

F

FEMINA

N° 13
26 MARS 2023
NE PEUT ÊTRE
VENDU SÉPARÉMENT
FEMINA.CH

**GÉNÉRATION
SANDWICH**
*Quand il faut
gérer ses enfants
et ses parents
vieillissants*

MODE
*Le corset
est de retour,
décryptage*

ARRÊTER LE SEXE

RÉALISATRICE, ÉCRIVAINNE, JOURNALISTE
ET EX-ACTRICE PORN, OVIDIE REVIENT
AVEC «LA CHAIR EST TRISTE HÉLAS»,
UN LIVRE UPPERCUT



tifique *Sleep*, début 2019, relèvent que les mamans perdent 62 minutes de sommeil par nuit durant les premiers mois du bébé, contre seulement 13 pour les papas. Et les personnes qui allaitent perdent encore 13 minutes de dodo par rapport à celles qui préfèrent donner le biberon. Comment expliquer cette criante inégalité des sexes jusque dans le sommeil? Sans doute par le fait que 78% des mères se lèvent plus souvent que leur partenaire jusqu'à ce que l'enfant ait atteint l'âge de trois ans, comme le met en lumière une enquête Ifop menée en 2022.

Pleure moins fort, papa dort

Encore pire, 44% des mamans sont l'unique parent à se lever pendant la nuit pour s'occuper de l'enfant, papa étant bien trop confortablement installé dans les bras de Morphée. Et on apprend au passage que les hommes sont plus enclins à faire semblant de roupiller quand le bébé pleure en pleine nuit. Toujours est-il que derrière ces galères nocturnes et ces petites stratégies de survie, l'impact sur la santé est réel. «La privation répétée de sommeil peut entraîner des modifications du système nerveux central, de l'immunité, des réponses endocriniennes et métaboliques, avec notamment le risque de souffrir de somnolences et de problèmes de concentration, ce qui est sus-

ceptible de générer des difficultés au travail», informe Virginie Bayon. Dans la durée, le sommeil trop haché peut également entraîner «une irritabilité, avec parfois une augmentation de l'anxiété, voire des risques de dépression, ce qui peut mettre en danger l'individu comme le couple», souligne Stephen Perrig.

Juste un mauvais moment à passer? Pas si simple. L'étude publiée dans *Sleep* relève que les parents ne retrouvent un sommeil normal que... six ans après l'accouchement, preuve s'il en est que les nuits perturbées et fragmentées ont un certain impact sur la qualité de vie, à court comme à long terme. «Il est vrai que parfois, les problèmes de sommeil apparus lors des premiers mois se chronicisent, et ils doivent être traités rapidement au risque de les voir perdurer pendant des années», recommande le médecin des HUG. Les solutions qui existent ne sont peut-être pas révolutionnaires mais peuvent aider à soulager: se relayer de manière équitable pendant la nuit, ne pas hésiter à solliciter de l'aide dans l'entourage, et privilégier la sieste durant la journée à chaque fois que l'enfant s'endort. «On voit que dans ce domaine, un congé paternel égal à celui des mères pourrait beaucoup contribuer à atténuer ces problématiques de mauvais sommeil», conclut Ollivier Gross. ●

LA RETRAITE, ÇA SE PRÉPARE

PAR EMILIA OLIVEIRA
DE RETRAITES POPULAIRES

QUESTION

À la suite de la lecture de votre numéro sur la retraite des femmes, j'ai une question pour les spécialistes de Retraites Populaires: existe-t-il la possibilité de mettre de l'épargne de côté, sur un compte, pour en toucher une rente à l'âge de la retraite et non pas un capital unique?

Merci de votre réponse et meilleures salutations.

Chantal

RÉPONSE

Bonjour Chantal,

Je vous remercie pour votre question. Pour vous répondre, deux options s'offrent à vous dans la prévoyance individuelle liée, c'est-à-dire le 3e pilier. Tout d'abord, il existe la capitalisation. Après avoir cotisé tout au long de votre carrière, vous touchez votre capital à l'échéance de votre contrat. Après le paiement de l'impôt sur les prestations en capital, vous avez la possibilité de placer votre avoir sur une assurance de rente viagère prévoyance libre. Uniquement 40% de la rente versée sera imposable, ce qui constitue un avantage fiscal intéressant.

Ou alors, vous pouvez opter pour une seconde option, à savoir choisir un produit de rente viagère différée prévoyance liée. Dans ce cas précis, les versements sont libres jusqu'à la retraite. Puis, le moment voulu, vous recevez vos rentes qui seront, toutefois, imposées à 100% comme un revenu. Dans les deux cas, n'hésitez pas à consulter une conseillère ou un conseiller.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS DE PRÉVOYANCE?

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

