

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 68

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

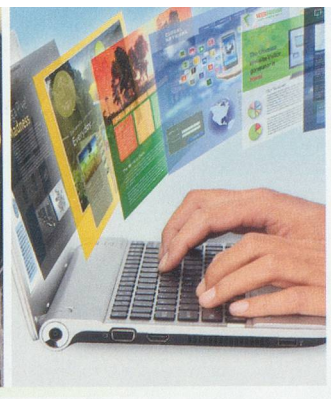
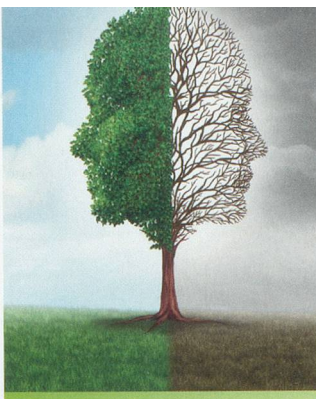
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

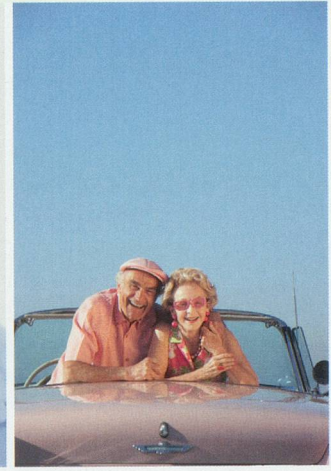
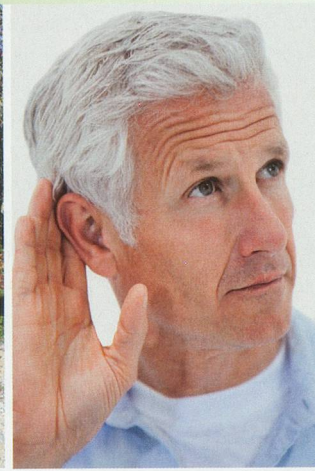
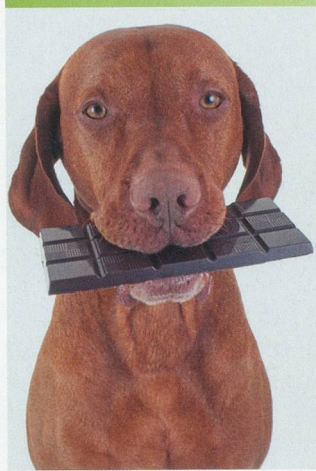
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

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



FICHES PRATIQUES



Photos: Lightspring, Matthew Benoit, margouillat photo, nmedia, Barba Tanko, DR, wavebreakmedia et Blend Images

SOMMAIRE

VOS DROITS

Perte de discernement: qui décide? 50

VOTRE ARGENT

Divorce: reconstituer son troisième pilier 51

LA RECETTE D'ANNICK

Minignocchis au safran et aux asperges 53

MULTIMEDIA

Internet, quel navigateur choisir? 55

VÉTÉRIINAIRE

N'empoisonnez pas votre animal! 56

PRO SENECTUTE

Les joies de la randonnée en groupe 57

AUDITION

Bien entendre, c'est capital 59

SEXUALITÉ

Amoureux à 79 ans, est-ce possible? 60

TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur www.generations-plus.ch
rubrique Magazine



VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

→ fichespratiques@generations-plus.ch

Génération Plus

Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Perte de discernement Qui décide des soins?

Ma mère est relativement âgée et, parfois, j'ai l'impression qu'elle ne veille pas à sa santé.

Mélanie, Ollon (VD)

Quand une personne a des soucis de santé, il lui appartient de décider des soins qu'elle souhaite. Pour ce faire, elle doit disposer de renseignements qui lui sont communiqués par le médecin, afin de décider en toute connaissance de cause de consentir ou non au traitement proposé. Ces démarches nécessitent la capacité de discernement.

Qu'en est-il lorsque quelqu'un ne dispose plus de cette capacité? Les dispositions du code civil entrées en vigueur le 1^{er} janvier 2013 ont prévu différentes personnes pour la représenter. Elles prévoient également la possibilité pour chacun de décider soi-même, lorsqu'il dispose encore de sa capacité de discernement, des soins à lui dispenser. En établissant des directives anticipées, il est

possible effectivement de préciser les traitements que l'on désire ou non dans certaines circonstances. Ces directives sont écrites à la main, datées et signées. Pour les établir au mieux, il est conseillé de prendre l'avis d'un médecin (art. 370 ss CC).

Indépendamment de directives anticipées, toute personne capable de discernement peut également nommer un représentant thérapeutique pour prendre les décisions à sa place en cas de perte de discernement ou de veiller au respect des directives anticipées établies. Il est évident qu'il doit s'agir d'une personne de confiance et qui connaît les souhaits du malade.

En l'absence de directives anticipées ou de représentant thérapeutique, la loi (art. 378 CC) prévoit que le médecin doit s'adresser à des proches: tout d'abord, le conjoint

ou partenaire enregistré; puis la personne qui fait ménage commun avec elle; ensuite, les descendants, les père et mère et, finalement, les frères et sœurs. Si les membres de ce cercle ne peuvent se mettre d'accord, le médecin peut demander à l'autorité de protection de l'adulte de nommer un curateur pour décider des soins à donner.

En cas d'urgence, toutefois, le médecin est habilité à administrer les soins médicaux conformément à la volonté présumée et aux intérêts de la personne incapable de discernement. Par ailleurs, le traitement dans le cas d'un trouble psychique relève des règles concernant le placement à des fins d'assistance et peut aller à l'encontre des directives anticipées ou des souhaits d'un représentant thérapeutique.



Fabrice Welsch
 Directeur
 Prévoyance
 & conseils
 financiers
 BCV

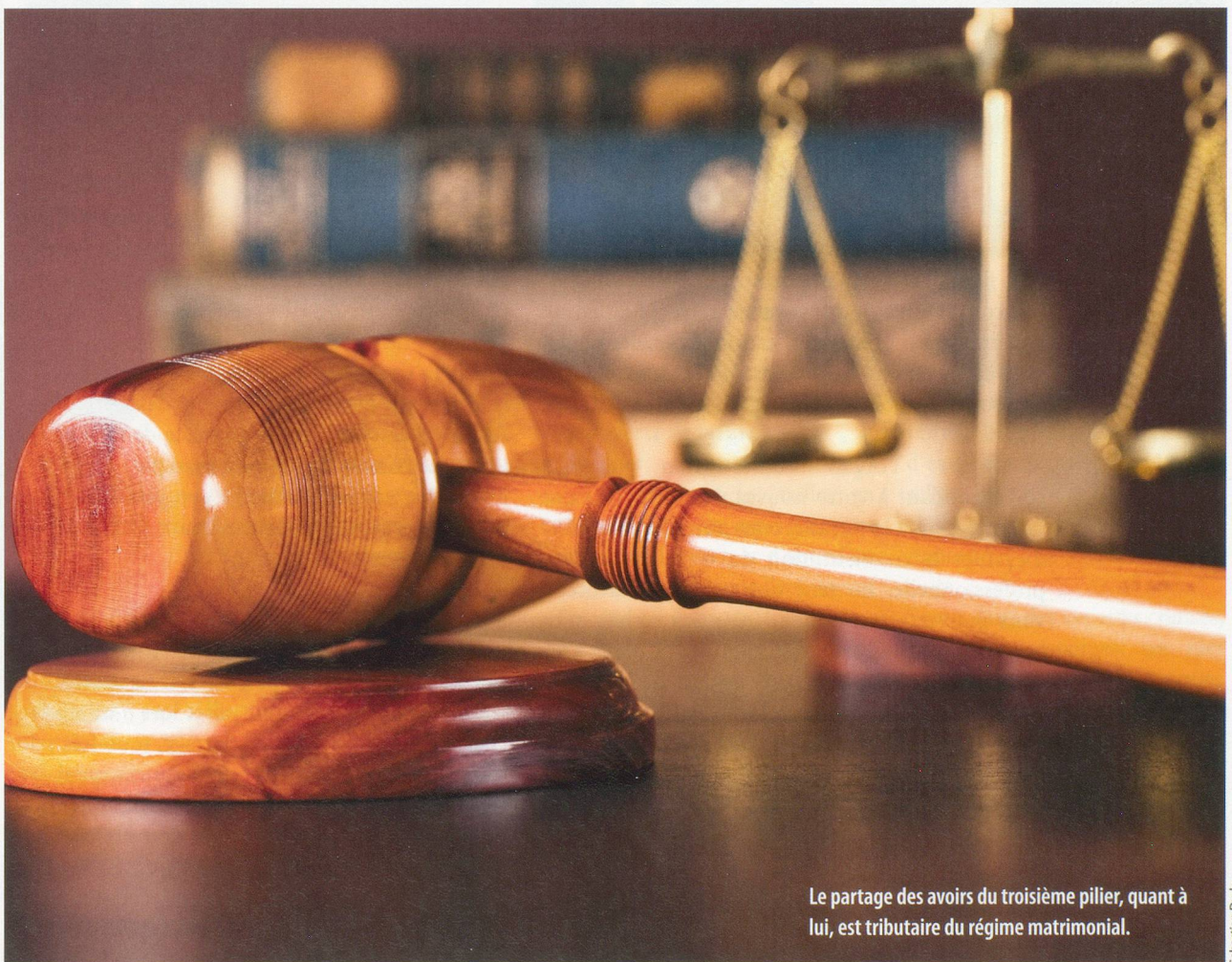
Divorce: faut-il reconstituer sa prévoyance professionnelle?

«Je viens de divorcer et mes avoirs du deuxième pilier ont été sérieusement amputés. Vaut-il la peine de faire des rachats ou mon troisième pilier est-il suffisant?» **Jean-Marc, 52 ans**

Lors d'un divorce, il y a partage par moitié de la part des avoirs de la prévoyance professionnelle des époux accumulée pendant la période de mariage. Il s'agit d'un droit impératif totalement indépendant du régime matrimonial auquel le couple était soumis. Sont partagés les prestations de sortie (le capital de prévoyance que la personne assurée peut prendre avec elle quand elle change d'employeur) et les capitaux de libre passage (compte ou police), mais également les versements anticipés obtenus

pendant le mariage pour l'encouragement à la propriété du logement (EPL).

Le partage des avoirs du troisième pilier, quant à lui, est tributaire du régime matrimonial. Cela signifie que la part du troisième pilier constituée durant le mariage sera partagée à titre d'acquêts dans le cadre du régime matrimonial de la participation aux acquêts, qui est le régime appliqué par défaut aux conjoints qui n'ont pas fait de contrat de mariage particulier.



Le partage des avoirs du troisième pilier, quant à lui, est tributaire du régime matrimonial.

Sebastian Duda

PARTAGE SELON LE RÉGIME MATRIMONIAL

RÉGIME	MASSES DE BIENS	LIQUIDATION
Participation aux acquêts (régime légal appliqué par défaut pour le mariage)	4 masses (2 pour chaque conjoint) - acquêts - biens propres	Chacun reprend ses biens propres et la moitié des acquêts de l'autre conjoint
Communauté de biens	3 masses - biens propres de chaque conjoint - biens communs	Chacun reprend ses biens propres et la moitié des biens communs
Séparation de biens (régime légal appliqué par défaut pour le partenariat enregistré)	4 masses - biens de chaque partenaire sans autre distinction	Chacun reprend ses biens

Vos finances

Les répercussions d'un divorce sur l'état de vos finances sont importantes. Pour analyser vos couvertures de prévoyance et votre situation patrimoniale, une planification financière peut vous apporter une vision plus claire des possibilités qui vous sont offertes, eu égard à votre nouvelle situation.

Outre l'organisation d'un budget correspondant à votre nouveau revenu ainsi que sa projection à la retraite, vous aurez la possibilité d'évaluer la reconstitution de votre prévoyance professionnelle. En tant que personne divorcée, vous pouvez effectivement faire des rachats plus importants pour reconstituer votre deuxième pilier, mais il faut bien sûr disposer de liquidités ou d'une capacité d'épargne suffisante, ce qui n'est pas toujours le cas. Les rachats sont déductibles fiscalement du revenu, ce qui peut constituer un avantage, surtout en le réalisant sur plusieurs années.

Votre protection

Reconstituer son deuxième pilier, ce n'est pas seulement s'assurer de meilleures rentes de retraite,

c'est aussi souvent améliorer ses prestations en cas d'invalidité ou de décès. Ces dernières seront effectivement parfois péjorées avec le partage de la prévoyance lors du divorce (cela dépend du type de caisse de pensions, les prestations n'étant pas touchées de la même manière selon le système de la primauté des prestations ou des cotisations). Ainsi, s'il ne vous est pas possible de reconstituer votre deuxième pilier par manque de moyens financiers, il faudra songer à compléter cet aspect de votre prévoyance en concluant une assurance complémentaire facultative.

Et le troisième pilier ?

Le troisième pilier est un complément facultatif aux premier et deuxième piliers. Il ne saurait ainsi « remplacer » le deuxième pilier lors d'un divorce. Dans ce cas, il est lui aussi partagé, toutefois selon les règles établies par le régime matrimonial (*voir ci-dessus*). Malheureusement, le troisième pilier ne bénéficie pas de possibilités de rachats, même dans le cas d'un divorce. Ainsi, pour un salarié, il est primordial de cotiser, si possible, chaque année la somme maximale, qui s'élève en 2015 à 6'768 francs.



Annick Jeanmairet
journaliste
gastronomique

Dans la cuisine d'Annick

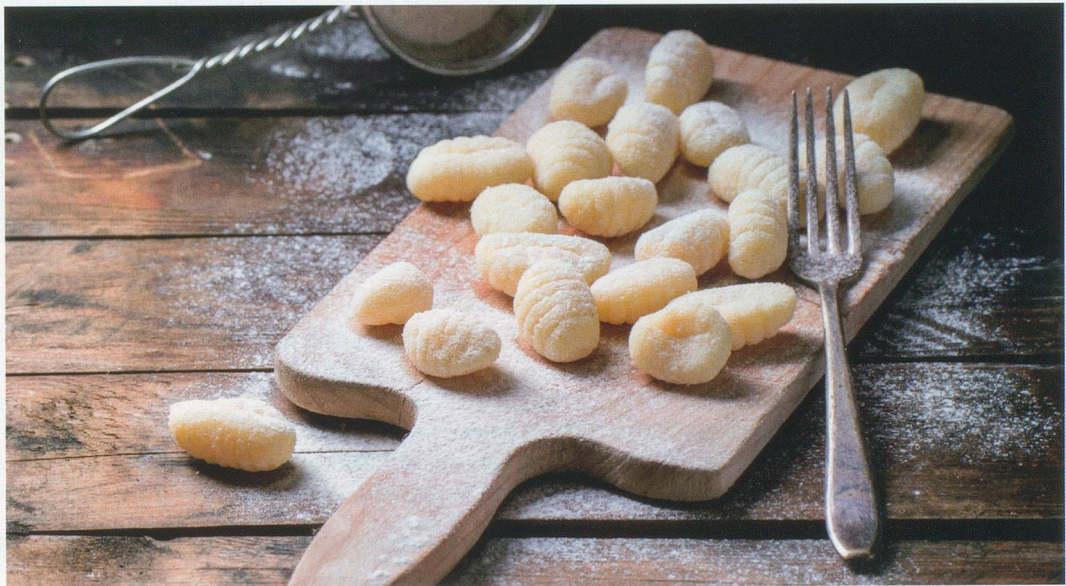
C'est reparti pour un tour! Bien connue des téléspectateurs romands, Annick Jeanmairet continue à régaler les lecteurs de *Générations Plus* avec des recettes tirées de son tout nouvel opus, *Pique-assiette invite les chefs, le livre 2*.

Minignocchis au safran et aux asperges

Plat principal pour deux, entrée pour quatre

Ingrédients

- 400 g de pommes de terre farineuses (agria, bintje)
- 80 g de farine
- 1 œuf
- 1 sachet de safran en poudre
- 250 g de fines asperges vertes
- 1 morceau de parmesan
- Sel fin
- Fleur de sel
- Huile d'olive



Photos: Natasha Breen, Laboko, FPWing, et picturepartners

Préparation

Cuire les pommes de terre en robe des champs, à la vapeur (30 à 45 minutes selon leur taille). Eplucher, couper en morceaux, puis passer au presse-purée. Ajouter la farine, 1 petite cuillère de sel, le jaune d'œuf, et le safran. Agglomérer en pâte. Fariner le plan de travail. Découper la pâte en 6 portions. Former des boudins de 1,5 cm

d'épaisseur et tailler les gnocchi. Les disposer sur une planche recouverte de farine. Eliminer le tiers inférieur des asperges et les tailler en tronçons. Si les asperges sont charnues, les couper d'abord en deux dans le sens de l'épaisseur. Les étuver dans un fond d'eau à couvert et à feu doux pendant 8 à 12 minutes selon leur taille – elles doivent rester un peu

croquantes. Assaisonner en fleur de sel en fin de cuisson. Porter une grande casserole d'eau à ébullition, saler (10 g de sel par litre d'eau), baisser le feu, et pocher les gnocchi. Dès qu'ils remontent à la surface, ils sont cuits. Servir dans des assiettes creuses, ajouter les asperges, un filet d'huile d'olive, et quelques lichettes de parmesan.



→ SUR LE SITE

Découvrez toutes les autres recettes d'Annick J. sur www.generations-plus.ch



Le conseil d'Annick

En été, garnir ces minignocchis avec des petites courgettes cuites *al dente*, et parfumer avec de la sauge.



Cet été, changez d'air grâce aux Escapades de *Généralions Plus*!

Généralions Plus et son partenaire Buchard Voyages vous proposent deux escapades pour rythmer votre été.

En juillet, vivez un voyage passionnant au centre de la terre en visitant les mines d'asphalte du Val-de-Travers. En août, partez sur les traces de Vauban dans la jolie ville de Besançon pour une escapade chargée d'histoire.

Les mines d'asphalte du Val-de-Travers

JEUDI 16 JUILLET 2015

DÉPART

6 h 15
Genève,
place Montbrillant

6 h 30
Genève, aéroport
niveau arrivée

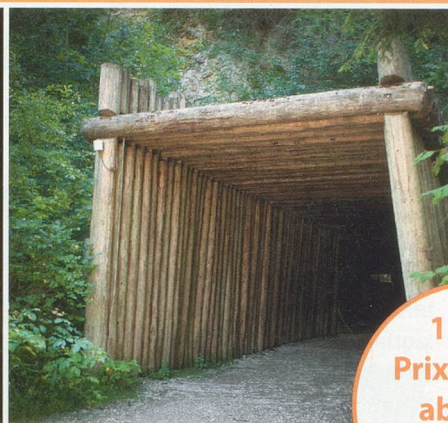
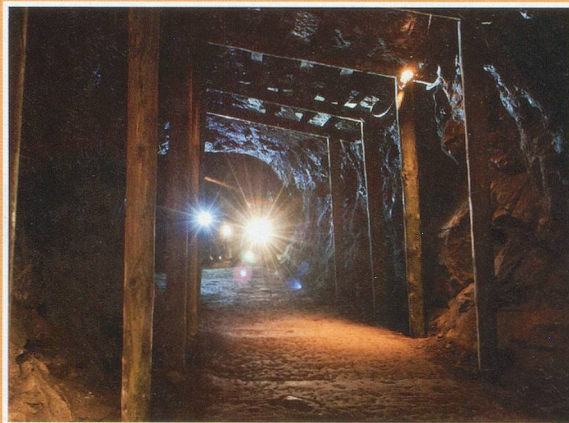
6 h 50
Nyon,
Place Perdtemps

7 h
Rolle, gare CFF

7 h 10
Morges,
Parc des Sports

7 h 30
Lausanne, gare CFF

8 h 15
Yverdon, gare CFF



PROGRAMME

10 h visite guidée des mines d'asphalte. Vous y verrez comment des artisans travaillaient autrefois, comment l'eau était évacuée des galeries plus profondes

et comment on remontait l'asphalte à l'air libre à l'aide de chevaux.

12 h dîner au Café des Mines. Après la visite, départ en

direction de Neuchâtel. Temps libre pour visiter la ville.

Arrivée chez vous en début de soirée.

119 fr.
Prix spécial
abonné
(non-abonnés
129 fr.)

Besançon et sa citadelle

DÉPART

5 h 30 Genève-
aéroport, niveau
arrivée

5 h 50
Nyon, Place
Perdtemps

6 h 10
Morges, Parc des
Sports

6 h 30
Lausanne, gare CFF

7 h 15
Yverdon, gare CFF

PROGRAMME

10 h visite «Sur les traces de Vauban» animée par un comédien: Vauban en personne vous fera partager ses connaissances sur l'histoire et l'architecture du site. 12 h, dîner à la Citadelle. Puis, embarquement pour une croisière commentée sur la boucle du Doubs: découverte des quais et des fortifications de la ville, vue sur la citadelle de Vauban.

Temps libre en ville et départ pour le voyage retour. Arrivée dans vos localités vers 20 h 30.



JEUDI 20 AOÛT 2015

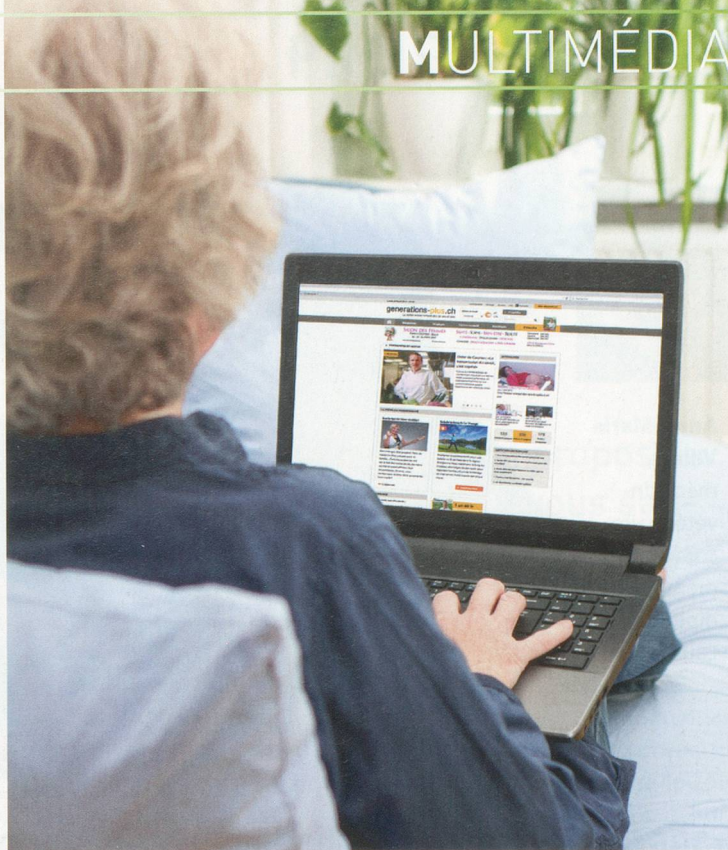
132 fr.
Prix spécial
abonné
non-abonnés
142 fr.)

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Société coopérative Généralions, magazine Généralions Plus – Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne
Tél. 021 321 14 21 – E-mail: voyage@generations-plus.ch

Pour surfer, à chacun son navigateur

Même s'ils se ressemblent, tous les logiciels ne se valent pas. Choisissez le vôtre selon vos besoins.



Agenturfotografin

Une fois l'ordinateur allumé, c'est souvent notre premier réflexe: aller sur internet. Tout commence alors par le navigateur, cette petite icône qui vous donne accès au web grâce à un clic. On utilise généralement celui qui est installé par défaut sur l'ordinateur, mais il faut savoir

qu'il en existe plusieurs. La plupart offrent des fonctionnalités similaires, mais selon vos besoins et vos priorités, certains sont plus recommandables que d'autres. Voici un résumé des atouts et inconvénients des principaux navigateurs du moment.

B. S.



FIREFOX Pour les départs en flèche

Quand vous lancez internet, la première page prend toujours un certain temps à s'ouvrir. Une attente pénible quand on est pressé d'avoir une information. Firefox se démarque en étant le plus rapide à vous propulser dans le web. Une fois lancé, il peut se montrer un poil moins réactif que ses concurrents lorsque vous passez d'une page à l'autre, mais il reste tout de même le meilleur choix si vous avez un ordinateur peu puissant et que vous aimez surfer sur plusieurs pages au même temps sans subir un ralentissement général.



CHROME Pour la simplicité

Arrivé en 2008, Google Chrome est rapidement devenu le leader des navigateurs. Et pour cause: ses fonctionnalités et son graphisme intuitif rendent le logiciel très simple d'utilisation. C'est aussi le navigateur le plus adapté aux pages web comportant un contenu

lourd et sophistiqué. Il présente toutefois un important bémol en matière de confidentialité des données. Son propriétaire, le géant Google, garde un œil constant sur votre navigation pour recueillir toutes vos recherches et données personnelles, d'où l'apparition par exemple de publicités ciblées sur votre écran.



SAFARI Pour les fidèles de Mac

Simple et rapide, ce navigateur est installé par défaut sur tous les ordinateurs Mac. Son principal avantage réside dans le fait qu'il consomme très peu de mémoire pour procéder à la navigation, ce qui allège considérablement le fonctionnement de l'ordinateur. La dernière version de Safari présente cependant un inconvénient de taille: elle n'est plus accessible sous Windows. Si vous avez un PC, passez votre chemin!



OPERA Pour les indépendants

Étant le moins connu des grands navigateurs, Opera

est encore passablement à l'abri des virus. Mais son véritable atout réside dans le fait qu'il a été conçu pour limiter le suivi excessif des réseaux sociaux et des moteurs de recherche sur notre navigation et nos données personnelles, ce qui l'oppose radicalement aux pratiques de Chrome. Il vous demandera toutefois un peu plus de patience que ses concurrents au moment du lancement et de l'arrêt du navigateur.



INTERNET EXPLORER Pour les rapides

Parce qu'il avait le quasi monopole, ce navigateur était dans le passé la cible de nombreux virus. Cela dit, il bénéficie aujourd'hui d'une bonne protection contre les parasites et il séduit les internautes par son excellente vitesse de navigation. Le plus pratique, c'est aussi qu'il est directement installé par défaut sur les PC, les ordinateurs les plus vendus au monde, facilitant la vie à ceux qui ne maîtrisent pas l'installation de nouveaux logiciels.



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



Gare aux poisons domestiques!

Sans le savoir, nous utilisons quotidiennement des produits toxiques pour nos amis à quatre pattes. Voici quelques pistes pour déceler, pièce par pièce, les substances qu'il faut garder à l'abri de leur truffe chercheuse.

DANS LA SALLE DE BAINS

Attirés par les odeurs, les animaux sont parfois tentés de croquer ou lécher les produits gardés en dehors des armoires, comme les sprays d'ambiance, les blocs WC ou les cosmétiques. Par ingestion ou simple contact avec la peau, ces substances provoquent des brûlures et autres atteintes graves. Pensez donc à refermer le couvercle de la cuvette après chaque passage aux toilettes et ayez le réflexe de ranger tous les petits flacons et bouteilles après usage.

DANS LA CHAMBRE À COUCHER

Souvent laissés à portée de main sur une commode ou une table de chevet, les médicaments à usage humain figurent parmi la principale cause d'intoxication chez les animaux. Nos anti-inflammatoires provoquent notamment des hémorragies très graves chez les chats et chiens. Rangez donc tous vos traitements après chaque prise, de même que les huiles essentielles, pouvant provoquer une réaction très rapide en cas de contact avec la peau ou les muqueuses.

Que faire si on soupçonne une intoxication?

- En cas de convulsions, difficultés respiratoires, gonflement du ventre ou autres signes inhabituels, appelez immédiatement un vétérinaire
- Ayez sous les yeux l'emballage du produit intoxicant
- Ne pas faire vomir l'animal ou lui donner à boire. Ces gestes peuvent favoriser la diffusion du produit dans le corps.

AU LE SALON

Ce sont essentiellement les plantes qui posent problème au salon, surtout pour les chats qui ont tendance à mâcher les feuillages. Le ficus, l'étoile de Noël et le muguet figurent parmi les plus toxiques, mais la liste est bien plus longue. Avant d'acheter une plante, renseignez-vous auprès des vendeurs, souvent plus compétents dans les jardinerie que dans les grandes surfaces. Si vous fumez, prudence aussi avec les mégots de cigarette, le tabac et le cannabis qui peuvent provoquer des conséquences modérées à graves.

DANS LA CUISINE

Le principal danger de cette pièce réside dans les aliments interdits aux animaux, comme le chocolat, l'ail, l'oignon, le raisin sec, le café et le thé. Mais la cuisine présente aussi d'autres pièges comme le liquide vaisselle, le savon et les produits de nettoyage, souvent posés près de l'évier. Là aussi, la règle d'or est de tout ranger en armoire après usage.

AU GARAGE

L'antigel est un grand classique des intoxications animales, surtout chez le chien, qui a une appétence particulière pour le goût sucré de ce produit. L'acide de batterie et l'huile de vidange, même s'ils ne sont pas ingérés de manière directe, sont aussi dangereux si l'animal marche dedans et se lèche ensuite les pattes pour se nettoyer. Maintenez votre garage et vos outils aussi propres que possible.

AU JARDIN

Les engrais, les raticides, les antilimaces ainsi que certains insecticides présentent un important danger d'empoisonnement pour les chats et chiens. Lisez toujours les notices d'emballage.

Marcher pour le plaisir d'être ensemble

Avec le retour des beaux jours, Pro Senectute Arc Jurassien propose un riche programme de randonnées sportives. Et si vous ne vous sentez pas l'âme ou le physique de grands marcheurs, ne vous découragez pas: il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux!

«**L**ebut des activités plein air est double. Les bienfaits pour la santé sont bien sûr importants: chacun se sent bien après avoir marché. Mais surtout, ces randonnées et ces sorties présentent un aspect convivial qui en fait le charme!»

A Pro Senectute Arc Jurassien, Monique Hintz est basée à La Chaux-de-Fonds où elle élabore notamment les programmes des activités concernant le canton de Neuchâtel. Les randonnées pédestres 2015 ont repris depuis le mois de mars dans sa région ainsi que dans le Jura et le Jura Bernois.

Et l'offre mérite d'être détaillée. Pour les personnes qui souhaitent y participer, une seule obligation: être âgé de 60 ans au minimum. Il s'agit ensuite de choisir parmi les itinéraires disponibles, plus ou moins longs, plus ou moins difficiles.

Chaque semaine, une excursion est proposée aux débutants en alternance depuis la gare de Neuchâtel, le mardi, ou à partir de celle de La Chaux-de-Fonds, le jeudi. Certaines balades commencent directement depuis le lieu de départ à pied, tandis que d'autres nécessitent un déplacement en train ou en bus. Lorsqu'ils partent ainsi

pour des destinations plus lointaines, les participants emportent leur pique-nique, ce qui accentue encore le côté chaleureux de la rencontre. En dehors de toute notion de compétition ou de rapidité, les marcheurs évoluent à leur rythme. Aucune cotisation annuelle n'est demandée pour ces randonnées. Chacun paie celle à laquelle il décide d'assister, 3 francs pour un après-midi ou 5 francs pour la journée.

Et avec les bâtons

Si vous désirez vous initier au nordic walking, un cours est également proposé une fois par semaine durant



Si vous désirez vous initier au nordic walking, un cours est également proposé une fois par semaine.

1h30, là encore en alternance à La Chaux-de-Fonds et à Neuchâtel Colombier, en compagnie d'une monitrice formée à cette discipline. La rencontre commence par une séance d'échauffement, puis la marche rapide est agrémentée de conseils et d'explications avant de terminer la sortie par des étirements.

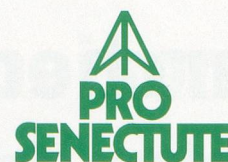
Pour les personnes qui ne peuvent plus suivre les randonnées traditionnelles, des «balades tranquilles» ont été prévues tous les premiers mercredis de chaque mois, d'avril à novembre. Au départ de Neuchâtel, ces promenades plus douces, d'un niveau facile, durent une heure.

Enfin, si vous préférez les activités culturelles, la rubrique «Curiosités» suggère des escapades à thème, qui vous entraîneront à la découverte de lieux insolites et variés comme l'atelier d'un luthier, l'Observatoire de Neuchâtel, la rédaction du *Journal du Jura*, le Musée Olympique ou le Palais Fédéral!

Des programmes similaires sont proposés par Pro Senectute pour le Jura et le Jura Bernois. Le printemps et l'été seront actifs et passionnants dans la région!

Martine Bernier

Informations et inscriptions:
Monique Hintz, 032 886 83 02 Mail:
monique.hintz@ne.ch



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.cfd@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

Quoi de meilleur qu'un repas partagé!

Après Pro Senectute Vaud, c'est Pro Senectute Arc Jurassien qui propose désormais des tables d'hôte pour les seniors. Une trentaine est déjà à la disposition des convives isolés, mais autonomes.

Parce que les meilleurs moments de convivialité se vivent souvent autour d'un bon repas, Pro Senectute Arc Jurassien a emboîté le pas à son homologue vaudois en reprenant le concept des tables d'hôte destinées aux seniors.

«Nous nous sommes approchés du Pour-Cent culturel Migros, et de son initiative «Tavolata», explique Michèle Droux responsable du

projet des tables d'hôte. Entre septembre et décembre 2014, dix-sept tables ont été ouvertes par des bénévoles. Et aujourd'hui, nous en avons plus de trente!»

Avec neuf tables dans le Jura Bernois, sept dans le canton de Neuchâtel et quinze dans le Jura, la démarche a rapidement pris son envol. L'idée de l'équipe n'est pas de drainer ses hôtes au sein des groupes d'activités déjà constitués, mais bien de s'adresser à celles et ceux qui n'ont pas toujours l'envie de se préparer un dîner équilibré. Ils sont entre 13 000 et 15 000 dans l'arc Jurassien à avoir plus de 60 ans et à vivre seul. Si certains s'accommodent très bien de leur mode de vie, d'autres souffrent de solitude et ne se nourrissent pas forcément bien. Les bénévoles désireux de tenter l'expérience doivent répondre à quelques exigences: accepter quatre à neuf personnes par repas, ouvrir leur table au minimum une fois par mois et s'engager à poursuivre l'aventure si possible durant au moins une année. Dans cette région où la solidarité n'est pas un vain mot, le bouche à oreille fonctionne bien et certaines adresses ont déjà trouvé leur rythme de croisière tandis que d'autres cherchent encore à se faire connaître. Les convives paient quinze francs à leur hôte, et Pro Senectute Arc Jurassien, grâce au soutien de la Fondation Teamco, verse cinq francs supplémentaires à celle ou celui qui reçoit pour permettre un repas complet.

M. B.

032 886 83 20, <http://www.arcjurassien.pro-senectute.ch/cours-formation/tables-hotes-tavolata.html>



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



Kaenon

En Suisse, une personne sur six souffre de problèmes d'audition.



Renaud Martel
Neuroth Centre
auditif SA

Qu'est-ce que **tu dis?**

Rien à faire, avec les années, on entend moins bien. Souvent, c'est le début de l'isolement social. Il vaut donc la peine de prendre le problème à bras le corps.

Embêtant? Plus que ça. Devant son poste de télévision, on peut certes monter le son. Mais lorsqu'on ne parvient plus à entendre distinctement les paroles de son interlocuteur au téléphone ou quand un repas de famille se transforme en calvaire parce que l'on ne peut plus participer à la discussion... En Suisse, une personne sur six souffre de problèmes d'audition. En cause, le vieillissement bien sûr, mais pas seulement. Certains médicaments dits oto-toxiques peuvent altérer ce sens capital, ainsi que des maladies de l'oreille (ex: calcification des osselets de l'oreille moyenne et autres), l'hérédité sans oublier une exposition prolongée au bruit. Les militaires, les musiciens ou nombre d'ouvriers travaillant avec des machines sont particulièrement exposés.

Au chapitre égalité des sexes, on relève qu'il n'y a pas de différence notable entre les hommes et les femmes pour ce qui est de la perte d'audition. Et globalement toujours, on conseille aux gens de se faire tester à partir de 50 ans. Surtout si certains indices ont été relevés comme le fait de devoir précisément augmenter le volume sonore de la télévision ou de la radio, mais aussi de trouver systématiquement que les autres personnes parlent indistinctement, qu'il est de plus en plus fastidieux de suivre une conversation en groupe.

Il n'est jamais facile évidemment d'entreprendre les démarches nécessaires pour s'équiper. Des réticences dues principalement au fait que l'être humain accepte mal

de porter ce qu'il considère comme une prothèse et, plus simplement, de... vieillir. Il arrive aussi que l'on accorde trop de crédit à de mauvaises expériences vécues par des connaissances avec un équipement auditif.

Reste le problème du prix

Pourtant, l'enjeu en vaut la chandelle. Retrouver une audition correcte signifie tout bêtement continuer à avoir une vie normale, à pouvoir profiter de ses proches et de sa famille. Quant aux réticences dites esthétiques, elles sont vite balayées. Les appareils auditifs d'aujourd'hui ne sont pas seulement discrets: ils sont tout simplement invisibles!

Reste le problème du prix. Pour un bon équipement, il faut compter dans les 3000 fr. par oreille. Sachez que l'AVS, si vous vous appeillez pour la première fois, prendra en charge 630 fr. En revanche, si vous êtes encore actif, l'AI interviendra à raison de 840 fr. pour une oreille, 1650 fr. pour deux! Cela dit, bien entendre n'a pas de prix. Et la durée de vie moyenne des appareils tourne autour des six ans, à condition bien sûr de bien les entretenir. En dehors d'un réglage annuel, pour tenir compte de l'évolution de votre audition, il est conseillé d'aller voir le spécialiste pour un nettoyage efficace entre deux à trois fois l'an. Pour les personnes dans l'incapacité de procéder par elle-même à l'entretien, un contrôle mensuel est de mise.



Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP

Tomber amoureux à 79 ans, c'est possible?

Veuf depuis trois ans, j'ai rencontré une femme et je me sens tout drôle. Je n'ai jamais ressenti cela auparavant. J'ai de la peine à me concentrer et je me sens impatient. Est-ce normal à mon âge? **Albert, Monthey (VS)**

Cher Albert,

Ce que vous décrivez ressemble effectivement à un état amoureux. On a de la peine à se concentrer parce que souvent on rêve de l'autre, on a à la fois beaucoup d'énergie et une certaine anxiété, comme une boule au ventre, on voit la vie autrement. Comme vous le dites si justement: on se sent tout drôle. Ce sont peut-être des sensations que vous n'aviez plus eues depuis longtemps.

Lorsqu'on tombe amoureux, notre cerveau se met à produire un cocktail neurohormonal absolument délicieux: de la dopamine (liée à la sensation de plaisir), de la sérotonine (améliore l'humeur), de la norépinephrine (augmente le rythme cardiaque et la pression sanguine), de la phényléthylamine (induit l'excitation) et de l'ocytocine (induit l'attachement). Avec tout cela, nous sommes littéralement drogués et nos perceptions s'en trouvent modifiées à tous les niveaux.

Au niveau corporel, nous sentons un regain d'énergie qui est d'ailleurs visible par les autres et ce quel que soit notre âge. La

libido s'en trouve aussi revigorée. Des femmes et des hommes qui croyaient leur désir sexuel et leur excitation éteints à jamais, se surprennent à en avoir à nouveau. Certes, au niveau de la qualité de la lubrification pour la femme et de l'érection pour l'homme, ce n'est pas comme à 20 ans, mais ces sensations et désirs sont bel et bien là. Moyennant certains aménagements si c'est nécessaire (lubrifiant pour la femme et médicament favorisant l'érection pour l'homme après vérification auprès d'un médecin), de belles rencontres sexuelles peuvent avoir lieu. Rappelez-vous que c'est aussi un temps de la vie où on est sorti de la performance pour être ouvert à d'autres sensations et à une nouvelle sensualité.

Au niveau émotionnel, notre humeur est gaie et positive. Un des effets de ce cocktail est d'anesthésier notre amygdale, qui est la partie de notre cerveau qui sert de centre de contrôle de la peur. Nous abaïssons nos défenses pour nous montrer sous notre meilleur jour et voyons aussi les autres sous leur meilleur jour. Souvent nous voyons tellement la vie en rose que même si nos proches nous mettent en garde, nous n'en avons cure, convaincus que tout va bien se passer. Notre perception de la réalité s'en trouve donc modifiée. «L'amour rend aveugle» est une réalité qui est prouvée scientifiquement. Notre cerveau fonctionne comme celui d'un obsessionnel compulsif qui est obnubilé par l'objet de son obsession (dans ce cas la personne aimée) et qui ne peut résister à faire des choses en lien avec cette dernière (ce qui est l'équivalent d'une compulsion).

Avec l'allongement de l'espérance de vie, il est de plus en plus fréquent que des personnes de votre âge refassent une deuxième, voire une troisième vie à deux. C'est une belle opportunité pour revivre de beaux moments, ce d'autant plus qu'il est aussi connu que l'amour et, en particulier, la gratitude ont pour effet de booster le système immunitaire et donc améliorer la santé générale.

Vous voyez donc que l'amour n'a pas de date limite! Alors, profitez de ces moments et de toute la richesse qu'ils amènent.

