

UNE ÉDITION RÉALISÉE PAR MEDIAPLANET



Nr. 3/2014  
www.50ans.ch

**MEDIA  
PLANET**

# L'ÂGE D'OR



## A découvrir

**Santé**  
prévention à partir de  
50 ans

**Bénévolat**  
donner de son temps

**Immobilier**  
choisir son chez soi

# SENIOR, ET ALORS?

Rencontre avec **Bernard Pichon**,  
le globe-trotter le plus connu de Suisse Romande.

PUBLICITÉ

Pour mieux vous accueillir !

◆ **PRINTEMPS 2014**

Nous déménageons en face de la gare.  
Rue de la Morâche 9, 1260 Nyon



022 362 03 62 - www.cmcnyon.ch



## Bien informés de vos conditions financières à la retraite?

Parfait! Mais il est prudent de ne pas minimiser les aspects psychologiques, affectifs ou sociaux de ce passage.

# Les aspects sous-estimés du passage à la retraite!



**Stéphane Der Stepanian**  
Responsable Avantage,  
Pro Senectute Vaud en Romandie

«La prise de conscience de cette nouvelle étape de vie peut s'avérer parfois délicate.»

**P**our la grande majorité des personnes qui prendront leur retraite prochainement, la première préoccupation consiste à lorgner immédiatement du côté des futures réalités financières avec lesquelles elles devront composer! Sage réflexe, mais qu'en est-il des autres considérants? Nombreux sont les témoignages de personnes déclarant, après-coup, avoir sous-estimé l'impact affectif, psychologique et social du passage de la vie professionnelle à la retraite. Après la phase initiale qu'il est d'usage d'appeler «lune de miel», les personnes, débarrassées de leurs obligations professionnelles, goûtent aux joies sans limites d'une nouvelle forme de liberté, et savourent cet énorme espace-temps qui s'offre à eux. Toutefois, la prise de conscience de cette nouvelle étape de vie peut s'avérer parfois délicate.

### Préparation morale

Parmi les réalités non financières, la perte de son identité professionnelle est un point très sensible, lié directement à la personnalité. Son impact sur le moral de la plupart des person-

nes retraitées ne doit pas être négligé. Pour s'en prémunir, il est fortement conseillé de maintenir et cultiver une vie active et un réseau social de qualité après la cinquantaine. A ce sujet, de nombreuses associations, dont Pro Senectute Vaud, proposent une large palette d'activités diversifiées pour celles et ceux qui seraient en quête d'idées ou qui souhaiteraient s'engager bénévolement.

### Vie en couple

Vivre à deux, 24 h sur 24, voici une autre réalité du couple, souvent sous-évaluée avant la retraite. Comment ajuster harmonieusement les façons de voir les choses? Passer d'une vie active (travail) à une autre vie active (retraite), par la réalisation de différents projets, petits ou grands, constitue un excellent moyen de se stimuler et rester en forme pour passer ce cap sans grandes difficultés. D'une manière générale, les Suisses sont bien informés des conditions financières qui seront les leurs à la retraite. Ils sont, par contre, peu préparés aux autres réalités. Un tout petit pourcentage des futurs retraités a eu l'opportunité d'en prendre la mesure lors de séminaires spécifiques.

## NOUS CONSEILLONS



## MEDIA PLANET

We make our readers succeed!

### L'ÂGE D'OR

3 ÈME ÉDITION, AVRIL 2014

**Managing Director:** Fredrik Colfach

**Production et Direction Editoriale:**

Marcel Koller

**Layout et retouche d'images:**

Daniel Stauffer

**Project Manager:** Marie Deschenaux

**Téléphone:** +41 (0)21 320 67 25

**E-mail:**

marie.deschenaux@mediaplanet.com

**Distribué avec:** Journal Le Matin

**Impression:** CIL, Centre d'Impression

Lausanne SA

**Contact Mediaplanet:**

Benoît Cardis

**Téléphone:** +41 (0)21 320 67 30

**Fax:** +41 21 320 67 27

**E-mail:**

benoit.cardis@mediaplanet.com

[WWW.FACEBOOK.COM/MEDIAPLANETSUISSE](http://WWW.FACEBOOK.COM/MEDIAPLANETSUISSE)  
[WWW.TWITTER.COM/MEDIAPLANETCHF](http://WWW.TWITTER.COM/MEDIAPLANETCHF)



L'objectif de Mediaplanet est d'amener de nouveaux clients à nos annonceurs en fournissant aux lecteurs un contenu motivant et de haute qualité rédactionnelle.

**COLOX®**  
le dépistage  
du cancer  
colorectal  
par une simple  
prise de sang

Parlez-en à votre médecin de famille  
Test réalisé par Unilabs,  
N°1 de la médecine de laboratoire  
en Suisse



[unilabs.ch](http://unilabs.ch)



OFFRE SPÉCIALE  
**FÊTE  
DES MÈRES**

Pour lui faire vraiment plaisir,  
offrez lui **Généralions Plus!**



**1 AN D'ABONNEMENT 60 fr.**

au lieu de 85.80 fr.

**2 ANS D'ABONNEMENT**  
+ en cadeau un set beauté  
L'Occitane en Provence  
d'une valeur de 59 fr.

L'OCCITANE  
EN PROVENCE



**110 fr.**

au lieu de 171.60 fr.

**Profitez de notre offre!**

Par téléphone  
021 321 14 21

Par email  
abo@generations-plus.ch

**www.generations-plus.ch**



# L'INVISIBLE

## Près de chez vous!

*"Personne n'a besoin  
de savoir que vous  
portez une solution  
auditive"*



**audition plus**  
vos spécialistes de l'audition

Grand Rue 4 - 1009 Pully  
Pharmacie Aro-en-Ciel - 1610 Oron  
Petites Roches 3 - 1040 Echallens  
021 726 96 01  
Rue du Concert 6 - 2000 Neuchâtel  
032 724 80 15

**agisson G**  
l'audition retrouvée

Bvd. James-Fazy 10 - 1201 Genève  
Grand-Rue 30 - 1195 Gland  
022 738 38 33  
www.auditionplus.ch

# BON

Bon pour l'essai d'un système auditif  
sans engagement durant 3 semaines.

Valable jusqu'à fin mai 2014 dans nos magasins.



# «L'objectif est de maintenir les personnes âgées à la maison»

**Quelque 81% des chutes des seniors se produisent à domicile.** Comment transformer son logement pour éviter ces traumatismes? Les explications de Violaine Wrobel, directrice générale de Maison Vie & Santé, spécialiste suisse des solutions d'aménagement et de sécurisation pour votre salle de bain.

## Quel est votre travail?

Notre métier est de travailler sur l'accessibilité, la sécurisation de logements, en particulier pour les personnes âgées ou à mobilité réduite. Nous intervenons sur toutes les pièces de la maison ou de l'appartement. Nous les accompagnons et les conseillons pendant toutes les phases de transformation. Nous agissons en préventif et non pas toujours en curatif, lorsque l'accident s'est déjà produit.

## A domicile, quels sont les principaux dangers pour les personnes âgées?

La salle de bain, les escaliers et la cuisine sont particulièrement dangereux: ces lieux sont à l'origine de la moitié des chutes. Avec les années, enjamber ou sortir de sa baignoire devient plus difficile. Même avec un tapis antidérapant, le sol reste glissant. Les WC ou le lavabo posent aussi problème. La hauteur est souvent inadaptée pour les personnes âgées ou lorsque l'on a de la peine à se déplacer.

## Quels sont les aménagements possibles?

La baignoire peut être remplacée par une douche sécurisée, plus facile d'accès. Avec l'âge, il est souvent difficile de se contorsionner pour se sécher avec une serviette. On peut donc ajouter un système de séchage corporel automatique. Nous installons aussi des toilettes à la japonaise avec des barres de maintien pour se relever facilement. Elles permettent aussi de pouvoir faire sa toilette intime. Enfin, la largeur des portes, la hauteur des marches peuvent aussi être adaptées pour une meilleure accessibilité. En résumé, nous intervenons là où l'architecte n'a rien prévu pour les personnes âgées.

## Comment travaillez-vous?

Nous discutons des aménagements possibles avec les personnes concernées, sur la base du travail des ergothérapeutes. Nous leur expliquons ce qui est possible ou non de faire. Nous tra-

vailons aussi avec le personnel d'aide à domicile (infirmières, soignantes) qui intervient au quotidien. Il faut que les travaux soient exécutés rapidement pour éviter les désagréments. Une journée suffit pour l'installation clefs en main d'une douche.

## Quel est l'objectif de ces aménagements?

L'objectif est de permettre aux personnes âgées de rester à la maison, sans pour autant se sentir à l'hôpital. C'est une demande spontanée. Le souhait de la majorité des personnes âgées est de pouvoir rester chez elles jusqu'à la fin de leurs jours, et si possible de ne jamais devoir entrer en maison de retraite. Elles conservent de nombreux souvenirs dans leur logement, il y a un attachement aux objets. Le but est donc de tout faire pour qu'elles puissent rester à la maison.

NICOLAS VELLE

redaction.ch@mediaplanet.com

## AMÉNAGEMENT Penser à sa sécurité pour éviter les accidents.

PHOTO: MISE À DISPOSITION



PUBLICITÉ

Site de rencontres extraconjugales  
L'infidélité dans l'anonymat !

Swiss Infidelity.ch  
Pimentez votre vie



**HOME SWEET HOME**  
Un écrin de calme et de confort.  
PHOTO: MISE À DISPOSITION

RETROUVEZ  
UN CONTENU  
EXCLUSIF SUR  
WWW.50ANS.CH

**Situé dans le canton de Vaud, le Domaine de La Gracieuse offre aux retraités actifs** des prestations haut de gamme dans un environnement exceptionnel explique Thierry Barège, le directeur général.

# Ajouter de la qualité à vos années

**Construit en 1989 à Lonay, le Domaine est unique en Suisse romande. Pourquoi?**

L'originalité de cette résidence tient avant tout à sa situation unique. Dans un parc de 5 hectares, elle fait face au lac Léman et au Mont-Blanc, offrant une vue et un dégagement tout à fait exceptionnels. Nous proposons des appartements pour les retraités actifs et indépendants. Mais nous sommes surtout dotés d'une infrastructure hôtelière 4 étoiles. Nous disposons d'une multitude de services: restaurants, bars,

carnotzet, bibliothèque, espaces bien-être (fitness, piscine), auditorium. Enfin, nous possédons une assistance médicale de pointe, avec un médecin traitant à demeure.

**Quelles sont les solutions d'hébergement?**

D'une part, nous proposons 135 appartements non meublés de 65 à 140 m2 permettant aux résidents d'y construire un cadre de vie à leur image, avec leurs propres meubles, objets et souvenirs. D'autre part, nous disposons d'une offre hôtelière de 11 suites meublées pour des courts ou longs séjours, soit pour découvrir le Domaine, soit pour une convalescence ou une suite de soins, ou tout simplement pour des vacances. Enfin, nous disposons d'une unité de soins de 30 chambres et 11 appartements médicalisés.

**Quels sont les avantages de votre domaine?**

Grâce à la vaste offre de prestations

hôtelières, nos résidents peuvent se laisser vivre sans se soucier des tâches quotidiennes. Nous avons également conçu une prise en charge individuelle et adaptée aux éventuels soucis. Après une opération par exemple, ils peuvent dans la majeure partie des cas, réintégrer directement leur appartement sans devoir séjourner dans un centre de réadaptation. Ils sont en effet pris en charge sur place par notre médecin, le personnel soignant et les physiothérapeutes. Enfin, cela permet aux couples de pouvoir continuer à vivre ensemble, même si l'un des deux est fragilisé.

**Quelle est votre philosophie?**

Nous nous engageons à garantir la liberté, le confort et la sécurité de nos résidents afin qu'ils puissent jouir pleinement de la vie, en mettant à leur disposition notre savoir-faire, savoir-être, nos services hôteliers et médicaux si nécessaire.

Pour nous, le meilleur soin est celui qui ne se voit pas. Notre objectif

est de maintenir l'autonomie des résidents: équilibre alimentaire, activités sociales et physiques, soins médicaux personnalisés. Autant de facteurs qui sont difficiles à maintenir à la maison.

**Cette résidence haut de gamme est-elle onéreuse?**

Pour un appartement de 2 pièces, il faut compter environ 5200.- francs suisses par mois pour une personne. Mais ce prix couvre une grande série de services: le loyer de l'appartement, toutes les charges, un repas par jour pris au restaurant, le nettoyage régulier de l'appartement, la surveillance nocturne par une entreprise spécialisée, des activités culturelles et sportives, etc. Il est question du bien-être de nos résidents, de l'augmentation de leur qualité de vie. Nous leur offrons un environnement sécurisé et sécurisant.



**Thierry Barège**  
Directeur de la Gracieuse

## INSPIRATION



A LA DÉCOUVERTE DU MONDE ( ICI AU LAOS)  
Les voyages forment la jeunesse  
Bernard Pichon l'a bien compris.  
PHOTO: MISE À DISPOSITION

## Pas de retraite pour l'hyperactif Bernard Pichon

Le célèbre animateur-producteur de la radio et télévision de la Suisse romande s'est reconverti en journaliste globe-trotter. **Quelques heures après l'atterrissage** de son avion qui le ramenait de New-York, rencontre avec celui qui, à 69 ans, voyage sans cesse aux quatre coins du monde.

### Pourquoi avoir mis fin à vos engagements radio et TV à quelques années de la retraite?

Au tournant du millénaire, après avoir passé des années le derrière vissé sur une chaise à ne pouvoir voyager que pendant les vacances, j'avais l'impression que je devais encore découvrir de nombreux endroits. A 55 ans, il était aussi temps de laisser la place aux jeunes, je sentais que j'avais fait mon temps. J'ai ter-

miné en animant la ligne de cœur, ce qui m'a permis de visiter la géographie émotionnelle et psychologique de toute la Suisse romande. C'était donc le moment que j'élargisse enfin mes horizons et ma connaissance géographique au sens premier. Et, comme je ne suis pas un contemplatif solitaire, je suis devenu journaliste globe-trotter.

### Était-ce difficile de quitter l'univers de la radio et de la télévision au sein desquels vous aviez travaillé plus de trente ans?

On entend souvent dire que c'est une grande famille, mais ce n'est pas vrai. C'est simplement une entreprise qui prend et qui jette. Certains de mes confrères ont été remerciés avant leur Migros Data. Je voulais donc quitter avant d'être quitté. Ensuite, j'ai toujours pensé qu'il fallait sans cesse re-

faire ses preuves. Le fait qu'on me demande de faire des essais à la radio même après des dizaines d'années de carrière ne m'a, par exemple, jamais offusqué. Cela dit, il est vrai qu'en débutant comme journaliste voyageur, j'ai dû tout reconstruire et me refaire des contacts, une réputation.

### Vous avez une énergie incroyable malgré votre activité plutôt éprouvante. Vous nous donnez quelques trucs?

C'est vrai que je me sens curieux et avide d'expériences. Il m'arrive souvent de dire «quand j'étais vieux» pour parler du temps où j'étais plus jeune mais vivais et pensais comme une personne âgée. Aujourd'hui, je dis volontiers que je suis plutôt du genre grand-père indigne! (il rit) Lorsque je voyage, je ne fais pas de folies. Mon truc pour éviter de su-

bir le décalage horaire? Je vis le plus vite possible à l'heure du pays dans lequel j'arrive et je m'expose abondamment à la lumière du jour. Pour la suite, l'énergie provient du plaisir de découvrir ou de marcher des heures dans une ville. Je suis toujours étonné par certains de mes collègues beaucoup plus jeunes qui, même lorsqu'ils sont devant les pyramides de Gizeh, se mettent à demander: «Où est-ce qu'on peut boire une bière?»

### A bientôt 70 ans, quels sont vos moteurs?

Le bonheur de voyager et surtout le besoin de partager celui-ci avec le plus grand nombre. Aussi, je crois que l'approche du terminus me donne une belle énergie supplémentaire.

JONAS SCHNEITER

redaction.ch@mediaplanet.com



«Le bonheur de voyager et surtout le besoin de partager.»

Bernard Pichon  
Journaliste  
Globe-trotter



DE DÉCOUVERTES EN DÉCOUVERTES  
Les personnes qui voyagent apprennent à s'adapter au pays qu'ils découvrent.  
PHOTO: MISE À DISPOSITION

**Rencontre avec Philippe Randin**, directeur de Nouvelle Planète, une organisation d'entraide internationale, et avec Elisabeth Badertscher qui a participé à l'aventure.

# Le voyage solidaire séduit les jeunes comme les adultes

## Le «voyage solidaire», c'est quoi?

C'est d'abord une vision. Quand mon père a lancé Nouvelle Planète en 1986, il s'est dit qu'en faisant se rencontrer les peuples, on pouvait faire tomber les barrières des préjugés et les amener à s'entraider. Il a alors organisé des camps, qui s'adressaient d'abord aux jeunes, dont le but était d'aller dans un pays du Sud et de s'investir pendant 2 à 3 semaines dans un projet humanitaire au sein d'un village.

## Mais très vite l'idée a séduit les adultes...

Tout a commencé avec les parents



Philippe Randin  
Directeur de Nouvelle Planète

«Lors d'un voyage solidaire on part à la rencontre des gens.»

des enfants qui avaient déjà participé à un tel camp. Ils ont eu envie d'en faire autant, puis, le bouche à oreille nous a ramené d'autres volontaires. Depuis l'an 2000, on développe donc une offre pour les 18 ans et plus. Cette année, le départ se fera entre octobre et décembre vers l'Inde, la Guinée Conakry ou Madagascar. Les inscriptions sont toujours ouvertes.

## Qu'est-ce qui plaît dans ce type de voyage?

C'est le fait de voyager autrement. Lors d'un voyage touristique on visite des lieux, lors d'un voyage solidaire on part à la rencontre des gens. Pour la durée du camp, les habitants d'un village ouvrent les portes de leur lieu de vie afin d'accueillir le groupe. Sur place on participe à des activités symboliques sur le projet d'entraide: porter des briques, peindre des murs, planter des arbres, etc. Le travail sur le chantier représente un bon moyen de partager des expériences inoubliables avec la population locale.

## Faut-il se préparer à ce type d'aventure?

Nous organisons une préparation pour sensibiliser le groupe au dialogue avec les populations. On travaille sur l'attitude à avoir avec nos hôtes. Les participants se documentent sur le projet d'entraide, les démarches administratives et sanitaires. Enfin, ils apprennent à se connaître, à créer une cohésion qui rend cette aventure humaine encore plus forte.

## «C'est une expérience inoubliable!»

C'est avec émotion qu'Elisabeth Badertscher parle de ses voyages. D'abord à Madagascar puis au Vietnam, cette mère de famille n'a pas hésité à se lancer dans l'aventure Nouvelle Planète et, pour elle, ce fut une «expérience inoubliable». La nostalgie est palpable quand Elisabeth évoque son premier voyage à Madagascar: «Nous étions un groupe de 11 femmes de la région, constitué au départ par le bouche à oreille, mais nous sommes très vite devenues amies». Grâce à la période de préparation notamment, du-

rant laquelle les inscrits doivent recueillir des fonds. Elisabeth et son groupe ont organisé des brunchs, des brocantes et même un dîner de bienfaisance: «des bons moyens, nous dit-elle, pour apprendre à se connaître et à se serrer les coudes avant le grand départ.» Une fois sur place, les 11 femmes ont été mises à contribution pour construire un dispensaire, chacune a apporté sa pierre à l'édifice en réalisant des petits travaux. Pendant trois semaines, le groupe a vécu dans un village avec la population locale et tissé des liens qui durent: «C'était très chaleureux, raconte Elisabeth, et très bien organisé, nous sommes restées en contact avec nos hôtes et nous avons même organisé un parrainage pour aider à financer d'autres projets.» Mais au-delà de l'entraide, c'est l'aventure humaine qui restera gravée dans le cœur et la mémoire d'Elisabeth, «car les gens étaient prêts à tout nous donner même s'ils n'avaient rien. Après cela, notre vision de la vie change à tout jamais.»

## SANTÉ

## Le dépistage du cancer colorectal a une solution non invasive



**Chaque année en Suisse, près de 4100 personnes développent un cancer du côlon**, ce qui correspond à 11 % de toutes les maladies cancéreuses. Pour lutter contre ce fléau, la meilleure arme repose sur une détection précoce. Les explications de Pierre-Alain Menoud, responsable du diagnostic moléculaire chez Unilabs et de Gian Dorta, directeur du Centre d'endoscopie au CHUV de Lausanne.

### Le cancer du côlon est un des cancers les plus fréquents. Qui touche-t-il?

Gian Dorta: Ce cancer, qui se forme surtout au niveau du côlon mais aussi du rectum, frappe un peu plus les hommes que les femmes. Le risque de le développer augmente avec l'âge: 37 % des patients sont âgés de 50 à 69 ans au moment du diagnostic et 57 % ont 70 ans et plus. C'est donc une maladie qui concerne les seniors.

Pierre-Alain Menoud: C'est la deuxième cause de décès par cancer. Sou-

vent, il ne provoque aucun symptôme. Et c'est toute la difficulté de cette maladie. Pourtant, détecté tôt, il se guérit dans 9 cas sur 10. D'où l'intérêt de participer dès 50 ans à un dépistage tous les trois ans.

### Quelles sont les solutions qui existent?

G. D.: La coloscopie optique est la meilleure méthode de dépistage; elle permet de détecter de manière fiable des lésions cancéreuses. Elle est obligatoire pour les patients présentant des symptômes digestifs: douleurs lors de la défécation, alternance entre diarrhée et constipation, selles minces comme des crayons. Cet examen consiste à introduire un instrument doté d'une caméra permettant d'explorer l'intérieur de l'intestin. Pour les individus sans symptômes digestifs et qui ne veulent absolument pas subir une coloscopie, deux alternatives sont proposées. D'abord,

le test colorectal dit Hémocult: c'est le test de recherche de sang occulte dans les selles. Il vise à détecter la présence de très petites quantités de sang, invisibles à l'œil nu, ce qui peut indiquer la présence d'un polype ou d'une tumeur dans l'intestin.

P.-A. M.: Récemment mis sur le marché, il existe aujourd'hui un dépistage par simple prélèvement sanguin. C'est ce que l'on appelle le test Colox®. Son principe est basé sur la mise en évidence d'une réaction inflammatoire de l'organisme face à la présence de polypes ou d'un cancer. A cette fin, une analyse d'expression génique est pratiquée sur les globules blancs extraits du sang de la personne testée. Il permet de détecter 78 % des cancers colorectaux, mais si le résultat est négatif, il permet d'exclure un cancer dans 99.8 % des cas.

**Quel est l'avantage de ces tests?**  
G. D.: Contrairement à la coloscopie,

la recherche de sang occulte dans les selles et la méthode du test Colox® sont non invasives et moins lourdes pour les individus. Mais ces tests sont moins performants que la coloscopie. Selon mon expérience, le test Colox® est probablement nettement mieux que le test colorectal dit Hémocult: il n'y a plus besoin de manipuler de selles.

P.-A. M.: Pour le test Colox®, un simple échantillon sanguin est collecté lors de la visite chez le médecin et envoyé en laboratoire. Une dizaine de jours suffit pour obtenir les résultats d'une analyse plus sensible que celle des autres tests présents sur le marché aujourd'hui. Néanmoins, si le test se révèle positif, une colonoscopie doit être effectuée pour confirmer le diagnostic et, le cas échéant, enlever le polype.

NICOLAS VELLE

redaction.ch@mediaplanet.com



Dr Pierre-Alain Menoud  
Unilabs

Prof. G. Dorta  
CHUV

PUBLICITÉ

## Vous êtes une femme active jouissant de l'âge d'or, mais...

...vous souffrez de sécheresse vaginale, phénomène fréquent chez la femme.  
Des solutions existent, sachez réagir!

La sécheresse vaginale est causée le plus souvent par les modifications hormonales, principalement durant la ménopause. La muqueuse vaginale est moins irriguée et moins humide, elle devient plus fine et délicate. Plus que dans toute autre période de la vie, votre épanouissement nécessite une aide externe.

### Le produit idéal...

**Multi-Gyn® LiquiGel**, de la gamme **Multi-Gyn®**, peut vous aider à traiter et à soulager la sécheresse vaginale tout en stimulant l'hydratation naturelle. Il prévient l'irritation et revitalise le tissu vaginal. Multi-Gyn® LiquiGel est un produit naturel, sans risque et protège la flore vaginale.



**Multi-Gyn®**  
une solution idéale  
à chaque problème!

**CONCOURS**  
Participez au concours  
Multi-Gyn® sur  
[www.multi-gyn.ch/ff/concours](http://www.multi-gyn.ch/ff/concours)



En pharmacie ou droguerie

### Coupon de commande

Merci de me faire parvenir une dose d'essai de Multi-Gyn® LiquiGel accompagnée de sa brochure informative

Nom, prénom: \_\_\_\_\_ Rue, n°: \_\_\_\_\_

NPA, lieu: \_\_\_\_\_ E-mail\*: \_\_\_\_\_

Envoyez le coupon à: HYGIS SA, Multi-Gyn LiquiGel, Chemin du Curbit 1, 1136 Bussy-Chardonney ou par e-mail à [info@multi-gyn.ch](mailto:info@multi-gyn.ch) (concerne: Multi-Gyn LiquiGel, Le Matin)

\* en mettant votre adresse e-mail, vous participerez automatiquement au concours!

HYGIS 2014-16

Après 50 ans, de nombreux problèmes de santé peuvent être évités ou atténués par une bonne prévention et des dépistages fréquents. **Explications avec le Docteur Jean-Charles Petracco**, Médecin-Chef au sein du Centre Médico-Chirurgical La Combe à Nyon.

## A 50 ans aussi, mieux vaut prévenir

### Quels sont les principaux ennuis de santé qui devraient être prévenus?

Je citerais d'abord les problèmes cardiovasculaires avec, notamment, les risques liés à un taux de cholestérol trop élevé dans le sang. Suivent ensuite, les tumeurs. Les femmes seront essentiellement concernées par les cancers du col de l'utérus et des seins alors que, pour les hommes, il s'agira surtout du cancer de la prostate. Enfin, la diminution de l'activité peut entraîner différentes problématiques liées au diabète ou à d'éventuelles dégénérescences.

### Comment les prévenir?

D'abord en gardant une activité régulière et naturelle puis en vivant de manière saine. Il est également essentiel de faire les tests de dépistage des principaux cancers. J'aimerais d'ailleurs en profiter pour insister sur l'importance



**ADOPTÉZ UNE VIE SAINE**  
Un suivi médical et une bonne hygiène de vie sont conseillés.  
PHOTO: CORBIS

de la détection du cancer du côlon. Ce n'est pas celui dont on parle le plus, contrairement à celui de la prostate ou des seins, mais c'est l'un des plus fréquents. Le dépistage se fait simplement sur demande du patient par la recherche de sang dans les selles ou par colonoscopie en cas de facteurs héréditaires surajoutés. Il est très bénéfique de pouvoir le diagnostiquer à un stade précoce car il peut alors être facilement traité. Par contre, le taux de mortalité augmente rapidement en cas de diagnostic tardif. Idéalement, il faudrait donc s'assurer que nous ne sommes pas concernés par ce cancer dès 50 ans.

### A un certain âge, il est très compliqué de changer ses habitudes même si elles nous mettent en danger. Cela vaut-il la peine d'essayer?

Evidemment, il peut être très compliqué de changer ses habitudes alimentaires ou sa consommation de cigarettes. Cela dit, c'est un âge où l'on prend souvent conscience de la fragilité de sa santé et de l'importance de la conserver par de bonnes habitudes. Le processus de changement ne sera pas forcément rapide, mais il peut être enclenché. Au moment du passage à la retraite, la vie quotidienne change radi-

calement. Il faut donc veiller à ne pas, à ce moment, adopter de nouveaux comportements à risques. L'idéal est de continuer à avoir une activité physique régulière, des excursions par exemple. Enfin on ne rappellera jamais assez que l'arrêt de la cigarette est bénéfique à tout âge.

### Avez-vous l'impression que les retraités sont plus actifs aujourd'hui qu'il y a quelques années?

Incontestablement oui et c'est une bonne chose. Tant que les efforts ne sont pas excessifs, ils permettent d'allonger considérablement l'espérance de vie. Avec les nouvelles sortes de prothèses de hanche ou de genou, il est davantage aisé de garder une bonne mobilité. Celle-ci permettra de diminuer les conséquences néfastes du diabète et les risques cardiovasculaires. Elle permettra aussi une meilleure récupération et offrira de plus grandes chances de succès lors d'une autre intervention. De cette manière, la période d'autonomie de la personne âgée est rallongée de manière conséquente. C'est aussi l'ensemble de la vie qui devient plus agréable.



«On prend souvent conscience de la fragilité de sa santé.»

Dr. Petracco  
CMC Nyon SA

JONAS SCHNEITER

redaction.ch@mediaplanet.com

PUBLICITÉ



## VOYAGES SOLIDAIRES POUR ADULTES-AÎNÉS



Il reste des places pour les camps en Guinée Conakry, à Madagascar et en Inde.

Inscription possible jusqu'à fin mai 2014, en fonction des places disponibles.

Informations et inscriptions:  
[www.nouvelle-planete.ch](http://www.nouvelle-planete.ch)  
Rubrique «Camps-voyages»  
ou au 021 881 23 80



Participez à la réalisation d'un projet d'entraide en Afrique ou en Asie

Période: 3 semaines entre octobre et novembre

10-18 participants par camp

Prix: entre CHF 2'400.- et CHF 2'800.- selon la destination



Partagez le quotidien avec la population locale

## SANTÉ

**Passé l'âge de 50 ans, les risques de problèmes** d'audition se multiplient. De nombreuses solutions existent. Jérôme Drevon et Arnaud Fourets, audioprothésistes au sein d'Audition Plus SA, répondent à nos questions.

## Choisir la bonne solution pour mieux entendre

### A partir de quel moment faut-il consulter pour une perte d'ouïe?

J. Drevon

L'apparition d'une perte auditive liée à l'âge, appelée presbycusie, est toujours progressive. Par conséquent, on a tendance à mettre la faute sur la qualité acoustique d'une salle de théâtre ou sur celle des haut-parleurs de la télévision. Puis, petit à petit, arrive la prise de conscience que le problème provient de ses capacités qui diminuent.

### C'est à ce moment-là que l'on doit consulter rapidement.

A. Fourets

Plus vite l'appareillage est effectué, moins il y a de risque de perte cognitive ou de début d'éviction sociale. Ces effets peuvent survenir rapidement lorsque l'on entend moins bien et il est difficile de revenir en arrière.

### Quel est le rôle des proches dans cette prise de conscience?

A. Fourets

Ce sont souvent eux qui réalisent le problème; il est donc nécessaire d'en parler ouvertement et d'encourager



la personne concernée à consulter. De plus, il faut savoir qu'il existe sûrement des personnes de son entourage qui portent un appareil sans même que l'on soit au courant. Celles-ci n'en parlent jamais, heureuses d'utiliser un système invisible. Les derniers chiffres, au niveau européen, mettent en avant une satisfaction d'environ 80 % des utilisateurs.

### Parfois, on a l'impression de bien entendre mais d'avoir de la difficulté à comprendre. A quoi est dû ce phénomène?

A. Fourets

Au fait que la perte des capacités auditives se fait généralement d'abord sur les fréquences aiguës. Etant donné qu'on entend encore parfaitement les graves, on n'a pas l'impression

d'être handicapé. Pourtant, toutes les consonnes s'entendent sur les fréquences aiguës; en les perdant, on n'arrive plus à saisir le sens de certaines phrases.

J. Drevon

Prenons l'exemple d'un chef d'entreprise de 50 ans qui présente une perte d'ouïe: il est essentiel pour lui d'intervenir rapidement et discrètement afin que sa vie professionnelle ne soit pas affectée. Un appareil invisible lui permettra de mieux comprendre sans perdre une once de crédibilité.

### Quel type d'appareil choisir?

J. Drevon

Afin de pouvoir les adapter aux besoins acoustiques, esthétiques, pratiques et spécifiques de chaque client, différents types d'appareils existent. De l'appareil totalement invisible au fameux contour d'oreille extrêmement puissant, de nombreuses solutions sont proposées. Le mieux est d'aller en essayer de différents types pour faire son choix librement et consciemment.

JONAS SCHNEITER

redaction.ch@mediaplanet.com

PUBLICITÉ

## RÉSIDENCE SÉNIORS LA GRACIEUSE



Appartements protégés de standing, du 2 au 5 pièces

- ◆ SITUATION D'EXCEPTION
- ◆ SERVICES HÔTELIERS PERSONNALISÉS
- ◆ ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES
- ◆ ENVIRONNEMENT SÉCURISÉ
- ◆ SUIVI MÉDICAL ADAPTÉ
- ◆ POSSIBILITÉ DE COURTS SÉJOURS

*25 années que nous tissons des liens.*



Chemin des Vignes 14 ◆ CH - 1027 Lonay

+41 21 804 51 51

info@gracieuse.ch ◆ www.gracieuse.ch

**«JE SUIS FAN DE LA CROIX-ROUGE.  
GRÂCE À ELLE, J'AIDE DES  
PERSONNES ÂGÉES.»**

Joséphine Flüeler (73 ans), bénévole du service de visite  
et d'accompagnement de la Croix-Rouge

**Engagez-vous  
bénévolement!**

La Croix-Rouge est la plus importante organisation de bénévoles en Suisse. Nos 72 000 bénévoles, fournissant chaque année 2,2 millions d'heures de travail, apportent un réconfort considérable aux plus démunis de la société. Nous ne pouvons agir sans votre soutien. **Faites un don maintenant ou devenez bénévole:** [www.redcross.ch/benevole](http://www.redcross.ch/benevole)

**Croix-Rouge suisse** 

**Pour un monde plus humain**

## IMMOBILIER

Ces structures adaptées offrent un environnement sécurisé et social idéal pour des personnes âgées et/ou à mobilité réduite. **Dominique Diesbach Vernevaut répond à nos questions.** Elle est la fondatrice d'Alterimo Sàrl, une société active dans les services immobiliers pour les logements protégés.

## Les appartements protégés offrent un meilleur confort de vie

### Qu'est-ce qui différencie un appartement protégé d'un logement classique?

Il s'agit d'un appartement destiné à une personne âgée et/ou à mobilité réduite. Par conséquent, il est adapté à ses utilisateurs grâce à son architecture particulière. De plus, il bénéficie d'activités de groupe organisées par une référente sociale dans une grande salle attenante au complexe. Même si parfois un concierge social est domicilié sur site, il ne s'agit toutefois pas d'un lieu médicalisé et il ne remplace pas un placement en EMS.

### Quel est le critère de choix entre un appartement protégé et un EMS?

Dans le premier cas, la personne doit être autonome et indépendante. Par contre, il permet souvent de repousser le transfert en EMS puisque les ap-



CONJUGUER CONFORT ET VIE SOCIALE  
Opter pour une solution à la portée de tous.  
PHOTO: CORBIS

partements sont adaptés à une chaise roulante et réduisent les risques d'exclusion sociale par l'organisation d'animations, d'ateliers et de moments de discussion. Il est important de préciser que ces dernières sont facultatives et se réalisent en fonction des préférences des locataires afin de proposer un programme qui leur ressemble.

### Concrètement, quels sont les aménagements architecturaux de ces logements?

Il n'y a pas de seuil de portes et toutes les entrées de pièces sont élargies. Les douches sont construites à l'italienne, les fenêtres sont placées plus bas afin

d'offrir une vue vers l'extérieur à une personne alitée ou assise. Les cuisines ont été pensées pour être utilisables par une personne en chaise roulante. Enfin, les appartements sont préparés pour recevoir une alarme de type SECUTEL. De plus, nous sommes en train de travailler avec une jeune société issue de l'EPFL afin d'installer un système de détecteurs de mouvements permettant de lancer l'alerte automatiquement en cas de chute.

### Comment préserver une certaine mixité sociale dans ces lieux?

Il existe quelques initiatives de lo-

gements protégés dans le canton de Vaud qui mélangent dans le même complexe, des familles et/ou des étudiants disposés à aider les personnes âgées. C'est un succès, mais nous constatons que parfois le mélange se fait tout de même relativement peu en raison d'un rythme de vie différent. Il est surtout essentiel de pouvoir prendre en charge les personnes fragilisées et à risque d'isolement, afin de leur apporter un service d'encadrement sécuritaire et de proximité, la mixité est un bonus.

### A qui ces appartements sont-ils attribués en priorité?

Nous concernant, dans le canton de Vaud, l'Etat participe au financement. Par conséquent, il est demandé qu'une commission d'attribution veille à choisir les locataires qui seront prioritaires pour l'attribution de ce type d'appartement. Quant au prix, il est souvent calculé pour être accessible, même avec une modeste rente AVS, aux bénéficiaires de prestations complémentaires. Il débute autour de 1400 francs suisses services et charges comprises.

JONAS SCHNEITER

redaction.ch@mediaplanet.com



«Il ne s'agit pas d'un lieu médicalisé.»

Dominique Diesbach Vernevaut  
Alterimo Sàrl

PUBLICITÉ



Système d'alarme



Intervention



VOTRE SOLUTION SECURITÉ

DEVIS GRATUIT AU 0848 848 555

A company of



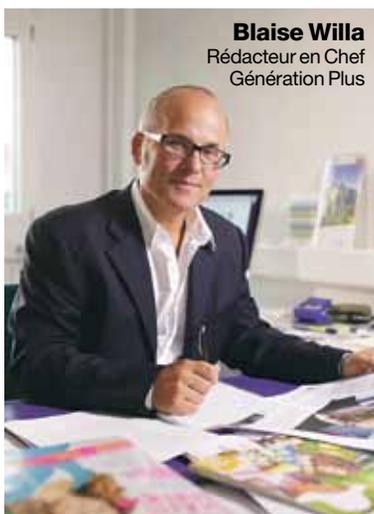
CHF **300.-** COUPON RABAIS  
POUR UN SYSTÈME D'ALARME

Applicable à l'achat d'un système d'alarme SAFEHOME sur présentation d'un coupon.  
Ce coupon doit être utilisé le plus tôt possible, au plus tard le 31.05.2014, pour être applicable.  
Valable uniquement avec un abonnement de surveillance de minimum 12 mois.  
Limite d'un coupon par système. Non cumulable avec d'autres rabais ou promotions.

www.safelife.ch

**C'est un fait, les seniors sont de plus en plus nombreux à utiliser internet.** Blaise Willa, directeur de Génération Plus, le magazine des 50 ans et plus, décrypte cette nouvelle tendance.

# Le boom des seniors sur le web



**Blaise Willa**  
Rédacteur en Chef  
Génération Plus

ans. Il est évident que les plus équipés et les plus actifs sur le web se situent dans la première fourchette: ils ont en général entre 50 et 70 ans. On constate chez eux un véritable engouement pour le net, alors que, pour les plus âgés, la complexité de l'outil mais aussi une certaine crainte vis-à-vis du respect de la confidentialité, peuvent générer des réticences.

## Qu'est-ce qui motive les seniors à se connecter?

Leur utilisation d'internet est plutôt «pratique» en comparaison aux autres générations, notamment les 15-24 ans, plus orientés loisirs et divertissement. La première chose qui motive les seniors à se connecter est de pouvoir communiquer et entretenir leurs relations, avec la famille par exemple, via mails ou Skype. Ensuite, comme tous, ils vont chercher des informations ou de l'actualité, naviguent sur les sites de comparaison qui arrivent en bonne position pour préparer un achat. Enfin, ils vont aussi chercher du divertissement sur des

plateformes communautaires afin de trouver des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt. Nous venons à ce titre de sortir une plateforme importante sur notre site, qui couvre l'entier de la Suisse romande.

## Quels sont leurs freins et réticences vis-à-vis d'Internet?

La complexité de l'outil informatique peut être un frein pour les seniors, notamment pour les 75 ans et plus, qui peuvent se sentir dépassés. L'avantage, c'est que de nombreuses associations proposent de se familiariser avec internet via un accompagnement qui leur est dédié. Il y a aussi la crainte, parfois, qui est liée au respect de la sphère privée, lequel peut être mis à mal sur des sites mal sécurisés. Néanmoins, le senior qui use du web pour ses paiements et ses services veut aussi l'utiliser pour rencontrer et partager dans la vraie vie.

## Comment réagit l'internet à ce boom des seniors sur la toile?

Lentement mais sûrement! Beau-

coup de sites sont en création, nous avons du reste entièrement repensé le nôtre en nous focalisant sur les nouveaux besoins. L'internet évolue et il est temps que les seniors trouvent aussi du contenu qui leur est dédié avec des offres spécifiques et des réseaux sociaux de confiance. Cette révolution est en cours; l'enjeu pour le marché est urgent: il s'agit de comprendre que désormais les seniors ont une conception dynamique de la vie, même à plus de 75 ans; qu'on se sent jeune à la retraite et qu'objectivement, avec l'allongement de l'espérance de vie et les progrès de la médecine, on l'est! Et quel que soit l'âge, un internaute reste un internaute, idem pour le consommateur, lequel, à 60 ans, a encore souvent tout son pouvoir d'achat. En 2040, 25 pour cent de la population aura plus de 65 ans: les seniors méritent vraiment notre attention.

MARINA BORIELLO

redaction.ch@mediaplanet.com

## Qui sont les seniors connectés?

Pour répondre à cette question, il faut d'abord comprendre que le panel est très large! Aujourd'hui, qui est «senior»? Ce sont l'ensemble des consommateurs de 50 ans et plus approchant ou ayant atteint l'âge de la retraite. Mais on ne fait pas le même usage des nouvelles technologies à 50, 60 ou 80

PUBLICITÉ

**Singleactive®**  
SHARE YOUR EMOTIONS

**SITE DE  
RENCONTRES SUISSE  
AVEC UN DOUBLE SYSTÈME  
RENCONTRES - ACTIVITÉS**

**INSCRIVEZ-VOUS AVANT  
LE 1ER MAI 2014 ET BÉNÉFICIEZ DE 3 MOIS  
D'ABONNEMENT GRATUIT**

La vraie vie ne se passe pas on-line...

[www.singleactive.ch](http://www.singleactive.ch)

## INSPIRATION

**Rencontre avec Joséphine**, l'une des nombreuses bénévoles des sections de la Croix-Rouge en Suisse. À 73 ans, cela fait huit ans qu'elle consacre ses après-midis à des personnes seules. Une jolie rencontre!

## Il n'y a pas d'âge pour s'engager

**J**oséphine Flüeler n'est pas matinale. Mais dès que midi sonne, rien ne l'arrête. Commerçante à la retraite, elle est toujours occupée et s'intéresse à tout. Incollable en politique, elle a lu (ou écouté) les derniers best-sellers, connaît les tendances de la mode. Et surtout, la pétillante septuagénaire donne du temps sans compter, à son entourage ou même à des inconnus: en gardant la perruche d'un voisin, en déposant le journal du dimanche devant la porte d'un autre, en passant dire bonjour aux pensionnaires de l'EMS du coin ou en s'activant pour le service de visite et d'accompagnement de la Croix-Rouge argovienne. «En tant que bénévole, je passe du bon temps», dit Joséphine Flüeler, qui s'étonne toujours de voir qu'il en faut peu pour faire plaisir.



**Joséphine Flüeler**  
Bénévole à la Croix Rouge  
PHOTO: REMO NÄGELI

«Elle a ressenti un besoin très fort d'aider autrui.»

### La visite de l'ange gardien

Pour le compte de la Croix-Rouge argovienne, elle rend surtout visite à des

personnes âgées en proie à l'isolement. C'est le cas de Rosita Mäder. Ce jour-là, il est 14 h lorsque Joséphine Flüeler, portant son chapeau léopard et un foulard assorti, sonne à la porte de sa protégée. Rosita Mäder, 90 ans, vit au dernier étage d'un petit immeuble sans ascenseur. Aujourd'hui, l'appartement est sombre. Son humeur l'est aussi. Un accident vasculaire récent est la cause de tous ses soucis. Elle ne voit plus que d'un œil et elle est très inquiète à l'idée de perdre définitivement la vue, d'autant plus qu'elle a l'habitude de lire. En faisant entrer la bénévole dans ses quatre murs, Rosita Mäder y fait entrer un rayon de soleil. «Lorsque je vais mal, je l'attends avec impatience. Je me sens beaucoup mieux après sa visite», explique-t-elle, souriante.

### Amies complices

Tous les mercredis, les deux femmes font les courses, ce qui n'est pas simple au regard de la mobilité restreinte de la nonagénaire. Joséphine Flüeler lui déniche les meilleures ac-

tions et n'hésite pas à insister pour que les vendeuses se donnent du mal pour elle. «Il faut se défendre dans la vie», affirme celle qui n'aime pas que l'on manque de respect aux gens. Que ce soit chez Mme Mäder ou chez d'autres bénéficiaires du service de visite, Joséphine Flüeler remonte le moral, incite à se battre et à réfléchir à ce qui peut-être changé. D'ailleurs, les bénéficiaires du service de visite apprécient Joséphine pour sa franchise et son ton enjoué. Mais elle cache aussi une face plus fragile. Elle a mené une vie animée; et tragique. Après la mort prématurée de sa fille, puis de son mari, elle est tombée dans un gouffre. Et un matin, elle a ressenti un besoin très fort d'aider autrui. C'est alors qu'elle s'est fait embaucher à la Croix-Rouge. «Depuis, plus j'en fais pour les autres, plus j'ai de force», affirme-t-elle en serrant les poings pour montrer sa détermination.

JONAS SCHNEITER

redaction.ch@mediaplanet.com

PUBLICITÉ



Route de Prilly 23 – Crissier  
Tel: 021/694.30.20  
info@alterimo.ch

## QUALITE DE VIE – ENCADREMENT – PLAISIR

ALTERIMO gérance spécialisée dans les logements protégés (adaptés et accompagnés) pour personnes âgées et/ou à mobilité réduite. Contactez-nous pour toutes informations, brochures de présentation et dossiers d'inscription concernant nos immeubles déjà construits ou nouveaux sites en cours de location.



Pra Roman – 61 logements



Ecublens 44 logements + 11 studios étudiants

### Immeubles déjà habités (2, 3 et 4 pièces):

(possibilité d'être sur liste d'attente)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Résidence de Pra Roman à Lausanne | <input type="checkbox"/> Les Boutons d'Or à La Sarraz |
| <input type="checkbox"/> Résidence du Bois à Ecublens      | <input type="checkbox"/> Av. du 14 avril à Renens     |
| <input type="checkbox"/> Les Campanules à Gollion          | <input type="checkbox"/> Bon Port I & II au Sentier   |
| <input type="checkbox"/> Les Papillons à Prangins          | <input type="checkbox"/> Le Pré de l'Oie à Nyon       |

### Nouveaux sites de logements de 2 et 3 pièces en cours de construction et location:

- Résidence de Vernensy | Villars-le-Terroir - 11 logements | disponible dès Juillet 2014
- Les Colchiques | Le Sepey - 24 logements | disponible dès Octobre 2014
- La Baie du Lac | L'Abbaye - 16 logements | disponible dès Novembre 2014
- Bon Port III | Le Sentier - 28 logements | disponible dès Novembre 2014
- Parc de Beausobre | Morges - 30 logements | disponible début 2015
- Résidence les Marinières | Morges - 26 logements | disponible Été 2015



ALTERIMO Partenaire de l'Association ALTHYS responsable des référentes sociales sur les sites des logements protégés.

# Dites aux chutes

## dans votre salle de bain



### DÉCOUVREZ NOTRE CONCEPT CLÉ EN MAIN DOUCHE MODULABLE

- ✓ S'adapte à tout type de salle de bain
- ✓ Installation **sur mesure** à la place de votre baignoire
- ✓ Préserve votre carrelage et votre faïence
- ✓ **Délais de pose garantis !**
- ✓ Possibilité **déduction d'impôts\***
- ✓ Installation en **24h chrono...**



Matériel adapté  
pour les personnes  
à mobilité réduite



Installation  
par nos soins sur  
la Suisse entière



Vu à la  
télévision



Installation  
en 24h chrono



Déduction  
d'impôts\*

MAISON VIE & SANTÉ SUISSE SA - au capital de 100.000 CHF - Société inscrite au registre du commerce du canton de Genève sous le N°CH-600.3.345.012.2 - Siège Social et Bureau d'exploitation: Avenue Industrielle 4-6 - CH-1227 CAROUGE  
\*Certains frais sont déductibles de vos impôts. Le taux peut varier en fonction de votre canton et commune de résidence.

Coupon réponse à renvoyer par courrier à : MAISON VIE ET SANTÉ Suisse SA – Avenue Industrielle 4-6 – CH-1227 CAROUGE

Conformément à la Loi fédérale sur la protection des données (LPD) du 19 juin 1992 vous bénéficiez d'un droit individuel d'accès, de rectification et de suppression pour les données vous concernant.



Maison Vie & Santé®  
Suisse SA

+ d'infos : [www.maisonviesante.ch](http://www.maisonviesante.ch)

Oui, je souhaiterais avoir des renseignements sur la douche modulaire.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

NPA/localité : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

Date anniversaire : ..... / ..... / ..... Âge d'Or (CH)

DEVIS GRATUIT :  tél 022 560 60 24

# Découvrez LES CANAUX DE FRANCE en CROISIÈRE

avec **CroisiEurope**  
*Les croisières, c'est notre métier*  
**SUISSE**

Embarquez pour une croisière sur les canaux de France à bord d'une péniche-hôtel.

Nommées Jeanine, Anne-Marie, Madeleine et Raymonde elles se distinguent par leur confort raffiné et l'art de vivre qu'elles cultivent.



Vivez la croisière autrement...  
...exigez la qualité CroisiEurope

- Nombre de cabines : 11 à 12
- Capacité d'accueil : 22 à 24 passagers
- Membres d'équipage : 6
- Longueur : 40 m
- Largeur : 5,70 m
- Climatisation sur l'ensemble de la péniche
- Chauffage central
- Spacieux salon avec bar
- Toutes les cabines sont équipées de douche et WC, TV satellite, avec fenêtres vers l'extérieur, téléphone intérieur, coffre-fort
- Restaurant
- Pont soleil avec transats, parasols, pont jacuzzi à l'avant du bateau
- Vélos disponibles à bord

## 4 CROISIÈRES AVEC DÉPART EN CAR DE SUISSE ROMANDE

- **LE CANAL DE LA MARNE**, de Paris à Châlons-en-Champagne  
A bord de la Péniche Raymonde - **3 au 9 juillet 2014** - Réf. PNC  
**Prix par personne : 1916 CHF**  
Suppl. cabine ind. : 996 CHF  
Forfait excursions : 276 CHF
- **LE CANAL DU RHONE A SETE**, de Sète à Avignon  
A bord de la Péniche Anne-Marie - **14 au 20 juillet 2014** - Réf. SVA  
**Prix par personne : 1916 CHF**  
Suppl. cabine ind. : 996 CHF  
Forfait excursions : 334 CHF
- **LE CANAL DE LA MARNE AU RHIN**, de Strasbourg à Lagarde  
A bord de la Péniche Madeleine - **15 au 21 août 2014** - Réf. SXO  
**Prix par personne : 1916 CHF**  
Suppl. cabine ind. : 996 CHF  
Forfait excursions : 175 CHF
- **LES CANAUX DE BOURGOGNE**, de St-Léger à Dijon  
A bord de la Péniche Jeanine - **22 au 28 août 2014** - Réf. SLD  
**Prix par personne : 1916 CHF**  
Suppl. cabine ind. : 996 CHF  
Forfait excursions : 228 CHF

### RENSEIGNEMENTS ET RESERVATIONS

CroisiEurope Suisse - Avenue de la Gare 50 - 1001 Lausanne  
Tél. 021 320 72 35 - [infolausanne@croisieurope.com](mailto:infolausanne@croisieurope.com)  
[www.croisieurope.com](http://www.croisieurope.com) ou dans votre agence de voyages

 GARANTIE DE VOYAGE



Demandez nos brochures  
« Croisières sur les canaux » et  
« Le monde en croisières »

