

ClubMag

Automne-hiver 2020/21 | n°4

magazine des membres Club Pro Senectute Vaud

LA VIE DU CLUB

**La parole
est à vous !**

PORTRAIT

**Philippe Ligron,
un cuisinier
en croisade**

DOSSIER

**Bien manger,
mieux consommer**



www.vd.prosenectute.ch

Le véritable lit BOXSPRING

le confort absolu inégalé...



superba
Pour une bonne journée

www.confort-lit.ch

31 ans

Votre partenaire qualité et confort en ameublement & literie

Av. de Grandson 60
1400 Yverdon-Les-Bains
024 426 14 04

Rue Saint-Martin 34
1005 Lausanne
021 323 30 44

Confort-lit
DEPUIS 1989

LE DOSSIER

Bien manger, mieux consommer 4

ÉVASION

À la découverte des Grangettes 13

LA VIE DU CLUB

La parole est à vous! 16

CONSEILS

Viager 24

SANTÉ

Détecter et prévenir l'ostéoporose 26

SANTÉ

Voir et entendre dans un monde connecté 28

PORTRAIT

Philippe Ligron, un cuisinier en croisade 30

GASTRONOMIE

Histoire de garder la patate 35

Édito



Bien chers membres,

C'est avec plaisir que nous vous retrouvons pour ce quatrième numéro du ClubMag, malgré cette période mouvementée que nous vivons tous actuellement. Lorsque la pandémie du Covid-19 s'est amplifiée brutalement dans notre pays, tous les citoyens âgés de 65 ans et plus se sont retrouvés assignés à demeure devant notamment faire appel à des proches ou des bénévoles pour leurs courses. Certains retraités ont exprimé le sentiment d'être entravés dans leur liberté voire même infantilisés. « Pourquoi suis-je assimilée à une personne à risque, alors que je suis en pleine forme? » m'a-t-on régulièrement demandé. D'autres ont été victimes de remarques désobligeantes, les accusant d'être la cause des directives mises en place par les instances fédérales et cantonales.

En tant qu'association veillant au bien-être et à la qualité de vie des seniors, nous avons tout mis en œuvre non seulement pour soutenir ceux qui en avaient besoin durant cette période mais aussi pour valoriser leur rôle, leur parole et leur pouvoir d'action dans notre société.

Le Club de membres est aussi un excellent moyen de faire entendre sa voix, en transmettant des témoignages, des idées de sujets à traiter dans la présente publication ou en dialoguant avec d'autres adhérents. « **Plus de liens, plus de vie, plus de voix!** » : tel est le nouveau slogan de notre Club, qui se veut être avant tout un lieu d'échange et d'expression.

Ce numéro vous fera notamment découvrir les plaisirs de la table, avec des conseils et des bons plans pour s'alimenter de manière équilibrée (ou pas toujours...), dans un esprit chaleureux et convivial mais aussi responsable. Dans la partie « La vie du Club », vous trouverez les offres exclusives dont vous pourrez bénéficier dans le cadre de nos activités ou auprès de nos partenaires. Un menu appétissant qui, nous l'espérons, vous plaira.

Une excellente lecture à vous!

Tristan Gratier
Directeur Pro Senectute Vaud

Au service des personnes âgées depuis plus de 100 ans!

Fondée en 1919, Pro Senectute Vaud est une association privée reconnue d'utilité publique dont la mission est de contribuer au bien-être matériel, physique et moral des personnes en âge de retraite. Elle emploie plus de 100 collaborateurs et peut compter sur le soutien de plus de 600 bénévoles et auxiliaires pour offrir des prestations de qualité aux seniors vaudois.

Pour en savoir plus sur notre organisation : vd.prosenectute.ch



LE DOSSIER

Bien manger, mieux consommer

Par Mehregan Joseph

Manger cinq fruits et légumes par jour, boire beaucoup d'eau: qui ne connaît pas ces recommandations pour une alimentation saine et donc une bonne santé? Ce que l'on sait parfois moins c'est qu'avec l'avancée en âge, nos besoins nutritionnels évoluent. Tour de la question avec la Société Suisse de Nutrition (SSN) qui partage avec nous explications et conseils.

Les protéines, nos meilleures alliées

Les protéines sont des composantes essentielles des muscles et des os. Après 65 ans, on a besoin de davantage de protéines. Préserver la masse musculaire et osseuse est indispensable pour prévenir des chutes, souvent responsables de la perte d'autonomie, du déclin fonctionnel, mais aussi pour assurer ses défenses immunitaires.

Ces aliments sont d'importants pourvoyeurs de protéines:

- Œufs, viande, poisson.
- Produits laitiers: fromage, séré, yaourt, lait.
- Légumineuses: lentilles, pois chiches, haricots blancs.
- Tofu, boissons au soja, houmous et autres produits à base de légumineuses.

NOS CONSEILS

Manger des aliments riches en protéines à chaque repas principal.

Quelques idées pour compléter son petit-déjeuner d'un aliment protéique:

- Du lait ou un yaourt dans le muesli.
- Un yaourt nature avec des fruits frais.
- Beaucoup de lait dans le café.
- Des œufs brouillés, à la coque, au plat, etc.
- Du séré, du fromage, du jambon ou du houmous sur du pain.

L'eau, pour le corps et l'esprit

Avec l'âge, la sensation de soif diminue. Il faut donc veiller d'autant plus à boire chaque jour la quantité nécessaire, soit un à deux litres de liquide.

Une bonne hydratation favorise l'activité intellectuelle. Pour adopter les bons réflexes, voici quelques habitudes à prendre:

- Boire régulièrement, même sans sensation de soif.
- Garder une bouteille d'eau près de son lit et boire un verre d'eau en se levant.
- Boire un verre d'eau à chaque repas.

NOS CONSEILS

- Placer une bouteille d'eau dans son champ de vision, par exemple sur la table de la cuisine, dans le salon ou la salle à manger, de façon à penser à boire même en dehors des repas.
- Noter tous les jours ce qu'on boit pour avoir une meilleure idée des quantités.
- Télécharger une application sur votre téléphone qui vous alerte quand il faut boire. Par exemple: www.aterlogged.com ou Aqualert.



= le bon réflexe

Les fruits et légumes, ces amis qui nous veulent du bien

Les fruits et les légumes contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux mais aussi ce que l'on appelle des substances végétales secondaires. Ce sont elles qui donnent leur couleur et leur goût aux aliments d'origine végétale. De plus, elles ont des vertus anti-inflammatoires, un effet hypotenseur et peuvent contribuer à éviter cancers et maladies cardiovasculaires.

NOS CONSEILS

- Manger 5 portions de fruits et légumes tous les jours (3 portions de légumes et 2 portions de fruits). Une portion correspond à une poignée pleine (ex. : 1 pomme, une poignée de chou-fleur).
- Manger varié, car chaque légume et chaque fruit contient des substances utiles qui lui sont propres.

Quelques idées pour consommer plus de légumes et de fruits :

- Augmenter la quantité de légumes dans les plats uniques et les soupes.
- Compléter le risotto, les gratins, les tartes, le ragoût, avec des légumes finement émincés.
- Couper les fruits en petits morceaux faciles à manger, on les consomme ainsi plus volontiers.
- Prévoir une petite réserve de fruits et légumes congelés, séchés ou en conserve.
- Préparer un muesli ou un yaourt avec des fruits frais (pour le petit-déjeuner ou en collation).
- Boire un verre de jus de fruit pour remplacer une portion de fruits.

La vitamine D, en accompagnement

La vitamine D stimule l'absorption de calcium et la synthèse osseuse, renforce les muscles et prévient ainsi les chutes. L'organisme peut fabriquer lui-même de la vitamine D au niveau de l'épiderme grâce à la lumière du soleil, mais il n'en produit pas en quantité suffisante. Les aliments ne fournissent eux aussi qu'une petite quantité de vitamine D.

NOS CONSEILS

Prendre tous les jours des gouttes de vitamine D et demander conseil à son pharmacien ou à son médecin sur le dosage.

Le plaisir, seul ou partagé

Évidemment, le rapport à la nourriture change selon son âge et son contexte de vie mais reste une source – ô combien vitale et précieuse – de bien-être physique et moral. Si comme respirer, manger est un besoin physiologique de base, on y associe souvent émotion et plaisir depuis l'enfance.

NOS CONSEILS

- En faire un moment agréable, cuisiner en musique, dresser une jolie table.
- Inviter quelqu'un à manger chez soi ou fixer un rendez-vous régulier au restaurant avec d'autres personnes.
- Rejoindre une des nombreuses Tables conviviales de Pro Senectute Vaud, ou en créer une (voir Bons plans en fin d'article).
- Prendre le temps de déguster ses repas.
- Se régaler en pleine conscience, sans distraction.
- Mâcher lentement en restant à l'écoute de ses sens.

BONS PLANS

Unisanté

Des diététicien-ne-s répondent à vos questions concernant l'alimentation les mardis et jeudis de 10h à 13h.

www.unisante.ch/manger
021 545 15 00

Société Suisse de Nutrition (SSN)

Les membres bénéficient notamment d'un service d'information gratuit et d'un abonnement à la revue *tabula*. Renseignements divers, tests et jeux sur le site :

www.sge-ssn.ch/fr/
info@sge-ssn.ch
031 385 00 00

imad

L'Institution genevoise de maintien à domicile (imad) vient de publier un livret avec de nombreux conseils sur la nutrition destiné aux seniors « Qu'y a-t-il dans mon assiette? », à commander sur :

www.imad-ge.ch
info@imad-ge.ch
022 420 20 00

CMS et AVASAD

Des spécialistes de l'alimentation des centres médico-sociaux (CMS) sont à disposition pour intervenir chez vous, afin de vous prodiguer des conseils et un accompagnement personnalisés.

Des repas peuvent également être livrés si vous avez des difficultés à vous préparer à manger. Renseignements auprès de l'Association Vaudoise d'Aide et de Soins à Domicile (AVASAD).

www.avasad.ch
021 623 36 36

Pro Senectute Vaud

Découvrez les Tables conviviales (Tables d'hôtes, au bistrot, à la cantine ou Grandes tablées) organisées près de chez vous.

www.vd.prosenectute.ch/tables-conviviales
021 646 17 21



Dénutrition

En Suisse, de nombreux seniors souffrent de dénutrition ; ce diagnostic est observé chez un patient hospitalisé sur cinq. La dénutrition n'est pas toujours visible, car les personnes avec un poids normal ou même en surpoids peuvent également être touchées. Contrairement aux idées reçues, la cause n'est pas seulement un manque de nourriture mais également un manque de variété qui peut entraîner une carence de nutriments. En d'autres termes, la dénutrition peut survenir chez des personnes qui consomment trop

peu de calories et / ou de nutriments tels que des protéines, des vitamines et des minéraux. Attention, en cas de perte de poids involontaire, de perte d'appétit ou de doute, il faut demander conseil à son médecin.

Lorsque l'on manque d'appétit, les recommandations suivantes peuvent aider :

- Répartir ses repas sur la journée, préférer plusieurs petits repas à trois gros repas.
- Retrouver des amis, des proches ou des connaissances pour partager les repas.

- S'offrir ses plats préférés, ceux qui évoquent son enfance ou ses vacances.
- Utiliser des épices et des herbes qui dégagent une odeur intense, cela peut aiguïser l'appétit.
- Mettre de la couleur dans son assiette et présenter les plats de façon appétissante.
- Faire beaucoup d'exercice au grand air.

Mieux consommer

Tout comme sur notre santé, nos choix en matière d'alimentation ont des répercussions sur l'environnement. En Suisse, 28 % des nuisances environnementales sont dues à l'alimentation ! Avec sa campagne FOODprints, la Société Suisse de Nutrition (SSN) partage six astuces pour manger et boire de manière durable :

1. J'achète juste ce dont j'ai besoin

Un tiers des denrées produites pour la Suisse est jeté ce qui représente 300 kilos de nourriture comestible par personne et par année. Les ménages privés sont responsables de près de la moitié de ce gaspillage. En moyenne et par personne, 320 grammes d'aliments finissent quotidiennement à la poubelle, soit presque un repas complet. Les aliments sont jetés car on en achète trop, puis ils s'altèrent ou leur date de conservation est dépassée. En gérant les denrées alimentaires de manière plus responsable et en réduisant les déchets, vous pouvez économiser beaucoup d'argent. Cela permet en outre de préserver des ressources limitées comme l'énergie, l'eau et le sol, de réduire les émissions de gaz à effet de serre et l'impact sur l'environnement, ainsi que d'éviter des déchets à éliminer.

- Avant de faire vos courses, réfléchissez à ce qu'il vous faut effectivement et faites une liste d'achats.
- Ne vous laissez pas inciter à des achats supplémentaires inutiles par des actions attrayantes.
- Chez vous, veillez à conserver correctement les aliments.
- Faites la différence entre la date limite de conservation, signalée par « à consommer jusqu'au... », (les denrées ne doivent plus être consommées après l'arrivée à échéance de cette date) et la date de durée de conservation minimale, signalée par « à consommer de préférence avant le (ou jusqu'au)... ». La plupart du temps, les aliments peuvent encore être consommés même après cette date. Fiez-vous à vos sens si un aliment ayant dépassé la date de durée de conservation minimale a toujours un bel aspect et une bonne odeur, vous pouvez encore le consommer.
- Accommodez les restes de nourriture de manière créative.

2. Je fais attention à la provenance des aliments

Il vaut la peine d'opter pour des denrées alimentaires régionales et de saison. Cela permet d'éviter les longs trajets et les transports en avion qui ont un fort impact négatif sur l'environnement, mais surtout de soutenir les producteurs et les transformateurs locaux. Il faut prêter attention au fait que des légumes régionaux peuvent également être produits dans des serres, ce qui a des conséquences négatives pour l'équilibre. C'est pourquoi il est conseillé de considérer la saisonnalité lors de l'achat de produits régionaux (voir tableaux).

Légumes	Saison CH												Import	
	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc		
Artichaut														
Asperge														
Aubergine														
Bette														
Betterave rouge														
Broccoli														
Carotte														
Céleri														
Céleri-rave														
Champignons														
Chicorée														
Chou chinois														
Chou de Bruxelles														
Chou frisé														
Chou pommé														
Chou vert														
Chou-fleur														
Chou-navet														
Chou-rave														
Concombre														
Courge														
Courgette														
Endive														
Épinards														
Fenouil														
Graines germées														
Grand radis														
Haricots verts														
Laitue														
L. feuille de chêne														
Laitue pommée														
Mais														
Navet														
Oignon														
Oignon nouveau														
Pak-Choi														
Panais														
Poireau														
Pois														
Pois mange-tout														
Poivron														
Radicchio														
Radis														
Rampon														
Rave d'automne														
Rhubarbe														
Romanesco														
Roquette														
Salade iceberg														
Scorsonères														
Tomate														

Fruits	Saison CH												Import	
	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc		
Ananas														
Abricot														
Banane														
Canneberge														
Cerise														
Citron														
Coing														
Dattes														
Figue														
Fraise														
Framboise														
Grapefruit														
Grenade														
Groseille														
Kaki														
Kiwi														
Litchi														
Mandarine														
Mangue														
Melon														
Mirabelle														
Mûre														
Myrtille														
Nectarine														
Orange														
Papaye														
Pastèque														
Pêche														
Poire														
Pomme														
Prune														
Pruneau														
Raisin														
Raisinnet														

Tableaux des saisonnalités

Pour imprimer ou recevoir les tables au format A4 : www.vd.prosenectute.ch, 021 646 17 21

© www.5amtag.ch

3. Je consomme surtout des aliments végétaux

Une alimentation équilibrée selon la pyramide alimentaire suisse fournit à l'organisme toutes les substances nutritives et protectrices indispensables. Elle est surtout composée d'aliments d'origine végétale comme les légumes, les fruits, les céréales, les pommes de terre, les légumineuses, les fruits à coque etc. Les denrées alimentaires d'origine animale comme le lait, les produits laitiers, les œufs, la viande et le poisson occupent une place moins importante dans la pyramide alimentaire (voir illustration ci-dessous).

- Ne mangez de la viande que deux à trois fois par semaine (y compris la charcuterie et la volaille) et ne consommez du poisson que de temps à autre, comme un mets particulier.
- En outre, accordez beaucoup d'importance à la qualité. Privilégiez la viande provenant d'une production compatible avec l'environnement et adaptée aux espèces (ex. Bio) et le poisson issu de la pêche durable (ex. portant le label MSC2, Bio ou pêché en eaux suisses).

PAROLE DE MEMBRE

« Je vis seule mais mange tous les midis en compagnie d'un ami avec qui je cuisine. Nous sommes les champions pour faire de bons petits plats avec des restes. Je fais mes courses dans mon quartier où j'ai le choix entre plusieurs magasins. J'achète si possible local tout en faisant attention au porte-monnaie, sauf pour la viande que j'achète au marché tous les lundis ! » Fanny V.

- Diversifiez vos menus ! Les besoins en protéines peuvent aussi être couverts avec moins de produits animaux, grâce aux légumineuses, comme les lentilles, pois chiches, haricots en grains, soja et leurs produits dérivés (houmous, tofu, boisson / substitut de yogourt à base de soja), mais aussi grâce aux fruits à coque, aux graines oléagineuses, aux produits céréaliers.

NOS CONSEILS

Avec une réduction de la consommation de viande et de poisson et une consommation mesurée d'autres produits animaux, vous pouvez apporter une contribution importante à l'environnement et à l'équité sociale (voir encadré « Pourquoi consommer moins d'aliments d'origine animale »).



Pyramide alimentaire

Plus de détails sur www.sge-ssn.ch

Le Nutri-score : un nouvel outil pour connaître les valeurs nutritionnelles en un coup d'œil

Le Nutri-score est un système qui permet de comparer facilement la qualité nutritionnelle de produits qui se ressemblent, en affichant leur valeur globale sur une échelle allant de A à E. Tout client peut ainsi choisir au mieux et de manière autonome, sans diplôme en nutrition ni calcul compliqué.

Ce visuel a été apposé progressivement depuis le printemps de cette année sur des produits Nestlé ainsi que certaines marques des grandes enseignes de supermarché.

Plus d'informations sur : www.frc.ch/dossiers/trois-couleurs-pour-vous-simplifier-la-vie/



4. Je me soucie des conditions de production des aliments

En faisant vos courses, vous pouvez apporter votre soutien de manière ciblée aux conditions de production durables. Opter pour des produits Fairtrade garantit entre autres que les petits producteurs et les ouvriers des plantations des pays en développement reçoivent un revenu leur permettant d'assurer leur existence et que les droits fondamentaux du travail sont respectés. D'autres labels comme Bio ou le sigle MSC sont les garants d'une production compatible avec l'environnement et adaptée aux espèces, respectivement d'une pêche durable. Lors de vos achats, prêtez attention aux labels et aux informations figurant sur l'emballage.

5. Je bois de l'eau du robinet

L'eau du robinet est une boisson idéale. En Suisse, elle est d'excellente qualité, disponible presque partout, avantageuse et écologique, car elle ne nécessite pas de transport supplémentaire et ne produit pas de déchets d'emballage.

6. Si c'est possible, je fais mes courses à pied ou à vélo

Lorsque vous faites vos courses, profitez des trajets pour avoir plus de mouvement au quotidien. À pied ou à vélo, ce sera bénéfique pour votre santé tout en préservant l'environnement.

La Ferme Vaudoise

Epicerie et traiteur de produits vaudois, qui favorise le respect du paysan, de l'agriculture et de l'environnement. Epicerie à Lausanne, place de la Palud 5

www.lafermevaudoise.ch

Farmy

Vente en ligne de produits frais régionaux et bio.

www.farmy.ch

AMIGOS

Ce service de la Migros, en partenariat avec Pro Senectute, permet aux personnes âgées, ayant des antécédents médicaux ou en quarantaine de se faire livrer leurs courses à la maison par des volontaires qui s'occupent de faire leurs achats à leur place.

0800 789 000

www.amigos.ch

Application Too good to go

Pour acheter à tout petit prix de savoureux invendus auprès des restaurants et magasins.

www.toogoodtogo.ch

BONS PLANS



Fédération romande des consommateurs (FRC)

L'association propose un contenu très complet sur l'alimentation, notamment des tests et un dossier sur le gaspillage alimentaire.

021 331 00 90

www.frc.ch

Office Technique Maraîcher

Pour obtenir la liste des producteurs et maraîchers locaux ainsi que des recettes.

021 802 85 93

www.legumes.ch

Terre vaudoise

Commande de produits majoritairement vaudois, paniers frais livrés à domicile et traiteur.

Halle de Lausanne, rue de Genève 100,

021 614 25 65

lausanne@terre-vaudoise.ch

Epicerie de Pully, Grand Rue 9,

021 711 04 84

pully@terre-vaudoise.ch

www.terre-vaudoise.ch/shop

PUBLICITÉ


Entreprise familiale depuis 1993



LIFT
VERTICAL
SIÈGE OU
PLATEFORME

CONSEILS SUR SITE
DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT
INSTALLATION ET ENTRETIEN
DANS TOUTE LA SUISSE ROMANDE

T +41 21 887 02 10
info@meditec.ch · www.meditec.ch



Pourquoi consommer moins d'aliments d'origine animale

En moyenne, chaque Suisse mange près de 52 kg de viande par année (142 g par jour). C'est environ trois fois plus que la quantité recommandée pour un adulte actif. La consommation élevée de viande porte atteinte à l'environnement et au climat, car sa production est à l'origine d'une grande quantité d'émissions de gaz à effet de serre, nécessite beaucoup d'énergie et entraîne une consommation d'eau importante (environ 15'500 L par kilo de viande de bœuf). De plus, la production de denrées alimentaires animales engendre un

gaspillage des ressources naturelles : par exemple, pour produire 1 kcal de denrée animale, il faut environ 7 kcal de fourrage végétal. C'est ainsi que 65 à 90% de l'énergie du fourrage se retrouve perdue.

L'impact écologique et social de la production de viande dépend fortement de la façon dont l'animal est nourri. Bien que l'herbe, le foin et les sous-produits de la transformation des aliments non utilisables par l'homme sont préférables, en réalité, le fourrage est constitué en grande partie de soja, maïs et autres céréales dont la production est gourmande en ressources. Un autre problème réside dans le fait que la moitié du fourrage utilisé pour nourrir les animaux est importé de l'étranger. La surface nécessaire à l'étranger pour cultiver le

fourrage destiné aux animaux en Suisse correspond environ à toute la surface de terres arables disponibles en Suisse. En Amérique du Sud, pour permettre la culture du soja à grande échelle, la forêt tropicale est détruite et les petits producteurs chassés de leurs terres. La culture de denrées alimentaires pour couvrir les besoins indigènes recule, ce qui a pour conséquence un renchérissement du prix des denrées alimentaires et un accroissement de la pauvreté.

En outre, l'utilisation intensive de pesticides pollue les sols et conduit à des problèmes de santé aigus pour la population locale. Des études suisses ont démontré que sans importation de viande ni de fourrage, la consommation de viande serait réduite de moitié.

PUBLICITÉ

NEOLIFE, LE SERVICE AUDITIF À DOMICILE FÊTE SES 5 ANS

GENÈVE · VAUD · VALLÉE DE JOUX · NEUCHÂTEL · JURA BERNOIS · FRIBOURG

Les troubles auditifs sont très répandus

En Suisse, environ 13% de la population soit 960'000 personnes souffrent de troubles de l'audition. Les troubles de l'audition ne sont pas une fatalité et le port d'aides auditives permet de surmonter ce handicap au quotidien. « Je remarque trop souvent que les patients ont peur de franchir le pas lorsqu'il s'agit de s'équiper d'appareils auditifs. Nous nous rendons à domicile afin que les patients se rendent compte des progrès qui ont été faits dans les appareils. Ils sont devenus quasiment invisibles et peuvent réellement changer la vie ! » se réjouit Marie-Aurore Smeyers.

Une belle « Success Story »

Fondé en 2015 par Marie-Aurore Smeyers, audioprothésiste diplômée, Neolife propose un service de soins auditifs à domicile qui connaît un vif succès. « J'ai commencé seule il y a quatre ans et nous sommes maintenant cinq dans l'entreprise, ce qui démontre que nous répondons à un réel besoin. Nous fonctionnons principalement sur recommandation, preuve que nos patients sont satisfaits de nos services » nous confie tout sourire

la dynamique cheffe d'entreprise. Des appareils jusqu'à 15% moins cher Grâce à la flexibilité offerte par le service à domicile, Neolife propose des tarifs jusqu'à 15% meilleur marché que les autres acteurs. « Je souhaite permettre aux utilisateurs de bénéficier des meilleures technologies disponibles. L'achat d'appareils auditifs est un investissement conséquent, c'est pourquoi je négocie les meilleurs prix auprès de mes fournisseurs pour mes patients. »

Des marques de référence

Neolife a sélectionné ses appareils parmi les meilleures marques du marché afin d'offrir à sa clientèle des produits d'une excellente qualité.

Tests & essais sans engagement

Neolife propose d'essayer sans engagement des appareils auditifs durant une période d'un mois. Cet essai permet de tester les appareils dans toutes les situations de la vie quotidienne. Après une phase de test, vous pourrez garder les appareils si cet essai s'avère concluant. Si ce n'est pas le cas, il vous suffira de restituer les appareils.



Marie-Aurore Smeyers, fondatrice (premier plan à droite), et ses collaboratrices : Marielle Schopfer, Paula Aeschmann, Ariane de Bourbon Parme et Edwige Addor

Retrouver l'audition de vos 20 ans !

Contactez sans plus attendre Neolife au 021 525 39 09 afin de convenir d'un rendez-vous gratuit et sans engagement.

BON

POUR UN TEST AUDITIF GRATUIT A VOTRE DOMICILE

Sur présentation de ce bon vous bénéficierez d'un test auditif gratuit à votre domicile.

Infos et réservation au 021 525 39 09 · www.neolife.ch

neolife
entendre
tout simplement

La livraison est gratuite
en Suisse sur **payot.ch***

* En Suisse, mode Economy

Abonnez-vous à notre agenda culturel sur
evenements.payot.ch

PAYOT
LIBRAIRE

TOUS LES LIVRES, POUR TOUS LES LECTEURS

Pintes ouvertes

3-4-5
décembre

Liste des restaurants dès le 15 novembre sous www.pintesouvertes.ch

Illustration: + 100% Gruyère AOP vaudois + = 20.-

GASTROVAUD

Avec le soutien de:

À la découverte des Grangettes



PAROLE DE MEMBRE

« La balade que je vous propose est une découverte pour les personnes n'habitant pas la région. Personnellement, j'y ai connu des plages en bord de lac, la plage « famille », suivie de la plage « sans le haut », suivie elle-même de la plage des « tout-nus »... Aujourd'hui, tout le périmètre est sous la protection de Pro Natura, ce qui est une bonne chose ! Mais les souvenirs demeurent... »

Cette promenade est à faire à n'importe quelle saison. Un conseil : munissez-vous de protection anti-tiques et moustiques !

Le jardin instinctif est ouvert d'avril à octobre. Hors saison, on peut y accéder, mais il manquera les décorations florales. Sinon, je souhaite beaucoup de plaisir à toute personne qui s'y lancera ! »

Dominique Hauner

ÉVASION

À la découverte des Grangettes

Par Dominique Hauner

Dans cette édition, nous vous emmenons à Villeneuve, au bord du lac Léman, à la découverte de la réserve naturelle des Grangettes. Nous pouvons nous y rendre en train, en voiture... ou même par la pensée ! Choisissez votre mode de transport et rendez-vous au départ de ce parcours facile, situé à l'entrée de la réserve : environ 3 h de marche effective, 11 km de distance et 18 m de dénivelé (oui, vous avez bien lu !). C'est parti !

Peu après le départ, vous entrez dans le vif du sujet par un joli chemin sur votre droite, bien indiqué. Vous marchez alors tout en bordure du lac, au cœur de la réserve 1. Par des accès autorisés (pour rappel, nous sommes dans une réserve), vous pouvez rejoindre la rive du lac. Le Mont-Pélerin, la Dent de Jaman, les quais de Villeneuve, etc. vous font face.

Vous continuez votre cheminement. Certains curieux pourront admirer sur la gauche, au bout d'un sentier, un petit étang 2. Mais, reprenons notre parcours... Aux abords du hameau des Grangettes, vous découvrirez une merveille : le jardin instinctif 3. Ouvert depuis le 6 avril, vous pouvez en faire le tour. Les bois flottés en sont un élément de base de décoration, mais aussi diverses plantes et fleurs.

Vous quittez cet endroit hors du temps et vous poursuivez votre chemin. Vous constaterez que certains privilégiés ont construit des maisons de vacances ou y vivent à l'année. Il faut savoir que cet endroit, il y a bien des années, n'était pas protégé sous l'égide de Pro Natura.

Au bout du chemin, prenez sur votre gauche pour longer le Grand Canal jusqu'à une passerelle 4 pour rejoindre la mare. Vous continuez à déambuler, accompagné par le chant des oiseaux, en admirant la nature qui se réveille. Attention aux moustiques et aux tiques, selon la saison !

Vous arrivez à un petit port puis vous suivez les marques du tourisme pédestre que vous abandonnez un instant pour prendre un large chemin sur votre droite, puis un autre sur votre gauche pour arriver, peut-être un peu affamé, à votre lieu de pique-nique, le Fort 5.

Si la météo est avec vous, profitez de ce moment de pause. Tables et bancs à l'abri d'un couvert et devant le Fort vous permettent de bien vous installer. Allez, il est temps de repartir !

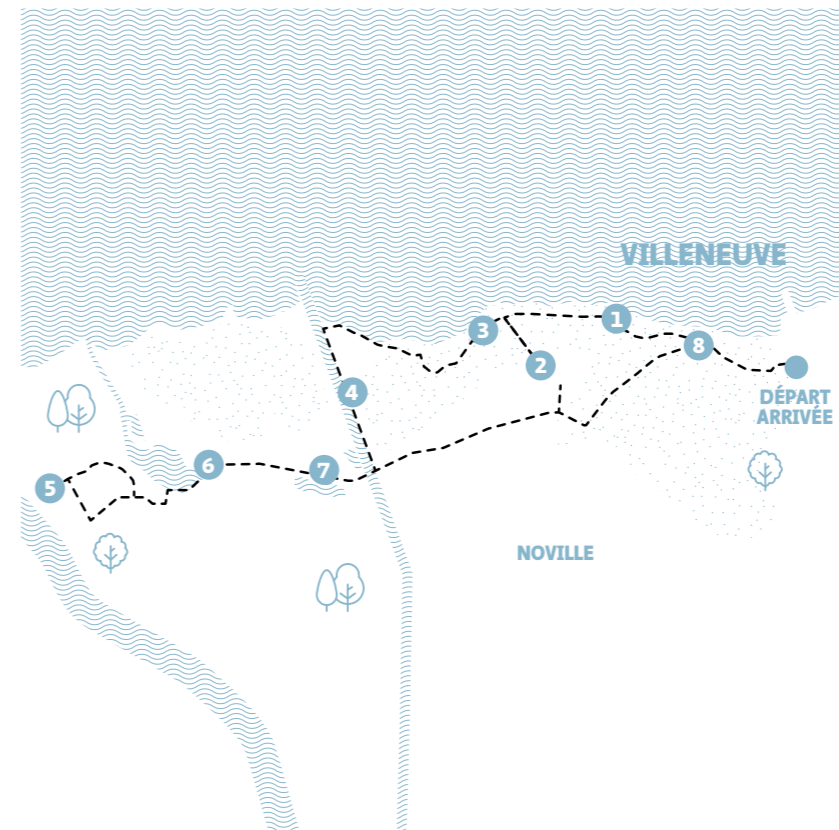
Vous continuez droit devant puis vous tournez à gauche, vous passez à nouveau le petit port 6 ainsi que la « mare aux souvenirs », 7 que je surnomme ainsi en mémoire des nombreux moments partagés ici en famille.

Variante à cette sortie du jour, au lieu de tourner à gauche, vous pouvez prendre à droite, puis passer la passerelle des Grangettes et traverser le Rhône pour rejoindre Le Bouveret.

Aujourd'hui, vous pouvez simplement, traverser en sens inverse la passerelle du Grand Canal et prendre un chemin goudronné droit devant vous. Loin sur votre droite, le village de Noville. De chaque côté, des étendues de champs et des moutons. Profitez pour faire une halte boisson sur le petit banc au bord de cet étang.

Au bout du chemin, vous tournez à gauche pour rejoindre sur quelques mètres, votre chemin de départ ! Pour finaliser cette sortie, prenez le temps de grimper dans cette tour d'observation 8. La vue y est magnifique.

La réserve naturelle des Grangettes est un site d'importance internationale pour les oiseaux d'eau et les migrateurs. Elle est également un habitat pour les amphibiens, insectes et plantes rares des marais.



Votre guide

Quand s'y rendre

Toute l'année, en particulier au printemps de mars à mai et en hiver de novembre à février.

Lieu

Embouchure du Rhône dans le lac Léman. Carte 1:25'000, feuille 1264 Montreux.

Accès

Avec les CFF depuis Lausanne ou Brigue jusqu'à Villeneuve, retour du Bouveret en bateau possible l'été.

Informations supplémentaires

Dépliants et panneaux explicatifs. Plus d'informations directement auprès de la réserve naturelle des Grangettes : 021 968 10 25 lesgrangettes@lesgrangettes.ch www.pronatura-grangettes.ch

Vous avez envie de parcourir d'autres sentiers et rejoindre un groupe de marcheurs ?

(à l'exception de Cossonay qui affiche complet)

N'hésitez pas à nous contacter au 021 646 17 21 ou à consulter notre site internet www.vd.prosenectute.ch/marche. Vous aurez l'occasion de découvrir de fantastiques paysages, en excellente compagnie !

Afin de répondre à la demande croissante, nous sommes également à la recherche de nouveaux moniteurs, pour encadrer des groupes dans tout le canton.

À la clé : nous vous offrons une formation gratuite et un défraiement assuré pour apprendre à organiser et accompagner des randonnées de manière autonome ou en équipe. Si vous avez envie de vous engager de manière régulière, contactez Isabelle Maillard, responsable Activité physique et santé :

021 646 17 21 isabelle.maillard@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ



Découvrez le paradis...

Quel secret se cache derrière les montagnes du Jura vaudois ? La Vallée de Joux, un bijou de la nature, haut-lieu de l'horlogerie, du sport, du patrimoine et de la gastronomie...

Tous nos secrets sur www.myvalleedejoux.ch/paradis



Chères lectrices
Chers lecteurs

LA VIE DU CLUB

La parole est à vous !



Notre Club est avant tout le vôtre ! C'est pourquoi votre voix est capitale. Une thématique vous intéresse particulièrement et vous souhaiteriez qu'elle soit abordée dans une prochaine édition du ClubMag ? Vous désirez exprimer votre avis sur une situation ou un événement qui vous a touché de près ? N'hésitez pas à nous contacter par courrier ou e-mail. **Nous pourrions ainsi continuer à proposer un contenu qui répond au mieux à vos attentes et à vos besoins.**

Pro Senectute Vaud
rue du Maupas 51
1004 Lausanne
club@vd.prosenectute.ch

Visite guidée de l'exposition permanente du MCBA

En tant que membres du Club Pro Senectute Vaud, ce premier événement vous permettra d'admirer ce joyau architectural qu'est le nouveau Musée des Beaux-Arts de Lausanne. Le patrimoine vaudois y est présenté pour la première fois de manière permanente : 300 œuvres environ, du 18^e siècle à nos jours, pour « Voir ici ce qu'on ne voit pas ailleurs ! ». C'est cette collection que nous vous proposons de découvrir en compagnie d'un guide, qui vous dévoilera les secrets des toiles rassemblées dans ce lieu d'exception. La visite sera suivie d'une collation, propice aux échanges et à la rencontre avec d'autres membres. Et si vous souhaitez repartir avec un souvenir, vous aurez la possibilité d'obtenir le catalogue à prix réduit.

14h30

Accueil à l'entrée du MCBA

15h

Visite guidée de l'exposition
« La collection »

16h

Collation au Café Nabi

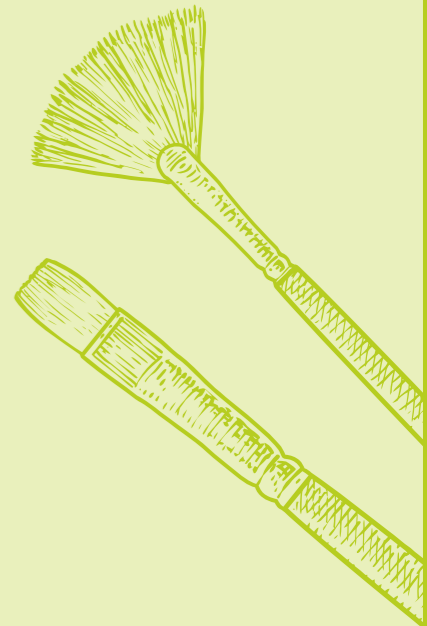
17h

Fin de la rencontre

Mercredi 11 novembre 2020

Inscription indispensable jusqu'au **4 novembre 2020**.
Nous vous recommandons de prendre un masque de protection avec vous.

Pro Senectute Vaud
021 646 17 21
club@vd.prosenectute.ch



PUBLICITÉ

**CAVE DE LA CRAUSAZ
FÉCHY**

Bettems frères S.A.
Chemin de la Crausaz 3
1173 Féchy
021 808 53 54
www.cavedelacrausaz.ch
Ouvert du lundi au samedi

Cave de la Crausaz
Féchy AOC La Côte
CHF 8.40 la bouteille

PUBLICITÉ

cornaz
impressions | emballages

conseil | impression | emballage
préresse | reliure | logistique

• Donnons du volume
à vos imprimés

Rue des Champs-Lovats 22 • CH-1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 425 23 27 • Fax 024 425 73 10
contact@cornazsa.ch • www.cornazsa.ch

**Donnez du plaisir
à vos oreilles**

Technologie rechargeable et connectée
PHONAK Audéo™ MARVEL

PHONAK
Life is on
PREMIUM RESELLER

**ACOUSTIQUE
RIPONNE**

Rue du Tunnel 5, 1005 Lausanne
Tél. 021 320 61 36, www.acoustiqueriponne.ch

Offres exclusives de nos partenaires réservées aux membres du Club Pro Senectute Vaud

Bons ClubMag n°3 – printemps-été 2020

Compte tenu de la crise sanitaire du Covid-19, vous êtes nombreux à ne pas avoir pu profiter des bons proposés dans notre numéro du mois de mars. C'est avec plaisir que les partenaires ci-dessous ont accepté de prolonger la durée de validité de leurs offres jusqu'au 31 mars 2021, un grand merci à eux!

Bon n°2 – Juraparc

Une entrée offerte pour une entrée senior achetée.

Bon n°5 – La Fabrique

Une entrée offerte pour une entrée achetée.

Bon n°6 – Château de Grandson

Une entrée offerte pour une entrée senior achetée.

Bon n°9 – Château de Prangins

Une entrée offerte pour une entrée payante.

Il en est de même pour les bons de Pro Senectute Vaud:

Bon n°15 – Entrée pour une conférence Info-seniors.

Bon n°17 – Bon pour un repas gratuit dans le cadre d'une Table d'hôtes ou Grandes tablées (au lieu de Tables conviviales).

N'oubliez pas de présenter votre carte de membre à l'entrée!

Rabais sur les activités de Pro Senectute Vaud

En tant que membres de notre Club, vous profitez de tarifs préférentiels sur plusieurs prestations, ceci de manière permanente et dès votre adhésion, dans la limite des places disponibles:

Excursions du catalogue des Petites Fugues

CHF 10.- de rabais par sortie.

Tai-chi

CHF 18.- le cours au lieu de CHF 20.- à l'achat d'un abonnement semestriel.

Equilibri'Age

CHF 10.- le cours au lieu de CHF 12.- à l'achat d'un abonnement semestriel.


N'hésitez pas à en profiter pour découvrir une activité qui vous intéresse, en vous annonçant au préalable auprès de notre réception.

Pro Senectute Vaud

021 646 17 21

club@vd.prosenectute.ch

Bons ClubMag n°4 – automne-hiver 2020 / 21

Pour celles marquées d'un , il vous suffit de nous écrire, en mentionnant votre numéro de membre ainsi que votre / vos choix à:

Pro Senectute Vaud

rue du Maupas 51

1004 Lausanne

club@vd.prosenectute.ch

Pour les autres (y compris les bons du ClubMag n°3 partenaires et Pro Senectute Vaud), rendez-vous directement dans la succursale ou le lieu donné et présentez votre carte de membre du Club Pro Senectute Vaud. Sauf contre-indication, toutes sont valables jusqu'au 31 mars 2021 et pour deux personnes dans le cas d'adhésion en couple.

Journal Betty Bossi 1

Abonnement annuel pour CHF 14.95 au lieu de 29.90 (50% de réduction), pour les nouveaux abonnés au Journal Betty Bossi de Suisse ou au Liechtenstein

Vous recevrez des recettes de saison populaires 10 fois par an. Avec la garantie-réussite Betty Bossi éprouvée et de nombreux trucs et astuces intelligents! Cuisine créative de tous les jours ou invités exigeants: vous trouverez tout ce que vous cherchez dans le Journal Betty Bossi! L'appli Betty Bossi vous donne accès à tout moment à toutes les recettes du Journal Betty Bossi.

Cave de la Crausaz 2

Carton dégustation pour CHF 125.50 (au lieu de 145.50, livraison comprise)

5 x 70 cl de Féchy AOC La Côte, Cave de la Crausaz
5 x 70 cl d'assemblage rouge VDP, Les Bourrons
5 x 70 cl de rosé de Pinot Noir VDP, La Crausaline

La Cave de la Crausaz à Féchy produit son propre vin depuis douze générations. Récompensés à maintes reprises, les produits de sa vigne raviront vos papilles et accompagneront savoureusement vos mets. Par souci écologique, les bouteilles sont consignées, lavées et réutilisées sur place.

GastroVaud 3

10 bons pour un cours de cuisine « À la table de Gaël » dans les cuisines du restaurant d'application « La Pinte Vaudoise » à Pully, d'une valeur de Fr. 125.-/personne.

Les premiers arrivés seront les premiers servis.

Confection, préparation, puis dégustation d'un menu (entrée, plat et dessert). Tablier et apéritif offerts, parking à disposition.

Mercredi 28 octobre 2020

Quand la chasse est ouverte: autour du gibier et de ses accompagnements

Jedi 21 janvier 2021

Quand les fêtes ont laissé des traces: cuisine detox, saine et équilibrée

Mercredi 19 mai 2021

Quand la pêche est bonne: cours technique... de l'arrivage à la cuisson du poisson

Mercredi 6 octobre 2021

Quand les cocottes sont de sortie: la cuisine de brasserie

Horaire: de 19h à 22h

Berdoz Vision & Audition 4

Un bilan auditif (valeur CHF 65.-) et examen de la vue (valeur CHF 40.-) par personne offerts

Non cumulable avec d'autres offres ou avantages. Valable directement en magasin sur présentation de votre carte de membre Pro Senectute Vaud, en mentionnant les codes suivants:

Examen de la vue: X311087

Bilan auditif: X311088

Pour conserver ses facultés le plus longtemps possible et ainsi conserver une bonne qualité de vie, il est essentiel de faire tester régulièrement sa vision et son audition. Rendez-vous avec nos spécialistes dans l'un de nos magasins du canton!

Alimentarium 5

Réduction de 50% sur le billet d'entrée au Musée sur présentation de la carte, pour une utilisation unique, non cumulable avec d'autres offres.

Premier musée au monde consacré à l'alimentation et la nutrition, l'Alimentarium présente depuis plus de 30 ans leurs multiples facettes d'un point de vue historique, scientifique et culturel. Grâce à des expositions permanentes et temporaire uniques, le Musée fournit une mine d'informations précieuses sur un sujet auquel personne ne saurait être indifférent. Plongez dans cet univers fascinant!

Payot Libraire 6

Bon de CHF 10.- dès CHF 60.- d'achat



* 2 0 8 0 0 0 2 8 3 8 7 4 8 *

Valable pour un seul passage en caisse dans les 13 librairies Payot de Suisse romande (hors site web) jusqu'au 28 février 2021, pour tout achat minimal de CHF 60.- net TTC, sur tout l'assortiment en

magasin à l'exception des ebooks, des bons et des coffrets cadeaux.

Merci de découper et présenter ce bon en caisse lors de votre achat chez Payot Libraire.

Regards sur une période particulière

Ces derniers mois ont été riches en événements et en émotions. Si la majeure partie de nos activités ont dû être interrompues durant la crise sanitaire de la Covid-19, nos collaborateurs et bénévoles se sont investis sans relâche pour rester en contact avec les seniors proches de notre association, qui ont manifesté leur intérêt et leur reconnaissance mais aussi offert de magnifiques témoignages sous de multiples formes créatives. Nous vous présentons sur cette page quelques exemples de moments partagés par nos membres et nos bénévoles.

Plus de 200 images ont été envoyées dans le cadre du concours photos « Le confinement, le déconfinement et moi ! ». Le jury a sélectionné douze œuvres gagnantes, publiées sur notre site internet et notre page Facebook. Il nous tenait à cœur de valoriser l'ensemble des images envoyées dans le cadre de ce projet, en les compilant dans la mosaïque ci-dessous.

De leur côté, Simone et Roland Matthey, bénévoles d'une Table d'hôtes à Lausanne, ont fait valoir leur talent de poètes.

Concours photo

« Le confinement, le déconfinement et moi »



Poésie

À tous les hôtes de la table Kehttam,

Simone et Roland Matthey, 2020

Notre table conviviale se trouva fort dépourvue
Quand la Covid19, sournoisement, fit sa venue.
C'était en l'an 2020, au mois de mars
Et ce n'était pas une farce!
Les tables d'hôtes devaient cesser leur activité
Pendant une période illimitée.
Mais le printemps ne le savait pas.
Les rayons du soleil caressaient les crocus
Qui faisaient la nique au Coronavirus!
Le Conseil fédéral utilisa la voix de la raison:
Restez chez vous, à la maison!
Les gens prirent peur et, pas toujours polis,
Dévalisèrent les grandes surfaces de PQ et de raviolis!
Mais le printemps ne le savait pas.
Le ciel était bleu, les oiseaux chantaient, gazouillaient.
Les seniors, les grands-parents, chez eux se confinaient.
Ils ne pouvaient plus voir leurs petits-enfants.
Dans les EMS, il n'y avait plus de visites pour les résidents.
Les écoles étaient fermées,
Les enseignants communiquaient en ligne leurs données.
Dans les hôpitaux surchargés, le personnel exténué
Accompagnait les familles endeuillées.
Le télétravail prit une autre dimension.
La distanciation était de mise pour éviter la contagion.

Les petits commerçants, de liquidités, se trouvaient en rupture
Et les plus démunis manquaient déjà de nourriture.
Mais le printemps ne le savait pas.
L'air devenait plus pur, la nature s'éveillait.
Loin de chez nous, des montagnes se dévoilaient.
Impatients, certains partis de la droite politique
Souhaitaient le redémarrage de l'économie,
devenue anémique.
Le Conseil fédéral annonça « il faut agir aussi vite que possible
Mais aussi lentement que nécessaire ».
C'était en avril 2020.
En mai 2020,
Les enfants reprennent le chemin de l'école,
Se lavent les mains aussi souvent que nécessaire.
L'économie se remet aux affaires,
Les commerçants respectent avec rigueur le protocole.
Les seniors, quelque peu discriminés,
Retrouvent un peu de liberté.
Aussi vite que possible,
Mais aussi lentement que nécessaire,
Pro Senectute informera de la reprise des tables d'hôtes
Mais l'été 2020 le sait:
Corona, ce satané virus, ne nous vaincra pas.

Appel à témoins

En février 2021, nous célébrerons les 50 ans du Droit de vote des femmes en Suisse. Pro Senectute Vaud recherche des personnes volontaires pour partager leur expérience ou regard sur ce passage historique de février 1971. Contactez-nous si vous souhaitez apporter votre témoignage et/ou partager vos documents et archives (photographies, correspondances, journal personnel, etc.).

Pro Senectute Vaud
Elsa Thétaz, animatrice régionale
021 646 17 21 – 079 685 54 61
elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch



Rejoignez-nous !

Plus de liens, plus de vie, plus de voix,
rejoignez le Club Pro Senectute !



Le « ClubMag » envoyé deux fois par an à domicile. Dossiers, enquêtes, évocation, portraits, informations pratiques : notre magazine propose un contenu varié avec des conseils et des astuces enrichis de témoignages, pour profiter pleinement de sa retraite.



Des événements diversifiés pour rencontrer d'autres membres, échanger et nouer de nouvelles amitiés.



Des tarifs préférentiels sur de nombreuses activités organisées par Pro Senectute Vaud.

Des offres exclusives et des bons plans proposés par nos divers partenaires.



La possibilité d'exprimer votre avis sur des sujets qui vous concernent au quotidien.

Un lien privilégié avec notre association.



Inscription et informations :
www.vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Membre individuel CHF 35.-
Membre « couple » CHF 40.-

Petites annonces

Vous recherchez un(e) partenaire pour des sorties culturelles ou sportives, vous souhaitez élargir votre cercle d'amis ou partager un repas convivial ?

Rédigez votre annonce avec un maximum de 30 mots. Elle sera diffusée de manière anonyme dans notre magazine.

Prix: CHF 1.- le mot

01—AMITIÉ

Grand-mère, 72 ans, cherche compagnon pour marche, cinéma, expositions, concerts, voyages. Allergiques à l'accent nordique s'abstenir.

02—LOISIRS

Dame d'un âge certain, 77 ans, joue volontiers au Scrabble, Rami et Jass. Habite Lausanne sous-gare et peut recevoir !

Pour proposer ou répondre à une annonce (ne pas oublier de mentionner le numéro), veuillez envoyer un email à club@vd.prosenectute.ch ou écrire à Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne

03—CONVIVIALITÉ

Quels messieurs souhaiteraient se joindre à nous (3 gentilles dames qui aiment la bonne humeur) pour partager un moment convivial autour d'une Table d'hôtes de Pro Senectute Vaud un samedi midi par mois à Lausanne ? Nous vous accueillerons avec plaisir.

04—AMITIÉ

Dame retraitée, ayant déménagé ferait volontiers la connaissance de personnes, région Lausanne et environs.

PUBLIREPORTAGE

L'alternative à l'EMS

La vie des aînés rime souvent avec insécurité. DOMO leur offre un moyen de soulager leurs inquiétudes et celles de leur entourage tout en restant à la maison.

Vivre normalement sans devoir troquer son environnement familial contre celui d'une maison de retraite ? C'est possible grâce à ce nouveau système innovateur de sécurité et de santé qui respecte l'intimité et l'autonomie des seniors. DOMO offre la liberté pour continuer à profiter de la vie à domicile.

Une montre d'alarme qui passe inaperçue

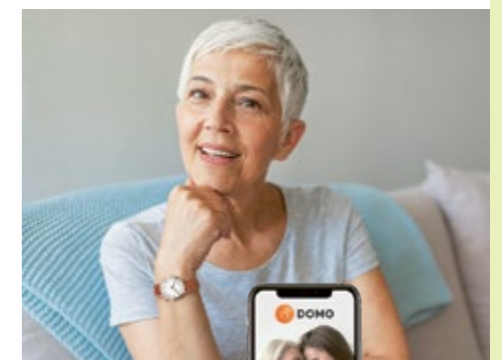
Avoir envie de rester le plus longtemps autonome est bien naturel. Lorsque par exemple les pertes d'équilibre se font plus fréquentes, DOMO Sécurité START,

le produit de base de la ligne, est une solution sécurisante. Avec un bracelet, un médaillon ou une montre, le propriétaire peut entrer en contact avec un proche ou le centre d'appel d'urgence 24 h sur 24.

Le déclenchement d'alarme automatique sauve des vies

Il est possible de se retrouver face à l'incapacité d'appuyer sur le bouton d'alarme. Le système unique de DOMO Sécurité NUIT et DOMO Sécurité 360° déclenche automatiquement une alarme en cas de chute, grâce à des détecteurs de mouvements placés discrètement dans des zones stratégiques et respectant la sphère privée. Le tout est complété par une application mobile qui mets en lien tous les intervenants.

Les utilisateurs des solutions DOMO ont décidé de rester indépendants en toute sécurité, pourquoi pas vous ?



Commandez la brochure d'information au 058 800 58 00 ou visitez www.domo-safety.com

DOMO

La sécurité et le suivi de santé à domicile

CONSEILS

Le viager en questions

Propos recueillis par Pierre-Alain Rattaz

Beaucoup connaissent le principe de la vente immobilière en viager, mais peu savent précisément ce qui se cache derrière ce montage souvent complexe. La vente immobilière en viager peut être une solution satisfaisante pour les retraités recherchant un financement complémentaire et pour les personnes souhaitant acquérir un bien en bénéficiant de taux d'intérêt très avantageux. Sa mise en place nécessite de s'appuyer sur des spécialistes, en l'absence de dispositions légales spécifiques. Merci à un notaire vaudois d'avoir bien voulu nous apporter un éclairage sur ce sujet.

Quel est le principe du viager ?

Le viager consiste dans la vente d'un bien immobilier (maison ou appartement) à un tiers tout en conservant un droit d'usage pour soi. Celui qui achète verse au vendeur un montant (le bouquet) à la signature du contrat et le solde au moyen d'une rente viagère à vie. Le vendeur continue de jouir de l'immeuble sous la forme d'un droit d'habitation ou un usufruit. L'acheteur n'acquiert donc que la propriété juridique du bien immobilier, sans pouvoir en disposer du vivant du vendeur.

Le viager fait doucement son chemin en Suisse. Qu'est-ce qui fait que les gens s'y intéressent davantage ?

On constate un intérêt grandissant pour le viager, probablement dû au vieillissement de la population et aux différentes mesures prises par les Cantons en faveur du maintien à domicile des seniors. De nouveaux acteurs, issus de l'immobilier, sont apparus sur le marché de la vente en viager et assistent les personnes au cours des différentes étapes de cette construction juridique complexe.

Quels sont les avantages pour le vendeur, respectivement l'acheteur ?

La cession d'un bien immobilier en viager permet au vendeur à la fois de toucher une partie du prix de vente en capital à la signature de l'acte et de s'assurer un complément de revenus à la retraite sous forme d'une rente viagère à vie.

L'acheteur, de son côté, a l'opportunité d'acquérir un bien avec une réduction de prix qui vient compenser l'absence d'une échéance connue pour pouvoir en disposer. D'autre part, comme il paie une partie du prix par acomptes (rentes) et non immédiatement, il aura besoin de moins de fonds propres lors de l'achat, ce qui peut faciliter l'acquisition (moins de fonds propres, moins d'hypothèque).

Le viager comporte-t-il des risques ?

En cédant à l'acheteur la propriété de son bien, le vendeur ne sera plus vraiment chez lui. Des tensions peuvent ainsi surgir face à une relation qui s'inscrit dans la durée. Afin de limiter l'impact d'éventuels impayés de rentes par l'acheteur, une cédule hypothécaire est généralement constituée en faveur du vendeur qui sert de garantie au paiement de la rente.

Du côté de l'acheteur, même s'il bénéficie d'un avantage financier, il ignore la durée de son obligation de versement des rentes et donc le coût réel et final de son achat.

Comment le prix du bien est-il fixé ? Celui-ci est-il moins cher que lors d'une vente « normale » ?

En l'absence de dispositions légales précises, il est recommandé de solliciter le concours d'un spécialiste de l'immobilier pour fixer la valeur du bien et le montant du capital qui sera versé à la signature, mais également d'une fiduciaire pour calculer le montant de la rente (valeur capitalisée du droit d'habitation). En optant pour un viager, le vendeur va restreindre son cercle d'acheteurs potentiels, qui ne souhaitent pas être soumis aux contraintes de cette figure juridique, ce qui a souvent pour conséquence de faire baisser le prix de vente.

Quelles sont les conséquences en matière fiscale ?

Le montant du bouquet a un impact fiscal dont il faut tenir compte. D'une part, le bien vendu est souvent grevé d'un prêt hypothécaire dont la résiliation anticipée occasionne une pénalité non déductible des revenus et, d'autre part,

le bénéfice réalisé est soumis à l'impôt sur les gains immobiliers. Les revenus perçus sous forme de rente sont soumis à l'impôt fédéral direct et à l'impôt cantonal sur le revenu (c'est le 40% du montant de la rente qui est pris en considération dans le canton de Vaud); les frais d'entretien seront déductibles, sous réserve de plafonnement.

Il semble donc préférable de soumettre à une fiduciaire ou à un avocat fiscaliste les calculs relatifs aux gains immobiliers (payables par le vendeur) et aux droits de mutation (à la charge de l'acheteur et calculés sur le montant global).

Faut-il passer devant un notaire pour une vente en viager ?

S'agissant d'une vente immobilière, le viager est nécessairement soumis à la forme authentique devant un notaire. Garant de l'équilibre contractuel, le notaire ne fixe pas les conditions du viager mais assistera les parties à la vente afin de les déterminer d'un commun accord. Le notaire n'intervient pas dans la négociation, mais son obligation de clarté et de véracité commande en effet que divers éléments importants soient définis explicitement dans l'acte.

PUBLICITÉ

Fiduciaire PAUX Conseils & Gestion

- Conseils fiscaux
- Déclarations fiscales
- Comptabilité

Rue de la Gare 15 - 1110 Morges
Tél. 021 803 73 11
info@paux.ch - www.paux.ch

PUBLIREPORTAGE

IMMO-VIE-AGEE

Le spécialiste de la vente en viager en Suisse

Juriste et notaire de formation, passionnée d'immobilier, Sabrina Reynier a créé **IMMO-VIE-AGEE** en 2013 à Rolle (VD), avec l'objectif de remettre la vente en viager au goût du jour.

Pari réussi: plus de 60 ventes en viager en 6 ans!

Les clients qui ont fait appel à ses services ne peuvent que s'en féliciter, il n'y a qu'à lire les témoignages sur le site internet.

La vente en viager occupé offre de nombreux avantages et son principe est simple: il s'agit de vendre son logement en conservant le droit d'y habiter jusqu'à la fin de ses jours. Au moment de la vente, le vendeur touche une somme en capital: le «bouquet». Il peut aussi opter pour un bouquet moins élevé et une rente mensuelle à vie qui complétera sa retraite, fiscalement intéressante.



IMMO-VIE-AGEE

Ce sont des propriétaires d'un certain âge (au moins 70 ans), avec ou sans enfant, qui vendent en viager leur appartement ou leur maison afin d'obtenir un capital puis un complément de revenu régulier tout au long de leur vie. C'est une façon d'hériter en avance de leur propre succession!

Sabrina Reynier s'occupe de tout le processus, du début à la finalisation avec la signature de la vente chez le notaire. Elle fait aussi de la vente classique si vous ne souhaitez pas vendre en viager, la vente classique est plus simple que le viager donc elle pratique un taux de commission très avantageux.



Sabrina Reynier
IMMO-VIE-AGEE

Rolle

Tél: 078 635 58 57

www.immo-vie-agee.ch
contact@immo-vie-agee.ch

SANTÉ

Détecter et prévenir l'ostéoporose

Propos recueillis par Charlotte Christeler

L'ostéoporose rend les os poreux et fragiles, provoquant l'usure prématurée du squelette et par conséquent augmente considérablement le risque de fractures, notamment de la colonne vertébrale, de la hanche et du fémur. Le professeur Olivier Lamy, médecin-chef au Centre des Maladies Osseuses du CHUV, évoque l'importance de la prévention et du traitement dans ce domaine, entre autres pour le maintien de la mobilité et de la qualité de vie des personnes touchées.

Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

Cette maladie peut être diagnostiquée de deux manières. D'abord de manière préventive en effectuant ce que l'on appelle une « densitométrie osseuse » de la colonne lombaire et de la hanche. Cet examen, qui se déroule un peu comme une radiographie avec une source de rayons X à faible énergie, permet de mesurer la quantité de calcium contenue dans les os concernés. Si le résultat est en dessous de la valeur idéale, définie de manière arbitraire par rapport à une valeur idéale à l'âge de 20 ans, le risque de fracture augmente. Particulièrement conseillé dès 65 ans, ce dépistage coûte une centaine de francs mais n'est en principe pas remboursé par les caisses-maladie.

Par ailleurs, l'ostéoporose est souvent diagnostiquée lors d'une fracture non conventionnelle ou spontanée (donc sans choc ou accident) de vertèbres, du bassin, de la hanche voire du poignet. Dans ce cas, on évalue le risque d'ostéoporose en interrogeant le patient sur les facteurs héréditaires ou liés à son mode de vie ainsi que sur l'origine possible de la fracture. Si elle n'est pas liée à une chute traumatique, il est fort probable que l'ostéoporose en soit la cause.

Plus globalement, les facteurs de risque sont les suivants : une prédisposition génétique (ex. : l'un des deux parents a été victime d'une fracture de la hanche ou du col du fémur), un nombre important de fractures durant sa vie, le diabète ou l'hyperthyroïdie (production anormalement élevée d'hormones par la glande thyroïde). Le tabac de même que la consommation excessive d'alcool affaiblissent également les os.

On assimile souvent cette maladie aux femmes mais les hommes peuvent-ils également être atteints ?

Cette pathologie touche essentiellement les femmes car elle est en lien direct avec la baisse d'oestrogènes qui survient à partir de la ménopause. Ainsi, dès l'âge de 50 ans jusqu'au décès, une femme suisse sur deux risque une fracture en lien avec l'ostéoporose. Toutefois, les hommes sont aussi concernés, puisque ce taux s'élève à un sur cinq pour la population masculine. Par ailleurs, les complications liées à l'ostéoporose représentent la première cause d'occupation des lits d'hôpitaux pour les femmes et la deuxième pour les hommes. C'est donc une véritable problématique de santé publique, car les cas les plus avancés peuvent engendrer une perte d'autonomie dans la vie quotidienne et, à terme, une augmentation de la mortalité.

Des traitements préventifs auprès de l'ensemble de la population senior coûteraient très cher, c'est pourquoi l'essentiel est d'éviter la deuxième ou la troisième fracture avec un traitement adéquat. Une sensibilisation à l'importance d'une bonne hygiène de vie contribue également à prévenir la maladie, mais cela vaut pour toutes les maladies chroniques liées à l'avancée en âge.

Quels sont les traitements actuels ?

Il est avéré que le traitement hormonal lié à la ménopause a un effet protecteur et diminue le risque de fracture. Il contribue également à prévenir l'apparition du diabète et des maladies cardiovasculaires, pour autant qu'il n'y ait pas d'autres pathologies ou facteurs de risque associés. Ces médicaments, qui visent avant tout à limiter les effets indésirables des bouleversements hormonaux comme les bouffées de chaleur, sont sujets à polémique car souvent assimilés à un risque accru de cancer du sein. Cependant, des études récentes démontrent que la prise d'hormones induit un bénéfice global sur la santé chez les 50-60 ans. Au final, c'est au patient d'effectuer une évaluation individuelle avec son médecin traitant pour convenir de la meilleure démarche.

PAROLE DE MEMBRE

« En hiver 2017, on m'a diagnostiqué cinq vertèbres cassées suite à un traitement d'ostéoporose avec Prolia®, au même moment qu'un article dans les médias a révélé que l'arrêt de ce traitement peut provoquer en peu de temps des vertèbres cassées. Trop tard pour beaucoup de personnes concernées ! Aujourd'hui, on sait qu'il est absolument nécessaire de poursuivre le traitement avec des bisphosphonates sans interruption après la prise du Prolia®, sinon l'état des vertèbres se dégrade en peu de temps... Trois ans plus tard, j'ai à nouveau reçu des injections de Prolia®, suivies de ce traitement. Je ne peux qu'espérer que ce calvaire ne se répétera plus. » Edith S.



L'alimentation peut-elle avoir un effet préventif ? Si oui, de quelle manière ?

Tout à fait. Une alimentation équilibrée et variée avec assez de protéines animales ou végétales et calcium est primordiale pour préserver son capital osseux. De manière générale, les produits laitiers ont un rôle protecteur tout au long de la vie et ceci dès l'enfance. C'est pourquoi il est capital de prendre l'habitude d'intégrer le lait, le fromage ou les yaourts aux repas quotidiens. En complément, on peut aussi boire une eau riche en calcium. Enfin, la prise de comprimés de calcium seuls ou associés à la vitamine D. La vitamine D augmente l'absorption du calcium et sa fixation sur l'ossature.

Quels sont les conseils que vous donneriez aux seniors pour éviter de tels désagréments ?

Comme mentionné précédemment, il existe des facteurs génétiques importants, comme pour de nombreuses maladies chroniques. Dès 50 ans, il ne faut donc pas hésiter à en discuter avec son médecin traitant, qui pourra évaluer la pertinence d'un examen ou d'un

traitement préventif. L'exercice physique, telle que la marche quotidienne, reste la meilleure prévention, surtout en l'associant à une alimentation équilibrée comprenant suffisamment de protéines. L'arrêt de la cigarette et la consommation modérée d'alcool sont aussi conseillés.

Pourriez-vous nous parler de la polémique liée à la prise du médicament Prolia® survenue il y a quelques années ?

Le Prolia® est un médicament américain disponible en Suisse depuis fin 2010 qui a largement fait ses preuves dans la lutte contre l'ostéoporose car il améliore la densité osseuse et diminue le risque de fracture. Malheureusement, après quelques années, nous avons constaté un excès de destruction osseuse avec des rechutes pouvant engendrer des fractures vertébrales multiples chez 7 à 10% des patients, durant les deux ans suivant l'arrêt du Prolia®. Il s'agit donc d'éviter cet effet rebond indésirable en poursuivant le traitement durant une année et demie à deux ans avec la prise de bisphosphonates, qui réduisent également le risque de fracture. La Suisse a

été la première à dénoncer cet « effet rebond ». Dès l'été 2015, mon équipe et moi-même l'avons signalé dans les congrès et à Swissmedic (ndlr : autorité d'autorisation et de surveillance des produits thérapeutiques), qui a depuis émis trois alertes. Nous en avons aussi parlé lors de colloques nationaux et internationaux mais l'entreprise pharmaceutique qui produit ce médicament ainsi que plusieurs collègues ont mal réagi, certainement à cause de certains enjeux financiers. À l'heure actuelle, il reste encore des cas. Notre priorité est de protéger et prévenir les patients concernés, en les invitant à ne pas interrompre leur traitement sans consulter leur médecin traitant au préalable.



SANTÉ

Voir et entendre dans un monde connecté

Par Charlotte Christeler, en collaboration avec Alexandre Louis

Les nouvelles technologies sont au cœur de notre vie de tous les jours. Santé, sécurité, sport: les objets connectés sont présents dans de multiples domaines, y compris dans ceux de la vision et de l'audition. Imaginés pour faciliter la vie de ceux qui les utilisent, ils apportent de nombreux bienfaits mais impliquent aussi quelques contraintes. Tour d'horizon des nouveautés en matière de lunettes et prothèses auditives.

D'usage quotidien, ces objets possèdent la capacité de se connecter à internet ou à une application spécifique, augmentant ainsi leurs fonctionnalités. Cette technologie au service de la personne a pour vocation d'offrir une assistance discrète et intelligente, à même de faciliter les gestes et besoins usuels. En particulier, les lunettes et prothèses auditives connectées présentent des bénéfices certains puisqu'elles favo-

risent le confort, la sécurité et l'autonomie de la personne qui les possède mais rassure aussi son entourage.

Concrètement, les prothèses auditives connectées au smartphone permettent par exemple de détecter les chutes par le biais de capteurs intégrés et de prévenir les proches par le déclenchement d'un appel ou l'envoi de SMS. Le suivi de l'activité physique et cérébrale de la personne qui les porte est aussi possible, de même que l'accès à certains programmes télévisés et la gestion des appels téléphoniques. Autre point positif: certains appareils s'adaptent automatiquement à l'environnement auditif immédiat et vont donc éviter les désagréments du réglage manuel.

Du côté de la vision, l'offre actuelle est limitée mais l'avenir est prometteur puisque les lunettes connectées permet-

tront prochainement de savoir combien de temps elles sont portées, connaître sa fréquence cardiaque, détecter le niveau de pollution de l'air et avertir s'il est trop élevé ou encore surveiller l'exposition au soleil et prévenir en cas de danger.

Ces objets innovants ressemblent en tout point aux standards et sont donc adaptés à n'importe quel trouble visuel ou auditif. Il en est de même concernant leur coût, proche des produits non connectés. Les possibilités d'aides financières habituelles sont également applicables pour ce type d'achat, n'hésitez pas à vous informer auprès du service social de Pro Senectute Vaud.

L'un des inconvénients est que le corps médical est en général peu informé sur ces produits connectés. Ce sont donc les personnes intéressées qui doivent elles-mêmes faire la démarche de se

renseigner auprès d'opticiens ou d'audioprothésistes. Par ailleurs, l'utilisation de ces objets implique pour la plupart la possession et la bonne maîtrise du smartphone ainsi que de le garder sur soi. Le partage de ses informations personnelles avec des tiers, notamment avec l'entreprise fabricante ou le fournisseur peut aussi

représenter un frein pour les seniors sensibles à la protection des données.

L'ensemble des fonctionnalités ainsi que les informations collectées visent à améliorer la qualité de vie des utilisateurs. Elles ont aussi un objectif préventif par la détection de changements d'habitudes. À terme, les objets connectés pourraient contribuer au suivi médical

ainsi qu'à l'autonomie et au maintien à domicile des personnes âgées. Quelle que soit l'option choisie, classique ou connectée, l'essentiel est avant tout qu'elle corresponde aux besoins et habitudes de son utilisateur, qui pourra ainsi faire son choix en connaissance de cause.

Bon à savoir

Conférences Info-seniors « Voir et entendre dans un monde connecté »

Avec Alexandre Louis, audioprothésiste et opticien chez Berdoz – Vision & Audition le 20 novembre à la buvette de la salle communale de Nyon (rue des Marchandises 4) et le 3 décembre (horaire à préciser) à l'Ancien Stand de Vauvise à Bex. Renseignements auprès de Pro Senectute Vaud :

021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch

Guide d'achat pour les appareils auditifs de Pro Senectute Vaud

Ce document donne les renseignements utiles concernant la marche à suivre ainsi que les différentes possibilités de prise en charge financière est disponible auprès de la réception du service social de Lausanne au :

021 323 04 23
ou sur notre site internet :
www.vd.prosenectute.ch/fr/conseil/finances.html



PUBLICITÉ

-50%

SUR VOTRE
2^{ÈME} APPAREIL*

*Voir conditions en magasin

#PlusDeVie

BERDOZ
VISION & AUDITION

CHEZ BERDOZ, L'AUDITION
C'EST D'ABORD D'ÊTRE À L'ÉCOUTE

- 1 L'entretien conseil avec un audioprothésiste
- 2 Le choix de l'aide auditive
- 3 L'essai sans engagement

PRENEZ UN RENDEZ-VOUS

Retrouvez la liste de nos 12 centres d'audition sur

www.berdoz-audition.ch



PORTRAIT

Philippe Ligron, un cuisinier en croisade

Propos recueillis par Mehregan Joseph

Responsable de la Food Experience à l'Alimentarium de Vevey, animateur de l'émission *Bille en tête* sur la *Ière* et bientôt dans une nouvelle émission sur *RTS1*, ancien professeur de l'École Hôtelière de Lausanne (EHL), Philippe Ligron se définit simplement comme cuisinier. Le quinquagénaire hyperactif, à la bonne humeur contagieuse, évoque ses nouveaux projets, ses envies et quelques coups de gueule, avec la savoureuse franchise qu'on lui connaît.

Après huit ans, l'émission radio *Bille en tête* avec Duja s'est terminée fin juin. Comment cette aventure a-t-elle débuté ?

À l'époque, le film *Marie Antoinette* de Sophia Coppola venait de sortir. La production de *Couleur3* avait vu l'avant-première à Lausanne et cherchait un spécialiste pour vérifier si la quantité de nourriture représentée dans certaines scènes du film était plausible. Ils ont contacté l'EHL. Je n'écoutais pas *Couleur3*, je ne connaissais pas Duja. On s'est beaucoup amusés à faire l'émission et à la fin Duja m'a dit : « Il faut qu'on fasse un truc ensemble, une chronique. » Il avait déjà son idée. *Bille en tête* a commencé en 2007 sur *Couleur3* où Duja animait les matinales. Plus tard, Duja est passé sur la *Ière* et a présenté un projet d'émission qu'il voulait sous forme de chronique de vingt-six minutes et en extérieur. La direction a dit oui. On a été les premiers animateurs de la *Ière* à se tutoyer.

Quels sont vos projets aujourd'hui ?

J'ai fait peu de théâtre ces huit dernières années et le théâtre me démangeait. J'avais envie de me remettre à fond là-dedans et le 5 septembre je sors mon spectacle « Bon appétit... ». Je commence au théâtre du *Coch-pied* à Grandson, ensuite au théâtre de la *Grenette* à Vevey et j'espère à *Boulimie* à Lausanne. L'idée m'est venue car les gens se tapent sur les cuisses de rire durant mes conférences et me disent à la fin « Quel beau spectacle ! » Alors j'ai eu envie de théâtraliser encore plus ces conférences, d'en faire vraiment un spectacle.

Votre spectacle traite de l'Histoire de la nourriture et de la gastronomie ?

Oui. Tout ça, ça part d'une maxime de Jean Anthelme Brillat-Savarin qui était un gastronome du 19^e siècle auteur de *La physiologie du goût*, un ouvrage magnifique qui est un peu ma

bible. Il a écrit cette maxime : « Dis-moi ce que tu manges et je te dirais qui tu es. » Ce spectacle prend tellement de sens alors qu'on a connu il y a peu une période de confinement durant laquelle on a vu les modes alimentaires provisoirement changer pour ensuite revenir à ce qu'ils étaient. Il y a tellement de contradictions dans notre consommation moderne. Il faut expliquer, voire expliciter ça aux gens. L'idée de ce spectacle c'est d'aborder tous les groupes alimentaires : la viande, le poisson, les légumes, les fruits mais aussi le gluten, les intolérances. Avec ce spectacle, il s'agit d'essayer de comprendre, d'appuyer où ça fait mal, d'être dans la dérision. Les spectateurs repartent avec ce qu'ils veulent.

Vous parlez du confinement. À votre avis, qu'est-ce que cela a amené sur le plan de l'alimentation ?

La société me fait rire et moi-même je me fais rire avec mes manies... Quand le confinement a commencé, ça m'a d'abord amusé cette ruée sur le PQ. Ensuite, je suis devenu admiratif de voir des gens qui faisaient leur pain. Certains découvraient le levain ! Après le confinement, j'étais un peu dépité de constater les gens faire la queue pour aller au fast-food. Je me rends compte que ce mauvais mode alimentaire est profondément ancré, les gens en sont conscients mais ne veulent pas se l'avouer. C'est pour ça que ce spectacle s'appelle « Bon appétit... ». J'ai vraiment envie que les gens sortent en se disant « Et si j'essayais différemment ? »

On va bientôt vous retrouver sur la *RTS1* dans une nouvelle émission !

Cette émission, *Amuse-gueule*, sera diffusée à partir de la mi-octobre le samedi soir à 18h40, juste avant le JT. J'ai adoré la radio et j'ai appris énormément avec Duja. C'est une manière de continuer dans cette démarche et aussi l'occasion d'explorer autre chose. J'ai une chronique dans cette émission où on me donne une liberté totale. C'est très rafraîchissant !

Vous avez grandi dans une famille de restaurateurs en Camargue. C'est de là que vient votre passion pour la cuisine ?

Non. En fait, je ne sais pas pourquoi j'ai choisi le métier de cuisinier. Je pense que c'était une évidence. Mes parents



avaient le restaurant *Gargantua* dans le sud de la France. La porte de ma chambre donnait directement dans le restaurant. Avec mes sœurs on vivait littéralement dedans. S'il y avait des clients à 23h, on nous réveillait pour faire la vaisselle ou éplucher des pommes de terre. C'est très prenant la vie de restaurateur, c'est un sacerdoce. En même temps, j'ai eu la chance de grandir avec mes parents, j'ai vécu des choses extraordinaires. La passion m'est venue au fur et à mesure. J'ai toujours aimé mon métier mais sans me dire « Ah, comme je suis content d'être cuisinier ! » Je l'ai compris un jour où j'assistais à une conférence de Gérard Rabaey, une de mes idoles, trois étoiles Michelin, 19 points au *Gault et Millau*. Durant cette conférence, il a dit : « Je n'ai jamais fait de grande maison et je n'ai pas fait ce métier par passion. ». Ça a été comme un flash, je me suis complètement reconnu là-dedans.

Quelle est la rencontre marquante de votre vie ?

La rencontre de ma vie est arrivée un peu plus tôt, à l'âge de 25 ans, à l'École Hôtelière de Lausanne. J'ai rencontré mon idole, Vladimir Durussel, un grand monument de la cuisine. En le disant, j'ai une émotion incroyable, c'est mon pote, mon ami, mon deuxième père. Il a été mon mentor et il l'est encore, même s'il est mort en 2007. C'était un passionné d'Histoire de la gastronomie. J'ai un toc, depuis tout petit, je suis un passionné d'Histoire de France. Je connais la généalogie des rois de France par cœur. Je viens d'à côté du pays des Cathares et quand mes copains jouaient au cow-boy et à l'indien ça ne m'intéressait pas, ce n'était pas mon histoire. Les Chevaliers cathares, le catharisme, j'ai toujours été passionné par ça.

Est-ce que, enfant, vous aviez une figure du troisième âge ?

Oui, j'avais une grand-mère d'adoption. Elle et son mari étaient des gens assez effacés mais présents. Chez ma grand-mère, la table de la cuisine était couverte d'une nappe cirée avec des olives jaunes et bleues. Je me disais : « C'est bizarre, les olives ne sont pas jaunes et bleues mais vertes ou noires. » Quand on est enfant on se souvient de détails comme ça. Ma grand-mère faisait une chichoumeille, une ratatouille camarguaise. C'était la meilleure ratatouille du monde. Pas parce qu'elle était la meilleure, mais parce que c'était celle de ma grand-mère. Quand elle faisait à manger et qu'elle me parlait, j'avais l'impression qu'avec son accent, elle me chantait une chanson. Quand elle me regardait avec ses yeux un peu humides, j'avais l'impression d'être la huitième merveille du monde. Quand elle mettait sa petite main calleuse et ses doigts tout tordus pour guider mon geste, j'avais l'impression que c'était une caresse. C'est ça qui faisait que la ratatouille de ma grand-mère était la meilleure du monde, parce qu'il y avait l'émotion.

Qu'est-ce que vous aimeriez voir changer ?

J'aimerais qu'on donne à nouveau des cours de cuisine aux enfants. On leur donne des cours d'éducation sexuelle, ce qui est très bien. Mais franchement on mange plus souvent qu'on baise (sic). Pourquoi on ne peut pas mettre les priorités où elles sont ? Les gens ne savent plus s'alimenter. Aujourd'hui, seulement 7% du budget familial est alloué à l'alimentation.

Que conseillez-vous à une personne, qui justement, ne sait pas bien s'alimenter ?

Apprendre à s'aimer. Prendre du temps. Ce soir, j'ai un copain qui vient chez moi. Avant, j'ai l'écurie à faire, mes bagages pour partir dans le Sud demain, mais pour lui, je vais prendre une heure et faire des pâtes fraîches, parce que j'ai envie de ça. Avec des légumes et une petite béchamel. Ça va être bon, ça ne va pas être du trois étoiles mais ça va être fait avec mon cœur. Avec mon amour de l'autre. J'ai envie de dire aux gens observez-vous, apprenez à vous aimer, prenez du temps pour cuisiner. Une fois qu'on a fait ça, on réalise qu'une pâte à nouille, c'est facile à faire. S'aimer soi-même ça passe par la nourriture.

Ce n'est pas pour tout de suite, mais ça représente quoi pour vous la retraite ?

Travailler moins, garder seulement l'essentiel, comme les conférences. Peut-être enfin écrire mon livre et même faire mon Master en Histoire de l'alimentation. Je voudrais surtout vivre ma deuxième passion ; être à plein temps avec mes chevaux. J'ai une ferme et mon rêve c'est d'aller acheter mon pain le matin en attelage. C'est ça, pour moi, la retraite.

Alors Philippe Ligron, qu'est-ce qu'on peut vous souhaiter ?

La sérénité, du bonheur, la santé pour moi et mes proches et de ne pas m'éloigner des gens que j'aime.

J'ai envie de dire aux gens observez-vous, apprenez à vous aimer, prenez du temps pour cuisiner.



Ecoute • Aide • Conseil

Toutes générations confondues

Traitements chroniques
Polymédications

Pharmacie
de garde
à Lausanne



Non-stop | 8h-24h | 7/7j. Av. de Montchoisi 3 - Lausanne - pharmacie24.ch

Peut-on avoir tout connu et continuer d'apprendre ?

Offre
spéciale !

1 an pour Fr. 68.-
Fr. 58.-
2 ans pour Fr. 120.-
Fr. 107.-



11 NUMÉROS PAR AN
+ 2 HORS-SÉRIES

VOS AVANTAGES
ABONNÉS :

- Cours d'informatique
- Communauté en ligne
- Des concours chaque mois
- Voyages en Suisse et à l'étranger
- Et encore plus...

S'abonner 021 321 14 21 - abo@generations-plus.ch

www.generations-plus.ch/club-abo CODE PROMOTION: psvd20

généralisations
VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

Ensemble

Prenons soin les uns
des autres



**VOUS VOUS SENTEZ MOINS DYNAMIQUE?
UN PROCHE, UN VOISIN, UN AMI VOUS
SEMBLE MOINS EN FORME?**

Des difficultés à réaliser des activités quotidiennes, une perte de tonus musculaire ou de mobilité, un manque d'appétit, des problèmes de sommeil ou de concentration, des changements d'humeur sont des signes qui peuvent vous alerter.

Les centres médico-sociaux (CMS) réunissent toutes les compétences en soins infirmiers, soins de base, ergothérapie, diététique, démarche et conseil social, accompagnement psycho-social, aide à domicile pour vous soutenir dans le maintien ou le rétablissement de votre indépendance et autonomie.

Les CMS sont à votre disposition sur tout le territoire vaudois.

0848 822 822

www.avasad.ch

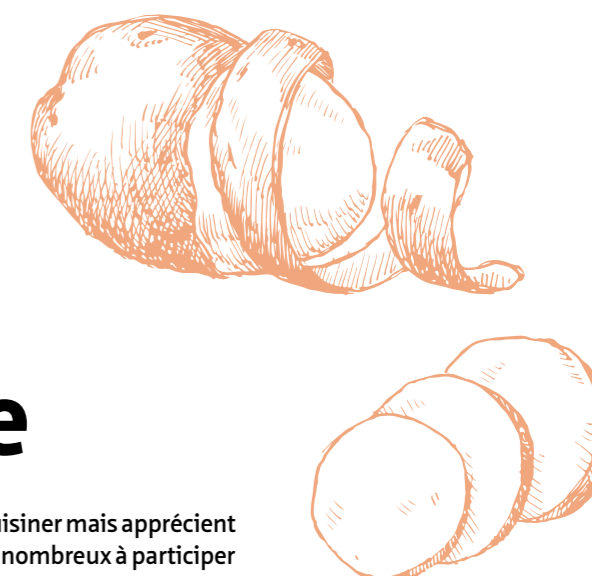
ABSMAD | Payerne • APREMADOL | Renens • APROMAD | Le Mont-sur-Lausanne
ASANTE SANA | Montreux • ASPMAD Nord vaudois | Montagny-près-Yverdon
Fondation de La Côte | Morges • Fondation Soins Lausanne | Lausanne
AVASAD - Services transversaux | Lausanne



GASTRONOMIE

Histoire de garder la patate

Les bénévoles des Tables d'hôtes ont non seulement du plaisir à cuisiner mais apprécient aussi de partager leurs recettes favorites. Au printemps, ils ont été nombreux à participer aux « Recettes du confinement » en préparant des petits plats à base d'aliments faciles à trouver et à cuisiner, tels que les pommes de terre. Nul doute que les amateurs les apprécieront, c'est pourquoi vous en retrouvez deux dans cette édition.



LAITUES AU LARD ET POMMES DE TERRE

Recette proposée par **Christine et Dominique Bigler** à Thierrens.

Pour 6 personnes

- 2 belles laitues romaines
- 1 kg de pommes de terre (Agria de préférence)
- 800 g de lard fumé
- Sel, poivre

Bien laver les laitues entières dans beaucoup d'eau froide.

Les blanchir dans de l'eau bouillante salée.

Laisser refroidir avant de couper en tronçons.

Peler les pommes de terre et les couper en rondelles.

Enlever la couenne du lard et couper en tranches d'un centimètre.

Disposer les pommes de terre au fond d'un plat à gratin, puis les laitues, le lard par-dessus.

Saler légèrement et poivrer.

Ajouter 1 dl d'eau.

Cuire au milieu du four préchauffé à 180°C pendant une heure.

PAROLE DE MEMBRE

« Ma maman préparait ce plat dans une lèche-frite qu'elle déposait sur la table pour sept à huit personnes. Elle utilisait les pommes de terre et laitues de son jardin. Un plat convivial qui met tout le monde – ou presque – d'accord. »

Dominique Bigler, bénévole de la Table d'hôtes « À la ferme gourmande »

TERRINE DE POMMES DE TERRE AU THON

Recette proposée par **Martine Rauber** à Treycovagnes.

Pour 4 personnes

- 4 grosses pommes de terre
- 30 g de beurre
- 3 œufs durs
- 1 boîte de thon au naturel de 160 g
- Sel, poivre

Mayonnaise maison

- 1 jaune d'œuf
- 1 blanc d'œuf battu en neige
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 dl d'huile et
- Sel, poivre

Faire cuire les pommes de terre 30 minutes en robe des champs.

Les éplucher encore chaudes et les écraser avec le beurre.

Égoutter et rincer le thon.

Écaler les œufs, les écraser à la fourchette et les mélanger avec les pommes de terre.

Ajouter le thon émietté.

Bien mélanger tous les ingrédients, saler et poivrer à votre goût, ajouter éventuellement une cuillère à soupe de mayonnaise.

Tapisser un moule de papier sulfurisé, y verser la préparation et placer au réfrigérateur durant quatre heures.

Servir avec une salade verte et de la mayonnaise.



ESPACE PRÉVENTION
INCENDIE & ÉLÉMENTS NATURELS

Cours de sensibilisation
pour les seniors

Savez-vous comment réagir en cas d'incendie?

Les incendies sont souvent dus à l'inattention et à l'imprudence. 20'000 incendies se produisent annuellement en Suisse, causés par des objets du quotidien: appareils électriques, plaques de cuisson, bougies, grills. Dans ce contexte, l'ECA propose des cours de sensibilisation pour les seniors habitant seuls ou en famille, ou résidant en appartements protégés. Venez apprendre le Réflexe prévention!

Pour s'inscrire ou se documenter:

Tél. +41 58 721 21 21

www.eca-vaud.ch

centre-de-formation@eca-vaud.ch

 **ECA**
Incendie et éléments naturels

Nous protégeons l'essentiel