

ClubMag

Automne-hiver 2025 | n° 14

magazine des membres Club Pro Senectute Vaud

CONSEILS

**Préparer
sa fin de vie**

SANTÉ

**Régimes
à la mode**

DOSSIER

**Transitions
de vie :
comment
rebondir ?**



www.vd.prosenectute.ch



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. 10'000 incendies se produisent annuellement en Suisse, causés par des objets du quotidien comme les appareils électriques, plaques de cuisson, bougies ou grills.

Dans ce contexte, l'ECA propose des cours de sensibilisation pour les seniors habitant seuls ou résidant en appartements protégés.

Initiez-vous au réflexe prévention !

Au programme

- Comment se protéger du feu et de la fumée
- Connaissance du triangle du feu, principes de combustion et d'extinction
- Consignes de sécurité
- Découvrir et exercer son réflexe de prévention incendie

Plus d'informations

Le cours se déroule dans votre établissement ou à notre espace de formation, avenue du Grey 111, 1018 Lausanne

Pour s'inscrire ou se documenter :
Tél. +41 (0)58 721 26 10 (le matin)
www.eca-vaud.ch
centre-de-formation@eca-vaud.ch

LE DOSSIER

Transitions de vie : comment rebondir? 5

ÉVASION

Balade automnale au cœur
de la forêt du Jorat 14

CONSEILS

Habitat : et si vieillir devenait
un projet de vie? 16

SANTÉ

Régimes à la mode :
ce que vous devez savoir 18

CONSEILS

Préparer sa fin de vie : un cadeau
pour soi et son entourage 20

PORTRAIT

Yvette Théraulaz : libre et engagée,
avec toujours le même plaisir à jouer 22

GASTRONOMIE

Salade de saison et tomme lardée 24

LA VIE DU CLUB

26

Pour faciliter la lecture de cette publication, nous avons renoncé à féminiser les expressions désignant des personnes, des fonctions ou des professions. Mais il va de soi que même formulés au masculin, ces termes s'appliquent aux deux sexes.

Impressum

Édition

Pro Senectute Vaud, Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
021 646 17 21, club@vd.prosenectute.ch

Conception, rédaction et coordination

Charlotte Christeler, Boris Delorme, Mehregan Joseph,
Pro Senectute Vaud, et la collaboration de Sophie
Franklin, Isabelle Jaccaud et Patricia Tschannen

Régie des annonces

Urbanic Régie publicitaire,
Av. de Cour 74, 1007 Lausanne
079 278 05 94, info@urbanic.ch

Mise en page et graphisme

DidWeDo, Lausanne

Impression

PCL Print Conseil Logistique SA

Édito



Changer d'habitudes, repenser ses priorités, s'ouvrir à de nouvelles expériences : ce numéro de ClubMag vous accompagne au cœur des grandes transitions de l'existence. De la retraite à la fin de vie, en passant par l'alimentation, l'habitat ou encore le lien à la nature et aux autres, nos divers articles vous proposent des pistes pour vivre pleinement chaque instant. Le portrait d'Yvette Théraulaz, nos idées d'escapade et de recette, ainsi que les nombreux avantages et activités du club vous offrent autant de petits bonheurs. Car chaque tournant est aussi une opportunité. Bonne lecture !

Tristan Gratier

Directeur Pro Senectute Vaud

**Rejoignez notre club de membres
et profitez de nombreux avantages !**

Plus d'informations en page 26

Au service des seniors 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 quelque 500 bénévoles et auxiliaires pour offrir des prestations de qualité aux seniors vaudois.

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



LE DOSSIER

Transitions de vie : comment rebondir ?

Par Isabelle Jaccaud

Après la retraite, d'autres caps peuvent survenir, souvent inattendus ou plus difficiles à vivre qu'on ne le pense : la perte d'un proche, un déménagement contraint, la fin d'une activité sportive suite à un problème de santé ou l'obligation de rendre son permis de conduire. Comment traverser ces périodes sans perdre pied ?

La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Certaines étapes peuvent bousculer l'équilibre, même après 65 ans. Parcours en 5 étapes en compagnie d'Alexia Fournier Fall, coresponsable de la campagne Santépsy, qui livre ses conseils pour traverser ces périodes sans se sentir démuni.

1.

Le deuil : accueillir ses émotions

Perdre son conjoint ou un ami de longue date est une des transitions les plus douloureuses. Il est essentiel de reconnaître sa peine et de ne pas rester seul.

Après un deuil, les émotions peuvent être intenses et déstabilisantes. Tristesse, fatigue, solitude, désintérêt, angoisse de sa propre mort... ces réactions sont naturelles. « C'est normal de ne pas se sentir bien après un décès. Ce sont des émotions légitimes face à une séparation importante », rappelle Alexia Fournier Fall.

Ces émotions négatives sont naturelles après un décès, mais ce qui doit alerter, en revanche, c'est la durée et l'intensité de ce mal-être. « Si la personne se coupe de son réseau social, perd l'envie de faire ce qu'elle aimait, ne se sent pas bien, il faut en parler. » Pour préserver sa santé mentale, il est essentiel de ne pas rester seul. Parler à quelqu'un de confiance, à son médecin traitant ou rejoindre un groupe de soutien peut aider à traverser cette épreuve. « Se sentir écouté, c'est souvent le premier pas pour aller un peu mieux. »

BONS PLANS

Une oreille attentive

Sur le site de Santépsy.ch des fiches thématiques vous sont proposées, ainsi qu'une ligne d'écoute dédiée aux personnes ayant perdu un proche, pour une oreille compatissante.

santepsy.ch

Ligne d'écoute au 079 412 39 63

Café ou rando

L'association Vivre son deuil Suisse propose un accompagnement au deuil sous différentes formes, par exemple, le Café deuil : un espace pour parler de la mort avec son cœur, un moment d'échange avec d'autres dans un climat de bienveillance. Ou alors une Randodeuil : un itinéraire facile, pour y déposer son chagrin, se laisser porter, y exprimer ses émotions.

www.vivresondeuil-suisse.ch

Ensemble pour avancer

« Info-Entraide Suisse » propose des groupes d'entraide réunissant des personnes confrontées à des situations similaires, qui s'apportent soutien et conseils. Ces échanges renforcent le sentiment d'être compris et favorisent l'engagement personnel. Ils offrent à la fois solidarité et responsabilités partagées.

www.infoentraidevaud.ch/vaud

2.

Déménager: se projeter pour mieux vivre le changement

Souvent, les retraités ne peuvent plus assumer les charges liées à leur hypothèque, ou leur logement est devenu trop grand, difficile à entretenir ou peu adapté à la mobilité restreinte. Il est important de réfléchir tôt à des solutions de logement adaptées. Déménager fait partie des grands stress de la vie. Une bonne préparation et du soutien sont les meilleurs alliés.

Un déménagement n'est jamais neutre. Il entraîne souvent une perte de repères et peut raviver des émotions liées à l'âge ou à la dépendance. « Ce qui fait la différence, c'est l'anticipation. Plus on peut se projeter, moins on subit », conseille Alexia Fournier Fall. Visiter le nouveau quartier, repérer les commerces, c'est une première étape; s'il y a changement de ville, se renseigner sur les associations et groupes locaux proposant des activités bénévoles, afin de recréer un réseau social: tous ces gestes permettent d'appivoiser le bouleversement. « Se faire accompagner par des proches, partager ses doutes, c'est important. L'entourage joue un rôle clé. »

« Ce qui fait la différence, c'est l'anticipation. Plus on peut se projeter, moins on subit »



BONS PLANS

Déménager ou aménager ?

Il existe différents types de logement adaptés aux seniors. Vieillir chez soi peut nécessiter des aménagements, voire un déménagement si le logement devient inadapté. Pro Senectute Vaud propose un accompagnement personnalisé pour aider à trouver la solution la plus appropriée.

Pro Senectute Vaud — service social 021 323 04 23



Recréer du lien

Pour créer du lien social, les Communes proposent souvent des activités pour les aînés: repas en commun, sorties, rencontres qui pourront être un bon moyen d'établir de nouveaux contacts ou de retrouver d'anciennes connaissances. Renseignez-vous auprès de l'administration de votre Commune.

Gérer son stress

Déménager est un gros stress, à tout âge. Des exercices et des brochures très pratiques sur la gestion du stress sont disponibles sur le site de Santépsy.ch avec des conseils et astuces pour conserver un sentiment de contrôle, étape par étape.

santepsy.ch — Brochure *Le stress? Parlons-en!*



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





3.

Changer d'activité physique : adapter sans renoncer

Un accident ou une opération peuvent obliger à abandonner une activité sportive. L'enjeu est d'accepter la transition tout en restant actif.

La pratique d'une activité physique joue un rôle important dans l'équilibre de vie. Lorsque son activité favorite devient impossible pour des raisons de santé, cela peut provoquer un sentiment de perte ou d'injustice. « Il faut accepter que l'on ne puisse plus tout faire, mais chercher ce qui reste possible », propose la spécialiste. Là encore, le médecin peut être de bons conseils et proposer des pistes à explorer. L'activité physique est essentielle pour préserver la qualité de vie. Une personne qui ne peut plus faire de jogging peut, par exemple, rejoindre un groupe de randonnée ou de marche nordique.

Changer de sport, découvrir une nouvelle pratique plus douce, ou rejoindre un groupe adapté permet de rester en mouvement. La marche, la natation ou le Tai-Chi sont de bonnes options. « Cette transition peut devenir une opportunité : faire de nouvelles rencontres, découvrir d'autres environnements, maintenir le lien social tout en respectant son rythme. L'essentiel, c'est de garder une activité régulière, pour le corps, mais aussi pour le moral. »

BONS PLANS

L'embaras du choix

Une large palette d'activités est proposée aux seniors pour rester en forme et préserver leur qualité de vie. Toutes visent un objectif commun : bouger régulièrement pour garder la forme le plus longtemps possible. Fitness, vélo, activités douces, danse, rando... chacun trouvera une formule adaptée à ses envies.



Du sport près de chez soi

De nombreuses Communes en collaboration avec Urban Training offrent des séances de sport gratuites, tous niveaux. Les cours, d'une durée de 60 minutes, alternent entre marche et exercices avec le mobilier urbain ou alors aquatraining, toujours avec un coach certifié.

www.urban-training.ch

Bouger à la maison

Canal Alpha propose des cours de gym pour seniors à la télévision. Ambiance sympa et exercices adaptés devant son écran.

Le matin, à 10h sur Canal Alpha.

Proposé par Pro Senectute Vaud, les cours de gymnastique à domicile DomiGym sont dispensés par des moniteurs spécialement formés et ont lieu à un rythme librement choisi par les participants. Les exercices pratiqués sont personnalisés.

sport@vd.prosenectute.ch — 021 646 17 21

4.

Perte du permis : rester mobile autrement

Rendre son permis touche un point sensible : l'autonomie. Pourtant, d'autres solutions existent pour continuer à se déplacer librement.

Pour beaucoup, conduire est synonyme d'indépendance. Quand la santé impose d'y renoncer, la décision est difficile. « Cela touche à l'image de soi, à la capacité de se déplacer, de rester libre. Mais il ne faut pas que cela devienne un frein à la vie sociale », prévient Alexia Fournier Fall.

Il est utile d'anticiper ce moment, en évaluant avec son médecin ou ses proches les alternatives possibles : transports publics, accompagnement par des bénévoles, services de mobilité adaptés. « Ce n'est pas le permis qui importe, mais la possibilité de conserver ses habitudes et ses activités. Si l'on arrête de sortir, c'est là que le risque d'isolement apparaît. »

De nombreuses structures proposent aujourd'hui un accompagnement personnalisé pour aider à cette transition, en particulier pour les seniors vivant en zone rurale. L'important est de préserver sa capacité à voir du monde et à participer à la vie sociale.

BONS PLANS

En voiture

Devoir se rendre à un rendez-vous médical lorsque l'on n'est pas en forme peut être pénible. Différentes organisations proposent des transports en voiture grâce à des bénévoles, dont la Croix-Rouge vaudoise ou certaines Communes.

croixrougevaudoise.ch



Gagner en autonomie

Pour voyager en toute confiance en train, bus ou tram : les cours pratiques gratuits « Être et rester mobile » aident à se familiariser avec l'achat, la sélection de billets de transports publics, à utiliser l'application CFF et celle de son réseau de transport public.

mobilitesenior.ch



PUBLICITÉ

Soins et assistance à domicile

Depuis 40 ans en Suisse et plus de 15 ans dans le canton de Vaud. Nous proposons une gamme complète de prestations permettant le maintien à domicile. Une collaboration avec les proches aidants permet à nos client(e)s de rester le plus longtemps possible dans leur foyer.

Prenez rendez-vous pour un entretien de conseil gratuit et sans engagement.

021 311 19 20

Senevita Casa Vaud
Avenue des Baumettes 3, 1020 Renens
Téléphone 021 311 19 20, www.senevitacasa.ch/vaud



« Ce n'est pas le permis qui importe, mais la possibilité de conserver ses habitudes et ses activités. »



5.

Transition numérique : ne pas décrocher

Paiements en ligne, billets de bus sur smartphone, démarches administratives sur internet : comment rester autonome dans un monde de plus en plus digital ?

L'utilisation d'internet par les plus de 65 ans a fortement augmenté ces dernières années : de 38 % en 2010, elle est passée à 89 % en 2025, selon une étude récente de Pro Senectute Suisse.

La numérisation du quotidien peut représenter une source d'anxiété. Ne pas savoir utiliser une application ou comprendre comment envoyer un e-mail peut engendrer un sentiment d'exclusion. Même une simple mise à jour de logiciel peut faire perdre ses repères.

« On ne demande pas aux seniors de devenir des geeks », rassure Alexia

Fournier Fall, « mais juste d'apprendre les bases qui leur permettent de rester autonomes. » Des cours d'initiation sont proposés partout en Suisse, par les Communes, bibliothèques ou associations. Il existe aussi des guides simplifiés et des services d'assistance à domicile pour accompagner les premières démarches.

Le lien social joue ici encore un rôle central. « Être entouré, pouvoir demander de l'aide à un voisin, un petit-enfant ou une connaissance fait toute la différence. » L'objectif n'est pas la performance, mais la sécurité et l'indépendance. L'échange de services est un bon exemple : certains seniors louent ou mettent à disposition une chambre pour un étudiant, en échange de quelques heures de travail ou de soutien avec son smartphone et son ordinateur.



89 % des personnes de plus de 65 ans utilisent internet en 2025

PUBLICITÉ



La prévoyance funéraire est un acte d'amour envers ses proches... Nous garantissons contractuellement le respect de vos dernières volontés et accompagnons vos proches.



Aléa Prévoyance Funéraire SA
Edmond Pittet - Robin Monod
 021 342 20 00

www.alea-pfg.ch

POMPES FUNÈRES

GÉNÉRALES SA

**EDMOND PITTET
 ROBIN MONOD**

**Maupas 6, St-Roch 19
 Lausanne**

**St-Roch Montoie
 Paroisses Domicile**

021 342 20 20
 (24h/24)

CONSEILS POUR OBSÈQUES FUTURES

www.alea-pfg.ch

BONS PLANS

Un coup de pouce ?

Pro Senectute Vaud propose des permanences numériques gratuites pour répondre à vos questions et vous aider à résoudre vos problèmes, sans manipulation de données personnelles.

www.vd.prosenectute.ch/formation-information

021 646 17 21

Un cours privé ?

Un partenaire de Pro Senectute Vaud se déplace à votre domicile pour répondre à toutes vos questions, concernant un souci avec votre ordinateur, téléphone, voire la télévision. Tarif senior CHF 90.- pour 90 min. Frais de déplacement en sus.

www.vd.prosenectute.ch/formation-information

021 646 17 21

Écouter un podcast

À l'heure où les journaux en papier disparaissent, pourquoi ne pas franchir le cap et écouter un podcast ? Le podcast « **Si tu savais** » donne la parole aux seniors du canton de Vaud, qui partagent leur vécu et leur regard sur la vie à propos de thèmes universels.

www.vd.prosenectute.ch/podcast



En conclusion : ne pas rester seul, devenir acteur

Face aux transitions, l'important est de rester actif, informé et entouré.

« Chacun réagit différemment aux changements. Certaines personnes rebondissent vite, d'autres ont besoin de plus de temps. Mais dans tous les cas, il ne faut pas rester seul », insiste Alexia Fournier Fall. Demander de l'aide, s'informer sur les ressources disponibles, maintenir une activité, même modeste, est fondamental pour la santé mentale. Le lien social, l'engagement dans une activité, la possibilité de se sentir utile sont des piliers essentiels du bien-être à long terme.

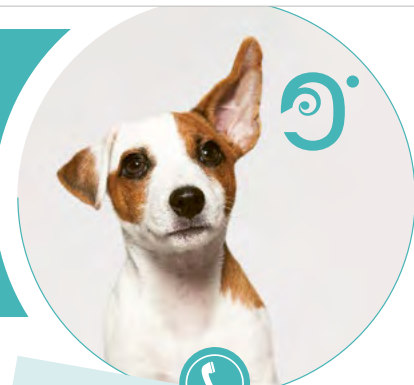
De nombreuses offres existent : activités bénévoles, groupes de soutien, journées en centre de loisirs, ou participation à une activité collective. « Ce n'est pas parce qu'on quitte un rôle ou une fonction qu'on cesse d'avoir une place dans la société. »

PUBLICITÉ

AUDITION DIFFICILE ?

neo
life

entendre
tout simplement



Marie-Aurore RoCHAT-SMEYERS

Pour profiter d'un essai
et d'un service sur mesure
sans se déplacer :

076 589 56 57

À propos de NeoLife

Marie-Aurore RoCHAT-SMEYERS a créé il y a 10 ans NeoLife en associant expertise et passion. Ainsi, l'entreprise qui compte une équipe de professionnels passionnés se distingue par son service d'audition à domicile sur mesure. NeoLife est une entreprise familiale présente sur tout le territoire romand.

LA SOLUTION POUR PROFITER D'UN SOIN AUDITIF SANS SE DÉPLACER !

NeoLife offre un service personnalisé avec :

- Conseils sur mesure
- Accompagnement adapté à chaque besoin
- Essais d'appareils auditifs de pointe
- Ajustements et service après-vente complet

neo
life

entendre
tout simplement

« La visite d'une audioprothésiste diplômée à domicile ne coûte pas plus cher qu'une visite en magasin ».

Avec une disponibilité étendue aux résidences, lieux de travail, ou même en établissement de retraite, NeoLife se déplace dans les régions de **Vaud, Fribourg, Genève, Neuchâtel, Jura, Jura-Bernois** et **Les Franches-Montagnes**.

NeoLife Sàrl · 076 589 56 57 · www.neolife.ch



TCS – toujours à mes côtés.

Centre de mobilité TCS à Cossonay.

Contrôles techniques, cours de conduite

et produits TCS.

Un magazine pour s'informer, s'inspirer, se faire plaisir !



- ✓ 11 Magazines papier + 1 supplément jeux
- ✓ Accès illimité E-paper + Archives
- ✓ Option audio sur les articles en ligne
- ✓ Accès complet au contenu numérique
- ✓ Chaque mois des concours et jeux

Papier & Numérique

**Offre spéciale
Pro Senectute
12 mois Fr. 58.-
au lieu de Fr. 76.-**

S'abonner :

021 321 14 21 / abo@generations-plus.ch

code promotion: PSVD25 / generations-plus.ch/club-abo



généralions

Magazine romand & indépendant



**Balade
automnale
au cœur de la
forêt du Jorat**


ÉVASION

Balade automnale au cœur de la forêt du Jorat

Par Patricia Tschannen, balades-en-suisse-pour-tous.com

Belle saison qu'est l'automne, pour en profiter pleinement découvrez ce magnifique parcours de 5 kilomètres du sentier Handicap & Nature au cœur de la forêt du Jorat entre Villars Thiercelin, Peney-le-Jorat et Corcelle-le-Jorat.

Ce sentier conçu par la Fondation Vaudoise de Probation (FVP) est équipé de passerelles avec une pente maximale de 6 %, en premier lieu pour les personnes à mobilité réduite; cette balade est vraiment adaptée à tous. Vous découvrirez également de nombreuses sculptures en bois, des postes d'observation et des panneaux informatifs liés à la faune et la flore qui en font une balade ludique dans un joli décor forestier.

Pour les usagers des transports publics :  à l'arrivée à Villars Thiercelin — La Sapelle (arrêt sur demande), il faudra longer la route en direction des Esserts pendant environ 10 minutes. Conseil : privilégiez le côté gauche et marchez dans l'herbe pour plus de sécurité. En poursuivant à gauche, vous verrez un panneau en bois indiquant l'Arboretum (les Esserts) ainsi qu'un grand parking. Au sommet du chemin, le départ se trouve en face du terrain de football.

Avant de commencer la promenade, à gauche, vous trouverez des informations sur le projet **1**. Le parcours est simple : il vous suffit de suivre les flèches orangées numérotées H&N (Handicap & Nature) visibles tout au long de la balade **2**. Le sentier forestier emprunte des passerelles en bois recouvertes d'un léger grillage, facilitant ainsi le passage pour tous. Il serpente en S et, sur la gauche, de petites plaquettes indiquent le nom des plantes et des arbres, offrant un spectacle magnifique automnal.

Plusieurs bancs sont disposés tout au long du périple. La passerelle s'interrompt ensuite pour laisser place à un chemin goudronné. À la fin de celui-ci, il faut traverser la route pour rejoindre la partie officielle du parcours Handicap & Nature.

Vous apercevrez alors un petit parking d'environ 6 à 7 places **2** ; si vous souhaitez en bénéficier, je vous recommande d'arriver tôt le matin.

Poursuivez sur le chemin goudronné en suivant les flèches orangées H&N. Vous y trouverez également des panneaux informatifs ainsi que des postes ludiques, tels que des empreintes d'animaux de la forêt.

Continuez tout droit jusqu'au poste numéro 9, où vous découvrirez un joli tracteur en bois, marquant l'entrée officielle du sentier Handicap & Nature. La balade se poursuit sur la passerelle, jalonnée de magnifiques sculptures en bois représentant divers animaux ou personnages de bandes dessinées. En observant la passerelle, vous remarquerez des noms gravés sur les planches : ceux des généreux donateurs sans qui ce parcours n'aurait pu voir le jour.

Au poste 18, la passerelle s'interrompt puis reprend en face. Après quelques mètres, vous découvrirez la Lucarne **3**, une plateforme surplombant Corcelles-le-Jorat. Profitez de cette vue panoramique exceptionnelle sur le Jorat, avec en toile de fond les Alpes et les chaînes des Préalpes.

Après ce moment d'exception, revenez sur vos pas et poursuivez sur la passerelle où vous aurez la surprise de croiser les célèbres frères Dalton ainsi qu'une agréable aire de pique-nique.

Vous vous enfoncez ensuite au cœur de la forêt, en prenant le temps de vous arrêter devant les panneaux informatifs très instructifs, notamment sur la cueillette des champignons, distinguant les espèces comestibles des toxiques.

Au terme du sentier, à proximité d'une table de pique-nique, dirigez-vous à droite, traversez et reprenez la passerelle. Admirez la splendide forêt du Jorat jusqu'à l'aire de pique-nique des Brigands du Jorat. Découvrez cet espace convivial équipé de tables de pique-nique **4**, puis contournez-le pour atteindre le pont des Brigands **5**.

Ce dernier porte le nom d'une communauté marginale qui, au XVI^e siècle, semait la terreur dans le Jorat, s'en prenant notamment à la noblesse vaudoise. Empruntez ce charmant pont et ne manquez pas d'observer les magnifiques gravures sur la charpente du toit. Après l'avoir traversé, continuez à travers la forêt, toujours sur la passerelle. Sur le parcours, vous découvrirez d'autres sculptures, telles qu'un joli champignon et un magnifique renard ainsi que d'autres panneaux informatifs.

Vous arriverez ensuite au refuge des Charbonnières **6**. Ce refuge de Villars-Tiercelin offre de nombreuses tables de pique-nique; toutefois, il est conseillé de réserver, car il est très fréquenté. Pour la suite de la balade, vous passerez à proximité d'une fontaine en bois. Vous poursuivrez sur la passerelle où vous aurez la belle surprise de découvrir une sculpture du personnage d'Obélix, avant de rejoindre un petit pont et d'admirer un bel étang.

Vous découvrirez ensuite un magnifique espace pique-nique **7** rendant hommage au dessinateur Burki. Continuez encore quelques mètres pour atteindre la fin du parcours, puis empruntez le chemin goudronné en direction du petit parking. Reprenez la route et traversez-la pour revenir à votre point de départ.

Distance

5 kilomètres

Durée

environ 1 h 30

Accès

Transports publics

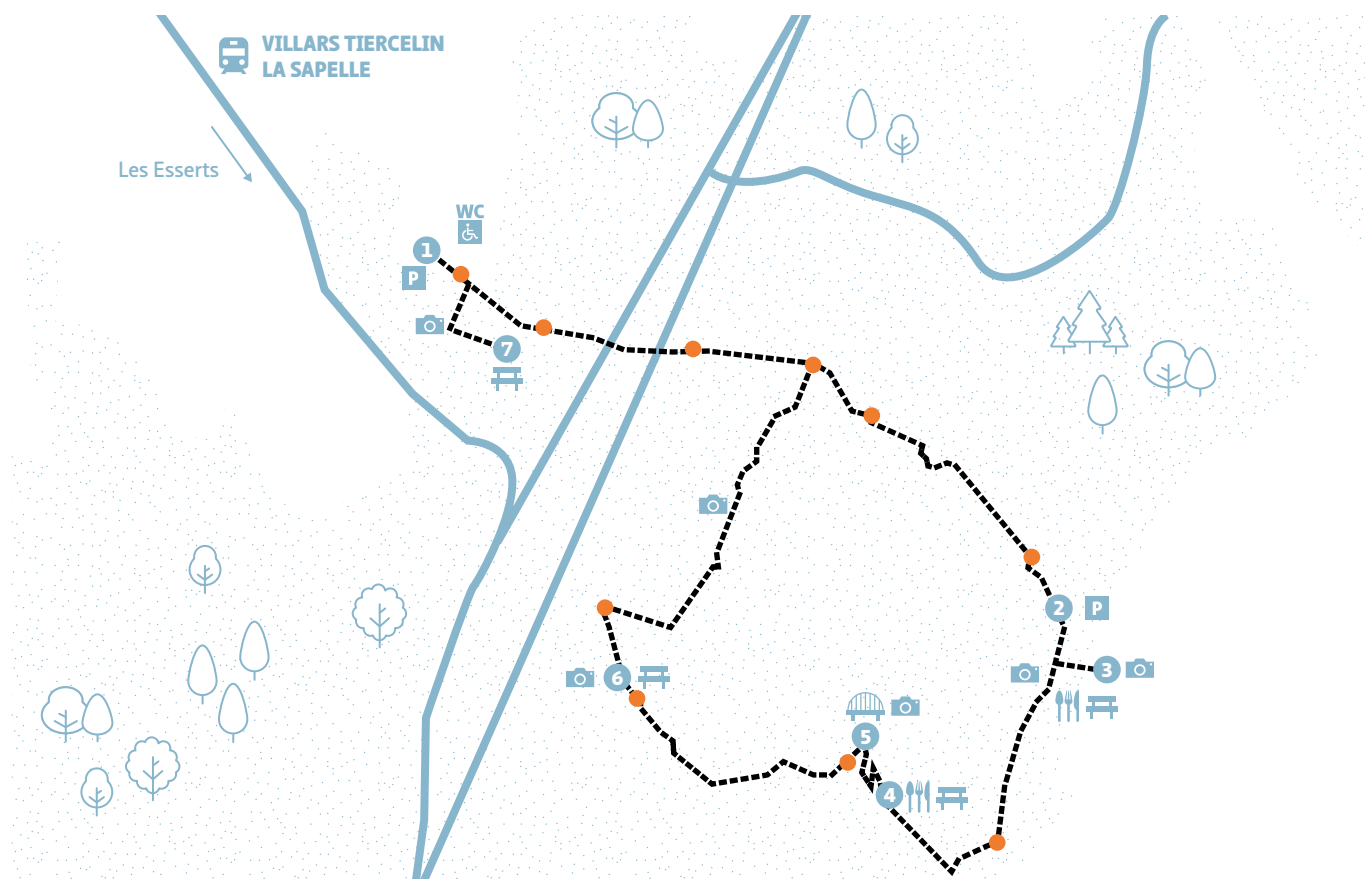
Train jusqu'à Lausanne — M2 jusqu'à Epalinges-Croisette puis bus 435 jusqu'à Villars-Tiercelin (La Sapelle, arrêt sur demande). Attention, le car postal ne passe qu'une fois par heure. Tarifs: CHF 29.60 plein tarif/CHF 14.80 demi-tarif.

Véhicule

Depuis la sortie d'autoroute Vennes (Epalinges), poursuivre sur la route de Berne en direction de Moudon, puis après le Chalet-à-Gobet, bifurquer à gauche sur la route des Paysans et, à l'intersection, continuer sur la route des Prés des Lez (route des Tailles pour le deuxième parking, le plus proche du départ du sentier). Deux parkings sont disponibles.

Infos

Chiens admis, mais
tenus en laisse.
Vélos non autorisés.



CONSEILS

Habitat : et si vieillir devenait un projet de vie ?

Par **Sophie Franklin** et en partenariat avec **Retraites Populaires**



Le vieillissement, souvent redouté, peut être préparé plutôt qu'appréhendé. Dans le canton de Vaud, plusieurs initiatives permettent de rester chez soi pour préserver son autonomie et ses liens, dont une nouvelle subvention cantonale annoncée pour 2026, qui aidera à adapter son logement et à rester acteur de son quotidien.



« Depuis vingt ans, nous interrogeons les seniors, et ce qui revient toujours, c'est leur volonté de rester chez eux ou dans leur quartier le plus longtemps possible », confie Marc Favez, responsable habitat et travail social communautaire chez Pro Senectute Vaud. Loin d'être un concept, le maintien à domicile est une volonté qu'il faut anticiper, avant que la santé ou les finances ne deviennent des obstacles.

Avec l'âge, un logement autrefois confortable peut devenir un obstacle; une marche trop haute ou l'absence d'ascenseur peuvent compromettre l'autonomie. Chacun devrait se fixer une échéance pour réfléchir à ces questions. « Pour ma part, je me suis dit qu'à 75 ans, je prendrai une décision. Car plus tard, on a souvent moins d'énergie pour déménager. Et rester dans un logement inadapté peut précipiter l'entrée en EMS », observe Marc Favez.

Adapter son logement : une aide bienvenue

Des aménagements simples peuvent prolonger l'indépendance à domicile. Dès 2026, une nouvelle subvention cantonale d'aide à l'adaptation du logement (ALO) de CHF 3'000 par personne, soit CHF 6'000 pour un couple, sera disponible pour adapter son logement, sous réserve d'une évaluation ergothérapeutique. « Cette aide concernera les propriétaires comme les locataires, avec l'accord du bailleur pour ces derniers », précise Marc Favez. Certaines institutions, comme Retraites Populaires, ont déjà pris les devants. Leur objectif est d'adapter un tiers de leur parc immobilier au vieillissement.

Garder ses contacts

« Le lien social est souvent plus déterminant que la douche à l'italienne », souligne notre interlocuteur. À Château-d'Œx, certains seniors choisissent de rester dans des chalets peu pratiques plutôt que de quitter un voisinage sur lequel ils peuvent compter. « Le logement ne fait pas tout. Ce qui compte, c'est le tissu humain », insiste-t-il. Car l'isolement reste un défi majeur, aux conséquences bien réelles sur la santé. « Ce qu'on observe, c'est que plus on est isolé, plus on fait appel à des soins », explique-t-il encore.

Les CMS ont beau multiplier les visites à domicile, cela ne suffit pas à remplacer une vie sociale active. La solitude, à terme, prive la vie de sens. « D'ici 2040, le nombre de Vaudois de plus de 80 ans aura doublé. Le canton a bien compris qu'agir en amont sur les déterminants de la santé est plus efficace à court terme – et moins coûteux – que de multiplier par deux les structures de soins », ajoute-t-il.

« Plus on est isolé, plus on fait appel à des soins »

Marc Favez



Un habitat pensé pour tisser des liens

Certains projets adoptent une approche globale. Le programme « Vieillir chez soi », soutenu par Retraites Populaires et Pro Senectute dans plusieurs villes vaudoises, facilite le maintien à domicile des seniors. Il a pour objet d'une part d'adapter les logements, d'autre part de renforcer les liens sociaux entre locataires.

Autre possibilité, les Logements adaptés avec accompagnement (LADA) offrent un cadre de vie approprié et une présence humaine précieuse : celle d'un référent social. Ce dernier organise des moments conviviaux pour maintenir les liens entre les habitants. Pour Marc Favez, loin d'être une fatalité, vieillir est l'opportunité de repenser son quotidien, de faire des choix et de rester maître de son quotidien.

La plateforme Info Senior Vaud permet de s'orienter : vd.prosenectute.ch/fr/conseil/info-seniors-vaud

PUBLICITÉ

DE REMBRANDT À VAN GOGH

Collection Armand Hammer, Los Angeles



Vincent van Gogh, *le Semeur*, vers 1888, huile sur toile, 33 Z x 40,6 cm. Collection Armand Hammer, don du Dr. Armand Hammer, Hammer Museum, Los Angeles

Fondation Pierre Gianadda

Martigny

20 juin – 2 décembre 2025
Tous les jours de 9 h à 18 h

Suisse

Pro Senectute Vaud et Retraites Populaires, deux entités bien connues des Vaudois, ont uni leurs forces et partagent leur expertise dans le cadre de prestations destinées aux seniors du canton, notamment dans les domaines de l'habitat et de la préparation à la retraite.

Avec son programme « Bien vivre sa retraite », Retraites Populaires propose des solutions adaptées à chaque étape et projet de vie autour de trois axes : la prévoyance, les prêts hypothécaires et l'immobilier.



SANTÉ

Régimes à la mode : ce que vous devez savoir

Par Isabelle Jaccaud

Sans gluten, sans lactose, vegan, jeûne intermittent... Ces nouvelles pratiques alimentaires séduisent de plus en plus, y compris les seniors. Sont-elles sans risque ? Tour d'horizon avec une spécialiste du Centre d'Allergie Suisse.

« Il y a un réel engouement à se sentir mieux dans son corps, note Héloïse Perrin, cheffe de projets et conseil chez aha ! Centre d'Allergie Suisse. Les gens perçoivent un mieux-être lorsqu'ils modifient leur alimentation. » La recherche de bien-être est centrale : digestion facilitée, diminution des maux de tête ou des inflammations, baisse du stress... Une envie de simplicité, de retour à l'essentiel.

Dans ce contexte, les allergies et intolérances sont davantage reconnues et comprises. Ces vingt dernières années, l'information s'est largement diffusée, contribuant à une meilleure acceptation sociale des régimes alimentaires spécifiques. Les supermarchés proposent aujourd'hui un vaste éventail de produits sans gluten ou sans lactose, ce qui facilite le quotidien et alimente la réflexion individuelle. « La population est plus informée, sensibilisée, et cela aide à changer ses habitudes », relève Héloïse Perrin.

Mais attention : tout le monde n'a pas besoin d'un régime particulier. En l'absence de diagnostic clair, les spécialistes déconseillent les restrictions alimentaires inutiles. « Si on supprime certains groupes d'aliments, par exemple les produits laitiers, cela peut entraîner des carences nutritionnelles », avertit-elle. De plus, une alimentation trop contraignante peut nuire à la vie sociale et au plaisir de manger. C'est pourquoi, en cas de troubles digestifs ou de doutes, il est essentiel de consulter son médecin, chercher la source du problème. Le diagnostic d'une intolérance ou d'une allergie repose sur des analyses précises. Un suivi médical ou diététique est recommandé.

Allergies tardives

Peut-on développer une allergie ou une intolérance tardivement ? Oui, même après 55 ans. « Une dame de 70 ans est devenue allergique au quinoa, qu'elle n'avait jamais mangé avant », illustre Héloïse Perrin. Plusieurs facteurs peuvent intervenir : système immunitaire moins tolérant à certaines substances, modification du microbiote intestinal, prise de médicaments, maladies chroniques ou introduction de nouveaux aliments dans l'alimentation.

Certaines personnes peuvent cohabiter avec une intolérance sans le savoir. Les symptômes sont plus diffus que dans une allergie et peuvent être attribués au vieillissement ou au stress. Les quantités tolérées varient aussi avec le temps : « Un verre de lait pouvait passer sans souci il y a dix ans, et aujourd'hui, un demi-verre suffit à déclencher des troubles digestifs. »

Être vigilant

Chez les seniors, les tendances comme le jeûne intermittent ou l'exclusion de certains aliments visent souvent à « mieux digérer » ou à retrouver de l'énergie. Là encore, la vigilance s'impose. L'auto-diagnostic peut conduire à des régimes inadaptés. Le conseil de la spécialiste est clair : consulter un allergologue en cas de suspicion d'allergie, un gastro-entérologue lors d'intolérances, et se faire accompagner par un diététicien.

Les besoins évoluent avec l'âge. Le métabolisme change, on observe un peu plus d'intolérance au lactose, mais ce n'est pas une généralité. Certains besoins restent stables, d'autres augmentent, comme ceux en protéines ou en calcium, qui sont plus élevés avec l'âge. Il faut éviter les privations inutiles. Il existe heureusement aujourd'hui de nombreuses alternatives: produits sans lactose, alternatives végétales, pains sans gluten... Ces produits sont désormais faciles à repérer grâce au label de qualité Allergie aha! et que l'on trouve dans les magasins Migros et Coop. Actuellement, 750 produits certifiés sont disponibles sur le marché.

Quant aux repas à l'extérieur, ils restent un plaisir auquel on n'a pas à renoncer. « Les restaurants doivent informer les clients sur les allergènes. Dans les établissements, on doit normalement pouvoir manger en toute sécurité », rassure Héloïse Perrin.



BONS PLANS

Réponses à vos questions

Tous les mardis et jeudis de 8h30 à 12h30 — aha! infoline répond gratuitement à toutes vos questions liées aux intolérances et aux allergies.

www.aha.ch

Infoline au 031 359 90 50

ahainfoline@aha.ch

Bon à savoir

Pour rappel, les consultations chez un diététicien sont prises en charge par l'assurance de base.

Un livre à dévorer...

La table des intolérants: sans gluten, sans lactose, sans sucre, sans levure, sans œuf: + de 100 recettes & astuces à découvrir, pour se régaler malgré tout. Par Virginie Cozon et Grégoire Martin, éditions Jouvence.

Allergie ou intolérance?

La différence entre allergie et intolérance est souvent mal comprise. Une allergie alimentaire implique une réaction du système immunitaire, parfois grave, voire mortelle: palpitations, éruptions, difficultés respiratoires ou anaphylaxie.

En Suisse, 2 à 6% de la population est concernée. Une intolérance, en revanche, touche le système digestif: c'est un manque d'enzymes et cela provoque des symptômes comme des crampes, des ballonnements ou de la diarrhée. Elle n'est pas dangereuse, mais affecte fortement la qualité de vie. Près d'un Suisse sur cinq y serait confronté, et l'intolérance au lactose est la plus fréquente.

PUBLICITÉ

AirrBelt

Votre protection, notre priorité

La ceinture AIRBAG qui protège les séniors DES FRACTURES DU COL DU FÉMUR



1 personne sur 3
de + de 65 ans
chute chaque année

- Jour et nuit
- Batterie rechargeable
- 100% automatique
- Réutilisable
- 2 airbags latéraux
- Détecteur de chute
- Ergonomie adaptée
- Technologie brevetée

En cas de chute, les deux airbags s'activent et se gonflent de chaque côté de la hanche et assurent ainsi une **protection optimale** du col du fémur avant l'impact au sol.


www.airrbelt.ch
022 793 21 03

CONSEILS

Préparer sa fin de vie : un cadeau pour soi et son entourage

Par Isabelle Jaccaud

Préparer sa mort, c'est prendre soin de ses proches. Coordinatrice et accompagnante professionnelle du deuil à l'association Asnova, Corinne Curchod partage son expérience pour mieux anticiper cette étape. Deux témoignages racontent l'importance de se préparer.

Ma tante avait tout préparé

« Ma tante était une personne très discrète. Elle vivait seule, sans enfants et avait ce souci constant de ne pas déranger. Pour son décès, elle avait tout prévu. Son testament était rédigé, dans une enveloppe bien visible. Elle avait laissé des instructions précises pour ses obsèques, une cérémonie laïque, une liste de contacts à prévenir et de proches qui pouvaient venir prendre un souvenir chez elle.

C'est ce qui m'a le plus marquée : cette attention jusque dans les détails. Elle ne voulait pas qu'on se retrouve à chercher des papiers ou à entrer en conflit. Grâce à elle, tout s'est fait dans la sérénité. Nous avons pu nous concentrer sur l'essentiel : dire au revoir et partager nos souvenirs.

Elle avait mentionné qu'elle avait tout mis dans un classeur bleu. Elle avait été très méthodique. Elle avait vu un notaire et pris un contrat de prévoyance funéraire. Cette organisation nous a facilité la vie. Dans un moment de tristesse, ne pas avoir à gérer des formalités compliquées, c'est un vrai soulagement. Et surtout, on a su qu'on respectait ses choix. Ce qu'elle nous a laissé, c'est une forme de paix. »

Fabienne, 63 ans, Prilly

Pourquoi est-ce si important de préparer sa mort ?

C'est un moyen de réduire la charge pour ses proches pendant cette période difficile et leur permettre de se concentrer sur leur deuil. Pour prendre un exemple très pragmatique : si un compte bancaire est aux noms des deux conjoints, il ne sera en principe pas bloqué après le décès, ce qui évite bien des complications ; alors que si le compte est au seul nom de la personne décédée il sera bloqué. Prendre les dispositions financières nécessaires liées aux coûts des obsèques peut également diminuer le stress lié à cette période.

Quels impacts cela a-t-il d'un point de vue humain ?

Bien anticiper ces questions, c'est offrir à ses proches un cadre plus clair et éviter des démarches pénibles dans un moment déjà éprouvant. Puis, c'est aussi donner de l'espace pour partager des moments essentiels plus sereinement.

Ce n'est jamais trop tôt pour s'en occuper ?

Même si c'est difficile de se confronter à sa propre finitude, ne rien prévoir peut avoir des conséquences lourdes. Dans l'idéal, il faudrait que la famille ou les proches soient au courant de la situation financière générale, s'il y a des dettes. Souvent, les familles ne savent même pas s'il faut accepter ou refuser la succession. Or demander un inventaire civil coûte cher (dès CHF 3'500.- pour obtenir un point de situation financière de la personne décédée). Il est utile de simplement dire à ses proches « Si je devais décéder, la situation financière est saine ». Chez Asnova, nous sommes régulièrement confrontés à des familles qui ne connaissent pas la situation de leur proche.

La cérémonie, ça se prépare aussi ?

Ce moment est surtout dédié aux vivants, mais savoir ce que la personne décédée aurait souhaité peut apaiser. L'absence de directives peut créer du stress ou de la culpabilité. C'est plus problématique encore avec les décisions médicales en fin de vie. Sans directives anticipées, c'est aux proches de devoir trancher et parfois de s'interroger longtemps ensuite sur les choix qu'ils ont faits.

Pourquoi est-ce si dur d'en parler ?

La mort est un tabou. C'est encore plus confrontant quand on est en situation palliative ou en situation de fin de vie. Dans l'idéal, préparer sa mort, autant d'un point de vue administratif que médical, devrait constituer un sujet normal dans la société. Il est important de parler de ses volontés assez tôt avec ses proches ou son médecin traitant.

Comment amorcer la discussion avec ses proches ?

C'est un sujet délicat. Pour l'aborder, on peut par exemple demander : « Et si un jour il t'arrivait quelque chose, comment voudrais-tu que je fasse ? » Ce type de petites phrases peut ouvrir la voie.

Et si on ne désire pas inquiéter ses proches ?

C'est possible de discuter de ses souhaits médicaux avec son médecin, préparer un testament et regrouper tous les documents utiles. Laisser des directives anticipées pour sa fin de vie et ses souhaits après sa mort est aussi l'occasion de laisser un témoignage, un récit de vie. Cela permet de transmettre un message.

Et pour les proches en deuil, que proposez-vous ?

Dès les premiers jours du deuil, l'équipe d'Asnova intervient pour du soutien émotionnel et apporte des petits plats à domicile avec possibilité de partage. Une aide dans les démarches administratives est possible dès réception de l'acte de décès. Par la suite, nous proposons aux personnes en deuil de participer à un groupe de parole ou à un atelier créatif. Nos prestations sont gratuites.

BONS PLANS

Association Asnova

L'association vous apporte une aide gratuite lors d'un deuil : démarches administratives, écoute bienveillante, groupes de paroles et de soutien.

www.asnova.ch

Docupass

Le Docupass est la solution globale reconnue pour les dispositions personnelles. Il vous permet de consigner tous vos besoins, demandes et souhaits (directives anticipées, dispositions de fin de vie, testament, etc.).

www.prosenectute.ch/fr/services/docupass.ch

Pour éviter les conflits

« Deux éléments déclencheurs m'ont poussé à prendre les devants et à préparer ma fin de vie. Il y a une vingtaine d'années, j'ai décidé de m'inscrire à Exit, sans en parler à mes enfants, certains n'auraient pas été d'accord. J'ai des enfants issus de deux unions, et si rien n'est prévu, cela aurait pu aboutir à des injustices entre eux au moment de ma succession.

J'ai donc établi un pacte successoral pour que ma femme ne soit pas désavantagée, tout en encadrant les dépenses possibles. Ce pacte a été signé devant notaire, et mes enfants en ont été informés.

Pour la cérémonie, j'ai exprimé mes souhaits à l'un de mes fils : surtout pas de discours ni de cérémonie religieuse, mais de la musique joyeuse ! J'ai rédigé à la main une liste de mes mots de passe, afin de faciliter les démarches après mon décès : clôturer mes comptes bancaires, annuler mes abonnements... Après la mort d'un proche, j'ai vu à quel point cela pouvait être compliqué quand les mots de passe sont enregistrés sur un ordinateur auquel on n'a pas accès.

J'ai aussi rédigé mes directives anticipées et mes directives en cas d'incapacité, et j'ai désigné un exécuteur testamentaire pour éviter les conflits. Trop souvent, un décès marque le début des mésententes dans une hoirie. Je suis soulagé d'avoir pris ces dispositions. J'espère qu'il n'y aura pas de conflit, mais à présent, ce n'est plus entre mes mains. »

Jean-Paul, 81 ans, Lausanne



PORTRAIT

Yvette Théraulaz : libre et engagée, avec toujours le même plaisir à jouer

Propos recueillis par Mehregan Joseph

Délicieusement drôle et dotée d'un jeu aux nuances aussi variées que subtiles, Yvette Théraulaz, 78 ans, rayonne dans le dernier spectacle de Robert Sandoz. Cette pièce jouée au printemps aborde avec humour et profondeur les sujets de la mort, du burn-out et des inégalités entre hommes et femmes. Grande comédienne du théâtre romand, Yvette Théraulaz exprime sa joie et sa gratitude de pouvoir encore monter sur scène. Cet automne, elle poursuit les représentations de *Barbara & Brel* et s'attèle à écrire un nouveau spectacle avec François Gremaud pour ses 80 ans.

À l'âge de quatorze ans vous avez intégré l'École d'art dramatique à Lausanne. Qu'est-ce qui vous plaisait déjà dans le théâtre ?

Je ne me suis pas posé tellement de questions. Je jouais du piano et je chantais dans un chœur pour des spectacles. Dans notre boîte aux lettres, nous avons reçu un flyer qui annonçait l'ouverture de cette école. J'ai persuadé mes parents de m'y inscrire. Je suivais les cours en parallèle de ma scolarité. Inutile de dire que je ne faisais plus grand-chose à l'école. Ce qui m'animait c'était le plaisir du jeu. Le plaisir de se transformer même si je n'y connaissais rien car mes parents venaient d'un milieu ouvrier. C'était des gens très simples.

Aujourd'hui, c'est toujours le jeu qui vous anime ?

Le jeu m'anime toujours mais à cela s'est ajouté d'autres choses. Le théâtre est un lieu où on est ensemble, où il est possible de parler du bien commun. Il est important d'avoir des lieux où les gens peuvent se retrouver.

On vous connaît aussi pour votre engagement féministe. Avez-vous compris très tôt que le théâtre était un espace pour faire passer des messages engagés ?

J'étais féministe très jeune. J'ai vu que ma mère n'avait pas le droit de vote, je trouvais ça insupportable. Pour moi, c'est venu naturellement d'aborder ces thèmes au théâtre.

Par rapport à la cause de l'égalité homme-femme, à votre avis, qu'est-ce qui a évolué positivement ?

Aujourd'hui, partout, dans tous les domaines, que ce soit en sciences, en histoire, en politique, en philosophie, dans nos sociétés les femmes prennent la parole. On se demande comment on a fait pour se passer de ces intelligences pendant si longtemps. Il y a de plus en plus de femmes qui peuvent s'exprimer et qui le font. Ça, c'est une évolution positive.



© Jean-Patrick di Silvestro

« Je crois que pour jouer il ne faut pas avoir perdu son âme d'enfant. »

Qu'est-ce qui doit encore changer ?

Tout. Je n'ai pas beaucoup de nuance par rapport à ça. Je trouve qu'on vit encore dans une société patriarcale avec de la misogynie ordinaire, une société faite par les hommes, pour les hommes.

Comment décririez-vous votre lien avec le public romand ?

J'ai un certain public mais je ne suis pas quelqu'un de populaire. Les gens sont plutôt gentils quand ils me reconnaissent. Ce spectacle (ndlr *La dernière pièce de Robert Sandoz*) est populaire dans le bon sens du terme. Il y a des blagues mais les sujets qui y sont abordés sont importants et, en filigrane, il y a de la profondeur. Sans vouloir apporter des réponses au public, il repart peut-être avec quelque chose en plus.

Avec le recul, quel a été votre plus grand défi en tant qu'artiste ?

Sur le plan artistique, quand on m'a proposé de chanter le *Pierrot lunaire* d'Arnold Schönberg, je ne m'étais pas du tout imaginé le travail qui m'attendait. C'est un chanté-parlé très technique. Il m'a fallu une année pour le préparer. Je ne suis pas sûre que le résultat ait été extraordinaire mais ça a peut-être été mon plus grand défi.

Dans *La dernière pièce de Robert Sandoz*, vous jouez votre propre rôle. Est-ce que cette mise en abîme sur la fin de sa propre carrière vous a amené à plus y penser ?

Non, car j'ai la chance d'avoir encore des projets. Nous allons partir en tournée cet automne avec le spectacle *Barbara & Brel* et je prépare un nouveau spectacle avec François Gremaud pour mes 80 ans. J'ai ce privilège incroyable de monter encore sur scène, ce qui m'étonne moi-même. Dans ma vie de tous les jours, je ne suis pas toujours comblée mais, sur scène, je le suis toujours.

Comment décririez-vous votre collaboration avec Robert Sandoz en trois mots ?

Libre, inventive et intuitive. Étant donné qu'il est sur scène et qu'il joue aussi, il n'est pas trop envahissant comme metteur en scène. Il est inventif et il a l'intuition de réunir un groupe de personnes hétéroclites. Il sait ce qui va fonctionner et, comme moi, il est habité par des questions existentielles.

Dans ce spectacle, vous dansez, vous chantez. Pouvez-vous partager avec nous votre secret pour garder la forme ?

Je ne fais rien du tout ! Je sais que ce n'est pas une bonne idée. Ma sœur me dit tous les jours « Marche, marche, c'est important de marcher ! » En ce moment, je prépare un spectacle, alors je passe beaucoup de temps à écrire. Sortir marcher ne me dit rien. En revanche je travaille ma respiration. Pour moi c'est primordial, je fais aussi un peu de méditation.

Comment fonctionnez-vous dans votre processus créatif ?

Je fais tous mes rôles comme une partition de musique. Avec des soupirs, des temps, des silences. Je travaille le texte musicalement. Je sais que j'ai à ma disposition un certain nombre de couleurs. Pour moi, ça marche quand c'est ressenti. Je vais puiser en moi pour être juste.

Comment choisissez-vous les sujets de vos spectacles ?

Je suis quand même assez monomaniacque. Mes sujets sont le féminisme, l'injustice, l'humiliation. Ce sont toutes ces choses qui me font monter sur scène. Le plaisir aussi. Le plaisir de faire rire.

Qu'est-ce qui vous inspire en ce moment ?

Ce qui se passe aujourd'hui m'inspire une grande colère. Ce nouvel impérialisme est effrayant, ce qui se passe en Ukraine, comme ce qui se passe à Gaza est effrayant. Le théâtre, la peinture, la musique, la nature, la lecture, sont les derniers refuges. Rester sans rien faire pour écouter ce qui se passe en soi, mettre de la douceur en soi, on a tous en nous un endroit où on est calme, limpide et où on est profondément humain.

Est-ce que le fait d'être doux avec soi-même vient avec l'âge ?

Oui. Il faut chercher ce qu'il y a de plus pur en nous. Là par exemple, je n'en fais pas un secret, j'ai décidé de rentamer une psychothérapie pour régler certaines choses et pour que mes dernières années de vie soient plus sereines. J'ai cette espèce de naïveté de penser qu'on peut s'améliorer jusqu'à la fin.

Le dossier de ce numéro du magazine porte notamment sur la notion de perte. À votre avis, toutes les pertes, tous les deuils, peuvent-ils nous faire grandir ?

Avec l'âge, il y a les pertes qu'on subit par rapport à son autonomie, sa mobilité. On n'a pas le choix que de les accepter. On peut croître sur le plan spirituel, dans la notion de bonté et de grâce. Mais pour ce qui est des deuils, non je ne crois pas qu'on puisse toujours en tirer quelque chose. J'ai perdu ma belle-fille, la mère de mes petites-filles, et ça, ça n'est pas dans l'ordre des choses.

Qu'est-ce qui vous apporte de la joie au quotidien ?

Comme je n'ai pas si confiance en moi, j'ai un petit carnet dans lequel je note des choses positives, comme un compliment qu'on m'a fait. Quand j'ai une pensée négative, j'essaie de la contrecarrer avec une pensée positive. Par contre, sur scène, je suis vraiment joyeuse et je me dis que cette joie est transmissible.

Que diriez-vous à cette jeune Yvette de quatorze ans qui entrait à l'école d'art dramatique ?

Je crois que pour jouer il ne faut pas avoir perdu son âme d'enfant. Je joue sérieusement. Je m'amuse mais je joue sérieusement. À 78 ans, il y a encore en moi cette jeune fille.

Qu'est-ce qu'on peut vous souhaiter ?

J'aimerais bien arriver à ce spectacle de mes 80 ans avec François Gremaud. Je ne pense pas que je vais trop creuser les thèmes de la mort et de la vieillesse. Je les ai déjà explorés dans un autre spectacle. Il y a d'autres sujets. Il y a de quoi faire.

GASTRONOMIE

Recette gourmande

Par Pia Gerber

SALADE DE SAISON ET TOMME LARDÉE

En septembre, dans le cadre de la Semaine du goût, les Tables conviviales célèbrent le terroir vaudois. Pia Gerber, bénévole de « La Table de Pia » à Echallens, partage avec nous une recette d'inspiration de nos alpages pour une entrée ou un plat des plus gourmands !



Ingrédients (pour une personne)

- Une tomme vaudoise
- 4 tranches de lard à griller coupées finement
- Une cuillère à soupe de moutarde (classique ou à grain)
- Une bonne poignée de salade de saison (ex. : mesclun)
- Vinaigrette (ou sauce à salade de votre choix !)

Préparation

- **Badigeonner** la tomme de moutarde au pinceau des deux côtés.
- **Prendre** les tranches de lard à griller et les chevaucher dans la longueur pour ensuite y déposer la tomme au milieu.
- **Rabattre** les tranches de lard sur la tomme pour bien la couvrir de façon à ne plus voir la tomme.
- **Refroidir** les tommes lardées au frigo (minimum deux heures).
- **Découper** un papier de cuisson à la taille de votre poêle.
- **Déposer** la tomme pour la cuire des deux côtés sur le papier de cuisson à feu doux et sans matière grasse jusqu'à ce que le lard soit bien doré.
- **Dresser** la salade sur une assiette avec la vinaigrette ou sauce de votre choix et y déposer la tomme.

En plat, prévoir des pommes de terre à raclette en accompagnement.
Bon appétit !





IMMO-VIE-AGEE a déjà 12 ans !



La spécialiste de la vente en viager en Suisse

Juriste et passionnée d'immobilier, Sabrina Reynier, rolloise, a créé en 2013 sa société IMMO-VIE-AGEE, avec l'objectif de remettre la vente en viager au goût du jour. Aujourd'hui elle a réalisé plus d'une centaine de ventes et la demande ne cesse de croître. Les clients qui ont fait appel à ses services ne peuvent que s'en féliciter; beaucoup prennent le soin de laisser un témoignage sur son site internet.

La vente en viager 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 un montant en capital appelé "bouquet", il peut aussi opter pour un bouquet et une rente mensuelle à vie qui complètera sa retraite.

On peut vendre son bien en viager, idéalement à partir de 75 ans, avec ou sans enfants.

Les avantages sont les suivants : avoir un complément de retraite et ainsi mieux profiter de la vie, percevoir un capital tout en restant dans son logement donc sans changer ses habitudes, régler une partie de sa succession de son vivant et éviter ainsi les éventuels futurs conflits familiaux, aider ensuite ses proches en leur consentant des donations...

Sabrina Reynier vous accompagne tout au long du processus, de la prise de rendez-vous initial à la signature de l'acte de vente chez le notaire.

IMMO-VIE-AGEE
Av. du Général-Guisan 9
1180 Rolle

Tél: 078 635 58 57
contact@immo-vie-agee.ch

www.immo-vie-agee.ch

Appartements protégés pour séniors

Vivez sans soucis

Les appartements protégés Tertianum vous permettent de garder votre autonomie tout en bénéficiant, selon vos besoins, de prestations dans votre logement.

Vivez en sécurité et faites des rencontres lors de nos activités collectives.



Découvrez nos établissements vaudois
tertianum.ch



TERTIANUM

La vie du club

1 Avantages et offres réservés aux membres du Club Pro Senectute Vaud

2 Agenda

3 Portrait de membres

Boutique Pro Senectute Vaud

Clé USB, microfibras pour lunettes, chausse-pied ou ouvre-bouteille offerts à chaque membre !

Faites votre choix et passez commande !



Informations et inscriptions

Pro Senectute Vaud
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
021 646 17 21
club@vd.prosenectute.ch



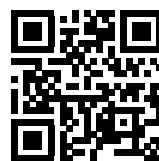
Plus de liens, plus de vie, plus de voix !

Le club de membres de Pro Senectute Vaud est ouvert à tous.

- Informations et conseils utiles;
- Le ClubMag envoyé deux fois par an à domicile;
- Offres exclusives, prix réduits;
- Occasions de rencontres et événements diversifiés.

C'est aussi la possibilité de donner votre avis ou votre témoignage sur des sujets qui vous concernent.

Alors, rejoignez-nous !



Inscrivez-vous en ligne !

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

Avantages et offres réservés aux membres

1

En tant que membres de notre club, vous profitez de tarifs préférentiels sur plusieurs prestations (pour une personne en cas d'adhésion individuelle ou pour deux personnes en cas d'adhésion de couple), ceci de manière permanente et dès votre adhésion, dans la limite des places disponibles.

Pour profiter de ces avantages, n'oubliez pas de vous munir de votre carte de membre en cas de déplacement ou de communiquer votre numéro d'adhérent lors des différents échanges avec nos collaborateurs !



Retrouvez toutes les activités près de chez vous

Sortir

Excursions accompagnées Petites Fugues

CHF 10.- de rabais par sortie

Programme complet à disposition sur demande auprès de notre réception ou sur notre site internet vd.prosenectute.ch

Excursions gourmandes

CHF 5.- de rabais par sortie

Programme complet à disposition sur demande auprès de notre réception ou sur notre site vd.prosenectute.ch/excursions-gourmandes

Bouger

Tai-chi

CHF 14.- le cours au lieu de CHF 16.-

à l'achat de votre abonnement semestriel.

Equilibr'Age

CHF 10.- le cours au lieu de CHF 12.-

à l'achat de votre abonnement semestriel. Liste des cours disponible auprès de notre réception ou sur vd.prosenectute.ch

DomiGym

Séance de bilan offerte (valeur CHF 30.-)

à l'achat de votre abonnement de 9 séances payantes qui suit celle-ci.

Se documenter

Docupass

CHF 4.- de rabais (CHF 15.-

au lieu de CHF 19.-, hors frais d'envoi)

à l'achat d'un Docupass, le dossier pour vos dispositions personnelles.

Informations et inscriptions

Pro Senectute Vaud
Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne
021 646 17 21 · club@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ

CAVE DE LA CRAUSAZ FÉCHY

Offre spéciale carton de dégustation

5 x 70 cl. Cave de la Crausaz Féchy Féchy AOC La Côte	CHF	43.50
5 x 70 cl. Cave de la Crausaz rouge Les Bourrons, assemblage	CHF	43.50
5 x 70 cl. Rosé La Crausaline Pinot Noir	CHF	45.00
Prix du carton	CHF	132.00

Je commande _____ carton(s) de dégustation livrés à mon domicile pour la somme de 132.00 par carton (uniquement en Suisse). Frais de livraison offerts

Nom : _____

Prénom : _____

Rue : _____

NP/lieu : _____

Tél. : _____

Signature : _____

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

Cave de la Crausaz
Féchy AOC La Côte
CHF 8.70 la bouteille

Sous réserve de changements



Avantages et offres réservés aux membres

Conseils personnalisés à des tarifs préférentiels

Permanence juridique

Un notaire de l'Association des notaires vaudois (ANV) répond à vos questions et vous conseille dans divers domaines:

- Dispositions de dernière volonté.
- Droit de l'immobilier.
- Mandat pour cause d'incapacité.

Entretien de maximum 20 minutes sans rendez-vous entre 16 h et 19 h. Inscription auprès de l'ANV.

Association des notaires vaudois (ANV) notaires.ch/associations/vaud/permanence 021 310 07 70

Yverdon-les-Bains (Les Alizés, Ruelle Vautier 5)

Une fois par mois selon le calendrier disponible sur le site notaires.ch/associations/vaud ou auprès de l'ANV.

Lausanne

(Romandie Formation, Rue du Petit-Chêne 38) chaque jeudi (hors vacances scolaires).

Prix spécial membres CHF 20.- (CHF 30.- pour les non-membres). Paiement uniquement en espèces.

Assurances sociales

La préparation à la retraite ou le fait d'y arriver implique différentes questions liées aux assurances sociales telles que l'AVS, les prestations complémentaires (PC) à l'AVS, le 2^e pilier, l'assurance-maladie (LAMal), etc.

Info Seniors Vaud est à disposition pour toutes les questions d'ordre général via:

infoseniorsvaud.ch
info@infoseniorsvaud.ch
021 641 70 70

Si votre question sollicite l'intervention d'un spécialiste, elle sera transmise à notre partenaire Delegis, qui vous contactera dans les 48 h.

Prix spécial membres CHF 45.-

(CHF 60.- pour les non membres) pour une consultation jusqu'à 30 minutes facturées au prorata du temps consacré.

Achat de matériel de communication numérique

Un professionnel de confiance vous propose un conseil personnalisé par téléphone si vous souhaitez acquérir du matériel informatique ou un appareil numérique: smartphone ou tablette, ordinateur fixe ou portable, téléphone fixe, montre connectée.

DIGIENE informatique

Carl-Kensaku Herbort
info@digiene.ch • 021 320 22 66

Prix spécial membres CHF 30.- (CHF 35.- pour les non-membres), par appel d'une durée de maximum 30 minutes.

PUBLICITÉ

Nest & Joy Services

Accompagnement administratif discret et personnalisé

- Classement et organisation de documents
- Rédaction de lettres et révision du courriers
 - Gestion d'assurances, factures, impôts
 - Soutien aux démarches officielles

Prestations à distance, sur mesure et en toute confidentialité

Entretien de découverte offert, sans engagement, directement chez vous

Tél : 079 963 38 80

Email : isa.merucci@nestjoy.ch

Site web : www.nestjoy.ch

Coup de projecteur sur un partenaire



Les MBC facilitent la mobilité pour tous

Les Transports de la région Morges Bière Cossonay (MBC), en collaboration avec Pro Senectute Vaud, ont à cœur de rendre les transports publics accessibles à toutes et à tous. Plusieurs initiatives sont proposées pour accompagner les habitants de la région de Morges dans l'utilisation de ces services.

Des ateliers pratiques pour maîtriser les outils numériques

Les MBC proposent des ateliers gratuits pour aider leurs usagers à mieux utiliser les outils numériques dans leurs déplacements. Que ce soit pour se familiariser avec les services digitaux, comme consulter les horaires ou acheter des billets en ligne, ces ateliers sont une excellente occasion d'acquérir des compétences pratiques en toute simplicité.

Prochaines dates sur : mbc.ch/tous-mobiles

Inscriptions au 021 811 43 45
ou par e-mail à vente@mbc.ch.



Un accompagnement personnalisé au point de vente MBC

Les usagers peuvent également se rendre au point de vente MBC situé au centre commercial de La Gottaz à Morges. Une équipe de conseillers est disponible pour offrir des solutions de mobilité sur mesure, telles que l'achat et le renouvellement d'abonnements ou la planification de voyages.

Le point de vente assure également la vente de billets pour le train rétro
lavoiedessens.ch



Des solutions pratiques pour acheter des billets

Afin de faciliter l'accès aux transports publics, vous avez la possibilité d'obtenir des titres de transport Mobilis en prévente auprès de certains commerces et administrations communales. Il est également possible d'acheter un billet sur l'ensemble du réseau de transports publics national, et de renouveler votre abonnement aux bureaux de Poste du district.

Toutes les informations détaillées et les listes des points de vente à disposition sur mbc.ch/distribution



Les MBC s'engagent ainsi à rendre la mobilité toujours plus accessible et simple pour les habitants de la région. Pour plus d'informations, consultez leur site web : mbc.ch.

Agenda

Sorties

2

27 ou 28 novembre 2025, départ à 9h30
L'endive, de la racine à l'assiette

Visite du Domaine des Loveresses à Yens

Sur les hauteurs de la Côte, le Domaine des Loveresses cultive depuis plus de 50 ans une passion pour les légumes de saison, et tout particulièrement pour l'endive. Devenue leur grande spécialité, l'endive y est produite en hiver dans des salles de pousse après avoir été cultivée en plein champ par des agriculteurs de la région. Lors de cette visite, nous découvrirons les étapes de production de ce légume délicat, emblème du savoir-faire maraîcher vaudois, ainsi que les pratiques durables qui font la fierté du domaine. Nous clôturerons la matinée autour d'un repas mettant l'endive du domaine à l'honneur, à l'Auberge communale de Yens, chez Claudia et Olivier Hienard.

CHF 35.- visite, repas et transport depuis Lausanne compris

21 ou 22 mai 2026, départ à 9h30
Le pouvoir des plantes au cœur du Pied du Jura

Visite du Jardin des Ochettes et atelier tisane à Mollens

Perché en lisière de forêt, face aux Alpes et au Mont-Blanc, le Jardin des Ochettes est un véritable havre de nature dédié aux plantes médicinales. Dans ce lieu préservé, Cécile Ehrensperger et Philippe Gendret cultivent, récoltent et transforment plus de cinquante variétés de plantes, selon les rythmes des saisons et dans le respect des cycles naturels. La visite nous plongera dans cet univers passionné, avant de nous inviter à un atelier de création de tisanes, point fort de la matinée. Nous apprendrons à reconnaître, assembler et préparer nos propres infusions, guidés par deux herboristes engagés. Nous terminerons notre sortie autour d'un repas convivial à l'Auberge de Mollens, chez Céline et Guy Huck.

CHF 35.- visite, atelier, repas et transport depuis Lausanne compris



Informations et inscriptions

Pro Senectute Vaud · Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne
 021 646 17 21 · club@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ



SmartLife Care

Pour se sentir bien
et en sécurité.

Avec les solutions d'appel
d'urgence de SmartLife Care,
l'aide n'est jamais loin.



www.smartlife-care.ch

Retour en images

Par **Catherine Christen**, membre et participante

Visite du Château de Prangins

Une invitation au château, en voilà une perspective tentante ! Qui plus est lorsqu'il s'agit du Château de Prangins, notre écrin de patrimoine national ouvert en 1998 ! Cette idée a convaincu un groupe de seniors chaleureusement accueillis dans la cour et conduits par Luca Berini, guide fort bien documenté, qui nous a relaté l'histoire du site au travers des siècles : en 1723, le banquier parisien d'origine suisse Louis Guiguer acquiert le domaine, y fait construire le château, est anobli baron.

Dès 1729, le potager est mis en place : fruits, légumes, plantes médicinales et condimentaires, fleurs et autres végétaux représentent près de 200 espèces et variétés cultivées en alternance dans les carreaux qui confèrent sa forme rectangulaire à cet impressionnant jardin. Entrons dans la bâtisse : nous avons déambulé dans les pièces du rez-de-chaussée où la vie quotidienne se déclinait en activités culturelles et domestiques. Une anecdote originale justifie la présence d'une fontaine à eau dans la salle à manger : elle permettait au personnel de rincer les verres entre deux services !

À l'étage, le château héberge également une magnifique collection d'indiennes, ces cotonnades imprimées et peintes en vogue en Europe dès le XVII^e. Quant à l'exposition « Tours du monde » visible jusqu'à la fin octobre 2025, elle retrace les pérégrinations de Jules Verne jusqu'aux premiers globe-trotters. Courez-y avec vos petits-enfants et ravivez vos souvenirs ! Face au Léman, une vaste terrasse dotée d'un bassin circulaire offre un panorama étendu sur les reliefs de la Haute-Savoie. Pour couronner notre journée, nous avons dégusté un repas tout simplement succulent au Café du château. Des commentaires élogieux s'échangeaient au terme de ces découvertes pour la parfaite organisation de cette échappée intemporelle !

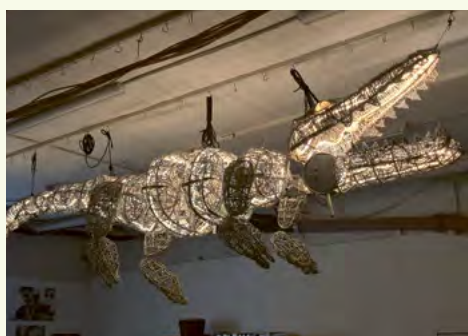




Visite de l'atelier Ornicar de Christophe Kiss

C'est un passionné de créations artisanales, un expert en dessin — il enseigne cette discipline en parallèle — un admirateur des œuvres nées sous les doigts de fée de son épouse — elle partage le même atelier — qui nous accueille en ce lieu peuplé de marionnettes, de bustes, de matières textiles ou autres, d'outils, où tout est à portée d'yeux, les classeurs administratifs comme les travaux en cours !

Au premier abord, on se croit dans une caverne d'Ali Baba. Mais, à l'écoute du parcours de Monsieur Kiss, on comprend la volonté et les aptitudes qu'il a dû réunir pour exercer cette profession depuis plus de trente ans. Seuls, deux sculpteurs sur marionnettes sont connus en Suisse. Pour répondre à une commande, il élabore un dessin grandeur nature, de face et de profil, sur papier calque. Cette technique lui permet de sculpter le bois de tilleul dans les dimensions exactes requises par la pièce à créer. Les têtes sont évidées pour alléger le maniement des cordelettes, les articulations sont en tissu ou en cuir (pour les poignets).



Monsieur Kiss travaille indifféremment la mousse de coussin, la pâte à modeler, la cire, la résine bio, le rotin. Ses réalisations représentent soit des humains, des animaux ou des figures mythiques. Après l'assemblage, c'est la costumière qui habille le modèle : elle aussi fait preuve d'ingéniosité pour que les tissus n'entravent pas la fluidité des fils lorsque le marionnettiste anime son personnage en maniant la « croix », ce cadre qu'il tient et sur lequel sont attachés les fils de la marionnette. Que de souvenirs de théâtre Guignol nous reviennent, sans oublier les marionnettes du théâtre de l'ombre, les marionnettes à gaine, celles de parades urbaines et toutes celles qui traversent nos rêves éveillés ! Merci l'artiste !

Portrait de membre

Jean-Daniel Thomas, 82 ans, bénévole aux multiples casquettes

Propos recueillis par Mehregan Joseph

Quand avez-vous commencé votre activité bénévole chez Pro Senectute Vaud et pour quelle prestation ?

J'ai commencé en novembre 2000 pour être précis. Une connaissance de Montricher qui était alors accompagnante pour les Petites fugues m'avait parlé de l'engagement de bénévoles chez Pro Senectute Vaud. J'ai rapidement commencé en tant que chauffeur pour les participants aux Petites fugues et séjours.

Dans quel domaine travailliez-vous avant la retraite ?

J'étais instructeur-moniteur de conduite à l'armée. Encore aujourd'hui, c'est pour moi un plaisir de conduire mais je n'ai aucun problème à l'idée de prendre les transports le jour où je devrai renoncer à mon permis.

Imaginez-vous faire autant d'années de bénévolat lorsque vous vous êtes engagé ?

Je savais que j'allais m'engager pour du long terme. À l'époque, nous avons discuté de la limite d'âge pour l'activité de chauffeur. Le responsable l'avait fixé à 75 ans. À 82 ans, je suis encore bénévole pour le thé dansant à Paudex et de temps en temps pour le Bus65.

Qu'est-ce que ce bénévolat vous apporte ?

J'aime le contact avec les gens et la découverte. Avec les Petites fugues et les séjours, j'ai pu faire découvrir de nombreux lieux aux participants. Ça apporte beaucoup de satisfaction, d'autant plus que la plupart d'entre eux n'ont plus de permis de conduire.

Comment décririez-vous votre lien avec l'association Pro Senectute Vaud ?

Magnifique, que ce soit avec les collègues, le responsable des bus et même le directeur.

Qu'est-ce qui est important pour bien vivre sa retraite ?

Je pense qu'à la retraite on peut en profiter pour être actif et rendre des services aux autres.



Jean-Daniel Thomas, 82 ans, bénévole aux multiples casquettes

Il est une figure incontournable parmi les bénévoles de Pro Senectute Vaud. Au volant des bus de l'association, Jean-Daniel Thomas a sillonné durant de nombreuses années les paysages romands, offrant aux participants des Petites fugues des moments de joie et de découverte. Il a également accompagné des séjours en France et en Italie, toujours avec la même passion. Aujourd'hui, bénévole actif du thé dansant de Paudex et des Bus 65, il partage avec nous son engagement et sa motivation.



Appel à témoignages !

Envie de nous faire partager vos envies et vos passions ?

Écrivez-nous à club@vd.prosenectute.ch

« Encore aujourd'hui, c'est pour moi un plaisir de conduire. »

AIDE ET SOINS À DOMICILE

Les CMS sont là pour vous et pour vos proches



**Les centres médico-sociaux (CMS)
sont à votre disposition:**

- soins infirmiers
- soins d'hygiène et de confort
- ergothérapie
- diététique
- aide à la vie quotidienne
- soutien aux proches aidants
- démarche et conseil social
- accompagnement psycho-social

**7j/7, 24h/24, dans tout
le canton de Vaud.**

0848 822 822

www.cms-vaud.ch



AIDE ET SOINS
À DOMICILE

Confort-lit

DEPUIS 1989

36
ans

Fini les compromis entre praticité et bien-être !

Un large choix de canapés-lits
avec le confort d'un vrai matelas



YVERDON
LAUSANNE
GIVISIEZ

Av. de Grandson 60
Rue Saint-Martin 34
Route des Fluides 3

024 426 14 04
021 323 30 44
026 322 49 09

confort-lit.ch