

**NON C'EST NON**  
*Les condamnations  
pour viol en Suisse  
sont en baisse,  
pourquoi?*

**SOURIEZI!**  
*8 alliés pour  
des dents  
resplendissantes*

**FEMINA**

N° 11  
12 MARS 2023  
NE PEUT ÊTRE  
VENDU SÉPARÉMENT  
FEMINA.CH

# JE SUIS NOIRES

RACHEL M'BON ET JULIANA  
FANJUL REVIENNENT SUR LE  
SUCCÈS DE LEUR DOCU DRESSANT LE PORTRAIT  
D'AFRO-DESCENDANTES SUISSES

possible de calculer le total de cette concentration au quotidien, poursuit le professeur Buclin. Pour cette raison, les valeurs limites officielles et les inspections ont un rôle essentiel.»

Même son de cloche pour Jean Joyeux, micronutritionniste et enseignant à l'École de nutrition holistique de Genève: «Il convient avant tout de questionner notre alimentation dans sa totalité, sans se focaliser sur un seul aliment, conseille-t-il. Hormis le chocolat, quels autres produits potentiellement toxiques consommons-nous? Si notre alimentation est faite essentiellement de fruits et légumes de saison, bios ou très bien nettoyés, notre charge toxique sera suffisamment faible pour qu'on puisse manger quelques carrés de chocolat noir sans souci.»

### **Les enfants sont-ils plus à risque?**

Si les spécialistes se montrent rassurants, il est important de mettre en lumière les risques potentiels d'une consommation élevée de métaux lourds chez les plus jeunes. «Les enfants, au stade du développement nerveux, sont plus sensibles aux effets des métaux lourds, note le professeur

Buclin. Un enfant qui consommerait des rations importantes de chocolat chaque jour risquerait en effet de s'approcher de doses de métaux lourds susceptibles d'interférer avec son fonctionnement mental.»

Pour cette raison, Céline Broillet, diététicienne HES et nutritionniste MCO chez Nutrition & Méridiens, insiste sur l'importance d'une alimentation équilibrée et variée, dès le plus jeune âge: «On peut manger parfaitement équilibré, mais en privilégiant les mêmes aliments tous les jours: cela n'équivaut pas à une alimentation variée, qui nécessite des nutriments, des produits et des goûts différents. Plus on varie, plus on éloigne cet effet cumulatif potentiel, qui est plus fort pour les enfants.»

Vous l'aurez compris, inutile de rompre avec votre bien-aimé cacao, tant que votre relation est équilibrée. «Rien n'est totalement irréprochable, tout est affaire de dose, conclut le professeur Buclin. Une consommation modérée de chocolat noir est excellente, sachant qu'il contient des tanins, des antioxydants et peut favoriser la circulation.» ●

**F** RETROUVEZ L'ARTICLE  
COMPLET SUR  
**FEMINA.CH**

## LA RETRAITE, ÇA SE PRÉPARE

**PAR JUDITH GRANAT**  
DE RETRAITES POPULAIRES

### **QUESTION**

J'ai 45 ans, j'ai décidé de prendre un congé sabbatique d'une année. Je souhaite faire une pause, être plus présente pour mes enfants. Est-ce que cette pause aura un effet sur mon deuxième pilier et ma retraite? Mon employeur est d'accord de me reprendre après mon congé non payé.

### **RÉPONSE**

Je vous remercie pour votre question. C'est une décision courageuse qui aura néanmoins un impact sur votre prévoyance. S'agissant de votre 2e pilier, un congé non payé n'est pas nécessairement considéré comme une démission – cela dépend du règlement de la caisse de pensions de votre employeur et vous pouvez cotiser pour vous couvrir contre le risque de décès et d'invalidité durant cette période. Dans le cas où votre avoir de vieillesse doit sortir de votre caisse de pensions, je vous recommande de contracter une police de libre passage (PLP) et de souscrire aux couvertures de risque invalidité et/ou décès. À la reprise de votre activité, essayez de faire des rachats auprès de votre caisse de pensions. Pour le 3e pilier A, si vous avez un peu de revenu durant l'année fiscale, alors cotiser sera possible. Dans le cas contraire, vous ne pourrez plus bénéficier de ce moyen d'épargne avec des avantages fiscaux. Concernant le 1er pilier, c'est-à-dire l'AVS/AI, il faut distinguer. Si vous êtes mariée, et que votre conjoint verse au moins le double de la cotisation minimale, vous n'aurez pas à payer de cotisations AVS. Si vous vivez seule ou que votre conjoint ne cotise pas suffisamment, votre cotisation se fera en fonction de votre fortune, (minimum 514 francs par année). Cette cotisation obligatoire vous permettra de rester assurée dans le cadre du 1er pilier et d'éviter le manque d'année de cotisations. Dans tous les cas, excellent congé sabbatique!

### **VOUS AVEZ DES QUESTIONS DE PRÉVOYANCE?**

Posez vos questions par mail ([femina.web@femina.ch](mailto:femina.web@femina.ch)) à une experte de Retraites Populaires, et retrouvez les réponses dans nos prochains numéros.

