

COURRIER DE **L'AVIVO**

N°5

OCTOBRE-
NOVEMBRE 2025
CANTON DE VAUD

Association de défense et
de détente de tous les retraités



ILLUSTRATION DE COUVERTURE

Jacqueline Renaud (1947)

Herbes folles, aquarelle et encre de chine sur papier chinois fait main, 20x20cm, 2012.

La création artistique comme nouvel embellissement de soi

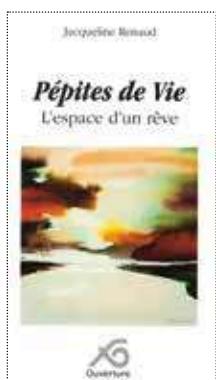
Rien ne prédestinait Jacqueline Renaud à devenir une artiste passionnée! Issue d'une famille de commerçants, elle entreprend des études à l'École supérieure de commerce de Lausanne, qu'elle supporte difficilement, mais qu'elle accepte parce qu'il s'agissait à cette époque de se conformer aux attentes des parents et de rester dans le cadre, même si elle rêvait d'en sortir... Elle entreprend très vite des études pédagogiques et découvre sa passion pour l'enseignement. Un travail qu'elle exerce en classe primaire en introduisant de nouvelles approches pédagogiques. À la naissance de ses enfants, elle se consacre à leur éducation et poursuit tout un cheminement de développement personnel en se tournant vers des activités qui réunissent l'intellect, le corps et l'esprit.

La création artistique vient embellir sa vie d'un nouvel éclat. Guidée alors par des maîtres et professeurs, Jacqueline Renaud explore la calligraphie chinoise, l'aquarelle et la céramique. Elle expose dans de nombreuses galeries et allie plusieurs approches artistiques : la calligraphie apporte sa force expressive à l'aquarelle, la céramique et l'ikebana mettent en mouvement

les cimaises. Elle entreprend parallèlement une formation de 4 ans en médecine traditionnelle chinoise et fait des stages pratiques aux hôpitaux de Chengdu et Tianjin. Elle ouvre son cabinet en 2002. Malheureusement, un cancer récidivant l'amène en 2015 à explorer un nouveau chemin dont elle restitue l'épreuve dans un très beau livre paru en 2025, *Chemin de guérison. De l'épreuve à la création*. Dix ans de cheminement dans un univers inconnu et sans balise, où la maladie est devenue compagne de route.

Les *herbes folles* de l'illustration de couverture témoignent du frémissement sensible de la vie qui pulse de tous côtés dans le vent des paix, comme un moment qui nous saisit par inadvertance. Les *herbes folles* font partie de ces trésors cachés du quotidien que Jacqueline Renaud aime passionnément transmettre à l'image de ces quelques vers de *Pépites de vie* dont elle célèbre l'inspiration: *De petites choses parfois si petites qu'elles passent inaperçues. De petits riens qui jalonnent notre existence si discrètement que nous les laissons sans vie. De grandes choses aussi que souvent nous n'accueillons pas.* Laissons-nous emporter par l'instant présent de ces herbes folles pour se mettre à rêver en profitant des dernières prairies de l'automne pour cheminer vers le bonheur.

■ Patrick Ernst



Jacqueline Renaud. *Pépites de Vie, L'espace d'un rêve.*

Editions Ouverture, 2025. Avec cet ouvrage unique, Jacqueline Renaud nous guide vers ces trésors cachés du quotidien. Page après page, elle nous invite à une redécouverte sensible de nous-mêmes et du monde qui nous entoure, de la face cachée de nos vécus, pour en accueillir les côtés positifs. Elle entremèle poésie et peinture en transformant l'ordinaire en des instants précieux et extraordinaires : des vraies pépites de vie. Le livre est disponible au prix de vente de CHF 24.- sur simple commande à : diffusion@editionsouverture.ch; ou par courrier postal : Diffusion Ouverture, Ch. de Rionzi 51, 1052 Le Mont-sur-Lausanne.

SOMMAIRE

Billet de la Présidente	5
Les brèves	6
Luttons pour l'AVS	10
Charlotte et Gaston	14
Libre opinion	17
Santé	18
Coup de gueule	21
Coup de projecteur	24
Blouse blanche et encre noire: Le mystère de l'hypotension orthostatique	30
Santé: Prévenir la grippe, pensez à la vaccination	34
Service: L'allocation pour impotent	35
Société	38
Avec nos sections	42
Voyages: Islande	52
Histoire: Une brève histoire de l'écriture braille	54
À lire et à relire	56
« Allo la terre »	59
Poésie: La casa del tè; La maison de thé	60
Jeu-concours	63

Prochain délai de rédaction : 7 novembre 2025

PUBLICITÉ

Les vergers d'Aigle et d'Yvorne



Cheseaux fruits Aigle

Route d'Evian 32
Tél. 024 466 35 83

Ouvert de fin août à juin
du mardi au vendredi
de 10h à 12h et de 13h30 à 18h
Samedi de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 16h

Infos: www.vergers.ch

f Les vergers d'Aigle et d'Yvorne

Grand marché à la ferme

Fruits, jus de pommes, légumes, œufs et produits artisanaux
Au verger, plus de 50 variétés de fruits, 15 variétés anciennes
Aussi en saison, auto-cueillette: cerises et pommes

AVIVO VAUD

ADRESSES DES SECTIONS

AVIVO Vaud

Réception et Bureau d'information sociale (BIS)

Place Chauderon 3, 1003 Lausanne
Tél. 021 320 53 93
Courriel : info@avivo-vaud.ch

Section du Chablais vaudois

Bernard Borel, président
Rue Krafft 1, 1860 Aigle, Tél. 079 500 22 64
Courriel : borel.held@bluewin.ch

Section de Lausanne

Place Chauderon 3, 1003 Lausanne
Administration: Tél. 021 312 06 54
Courriel: bureau@avivolausanne.ch
info@avivolausanne.ch

Section de Morges

Eric Voruz, président
Ch. de la Grosse-Pierre 11, 1110 Morges
Courriel: eric.voruz@bluewin.ch

Section de Moudon

Lucas Contomanolis
Ch. Général-Voruz 1, 1510 Moudon
Tél. 079 255 20 20

COURRIER DE L'AVIVO

Abonnement pour non-membres: Fr. 12.-

Abonnement de soutien: Fr. 18.-,

CCP 10-12147-1, IBAN CH56 0900 0000 1001 2147 1

Coordinateur de rédaction:

Patrick Ernst, Chemin de la Clouterie 11,
1612 Ecoteaux. Envoi par courriel à
redaction@courrier-avivo.ch.

Administration, abonnements:

Mica Arsenijevic, Courrier de l'AVIVO,
Ch. du Pré des Cailles 10,
1323 Romainmôtier, 024 453 17 37
(répondeur) administrateur@courrier-avivo.ch.

Revue destinée à toutes celles et tous ceux qui bénéficient
ou vont bénéficier des prestations AVS/AI. Organe officiel
de l'AVIVO Vaud, paraît six fois l'an.

Fichiers informatiques pour la publicité:

Envoi par courriel à publicite@courrier-avivo.ch

Éditeur responsable: AVIVO Vaud,

Place Chauderon 3, 1003 Lausanne,
info@avivo-vaud.ch, Tél. 021 320 53 93.

Impression: CopyPress Sàrl à Puidoux.

Site Internet: www.avivo-vaud.ch.

Comité de rédaction: Michel Guenot, président,
Andrea Eggli, vice-présidente, Mica Arsenijevic,
Pierre Butty, Pierre Jeanneret, Gérald Progin,
Christian Rapin et Bernard Walter.

Selecture: Daniel Guélat.

BILLET DE LA PRÉSIDENTE



■ Béatrice Métraux

Chères et chers lectrices et lecteurs du *Courrier de l'AVIVO*, chères et chers membres et ami·e·s de l'AVIVO Vaud,

Le 28 septembre, le peuple s'est prononcé sur la suppression de la valeur locative. Dans un climat de coupes budgétaires des politiques publiques chères à l'AVIVO: mobilité, santé, social, formation. L'AVIVO continuera à s'engager pour ses membres, qu'ils soient locataires ou non, afin qu'ils disposent de services publics de qualité et de moyens d'existence leur assurant une vie digne.

Au niveau fédéral toujours, il est un autre sujet qui préoccupe l'AVIVO Vaud.

Dans l'AVIVO, il y a la lettre V pour Veuf/Veuve.

Or, le 29 août dernier, la Commission de la Sécurité sociale et de la Santé publique du Conseil national a voté la suppression de la rente à vie des veuves. En 2024, 200 000 personnes ont touché une rente de veuf ou de veuve. Si le processus politique aboutit, toutes les personnes de moins de 55 ans perdront cette rente dans les deux ans ou à la majorité de leurs enfants. Par ailleurs, les personnes veuves bénéficient d'un supplément de 20 % lors du calcul de la rente de vieillesse ou d'invalidité. Elles en ont besoin pour vivre dignement mais ce supplément sera supprimé pour les nouvelles rentières.

AVIVO Vaud et Suisse suivront les débats parlementaires avec la plus grande attention et n'hésiteront pas à intervenir, comme les statuts les y autorisent.

Autre sujet brûlant: le budget cantonal 2026, bien à la peine. AVIVO Vaud a fait savoir par voie de presse sa grande inquiétude concernant les coupes budgétaires prévues pour les Pôles Santé de la Vallée de Joux et du Pays d'Enhaut. Or plus de 65 % des patients de ces pôles sont des Seniors. Les Seniors y perdront en prise en charge médicale, en qualité de soins, en médecine de proximité. S'attaquer à une médecine de proximité, décentralisée, proche de celles et ceux qui en ont besoin, est très inquiétant. Votre bureau suit l'affaire de (très) près: les autorités cantonales ont déjà été interpellées à ce sujet.

Bonne nouvelle quand même, le 17 octobre aura eu lieu le 35^e anniversaire de la FARES (fédération des associations des retraités suisses) dont AVIVO Suisse est membre. Il y sera question de l'âgisme, des politiques de santé, de la discrimination en général à l'égard de retraités, des remèdes; des recommandations vis-à-vis du Conseil fédéral seront certainement votées. Belle journée de réflexion en perspective.

La nouvelle section Balcon du Jura a vu le jour le 4 septembre dernier: magnifique preuve du dynamisme de nos aînés dans cette région. Je me réjouis d'accueillir son président lors de nos prochains comités.

Encore et toujours, je remercie les comités régionaux, les président·e·s, tous les aînés qui s'engagent pour l'AVIVO, les bénévoles, nos collaboratrices, collaborateurs pour leur action continue, sans faille, solidaire. Depuis 1948 nous existons, depuis 1948 nous faisons entendre la voix des seniors, votre présence, votre engagement sont précieux. Merci à toutes et tous. **Merci à toutes et tous.**

Cessation des activités de l'assureur-maladie KLuG pour la fin 2025: la couverture des assurés reste garantie

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) retire à l'association KLuG Assurance-maladie son autorisation de pratiquer l'assurance-maladie sociale au 31 décembre 2025. L'activation du fonds d'insolvabilité prévu par la loi garantit que les prestations seront remboursées. L'OFSP examine si cette insolvabilité a une incidence sur le plan pénal.

Une offre sera soumise en automne à tous les assurés pour un changement auprès de Helsana Assurances SA. Les assurés peuvent également choisir de s'affilier auprès d'une autre caisse avant la fin de l'année. Helsana Assurances SA reprendra à la fin de l'année les assurés qui n'auront pas changé d'assureur.

KLuG informera personnellement chaque personne assurée de la situation actuelle et des prochaines étapes. Les factures des prestations perçues doivent toujours être envoyées à KLuG. L'assureur continue de garantir le service à la clientèle et le remboursement des prestations.

Serafe fait grincer des dents

Les factures de Serafe font grincer les dents de nombreux Suisses. Pour l'entreprise qui les encaisse, ce mandat public est toutefois une vraie mine d'or.

Chaque ménage suisse est tenu de verser 335 francs par an à Serafe qui détient le mandat étatique de collecter les redevances destinées aux services audiovisuels publics. Depuis 2019, Serafe a remplacé l'ancienne société Billag et financièrement, le système lui réussit plutôt bien.

En six ans, Serafe, filiale de l'entreprise Secon AG, a augmenté à la fois ses revenus et ses profits. Côté bénéfices, on est passé de moins

d'un million à six millions de francs. Et les actionnaires en récoltent les fruits puisque rien que l'an dernier, six millions de francs ont été versés à la maison mère, Secon.

Or, comme l'a révélé la NZZ am Sonntag, la société Elca détient, via une société intermédiaire, 63,5 % des parts de Secon, la maison mère de Serafe. Cette structure, composée de plusieurs entités juridiques interconnectées, a jusqu'à présent contribué à cacher le fait qu'un investisseur privé disposant d'un patrimoine important perçoit des revenus provenant de l'exécution d'un mandat public, attribué dans le cadre d'un appel d'offres.

Serafe a boosté ses résultats en adoptant des méthodes de recouvrement de plus en plus agressives. Selon une enquête du SonntagsBlick, l'entreprise a lancé pas moins de 112 448 procédures de poursuite en 2024 – deux fois plus que l'année précédente. Chaque procédure rapporte 20 francs, selon la NZZ. Et avant cela, les rappels de paiement sont également facturés 5 francs. Un système qui s'avère plutôt juteux. Rien que les poursuites génèrent environ 2,25 millions de francs de recettes supplémentaires.

Le versement de dividendes de plusieurs millions à des investisseurs privés grâce à un mandat public pose un sérieux problème.

Serafe affirme qu'en répondant à l'appel d'offres public pour reprendre la collecte des redevances, elle a pris un risque conséquent. Et qu'une rentabilité future était nécessaire pour rendre l'opération attractive. Informations publiées par Watson, mai 2025.

Donc elle se sert de nos redevances pour alimenter un riche investisseur...

La Poste: projet du Conseil fédéral fortement combattu

Le projet du Conseil fédéral d'accorder plus de flexibilité à La Poste est fortement combattu. Les critiques concernent principalement

l'assouplissement des délais de livraison des lettres, des colis et des quotidiens et l'obligation de distribuer les envois postaux dans toutes les zones habitées à l'année. Une mesure rejetée notamment par l'Union syndicale suisse (USS), le Groupement suisse des régions de montagne (SAB), l'Union des communes suisses et l'Union suisse des paysans.

Pas de hausse des tarifs postaux en 2026

Le prix des lettres en courrier A et en courrier B ainsi que ceux des colis Priority n'augmenteront pas l'année prochaine. La plupart des hausses de prix demandées par La Poste ne seront pas mises en œuvre en 2026, annonce Monsieur Prix.

La Poste avait soumis des hausses de tarifs de l'ordre de 70,9 millions de francs pour 2026, en se référant aux défis posés par le financement du service universel. Un accord amiable a été trouvé pour que la plupart des hausses ne soient pas appliquées en 2026.

Et pour la suite ?

La fréquentation des TL ne cesse de progresser en région lausannoise

Les bus comme les métros ont accueilli plus d'usagers.

Les Transports publics de la région lausannoise (TL) ont transporté 131 millions de voyageurs en 2024, soit cinq millions de plus qu'en 2023. Cela représente une hausse annuelle de 3,9 %. Les bus ont particulièrement stimulé cette fréquentation, la population les plébiscitant tant sur le réseau urbain (+4,8 %) que régional (+7,4 %).

Les TL ont un manque très fort de conductrices-teurs et font campagne pour inciter des personnes à s'engager chez eux. Ce manque se ressent surtout par l'annulation de courses mais aussi par l'impossibilité

d'augmenter les cadences de certaines lignes, augmentations nécessaires.

Prévoyance professionnelle : légère hausse des taux de couverture fin juin 2025

La situation financière des institutions de prévoyance suisses a évolué positivement au premier semestre. Selon les projections de la Commission de haute surveillance de la prévoyance professionnelle (CHS PP), elles ont réalisé une performance moyenne de + 2,0 %. En conséquence, le taux de couverture moyen pondéré en fonction du capital a augmenté, passant de 114,7 % fin 2024 à 116,4 % au 30 juin 2025.

Journée « Portes ouvertes » au Tribunal cantonal le samedi 4 octobre 2025

Pour célébrer l'inauguration du nouveau Tribunal cantonal, l'Ordre judiciaire vaudois ouvrira les portes du Palais de justice de l'Hermitage le samedi 4 octobre 2025. Accessible sur inscription, cette journée invitera le public à se plonger dans l'univers judiciaire de manière conviviale et ludique. Audiences fictives, conférences, expositions et moments d'échanges seront une occasion unique de découvrir les coulisses de la justice et de rencontrer celles et ceux qui œuvrent à son service.

Après plus de trois ans de travaux, le nouveau Tribunal cantonal sera inauguré de manière festive. Le Palais de justice de l'Hermitage ouvrira ses portes au public samedi 4 octobre 2025, de 9h à 18h, par plage horaire de deux heures, sur inscription sur le site www.vd.ch/ojv. Le public aura l'opportunité de découvrir le domaine souvent méconnu de la justice, ses coulisses, ainsi que les personnes qui y œuvrent au quotidien. Plusieurs animations sont prévues.

Les arnaques, encore et encore

J'ai été personnellement l'objet de deux tentatives d'arnaque ces deux derniers mois ! Le premier concernait TWINT et on me disait que deux paiements de Fr. 1'500.- chacun allaient être faits si je n'intervenais pas tout de suite. La personne voulait absolument que j'ouvre mon application, sûrement dans le but de me faire donner les mots de passe, et autres. Le pire c'est que le numéro de téléphone qui s'affichait était celui de ma banque. Sachez qu'ils arrivent à appeler d'un numéro de téléphone et faire afficher un autre ! Il était pressant, pressé et devenait désagréable. Je lui ai finalement dit que ma banque n'était jamais aussi désagréable avec moi... et malgré ses menaces, j'ai raccroché.

La deuxième tentative était moins bien ficelée. Ils se présentaient en anglais me disant que la police avait trouvé mon nom dans une affaire. Alors imaginer la police me téléphonant en anglais a été même drôle.

Ne vous laissez pas embarquer dans des conversations. Ils sont très bons pour nous embrouiller.

Raccrochez tout de suite, si c'est votre banque ou la police ils vont vous contacter d'une autre manière !

Citycable baisse les tarifs de 20 % pour les retraités de Lausanne

Pour bénéficier du rabais AVS/AI sur un abonnement Internet, il est nécessaire d'être résident lausannois. En revanche, cette condition ne s'applique pas aux abonnements mobiles.

La baisse touche les abonnements de télévision, internet et mobile chez Citycable.

Vous pouvez les contacter si vous pensez pouvoir en profiter !

Par téléphone au 021 315 88 88 ou dans leur espace clients à la Place de l'Europe 2 et à Chauderon 23, à Lausanne.

La pauvreté des personnes âgées en Suisse

L'analyse réalisée par des organisations telles que la FARES et le groupe de travail « Âge dans la société + migration » du Conseil suisse des aînés (CSA) révèle des lacunes considérables dans la stratégie actuelle du Conseil fédéral en matière de pauvreté. La pauvreté des personnes âgées est occultée, car il n'existe pratiquement aucune mesure spécifique pour nous, les seniors.

Les seniors n'ont pas leur mot à dire: le « Conseil pour les questions de pauvreté » ne prévoit pas notre représentation à égalité. Il manque des ponts entre les générations: les mesures se concentrent sur l'éducation et le travail, mais ignorent les soins de santé adaptés à l'âge et la lutte contre l'isolement social, des aspects qui sont d'une importance capitale pour nous, les personnes âgées.

À cela s'ajoutent des coupes budgétaires: à un moment où le soutien est urgent, les fonds destinés à la lutte contre la pauvreté ont été réduits.

Les seniors exigent une approche globale de la pauvreté qui les inclue explicitement. Solidarité, justice, participation: nous avons incarné ces valeurs tout au long de notre vie professionnelle et nous attendons qu'elles s'appliquent également à nous dans notre vieillesse.

Jakob Hauri, délégué de la FARES au Conseil suisse des aînés, CSA, Newsletter FARES (Fédération des associations des retraité-e-s et de l'entraide en Suisse) 25.08.2025

■ Andrea Eggli

Les dernières perspectives financières de l'AVS par l'OFAS

Les dernières perspectives financières de l'AVS établies par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) présentent un tableau plus positif que celui que présentait le Conseil fédéral dans son message sur le financement de la 13^e rente AVS ou dans le cadre des votations sur AVS21 et l'initiative pour une 13^e rente AVS. En effet, si aucune solution de financement n'est trouvée pour la 13e rente, le résultat de répartition présenterait un déficit de 1,9 milliard en 2030, alors qu'on nous annonçait un déficit de 5 milliards à cette date. Ce déficit serait de 3,4 milliards en 2040 (à l'échelle des prix 2024). Si donc les Chambres adoptent un financement pour la 13^e rente dont le coût est évalué à environ 4,2 milliards, les perspectives montreraient un résultat de répartition équilibré, voire bénéficiaire jusqu'en 2040 au moins.

Le résultat de répartition de l'AVS correspond à la différence entre les recettes et les dépenses annuelles de cette assurance (sans tenir compte du rendement du capital du Fonds de compensation). Les recettes proviennent principalement des cotisations salariales, de la contribution fédérale et de la taxe sur la valeur ajoutée (TVA). Les dépenses quant à elles se composent majoritairement des rentes de vieillesse. Il y a bien longtemps que l'OFAS ne nous avait pas présenté des perspectives positives. Ces dernières décennies, à chaque votation sur l'AVS, on nous présentait des perspectives financières désastreuses, perspectives qui justifiaient soit le refus d'une amélioration des rentes ou l'acceptation d'un durcissement des conditions de la retraite. Alors que les comptes de l'AVS, année après année, démentaient ces pronostics. Aujourd'hui, les perspectives positives de l'OFAS sont utilisées par une partie de la droite pour repousser un financement de la 13^e rente à la réforme structurelle AVS2030.

■ Roland Rapaz

Concert HAYDN - Cathédrale de Lausanne

Invitation aux membres de l'AVIVO: L'ensemble vocal Arpège, le Chœur HEP et leur chef Julien Laloux ont été invités à être acteurs des festivités du 750^e anniversaire de la Cathédrale de Lausanne. Pour cela, ils ont convié trois excellents solistes ainsi que *Die Freitagsakademie*, ensemble bernois qui joue sur instruments historiques. Ils interpréteront à fin novembre « Die Schöpfung » considérée comme l'œuvre majeure de Joseph HAYDN.

Invitation à la répétition générale - jeudi 20 novembre 2025: Les membres de l'AVIVO sont invités à participer à la répétition générale de ce concert. Une occasion formidable de découvrir les arcanes de cette création! Les auditeurs sont attendus à l'entrée Nord de la Cathédrale: 18h mise en voix et mots d'introduction, 18h30 répétition générale avec commentaires musicaux entre les différentes parties, 20h30: fin.

L'entrée est libre, sur inscription. Marche à suivre pour s'inscrire: prière d'annoncer votre intérêt par écrit par courrier postal auprès de l'administrateur du Courrier de l'AVIVO - Mica Arsenijevic, Chemin du Pré des Cailles 10, 1323 Romainmôtier. Merci d'indiquer le nombre de personnes qui vous accompagneront. Le délai d'inscription court jusqu'au 8 novembre 2025.

Plus d'informations sur le concert: <https://www.liensharmoniques.ch/concert-21-11-25>

LUTTONS POUR L'AVS

Financement de la 13^e rente AVS (suite)

Précédemment:

Versement de la rente.

C'est décidé, la 13^e rente sera versée pour la première fois en décembre 2026

Financement de la 13^e rente

Le projet de financement de la 13^e rente AVS proposé aux Chambres par le Conseil fédéral comprend deux volets.

- Un relèvement de la TVA de 0,7 point (requiert une modification de la Constitution)
- Un abaissement de la contribution de la Confédération au financement de l'AVS de 20,2 % à 19,5 %. (requiert seulement une modification de la Loi)

Le 12 juin dernier, le Conseil des États, avec une petite majorité, se différencie du projet du Conseil fédéral. Il adopte un financement de la 13^e rente AVS en associant une augmentation des cotisations salariales et de la TVA en deux étapes d'augmentation. (pour les détails voir Courrier de l'AVIVO N° 4/2025) La deuxième étape d'augmentation est pour une part conditionnée à une éventuelle suppression ou augmentation du plafond des rentes pour les couples mariés (initiative du Centre) et pour une autre part, uniquement si le fonds de compensation de l'AVS tombait en dessous de 80 % des dépenses annuelles.

En deux temps la Commission de la Sécurité sociale du Conseil national suit le Conseil fédéral

Le 4 juillet, la Commission de la Sécurité sociale et de la santé publique du Conseil national (la CSSS-N) est entrée en matière sur les deux projets du Conseil fédéral, par 13 voix contre 12. Lors de cette première discussion de la Commission, une majorité reconnaît la nécessité d'agir maintenant alors qu'une minorité (UDC et PLR) veut renvoyer les projets au Conseil fédéral.

Comme prévu, les votes sont serrés. Car si au Conseil des États, la gauche plus Le Centre font une majorité, au Conseil national, ce n'est pas le cas. UDC + PLR et Vertslibéraux sont majoritaires.

À ce stade des délibérations de la Commission, il semble que le représentant du PVL (Vertslibéraux) ait voté avec la gauche et Le Centre. En sera-t-il de même par la suite?

À la fin août, la Commission du Conseil national reprenait la suite de l'examen du projet de financement de la 13^e rente. Une majorité se rallie au projet proposé par le Conseil fédéral, soit le financement de la 13^e rente exclusivement par un relèvement de la TVA de 0,7 point de pourcentage. D'autres options de financement sont néanmoins discutées. Aucune n'obtient de majorité. Elles referont surface lors du débat en plénum.

Le National ne veut pas de la solution des États

Le 10 septembre dernier, le Conseil national a adopté le financement de la 13^e rente AVS exclusivement par une hausse de 0,7 point de pourcentage de la TVA, mais ce, seulement jusqu'en 2030. Il a donc suivi la proposition de financement du Conseil fédéral, alors que le Conseil des États a, rappelons-le, opté pour un financement mixte avec une hausse de la

TVA et une hausse des cotisations salariales, en partie compensées par une baisse de la cotisation chômage.

Ce ralliement à l'option du Conseil fédéral n'a pas été adopté d'entrée de débat. Les diverses autres options (minoritaires) discutées en Commission sont également examinées et débattues.

L'UDC et le PLR proposent de renvoyer le projet au gouvernement pour un plan de réforme globale qui ne touche ni les salaires (cotisations), ni le pouvoir d'achat (TVA), mais un plan qui comprend plutôt des mesures au niveau des prestations, voire d'autres sources d'économies. Proposition refusée

Un représentant PLR revient avec la proposition d'un mécanisme sur le modèle du frein à l'endettement. Si le fonds AVS passait sous la barre de 90 % des dépenses annuelles (avec une prévision négative également pour les trois années suivantes), l'âge de la retraite devrait être augmenté de six mois.

Tollé à gauche. Proposition refusée. Il faut retenir que ce type de proposition, s'il était accepté, permettrait de soustraire l'âge de la retraite au Parlement et par conséquent au référendum.

De leur côté, la gauche et Le Centre plaident pour la solution du Conseil des États, avec une moindre augmentation de la TVA et des cotisations vu les bonnes perspectives des finances de l'AVS pour ces prochaines années. Proposition refusée par les partis de droite et les Vertslibéraux qui ne veulent pas d'augmentation des cotisations salariales (surtout de la part patronale).

Restait l'option du Conseil fédéral. Ce à quoi se résignent le Centre et la gauche rejoints par les Vertslibéraux.

Le dossier retourne donc au Conseil des États. En revanche, à une bonne majorité, le Conseil national décide de refuser la réduction de la contribution de la Confédération à l'AVS proposée par le Conseil fédéral. Ce qu'avait également déjà décidé le Conseil des États.

■ Roland Rapaz

La position de l'USS dans le débat

Le Conseil national joue avec les déficits de l'AVS au lieu de financer sérieusement la 13^e rente

Au lieu de mettre en œuvre les résultats clairs des votations populaires de l'année dernière, une courte majorité du Conseil national suit aujourd'hui sa commission et mise à nouveau sur un jeu dangereux avec les déficits de l'AVS. Avec un financement limité à trois ans au maximum, elle continue en fait de miser sur l'augmentation de l'âge de la retraite: le financement accordé aujourd'hui prendra fin précisément quand l'AVS sera en situation de déficit.

Hier encore, les partisans réclamaient des allègements administratifs en raison des droits de douane imposés par les États-Unis. Aujourd'hui, ils veulent imposer aux entreprises, dans un délai très court, d'abord une augmentation de la taxe sur la valeur ajoutée, puis une nouvelle baisse, ce qui, comme on le sait, entraîne des charges administratives non négligeables. Il apparaît clairement que les opposants à la 13^e rente AVS ne se sont toujours pas remis de leur défaite. Faudra-t-il qu'ils perdent encore quelques votes pour mieux accepter l'avis de la population? C'est du reste ce qui menace: la solution adoptée menace d'échouer au cours du processus parlementaire, ou au plus tard devant le peuple.

■ Union Syndicale Suisse



Discussion autour de la grande réforme de l'AVS 2030-2040

Le projet du Centre patronal

Alors que nous sommes à la veille d'une nouvelle réforme de l'AVS, de tous bords de nouvelles ou pseudo nouvelles idées pour financer, voire réformer l'AVS, sont posées sur le tapis: abolition de l'âge de référence, taxes sur les opérations financières, impôt sur les successions... Il nous paraît intéressant d'en faire le tour.

Comme première présentation, examinons le projet du Centre patronal vaudois. Depuis plusieurs années, celui-ci défend, dans nos médias et auprès de ses membres, l'idée de remplacer l'âge de référence de la retraite par la fixation d'un certain nombre d'années de cotisations. Le 28 février dernier encore, M. Christophe Reymond, directeur général du Centre patronal a développé, lors d'une conférence de presse à Berne, ce qu'il appelle sa « solution » au problème de l'AVS.

La retraite en fonction du nombre d'années de cotisations

Actuellement, l'âge de référence pour la retraite est fixé à 65 ans. Pour bénéficier d'une rente complète, l'exigence est de 44 années de cotisation depuis le 1^{er} janvier qui suit le 20^e anniversaire ou depuis le 1^{er} janvier qui suit le 17^e anniversaire, si on travaille déjà à ce moment-là. Les travailleurs qui cotisent depuis leurs 18 ans, ont donc cotisé plus de 44 ans au moment de prendre leur retraite, ceci sans supplément de rente.

Avec le modèle proposé par le Centre patronal, on ne recevrait plus une rente AVS complète à 65 ans mais après un certain nombre d'années de cotisations. Lors des premières présentations, le Centre patronal suggérait 44 années. Les personnes qui exercent une activité professionnelle à partir de 18 ans pourraient alors toucher une rente AVS pleine à 62 ans. Toutefois, selon son modèle, les années jusqu'à 21 ans ne seraient prises en compte que si le revenu annuel atteint 34 128 francs (120 %

de la rente AVS simple maximum). Le Centre patronal justifie cette limite de salaire dans le but d'éviter qu'*« une activité accessoire de peu d'importance, exercée au cours d'une année, ne permette pas de comptabiliser l'année en question. »*

Coût et financement

Le Centre patronal évalue le coût de son modèle à un milliard supplémentaire. Il estime que le financement de ce milliard devrait passer par des « efforts partagés, équivalents et modulables ». « Outre le nombre d'années de cotisations, il s'agirait aussi de consentir à un relèvement mesuré tant de la TVA que des prélèvements salariaux. » Il avance comme exemple: un relèvement de la TVA (+0,5 %), une hausse des cotisations salariales (+0,4 %) et un allongement de la durée de cotisations de onze mois. Ce qui représenterait une augmentation de l'âge de la retraite pour celles et ceux qui cotisent depuis leurs 21 ans. Le tout serait modulable au gré du Parlement, Parlement dont une certaine droite, majoritaire, n'attend que l'opportunité d'augmenter l'âge de la retraite.

Commentaires

Le Centre patronal estime que son modèle a l'avantage: premièrement de soulager les travailleurs qui commencent très jeunes et souvent dans des métiers pénibles. Secondelement, avec son modèle de financement, de faire passer tout le monde à la caisse.

À première vue, les salariés qui commencent à travailler dès 18 ans seraient les gagnants de ce modèle. Mais combien sont-ils, au-dessous de 21 ans, à toucher le salaire annuel minimum de 34 128 francs pour que l'année soit prise en compte?

Les chiffres, tirés du registre de l'AVS à l'OFAS, sont éclairants.

- 1 % seulement des travailleurs âgés de 18 ans atteint le seuil de revenus de 34 128 francs;

- à 19 ans, ce sont 7 %,
- à 20 ans, 20 % et à 21 ans, 30 %.

En clair, rares seraient donc les personnes qui profiteraient de cette réglementation. Les revenus des apprentis et de nombreux travailleurs en début d'une activité professionnelle se situent le plus souvent sous cette barre de 34 128 francs/an.

Avec ce modèle de financement, on va vers un rallongement du temps de travail avant la retraite pour toutes celles et ceux qui cotisent depuis leurs 21 ans. De plus, si on y réfléchit, avec ce modèle de financement, les salariés passeraient trois fois à la caisse: avec les cotisations comme salariés, avec la TVA comme consommateurs et in fine, avec l'allongement de la durée du travail.

Réactions

L'Union Syndicale Suisse, par la voix de sa responsable des assurances sociales, Mme Gabriela Medici, ne manque pas de relever que ce modèle fait fi des apprentis et des bas salaires entre 18 et 21 ans. En outre, elle s'interroge sur le sort de celles et ceux qui passent une à plusieurs années à travailler ou étudier à l'étranger et de celles et ceux qui viennent travailler chez nous après plusieurs années d'activité dans leur pays. Le Centre patronal reste flou, voire omet d'aborder cet aspect de l'AVS, comme aussi, le maintien ou non des bonifications pour tâches éducatives et des bonifications pour tâches d'assistance? Côté patronal, l'Union Patronale Suisse (UPS) estime que ce n'est pas le bon moment pour une telle proposition. « Les principaux acteurs se sont déjà mis d'accord sur les mesures de réformes urgentes. Il est donc peu probable que ces idées fassent partie du débat politique avant la prochaine série de réformes. »

Sur le fond, néanmoins, l'UPS soutient l'idée d'un âge de la retraite plus souple. Sans dire comment.

Au Parlement

Le Centre patronal, organisation patronale vaudoise n'est pas sans relais aux Chambres fédérales. Ce n'est donc pas surprenant que ces dernières années, son idée ait été relayée au Parlement, avec toutefois quelques différences. Une première fois, en 2022, sous la forme d'un postulat (Humbel/Rechsteiner (Le Centre AG/AI). Ce postulat a été accepté par le Conseil national qui a mandaté le Conseil fédéral pour un rapport dans le cadre de ses propositions de réforme 2030.

Une seconde intervention, en 2024, sous la forme d'une initiative parlementaire (Amaudruz UDC/GE). Cette initiative parlementaire, pas soutenue par la commission de la Sécurité sociale, a été refusée par le plénium du Conseil national.

Depuis ces débats, le Conseil fédéral a communiqué les grandes lignes de son projet de réforme de l'AVS pour les années 2030-2040, projet intitulé AVS 2030. À ce stade, le projet du Conseil fédéral ne contient rien qui s'approcherait plus ou moins d'un passage d'un âge de référence à celui d'un nombre d'années de cotisations.

■ Roland Rapaz

PUBLICITÉ



**DE REMBRANDT
À VAN GOGH**

Collection Armand Hammer,
Los Angeles

Vincent van Gogh, *le Semeur*, vers 1888, huile sur toile, 33,7 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

CHARLOTTE ET GASTON

Le contrôle ophtalmique

Chaque année je vais effectuer mon contrôle ophtalmique comme il se doit. Cette fois il me semble que j'âme le privilège d'être cobaye pour une formation. Peut-être que les médecins ne seront pas pressés.

– Vous verrez, Madame Charlotte, aujourd'hui nous allons prendre notre temps. Je vous présente ma chère future collègue, me dit-il en faisant un clin d'œil à la jeune fille installée en face de moi, bien droite, très sérieuse. C'est elle qui va s'occuper de vous.

Est-ce moi qui ai tant vieilli, ou bien les apprenties sont de plus en plus jeunes ?

– Bien. Madame Charlotte, installez-vous. Posez le menton ici, bien en face. Nous allons... ça s'allume où.

– Bonne question, chère future collègue.

– Devant. Non. Sur le côté. Non. Derrière. Oui ! Il était bien caché cet interrupteur.

Soudain un éclair lumineux m'aveugle. Mais il n'y a eu que moi pour m'en apercevoir.

– Regardez bien droit devant vous.

Tout éblouie, je n'arrête pas de cligner des yeux.

Le médecin s'est approché : « – Désolé, il va falloir que je vous tienne les paupières. »

Peu à peu je me calme et la chère future collègue peut enfin prendre les photos dont elle a besoin.

– Vous voyez la petite maison ?

Pendant ce temps elle tourne une molette, la maison disparaît.

– Non, je ne vois qu'une tache brune.

Encore une fois, le docteur : « – C'est pour faire travailler votre œil. »

Au final, les nouvelles sont bonnes. Malgré son jeune âge, j'ai trouvé sa jeune assistante très attentionnée, même si elle n'était pas encore tout à fait au point. Pour me dorloter après cet examen, je suis allée chez le chocolatier. Un serveur, un beau jeune homme parmi ces dames, a pris ma commande.

– Ce sera une mini-boîte de trois truffes au rhum.

– C'est pour offrir ?

Je rougis un peu : « – Non. C'est pour manger tout de suite ».

– Quelle chance. Moi, mes parents... ils ne me laisseraient pas...

Il rougissait encore plus que moi. Notre conversation s'arrêta là. Dans la rue, je regardais mon petit paquet avec circonspection, pensant à ce jeune homme si timide, à sa confidence mystérieuse.

Assise sur un banc dans le parc, dégustant très très lentement mes friandises, je contemplais une équipe de jardiniers. À y regarder de plus près, certains agissaient avec précision, lenteur, on sentait le métier efficace connu de longue date. Les autres couraient partout, accomplissant leur tâche avec beaucoup de gestes inutiles. Des apprentis sans aucun doute, tout juste sortis de l'école obligatoire. J'aurais même dit bien plus jeunes que ça. Qu'est-ce qu'ils pouvaient se fatiguer les pauvres !

À midi, j'avais pris rendez-vous avec Gaston au petit café du coin pour un plat du jour. C'est carrément une enfant qui est venue prendre notre commande et nous servir les boissons. « – Dis-moi Gaston, tu ne trouves pas qu'elle est un peu jeune pour ce métier ? »

– Il faut bien commencer un jour. Elle est charmante cette petite, ça lui va bien.

Encore une réplique de vieux macho... Je repensais à tous ces jeunes que j'ai vus aujourd'hui. Comme une impression de chair fraîche jetée en pâture au monde du labeur. Les lois du travail ont-elles changé à ce point ?

– D'ailleurs, Charlotte, regarde plus loin, ce garçon qui fait le garçon – si j'ose dire – comme il porte si bien son plateau de bières !

De mon côté j'en voyais un à la cuisine derrière le bar, avec sa toque miniature posée sur sa petite tête blonde. Ces jeunes devraient être à

l'école, pas en train de servir dans un bistrot.
 « – Mais, Gaston, ces enfants n'ont pas l'âge de travailler. C'est un scandale! Je vais parler au responsable! Petite! Appelle-moi le patron! » Pendant que nous attendions, Gaston reprit la parole: « – C'est joli tout de même ces bambins. Comme ils sont sérieux. Ils y croient vraiment. C'est bien qu'ils puissent s'essayer aux métiers de leur parents. C'est vraiment une bonne idée que ces journées JOM. »

– Journées JOM? C'est quoi ça?

Un serveur s'approcha de moi: « – Bonjour Madame. Tout va bien? Ma fille m'a dit que vous vouliez me parler »

– Euh... Bien... Que dire?

– Le repas n'est pas à votre goût? Je peux vous offrir autre chose si vous voulez.

Je suis devenue soudain toute désemparée. Il y avait donc une chose que je n'avais pas comprise? Plus aucun son ne sortait de ma bouche. Gaston tenta de me tirer de ce mauvais pas: « – Vos enfants ont l'air tellement à l'aise. Est-ce qu'ils sont déjà venus se préparer, ou bien ils improvisent? »

– Ah! La journée JOM, on la prépare depuis

quelque temps. Le petit surtout, il avait peur de tout renverser. Ça fait deux semaines qu'il fait le service à table à la maison. Pour une fois qu'il ne reste pas à jouer dans sa chambre quand il faut venir manger!

Son rire franc, sa jovialité communicatives achevèrent de me remettre à l'aise.

– Donc, Charlotte, JOM veut dire « Journée oser tous les métiers ». De la 7^e à la 9^e, les enfants viennent travailler avec leurs parents pour découvrir leurs professions. Pour briser les stéréotypes de carrières destinées aux femmes ou aux hommes, les garçons vont suivre leur mère, les filles leur père. Aujourd'hui, 13 novembre 2025, la cité est pleine de jeunes au travail.

Je me pris à rêver, écoutant distraitemment tout ce que Gaston continuait à me raconter avec enthousiasme.

– Tu m'écoutes Charlotte?

– Qu'est-ce que j'aurais aimé suivre mon camionneur de père, rien qu'une journée.

■ Signé Charlotte



Jacqueline Renaud, *Jeux de vagues* (aquarelle et encre de chine)

AUDITION DIFFICILE ?



LA SOLUTION POUR PROFITER D'UN TEST AUDITIF SANS SE DÉPLACER

**neo[•]
life**

entendre
tout simplement



Pour profitez d'un essai et
d'un service sur mesure
sans vous déplacer !

076 589 56 57



Marie-Aurore
Rochat-Smeyers

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.



L'équipe NeoLife

NeoLife, votre 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 votre domicile ne vous coûte pas plus cher qu'une visite en magasin ».

Avec une disponibilité étendue à votre résidence, lieu de travail, ou même en établissements de retraite, NeoLife vient à vous dans les régions de Vaud, Fribourg, Genève, Neuchâtel, Jura, Jura-Bernois et Les Franches-Montagnes.

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

Faire front commun autour de l'inclusion

Plusieurs associations ont déposé le 5 septembre 2024 une initiative dite de l'inclusion. Paraphée par quelque 108'000 personnes, elle vise à garantir une véritable égalité des chances et une inclusion pleine et entière des personnes en situation de handicap dans tous les domaines de la vie.

L'idée centrale de l'initiative est que les personnes handicapées doivent être mises au bénéfice de mesures de soutien et d'adaptation, de façon proportionnée, afin notamment de choisir librement la forme de leur logement et de leur lieu de vie.

Le Conseil fédéral vient de présenter sa position. Il rejette l'initiative tout en disant partager ses visées. Sa proposition sous forme de contre-projet indirect, se compose d'une nouvelle loi, la Loi sur l'inclusion, et d'une révision partielle de la loi sur l'assurance-invalidité (LAI). Ces textes feront l'objet d'une procédure de consultation habituelle.

Les promoteurs de l'initiative ne retireront pas leur texte si les nouveaux projets de loi ne sont pas satisfaisants à leurs yeux. Ils tenteront ainsi de maintenir la pression sur le gouvernement en vue d'une réelle amélioration de la situation. La démarche en cours ne concerne pas seulement les personnes en situation de handicap, même si leur nombre est conséquent. La Suisse en dénombre en effet près de 1,7 million. Dans les faits, la quasi-totalité de la population est concernée. De nombreux obstacles rendent difficile, voire impossible, la participation autonome à la vie en société d'une partie conséquente des habitants de notre pays. Que l'on songe par exemple aux parents avec de jeunes enfants, aux victimes d'accidents de la route ou de sport. Mais plus globalement, chacun·e d'entre nous doit se sentir concerné·e dès lors que nous avançons en âge.

Notre société n'est pas inclusive; loin de là. Conçue pour être d'abord fonctionnelle pour

la part de la population pleinement active, elle tend à exclure celles et ceux qui n'y appartiennent pas.

Il est dès lors important que le soutien à une prise de conscience de notre vulnérabilité se fasse au-delà des personnes en situation de handicap. L'ensemble des associations qui défendent les personnes âgées ou plus spécifiquement les seniors devraient prendre fait et cause pour soutenir cette démarche.

Les collaborations entre les faîtières des personnes en situation de handicap et celles des personnes âgées n'ont pas été faciles par le passé, alors même que de fortes convergences d'intérêts existent dans la protection des populations vulnérables ou vulnérabilisées.

Il est grand temps d'élargir le front pour défendre de façon cohérente des revendications fondamentales, des droits élémentaires qui touchent ou toucheront chacun·e d'entre nous.

Le combat qui s'ouvre aujourd'hui n'est pas celui des seules personnes en situation de handicap et de leurs proches. C'est ce que tenteront de faire croire les adversaires de ces revendications fondatrices. Il est celui de toute la population et plus particulièrement encore des personnes âgées d'aujourd'hui et de demain.

Ensemble, les institutions de défense des plus vulnérables de notre société pourront contribuer à mettre en œuvre la phrase figurant à la fin du préambule de la Constitution fédérale: *la force de la communauté se mesure au bien-être du plus faible de ses membres.*

■ René Knüsel

POLITIQUE DE LA SANTÉ

Une santé à deux vitesses en terres vaudoises ?

Une vraie inquiétude pour l'AVIVO

En pleine pause estivale, on a appris que le gouvernement vaudois prévoyait de faire des coupes drastiques dans la santé dès 2026, mettant à mal les établissements sanitaires qui bénéficient le plus des « prestations d'intérêt général » (PIG), qui sont des subventions directes et qui représentent entre 500 et 600 millions de francs par an. On sait bien que le Conseil d'État vaudois nous dit depuis 6 mois que ses finances vont mal, qu'il faut économiser et c'est là que le Département de la Santé et de l'Action Sociale (DSAS) a vu la meilleure ligne budgétaire où raboter des millions.

Mais quelles conséquences ?: 4,6 millions pour le Pays d'Enhaut en moins sur un budget de 21 millions, soit 23 %, 3 millions pour la Vallée de Joux sur les 19 prévus, soit 16 %. Un coup d'assommoir et un risque de fermeture pour ces deux entités, sans parler des coupes qui toucheraient « Rives Neuves », hôpital de soins palliatifs pourtant réputé loin à la ronde.

Le Pôle Santé du Pays d'Enhaut est déjà sous pression depuis quelques années et a dû réduire « la voilure », de manière drastique : par exemple, la chirurgie, même ambulatoire, dite « petite chirurgie » a été abandonnée et il n'y a plus que 12 lits de médecine. C'est dire que le Conseil de Fondation a déjà adapté ses prestations médicales, tout en gardant un service de proximité essentiellement pour les personnes âgées. Mais de plus, les coupes envisagées touchent également le soutien au maintien à domicile ce qui est paradoxal au vu de la décision de restreindre les activités hospitalières.

Or, il est bien connu que les séjours hospitaliers sont plus fréquents pour les personnes âgées surtout après 75 ans. D'ailleurs, les statistiques de ces 2 pôles santé montrent que 2 patients sur 3 sont des personnes de plus de 65 ans ! Mais ces séjours souvent ne nécessitent pas une technologie médicale de pointe, mais des soins plus intenses, qui ne peuvent plus se faire

à domicile. Puis le retour dans le lieu de vie se fait d'autant mieux que le lieu d'hospitalisation est proche et est intégré au réseau de soins local. Imaginez-vous devoir aller à Rennaz depuis le Pays d'Enhaut ou à Yverdon-les-Bains depuis la Vallée de Joux pour une pneumonie sérieuse, une chute sans fracture ou une grosse infection urinaire : c'est bien cela qui est prévu par le Conseil d'État.

C'est pourquoi l'AVIVO considère que la fermeture de l'hôpital porterait une grave atteinte à la politique d'équité dans l'accès aux soins pourtant défendue par le Canton depuis 20 ans. On sait d'expérience que la patientèle, et nous sommes nombreux dans ce cas, et plus on est âgé plus c'est vrai renoncera à se faire dépister ou à effectuer un suivi si ce dernier doit se faire à Rennaz ou au CHUV, surtout si on vit « dans les Hauts ». Et se sentira perdue s'il est ou doit y être hospitalisé. Heureusement, le Grand Conseil a manifesté son refus catégorique et unanime de ces propositions à fin août, dans une résolution adressée au Conseil d'État : mais cette prise de position n'est pas contraignante. Cela dit, il est paradoxal de constater qu'une grande partie des parlementaires qui contestent ces coupes budgétaires sont les mêmes qui n'ont de cesse de privatiser le secteur de la santé publique, de le rentabiliser à outrance, sans oublier de prêcher pour une baisse drastique de la fiscalité.

Il faudra voir si, lors de l'étude sur le budget en décembre, il y aura encore une majorité pour s'opposer à ces coupes ! Admettez que ce serait un comble si des prestations de santé devaient être supprimées, quand on sait que les plus riches de ce canton ont eu pendant des années et jusqu'à récemment un régime d'impôts plus favorable que celui prévu par la loi, ce qui a fait perdre des millions au canton.

Le débat n'est pas clos mais la bataille politique est lancée sur fond de diminution d'impôts : où est la recherche du bien commun et de la

cohésion sociale dans ce genre de décision sans parler de la manière et du moment choisi qui donne l'impression que l'on ne veut pas écouter? Et ne me dites pas que ces coupes se feront sans diminution de prestations.

C'est ainsi que l'on crée une santé à deux vitesses.

■ Bernard Borel

pédiatre FMH, Aigle
président de la section de l'AVIVO Chablais

2500 personnes pour défendre le Pôle Santé de la Vallée

Du jamais vu depuis 20 ans

Le samedi 30 août 2025, une journée de mobilisation a été organisée pour protester contre les coupes budgétaires dans la santé annoncées en juillet dernier par le gouvernement vaudois.

2500 personnes se sont rassemblées pour une marche de protestation jusqu'au Pôle Santé de la Vallée de Joux (PSV).

Sébastien Cala, député et président du comité directeur, l'a déclaré: il s'agit de la plus grande manifestation dans la Vallée de Joux depuis 20 ans au moins.

Le soleil s'est mis résolument de la partie, c'était la fête.

C'était un spectacle extraordinaire que cette marche à travers Le Sentier, génial, impressionnant, du jamais vu, la rue principale comme un torrent humain sur un kilomètre entier, un moment historique.

Arrivée devant l'Hôpital, la foule s'est rassemblée face aux orateurs, représentant les mouvements

liés au Pôle Santé: le comité directeur du Pôle Santé, Autorités combières: les trois syndics, partis politiques, syndicats, pour se terminer par l'adresse solennelle du Dr Surennaidoo Naiken, directeur du Pôle Santé de la Vallée de Joux.

Tous étaient représentés, sauf, et pour cause, le Conseil d'État, cible de toutes les protestations pour être à la base même de la menace de disparition de l'hôpital.

Tous ces discours ont été écoutés avec grande attention, avec ferveur même, car pas un mot des formes d'usage : pas un mot de trop, chaque mot exprime la conviction forte de l'orateur qui rencontre la conviction forte du public, 2500 personnes ! avec lequel il ne fait qu'un.

« Touche pas à mon Pôle Santé », tel était le message porté par toute la population et ses représentants.

Ce message vaut pour toutes les régions périphériques du canton de Vaud.

Les hôpitaux de proximité sont essentiels à la vie des régions périphériques.

La manifestation du samedi 30 août à la Vallée de Joux donne un signal très fort.

Les Combiers s'en portent garants: ils ne laisseront pas toucher à leur Pôle Santé.

■ Bernard Walter



Touche pas à mon Pôle Santé!

L'austérité du Conseil d'État est socialement injuste et économiquement absurde

Le Conseil d'État vaudois vient d'annoncer des mesures d'austérité. Sous prétexte de déficit budgétaire, il entend couper un montant de 94 millions pour cette année, et 300 à 400 millions de francs d'économie au budget 2026, soit près d'un demi-milliard.

Ces économies toucheront durement les services publics, les subventions, les infrastructures, et surtout le personnel parapublic et public. Mais cette situation n'est pas une fatalité. Elle est le résultat d'une politique fiscale injuste et irresponsable.

Les économies se concentrent sur les domaines qui constituent le cœur du service public : santé, formation, entretien des infrastructures, prestations sociales, culture.

Dans un canton où les urgences débordent, où les enseignant·es manquent, où les besoins explosent, réduire les moyens n'est pas une

gestion responsable — c'est un choix politique irresponsable.

Le personnel du secteur parapublic, déjà épuisé par des conditions de travail tendues, se voit privé des hausses de salaire promises, pourtant chèrement obtenues par la mobilisation. En effet le Conseil d'État a gelé plusieurs mesures salariales adoptées en 2024 pour les années 2025 à 2027. Il reporte les économies sur le dos de celles et ceux qui font tenir debout notre canton.

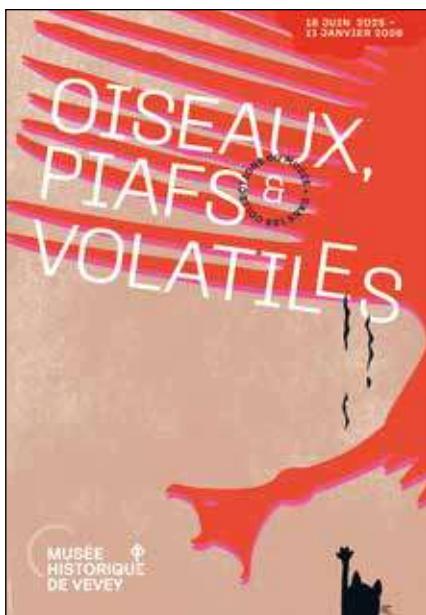
Ce choix, c'est celui d'un démantèlement progressif de notre modèle social, au profit de logiques de privatisation et de précarisation. Il touchera directement et de manière importante les retraités et leurs familles : réduction des subventions aux hôpitaux, diminution des subsides et des prestations de prises en charge par l'assurance maladie, augmentation des tarifs des consultations médicales, baisse des subventions accordées pour le paiement des primes d'assurance maladie. Ces baisses peuvent rendre plus difficile l'accès aux soins de santé.

La rente-pont AVS cantonale, destinée à des personnes avec des ressources financières modestes, qui prennent leur retraite avant l'âge ordinaire, pourrait être revue à la baisse ou soumise à des conditions plus strictes.

Des baisses de prestations inadmissibles pour les personnes à revenus modestes ayant pour cause la baisse d'impôts bénéficiant surtout aux riches de ce canton !

■ Celine Missiego

Députée au Grand Conseil
pour Ensemble à Gauche et POP



COUP DE GUEULE

Écologie, vous dites écologie !

Il y a quelques jours, j'ai complété un questionnaire Sotomo sur internet concernant le futur de l'écologie en Suisse. Parmi les possibilités de choix figuraient les attitudes personnelles permettant de lutter contre la pollution et le réchauffement climatique (moins rouler avec sa voiture, utiliser l'avion le moins possible, manger de la viande avec parcimonie...). Si j'adhère à ce genre de position pour l'essentiel et m'y plie volontiers lorsque c'est possible, il n'en reste pas moins que je m'interroge.

Ce qui me fait réagir le plus, c'est l'attitude de certains particuliers, par exemple, Jeff Bezos et Lauren Sanchez qui ont fêté leur mariage à Venise avec pour conséquences :

- La présence de 200 VIP (Leonardo DiCaprio, Mick Jagger, Kim Kardashian, Oprah Winfrey, Orlando Bloom et Ivanka Trump entre autres qui ne vont certainement pas se rendre à la cérémonie à vélo ou à pied);

- L'atterrissement de 95 avions privés à l'aéroport Marco Polo de Venise;
- La venue de nombreux yachts qui ont jeté l'ancre à proximité de la cité;

En conclusion, une forte augmentation de l'empreinte carbone due aux invités.

Autre exemple en Suisse: il paraîtrait (de source confirmée) que de nombreux avions privés atterrissant à Cointrin redécollent pour aller se parquer à celui de Sion dont les frais de parking sont moins élevés (il n'y a pas de petites économies). Mais cela implique deux décollages et deux atterrissages supplémentaires particulièrement polluants.

Ainsi, me semble-t-il, il y a deux poids, deux mesures: l'une pour Monsieur et Madame tout le monde que l'on incite à être corrects écologiquement parlant et les autres. Révoltant, non ?!

■ Christian Rapin

Jacqueline
Renaud,
Passage.

(aquarelle et
encre de chine)





LE MEILLEUR PARTENAIRE
DE VOTRE AUDITION
DEPUIS 21 ANS

Des aides auditives
pour tous les budgets

Essais comparatifs
avec toutes les marques

Des acousticiens indépendants
avec diplôme fédéral

acoustique suisse
Grand'rue 4
PULLY

Pharmacie Arc-en-Ciel
Centre Coop
ORON-LA-VILLE

Echallens Vision C&K
Pl. des petites roches 3
ECHALLENS

📞 021 728 98 01

ORTHEThIC

RELANCE LE
MOUVEMENT
AVEC LES
ROLLATEURS
D'ORTHEThIC



orthethic.ch

GIGLIO ORTHOPÉDIE ET ORTHO KERN
DEVIENNENT ORTHeTHIC



ASSOCIATION PRO AVENTICO

www.proaventico.ch

L'Histoire vous intéresse ?
Alors contribuez vous
aussi à la sauvegarde
d'Aventicum, le site romain
le plus important de Suisse.



Devenez membre ou faites un don
CCP 10-7999-4

TCS – toujours à mes côtés.

TCS Home Security

Système d'alarme et service de
sécurité pour votre domicile.

TCS Section Vaud
021 863 11 11
tcs-vd.ch





Votre don offre un peu de liberté.

Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral

Compte de dons:
IBAN CH53 0900 0000 8000 0048 4

www.cerebral.ch



Soins et Assistance à domicile.

Nous soutenons et accompagnons depuis plus de 35 ans des personnes à leur domicile, avec confiance, compétence, adaptation à leurs besoins – pour les soins, l'aide au ménage et l'accompagnement. Appelez-nous et convenons ensemble d'un entretien conseil sans engagement.

021 311 19 20

senevitaCasa
Vaud



COUP DE PROJECTEUR

Les Giacometti, une famille d'artistes

Ils ont formé une véritable « tribu » solidaire et ont tous joué, à des degrés divers, un rôle dans l'histoire de l'art suisse et européen. Ils sont originaires du village de Stampa, situé dans le val Bergaglia, dans les Grisons italophones. Un lieu assez austère, où le soleil ne brille pas pendant plusieurs mois d'hiver. C'est pourquoi Giovanni Giacometti (1868-1933), le patriarche, finira par s'installer au col de la Maloja. La visite de la maison et de l'atelier de Stampa, qui contient plusieurs œuvres des Giacometti, reste assez émouvante. Lors de ses études d'art à Munich, Giovanni fit la connaissance d'un autre grand peintre suisse, le Bernois Cuno Amiet (1868-1961), avec lequel il resta lié par une profonde amitié. Il subit l'influence du peintre italien Giovanni Segantini (1858-1899), qui vivait aux Grisons. Celui-ci était un adepte du mouvement divisionniste, qui prônait la juxtaposition de touches de couleurs pures. En cela il était assez proche du pointillisme de Seurat et Signac. Voir le beau musée consacré à Segantini à Sankt-Moritz ! Les toiles de Giovanni sont surtout consacrées aux vastes paysages des Grisons. Mais on trouve aussi chez lui une peinture plus intime, souvent touchante, où il représente sa vie familiale heureuse et ses enfants.

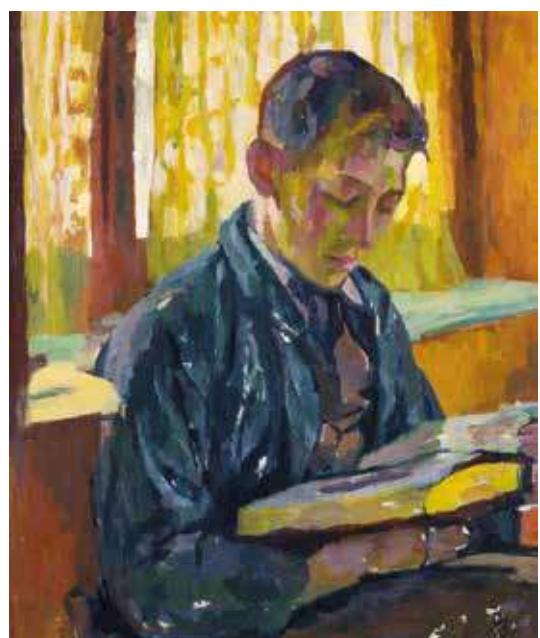
De son épouse bien-aimée Annetta, il eut trois fils, Alberto, Diego et Bruno, et une fille, Ottilia. Cette dernière (1904-1937) connut une vie trop brève. Elle mourut quelques jours après avoir mis au monde un fils, un destin que connurent

encore trop de femmes à cette époque. Ce qui ne lui laissa pas le temps de mettre en valeur ses qualités d'artiste textile et de se faire vraiment connaître.

Quant à Bruno (1907-2012), il fit une belle carrière d'architecte. Il conçut de nombreux bâtiments publics, surtout à Zurich et dans les Grisons. On lui doit notamment l'Hôtel de Ville et l'hôpital d'Uster (ZH). Il associait le béton, la pierre et des éléments colorés.

Diego (1902-1985) a été trop longtemps relégué à son rôle de « petit frère », de modèle et d'aide d'Alberto à Paris. Mais il fut lui-même un artiste intéressant, réalisant des luminaires et des mobiles aux formes très épurées. Il occupe donc une place importante dans l'histoire des arts décoratifs.

Une mention pour Augusto Giacometti (1877-1947), peintre lui aussi et cousin de Giovanni Giacometti. Mais les deux hommes ne s'aimaient pas ! Augusto fut à la fois influencé par le



Giovanni Giacometti

Alberto che legge, vers 1915

Giovanni Giacometti (Stampa, 1868, Glion-sur-Montreux, 1933),
Huile sur toile, 46 x 38 cm

Dépôt à long terme de la Collection du Dr Marcel Bahro, 2011, Inv. 2011-016,
© Musée cantonal des Beaux-Arts de Lausanne

Quattrocento florentin et par l'Art nouveau. Mais il évolua vers une synthétisation des formes et vers l'abstraction, à la manière de Piet Mondrian et de Sophie Taeuber-Arp. En cela, on peut dire qu'il fut le plus moderne dans la constellation familiale. Ce qui caractérise surtout son œuvre, notamment ses vitraux, c'est leur éclatante polychromie. Sur sa tombe figure d'ailleurs l'inscription: « *Qui riposa il maestro dei colori* ». Il y a quelques années, le Musée d'art de Berne l'a remis en valeur par une magnifique exposition.

Le plus célèbre des Giacometti est bien sûr Alberto (1901-1966), considéré comme l'un des plus grands artistes du XX^e siècle. Sa carrière s'est déroulée essentiellement à Paris. Mais il retournait chaque année dans son village de Stampa, surtout pour revoir sa mère Annetta, à laquelle il était profondément attaché. Alberto passa d'abord par le surréalisme, mais il le quitta, car ce mouvement, sous la férule du poète André Breton, condamnait totalement l'art figuratif, auquel Giacometti restera fidèle, mais sous une forme renouvelée. Il commença par modeler de très petites figurines, aux corps effilés et longilignes, qui allaient devenir la caractéristique de sa sculpture. Peut-être faut-il voir là une allusion au retour en 1945 de prisonniers décharnés survivants des camps de la mort nazis. Puis ses bronzes devinrent de plus en plus grands, mais toujours aussi filiformes. Ils représentent le plus



Alberto Giacometti,
Grande femme III,
1960. Bronze,
236,5 cm x 29,5 x 53 cm

MCBA, dépôt à long terme d'une collection privée, 2024.

© Musée cantonal des Beaux-Arts de Lausanne

souvent des personnages debout, mais vus de profil, et marchant avec les deux pieds à plat sur le sol, à la manière des fresques égyptiennes. Politiquement, Giacometti fut un « compagnon de route » du Parti communiste français et un ami de Louis Aragon. Mais il était revendiqué aussi par Jean-Paul Sartre, qui voyait en lui le sculpteur de l'existentialisme. Il était proche de l'écrivain Samuel Beckett, l'auteur de la pièce *En attendant Godot*. Leurs œuvres, tant littéraires que plastiques, illustrent en effet la solitude humaine. Alberto est surtout célèbre dans le monde entier comme sculpteur. Mais il ne faut pas négliger son prodigieux talent de dessinateur au trait nerveux.

Le Musée des Beaux-Arts de Lausanne/MCBA vient d'être enrichi par un legs de dix-sept sculptures de Giacometti, présentées dans la collection permanente, qui est libre d'accès. Une chance à saisir !

■ Pierre Jeanneret

MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE
LAUSANNE/MCBA.
COLLECTION PERMANENTE.

À Gianadda, beaucoup de noms célèbres et quelques chefs-d'œuvre

La présentation de la collection Armand Hammer de Los Angeles est de ces expositions où défauts et qualités se côtoient. Les premiers tiennent à son caractère très éclectique et au fait que le visiteur passe donc d'un peintre à l'autre, sans entrer véritablement dans la création d'un artiste. En revanche, la visite permet à un large public d'appréhender l'histoire de l'art, dans ce survol de quatre siècles, du XVI^e au XIX^e. Un dénominateur commun cependant: la priorité accordée par le collectionneur au portrait et au paysage. On ne boudera donc pas son plaisir ! L'exposition présente un petit panel de peintres états-uniens, dont Gilbert Stuart, qui fut en 1795 le portraitiste officiel de George Washington. Mais ce sont essentiellement les artistes européens qui sont représentés ici. On commence en beauté avec Le Titien et son *Portrait d'un homme en armure*, où la carnation du visage et les reflets sur la cuirasse sont admirablement rendus. Avec Rembrandt

et son portrait d'un gentilhomme des Provinces Unies, on pénètre dans l'intériorité et presque « l'âme » du personnage. De Chardin, une de ces natures mortes qui révèlent la virtuosité hors pair de ce peintre intimiste du XVIII^e siècle, qui réussit à traduire la matérialité des objets qu'il représente (verre contenant du vin, bois ou grès d'une jarre).

On entre dans le XIX^e siècle avec une véritable exposition dans l'exposition: un bel ensemble de peintures et surtout de figurines en bronze d'Honoré Daumier. Le célèbre satiriste politique montre seize bustes en miniature, modelés dans la terre, de personnalités appartenant au monde de la bourgeoisie: engoncés dans leur faux-col, ces hommes au visage gras et satisfait relèvent-ils vraiment du portrait, ou de la caricature?... Puis voici un Monet peu habituel, qui a laissé sa Normandie pour Bordighera, sur les bords de la Méditerranée italienne. Comme de nombreux peintres du Nord de la France, il a été sous

**Vincent Van Gogh,
Le Semeur, vers 1888.**

The Armand Hammer Collection, Gift of the Armand Hammer Foundation
© Hammer Museum,
Los Angeles



Rembrandt van Rijn,*Junon*, vers 1662-65.

Huile sur toile,

127 x 123.8 cm.

Armand Hammer
 Collection, Don de la Fondation
 Armand. Hammer.
 © Hammer Museum, Los Angeles
 Paul Gauguin, Bonjour

l'emprise des lumières et couleurs du Midi. Deux toiles de Vincent Van Gogh nous permettent d'aborder deux faces de l'artiste hollandais : avec *Le Semeur* et son arrière-fond d'usines, les préoccupations sociales qui ont marqué les débuts de ce fils de pasteur protestant. Et avec *L'hôpital de Saint-Rémy* à Arles, où il a été interné, ses angoisses, traduites par les pins et buissons de cyprès, aux formes tourmentées, se dégageant sur un ciel bleu. Moins célèbre, Émile Bernard, l'un des proches de Gauguin à Pont-Aven, annonce dans sa *Moisson* la modernité du XX^e siècle, par la synthétisation des formes, presque réduites à leurs lignes géométriques.

À côté de ces quelques œuvres majeures, une majorité d'autres que l'on qualifiera de secondaires, comme si le collectionneur s'était attaché surtout aux grands noms de la peinture mais, nonobstant ses moyens financiers pourtant importants, avait dû se rabattre souvent sur des œuvres de second plan, encore accessibles sur le marché de l'art. Ce qui explique peut-être la légère déception des visiteurs de cette exposition, perceptible chez plusieurs personnes autour de nous.

Un mot enfin sur la personnalité hors norme d'Armand Hammer. Médecin mais surtout



homme d'affaires et mécène, il passa neuf ans à Moscou dans les années 1920, vendant des médicaments contre le typhus qui sévissait dans l'Oural et apportant une aide médicale à la jeune République des Soviets. Avant de revenir à ses entreprises lucratives aux États-Unis. Il a créé à Los Angeles un musée portant son nom.

■ Pierre Jeanneret

**« DE REMBRANDT À VAN GOGH.
 COLLECTION ARMAND HAMMER »,**
FONDATION GIANADDA, MARTIGNY,
JUSQU'AU 2 DÉCEMBRE 2025.

LA SAISON CULTURELLE DE MONTREUX & LA FONDATION CAUX INITIATIVES ET CHANGEMENT PRÉSENTENT



29.11 - 06.12.25
EN CONCERT
CAUX PALACE
MONTREUX



Billetterie

**Aliose
Agnès Jaoui
Marie Jay
Vincent Dedienne
Anne Sila & Yvan Cassar
La Grande Sophie
les Émergents.es**

& BIC Co-Creative Strategy - www.bic.com.ch

emergencesmusicales.ch

en partenariat avec



ERNST GÖHNER STIFTUNG





N°1 des Fromages d'Alpage

Floral par nature



Une expérience sensorielle unique.



Venez visiter!



OPÉRA JEUNE PUBLIC DE LAUSANNE

OPERA DE LAUSANNE

OPERA-LAUSANNE.CH T 021 315 40 20

LA PETITE FLÛTE ENCHANTÉE

OPÉRA PARTICIPATIF

D'APRÈS WOLFGANG AMADEUS MOZART
5, 7, 8, 9, 11, 12 ET 15 NOVEMBRE 2025
Direction musicale: Simon Proust
Mise en scène: Julie Depardieu



JUBILÉ DE RUBIS

40 ANS DE PASSION POUR LE PAPIER DÉCOUPE

DAS RUBIN-JUBILÄUM

40 JAHRE BEGEISTERUNG FÜR DEN SCHERENSCHNITT

29.11.25 - 29.3.26 EXPOSITION NATIONALE • LANDESausstellung

13:30 – 17:30 LUNDI FERMÉ



MUSÉE du PAYS-D'ENHAUT & CENTRE SUISSE DU PAPIER DÉCOUPE

T
M

THEATRE
KLEBER
MELEAU
25-26
TKM.CH

03-12.10.25
FESTIVAL D'ART BRUT
Théâtre, Installation, Musique
Fabrice Melquiot / Julien Schmutz

18-22.11.25
LE VERBE DE BACH, LA MUSIQUE DE LA BIBLE
Cédric Pescia / Omar Porras

10-21.12.25
PRESQUE HAMLET
Dan Jemmett / Gilles Privat

08-18.01.26
LA TEMPÈTE
William Shakespeare / Omar Porras

27.01-01.02.26
ACTAPALABRA
Joan Mompart / Philippe Gouin

24.02-01.03.26
FANTASIO
Alfred de Musset / Laurent Natrella

21.04-03.05.26
LE TARTUFFE
Molière / Jean Liermier

06.12.25 / 18.03.26 / 09.05.26
OPÉRA
Récitals en collaboration avec l'Opéra de Lausanne

BLOUSE BLANCHE ET ENCRE NOIRE

Les mystères de l'hypotension orthostatique: Quand se lever devient un défi

Monsieur Dupont, 82 ans, résident d'un EMS, souffrait de vertiges. Un matin, il se lève trop vite, vacille, et manque de tomber.

L'infirmière, inquiète, lui dit:

– « Monsieur Dupont, il faut vous lever plus lentement ! »

Il la regarde, sourit et répond:

– « Non mais, je suis juste en train de m'entraîner pour le **100 mètres vertige !** L'hôpital, c'est mon terrain de jeu ! »

Depuis, chaque matin, l'infirmière lui lance en rigolant:

– « Alors, si vous voulez décrocher le record, il va falloir bien vous hydrater et faire vos petits exercices avant de sortir du lit. Et vous verrez, Monsieur Dupont, on ira loin tous les deux. Peut-être pas jusqu'aux JO, mais au bout du couloir, sans virage surprise, c'est sûr ! »

Résumé:

L'hypotension orthostatique est une cause fréquente de malaise chez les personnes âgées. La déshydratation ou une diminution du volume sanguin peuvent contribuer à l'hypotension orthostatique.

Qu'est-ce que c'est ?

L'hypotension orthostatique est une baisse soudaine de la pression artérielle quand on passe de la position couchée à debout. Elle peut provoquer:

- Des vertiges,
- Une vision trouble,
- De la faiblesse,
- et parfois une perte de connaissance (syncope ou malaise) avec un risque de chute.

En temps normal notre corps est capable de déclencher des mécanismes de compensation pour maintenir une pression artérielle stable afin de s'adapter aux changements de position

surtout lors du passage de la position couchée à debout.

En cas de dysfonctionnement de ce mécanisme physiologique, cela peut entraîner une baisse significative de la pression artérielle. Cela arrive souvent chez les personnes âgées.

Pourquoi cela arrive-t-il ?

Les causes peuvent être:

- Une déshydratation ou déplétion du volume intravasculaire (saignement)
- Certains médicaments (comme les diurétiques, les antidépresseurs et antipsychotiques entre autres).
- L'hypertension artérielle
- Des maladies cardiaques (troubles du rythme cardiaque, péricardite, myocardite, sténose aortique).
- Une insuffisance surrénalienne
- Un mauvais fonctionnement du système de régulation de la pression, comme dans certaines maladies neurodégénératives (maladie de Parkinson, démence à corps de Lewy).



Comment le diagnostiquer ?

TEST de Schellong: On mesure la tension en position couchée, puis debout. Un test pathologique se définit par une baisse soutenue de la pression artérielle systolique d'au moins 20 mmHg ou diastolique de 10 mmHg, et survient généralement dans les 2 à 3 minutes suivant la station debout, avec des symptômes comme... **Vertiges** ou sensation de tête qui tourne, **vision floue ou trouble, éblouissements, sensation de faiblesse générale, nausées, palpitations, sensation de malaise avec risque de chute important.**

Que peut-on faire ?

Il existe des gestes simples pour prévenir les malaises liés à cette baisse de tension :

1. Éviter certains facteurs déclencheurs

- Chaleur excessive (bains chauds, pièces surchauffées)
- Station debout prolongée
- Alcool
- Repas lourds ou riches en glucides
- Efforts abdominaux intenses (ex. pousser fort aux toilettes)
- Certains médicaments hypotenseurs (antihypertensifs, antidépresseurs, antipsychotiques...), les arrêter si possible.

2. Hydratation et alimentation

- Boire suffisamment, entre 1.5 et 2 litres d'eau par jour.
- Apport en sel : environ 10 grammes/jour (sauf contre-indication médicale).

3. Position au lit

- Dormir avec la tête du lit surélevée de plus de 10° en utilisant des coussins sous les genoux pour éviter de glisser.

4. Se lever en douceur

- Après une longue période allongée, s'asseoir au bord du lit 30 secondes avant de se lever complètement.



5. Exercices avant de se lever

→ **Exercice allongé** (mobilisation douce des jambes et des chevilles) :

1. En position allongée, pliez lentement une jambe en ramenant le genou vers la poitrine, en gardant l'autre jambe détendue et à plat sur le lit. Puis redescendez doucement la jambe jusqu'à la position initiale.
Option avec résistance: Si possible, enroulez une bande élastique autour du pied de la jambe fléchie. Tenez les extrémités de la bande avec les mains (comme montré sur la photo ci-dessus), pour ajouter une légère résistance lors de la flexion et extension.
2. Tendez les deux jambes en direction du pied du lit, en gardant les talons au contact du matelas. Une fois les jambes bien allongées, tirez lentement les pointes de pied vers vous, comme pour ramener les orteils vers les tibias et puis vers le bas
Répétez ces mouvements dix fois.

→ **Assis:** Poussez les paumes des mains :

- Joignez les paumes de vos mains devant la poitrine, les doigts pointés vers le haut, comme en position de prière.
- Poussez fermement une paume contre l'autre pendant quelques secondes, sans hausser les épaules.
- Relâchez, puis recommencez plusieurs fois.

Option avec une balle: Vous pouvez également effectuer cet exercice en plaçant une balle souple entre les paumes de vos mains.

- Pressez la balle avec les deux mains, en gardant les épaules détendues.
- Maintenez quelques secondes, puis relâchez. Répétez plusieurs fois.

6. Maintenir une activité physique régulière

- Éviter l'immobilisation prolongée.
- Effectuer des exercices adaptés (ex. vélo semi-allongé, natation).
- Programme personnalisé conseillé avec un professionnel (physiothérapeute).

7. Port de bas de contention et/ou ceinture abdominale

- Améliorent le retour veineux.
- À enfiler allongé (bas) ou assis (ceinture), à porter toute la journée.

8. Manœuvres de contre-pression (si vertiges)

- Croiser les jambes et contracter les muscles en position debout ou assise.
- S'accroupir, se pencher en avant, marcher sur place ou se mettre sur la pointe des pieds.
- Non recommandé si troubles de l'équilibre ou risque de chute.

En cas de malaise

Si les symptômes apparaissent: **s'allonger avec les jambes surélevées.** Cela aide à rétablir la pression.

Et si ça ne suffit pas ?

Si ces mesures ne suffisent pas, il est important d'en parler à votre médecin, qui pourra adapter vos traitements, voire envisager un traitement médicamenteux adapté à votre situation

L'objectif?

Éviter les chutes, maintenir l'autonomie des personnes âgées, et améliorer leur qualité de vie.

Grâce à quelques mesures simples – comme bien s'hydrater, se lever progressivement et faire des exercices adaptés au lit – les vertiges peuvent diminuer, voire disparaître.

Ces mesures peuvent réduire, voire faire disparaître, les vertiges. Lorsque l'on apprend à reconnaître les signes de l'hypotension orthostatique et à y réagir, on devient acteur de sa propre sécurité.

Comme Monsieur Dupont, vous pouvez continuer votre course... **sans fausse note, et avec le sourire.**

■ Dre Alejandra Berenice Alegre
Physiothérapeute Maia Preto Maria

PUBLICITÉ



Réseaux Santé Vaud

J'ai besoin d'aide à domicile où puis-je m'adresser ?

Je suis proche aidant, comment peut-on m'aider ?

Je me sens seul, existe-t-il des lieux où passer la journée ?

Je quitte l'hôpital comment préparer ma sortie ?

Le Bureau Régional d'Information et d'Orientation (BARIO) vous répond gratuitement

Est vaudois	021 960 19 19
Nord vaudois et Broye	024 424 11 00
La Côte	021 822 43 23
Région Lausanne	021 341 72 50



Par votre legs Protégez la santé des générations futures

Depuis plus de 135 ans, de nombreux chercheurs et chercheuses suisses ont œuvré à l’Institut Pasteur. Alexandre Yersin, Daniel Bovet, Antoinette Ryter... leurs découvertes scientifiques ont marqué l’histoire. Aujourd’hui, les équipes de recherche sont plus que jamais mobilisées face aux maladies infectieuses, aux maladies du cerveau et cardiovasculaires et aux cancers. Exonérée de droits de succession, la Fondation Pasteur Suisse est habilitée à recevoir un legs de votre part. Plus qu’un soutien financier, vos dernières volontés contribuent à écrire l’histoire des découvertes de demain et à combattre les maladies qui menacent notre présent. Plus d’information sur : www.fondationpasteursuisse.ch/legs

Ensemble, faisons gagner la vie

© Institut Pasteur - Elena Nejkova

Legs & Héritages

À compléter et renvoyer à :
FONDATION PASTEUR SUISSE 10, RUE DE LA CORRATERIE 1204 GENÈVE

Oui, je souhaite recevoir gratuitement et sans engagement de ma part le guide "Legs & Héritages".

Mme Mlle M. Nom/Prénom _____

Rue/Numéro _____ NPA/Ville _____

Email _____ @ _____ Téléphone _____

Mme Séverine Bonnet, Directrice de la Fondation Pasteur Suisse, est à votre écoute au +41 78 608 80 60 ou severine.bonnet@fondationpasteursuisse.ch

En sa qualité de responsable du traitement, la Fondation Pasteur Suisse recueille des données personnelles par le biais de ce formulaire. Elles sont destinées uniquement à la Fondation Pasteur Suisse à des fins de traitement et d'envoi d'informations sur nos actions. Conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées, elles ne sont en aucun cas échangées ou vendues et exclusivement utilisées dans le cadre de nos activités et la poursuite de notre mission sociale. Pour toute question, n'hésitez pas à consulter en ligne notre politique de confidentialité ou à nous écrire à : contact@fondationpasteursuisse.ch



Pour prévenir la grippe, pensez à la vaccination !

La grippe saisonnière concerne entre 100 000 et 300 000 personnes chaque hiver en Suisse. Bénigne dans la plupart des cas. Certaines catégories de la population, dont les personnes âgées, peuvent présenter toutefois un risque de complication, de la sinusite à la pneumonie, jusqu'à des affections plus graves comme la pleurésie ou des problèmes cardiaques. Elle survient entre décembre et mars et est chaque année responsable de 112 000 à 275 000 consultations médicales. Ses complications entraînent plusieurs milliers d'hospitalisations (près de 3 500 pendant l'hiver 2022-2023).

La vaccination chaque automne (entre la mi-octobre et le début de la vague de grippe) offre une protection efficace aux personnes âgées, avec un traitement adapté au virus en circulation actuellement. Elle protège pour une saison seulement, elle doit donc être renouvelée chaque année. Sans garantir une immunité totale, elle prévient jusqu'à 80 % des cas et réduit ainsi considérablement les complications chez les seniors.

Depuis plus de 50 ans les vaccins contre la grippe ne contiennent plus de virus atténués susceptibles de provoquer la maladie, mais uniquement des antigènes spécifiques du virus inactivé. Malgré tout une légère réaction au point d'injection peut apparaître momentanément, parfois accompagnée de douleurs musculaires ou de nausée durant quelques jours dans 5 à 10 % des cas.

Pour mémoire, il ne faut pas confondre la grippe avec un simple refroidissement hivernal passager (éternuements, rhume, maux de gorge). La grippe, même sans complication, est nettement plus invalidante et s'accompagne souvent d'une forte fièvre, d'une toux importante, voire de difficultés respiratoires ainsi que de douleurs musculaires et articulaires. Elle peut durer une dizaine de jours, mais la toux et la sensation de faiblesse peuvent persister plus longtemps. Le port du masque est alors fortement conseillé.



En 2025, cinq vaccins sont à disposition, au choix de votre médecin selon votre situation personnelle, sans oublier vos proches et autres personnels en contact avec des personnes à risque, susceptibles de transmettre le virus, directement, en éternuant ou en toussant, ou indirectement, en touchant une poignée de porte infectée par exemple.

Et n'oubliez pas que la vaccination contre la grippe ne prévient pas le COVID-19 ni les refroidissements typiques de la saison hivernale. D'autres vaccinations peuvent donc être conseillées selon les cas.

■ Pierre Butty

L'allocation pour impotent (API)

Connaissez-vous l'allocation pour impotent ?

Qui peut en bénéficier? Quelles sont les conditions pour l'obtenir? Comment la demander?

L'Office AI du canton de Vaud vient de publier une brochure qui répond à ces questions.

L'allocation pour impotent vise à soutenir les personnes confrontées à des problèmes de santé significatifs, en les aidant à maintenir leur autonomie grâce à un soutien financier. Peu importe si la personne réside à son domicile ou dans un établissement spécialisé. Ce forfait mensuel peut être utilisé de différentes manières, telles que pour rémunérer des proches aidants, du personnel paramédical, acheter des moyens auxiliaires non pris en charge par l'AI ou financer des repas à domicile ou des déplacements en taxi. Cette aide financière ne dépend pas des revenus ou de la fortune de la personne.

À qui s'adresse cette aide ?

À toute personne âgée de plus de 18 ans qui est atteinte dans sa santé et qui a besoin d'une aide régulière et importante pour les actes ordinaires de la vie depuis au moins un an (depuis au moins six mois pour les personnes de plus de 65 ans). Le besoin d'aide peut aussi porter sur la surveillance ou l'accompagnement.

La personne bénéficiaire doit avoir son domicile en Suisse, être affiliée auprès d'une caisse AVS (percevoir une rente AVS pour les plus de 65 ans) et ne pas bénéficier d'une aide du même type de l'assurance accident ou militaire.

Pour déterminer le droit à l'allocation, il est nécessaire d'avoir besoin d'aide pour au moins deux de ces actes de la vie quotidienne:

- se vêtir/se dévêtir
- se lever/s'asseoir/se coucher
- manger
- faire sa toilette
- aller aux toilettes

- se déplacer (dans l'appartement, à l'extérieur, entretenir les contacts sociaux).

Quel est le montant de l'allocation pour impotent (Plus de 18 ans) ?

Le montant de l'allocation pour impotent diffère si vous résidez dans un home (plus de 15 jours par mois) ou si vous vivez chez vous.

Impotence	Assuré·e vivant dans un home CHF par mois	Assuré·e vivant chez elle/lui CHF par mois
faible	126.00	504.00
moyenne	315.00	1260.00
grave	504.00	2016.00

L'allocation pour impotent ne dépend ni du revenu, ni de la fortune et n'est pas imposable.

Comment faire la demande ?

Il faut remplir le formulaire « demande d'allocation pour impotent » que l'on trouve en ligne (www.aivd.ch). Mais, les agences d'assurances sociales, les CMS, les bureaux d'aide sociale de l'AVIVO Vaud, de l'AVIVO Lausanne, de Pro Senectute, par exemple, peuvent vous aider dans cette démarche.

L'AI évalue ensuite la situation selon des critères médicaux et légaux. Le degré (faible, moyen ou grave) de l'allocation est évalué selon les besoins individuels.

Si nécessaire l'AI organise une évaluation à domicile.

Besoin de plus d'information? contactez l'Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud: par téléphone 021 925 24 24 en ligne: www.api.aivd.ch

■ Michel Guenot

POMPES  **FUNÈBRES**

GÉNÉRALES SA

EDMOND PITTEL

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

Espace cinéraire arborisé



Le Crématorium d'Aigle est à votre écoute car les souhaits des défunt et de leur famille sont toujours le point de départ de chaque récit.

A cet effet, nous disposons d'un espace arborisé dédié où vous pourrez laisser une belle place aux cendres en les déposant par exemple, dans une cavure ou dans les pyramides « Dent-de-Morcès » spécialement conçues pour ce parc.

Vous y trouverez également, le « Rocher aux papillons ». Avec un papillon en verre unique pouvant contenir un peu de cendres et symbolisant la mémoire de votre proche.

Ainsi, notre espace arborisé commémoratif sera le lieu pour venir, à tout moment, vous recueillir.

Voulez-vous plus d'information ?
Nous sommes à vos côtés pour vous accompagner et vous aider.



Route des Marais 27
1860 Aigle
024 - 665 00 02
info@crematoriumaigle.ch
www.crematoriumaigle.ch

À Montoie

Un lieu d'accueil pour : réceptions ou collations à la suite d'une cérémonie funéraire ou réunions privées



Avenue de
Montoie 41

1007
Lausanne

À 100 mètres en dessous du centre funéraire

Renseignements au **021 601 58 44**

De 9h à 20h du lundi au samedi

www.espacecarpediem.ch

Promeditec

Votre mobilité – nous tient à cœur

Compact, confortable et performant
Rascal Vista et Vista DX, Orange ou bleu



De nombreux autres modèles disponibles.

Documentation et liste de revendeurs auprès de
Promeditec SA

1033 Cheseaux-sur-Lausanne – Tél. 021 731 54 72
info@promeditec.ch – www.promeditec.ch

Avis aux propriétaires de plus de 75 ans : restez chez vous tout en vendant votre logement !



IMMO-VIE-AGEE

Juriste et passionnée d'immobilier, Sabrina Reynier a créé IMMO-VIE-AGEE en 2013 à Rolle (VD), avec l'objectif de remettre la vente en viager au goût du jour. Pari réussi : beaucoup de ventes chaque année et des clients toujours plus nombreux (surtout avec le contexte actuel). C'est aujourd'hui la meilleure alternative pour que les personnes âgées puissent rester chez elles sans changer leurs habitudes tout en recevant un capital financier. 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 (seul ou en couple). Au moment de la vente, le vendeur perçoit une somme en capital : le «bouquet». Il peut aussi opter pour un bouquet moins élevé et une rente mensuelle à vie qui complétera sa retraite, fiscalement intéressante.

Ce sont des propriétaires d'un certain âge (75 ans, idéalement 80 ans ou plus), avec ou sans enfant, qui vendent en viager leur appartement ou leur maison afin d'obtenir un capital puis un complément de revenu régulier tout au long de leur vie.

C'est aussi une façon pour eux de régler une partie de leur succession, de vivre mieux financièrement et d'aider leurs proches de leur vivant grâce aux donations.



Sabrina Reynier s'occupe de tout le processus, de la demande initiale de renseignement à la finalisation de la vente chez le notaire.

IMMO-VIE-AGEE • Avenue Guisan 9 • 1180 Rolle

Le spécialiste de la vente en viager en Suisse

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

Coopération au développement : restrictions financières et atteintes à la solidarité

Dans les coupes budgétaires voulues par le Parlement, la Direction de l'Aide au développement (DDC) a été amputée de 110 millions de francs. Pour les organisations telles que Swissaid, l'EPER, Solidar ou encore la fédération vaudoise de coopération, cela représente 10 % en moins pour aider les plus défavorisés de la planète.

Coup d'œil sur les conséquences pour les publics directement concernés mais aussi sur les atteintes à la solidarité internationale et, plus généralement, sur la conscience de vivre dans un même monde.

Un regard dans le rétroviseur

Le 29 novembre 2020, l'initiative « Multinationales responsables » a échoué devant les cantons, et ceci, malgré la majorité du peuple. Les organisations liées à l'aide au développement et les Églises s'étaient fortement engagées pour cette initiative qui avait évidemment un lien étroit avec les inégalités économiques et sociales entre le Nord et le Sud.

Les partis de droite n'ont guère apprécié que les ONG et les Églises se profilent sur cette question. C'est la raison pour laquelle le Parti libéral-radical et l'UDC ont essayé, sous différentes formes, devant les tribunaux et au Conseil national de poursuivre ces entités pour détournement de fonds, considérant qu'elles avaient utilisé l'argent public pour défendre des idées politiques, ce qui, à leurs yeux, n'est pas leur rôle, comme si, parties prenantes de la société civile, elles n'avaient pas droit au chapitre sur des thèmes aussi importants. Heureusement, les représentants de ces partis ont été déboutés.

Cet état d'esprit revanchard est toutefois resté d'actualité. En l'occurrence, le conseiller fédéral Cassis, à la suite de ces interventions a statué que l'argent octroyé aux ONG pour

l'aide au développement ne pouvait pas être utilisé pour les activités de plaidoyer, du travail d'information et d'éducation en Suisse, ni pour des activités de collecte de fonds. Au fond, une manière indirecte de bâillonner l'expression d'une partie de la société civile.

Des diminutions de crédit qui atteignent les plus pauvres

En 1976, la coopération suisse s'est fixée comme objectif principal la lutte contre la pauvreté. Beaucoup plus tard, en 2017, la Suisse s'est jointe à tous les pays membres de l'ONU, pour fixer les 17 objectifs de développement durable (ODD) à atteindre d'ici à 2030. Parmi ceux-ci, l'élimination de la faim et de la pauvreté, l'accès à l'éducation, à l'eau potable (4,4 milliards de personnes n'y ont pas accès), l'égalité des sexes, la lutte contre le changement climatique, la réduction des inégalités, etc.

Or, aujourd'hui, le Parlement, dans son programme d'économie, coupe drastiquement le montant des aides au pays les plus pauvres. Globalement, en tenant compte des aides bilatérales et de celles du Secrétariat à l'économie, SECO, il s'agit de 110 millions pour 2025. Et en tous cas l'équivalent pour les années suivantes.

De plus, les versements pour l'aide à l'Ukraine et aux réfugiés sont intégrés dans les budgets de l'aide au développement.

Concrètement, c'est 7,5 millions de moins pour les ONG actives dans l'appui aux projets du Sud global. Relevons au passage qu'une partie des coupes sera consacrée à l'armée qui, elle, voit son budget augmenter: ainsi nous passons de la solidarité à l'armement!

Pour revenir à l'international, M. Trump n'est donc pas le seul à couper dans les budgets octroyés aux plus démunis. Ses coupes dans l'USAID, l'Agence des États-Unis pour le développement, de 40 milliards à l'origine à

9,6 milliards aujourd’hui, vont toucher 79 millions de personnes qui n’auront plus d'accès à l'aide humanitaire. L'USAID qui sauait 3,3 millions de vie, accroît, par ses coupes, les risques de pandémie, de conflits, de faim, de malnutrition et de migration.

Pour revenir au niveau suisse, les coupes dans la Coopération suisse vont totalement à l'envers d'une politique permettant un engagement autour de la paix, de la diminution des pauvretés et, évidemment, des migrations, un des résultats de ces problèmes! À l'envers du bon sens tellement mis en avant par l'UDC!

Au niveau vaudois

Pour ramener la discussion au niveau cantonal, quelques mots concernant ces réductions pour la fédération vaudoise de coopération, fedevaco, qui réunit 51 organisations, grandes et petites – soutenant des projets de coopération internationale. Pour la fedevaco, la diminution du subventionnement des projets par la DDC s'élève à Fr. 178'000.-, soit 10,5 % du montant octroyé en 2024. Cette diminution s'ajoute à celle du CHUV qui était un financeur important de projets liés à la santé (Fr. 250'000.-). Ces coupes, si elles n'ont pas un impact aussi important que celles de l'USAID, touchent nombre de projets et donc de partenaires du Sud qui ne pourront plus assurer les activités prévues.

Ces projets fournissent un appui non négligeable à des communautés locales dans leurs activités de formation, d'adduction d'eau, de maraîchage, de citoyenneté ou encore d'agroécologie. À l'interne de la fedevaco, c'est aussi des restructurations indispensables qui sont donc nécessaires.

Outre les projets dans le Sud, c'est tout un pan de la communication, de l'information qui risque de disparaître. En effet, si la fedevaco appuie les organisations membres dans le financement de leurs projets, elle a aussi pour tâche d'informer la population vaudoise sur les rapports économiques et sociaux entre le Nord et le Sud de la planète. Et, comme mentionné

plus haut, la subvention de la DDC n'autorise plus son utilisation pour ces tâches qui sont très importantes aussi. En effet, sans prise de conscience sur les questions d'inégalités, de pauvreté, de santé globale, pas d'espoir de voir, un jour, un monde « meilleur ! ». Révoltant et attristant.

Pour conclure

Si les questions de solidarité internationale ne semblent pas nécessairement directement liées aux préoccupations de celle des membres de l'AVIVO (bien que, sans doute, certain·e·s soient engagé·e·s dans des associations de solidarité internationale), on ne peut pas les délier de la solidarité tout court. En effet, la solidarité ne se décompose pas en « ici et là-bas ». Contrairement aux discours populistes, la diminution du subventionnement pour l'aide internationale n'amène pas plus d'argent pour les aînés ou pour les personnes en difficulté chez nous. Ce sont en effet les mêmes qui dénoncent les soi-disant abus à l'aide sociale ou les engagements financiers pour l'aide internationale. Leur but est de diviser et non de rassembler.

De surcroît, l'interdiction d'utiliser des fonds pour informer – et informer ne va pas sans critique – est juste une manière de bâillonner la société civile. Et cela va dans le sens des nouveaux dirigeants « illibéraux » pour qui la critique est inacceptable. Sans attention permanente à ces glissements antidémocratiques, nous allons vers une société dans laquelle le concept de solidarité pourrait devenir malheureusement obsolète!

■ Gérald Progin

Sources: *Alliance Sud; Le Courier; fedevaco; Le Temps; DFAE.*



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

Solidaires, par nature.

ECA
Prévenir Secourir Assurer



**Vous avez une voiture ?
Nous avons besoin de vous.
Devenez bénévole !**



Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse





L'ART ET LA MUSIQUE VOUS PASSIONNENT ?

ACCROCHAGES art et musique vous offre un panorama de l'actualité artistique en Suisse romande et alémanique.

Découvrez des portraits et des reportages sur les événements marquants ainsi qu'un **agenda des expositions**.

Plus d'informations :
mail@accrochages.ch
+41 79 955 29 17
accrochagesartetmusique.ch

Un magazine à s'offrir ou à offrir.











ESCAPADES À CHAMOSON

28 caves, 20 restaurants,
chasse et brisolée

Informations sur
www.chamonon.ch/escapades





**LA PRÉCARITÉ A UN VISAGE.
LA SOLIDARITÉ AUSSI.**

MERCI POUR VOTRE DON !

CCP 10-252-2
IBAN CH09 0900 0000 1000 0252 2

CSP
CENTRE SOCIAL PROTESTANT
VAUD

41

5/2025 COURRIER DE L'AVIVO

AVEC NOS SECTIONS

Section de Renens et environs

Course au fort du Pré Giroud à Vallorbe

Avec les amis de notre guide Janine en renfort, nous nous vîmes quatorze à visiter le fort (parodie de la célèbre phrase du Cid de Pierre Corneille).

Ce mercredi 16 juillet, le point de départ de la course pour visiter le fort du Pré Giroud est fixé en gare de Vallorbe. Nos deux organisateurs ont fait fort. En effet, pour atteindre notre but, ils ont tracé l'itinéraire depuis le côté opposé de la vallée. Il faut donc descendre un dénivelé de 50 mètres pour rejoindre le pont principal sur l'Orbe puis en remonter un de 250 mètres pour atteindre l'ouvrage militaire historique. Une véritable étape du tour de France où tous nos marcheurs mouillent le maillot de sueur. Après une heure et demie d'ascension, voici le point de ravitaillement. Une belle terrasse dominant la vallée et faisant face au col de Jougne, un des passages les moins difficiles pour traverser le Jura et permettre ainsi à la Wehrmacht d'envahir éventuellement la Suisse entre 1939 et 1945. Mais avant de nous plonger dans l'histoire, laissons nos marcheurs reprendre leur souffle et déballer leur pique-nique. Gaby n'a pas lésiné sur la charge embarquée dans son sac à dos. Il nous régale

de deux bouteilles de rouge d'une sélection exclusive d'un viticulteur de St-Prix.

13h précises, la visite guidée commence. Après une description de la situation des forces en jeu autour de notre petite Suisse, la petite troupe entre dans le fort et la porte blindée se referme sur elle. Au fond d'un puits de 50 mètres commence un réseau de galeries dessinées dans une symétrie parfaite. Notre guide nous a précédemment présenté un canon d'une portée de 10 kilomètres et d'une précision de 5 centimètres. Tout cela avant que l'électronique n'existe ! Les tirs du canon chauffent le fût de celui-ci, mais il est astucieusement refroidi par de l'eau. Donc pas besoin de répondre à la question du sketch de Fernand Raynaud : « - Combien de temps met le fût du canon pour se refroidir lorsque l'obus est sorti... ?

- Ça dépend de la vitesse du vent, s'il pleut ou pas.
- ...
- Un certain temps ! ».

La visite se poursuit par celle des cuisines, des dortoirs, des installations d'aération, de la salle d'opération et d'autres salles encore. La sensation dans ces galeries à la voûte arrondie est semblable à celle qu'on doit ressentir dans un gros sous-marin. Le guide nous montre toutes les subtilités pour éviter que l'ennemi puisse entrer par une issue ou y introduire des gaz nocifs. Le plus inventif des dispositifs est celui conçu à l'extrême des galeries débouchant sur des blockhaus situés en satellite. Une rampe de 45 degrés y conduit. Cette inclinaison a été ainsi choisie pour gêner les tirs de l'envahisseur sur les défenseurs. Si, malgré tout, ils réussissent à pénétrer en masse dans l'escalier pentu, un système permet de désolidariser les marches de la rampe. Il en résulte un carnage sous un amas de blocs de béton ! Que n'invente-t-on pas dans le génie militaire ?

Le retour à la surface nous permet d'échapper aux 12 degrés de température et de respirer l'air frais de notre neutre nation. Le chemin du



retour se fait en 30 minutes, en empruntant un sentier raide nous conduisant pratiquement sur le quai de la halte du Day. Nos vieux os semblent s'être ramollis, mais les confortables sièges mis à disposition par les CFF nous permettent de retrouver notre forme physique.

■ Ernest Boget

Broche de la mi-été

L'organisation d'une broche pour une septantaine de personnes exige toute une préparation. Nos sept membres du comité, renforcés par deux bénévoles, sont bien rodés après plus de quatre ans à exécuter le même exercice.

C'est ainsi que, tôt ce matin du 13 août, les 8 gros rôtis de porc sont arrivés à bon port. Alignés comme des jambes de baigneurs sur le sable, ils commencent à se bronzer sous le soleil de plomb. En cette mi-été 2025, la canicule permettrait presque de faire des grillades sans charbon de bois !

Mais qu'a fagoté Monique ? Elle n'est pas passée à travers le bois, mais la voici chargée d'une centaine de fagots de haricots qu'elle a confectionnés hier. Nos trois cuisiniers se concentrent dans la cuisine. Il faut couper les tomates, brasser la salade mêlée, émincer les goussettes d'ail et les oignons pour la sauce aux



champignons et préparer les gratins. La cuisine est devenue leur lieu secret où personne ne doit les déranger.

Dans la salle du refuge, les gros bras placent les tables et transportent les lourdes chaises en bois. Cette année, changement de couleur. Pour la décoration des tables, de jolis sets ornés de feuillages verts printaniers et de fleurs rouges d'hibiscus se marient avec les serviettes flamboyantes dressées dans les verres.

On dirait que les invités se sont donné le mot pour le code vestimentaire. En effet, plusieurs personnes se sont parées de robes ou de chemises à fleurs rappelant la végétation tropicale. Mais pas de colliers de tiaré pour les recevoir. Il leur est servi, par contre, un verre d'eau ou de rosé frais pour les récompenser de leur ascension jusqu'au refuge.

L'apéritif semble être bien apprécié puisqu'il se prolonge durant une heure, agrémenté de multiples discussions et de nombreux « santé ! ». Un air légèrement rafraîchissant filtre à travers les arbres de la forêt et vient caresser l'assistance.

Arrive le moment de passer à table. Notre présidente Brigitte souhaite la bienvenue à chacun et chacune ainsi qu'à la représentante de la commune, Madame Karine Clerc. Elle remercie également les bénévoles du jour. Au tour de notre municipale de saluer les convives et de les féliciter pour l'ambiance chaleureuse qu'ils créent dans cette réunion d'aînés.

Tomates, laitues et carottes réunies, attisent les appétits. Suivent les bonnes chairs de nos rôtis accompagnées du gratin de pommes de terre et des fameux fagots.



AVEC NOS SECTIONS

Après deux heures passées à table, nos invités sont priés de se déplacer sous le couvert à l'extérieur. Notre musicien, Jean Baumat, a préparé quelques chansons douces de Joe Dassin pour aider les estomacs à digérer. Puis c'est aux jambes de s'agiter dans des danses de plus en plus rythmées, jusqu'à l'apothéose, à 17h, avec la chanson de la Compagnie Créole « Ba moi en tibo, deux tibo... » réunissant tout le monde sur la piste.

■ Ernest Boget

Activités AVIVO Renens et environ octobre-novembre 2025

Thés dansants:

- Le mardi 7 octobre avec Maxime
- Le mardi 4 novembre avec Arthur
- Le mardi 2 décembre avec Peter

Vous danserez de 14h à 17h à la salle de spectacles de Renens. Coût d'entrée, par personne: CHF 5.-.

Balades autour de Renens avec Gaby

Tous les lundis sauf les lundis fériés, départ à 9h depuis la place de la Gare, Renens sud.

Informations auprès de Gabriel Borcard au 079 853 96 93 ou gabrielborcard@gmail.com.

Cours de danse Country

- Les mercredis 8 et 22 octobre
- Les mercredis 5 et 19 novembre
- Le mercredi 3 décembre

Lieu: Maison du Peuple, rue de Crissier 6 à Renens. Coût: CHF 10.- une boisson comprise.

Renseignement: Rose-Marie au 079 298 98 21

Nos sorties culturelles

- Vendredi 31 octobre Palais Lumière Évian. Paris, Bruxelles, 1880-1914. Effervescence des visions artistiques de la fin du XIX^e et du début du XX^e.

Rendez-vous à 9h, à la gare lacustre d'Ouchy (CGN). Départ du bateau à 9h20 précises. Pour ceux qui le souhaitent, un dîner est prévu au café La Vaudaire à Évian. Menu: entrée, plat (filets de perches), dessert au prix de € 20.-

Prix du bateau avec abonnement 1/2 tarif CHF 19.- et CHF 38.- sans 1/2 tarif. Prix de l'entrée: € 9.00. Pour des raisons organisationnelles,

l'inscription est obligatoire au plus tard le 23 octobre 2025 auprès de Brigitte au 076 343 56 85 ou rohrbrigitte@gmail.com.

Balades découvertes avec Janine

Prière de s'inscrire auprès de Janine, minimum deux jours avant la date au: 079 523 27 00. Laisser un message sur répondeur avec nom et prénom.

- Mercredi 12 novembre. Martigny en boucle en longeant la Dranse (10 kilomètres). Départ de la gare de Renens à 9h38, voie 3, pour Martigny. La balade en boucle passe par Plan Cerisier où nous ferons une pause boisson après le pique-nique. Se munir de bâtons et de son pique-nique.
- Mercredi 3 décembre. Le Grand Mont à Etagnières (9 kilomètres) Départ à 12h48 avec le bus 54 à Renens Nord, quai F et arrivée au Grand Mont à 13h24. Balade facile et agréable en partie en forêt.

Section Orbe et environs

Un pique-nique sous le signe de l'amitié

Comme le veut la coutume, les membres de notre section se sont donné rendez-vous pour le pique-nique traditionnel annuel au sympathique refuge en rondins à Agiez sur Orbe. Véritable nid sylvestre, un site convivial agrémenté d'une piste de pétanque, d'un couvert pour tisonner le feu pour les grillades et un agréable avant-toit qui permet de se tenir à couvert en extérieur.

Grâce au dévouement du groupe d'intervention du comité, un complément de tables et de parasols a été installé afin de permettre à chacune et chacun de trouver place en plein air et à l'abri d'humeurs de la météo.

C'est une cinquantaine de participants qui sont venus pratiquer le déballage du sac sous un petit air de bise.

Tout ce petit monde amène à convenance agapes apéritives et autres gâteries à se partager en toute convivialité et du plaisir de se dire santé.



Pour les amateurs de grillades, un foyer préparé par notre maître feu Gilbert, a permis aux côtelettes, saucisses diverses et les incontournables cervelas très helvétiques de bronzer à la satisfaction des consommateurs affamés. Pour d'autres, viande froide, salades variées étaient de bon aloi.



Une fois les estomacs satisfaits, qui de jouer à la pétanque qui aux cartes, pour les autres de papoter sans retenue.

Une bien belle journée, qui restera en mémoire.

■ Alain Michaud

À la soupe

C'est avec un plaisir sans cesse renouvelé que la soupe aux pois organisée par la section AVIVO Orbe et environs régalé ses membres.



Une salle animée

Un Casino animé, une salle bourdonnante, où chacune et chacun cherche une place de convenance, au passage on se congratule, on papote quelques instants, puis on trouve le siège qui convient, jouxtant fréquemment des voisins de table de connaissance.

Une journée conviviale, une dose de bonne humeur et l'opportunité de se rencontrer.

L'aubaine de se remplir la bedaine sans retenue, de mettre de côté les contraintes quotidiennes pour un agréable moment d'amitié. 140 membres sont venus favoriser les papilles gustatives avec la soupe aux pois concoctée par Gilbert Locher et son staff. Soupe accompagnée d'un jambon à l'os et gratin.

Des participants-es qui ont applaudi les membres bénévoles concernés par l'ouvrage fourni à la réussite de cette magnifique journée. Se sont exprimés, Denis Tschannen municipal, Pierre-Alain Hofmann, président de section, Michel Guenot pour AVIVO Vaud, ainsi que Jean-Pierre Schoch représentant de l'ARNO.



Michel Guenot et Pierre-Alain Hofmann

Une fois les estomacs satisfaits, place à la partie créative avec un jeu de loto interne qui permet de terminer cette journée divertissante dans une ambiance sympathique et chaleureuse.

■ Alain Michaud

Agenda des activités de l'AVIVO Orbe et environs

Thés dansants 5 octobre, 2 novembre et 7 décembre, restaurant des Ducats à Orbe
Sortie brisolée, le 8 octobre
Repas de Noël, le 3 décembre.

Section de Sainte-Croix

Pique-nique au refuge de la gare d'Olten

Par un soleil radieux, le refuge de la gare d'Olten se prépare à recevoir les membres de l'AVIVO Sainte-Croix, pour fêter le renouveau de la section en faveur des retraités de toute la région.



Dès 11h30, la troupe forte de 28 personnes motivées et pleines d'entrain, s'est installée devant le feu. Après une courte allocution de bienvenue et un verre de l'amitié, nous accueillons Claudine Dubois, journaliste pour le journal de Sainte-Croix et Jacqueline Blanc, travailleuse sociale de proximité pour le projet « bien vivre chez soi ».



Place au repas, un voire deux cervelas (pour les plus gourmands) sont grillés et servis avec une succulente salade verte de pommes de terre préparée par Luzia Bernhaus. Le ciel se couvre, alors que le café, accompagné de différents gâteaux faits avec amour par nos membres,



fait monter d'un cran l'animation du groupe. Des idées fusent, des histoires et des gags se racontent et la joie se lit sur tous les visages. Il est 17 heures et la pluie débute, un coup de main de tous et c'est rangé. Super réussite d'une première, l'enthousiasme est de retour et nous nous donnons rendez-vous le 4 septembre pour notre AG.

■ Roland Karlen

AG à la Maison des jeunes à Sainte-Croix

L'assemblée générale du 4 septembre a réuni 22 participants à la Maison des jeunes de Sainte-Croix, gracieusement mise à disposition par la municipalité de la commune, avec la coordination de Mélanie Soittox, animatrice des lieux. Une assemblée vraiment très réjouie de se retrouver pour renouer avec le dynamisme bien connu de la section, depuis des décennies, grâce à l'engagement solide de Luigi Vanetta, chaleureusement remercié. De nombreuses personnalités ont fait le déplacement pour élire le nouveau comité:



Claudine Dubois, journaliste pour le journal de Sainte-Croix, Jacqueline Blanc, pour le projet Vieillir 2030 autour des besoins des personnes âgées du Balcon du Jura, Mélanie Soittoux, travailleuse sociale de proximité, la présidente de la section cantonale de l'AVIVO Vaud



Béatrice Métraux et Patrick Ernst, coordinateur des sections.

Le nouveau comité, composé de Roland et Jocelyne Karlen, respectivement président et secrétaire, Thierry Moss, caissier et Luzia Bernhaus, membre pour une année, en attendant de trouver de nouveaux volontaires toujours bienvenus, a été élu à l'unanimité par les membres présents.

C'est avec beaucoup de joie et d'enthousiasme qu'ils ont accepté de reprendre les rênes de la section pour l'animer loin à la ronde du Balcon du Jura et fédérer avec amitié et convivialité les nombreux projets qu'ils souhaitent mener. La section de Sainte-Croix est donc assurée de continuer ses activités pour les années à venir.

■ Patrick Ernst

Agenda des activités de la section de Sainte-Croix/Balcon du Jura

Octobre: promenade

Novembre: repas en commun dans un restaurant

Décembre: petit Noël de l'AVIVO (repas canadien)

Dès octobre des cafés rencontre 2 x par mois. Les dates sont encore à définir et seront communiquées.

Sections de Vevey et environs

Brisolée 2025 à Vevey

La traditionnelle brisolée à Vevey aura lieu **le samedi 4 octobre 2025** sous la Grenette dès 11h30. Le comité de la section de l'AVIVO Vevey et environs, chapeauté par la nouvelle présidente Johanne-Saskia GAY, y sera présent pour vous accueillir et partager un moment convivial avec vous.

Annonce de dernière minute

■ Giuliana De Regibus
Secrétariat AVIVO Vevey

Section de Morges et environs

La fête de l'été

Mercredi 13 août à 15 heures, c'est la fête de l'été pour les membres de l'AVIVO à Morges. 49 membres sont au rendez-vous dans les locaux de l'Union Nautique (le Carré).



Nous sommes au bord du lac dans un cadre verdoyant. C'est la canicule, malgré cela, la chaleur était supportable grâce à une petite brise rafraîchissante.



Le président Eric Voruz nous fait un petit discours de bienvenue. À 17h30 de sympathiques grillades ont été servies accompagnées de diverses salades et chips. Pour le dessert, différents gâteaux, dont une partie apportée par



les membres. Un grand merci aux bénévoles et à nos deux préposés aux grillades, qui ont travaillé dur à côté du gril, et ceci malgré la chaleur du gril et la météo. Ils méritent tous nos remerciements. Merci au comité de l'Union Nautique pour leur aide précieuse. Nous avons terminé en fin de soirée, après une journée très agréable. Tous les membres étaient ravis, l'ambiance était excellente.

■ Pierrette Spack

Sortie dans le Jura français

Mercredi 3 septembre, les membres de la section partent pour le lac de barrage de Vouglans dans le Jura français. 49 membres participent. Le temps est légèrement nuageux, mais idéal pour une sortie. Nous passons par le Col du Marchairuz pour traverser le Jura, de petits troupeaux de vaches brouent dans les pâturages. Le groupe fait un arrêt au Golf du Rochat aux Rousses pour un café croissant, avant de continuer la route et prendre le bateau, La Louisiane, pour un excellent repas avec des couleurs magnifiques sur le lac.



Le barrage de Vouglans. Construit sur l'Ain en 1968, haut de 130 mètres, le barrage de Vouglans est le troisième de France en termes de capacité de stockage: il retient quelque





600 millions de m³ d'eau, et, avec 1600 hectares de plan d'eau, il fait du lac de Vouglans un des plus grands lacs artificiels de France, 35 km de long. La mise en eau, qui dura un an et demi, bouleversa la physionomie des rives de l'Ain et engloutit plusieurs hameaux, mais aussi la Chartreuse de Vaucluse, monastère des premiers chartreux du Jura (12^e siècle).

À 15h nous reprenons le car pour rentrer à Morges, en passant par le Col de la Givrine,



St-Cergue, Nyon. Nous faisons un arrêt au restoroute de Bursins pour un dernier verre avant d'arriver à Morges à 18h. Toutes les personnes sont ravies de cette belle journée.

■ Pierrette Spack

Agenda des activités de l'AVIVO Morges et environs

1^{er} octobre, Brisolée à Martigny-Bourg au Moulin de Semblanet

3 décembre, Repas de fin d'année.

Section de Moudon

Journée mondiale du diabète

À l'occasion de cette journée, la section de Moudon organise une journée gratuite d'information et de dépistage du risque de diabète. Avec la collaboration de diabètevaud, le comité de la section avec son président Lucas Contomanolis tiendra un stand à la salle du Poyet à Moudon, le vendredi 14 novembre 2025, le matin de 9h à 13h et l'après-midi de 14h à 17h.

Tout le monde est invité à se présenter librement au stand pour tester le risque de diabète et poser des questions.

Section de La Vallée de Joux

Des nouvelles de La Vallée

Le jeudi 28 août, ce ne sont pas moins de 41 membres de la section de l'AVIVO de la Vallée qui se sont retrouvés dans l'ambiance bucolique du chalet de l'alpage de la Breguettaz pour notre traditionnelle fondue. Et cinq membres se sont excusés pour un empêchement de dernière minute.

C'est toujours avec le même plaisir, le même sens d'un partage amical que nous nous réunissons. Dans ce monde pas facile, semé de nouvelles ayant leur lot d'inquiétudes, l'AVIVO représente un lieu de rencontre et d'échange bienfaisant.

Et merci à Jean-Pierre Mouillet et au comité qui l'entoure d'assurer la très bonne marche de la section.

■ Bernard Walter

Agenda des activités de l'AVIVO la Vallée

D'ici la fin de l'année, deux manifestations sont programmées :

Jeudi 2 octobre 2025 Brisolée en Valais

Vendredi 14 novembre Loto réservé aux membres de la section.

Section de Nyon et environs

Announce de dernière minute

Sortie pour la bénichon

La section de Nyon organise le **jeudi 2 octobre 2025** une sortie en terre fribourgeoise, pour fêter la bénichon à Attalens, petit village du district de la Veveyse. Attalens est situé dans la partie sud du canton de Fribourg, non loin du canton de Vaud. Le lieu marque la ligne de partage des eaux entre la mer du Nord et la mer Méditerranée, entre la Veveyse qui se jette dans le Léman et la Broye dans le lac de Neuchâtel. Un repas est organisé à l'Hôtel de Ville d'Attalens. Rendez-vous à 10h devant Bel-Automne (car N° 1) ou à la Route des Tattes d'Oie 99 (car N° 2) pour le départ en car. Retour prévu vers 17h30. Inscription auprès de Jacqueline Beauverd, Ch. de Précossy 45, 1260 Nyon.

Section du Chablais vaudois

La section du Chablais a organisé une sortie au musée de la mécanique d'art et du patrimoine de Sainte-Croix (MuMAPS) suivi d'un excellent repas au Grand Hôtel des Rasses le 28 août dernier. Nous étions 51 à découvrir ou redécouvrir le savoir-faire, qui a perduré jusque dans les années 70, des artisans de Sainte-Croix et environs, avec toutes ces femmes qui mettaient des « goupilles » sur les cylindres des boîtes à musique (jusqu'à 800 par heure, nous a-t-on dit), souvent dans une activité à domicile en dehors du travail domestique. Nous avons aussi pu écouter comment ces boîtes à musique sonnaient et avons pu observer la magie des automates, mis par la seule force mécanique : cela semble incroyable à l'heure de l'électronique. Le temps s'est même découvert et nous avons pu ainsi profiter, l'espace d'un instant, de la magnifique vue depuis cette région appelée à juste titre le Balcon du Jura.

Nous sommes en train de tester la formule des groupes WhatsApp « marche » et « activité culturelle » et une première sortie a eu lieu à la mi-septembre.

■ Bernard Borel

Agenda des activités de la section du Chablais vaudois

Sortie le 16 octobre au Restaurant à la ferme de Cremin, avec une visite de Moudon. Une

information newsletter a été envoyée à tous les membres de la section donnant les précisions habituelles.

Section d'Yverdon-les-Bains et environs

Grillades du 15 juillet 2025 au refuge de Valeyres-sous-Ursins

Le refuge de Valeyres s/Ursins, c'est notre havre de paix, notre reposoir, notre port d'attache. Nous y revenons, année après année, toujours contents d'être là, au milieu de la forêt, sous les grands arbres à la croisée des chemins.

Ce jour-là, le temps beau et chaud, s'est mis de la partie. Un joli effectif de personnes a répondu à l'invitation du comité. Beaucoup d'anciens et quelques nouveaux membres et même des non-membres, tous ravis de cette rencontre.





Pendant l'apéro, en attendant les derniers participants, les babillages vont bon train. L'endroit se prête d'ailleurs à cette activité: pas de circulation, quelques rares promeneurs, les oiseaux seuls se font entendre. C'est le calme et l'air pur! Les tables sont disposées différemment, toutes devant le refuge, nous sommes plus près les uns des autres. Et on entend bien et partout le discours d'accueil de la présidente.

Jacques, notre ami et traiteur favori, arrive pendant ce temps. Le menu est toujours le même. Pourquoi en changer?: tout le monde apprécie les grillades et les salades de Jacques. Quand plus personne ne vient quêter encore une petite tranche ou une cuillère de salade, tout est remballé et alors arrive.... Ce que toutes et tous attendent: la glace au baquet, spécialité du chef. Et là, c'est une douce folie qui saisit les participants. Le chef, toujours souriant, coupe de larges tranches de glace aux divers arômes. Beaucoup de participants y retournent deux voire trois fois... (Petite question: combien d'entre nous ont soupé ce soir-là?).

Rapidement, les jeux de boules sortent de leur sacoche. Et sur le côté du chalet laissé libre de table, des parties de pétanque endiablées se jouent. On entend des éclats de rire.

D'autres personnes préfèrent la douce quiétude sous l'auvent pour donner des nouvelles de

chacun ou de raconter des histoires qui les font rire, les plus téméraires partent découvrir cette belle forêt.

Petit à petit, chacun s'en retourne chez soi. Seuls restent les ultimes braves qui remettent tout en ordre, afin que l'an prochain, on nous accepte de nouveau dans ce petit coin de paradis.

Un grand merci est adressé à Liliane, notre présidente, qui malgré tout, a assuré la bonne gestion de la journée et à Annette qui nous a permis de jouir de ce joli refuge.

■ Arlette Pochon



Un grand coup de chapeau à nos deux pâtissiers du jour qui ont confectionné des croissants au jambon pour l'apéro et des muffins pour accompagner les cafés, un tout GRAND MERCI de nous tous. Merci également à toutes les personnes qui ont achalandé les tables pour l'apéritif et le dessert, gâteaux aux fruits, à la crème, biscuits, etc., rien ne manquait!

C'était vraiment une sortie familiale, comme on les aime, avec beaucoup de chaleur humaine.

■ Liliane Ducret



Agenda des activités de l'AVIVO Yverdon et environs

Mardi 14 octobre : Assemblée Générale
 Jeudis 16 et 23 octobre: Brisolée aux Alizés à Yverdon, inscriptions tél. 024 426 10 38
 Mercredi 17 décembre: Repas de Noël à Essertines avec Brice Musique.

Voyage en Islande

N'allez pas en Islande pour y trouver le beau temps et la chaleur (entre 11 et 13 degrés entre le 18 juillet et le 5 août), la canicule à Reykjavik avec 15 degrés et la possibilité d'enlever la doudoune !) ni pour bien manger (à l'exception des petits déjeuners pantagruéliques).

Mais si vous décidez de vous y rendre pour les paysages, alors n'hésitez pas !

La plus grande partie du voyage s'effectuera sur la « Route One » (clin d'œil à la « Route 66 ») qui fait le tour de l'île, le reste sur des plus petites routes goudronnées, voire même sur des routes non goudronnées pleines de trous.

Nous commençons notre périple par la visite d'immenses cascades et de geysers impressionnantes. Il nous est même arrivé de passer sous une cascade habillée avec un K-Way pour nous protéger de l'eau. Puis, nous sommes allés admirer la carcasse d'un DC3 qui s'est écrasé dans un paysage volcanique lunaire en 1973. Près de l'arche de Dyrholaey, nous avons découvert nos premiers macareux, oiseaux charmants et peu craintifs.



Ce fut ensuite le tour du glacier de Skaftafell et de son immense mur de glace.

Egilstadir où pour la première fois nous avons dormi deux nuits consécutives, nous a permis de découvrir une des plus importantes colonies de macareux d'Islande à Borgarfjördur eystri, après avoir traversé la localité du même nom où ont été construites des maisons de hobbits dignes du film Le Seigneur des anneaux.

À proximité du lac Myvatn, nous avons découvert des jets de vapeur et d'eau chaude, le volcan Hverfjall, la grotte de Skútustadahreppur¹ et son eau bouillante. Tout ceci montre l'activité souterraine importante au niveau géothermique de cette région.



Autres points forts de ce tour d'Islande :

- Akuyeri et ses tours en bateau pour voir des baleines.
- Hölmavik et son musée de la sorcellerie.
- La route non goudronnée, pleine d'ornières menant de Hölmavik à Djupavik connue pour son ancienne usine de poissons, puis à Arneshreppur, petite localité de 14 habitants à l'année, ses paysages et sa petite piscine d'eau chaude.





- Les musées du renard et du requin.
- Les immenses falaises de Latrabjarg, le point le plus à l'ouest de l'Islande et de l'Europe.
- Et bien entendu, la visite de Reykjavik, capitale de l'Islande dont les monuments, les rues et les maisons sont pleins de charmes.



- Le domaine historique de Glaumbaer est une ferme en maisonnettes de tourbe et de bois construite aux 18^e et 19^e siècles, elle est maintenant un musée. Elle expose la manière de vivre des paysans de l'époque.



Le côté désolant de ce texte est que je n'ai pas pu vous présenter la moitié des sites visités. Mais bon j'espère que je vous aurai donné envie de visiter ce pays dont les habitants sont sympathiques et gentils.

Bref, nous sommes revenus de ce voyage la tête pleine d'images magnifiques et vous encourageons à vivre une telle expérience.

■ Christian Rapin

¹ Je sais que les noms de certains endroits sont imprononçables. Vous comprendrez mon calvaire de près de trois semaines à ce propos !

Une brève histoire de l'écriture braille

On commémore cette année le 200^e anniversaire de l'écriture braille. Cet alphabet, constitué de points saillants et qui se lit avec les deux index, permet aux personnes déficientes visuelles d'avoir accès à l'instruction et à la culture. Comment cette géniale invention a-t-elle vu le jour ?

Il faut relever que la création de la première école pour aveugles, en 1784, par Valentin Haüy, a enclenché un processus qui allait favoriser, 40 ans plus tard, l'émergence d'un moyen de communication vraiment efficace. Valentin Haüy imagine de faire lire les aveugles au moyen de caractères d'imprimerie en relief. Mais la lecture en est malaisée.

Né en 1809 à Coupvray, petit village à une quarantaine de kilomètres à l'est de Paris, Louis Braille perd la vue à la suite d'un accident survenu dans l'atelier de son père, artisan qui fabrique des objets en cuir et qui utilise évidemment des outils tranchants. Inscrit à l'école de son village à l'âge de 7 ans, le petit Louis se montre studieux et très intelligent. Ayant entendu parler de l'école pour les jeunes aveugles, le père du garçon l'y fait admettre en 1819.

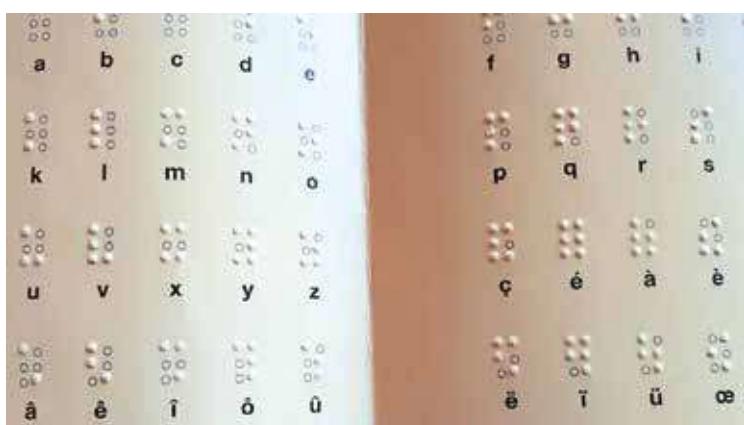
Le développement, par un capitaine de l'armée française, Charles Barbier de La Serre, d'une écriture secrète constituée de points

en relief, qui devait permettre aux militaires de communiquer pendant la nuit, n'est pas étranger à l'idée de Braille de remplacer les lignes par des points en imaginant son procédé. Le système de Barbier, nommé sonographie, se base sur une cellule de 12 points représentant tous les sons de la langue française. Ils sont répartis sur 2 colonnes de 6 points. Persuadé que son système serait bénéfique pour les aveugles, Barbier de La Serre vient le présenter à l'Institut royal des jeunes aveugles en 1821. Très intéressé par cette invention, mais non convaincu par son utilité pratique, Louis Braille n'a de cesse de chercher à l'améliorer. Il comprend très vite que 12 points ne peuvent être déchiffrés sous la pulpe du doigt sans que ce dernier doive bouger. Par ailleurs, il n'est pas satisfaisant de ne pouvoir écrire en respectant l'orthographe. Braille réduit donc le nombre de points à 6, répartis en 2 colonnes horizontales de 3 points verticaux.

En 1825, le jeune homme de 16 ans présente son alphabet à ses camarades et à la direction de son école. Le directeur de l'établissement, Pignier, se montre enthousiaste ; il encourage Braille à poursuivre ses recherches. En 1829, une première présentation officielle du procédé en points saillants est publiée. Toutes les lettres utilisées dans la langue française y sont

représentées, même toutes les lettres accentuées.

En 1837, une seconde présentation de l'alphabet est éditée. Cette version est définitive. L'alphabet braille est bien vite utilisé au sein de l'école de Paris. Malheureusement, en 1840, un nouveau directeur prend les rênes de l'institution, Dufau. Contrairement à son prédécesseur, il se montre hostile à l'invention de



Braille, craignant que les aveugles se coupent du monde s'ils disposent d'une écriture différente de celle des voyants.

La diffusion du braille dans le monde

Cependant, après des années d'expérimentation, les élèves ont raison du scepticisme de leur directeur qui doit reconnaître la supériorité des points saillants. Plus aucun obstacle ne s'oppose désormais à la diffusion du braille. Partout dans le monde, le braille se répand. Des livres sont imprimés, d'abord en France, puis dans des pays étrangers. Il est intéressant d'observer que le premier livre imprimé hors de France l'est à Lausanne, en 1860. Il s'agit de l'Évangile de Saint-Jean. La proximité de la langue n'y est certainement pas étrangère.

L'alphabet proposé par Braille est conçu pour la langue française. Dans les pays germanophones et anglophones, on regrette vite l'absence de la lettre W. On comprend donc pourquoi cette lettre occupe une place si bizarre dans l'alphabet. Il faut attendre 1878 et une conférence sur l'éducation des aveugles pour que les réticences soient levées et que le nouvel alphabet soit nommé braille. Toutefois, les États-Unis n'acceptent définitivement l'alphabet braille qu'en 1917. Grâce aux efforts déployés en particulier par l'UNESCO, le braille est adapté à toutes les langues du monde, même à celles qui utilisent des caractères

bien différents des nôtres. Ainsi, dans tous les coins de la Terre, les aveugles peuvent lire et écrire, sortant alors de l'ignorance.

Malheureusement, Louis Braille ne peut connaître son succès. En effet, il meurt dès 1852, emporté par une tuberculose qui l'affectait depuis sa jeunesse. Merci Louis Braille pour ce merveilleux cadeau !

■ Roger Cosandey

PUBLICITÉ

Kaeserberg

Le grand réseau suisse de trains miniatures

Plongez dans l'univers miniature de Kaeserberg à Granges-Paccot (FR): une expérience im-mersive et modernisée, révélant l'extrême détail et la minutie d'une maquette unique à l'échelle 1:87.

Consultez les jours d'ouverture sur notre site: kaeserberg.ch

A LIRE ET À RELIRE



Jil Silberstein
Thessalonique
Dans le flux des vivants et des morts

Ed. de la Baconnière,
2025, 212 pages.

Au seuil de la vieillesse (car elle commence de plus en plus tard) Silberstein s'arrête pour regarder derrière, dans le monde des souvenirs et se projeter devant, dans l'incertain de la vie. Il veut faire le point. Et pour ceci, il a besoin d'un lieu propice, un creuset pour le renvoyer, comme il le dit *au sort commun*.

Après mûre réflexion, il choisit une ville, éliminant celles qui lui sont trop proches comme Paris ou Iasi en Roumanie, où il avait enquêté sur sa famille. Ce sera Thessalonique où, depuis l'Antiquité, les Macédoniens, les Romains, les Byzantins, les Vénitiens, les Ottomans et les Grecs se sont croisés et parce qu'il n'en parle pas la langue, ce qui va le contraindre à être plus attentif encore.

Armé d'un guide, d'une histoire de la ville, d'une carte, de textes poétiques et d'un recueil de cartes postales anciennes, il va passer un mois de printemps à Thessalonique.

Il déambule chaque jour dans les rues, pour y découvrir le riche passé des lieux mais aussi l'esprit de ceux-ci au fil de rencontres plus ou moins improbables. La mémoire juive de cette ville riche de la présence des Modiano et autres Nehama est omniprésente pour lui, qui a enquêté à Iasi sur ses origines, tout comme celle des résistants à l'emprise ottomane ou des combattants de la guerre civile. C'est toute l'histoire de la ville qui est traversée au gré des rues, des monuments ou des rencontres. C'est le cinéma d'Angelopoulos qui défile sous ses

yeux, c'est le rébétiko qui résonne à ses oreilles avec les poèmes de Yorgos Iaonnou ou de Yorgos Themelis.

Habité de ces voix et de ces images, confronté aux slogans tagués sur les murs et aux diverses rencontres, Jil Silberstein avance dans son introspection, tentant d'analyser ses rêves, de comprendre ses peurs, de faire le point et surtout de rendre hommage à la vie, terminant son périple avec un poème de Takis Varvitsiotis. Jil Silberstein a beaucoup écrit: des poèmes, de nombreuses chroniques comme *La Terre est l'oreille de l'ours* ou *Voyage en Russie absolutiste*, des essais comme Luc Hoffmann *L'homme qui s'obstine à préserver la terre* ou *Pour dire adieu*. Il est aussi traducteur.

■ Jean-Daniel Murith



Frédéric Lamoth
Ninel

Bernard Campiche
Éditeur, 2025,
122 pages.

Attention ! Ce livre n'est pas fait pour être lu sous les cocotiers avec de la musique dans les oreillettes... Il requiert calme et attention. D'autant plus que la langue de Frédéric Lamoth est élégante, parfois à la limite de la préciosité. C'est un roman intimiste qui peut faire songer à celui de Thomas Mann, *La Mort à Venise*, auquel l'auteur fait d'ailleurs allusion. La trame en est assez simple. Le père du narrateur possède un hôtel à Lugano.

Là séjournent une jeune femme, Nina, et Thomas Lerch, son compagnon ou « protecteur », un Allemand plus âgé et assez « bling-bling », personnage qui se révélera ultérieurement plus sympathique qu'il ne l'était au premier abord. Le narrateur fait la connaissance de Nina, c'est le coup de foudre. Elle quitte Lerch et va partir avec son jeune amant dans un long périple, ou une « dérive », comme le dit l'auteur, qui va les mener par étapes à travers l'Europe de l'Est. On apprend que Nina est Biélorusse et qu'elle a fait ses études à Vitebsk en Ukraine. Deux régions marquées par le conflit armé actuel, qui apparaît en filigrane dans le roman, lequel se déroule pendant l'année 2022.

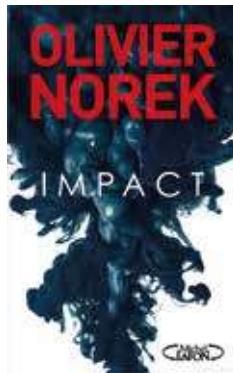
Le livre est donc le récit d'un voyage, par Venise, Ljubljana, Budapest, Kiev et Varsovie. Une région que Frédéric Lamoth semble bien connaître, son père étant d'origine hongroise. Mais ce n'est pas un voyage « touristique », où l'auteur chercherait la « couleur locale ». Chaque ville est sommairement évoquée, et il s'y déroule souvent un événement insolite. On sait par ailleurs que la relation amoureuse entre ces deux êtres va inéluctablement prendre fin au terme de leur voyage.

Mais le réel sujet du roman, c'est la découverte progressive que l'on fait, en même temps que le narrateur, de Nina, une jeune femme étrange, parfois impénétrable, et qui va se dévoiler pan par pan. On apprend que Nina a eu une sœur jumelle, nommée Ninel (elle a donné son titre au livre), dont le lecteur découvrira le sort assez tardivement. Tout cela confère au récit un caractère étrange, mystérieux, dans lequel le lecteur doit lui aussi entrer progressivement et sans faire preuve d'impatience. Car tout est en *pianissimo* ou en *Moderato cantabile*, pour reprendre le titre d'un roman de Marguerite Duras, qui évoque lui aussi une relation improbable et inéluctablement marquée par sa fin prévisible. Le narrateur l'évoque d'ailleurs avec nostalgie.

Notons que Frédéric Lamoth, dans une vie parallèle, est professeur associé au CHUV. Il n'est pas le seul à combiner littérature et

médecine : songeons à Anton Tchékhov, Georges Duhamel, Louis Aragon, Louis-Ferdinand Céline et à bien d'autres. Est-ce cela qui leur a permis de mieux sonder l'âme humaine ? Ce n'est qu'une hypothèse...

■ Pierre Jeanneret



Olivier Norek
Impact

Michel Lafon

Ce livre n'est qu'un roman, mais un roman basé sur des faits reconnus, publiés dans des journaux, tels que « Le Monde », « l'Express », « Le Progrès », « The Washington Post », « Libération », « Sciences et Avenir », ainsi que dans des documents de « La Croix-Rouge et du Croissant-Rouge », « des Nations Unies pour l'environnement », de « l'Agence internationale de l'énergie », « du Centre international de recherche sur le cancer »...

Virgil Solal, le personnage principal, enlève le PDG de Total auquel il propose, contre sa vie, un marché qui devrait permettre de sérieusement lutter pour la sauvegarde de la planète, à savoir :

- le versement d'une rançon de vingt milliards d'euros par Total au groupe Greenwar ;
- la restitution de ces milliards d'euros si Total fait un pas vers la planète ;
- cinq milliards lorsque l'arrêt complet de tous les nouveaux projets d'extraction de gaz et de pétrole aura été prononcé ;

À LIRE ET À RELIRE

- cinq autres milliards lors de l'abandon de toute participation de pétrole bitumineux au Canada (émissions de CO₂ trente fois supérieures à celle du pétrole normal);
- cinq milliards supplémentaires à la fin des importations de gaz de schiste à travers la planète;
- et les derniers cinq milliards à la création d'une fondation pour la recherche sur les énergies renouvelables, estimant que Total et les autres producteurs de gaz et de pétrole ont toujours relevé les défis de notre époque.

À noter que la tractation entre Solal et le PDG est transmise par internet à la Direction générale de la police judiciaire de Paris (le fameux 36 bien connu des polars), mais également, au grand dam des policiers, à l'ensemble des réseaux sociaux de la planète, avec les répercussions que l'on imagine.

Il va de soi que le conseil d'administration de Total va refuser le marché, sacrifiant la vie de son PDG, avec les conséquences qui en découleront.

Un autre enlèvement, celui de la directrice financière de la Société Générale, va encore booster l'audimat d'internet. Mais, ne dévoilons pas tout.

Dans ce livre sont également dénoncés les méfaits du plastique à usage unique, soit l'émergence d'océans de plastique de un à deux millions de km². Mais également, la mortalité engendrée par la pollution de l'eau, de l'air, des sols (9 millions d'individus par ans), l'utilisation par l'agriculture du glyphosate que l'on retrouve chez tous les êtres humains, y compris dans les couches de leurs bébés. Mais aussi, le rôle des banques qui investissent un euro dans les énergies renouvelables pour huit euros dans les énergies fossiles. Mais encore, le rôle de la justice qui n'oblige pas l'État à réduire des émissions de gaz à effet de serre (sauf pour la Cour suprême des Pays-Bas qui a obligé l'État à réduire ses émissions de gaz à effet de serre de 25 %).

Et pour conclure, ne serait-ce que pour prouver qu'actuellement des gens luttent activement contre la pollution engendrée

par les multinationales, voici en résumé une action menée en Guinée-Bissau: des femmes ont incendié un site chinois d'extraction de zircon pour protester contre les dégâts environnementaux causés. En effet, l'exploitation du zircon, minéral stratégique utilisé dans le nucléaire, détruit des rizières et affecte la pêche locale (article paru dans RTS info du 21 avril 2025).

Relevons que les actions individuelles: moins de distance en voiture pour plus en transports publics, fin des appartements surchauffés pour économiser du pétrole ou du gaz, économie de l'eau, achat de nourriture du terroir vaudois ou suisse... ne sont de loin pas suffisants pour lutter efficacement contre la détérioration de la biodiversité et de l'environnement en général. Ce sont les multinationales qui, en prenant des décisions courageuses, pourront faire pencher la balance, sans pour autant perdre leurs bénéfices, puisqu'elles le feront par le biais des nouvelles technologies renouvelables.

La lecture de ce livre m'a fait prendre conscience de l'énormité du danger qui pèse sur l'ensemble de notre planète. Je vous conseille donc de lire ce livre et de vous faire votre propre opinion.

■ Christian Rapin

PUBLICITÉ

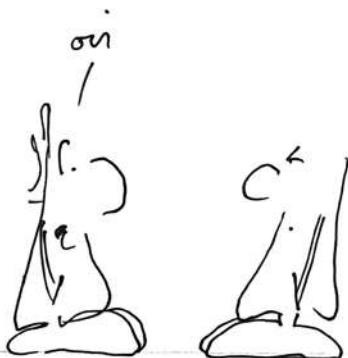
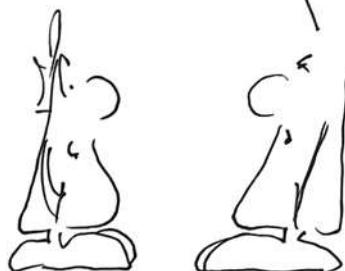
The advertisement features a scenic view of a mountainous landscape with a modern building, identified as the restaurant. The text "KUKLOS" is prominently displayed in large white letters, followed by "RESTAURANT TOURNANT". Below this, the text "LEYSIN LES MOSES LA LECHERETTE" is written, along with the website "www.kuklos.ch", the social media handle "@kuklos_restaurant", and the phone number "024 494 31 41".

« ALLO LA TERRE »

le nucléaire
c'est formidable !



ah oui ?



Vous dites ça parceque
vous êtes jaloux !

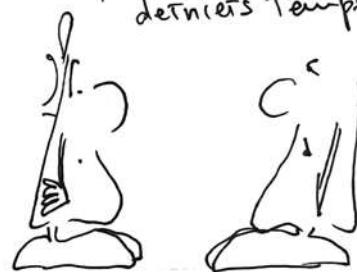


I'y peux rien si les français
sont même pas capables
d'inventer



l'eau
froide

la moitié des 59 centrales
françaises à l'arrêt ces
derniers temps, c'est
formidable.



Non, mais simplement parcequ'il
n'y a pas assez d'eau froide
dans leurs rivières pour les
refroidir.



n'empêche, le nucléaire
c'est formidable !



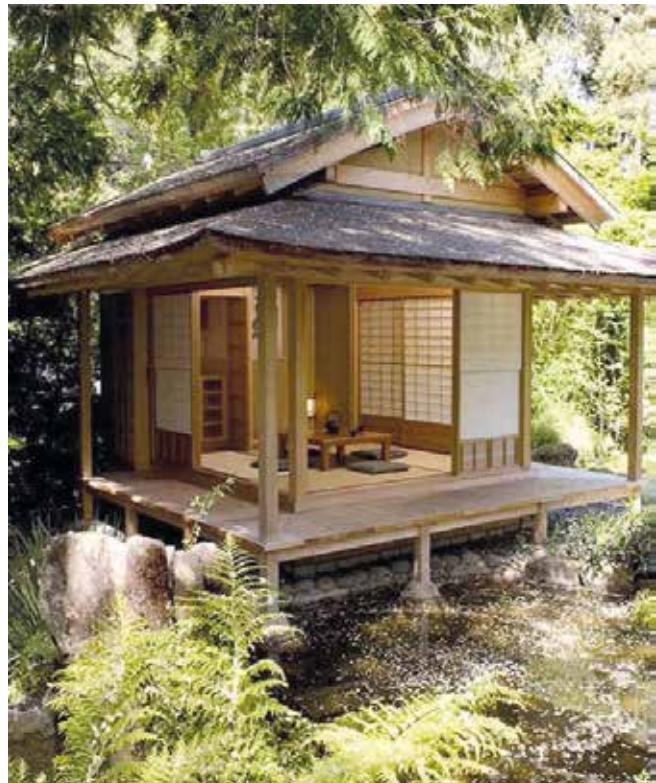
GT

La casa del tè; La maison de thé – Daniele Morresi (1970)

Traduit de l'italien par Luc Hamzavi

Le lâcher-prise par la poésie

Daniele Morresi est né à Lugano et vit aujourd'hui au bord du lac à Genève, où il enseigne les langues à l'École internationale de Genève, parmi un collège d'enseignant-e-s dont la diversité et la richesse culturelle correspondent parfaitement à son idée d'équilibre et de souffle vital. Il a publié plusieurs recueils de poésie, et en particulier *In un giardino dipinto*, en 2017 aux Éditions Samizdat à Genève. Il publie aujourd'hui *La casa del tè*, un recueil de poésie tourné vers la découverte de la maturité, de l'âge mûr. Ce passage de la vie qui nous touche tous et dont nous devons accepter les épreuves autant pour le meilleur que pour le pire. Dans ce texte en plusieurs parties qui laissent entrevoir différentes phases de la vie, l'auteur parle de la souffrance du jeune homme, de sa difficulté à se libérer de la figure paternelle et enfin de sa libération définitive empreinte par une expérience intérieure forte marquée par la présence de la mort. Dans son avant-propos, Matteo Pedroni relate qu'au cœur de la maison de thé le poète évoque l'épisode central de sa vie, à partir duquel tout a changé. C'est cette découverte de soi que relate Daniele Morresi dans *La casa del tè* en découvrant qu'un jour il a eu les mains libres, libre de la présence encombrante et écrasante du père :



Avec la découverte tardive de l'animosité
contre-nature du père pour le fils,
du roi décidé à ne pas céder
trône et couronne

Con la scoperta tardiva dell'astio
innaturale del padre per il figlio,
del re deciso a non cedere
trono e corona

Avec sa poésie, Daniele Morresi découvre sa véritable place parmi les vivants. Toute la portée narrative des poèmes tient à cette liberté de voir ce que chaque lecteur veut y voir, et comment il entend célébrer l'émancipation, et en particulier le détachement d'un père qui n'a pas cessé de souligner durant toute son enfance ce qui n'allait pas, ce qui l'a empêché de trouver la confiance en soi en laissant planer au fond de lui un doute profond sur ses propres capacités personnelles. Dans ces quelques vers, à travers un voyage initiatique au Japon, le poète montre comment il surmonte les difficultés du jeune homme empêché qu'il était pour s'ouvrir à une inspiration qui le mène sur le chemin du devenir adulte, et ceci non seulement grâce au dépouillement caractéristique d'un pays lointain qui se situe à des milliers de kilomètres, véritable renouveau qui s'accorde bien avec cette renaissance ; mais aussi grâce à la force des mots, la célébration de cette découverte de soi par la poésie peut avoir lieu :

*Un jour j'ai eu les poignets libres
Les liens qui les enserraient se sont dissous.
Mes lèvres s'accordaient
Aux mouvements de l'air*

*Un giorno ho avuto liberi i polsi
i vincoli che li stringevano si sono sciolti.
S'intonavano le mie labbra
alle movenze dell'aria*

(...)

*Les mots produisent des brèches
et par ces brèches chutent
des mondes*

*Le parole producono crepe
e nelle crepe precipitano
mondi.*



Daniele Morresi. *La casa del tè; La maison de thé*
Éditions Pinkopalino, Genève, 2025, 98 pages.

Traduit de l'italien par Luc Hamzavi, avec des illustrations de Taemi Tanaka Muller, et un avant-propos de Matteo Pedroni. L'illustration est dessinée par une artiste qui reprend à rebours le parcours d'émancipation poétique, en plusieurs phases.

Les Éditions Pinkopalino ont été fondées en 2023 par Daniele Morresi, Cesare Mongondi et Andrea Poncioni. Les Éditions visent l'ouverture et la diversité des langues et des lieux, avec la volonté de faire rayonner la poésie dans l'espace public, au contact des gens.

Pour commander le livre: Editions Pinkopalino, Rue de Lausanne 39, 1201 Genève. Les commandes peuvent se faire directement depuis la page www.pinkopalino.com qui présente le livre au prix de vente de CHF 20.-.



Tous les samedis matin de l'année, Martigny Tourisme organise des visites guidées de la Distillerie Morand.

La Distillerie renferme bien des trésors... Découvrez-les sans plus attendre ! Naturellement, vous ne repartirez pas sans avoir goûté les célèbres produits de la Maison Morand.

Information & réservation
www.martigny.com



Créons ensemble votre projet de vie à domicile !

- Soins à domicile
- Aide à la vie quotidienne
- Services à la personne

Depuis 2015,

Home Assistance a apporté son soutien à plus de 6'000 résidents dans les cantons de Vaud et Neuchâtel

Contactez-nous !
Discutons de vos besoins !
numéro gratuit : 0800 94 94 94
www.homeassistance.ch
info@homeassistance.ch



Route Aloys-Fauquez 2
1018 Lausanne
021 601 70 00

Notre organisation est certifiée et reconnue,
ce qui permet la prise en charge

d'une grande partie des prestations (LAMAL) par toutes les caisses-maladie.

Rue de l'Ecluse 30
2000 Neuchâtel
032 722 68 68

JEU-CONCOURS

MOT CACHÉ

E	N	E	M	A	C	P	O	L	I	N	E	D	I	A
G	L	S	T	O	E	D	P	E	I	G	O	U	T	M
I	O	I	E	N	R	H	R	E	N	T	A	B	L	E
E	R	U	T	R	E	V	U	A	R	F	N	I	L	D
R	R	R	T	E	P	M	D	M	I	V	F	E	N	E
D	L	D	E	V	O	U	E	A	A	A	I	O	G	L
N	N	I	A	P	S	B	N	L	I	I	F	L	I	I
E	L	U	D	E	R	C	T	M	C	A	N	T	S	C
T	Y	P	E	A	E	O	A	C	I	H	C	O	A	E
N	E	I	V	V	F	B	C	B	C	P	C	U	G	E
A	L	E	A	R	L	B	L	H	O	I	E	R	E	T
F	U	U	A	E	E	E	R	I	A	T	U	L	A	S
N	S	N	X	A	C	E	R	B	S	B	E	N	N	E
E	C	A	U	E	H	E	L	U	T	I	L	O	I	G
E	L	A	E	D	I	E	J	S	M	O	D	E	L	E

Liste des mots:

Aide	Juste
Aimable	Liées
Amène	Livre
Ange	Luxe
Beau	Miel
Brave	Modèle
Chic	Naïf
Clément	Noble
Cœur	Pain
Crédule	Père
Délice	Poli
Dévoué	Poire
Dons	Près
Élite	Prudent
Élus	Réels
Enfant	Réfléchi
Faible	Rentable
Film	Sage
Fond	Salutaire
Franc	Sociable
Gentil	Suave
Geste	Tendre
Goût (2x)	Tour
Humain	Type
Idéale	Unie
Irréprochable	Vertu

Indication pour le mot à trouver: Bon, en sept lettres.

Règle du jeu des mots cachés

Les mots de la liste sont écrits dans la grille de gauche à droite ou de droite à gauche, de haut en bas ou de bas en haut, ou encore en diagonale en descendant ou en remontant. Ils peuvent se croiser. Des petits mots de deux ou trois lettres qui ne sont pas dans la liste peuvent se glisser dans la grille. La solution se trouve parmi toutes les lettres non utilisées et dispersées dans la grille.

Envoyez le mot caché à:

Mica Arsenijevic, Pré des Cailles 10, 1323 Romainmôtier.

Cinq gagnants seront désignés par tirage au sort parmi toutes les bonnes réponses le 11 novembre 2025.

Réponse du N° 4/2025 : FRAC.

Les gagnants sont: Françoise Frieden à Lausanne, Rémy Guignard à Vallorbe, Alain Michaud à Montcherand, Anne-Marie Winkler à Prilly, Béatrice Wolfensberger à Renens.

JAB
CH-1323 Romainmôtier

LA POSTE 

Carte de membre et d'abonné AVIVO
au *Courrier de l'AVIVO* valable pour l'année 2025



Bien vivre sa retraite



- Planification financière
- Rentes complémentaires
- Prêts hypothécaires

Là, pour ma retraite.


Retraites
Populaires