

numéro 36_ septembre 2012

Dossier spécial

Jeunes retraités : actifs dans le bénévolat et pour la collectivité

Patrimoine

La mémoire vive de nos bibliothèques

Le vécu de nos clients

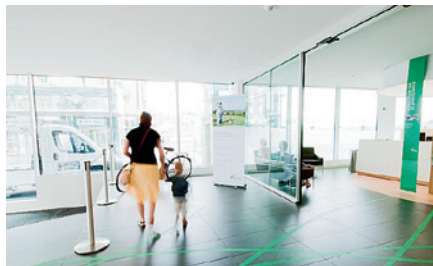
Nicole Héritier, druidesse en son jardin

Bien vivre

L'herbier romand, c'est gourmand



page 2 **Bella vita**



page 3 / Editorial
Mutuellement vôtre



pages 4-7 / Dossier spécial
Jeunes retraités : actifs dans le bénévolat et pour la collectivité



pages 8-9 / Patrimoine
La mémoire vive de nos bibliothèques



pages 10-11 / Le vécu de nos clients
Nicole Héritier, druidesse en son jardin



page 12 / Prévoyance
Conférences retraite : familles recomposées



page 13 / Immobilier
Nos dernières constructions ont de l'allure



pages 14-15 / Bien vivre
L'herbier romand, c'est gourmand



page 16 / Vie de Retraites Populaires
Jean-Louis Chaubert, on amouâirâo dâo patois

Erratum

Le crédit photographique pour l'image illustrant l'article « Sauvetage à Ouchy » en page 16 du numéro 35 était erroné. Il s'agissait d'une photographie réalisée par Dominique Derisbourg pour le calendrier 2011 de la Loterie Romande.

La belle jeunesse de la retraite

page 3

La jeunesse gagne du terrain ! Fraîchement retraités ou en retraite anticipée, les sexagénaires ne manquent point d'énergie et d'imagination, de nos jours, pour mener une vie dynamique aux activités passionnantes, qui n'ont rien à envier à celles de leurs enfants ou même de leurs petits-enfants. Si la santé est au rendez-vous, et c'est heureusement de plus en plus le cas, ces années de transition entre vie professionnelle et retraite complète, qui s'accompagnent souvent d'engagements dans des mandats ou du bénévolat, peuvent s'avérer très intéressantes et belles, car elles donnent la possibilité de garder un contact avec le monde actif, tout en levant le pied. Encore faut-il trouver la bonne activité et le bon équilibre entre responsabilités, loisirs et repos. Pour ce faire, nous avons consacré le dossier de ce nouveau Bella vita aux activités et préoccupations liées aux jeunes retraités.

Ce dossier vous donnera quelques conseils et pistes à exploiter en matière d'activités « post-professionnelles », que ce soit sur le plan des idées comme sur celui des questions pratiques, en abordant des questions telles que les rentes et cotisations AVS, par exemple. Toujours à vos côtés, Retraites Populaires se fait un honneur de vous conseiller dans cette belle période de la vie. Et si vous n'êtes pas encore à l'âge de partir à la retraite, vous serez peut-être concerné par nos conférences organisées dans le canton sur les questions liées aux familles recomposées suite aux aléas de la vie, à la page Prévoyance, ou serez intéressé par nos nouvelles constructions dans la rubrique Immobilier.

Vous partirez aussi, dans ce numéro, à la découverte du monde des livres avec un sujet consacré aux nombreuses et diverses bibliothèques du canton. De la culture des livres à celle des herbes,

il n'y a qu'un pas que nous vous proposons de franchir au gré de ces pages grâce au portrait de l'une de nos clientes experte dans les plantes de notre région, ainsi qu'un petit aperçu, dans notre rubrique Bien-être, des spécialités culinaires de ces mêmes plantes, que nous côtoyons au quotidien. Enfin, faites connaissance avec un ancien directeur de Retraites Populaires à l'expérience pour le moins riche et au vocabulaire fleuri de patois vaudois. Le tout sans oublier, bien entendu, nos traditionnelles offres de saison dans notre encart boutique.

Que l'été indien soit pour vous synonyme d'éternelle jeunesse !

« Toujours à vos côtés, Retraites Populaires se fait un honneur de vous conseiller dans cette belle période de la vie. »

Philippe Doffey

Directeur Marketing & Conseil



Impressum

Responsable d'édition :
Philippe Doffey

Responsable communication :
Lorraine Clément

Rédactrice en chef :
Anne Bolle

Conception et réalisation :
WGR, Mon-Repos 3, 1005 Lausanne

Identité corporative :
Moser design, Simplon 3D, 1006 Lausanne

Siège :
Caroline 9, 1001 Lausanne
Tél. 021 348 21 11

Agence d'Yverdon :
Rue de la Plaine 51, 1401 Yverdon-les-Bains
Tél. 021 348 28 21

www.retraitespopulaires.ch

Rédaction : WGR pp. 3, 8-16; Jean-Louis Emmenegger pp. 4-7;
Illustrations : Getty Images pp. 1,2,4; WGR pp. 2, 3, 9, 10, 16;
Retraites Populaires pp. 2,13; Daniel Balmat p. 9;
Dreamstime pp. 2, 12, 15.

Boutique : mudac, Festival Bach de Lausanne, Nuit des Musées, Petite Salamandre, 1, 2, 3...Soleil, Parc Jura Vaudois, Lausanne 4 Clubs, Floral Design.

Impression : Swissprinters Lausanne SA, Ch. du Closel 5, 1020 Renens
Parution : 3 fois par année

Ce magazine est imprimé sur un papier FSC



Jeunes retraités : actifs dans le bénévolat et pour la collectivité

Les salariés sont toujours plus nombreux à arriver à la retraite en pleine forme. Ces jeunes retraités sont motivés à s'engager bénévolement, à côté de leurs loisirs. Mais pour réussir la transition de la vie active à celle de la retraite, il faut y penser à 50 ans déjà !



Si 2012 a été proclamée l'Année européenne du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle, ce n'est bien sûr pas sans raison. En Europe, les personnes arrivant à la retraite ou partant en retraite anticipée sont de plus en plus nombreuses. Notre pays ne fait pas exception à ce phénomène.

Les retraités du *baby boom*

Le constat que fait Pasqualina Perrig-Chiello (Prof. Uni Berne/ Pro Senectute) est clair : « La nouvelle génération des seniors, celle des *baby boomers*, est globalement mieux formée, en meilleure santé, plus mobile et financièrement plus à l'aise que les plus de 65 ans actuels. Ce constat s'applique aussi bien aux hommes

qu'aux femmes ». Ce sont en effet les générations des années du *baby boom* de l'après-guerre qui franchissent maintenant le cap de la retraite. « Aujourd'hui, le retraité a environ 20 ans de vie devant lui. Cela change toute la perspective de vie. Il doit s'interroger sur ce qu'il va faire pendant sa retraite » souligne Filip Uffer, Directeur de Pro Senectute Vaud. Et pour bien réussir la transition de personne active à celle de retraité, il est important de connaître les règles de base de la retraite.

Retraite légale à 64/65 ans

La majorité des personnes actives quittent leur emploi à l'âge légal de la retraite (âge AVS : 65 ans pour les hommes, 64 ans

page 5

pour les femmes). Dès l'âge AVS, le retraité perçoit une rente mensuelle de vieillesse du 1^{er} pilier (qu'il faut demander!). Comme il a en principe aussi cotisé au 2^e pilier (la prévoyance professionnelle, abrégée LPP), il va percevoir une rente de vieillesse de la LPP. Mais l'addition de ces deux rentes ne correspond pas au dernier salaire de l'activité lucrative. Conséquence: il faut compter avec une notable diminution du revenu mensuel dès le premier mois de la retraite.

Cette baisse de revenu (appelée « lacune de prévoyance ») peut donc avoir des conséquences directes sur le niveau de vie du retraité. Voilà pourquoi il faut, dès l'âge de 50 ans au plus tard, prendre des mesures pour bénéficier d'un complément de revenu au moment de la retraite. Pour ce faire, la personne dispose de toutes les prestations du 3^e pilier (rentes viagères, capital épargne, etc.). Le système de retraite de l'AVS permet aux femmes et aux hommes d'anticiper de 1 ou 2 ans la perception de leur rente de vieillesse (mais avec une baisse de 6,8% par année d'anticipation) ou de la retarder de 1 à 5 ans.

Choisir la retraite anticipée ?

De plus en plus de personnes quittent leur emploi pour prendre une retraite anticipée, donc avant l'âge légal de la retraite. Cette décision se prend avec l'employeur, qui peut proposer une retraite anticipée avec des conditions spéciales (indemnité de départ, rente pont-AVS, etc.). Le pré-retraité va donc devoir vivre plusieurs années sans recevoir sa rente AVS. Le revenu de la rente de 2^e pilier perçu pendant la retraite anticipée étant inférieur au dernier salaire, le pré-retraité aura peut-être des difficultés à tenir son budget. Si une proposition de retraite anticipée est faite par l'employeur, avant de prendre sa décision, le futur pré-retraité doit élaborer un budget mensuel précis (avec recettes et dépenses) pour voir si la pré-retraite est viable à moyen terme. Pour ce faire, les conseils d'un spécialiste en prévoyance sont souvent indispensables.

Budget et fiscalité

Les retraités voient souvent la retraite comme une « nouvelle vie » qui commence: ils vont enfin réaliser tous les projets dont ils rêvent! Oui. Mais en ont-ils vraiment les moyens? Tout va dépendre de

leur budget. Les voyages, les croisières, les séjours linguistiques, etc., tout est possible si l'argent est là. L'élaboration d'un budget « à la retraite » est la condition *sine qua non* d'une retraite réussie. Car si certaines dépenses baissent à la retraite (frais professionnels, etc.), d'autres augmentent (frais médicaux, etc.).

Garder une activité

Certains jeunes retraités ont la chance de pouvoir garder une activité lucrative partielle chez leur employeur (par ex. 1-2 jours par semaine). C'est une bonne solution, comme celle de recevoir un mandat rémunéré, d'avoir une autre activité salariée partielle ou de devenir indépendant. Un second avantage s'y ajoute: celui de ne payer des cotisations AVS que sur le revenu net. Car il faut savoir que la personne en retraite anticipée qui n'a pas d'activité lucrative continue de payer des cotisations AVS jusqu'à l'âge de 64/65 ans. Ses cotisations seront calculées sur le revenu perçu sous forme de rentes, auquel s'ajoute la fortune: le montant annuel à payer peut ainsi être élevé. Il est toutefois aussi possible de travailler au-delà de 65 ans. Des cotisations AVS sont à payer sur le revenu, après déduction d'une franchise annuelle de CHF 16 800.

Le bénévolat: de plus en plus prisé!

Le phénomène est assez récent, d'une certaine ampleur et il traduit un changement du comportement social des retraités: toujours plus nombreux sont les jeunes retraités qui mettent leurs connaissances professionnelles et leur temps libre à la disposition d'organisations pratiquant le bénévolat en Suisse ou à l'étranger. « Plus de 500 bénévoles actifs au sein de notre association aident des personnes âgées: présence à domicile, aide administrative, transport de personnes âgées, livraison de repas ou de livres, loisirs à domicile ou à l'extérieur, activités sportives, travail social communautaire, excursions pour seniors à mobilité réduite, etc. » souligne Charlotte Christeler, de Pro Senectute Vaud. Le slogan de Pro Senectute est d'ailleurs explicite: « Colorez votre quotidien avec le bénévolat! ». La même appréciation est faite par l'association Bénévolat Vaud: Nadia Piemontesi Pahud confirme que « chaque année, davantage de gens nous contactent pour s'engager bénévolement. En 2011, ils étaient 750, dont 58 seulement étaient des retraités de plus de 65 ans ».

page 6

Pro Senectute Vaud, qui « œuvre pour le bien-être moral, physique et matériel des personnes en âge AVS », leur propose un programme très complet de cours de préparation à la retraite et de nombreuses activités de loisirs et de rencontres, des cours de bien-être (alimentation) et de formation (informatique, internet), sans oublier les activités sportives (gymnastique, marche, etc.) pour le maintien d'une bonne forme mentale et physique.

S'engager pour la collectivité

L'engagement social des jeunes retraités pour la collectivité – qui se développe d'année en année – prend souvent la forme d'activités bénévoles au sein d'organisations existantes : devenir membre du comité ou caissier d'une société de loisirs ou de sport, d'une coopérative d'habitations ou d'une PPE, offrir ses services à une école (repas de midi, devoirs surveillés), à une garderie ou à un EMS (transports, loisirs), s'engager dans sa paroisse ou dans son association de quartier (aide des jeunes retraités aux plus âgés), etc.

Grâce à leur expérience professionnelle, des retraités réunis au sein d'organisations comme Adlatus ou Top Fifty exercent des mandats de conseils auprès de PME, de *start-up* et de sociétés créées par de jeunes indépendants. Enfin, n'oublions pas l'engagement politique au niveau de la commune, qui peut constituer une autre possibilité motivante pour les jeunes retraités qui décident de s'investir pour la collectivité publique et le développement de la région qu'ils habitent.

La retraite se prépare quand on est jeune!

On le sait, la retraite se prépare, comme le rappelle Philippe Doffey, directeur de Retraites Populaires : « Dès l'âge de 50 ans, il est recommandé de se pencher sur sa planification financière, avec un spécialiste ». Il faudra tenir compte de la situation familiale, financière et patrimoniale, des revenus actuels et futurs, des projets, du budget dès la retraite atteinte, etc. En faisant l'analyse assez tôt, il sera possible de prendre des mesures dont les effets interviendront 10 à 15 ans plus tard, soit à la retraite. Ces mesures peuvent être le rachat d'années de cotisation du 2^e pilier (caisse de pensions) pour augmenter le montant des prestations à la retraite de la LPP ou la conclusion d'une police de rente viagère différée qui assurera, dès le moment choisi, une rente garantie à vie. Rappelons que le 3^e pilier, appelé aussi la prévoyance individuelle, offre une vaste palette de prestations qui permettent d'améliorer les prestations des deux premiers piliers.

Tous les cours de préparation à la retraite le soulignent : vu le nombre et la complexité des éléments en jeu, un entretien avec un spécialiste en prévoyance est devenu incontournable si l'on veut vivre sa retraite dans les meilleures conditions.

Les conseillers de Retraites Populaires sont à votre disposition pour vous aider dans votre préparation à la retraite. Soucieuse de mettre la prévoyance et l'assurance vie à la portée de tous, Retraites Populaires propose de nombreuses solutions pour planifier sa retraite. En alliant flexibilité et avantages fiscaux, ces solutions répondent

aux besoins et objectifs personnels en matière de prévoyance. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter votre conseiller Retraites Populaires (voir liste p. 16).

Continuer sa prévoyance lorsqu'on est en retraite anticipée

« Lorsqu'on est à la retraite anticipée, c'est que l'on a arrêté de travailler : il est donc trop tard de penser à sa prévoyance ! » commente Patrick Oyon, sous-directeur à Retraites Populaires. En effet, si la personne a choisi de prendre une retraite anticipée, c'est qu'elle a les moyens financiers suffisants pour l'assumer.

Pour assurer un complément de revenu à sa rente de 2^e pilier (LPP), la personne pré-retraîtée disposant d'un capital d'épargne ou d'une partie de son capital-retraite LPP peut l'investir dans un produit RP Rente immédiate, afin d'obtenir une rente garantie à vie. Avec ce capital, elle peut aussi constituer une rente certaine (produit RP Rente immédiate certaine) dont la caractéristique est d'être versée pendant une durée limitée (notion assimilable à la rente pont-AVS).

Si la personne pré-retraîtée garde une activité partielle salariée ou indépendante, elle peut continuer de bénéficier des avantages fiscaux de la prévoyance individuelle liée.

page 7

Vos questions, nos réponses

Jusqu'à quel âge doit-on payer des cotisations AVS ?

Que l'on ait une activité lucrative (salariée ou indépendante) ou non, toute personne domiciliée en Suisse doit payer des cotisations AVS jusqu'à l'âge de 65 ans (hommes) ou 64 ans (femmes). Le montant des cotisations AVS se calcule différemment selon que l'on travaille ou que l'on est sans activité lucrative.

J'aimerais devenir bénévole. Comment faire ?

Rien de plus simple : plusieurs associations peuvent vous renseigner, former, guider et proposer des activités de bénévolat. La population vieillissante devenant toujours plus importante, la demande pour du bénévolat ne cesse de croître. Voir les adresses ci-dessous.

Je suis à la retraite. Puis-je quand même chercher un emploi ?

Oui. Que vous soyez en retraite anticipée ou déjà à la retraite, rien ne vous empêche de travailler, si vous trouvez un emploi à votre convenance. Vous serez exonéré de cotisations AVS si votre revenu annuel est inférieur à CHF 16800 (seul le surplus est soumis aux cotisations).

Quand dois-je préparer financièrement ma retraite ?

Les spécialistes conseillent de le faire le plus tôt possible, et impérativement dès 50 ans. Les mesures de prévoyance qui seront mises en œuvre assureront un complément de revenu dès l'âge de la pré-retraite ou de la retraite.

Dites-nous

Filip Uffer, Directeur de Pro Senectute Vaud, Lausanne

Les gens se préoccupent-ils assez tôt de leur retraite ?

Non. Souvent, ils sentent diffusément que leur situation sociale et celles de leurs revenus vont changer, mais ils ne souhaitent pas regarder la situation en face. Ils attendent le dernier moment, et parfois, malheureusement, c'est trop tard.

Selon vous, quelles sont les principales « inquiétudes » des futurs retraités ?

Les futurs revenus et la santé. Comme ils sont déjà logés, ils focalisent leurs craintes de cette nouvelle étape de vie sur la santé.

Que faut-il entendre par une « retraite active » ?

Le terme « actif/ve » est très à la mode. Parfois, il énerve, car la réaction est « qu'on nous fiche la paix ». Après la vie active, la priorité est de pouvoir choisir ce qui plaît, actif ou pas. Rester en lien avec des amis, en trouver de nouveaux est important. Ce n'est pas toujours facile.

Quel est le secret pour réussir sa retraite ?

Prendre la peine de valoriser ce que l'on a réalisé jusqu'à ce jour et bien choisir ses engagements. Il est fondamental, pour le moral et la santé, de rester engagé dans des activités et des relations qui donnent du sens au quotidien et à cette étape de vie.

La retraite est-elle vraiment la plus belle période de la vie ?

Oui, à condition d'avoir un caractère positif, assez de moyens et des idées motivantes. Cela dépend beaucoup de la période de vie qui a précédé et des compétences individuelles de résilience. L'histoire de vie s'inscrit dans la personne et elle continue lors de la retraite. On ne change pas facilement. La meilleure attitude consiste à regarder ce qui est positif dans l'expérience et de l'exploiter.



Quelques adresses utiles

www.vd.pro-senectute.ch
www.arpr.ch
www.benevolat-vaud.ch
www.innovage.ch

www.avivo-lausanne.ch
www.nouvelle-planete.ch
www.unil.ch/connaissance3
www.mda-vaud.ch

www.adlatus.ch
www.avec50.ch

La mémoire vive de

page 8 nos bibliothèques

Depuis près de trois millénaires, l'Humanité collecte son savoir, sa mémoire, ses passions et ses idées dans des lieux aussi précieux qu'ils sont fascinants, parfois même mystérieux. Garantes d'un patrimoine universel, les bibliothèques sont l'incarnation de notre désir de connaissances, dans le canton de Vaud comme ailleurs. Voyage au pays où le livre est roi.

On entre dans une bibliothèque comme on entre dans une cathédrale. Silence, respect et recueillement dominant. Chuintements et chuchotements viennent rappeler la présence de visiteurs dans un lieu le plus souvent empreint d'histoire et de richesse culturelle. La comparaison religieuse n'est pas anodine. Au Moyen-Âge, les bibliothèques en Europe étaient essentiellement de la responsabilité des monastères, qui y conservaient les textes liturgiques. Il semblerait que le silence et l'application des moines de l'époque aient subsisté à travers les siècles, puisque étudiants et visiteurs qui peuplent les bibliothèques d'aujourd'hui adoptent à peu de choses près la même attitude.

De tous temps, les bibliothèques ont fasciné. Lieux renfermant le savoir, la science et les lois, elles étaient symboles de puissance et de pouvoir autant que de culture. Elles faisaient partie de la vie quotidienne de civilisations antiques comme les Assyriens, les Chinois, les Grecs ou les Egyptiens, la plus célèbre étant peut-être bien celle d'Alexandrie, détruite par le feu en l'an 642. De la Renaissance au XX^e siècle, qui possédait une riche bibliothèque pouvait faire valoir son importance en société. Privilège des riches, elles se sont petit à petit ouvertes à la population pour devenir au fil des siècles

et de la démocratisation de la lecture, des lieux publics par excellence. Aujourd'hui, presque chaque municipalité, école ou institution dispose de sa bibliothèque, petite ou grande, ancienne ou contemporaine, qui fait office de lieu de rencontres. On y loue des livres et vient s'y documenter, bien sûr, mais on y lit aussi des contes, organise des lectures publiques ou des conférences de tous ordres. Au cours des cinq dernières décennies, les bibliothèques sont devenues aussi irremplaçables que l'église, l'hôtel de ville ou le café du commerce dans le tissu social de nos régions. Ironie du sort, c'est dans l'un de ces lieux, lors d'une conférence à la bibliothèque municipale d'Yverdon-les-Bains que l'écrivain vaudois Jacques Chessex rendit son dernier souffle. Peut-être bien l'endroit que choisirait tout grand écrivain pour mourir...

Vocation populaire

Il faut dire qu'en terres vaudoises, les bibliothèques sont légion. En tête de liste, on recense bien sûr la plus importante et probablement la plus célèbre, la Bibliothèque cantonale et universitaire, communément appelée de tous par son acronyme, BCU. Fondée en 1806, elle demeure la référence en la matière dans le canton. Dépendant du Service des affaires culturelles de l'Etat de Vaud, elle

est à la fois destinée à la communauté universitaire et au grand public vaudois. Sur ses deux sites de Dorigny et de la place de la Riponne, la BCU compte près de deux millions de documents. Selon la loi cantonale sur le dépôt légal de 1938, un exemplaire de chaque ouvrage publié dans le canton doit lui être remis. Plusieurs générations d'étudiants s'étant succédé sur ses bancs, elle jouit d'un grand capital affectif auprès de la population vaudoise, mais bénéficie aussi d'une aura au niveau international depuis qu'une importante partie de ses ouvrages libres de droits a été numérisée en 2009 pour être disponible sur Google, faisant de la BCU la première bibliothèque de langue française à participer au projet « Recherche des Livres » de Google. Autre bibliothèque universitaire, celle de l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL), sise dans l'emblématique Rolex Learning Center, vitrine architecturale de l'EPFL. Tout comme la BCU, la bibliothèque de l'EPFL est publique mais se spécialise, elle, dans les domaines d'étude et de recherche de l'Ecole polytechnique. Ses espaces publics étant ouverts jusqu'à minuit, il n'est pas rare, lorsque l'on passe le soir près du célèbre bâtiment, de voir les étudiants habiter les lieux de leur présence nocturne et studieuse.





, Lundi 3 juin, 14h15



Les étudiants sont maîtres chez eux: la BCU (médaillon) et la bibliothèque de l'EPFL sont les deux plus importantes bibliothèques publiques du canton.

Outre la BCU et l'EPFL, le canton de Vaud compte une belle kyrielle de bibliothèques: 99 scolaires, 38 communales et 11 municipales. Si l'on ajoute à cela les bibliothèques de musées, comme celle de la Maison d'Ailleurs à Yverdon-les-Bains ou celle du Musée romain d'Avenches, leur nombre avoisine les 200, ce qui représente à peu près une bibliothèque pour 3 000 habitants. Parmi elles, on notera les bibliothèques consacrées entièrement à la jeunesse, comme la Bibliothèque municipale Jeunesse (BMJ) de Lausanne, la bibliothèque Papyrus à Romanel-sur-Lausanne ou celle de l'Orangerie à Echandens. Autant de belles initiatives qui donnent aux plus petits le goût de la lecture et la passion des lettres. L'Association BiblioVaud, dont le but est de faire rayonner la culture et la mettre à la portée de toutes et tous, réunit toutes les bibliothèques publiques vaudoises, propose lectures, conférences et manifestations et organise chaque année en février la Journée des bibliothèques vaudoises.

Enfin, une particularité du canton de Vaud et de Lausanne en particulier, c'est celle d'accueillir le siège du Comité International Olympique (CIO). A ce titre, la bibliothèque du centre de recherche sur l'olympisme, qui dépend du CIO,

représente une véritable mine d'or sur tout ce qui touche de près ou de loin au sport. Privée, la bibliothèque n'en reste pas moins ouverte au public. Un public local, mais aussi international, pour lequel il est primordial de faciliter l'accès, même à l'autre bout du monde. Raison pour laquelle la bibliothèque, qui a récemment inauguré ses nouveaux locaux, a le projet de numériser la totalité de ses documents, qui seront tous consultables en ligne. Yan Buchs, son responsable, affirme que « l'ambition est d'être la bibliothèque de référence mondiale en matière d'olympisme ».

Nos bibliothèques détiennent dans leurs millions de volumes une partie importante de notre mémoire collective. Grâce aux techniques de numérisation, elles sont devenues de magnifiques plateformes de diffusion de notre patrimoine à travers le monde. Cloîtrés dans leur silence il y a de cela plusieurs siècles, les moines bibliothécaires y avaient peut-être rêvé...

Pour plus d'informations :

- www.biblioVaud.ch
- www.bcu.ch
- www.epfl.ch
- www.olympic.org/fr/bibliotheque

Les livres viennent à vous !

Si vous avez la flemme de vous rendre à la bibliothèque, laissez-la venir à vous. Depuis près de 40 ans, la bibliothèque municipale de Lausanne perpétue la belle tradition du Bibliobus. Avec ses airs féériques de caravane littéraire, il sillonne la ville et stationne à heures fixes dans 22 quartiers, hebdomadairement ou bimensuellement. Le bibliobus contient environ 3 000 volumes. Il a pour mission de faciliter l'accès à la lecture et de créer le contact, de manière originale et humaine, dans les différents quartiers qui ne bénéficient pas de la présence d'une bibliothèque dans ses environs directs. Son responsable, Sylvain Blanchoud, libraire de formation, est aux commandes depuis deux ans. Prochain arrêt : tout près de chez vous.

Retrouvez l'horaire de passage du bibliobus sur www.lausanne.ch/bibliotheque



Bio express

Née en 1958 à Crissier, Nicole Héritier effectue un apprentissage de droguiste à Renens. Son certificat en poche, elle part en 1979 pour l'Asie avec son futur mari. Ensemble, ils voyagent plusieurs mois au Népal, en Inde, en Thaïlande et au Sri Lanka. Après un bref retour en Suisse, ils repartent l'année suivante pour un tour du monde qui durera une année. Après ce périple, ils reviennent s'installer à St-Barthélémy, où Nicole se consacre au jardinage. Le couple aura ensuite trois enfants. Toujours atteints par le virus du voyage, ils reprennent le chemin de l'Inde pour une année, avec leurs enfants âgés de 9, 7 et 4 ans. Le mari de Nicole étant enseignant, il se chargera de leur faire l'école pendant cette année indienne.

Rentrée en Suisse, la famille s'installe alors à Boulens. En 2000, Nicole suit une formation à l'école d'herboristerie. Depuis, elle se consacre entièrement aux plantes, que ce soit pour son emploi à temps partiel dans une droguerie ou en tant qu'herboriste indépendante. Les enfants étant aujourd'hui adultes et partis de la maison, le couple s'adonne à nouveau à sa passion du voyage.



Nicole Héritier, druidesse

page 11 en son jardin

Elle est une bourlingueuse invétérée, passionnée de l'Asie, mais dont les plus beaux voyages sont peut-être bien pour elle ceux réalisés dans la flore de notre région. Droguiste, herboriste, Nicole Héritier invite à l'exploration des plantes qui nous entourent.

Des champs à perte de vue, du blé en abondance, et quelques maisons clairsemées. Le petit village de Boulens semble avoir été planté depuis la nuit des temps au milieu de la plaine calme et bucolique du Gros-de-Vaud. C'est dans ce havre de paix que Nicole Héritier, sa famille et ses centaines de plantes, ont élu domicile. Lorsque l'on pousse la porte du jardin, les senteurs, familières ou inédites, titillent déjà les narines. Les yeux, pour leur part, se délectent du joyeux foisonnement de couleurs végétales, subtiles et variées. Tout est délicatement équilibré, entre nature maîtrisée et inflorescences sauvages. Dans une partie de la ferme rénovée, Nicole a installé sa boutique, où se côtoient sur des étagères en bois une multitude de fioles, contenant toutes sortes de potions extraites des herbes et plantes récoltées par la druidesse expérimentée. Aspérule odorante, ail des ours, berce, pissenlit, sureau, menthe bergamote, cerfeuil musqué, angélique ou pimprenelle. Autant de trésors qui peuplent les lieux.

Apprendre à connaître nos plantes

Il faut dire que la flore de la région, notre hôte la connaît bien. Après avoir parcouru le monde avec son mari, puis avec leurs enfants, pendant plusieurs années, Nicole, droguiste de formation, revient

à ses premières amours florales lorsqu'elle décide, dès leur retour en Suisse, d'explorer un peu plus le monde des plantes en suivant une formation d'herboriste. Depuis, elle travaille quelques heures par semaine dans une droguerie et consacre le reste de son temps aux activités en relation avec les plantes, que ce soit pour leur aspect gustatif, cosmétique ou thérapeutique. Ainsi, après être allée les récolter, elle prépare herbes et plantes en sirops, liqueurs, huiles essentielles, décoctions ou autres lotions. Autant de produits de la flore qu'elle met en vente ou qu'elle propose d'apprendre à réaliser soi-même lors de cours qu'elle a mis sur pied depuis quelques années.

C'est dans le but de transmettre ses connaissances et rendre les gens attentifs à l'utilisation des plantes locales que Nicole a créé ces cours. Comme elle le dit très bien elle-même, il existe une multitude de trésors autour de nous et c'est en les connaissant mieux qu'on apprend aussi à mieux les respecter et à en tirer le meilleur. C'est donc sous forme de balades découvertes ou d'ateliers qu'elle accueille des groupes pour les sensibiliser à la flore indigène, ses richesses, ses bienfaits, mais aussi parfois ses dangers. Les ateliers peuvent avoir pour thème la cuisine ou la cosmétique naturelle. Les participants apprennent alors les meilleures recettes pour cuisiner de manière originale ou les

meilleures techniques pour fabriquer des crèmes et lotions, le tout avec les herbes et plantes d'ici. Sous la houlette d'une grande voyageuse, ces cours ne peuvent promettre que de belles explorations.

Contact :

nicole.heritier@bluewin.ch

A cœur ouvert

Un rêve

Sur le plan personnel, je pense avoir réalisé mes rêves. Mais d'une manière plus large, je souhaiterais que l'on soit plus respectueux envers la nature qui nous entoure et plus respectueux envers les autres, aussi.

Une rencontre

Mon professeur de botanique, Jacques Bovet, à l'Ecole d'herboristerie. Son savoir impressionnant m'a beaucoup marquée.

Un souvenir

L'exubérance d'une forêt tropicale sur l'île de Java. C'était très impressionnant de voir des fougères arborescentes de plusieurs mètres de hauteur.

Un conseil

Connaître la nature et, de ce fait, être prudent. Il est primordial de bien connaître ce que l'on consomme. Tout ce qui est naturel n'est pas forcément bon et sans danger.

Un regret

Ne pas avoir commencé à pratiquer plus tôt mon activité d'herboriste.

Un message

Ouvrons notre esprit à ce qui nous entoure.

Famille recomposée et prévoyance : comment ça marche ?

CONFÉRENCE RP

page 12

Une famille est considérée comme recomposée lorsque, suite à un divorce ou à un veuvage, le couple se remarie ou vit en concubinage. Les questions qui entourent la formation d'une famille recomposée sont multiples. Le divorce engendre, par exemple, d'importants changements en matière de prévoyance professionnelle et de succession.



Les familles recomposées sont de plus en plus nombreuses en Suisse.

Notre société est en constante mutation. En Suisse, on estime qu'un mariage sur deux (48%) se termine par un divorce et qu'environ 20% des naissances le sont hors mariage. Cela est aujourd'hui pleinement entré dans les mœurs et recomposer une famille après un divorce, une rupture ou un décès est devenu chose courante. Ce genre de situation engendre cependant de sérieux impacts en termes de prévoyance professionnelle par exemple, qu'il ne faut pas sous-estimer. Un aspect que nous ne négligeons en rien à Retraites Populaires. Toujours soucieux de votre avenir, nous saurons vous conseiller de manière fiable sur ces questions.

Lorsqu'un divorce est prononcé, les cotisations au 2^e pilier épargnées pendant la durée du mariage sont réparties à parts égales entre les deux conjoints au moment de la liquidation du régime matrimonial. Dans la majorité des cas,

l'avoir de prévoyance de l'une des deux parties diminue, tandis que celui de l'autre augmente. Pour éviter d'être pénalisé au moment de la retraite, le conjoint débiteur peut envisager un rachat afin de retrouver son capital de prévoyance. Il s'adressera à sa caisse de pensions dès que sa situation financière le lui permettra. Quant à la personne qui reçoit l'avoir de prévoyance professionnelle, elle peut, selon la situation, le réinvestir dans une police de libre passage. Pour les couples non mariés, vivant en concubinage, la situation est différente. Le concubin n'est pas considéré comme un conjoint pour les questions relatives à l'AVS. Il convient aussi de toujours vérifier quelles sont les prestations définies par la caisse de pensions en faveur du concubin.

De telles questions ne sont pas toujours simples à traiter, cela d'autant plus qu'elles sont liées à des situations personnelles et émotionnelles souvent pénibles. Les conférences que nous proposons permettent de

pouvoir faire le point à tête reposée, entouré de spécialistes du domaine. Comprendre les enjeux de la prévoyance, mais également les incidences sur la succession seront les thèmes abordés lors des conférences organisées conjointement par Retraites Populaires et l'Association des notaires vaudois, représentée par M^e Patrick Bloch. Ces conférences seront organisées à Château-d'Œx, Nyon, Payerne, Vevey et Pully. Autour de nos conseillers, vous découvrirez les différentes solutions qui s'offrent à vous en cas de divorce et de famille recomposée. Vous pourrez ainsi aborder votre avenir de manière sereine. Chaque conférence durera une heure environ.

Lieux et dates des conférences

Nous serons heureux de vous recevoir dans cinq villes du canton aux dates suivantes :

- Mardi 2 octobre 2012 à 18h, salle du Conseil communal, Château-d'Œx
- Jeudi 4 octobre 2012 à 18h, salle du Conseil communal, Nyon
- Jeudi 11 octobre 2012 à 18h, auditoire du Collège Derrière La Tour, Payerne
- Jeudi 1^{er} novembre 2012 à 18h, Hôtel Astra, Vevey
- Jeudi 8 novembre 2012 à 18h, Centre Général Guisan, Pully

Nos dernières constructions ont de l'allure

page 13

Dans sa politique de densification des parcelles constructibles lui appartenant, Retraites Populaires et ses mandants ont lancé récemment plusieurs constructions, dont certaines sont déjà terminées. De formes contemporaines, elles offrent des appartements à des loyers attractifs.

L'une des réalisations les plus importantes se situe à Yverdon-les-Bains, dans le quartier des Fleurettes. C'est à l'Avenue de Grandson 7-9 et 11-13 que Retraites Populaires a construit pour le compte de la Caisse de pensions de l'Etat de Vaud deux immeubles, labellisés Minergie. Au cœur d'un quartier qui favorise la détente et offre aux enfants la possibilité de jouer en toute sécurité, ces deux immeubles offrent 32 appartements chacun, de 2 pièces à 4,5 pièces, et de 58 m² à 149 m². Traversants et lumineux, de dimensions et d'équipements confortables, ces appartements comprennent séjour, chambre(s), coin repas, balcon ou terrasse et disposent pour les logements de 3,5 et 4,5 en attique de deux salles d'eau, l'une avec baignoire et l'autre avec douche. La situation est idéale puisque le quartier est proche du centre-ville et compte une école et un centre sportif à proximité. La mise en valeur a eu lieu les 1^{er} août et 1^{er} septembre 2012. A moyen terme, cette réalisation devrait compter sur un troisième bâtiment.

Une deuxième construction a été terminée dernièrement à Chavannes-près-Renens, à l'Avenue de la Gare 27-29, où Retraites Populaires a construit deux immeubles, au label Minergie, pour le compte de la Caisse de pensions de l'Etat de Vaud. Cette réalisation comprend 30 logements, entre 2,5 pièces et 4,5 pièces. Les travaux ont débuté en février 2011. L'entrée des locataires a eu lieu en juin 2012 et tous les appartements ont trouvé preneur.

Enfin, c'est à Clarens, à la rue Brayères 11-13, qu'a été réalisé fin 2011 un bâtiment comprenant 34 appartements de 2,5 et 3,5 pièces. Dans un agréable quartier de la commune de Montreux, proche du lac Léman, cet immeuble aux lignes contemporaines, est idéalement situé à moins de 3 minutes de la gare CFF. L'immeuble a été construit selon les normes Minergie par Retraites Populaires pour le compte de la Caisse intercommunale de pensions. Tous les appartements ont été loués.



Vue aérienne des deux immeubles de l'Avenue de Grandson à Yverdon-les-Bains.

Constructions en cours

Moudon, Clos du Verger 1, 3, 5 et 2, 4, 6

C'est sur un terrain situé à l'entrée de Moudon en venant de Lausanne, dans une zone calme et verdoyante, à 600 mètres du centre-ville, de ses commerces, de la gare et d'un arrêt de bus de la ligne 62 reliant Moudon à Lausanne que Retraites Populaires a décidé de construire 4 immeubles, totalisant 75 logements, de 2,5 pièces à 4,5 pièces – à des loyers abordables. Les travaux ont débuté en octobre 2011 et la location des appartements aura lieu en avril 2013 pour l'immeuble Clos du Verger 2,4,6 et en octobre 2013 pour l'immeuble Clos du Verger 1,3,5.

Aigle, Vergers 11-13

Retraites Populaires construit un immeuble, labellisé Minergie, de 21 logements allant de 2,5 pièces à 4,5 pièces. L'immeuble comptera un parking intérieur de 21 places. Les travaux ont débuté en avril 2012 et la mise en valeur de l'immeuble est prévue pour le 1^{er} octobre 2013.

L'herbier romand, page 14 c'est gourmand

Elles nous paraissent anodines, comme cela, sous leurs airs de petites campagnardes tranquilles... Mais les plantes, herbes et fleurs qui peuplent nos champs et jardins recèlent une pléthore de trésors culinaires à faire pétiller papilles et pupilles.

Il est vrai que lorsqu'on se balade dans les contrées vaudoises, notre regard n'est pas toujours attiré par les plantes et les fleurs qui les parsèment, tant leur présence nous est commune. Par manque de connaissance ou de curiosité, on ne s'imagine pas toujours non plus les vertus que pourraient cacher ces amies de toujours. Vertus que l'on attribue plus volontiers à leurs cousines lointaines et exotiques. Et pourtant... La flore helvétique est très riche et variée. Et si elle est de nature plutôt discrète, elle n'est pas du genre à faire de la figuration. Au casting des belles plantes, elle est même plutôt habituée à décrocher les premiers rôles.

Des plantes merveilleuses

De belles plantes, certes, mais surtout des plantes aux qualités gustatives inouïes. Même les herbes que l'on aurait tendance à dénigrer s'avèrent bien souvent des ingrédients d'une grande finesse. L'ortie, par exemple, n'est de loin pas la plante à laquelle on penserait tout de suite lorsqu'on évoque beauté et délicatesse... Elle occupe pourtant une place d'honneur à la table des grands chefs comme à celle des amateurs de bonne cuisine simple et gourmande. Elle s'apprête tout particulièrement bien en soupe, en quiche ou en soufflé et apporte souvent une touche d'originalité, sinon de piquant, dans les menus. Ingurgitée en tisane, elle comprend, de plus, des bienfaits toniques, épuratifs ou anti-inflammatoires. Une douce amie drapée dans des habits de méchante sorcière, en quelque sorte. Beaucoup moins connue et presque à l'opposé de l'ortie sous son aspect agréable d'étoile blanche, l'aspérule odorante, parfois appelée petit muguet, reine-des-bois, belle-étoile ou même thé suisse, ravira les amateurs de boissons rafraîchissantes, puisqu'elle aromatise parfaitement l'eau, le thé froid ou la bière. Elle s'utilise également à merveille pour parfumer gâteaux et biscuits en tous genres. Ortie et aspérule odorante : deux exemples bien divers de l'étendue gastronomique de nos herbes. Et la liste est longue.

Une mode qui prend racines

Nommée cuisinière suisse de l'année il y a quinze ans, Judith Baumann est sans doute celle qui a porté au plus haut la gastronomie à base d'herbes dans notre région. Anciennement à la tête de la Pinte des Mossettes qu'elle a rendue célèbre, elle se concentre aujourd'hui sur l'organisation d'ateliers et cours de cuisine, qu'elle donne afin de partager son savoir-faire. Il faut dire que derrière elle, beaucoup de personnes prennent ce type d'initiatives, qui connaissent un vrai succès populaire, preuve que la cuisine aux herbes de notre région gagne le cœur et le palais des consommateurs avides de belles et bonnes choses. Dans le petit village de Boulens, dans le Gros-de-Vaud, c'est Nicole Héritier qui propose ce genre d'ateliers et de balades découvertes pour connaître et cuisiner nos herbes (voir portrait pp. 11-12). Un peu plus loin, au bord du lac d'Annemasse en Haute-Savoie, le chef Marc Veyrat a fait sa réputation en cuisinant avec génie les herbes locales, réussissant l'exploit d'obtenir la note de 20 sur 20 au Gault-Millau, lui valant le surnom de « meilleur cuisinier du monde ». Lui aussi propose aujourd'hui des ateliers de création culinaire. Et vous ? Vous n'avez pas besoin d'être un chef à la renommée mondiale pour réussir de magnifiques plats à base d'herbes de votre jardin ou de la campagne environnante. Alors, on sort faire un tour dans les champs ?

Quelques adresses florales :

- **Les ateliers et événements organisés par Judith Baumann :**
www.saveursauvages.ch
- **Les cours et ateliers tenus par Nicole Héritier :**
nicole.heritier@bluewin.ch
- **Cours, formation et recherche alimentaire chez Marc Veyrat :**
www.marcveyrat.fr

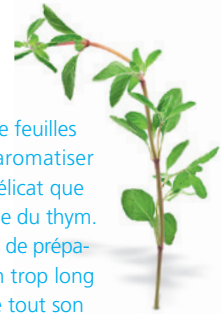
Pissenlit (ou dent-de-lion)

Cueillies au printemps, avant la floraison, les feuilles donnent une excellente salade malgré une certaine amertume. Les capitules, avec leurs pédoncules, décorent joliment les salades, et ont bon goût. Et on peut en faire de la confiture.



Marjolaine

Elle s'emploie sous forme de feuilles fraîches ou séchées pour aromatiser les plats. Son arôme plus délicat que celui de l'origan la rapproche du thym. Il convient de l'ajouter en fin de préparation, un temps de cuisson trop long risquant de faire disparaître tout son arôme.



Menthe bergamote

Avec un goût plus citronné que la menthe, elle est tonifiante et favorise la digestion. Comme sa sœur, elle s'utilise très bien en infusion, mais peut également se joindre à une salade ou être utilisée comme décoration.



Angélique

Les feuilles tendres peuvent servir de condiment pour aromatiser salades et potages. Sa racine est un excellent tonique de l'état général, contre la fatigue.



Ciboule

La ciboule s'utilise souvent en entier hachée ou émincée, sous forme de condiment ou en remplacement de l'oignon dont le goût est plus fort. Elle est souvent cuite mais peut être utilisée crue pour parfumer un plat en fin de cuisson. S'utilise pour les salades, plats sautés ou soupes.



Carvi

Les feuilles fraîches, hachées, servent à aromatiser les salades, potages ou tomates. Les graines, plus aromatiques, sont utilisées pour parfumer les viandes. Elles s'emploient aussi dans les fromages, la charcuterie, la choucroute et dans certaines pâtisseries et confiseries.



Cerfeuil musqué

Les feuilles à odeur anisée peuvent servir à aromatiser les salades, crudités, omelettes et potages. Les graines sont utilisées pour parfumer les desserts et pour préparer des liqueurs.



Mélisse officinale

Avec son feuillage vert vif et son odeur citronnée, elle donne une saveur fraîche aux viandes, volailles, poissons, salades de fruits et de légumes, soupes et puddings. Ses tiges et ses feuilles peuvent être utilisées comme stimulant. Elle peut aussi être consommée sous forme de tisane.



Sarriette

Les feuilles de sarriette sont utilisées comme condiment, à la fois pour relever les grillades, les sauces et les légumes et comme aide à la digestion.



Pimprenelle

Son goût de concombre se prête parfaitement à l'agrément de salades, plats de légumes sauvages, potages de légumes et boissons rafraîchissantes.



On amouâirâo dâo patois

Ancien directeur adjoint de Retraites Populaires et doyen des retraités de l'entreprise, Jean-Louis Chaubert, qui a derrière lui une belle et longue expérience, est à 88 ans un amoureux du patois vaudois, qu'il promeut avec panache.



Je suis né le 13 septembre 1924, dans une famille de boulanger épicier à Puidoux-Village. Après mes études à l'Ecole supérieure de Lausanne, je suis entré à Retraites Populaires en 1942 comme employé à la Caisse cantonale vaudoise d'assurance infantile pour terminer à la direction générale en tant que directeur adjoint de Retraites Populaires, jusqu'en 1986, année où je suis parti à la retraite.

Parallèlement à ma vie professionnelle, j'ai été actif dans plusieurs sociétés locales de Puidoux, telles que la société de jeunesse,

la société chorale, le groupe de danse les Amoureux, l'auto-moto club ou encore la société de tir. Passionné de théâtre, j'ai fait partie de la société littéraire de Chexbres et suis devenu metteur en scène de la société de jeunesse et de la société chorale de Puidoux, dirigeant des spectacles pendant 25 ans. Je me suis aussi engagé pour ma commune et ma région au niveau administratif et politique, exerçant la fonction de greffier municipal à Puidoux, puis de Juge de Paix du Cercle de Saint-Saphorin durant 17 ans. Côté politique, j'ai été conseiller communal à Puidoux, ayant présidé le Conseil communal en 1952.

Mais l'engagement qui me tient le plus à cœur est celui pour le patois vaudois. Comme mon père et mon beau-père étaient des patoisants, je me rendais régulièrement, plus jeune, aux assemblées de patoisants avec eux. Assistant à ces soirées, le patois m'est entré dans les oreilles. C'est dans le Jorat que le patois vaudois a le mieux subsisté et l'Amicale des patoisants de Savigny-Forel en constitue un véritable nid de cette belle langue. Aujourd'hui je préside cette association, qui compte 110 membres. Avec cette amicale, nous avons fondé un chœur, les Sansounè (les étourneaux) afin de chanter notre amour du patois. Il faut dire que le patois vaudois a connu une renaissance dans les années 50 grâce aux écrits de Jules Cordey, Maurice Bossard et Jules Reymond, qui ont édité la grammaire du patois vaudois. C'est en s'inspirant de ces écrits que Frédéric Duboux a édité le dictionnaire « Patois vaudois », à la rédaction duquel j'ai participé.

Je consacre aujourd'hui une bonne partie de mon temps à la promotion du patois vaudois, mais aussi à ma famille. Marié en 1952, je vis aujourd'hui toujours avec ma femme. Nous avons deux enfants, cinq petits-enfants et deux arrière petits-enfants. Tous vont bien et s'entendent bien, ce qui me fait dire que je suis un gâté de l'existence.

Vous pouvez commander le dictionnaire « Patois vaudois » de Frédéric Duboux en écrivant à Jean-Louis Chaubert à l'adresse suivante :

[Chemin du Village 7, 1070 Puidoux / jeanlouischaubert@gmail.com](mailto:jeanlouischaubert@gmail.com)

Les rendez-vous de Retraites Populaires

Exposition Touch au mudac

Lausanne, du 1^{er} juillet au 28 octobre 2012
mudac.ch

Le livre sur les quais

Morges, les 7, 8 et 9 septembre 2012
lelivresurlesquais.ch

Xterra triathlon

Prangins, le 8 septembre 2012
xterraswitzerland.ch

La Nuit des musées

Lausanne, le 22 septembre 2012
lanuitdesmusees.ch

Festival Salamandre

Morges, du 26 au 28 octobre 2012
salamandre.net/Festival

Festival 1, 2, 3... Soleil

Lausanne, le 11 novembre 2012
festival123soleil.ch

Notre service de conseil clients en assurance vie et prévoyance est à votre disposition :

- Responsable conseil clients :

Patrick Oyon : 021 348 23 25

- Lausanne

Marie-France Barbay : 021 348 23 21

- Centre

Pierre-Alain Pellegrini : 021 348 28 10

- Lavaux

Antonio da Fonte : 021 348 23 34

- Morges

Michel Pasche : 021 348 23 22

- Nord Vaudois, Broye et Vallée de Joux

Marc Werth : 021 348 28 20

- Nyon

Milko Mantero : 021 348 23 20

- Riviera, Chablais et Pays-d'Enhaut

Xavier Grandjean : 021 348 23 24

Responsable prêts hypothécaires

David Zumbrennen : 021 348 21 60