, mais il convient de prendre quelques précautions. Si vous disposez d'un iPhone comme beaucoup

d'adultes et que vous souhaitez le verrouiller, accédez à l'écran Réglages et appuyez sur Général, puis sur Restrictions. Appuyez sur Activer les restrictions, puis tapez à deux reprises un code de 4 chiffres. Indiquez ensuite, en plaçant les curseurs sur 0 ou 1, si vous autorisez ou pas l'accès à différents logiciels et services (accès à internet, par exemple).



Gita Kulnitch Studio

# 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

## Boisson énergie à la myrtille

### Ingrédients pour 1 verre

50 g de myrtilles fraîches (ou surgelées et décongelées)  
1/2 jus d'orange  
1 cc de sirop d'érable  
1/2 banane en rondelles  
2 feuilles de menthe fraîche ciselées  
5 cl d'eau bien fraîche  
Pour la décoration:  
quelques baies de myrtilles

### Préparation

Verser les myrtilles, le jus d'orange et le sirop d'érable dans le bol d'un robot mixeur. Mixer 15 secondes. Incorporer les rondelles de banane, les feuilles de menthe ciselées et l'eau. Mixer à nouveau 15 secondes. Verser le mélange dans un verre à cocktail et agrémenter de myrtilles entières réservées. Placer 5-10 minutes au congélateur, avant de savourer.



## Boisson souveraine top 5

### Ingrédients pour 1 verre

2 cc de quinoa  
200 g de carottes coupées en longs bâtonnets  
50 g de tiges de brocoli détaillées en bâtonnets  
1/2 pomme avec la pelure, découpée en quartiers  
3 amandes entières

### Préparation

Mettre le quinoa dans un verre et le recouvrir largement d'eau. Le laisser tremper 2 heures, ensuite vider l'eau au travers d'une passoire et bien le rincer. Passer tous les ingrédients dans l'extracteur de jus. Verser dans un verre à cocktail et savourer sans attendre. Pour ajouter une note plus piquante, on peut incorporer aux autres ingrédients, une petite rondelle de gingembre frais épluché.



## Les atouts bien-être

Les jus de légumes et de fruits fraîchement extraits sont une nourriture légère qui aide à éliminer les toxines, régénère l'organisme, renforce le système immunitaire et stimule l'énergie.

A l'heure de l'apéritif, ils sont une façon agréable de boire des vitamines, des minéraux et des enzymes (ces derniers sont sensibles à la chaleur et sont détruits par la cuisson et la pas-

teurisation). Les enzymes représentent la vie dans les aliments, permettent une bonne digestion, une meilleure assimilation des éléments nutritifs et la bonne santé qui en découle.

# Prix Chronos 2013: deux auteures françaises primées

Le jury junior a récompensé Christine Arbogast pour son livre intitulé *Une grand-mère d'occasion*. Quant à Martine Pouchain, elle a séduit les jurés seniors, avec *Sako*.

«Moi, j'ai voté pour *Une grand-mère d'occasion*, parce que ce livre est drôle. Je suis entré directement dans l'histoire.» Invités par l'animateur Jean-Marc Richard à défendre le livre pour lequel ils avaient voté, les nombreux enfants présents à la remise du Prix Chronos 2013, le 1<sup>er</sup> mai au Salon du Livre à Genève, ont souvent cité l'ouvrage de Christine Arbogast. Rien d'étonnant donc à ce que le livre de la Française ait remporté le Prix Chronos Juniors 2013!

L'histoire? C'est celle de Nicolas, dont les parents décident d'accueillir une locataire pour arrondir les fins de mois. Mais Madame Ushuari n'est pas comme les autres: elle sait marcher sur les mains, dresser les serpents, et boire de drôles de tisanes. En plus, elle a une amie qui s'appelle Marie-Antoinette et qui est... une chauve-souris.

Pour l'écrivaine, qui a fait le déplacement de Millau, près de Montpellier, la récompense est une première. «Je suis très émue que ce livre soit primé, commente-t-elle. Le fait qu'il ait été choisi par les enfants me touche davantage encore, car c'est pour eux que j'écris.» Un monde de l'enfance qui n'a plus de mystère pour celle qui est mère de quatre enfants et qui a le bonheur d'avoir sept petits-enfants. C'est d'ailleurs pour les siens que la psychologue, aujourd'hui retraitée, a commencé à coucher sur le papier les histoires à rallonge qu'elle leur racontait à l'heure du coucher. «J'ai commencé à les écrire sans penser

DR



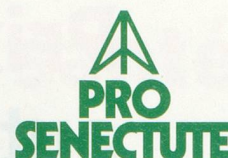
Extraites des deux ouvrages primés, les saynètes jouées par les élèves de 6<sup>e</sup> de Granges/VS (classe de Jean-Marie Epiney) ont été appréciées par le public, mais aussi par les lauréates Martine Pouchain (à g.) et Christine Arbogast (à dr.).

à les publier. C'était pour mon fils de huit ans, à l'occasion de Noël. Ma fille, un peu plus âgée, m'a dit que c'était aussi bien que ceux que l'on achetait...» Tout a démarré ainsi pour la lauréate

qui s'apprête à fêter ses 64 ans.

«Ces temps-ci, j'écris pour les plus petits. J'aimerais bien parvenir à envoyer un manuscrit avec des dessins, cela le rendrait plus attractif. J'ai des





idées d'images très nettes, mais malheureusement, il n'y a pas de connexion entre mon cerveau et mes doigts!»

## Sako, préféré des seniors

Autre ambiance et autre décor pour *Sako* de Martine Pouchain, qui a remporté le Prix Chronos Seniors. Près d'un pavillon coquet, des caravanes déglinguées sur un terrain vague où vivent des sans-papiers. La vieille Mado n'attend plus rien de la vie lorsque Sako, tout juste arrivée du Mali, pointe sa jeune frimousse à travers la haie de son jardin. Tout les sépare: l'âge, la couleur, la tradition. Tout, sauf... la solitude. Et les voilà qui, peu à peu, s'appriivoisent. Pour le meilleur et pour le pire?

Pour Martine Pouchain, qui a déjà été récompensée à de multiples reprises dans sa carrière d'écrivaine, ce prix revêt une importance particulière. «Il signifie qu'un lectorat adulte est venu à la découverte de mon livre et l'a apprécié, explique-t-elle, alors que j'écris généralement pour des jeunes ou jeunes adultes. Le fait qu'un roman ne soit pas cantonné dans une catégorie est forcément de bon augure et contribue à sa popularité, ce dont je ne peux que me réjouir puisque j'y défends des minorités.»

L'auteure y traite aussi de la différence, un thème qui lui

tient à cœur. «Le monde dans lequel nous vivons est de plus en plus technique et de plus en plus inhumain, ce qui conduit à un gouvernement de la peur. Dans un tel contexte, les "différences" conduisent les groupes d'humains à se dresser les uns contre les autres pour divers motifs, religieux, sociaux, etc. Le sujet est donc plus que jamais d'actualité, car il faut le disséquer, le dédramatiser, le comprendre. La différence est toujours une source d'enrichissement.»

## Bilan positif

Pour sa part, Sylvie Fiaux, nouvelle coordinatrice du Prix Chronos chez Pro Senectute Suisse, tire un bilan positif de cette 17<sup>e</sup> édition, à laquelle 2300 seniors et juniors ont participé d'abord en lisant les cinq ouvrages en compétition, puis en votant pour le livre de leur choix. «Pour moi, c'était une première, explique-t-elle. J'ai été agréablement surprise par l'affluence (*ndlr: plus de 300 personnes*) lors de la remise du prix à Genève et par le nombre d'enfants et de personnes âgées qui se sont fait dédicacer leur livre par les lauréates!»

Rendez-vous est donc pris pour la 18<sup>e</sup> édition!

Sandrine Fattebert Karrab

## L'Oasis et Le Caroubier, pour ne pas être seul(e)

Chaleur humaine et activités créatrices, prendre un repas convivial, visiter un musée ou se promener: telles sont quelques-unes des activités inscrites au programme des foyers de jour de Pro Senectute Genève. Elles sont proposées aux retraité(e)s isolé(e)s ou touché(e)s dans leur santé. Pour chaque animation, les participant(e)s sont accompagné(e)s de professionnell(e)s spécialisé(e)s. Côté tarifs? Une journée coûte 45 fr., avec possibilité de transport en sus (10 fr.). Ce prix comprend l'animation, mais aussi un repas équilibré, apprêté par nos cuisiniers. Mieux: il est possible pour les participant(e)s de proposer des idées d'activité et de les voir se concrétiser. Dès lors, pourquoi hésiter?

Le foyer de jour de votre domicile sur [www.ge.pro-senectute.ch](http://www.ge.pro-senectute.ch)

### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Bienne

e-mail:  
[biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.cff@ne.ch](mailto:prosenectute.cff@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

### VAUD

Maupas 51  
1004 Lausanne  
e-mail: [info@vd.pro-senectute.ch](mailto: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](mailto: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

# On peut apprendre à tout âge

*A 78 ans, j'ai une nouvelle partenaire et lorsque nous faisons l'amour, je suis tellement excité que j'éjacule rapidement. Ça la déçoit et moi, ça me désespère, car j'aimerais bien pouvoir durer un peu plus. Je sais bien qu'à mon âge, on ne peut pas espérer des miracles, mais un coup de pouce serait le bienvenu.*

**Pierre, Renens (VD)**



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

**Cher Pierre,**

C'est tout d'abord beau que vous souhaitiez continuer à vivre une belle sexualité. Pour montrer son amour avec son corps, il n'y a pas d'âge! L'éjaculation rapide est principalement due à de trop grandes tensions musculaires dans les zones suivantes: les fesses, les abdos, les cuisses, et surtout le périnée. Ce dernier est le muscle qui part en dessous des testicules et s'étend jusqu'à l'anus. Lorsque vous le contractez, votre pénis sautille un peu. Apprendre à repérer et à connaître ce muscle est très important pour un homme car, lorsqu'il est trop contracté, il va

envoyer un afflux de sang plus important vers le pénis, ce qui va précipiter l'éjaculation. Or, beaucoup d'hommes n'en ont pas forcément conscience. Pour pouvoir le repérer, vous pouvez vous asseoir à califourchon sur un accoudoir de fauteuil ou sur une selle de vélo et sentir la partie sur laquelle vous êtes assis, puis commencer à la tendre puis la détendre. C'est aussi elle que vous allez contracter lorsque vous souhaitez arrêter le jet d'urine ou dans une moindre mesure retenir un gaz.

Après avoir bien repéré ce muscle, il s'agit d'apprendre à le détendre lorsque vous êtes excité sexuellement. Pour cela, prenez le temps de vous masturber comme vous le faites habituellement, en apprenant à le relâcher. Un bon moyen pour ne pas être trop tendu est de bouger votre bassin en le basculant lentement d'avant en arrière. Ce n'est donc pas votre main qui bouge, mais votre bassin qui fait le mouvement de va-et-vient. Ce mouvement lent permet de diffuser l'excitation sexuelle, et donc, empêche qu'elle se concentre trop vite dans les zones génitales, augmentant ainsi le risque d'éjaculer. Il s'agit cependant d'apprendre à le faire dans la lenteur, car elle facilite la prise de conscience. Cela permet aussi de savourer les sensations, ce qui

à votre âge est essentiel, car on n'est plus dans le registre de la performance, mais davantage dans celui de l'expérience. Prêtez attention lorsque vous arrivez dans la zone d'imminence éjaculatoire, qui est une sorte de «zone rouge» dans laquelle il y a risque d'éjaculation. Si vous vous en rapprochez, ralentissez, respirez profondément, arrêtez si nécessaire, mais surtout en relâchant plutôt qu'en contractant les muscles. Une fois cela maîtrisé, vous allez mettre un cran de plus question difficulté, en mettant un peu d'huile d'amande dans la paume de la main et vous recommencez l'exercice. Le but est d'apprendre à jouer en dessous de cette zone d'imminence. L'étape finale sera de l'expérimenter avec votre partenaire, tout en sachant qu'elle est bien entendu bien plus excitante qu'en solo. Mais comme pour toutes choses dans la vie: être un bon amant est un apprentissage et on peut apprendre à tout âge!

Même si vous n'atteignez pas la durée idéale que vous avez en tête, cela peut vous aider à apprendre à ralentir la montée de votre excitation sexuelle. Les hommes qui éjaculent rapidement ont tout avantage à être des amants attentionnés qui procurent beaucoup de plaisir à leur partenaire lors des préliminaires. Alors si votre corps a de la peine à vous suivre dans votre projet érotique, vous pouvez quand même développer une belle complicité sexuelle.