

# F

FEMINA

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



**SPÉCIAL MODE**  
*Les boutiques sont-elles  
vouées à disparaître? Enquête*  
*Handicaps: des vêtements  
pour tous les corps*

# BELLES PENDULAIRES

DANS LE QUARTIER DE LA GARE DE LAUSANNE, LES JUMELLES ANAÏS ET NINA  
PROMÈNENT UN STYLE AUDACIEUX



fondatrices de Ginette et Josiane estiment qu'une approche pluridisciplinaire semble être la plus efficace, sachant que la méthode «low FODMAP» ne fonctionne pas chez tout le monde: «En effet, la gestion du stress, le sommeil et le sport jouent également un grand rôle dans la diminution des symptômes. Le yoga et l'hypnose font partie des seules méthodes, hormis l'alimentation, dont l'efficacité a été prouvée.»

### Briser les tabous

Lorsqu'on feuillette le livre, on constate que les pointes d'humour rendent la thématique plus abordable: «Notre ton est naturel, car c'est ainsi que nous sommes, expliquent les autrices. Nous voulions proposer une autre approche aux personnes concernées par le SII, en décomplexant la thématique du caca, des ballonnements, des gaz... Ces sujets sont encore tabous et on n'ose pas forcément en parler, même entre copines, alors que ces symp-

tômes impactent réellement le quotidien. Le fait que notre livre évoque directement les pets, le microbiote et les intestins souligne déjà une grande évolution! Les réseaux sociaux comme Instagram ont certainement ouvert la voie, sachant qu'ils permettent des prises de parole plus faciles.»

Et l'on vient de loin! Lorsqu'elles ont pris connaissance de la proposition de leur maison d'édition, les deux jeunes femmes ont d'abord cru qu'il s'agissait d'une blague: «Le fait que Larousse nous ait contactées pour réaliser ce

livre prouve bien que les esprits sont en train de s'ouvrir, constate Audrey Ho Van Cam. C'est une véritable opportunité de sortir de l'écosystème qu'on s'est créé via la plateforme pour sensibiliser davantage de personnes à ce mal sociétal. Notre ambition est de créer un mouvement autour de ce sujet et d'encourager les projets de recherche concernant le syndrome de l'intestin irritable.» ●



**F** RETROUVEZ L'ARTICLE COMPLET SUR [FEMINA.CH](http://FEMINA.CH)

## LA RETRAITE, ÇA SE PRÉPARE

PAR SANDRINE DUVOISIN  
DE RETRAITES POPULAIRES

### QUESTION

*Je crois savoir que le rachat de cotisations dans la caisse de pension reporte parfois la date à laquelle nous pouvons prendre la retraite (j'ai 59 ans et on m'a dit que si je rachetais des années de cotisations maintenant, je ne pourrais pas prendre ma retraite avant trois ans). Qu'en est-il du remboursement, partiel ou non, du libre passage perçu pour l'accès à la propriété? Cela décale-t-il aussi la retraite? Y a-t-il un temps «limite» pour rembourser avant la retraite?*  
Véronique

### RÉPONSE

Bonjour Véronique,  
Les rachats de cotisations dépendent de la situation personnelle. Néanmoins, il est nécessaire de vérifier votre certificat de pension, transmis au début de l'année, pour voir si vous pouvez en faire. Si vous bénéficiez d'un capital que vous souhaitez investir dans votre prévoyance, le rachat de cotisations est une bonne alternative. Je vous conseille d'effectuer vos rachats en plusieurs fois, afin de bénéficier d'une déduction fiscale (dès que vous aurez effectué votre versement, il est important de conserver la confirmation de rachat afin d'en profiter). Il existe des restrictions: lors de rachats effectués trois ans avant la prise de la retraite, seule la perception d'une rente sera possible. Vous ne pourrez plus retirer vos avoirs de vieillesse sous la forme d'un capital. Si vous avez retiré tout ou partie de votre avoir du 2e pilier pour l'acquisition de votre bien immobilier (fonds propres), vous devrez d'abord rembourser le montant pris pour l'encouragement à la propriété à votre caisse de pension avant de pouvoir procéder aux rachats de cotisations. Par contre, vous pouvez le rembourser jusqu'au jour qui précède votre retraite. Cet impôt vous sera remboursé sur votre demande aux autorités fiscales.

### VOUS AVEZ DES QUESTIONS DE PRÉVOYANCE?

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