

grands parents

LE MAGAZINE DES JEUNIRS

N°77 - 2025

ÉVASION

Tout savoir
sur les séjours
culturels

POURQUOI
CHOISIR
DE VIVRE
sa retraite
en résidence
senior ?

IDÉES DE SORTIES
avec ses
petits-enfants
EN HIVER

Les bienfaits des CURES THERMALES

COMPRENDRE ET GÉRER LES ACOUPHÈNES

L 13466 - 77 - F: 3,90 € - RD



Retrouvez-nous sur [f](#) grands-parents et [ig](#) [d](#) grandsparentsofficiel



© MANON LE GUEN

Votre don peut **changer une vie**,
en offrant une formation à un jeune.



Fondation
DON BOSCO

Reconnue
d'Utilité Publique.

Fondation Don Bosco, engagée dans l'éducation des plus défavorisés
depuis plus de 30 ans.

Habileté à recevoir dons, legs et assurances-vie.

☐ Je fais un Don pour les projets de la
Fondation Don Bosco

> Par carte bancaire sur
www.fondationdonbosco.org

> Par chèque à l'ordre de « Fondation Don
Bosco » (à joindre à ce coupon)

☐ Je souhaite être contacté(e) sur les
LEGS, DONATIONS, ASSURANCES-VIE

Patrick Loyer, responsable successions,
donations et assurances-vie, répondra à vos
questions en toute discrétion.

> Coupon à renvoyer complété



Nom: Prénom:

Adresse:

Code postal : Ville:

Tél: Email :

Coupon à retourner à Fondation Don Bosco - 393bis rue des Pyrénées - 75020 Paris - Tél : 01 47 97 44 47 - contacts@fondationdonbosco.org

La Fondation Don Bosco respecte le règlement général sur la protection des données (RGPD) dans l'utilisation de vos données personnelles. Dans ce cadre, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suppression et de portabilité des données personnelles qui vous concernent en vous adressant à notre Fondation.



WWW.FONDATIONDONBOSCO.ORG

**grands
parents**

Editeur et régie publicitaire
GROUPE MULTIPRESSE
66 Avenue Montgolfier
93190 Livry Gargan
Tél. 01 41 53 19 11
Fax 01 41 53 34 41
RCS 512832650

Directeur de la publication
Laurent ZAFFRAN

Diréctrice générale de la publicité
Céline PARIZI

Chef des pôles
commercial, technique et rédaction
Léa DOUARD

Chef de la publicité
Marie LESAGE

Service abonnements
01 41 53 19 11

Votre magazine est également à retrouver sur
toutes les plateformes numériques

Rédaction
redaction@groupeMULTIPRESSE.com

Rédactrice en chef
Céline ZAFFRAN

Direction Artistique & Photo
Caroline FAUDON

Crédit Photo **Adobe Stock**

Dépôt légal à parution
Impression Imprimé en CEE
Commission paritaire en cours
N°ISSN 2260-9423
Photo de couverture **Adobe Stock**

Édito

Bien vieillir n'a jamais été aussi riche de possibilités. Aujourd'hui, la retraite s'envisage comme une nouvelle étape de liberté, de choix et d'épanouissement.

Dans ce numéro, nous explorons les solutions qui permettent de vivre mieux, plus sereinement et bien entouré : nouvelles formes d'habitat senior, résidences services, maisons partagées, mais aussi les clés pour bien choisir sa mutuelle et préparer l'avenir dans une démarche solidaire.

La santé occupe également une place essentielle, avec des éclairages pratiques sur la prévention, le bien-être au quotidien et des conseils d'experts pour préserver son capital santé plus longtemps.

À l'approche des fêtes, nous mettons en lumière les moments de partage intergénérationnels : cuisine festive, jeux, sorties et activités avec les petits-enfants, autant d'occasions de créer des souvenirs précieux.

Enfin, parce que la curiosité ne prend pas sa retraite, place à l'évasion, à la culture et à la découverte du monde autrement.

Un numéro pensé pour vous accompagner dans une retraite active, choisie et pleinement vécue.

**Bonne lecture !
La rédaction**

SOMMAIRE

06 Actus

VIE QUOTIDIENNE

10 Pourquoi choisir de vivre sa retraite en résidence senior ?

13 Résidence services seniors : 4 bonnes raisons de choisir Ovelia

14 Les maisons partagées pour les seniors : les avantages

17 Vieillir bien accompagné et bien entouré dans les Maisons partagées Ages & Vie

18 Bien choisir sa mutuelle senior

20 Interview de Camille Richard, Directrice du marché individuel chez Malakoff Humanis

22 Dons, legs et assurances-vie aux associations : tout savoir

24 Interview Fourteau Julia, chargée de relation testateurs et grands donateurs, à l'Unadev

26 Interview de Sahar RAÏD, responsable de la relation

donateurs et des libéralités au sein de la Fondation Vaincre Alzheimer

28 Le projet «Bethléem – du pain en temps de guerre» Don Bosco

30 Interview de Sarah Danglos – sauveteuse embarquée à la station SNSM

32 Les avantages des voitures sans permis pour les seniors

SANTÉ

36 Comprendre et gérer les acouphènes

40 Interview de Carla MAININI, Chef de produit marketing chez QUIES

42 Les bienfaits des cures thermales pour les seniors

46 Interview des Thermes de Vals-les-Bains

48 Renforcement musculaire et maintien osseux chez les seniors

NOËL

54 Les repas de fêtes à base de sardines

58 Interview de Mélanie Seurat, Cheffe de marque de la célèbre Sardinerie Parmentier,

60 Les jeux de société avec vos petits-enfants

62 Interview de Benjamin DAMBRINE, directeur général de Gigamic

PETITS-ENFANTS

66 Idées de sorties avec les petits-enfants en hiver

69 "Petits pas sur la Lune" une aventure sensorielle pour les petits explorateurs

70 Le rôle des grands-parents dans l'apprentissage des petits-enfants

71 Les Zoogotos : un jeu irrésistible pour accompagner ses petits-enfants vers la lecture

ÉVASION

76 Tout savoir sur les séjours culturels

80 Découvrir le monde autrement avec Explorator



ON N'OUBLIE PAS QUE VOS DONS SAUVENT DES VIES

CHAQUE ANNÉE, GRÂCE À VOUS, LES SAUVETEURS EN MER
SECOURENT PRÈS DE 30 000 PERSONNES.



200
ANS DU SAUVETAGE EN MER

DEPUIS 200 ANS ET POUR LONGTEMPS, DONNER À TERRE C'EST SAUVER EN MER.

FAITES UN DON SUR [SNSM.ORG](https://www.snsm.org)



**ACTU
AGENDA**
À ne pas manquer
avec vos petits-
enfants

PETITS PAS SUR LA LUNE – MUSÉE DE L'AIR ET DE L'ESPACE

Du 14 décembre 2025 au 17 mai 2026 – Paris-

Le Bourget

Cap sur la Lune ! Le Musée de l'Air et de l'Espace accueille une exposition ludique pour les enfants de 2 à 6 ans. Entre télescopes, fusée à escalader, cabane lunaire et jeux sensoriels, les petits curieux embarquent pour une exploration poétique de la Terre à l'Espace.

Un rendez-vous idéal pour un week-end familial, à l'occasion de "Noël sous les Étoiles", dès le 14 décembre.

Du mardi au dimanche

Musée de l'Air et de l'Espace – Aéroport de Paris

Le Bourget

Accès compris dans le billet du musée

Plus d'informations sur www.museeairespace.fr

MOUSSE NETTOYANTE VISAGE MARIA GALLAND PARIS

Maria Galland Paris enrichit sa routine de soin avec la nouvelle Mousse Nettoyante Visage, un nettoyant ultra-doux qui respecte l'équilibre cutané, même des peaux les plus sensibles.

Sa texture mousse légère, fraîche et aérienne offre une expérience sensorielle unique tout en éliminant efficacement impuretés, pollution, excès de sébum et maquillage. Formulée à base de tensioactifs doux d'origine végétale, elle nettoie sans dessécher et aide à préserver la barrière cutanée grâce à son complexe hydratant NMF-Aimant.

Enrichie en extrait de fleur de jasmin et eau de thé blanc, elle hydrate, apaise et protège la peau dès la première utilisation. Résultat : une peau nette, douce et immédiatement hydratée, parfaitement préparée pour les soins suivants.

Prix de vente conseillé : 35 € - 150 ml

Disponible sur mariagalland.com et dans les instituts partenaires



DELACRE : UN COFFRET CŒUR POUR FONDRE DE PLAISIR

Véritable déclaration d'amour au chocolat belge, le coffret Cœurs au Chocolat

réunit les trois grands classiques – lait, noir et blanc – dans un écrin en forme de cœur.

Ludique et raffiné, il séduira les fins gourmets par son design tendre et ses saveurs intemporelles.

Parfait pour (s')offrir un instant de douceur en attendant le réveillon, il évoque instantanément l'esprit chaleureux des fêtes.

Prix de vente conseillé : 7,19€

AFTER EIGHT X CAMILLE WALALA DÉVOIENT UNE ÉDITION COLLECTOR

Amateurs d'After Eight, préparez-vous à un Noël haut en couleur et plein de surprises ! Partageant le même amour pour les lignes fines, les formes carrées et l'élégance intemporelle, After Eight et Camille Walala s'associent pour célébrer le design et la gourmandise d'une manière totalement inédite. La Design Edition by Walala transforme le look emblématique d'After Eight avec les motifs géométriques, les blocs de couleurs vives et l'énergie ludique caractéristiques de la designeuse française Camille Walala, pour offrir et partager une magnifique boîte de chocolats After Eight à Noël.



DELACRE : UN COFFRET CŒUR POUR FONDRE DE PLAISIR

Pour illuminer cette période magique, Ferrero Rocher dévoile les Étoiles Ferrero Rocher: de délicieuses bouchées en forme d'étoiles, un symbole incontournable de Noël. Leur cœur onctueux, parsemé d'éclats de noisettes et enveloppé d'une délicieuse coque de chocolat, promet de ravir les palais des plus gourmands. Sous cette forme iconique et évocatrice des fêtes, deux versions sont proposées : Ferrero Rocher Étoiles Lait, ou Ferrero Rocher Étoiles Mix qui réunit trois recettes : chocolat au lait, chocolat noir et chocolat blanc, pour encore plus de variété et de plaisirs.

Prix de vente conseillé : 5,99€





Remise valable pour les particuliers sur un seul et même ticket de caisse à valoir sur le moins cher des deux.
Offre valable du 03/10/25 au 31/12/25 dans la limite des stocks disponibles.



Pourquoi choisir de
vivre sa retraite en
résidence senior ?

Résidence services
seniors : 4 bonnes
raisons de choisir Ovelia

Les maisons partagées
pour les seniors : les
avantages

Vieillir bien accompagné
et bien entouré dans
les Maisons partagées
Ages & Vie

Bien choisir sa mutuelle
senior

Interview de Camille
Richard, Directrice du
marché individuel chez
Malakoff Humanis

Dons, legs et
assurances-vie aux
association : tout savoir

Interview Fourteau
Julia, chargée de
relation testateurs et
grands donateurs, à
l'Unadev

Interview de Sahar RAÏD
de la Fondation Vaincre
Alzheimer

Le projet «Bethléem –
du pain en temps de
guerre» Don Bosco

Interview de Sarah
Danglos de SNSM

Les avantages des
voitures sans permis
pour les seniors

Vie

QUOTIDIENNE



LEGS

DONATIONS

ASSURANCES-VIE


Construire un monde sans Alzheimer

Depuis notre création en 2005, nous poursuivons l'objectif de guérir la maladie d'Alzheimer. Pour cela, nous finançons les projets de recherche innovants. Ceux-ci sont sélectionnés par des spécialistes internationaux des maladies neurocognitives. À ce jour, plus de 1000 scientifiques français ont déjà bénéficié de notre soutien.

Les legs, donations ou assurances-vie en faveur de la Fondation Vaincre Alzheimer sont exonérés de frais de succession. Ils constituent des ressources déterminantes pour accélérer les travaux de recherche.

Désigner la Fondation Vaincre Alzheimer comme bénéficiaire de votre succession, c'est agir pour un avenir où l'ensemble des maladies neurocognitives seront vaincues.

Merci de votre générosité, qui contribue aux résultats décisifs pour les générations futures. ■



**FONDATION
VAINCRE
ALZHEIMER**

Pour recevoir notre brochure, contactez :

M^{me} SAHAR RAÏD, Responsable de la relation donateurs et des libéralités



Par téléphone :
01 42 46 50 86
06 61 64 53 62



Par email :
s.raid@vaincrealzheimer.org



Par courrier :
Fondation Vaincre Alzheimer,
164 rue de Vaugirard, 75015 Paris

COUPON DE PRISE DE CONTACT

À compléter et à envoyer à la Fondation Vaincre Alzheimer dans une enveloppe affranchie à notre siège social : 164 rue de Vaugirard, 75015 Paris.



**FONDATION
VAINCRE
ALZHEIMER**

MERCI, de m'envoyer votre brochure d'information sur les legs, donations et assurances-vies.

→ Je complète mes informations :

Nom : Prénom : Adresse mail :

Adresse :

Code postal [] [] [] [] []

Ville :



Je préfère que vous me contactiez directement par mail ou par téléphone.

Téléphone :


Visitez notre site



Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par la Fondation Vaincre Alzheimer pour vous contacter, répondre à vos demandes au sujet des libéralités et vous informer de nos actualités. La base légale du traitement est fondée sur l'intérêt légitime de notre fondation. Les données collectées seront communiquées à notre service relations donateurs et à des tiers mandatés. Elles sont conservées la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités pré-citées. Vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, demander leur effacement ou exercer votre droit à la limitation du traitement de vos données. Vous pouvez à tout moment vous opposer à l'utilisation et à la conservation de vos données. Pour exercer ces droits ou pour toute question sur le traitement de vos données, vous pouvez contacter notre Déléguée à la Protection des Données par courrier Fondation Vaincre Alzheimer - 164 rue de Vaugirard 75015 PARIS - Tel : 01 42 46 50 86. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL.

POURQUOI CHOISIR DE VIVRE SA RETRAITE EN RÉSIDENCE SENIOR



 La retraite constitue un tournant majeur dans la vie d'une personne. C'est une période où les priorités changent : la santé, le confort, la sécurité et le bien-être deviennent essentiels. Pour beaucoup, rester dans son logement traditionnel devient de plus en plus compliqué, en raison de la mobilité réduite, des besoins spécifiques en matière de santé ou tout simplement du désir de rompre avec la solitude. Dans ce contexte, les résidences seniors apparaissent comme une solution adaptée, offrant un cadre de vie sécurisé et convivial tout en préservant l'autonomie des personnes âgées. Ce choix représente un compromis idéal entre indépendance et assistance, permettant de profiter pleinement de sa retraite.

QU'EST-CE QU'UNE RÉSIDENCE SENIOR ?

Une résidence senior se définit comme un ensemble résidentiel conçu spécifiquement pour accueillir des personnes âgées autonomes ou semi-autonomes. Ces résidences se distinguent par la combinaison de logements individuels adaptés et d'une offre de services visant à simplifier le quotidien. Les appartements, généralement des studios ou des deux-pièces, sont pensés pour être facilement accessibles aux personnes à mobilité réduite et comportent des aménagements de sécurité tels que des barres d'appui, des salles de bain sécurisées et parfois des systèmes d'alerte. Mais le logement n'est qu'une partie de l'offre. Les résidences seniors proposent également des services collectifs, tels que des restaurants sur place, des espaces de loisirs, des activités culturelles et sportives, ainsi qu'une surveillance permanente pour garantir la sécurité des résidents. On distingue plusieurs types de

résidences : les résidences services, qui offrent des services optionnels comme la restauration ou le ménage, les résidences autonomie pour les personnes légèrement dépendantes, et enfin les résidences intergénérationnelles qui favorisent les échanges entre jeunes et seniors. Ces différentes options permettent à chaque personne de trouver un cadre correspondant à ses besoins et à ses envies.

LES AVANTAGES DE VIVRE EN RÉSIDENCE SENIOR

Vivre dans une résidence senior présente de nombreux avantages, qui touchent à la fois la sécurité, le confort, la vie sociale et la santé. Tout d'abord, la sécurité constitue un élément fondamental. La présence de personnel sur place permet de réagir immédiatement en cas d'urgence, qu'il s'agisse d'une chute, d'un problème de santé ou d'une autre situation critique.

“

HEUREUX, SEREINS

”

ET BIEN ENTOURÉS

**Résidences seniors tout confort, sécurisées,
conviviales et animées : le cadre idéal pour BIEN vieillir !**

Découvrez plus de 40 résidences partout
en France : **www.ovelia.fr | 01 75 27 23 23**



Les résidences sont souvent équipées de systèmes d'alerte sophistiqués et de dispositifs de surveillance discrets, garantissant une tranquillité d'esprit non seulement pour le résident mais aussi pour ses proches.

En parallèle, la vie sociale constitue un autre atout majeur. La retraite peut être synonyme d'isolement, un facteur reconnu pour augmenter les risques de dépression et de dégradation cognitive. Les résidences seniors, grâce à leurs espaces communs et à la diversité des activités proposées, permettent de maintenir des liens sociaux forts. Les résidents peuvent participer à des ateliers culturels, des sorties, des clubs de lecture ou des activités sportives adaptées, favorisant ainsi l'épanouissement personnel et le sentiment d'appartenance à une communauté.

Le confort au quotidien est également significatif. La plupart des résidences offrent des services pratiques tels que la restauration, le ménage, la blanchisserie ou encore des navettes pour les courses et les rendez-vous médicaux. Ces services permettent de réduire les contraintes domestiques et de libérer du temps pour se consacrer à des activités enrichissantes. Par ailleurs, le logement est pensé pour être fonctionnel et sécurisant, tout en laissant au résident la possibilité de personnaliser son espace, ce qui contribue à maintenir une sensation d'indépendance et d'intimité.

La dimension santé et bien-être ne doit pas être négligée. Les logements sont conçus pour réduire les risques liés aux chutes et faciliter les déplacements. De nombreuses résidences mettent également en place un suivi médical ou des partenariats avec des professionnels de santé, ce qui permet de détecter rapidement des problèmes et de mettre en place des solutions adaptées. Cette surveillance proactive contribue à maintenir la santé et l'autonomie le plus longtemps possible, tout en apportant une sécurité psychologique aux résidents et à leur famille.

Enfin, il est important de souligner que vivre en résidence senior ne signifie pas perdre son autonomie. Au contraire, ce type de logement permet de rester indépendant tout en bénéficiant d'un cadre sécurisé. Les résidents conservent la liberté de gérer leur emploi du temps, de recevoir des visiteurs, et de participer aux activités qui les intéressent. Ce subtil équilibre entre autonomie et assistance est l'un des principaux attraits des résidences seniors.

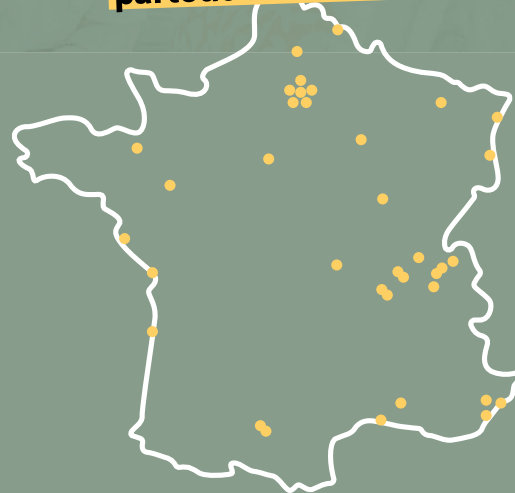
CRITÈRES DE CHOIX D'UNE RÉSIDENCE SENIOR

Le choix d'une résidence senior ne doit pas se faire à la légère. Plusieurs critères doivent être pris en compte afin de garantir une transition harmonieuse et une qualité de vie optimale. La localisation est essentielle : il est préférable de choisir un endroit proche de la famille, des commerces, des services médicaux et des transports en commun, afin de faciliter la vie quotidienne et les visites. Le type de services proposés doit également correspondre aux besoins et aux attentes du futur résident, que ce soit pour la restauration, le ménage, les animations ou les accompagnements spécifiques. Le coût constitue un critère incontournable. Les résidences seniors peuvent fonctionner sur différents modèles financiers : location classique, achat en résidence ou frais de services modulables. Il est important de comparer les offres pour éviter toute mauvaise surprise. La qualité du logement et son confort, incluant l'accessibilité, la sécurité et la possibilité de personnaliser son espace, sont également déterminants. Enfin, l'ambiance et la communauté jouent un rôle crucial. Il est recommandé de visiter la résidence, de rencontrer des résidents et de participer à certaines activités pour s'assurer que l'environnement corresponde à ses attentes.

En conclusion, choisir de vivre sa retraite en résidence senior constitue une décision qui peut transformer positivement cette étape de vie. Ces résidences offrent une combinaison unique de sécurité, de confort, de vie sociale et de services adaptés, tout en permettant aux personnes âgées de conserver leur indépendance. Elles répondent à la double exigence de protection et d'épanouissement, réduisent les risques d'isolement et favorisent un mode de vie actif et stimulant. Pour ceux qui souhaitent profiter pleinement de leur retraite dans un cadre sécurisant et convivial, les résidences seniors apparaissent comme une solution moderne, pratique et rassurante. Bien choisie, une résidence senior peut devenir un véritable lieu de vie où la retraite est vécue avec sérénité et plaisir.



**Près de 40 résidences,
partout en France !**



RÉSIDENCE SERVICES SENIORS :

4 bonnes raisons de choisir **OVELIA** pour avancer sereinement dans l'âge

Parce que nos besoins évoluent à chaque étape de la vie, les résidences seniors Ovelia offrent une solution d'hébergement confortable, conviviale et sécurisée pour continuer à s'épanouir sans renoncer à son indépendance. Implantées à proximité des centres-villes et des transports, elles proposent des appartements meublés, des espaces dédiés au bien-être et de nombreux services pour simplifier son quotidien

✓ **Le confort d'un lieu de vie adapté**



Du studio au trois pièces, les appartements sont privatifs et aménagés dans le **respect des gestes du quotidien** : mobilier ergonomique, receveur de douche extra-plat, volets électriques...

Au sein des résidences Ovelia, vous profitez également d'équipements communs pensés pour les **loisirs et le bien-être** : piscine chauffée, espace fitness, bibliothèque, salon détente... Enfin, une palette de services à la carte permet de répondre aux besoins spécifiques de chacun pour simplifier le quotidien.

✓ **Un cadre convivial**

Vivre chez Ovelia, c'est avoir la liberté d'allier l'indépendance à la convivialité, en participant au gré de vos envies aux activités organisées quotidiennement (aquagym, yoga, marche, activités culturelles ou artistiques). Au sein des restaurants, vous retrouvez l'ambiance chaleureuse de tablées conviviales entre voisins autour de bons petits plats. Des temps festifs y sont d'ailleurs régulièrement organisés.

✓ **Un environnement sécurisé**

Il arrive un âge où se sentir entouré et en sécurité, c'est important pour soi comme pour rassurer son entourage. Pour vous assurer cette tranquillité d'esprit, les équipes Ovelia sont présentes 7J/7 pour les résidents et une astreinte téléphonique est joignable 24h/24. Les résidences vous proposent également un service optionnel de téléassistance.

✓ **Une expertise reconnue**


Avec plus de 15 ans d'expertise dans la conception et l'exploitation de lieux de vie adaptés aux attentes des seniors, Ovelia s'est imposé comme un acteur incontournable du bien vieillir. Depuis 2023, elle a été reconnue «société à mission», renouvelant ainsi un engagement fort pour le bien-être de nos aînés : une première dans le secteur des résidences services seniors en France !

Trouvez la résidence la plus proche de chez vous !
- Renseignements et visites -

01 75 27 23 23
www.ovelial.fr

LES MAISONS PARTAGÉES POUR LES SENIORS

LES AVANTAGES

 Le vieillissement de la population constitue aujourd'hui un défi majeur pour les familles, les collectivités et les structures médico-sociales. Alors que de nombreuses personnes souhaitent demeurer chez elles le plus longtemps possible, certaines se retrouvent confrontées à la solitude, à une perte progressive d'autonomie ou à la crainte de vivre dans un logement devenu inadapté. Face à ces difficultés, de nouvelles formes d'habitat émergent pour offrir un cadre de vie plus souple, humain et sécurisant. Parmi elles, les maisons partagées pour seniors représentent une alternative particulièrement intéressante entre le maintien à domicile classique et l'entrée en établissement spécialisé. Ce type d'habitat participatif permet en effet de concilier indépendance, convivialité et accompagnement, tout en favorisant le bien-être et la qualité de vie.

DÉFINITION ET PRINCIPES DES MAISONS PARTAGÉES

Les maisons partagées pour seniors sont des habitations conçues pour accueillir un petit nombre de résidents, généralement entre six et douze personnes. Chacun dispose de son propre espace privé comprenant une chambre ou un studio, tandis que des pièces communes comme la cuisine, le salon, la salle à manger ou le jardin sont utilisées de façon collective. Le principe repose sur la création d'un lieu de vie à taille humaine, où chaque habitant peut conserver son intimité tout en profitant d'une vie sociale quotidienne. Ces maisons peuvent être gérées par différents acteurs : associations, organismes privés, structures d'économie sociale et solidaire ou collectivités locales. Certaines disposent d'une présence professionnelle continue, d'autres fonctionnent de manière plus autonome, avec un accompagnement

ponctuel.

Le modèle des maisons partagées cherche avant tout à recréer un environnement ressemblant à un foyer familial. Plutôt que de proposer une organisation rigide comme dans un établissement médicalisé, elles favorisent la souplesse, l'appropriation des lieux par les résidents et la liberté de choix. Les habitants peuvent participer à la préparation des repas, à la gestion des courses ou à la décoration des espaces communs, s'ils le souhaitent. Cette participation volontaire contribue à maintenir un sentiment d'utilité tout en renforçant les liens entre les résidents.

UN MOYEN EFFICACE DE LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT SOCIAL

La solitude chez les personnes âgées est un phénomène en constante augmentation et représente un enjeu de santé publique. Vivre seul peut entraîner un repli sur soi, un manque de

stimulation et parfois une dépression. Les maisons partagées constituent une réponse particulièrement adaptée à cette problématique. Elles permettent aux seniors de s'entourer d'autres personnes partageant une étape de vie similaire, favorisant ainsi les échanges, la solidarité et l'entraide naturelle. Les repas pris ensemble, les discussions spontanées dans les espaces communs et les activités quotidiennes partagées contribuent à recréer une dynamique sociale qui manque souvent dans les logements individuels.

Cette vie collective ne signifie pas pour autant que l'intimité disparaît. Chaque résident garde la liberté de se retirer dans son espace personnel lorsqu'il en ressent le besoin. L'équilibre entre moments de partage et moments de tranquillité est au cœur du fonctionnement des maisons partagées, ce qui permet de respecter les rythmes, les personnalités et les préférences de chacun.

Bienvenue chez *vous*

**Maisons partagées
pour 8 personnes âgées
avec auxiliaires de vie
sur place 7J/7**

1

Taille humaine

Seulement 8
chambres par
maison. Chacun
peut trouver sa
place et conserver
ses habitudes de vie.

2

Accompagnement individualisé

Etre aidé pour les
gestes du quotidien
devenus difficiles,
selon sa perte
d'autonomie.

3

Repas faits maison

Repas faits
maison avec des
produits locaux
et élaborés en
concertation avec
les colocataires.

4

Liberté

Chacun dispose
d'une grande
chambre de 30m²
avec accès extérieur
direct, pour aller et
venir librement et
recevoir ses proches
quand il le souhaite.



PRÉSERVATION ET VALORISATION DE L'AUTONOMIE

L'un des principaux avantages des maisons partagées réside dans leur capacité à soutenir l'autonomie des seniors tout en leur offrant un environnement sécurisé. Les résidents peuvent gérer leurs journées comme ils l'entendent, décider de leurs horaires, inviter des proches ou organiser leurs activités. Cette liberté participe à la préservation de leurs capacités fonctionnelles, car ils continuent à agir et à décider dans un cadre souple et stimulant. Contrairement à certaines structures plus médicalisées où les routines sont fortement encadrées, les maisons partagées encouragent les habitants à rester acteurs de leur propre vie.

Cependant, l'autonomie n'exclut pas la possibilité d'un accompagnement. De nombreuses maisons partagées proposent la présence d'auxiliaires de vie, parfois disponibles 24 heures sur 24, pour aider aux gestes du quotidien ou intervenir en cas d'urgence. Cette présence rassurante permet au résident de rester indépendant tout en sachant qu'il peut recevoir une aide rapide si nécessaire. Ce mode d'accompagnement flexible évite

les hospitalisations inutiles et retarde l'entrée dans des établissements plus médicalisés.

UN MODÈLE PLUS ABORDABLE GRÂCE À LA MUTUALISATION

Le coût de l'hébergement des personnes âgées est souvent un frein majeur pour les familles. Les maisons de retraite ou les EHPAD peuvent représenter des dépenses très élevées. Les maisons partagées se distinguent par un modèle économique plus accessible fondé sur la mutualisation. Les charges locatives, l'entretien, certains services et parfois une partie de l'aide humaine sont répartis entre les résidents, ce qui permet une réduction significative du coût final. De nombreux seniors disposant de pensions modestes trouvent dans ce type d'habitat une solution financièrement viable, tout en bénéficiant de conditions de vie de qualité.

Par ailleurs, l'accès à certaines aides publiques, telles que l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) ou les aides au logement, peut encore réduire le reste à charge. Cette dimension économique fait des maisons partagées une option attractive pour les personnes qui souhaitent éviter les dépenses

élevées liées à une institution tout en profitant d'un cadre sécurisé.

UN ENVIRONNEMENT SÉCURISANT ET RASSURANT

La sécurité est un enjeu essentiel pour les personnes âgées et leurs proches. Les maisons partagées sont généralement conçues selon des normes adaptées aux difficultés liées à l'âge : éclairage renforcé, espaces dépourvus d'obstacles, aménagement en plain-pied ou présence d'ascenseurs, salles de bain sécurisées, etc. En plus de ces caractéristiques matérielles, la présence régulière de professionnels ou de résidents proches les uns des autres garantit une vigilance collective. Un problème de santé, une chute ou une absence inhabituelle sont rapidement remarqués, ce qui réduit considérablement les risques liés à la solitude à domicile.

Ce cadre rassure non seulement les seniors mais également leurs familles, qui savent que leur proche n'est pas isolé et qu'il peut bénéficier d'une assistance immédiate en cas de besoin. Cette dimension humaine et préventive est l'une des forces majeures des maisons partagées.

UNE GRANDE LIBERTÉ DE VIE ET UNE AMBIANCE CHALEUREUSE

Contrairement à certains établissements où les horaires et les activités sont imposés, les maisons partagées privilégient la liberté et l'adaptabilité. Les résidents peuvent vivre à leur rythme, recevoir leurs proches quand ils le souhaitent, cuisiner s'ils en ont envie ou participer à la vie collective selon leurs préférences. Cette liberté contribue à créer une atmosphère chaleureuse, moins formelle, qui se rapproche davantage de la vie à domicile. Les interactions quotidiennes se construisent naturellement, ce qui renforce le sentiment de vivre dans un véritable foyer plutôt que dans une structure institutionnelle.

L'ambiance familiale qui se développe dans ces maisons a des effets positifs sur le moral, la confiance en soi et la qualité des relations humaines. Pour certaines personnes âgées ayant vécu des années de solitude, cette redécouverte du lien social peut être particulièrement bénéfique.

Vieillir bien accompagné et bien entouré dans les Maisons partagées Ages & Vie



Les Maisons partagées Ages & Vie proposent une solution innovante pour les personnes ne pouvant (ou ne voulant) plus demeurer seules. Troisième voie entre le domicile individuel et la maison de retraite, ces maisons offrent un cadre de vie chaleureux, sécurisé et adapté aux personnes âgées en perte d'autonomie.

Un habitat partagé confortable et spécialement pensé pour les personnes âgées

Dans chaque commune où elle est implantée, la maison partagée accueille deux colocations comptant chacune huit chambres. Chaque colocation est constituée d'un vaste espace central comprenant un salon, une salle à manger et une grande cuisine ouverte où les repas sont faits maison par

les auxiliaires de vie, avec l'aide des colocataires souhaitant participer.

Les chambres, spacieuses (au minimum 30m²), sont toutes dotées d'une salle d'eau adaptée aux personnes à mobilité réduite et d'un accès direct sur l'extérieur. Il est possible d'y vivre en couple ou avec un animal de compagnie et chaque colocataire a la possibilité de personnaliser l'espace selon ses goûts.

Un accompagnement 7J/7

Les occupants de la colocation bénéficient d'un accompagnement personnalisé assuré par une équipe d'auxiliaires de vie. Elles assurent la sécurité des personnes âgées et les accompagnent pour tous les gestes du quotidien devenus difficiles, selon les besoins de chacun.

La maison Ages & Vie est pensée pour préserver au maximum les habitudes de vie et stimuler l'autonomie. Ainsi, dans un cadre convivial et rassurant, les personnes âgées qui le souhaitent sont invitées à participer aux activités organisées par les auxiliaires de vie.

Le dispositif des maisons partagées

Les Maisons partagées Ages & Vie existent aujourd'hui dans plus de 190 communes et 50 départements de France. Souvent implantée dans des territoires ruraux ou péri-urbains, la Maison partagée Ages & Vie est une solution locale et de proximité, ayant pour but de permettre aux personnes âgées de rester proches de leurs familles ou de l'endroit où elles ont toujours vécu.

Chaque demande est étudiée avec soin par les équipes Ages & Vie pour proposer un devis personnalisé tenant compte du besoin d'accompagnement spécifique de chaque personne. Les prestations apportées par Ages & Vie Services sont éligibles à des aides : APA (Aide Personnalisée d'Autonomie) et Crédit d'impôt.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter le service clients au 0801 07 08 09

Bien choisir SA MUTUELLE SENIOR



Avec l'avancée en âge, les besoins en matière de santé évoluent profondément. Les consultations médicales deviennent plus fréquentes, les examens spécialisés plus nombreux et les frais liés aux soins dentaires, optiques ou auditifs tendent à augmenter. De plus, les hospitalisations, qu'elles soient programmées ou imprévues, peuvent entraîner des coûts importants si elles ne sont pas correctement prises en charge. C'est pourquoi il est essentiel pour les seniors de souscrire une mutuelle adaptée, capable d'anticiper et d'accompagner ces nouveaux besoins. Ce dossier complet vous propose une analyse approfondie des garanties indispensables, des critères de comparaison et des bonnes pratiques pour choisir une mutuelle senior parfaitement ajustée à votre profil.

POURQUOI UNE MUTUELLE SPÉCIFIQUE POUR LES SENIORS ?

Au fil des années, l'état de santé se modifie et les besoins deviennent plus pointus. Un senior consulte en général davantage de spécialistes que dans les autres tranches d'âge : cardiologues, dermatologues, ophtalmologues, rhumatologues, ORL... Ces consultations, plus nombreuses et parfois soumises à des dépassements d'honoraires, représentent un budget annuel non négligeable. De plus, les bilans médicaux réguliers, tels que les analyses biologiques, les examens radiologiques ou encore les scanners et IRM, deviennent plus fréquents pour suivre l'évolution de certaines pathologies.

En parallèle, les frais dentaires augmentent sensiblement après 60 ans. Les caries,

déchaussements, maladies parodontales ou pertes de dents peuvent nécessiter des soins avancés comme des prothèses, bridges ou implants, dont le coût dépasse souvent plusieurs centaines d'euros. L'Assurance Maladie prenant en charge une part limitée de ces dépenses, une mutuelle solide devient indispensable pour réduire le reste à charge.

L'optique représente également un poste de dépense conséquent. Avec l'âge, la presbytie s'installe et peut s'aggraver, nécessitant des verres progressifs parfois très coûteux. Les seniors souffrent aussi plus souvent de maladies oculaires comme la cataracte, le glaucome ou la dégénérescence maculaire, conduisant à des consultations et traitements spécifiques.

Enfin, la perte auditive touche une large part de la population âgée. L'achat d'un appareil auditif, même après les réformes récentes, représente encore un investissement important. À cela s'ajoutent les dépenses liées à l'entretien, aux renouvellements de pièces et au suivi audiologique.

Une mutuelle senior doit donc tenir compte de cette réalité médicale tout en respectant le budget, souvent limité, des retraités. Elle doit offrir un équilibre entre couverture renforcée, cotisation raisonnable et flexibilité.

LES GARANTIES ESSENTIELLES D'UNE MUTUELLE SENIOR

Une bonne mutuelle senior se distingue d'abord par la qualité de ses garanties hospitalisation. L'hospitalisation restant l'un des événements médicaux les plus coûteux, il est essentiel de disposer de remboursements couvrant efficacement les frais de séjour, les honoraires des chirurgiens et anesthésistes, ainsi que le forfait hospitalier. Les seniors optent souvent pour une chambre particulière afin d'améliorer leur confort, ce qui représente un coût supplémentaire que la mutuelle doit idéalement prendre en charge. Les dépassements d'honoraires sont fréquents dans ce domaine et nécessitent un niveau de remboursement suffisamment élevé, idéalement compris entre 200 % et 300 %.

L'optique constitue un autre volet incontournable. Une mutuelle senior de qualité doit proposer des forfaits suffisamment élevés pour financer des lunettes avec verres progressifs, dont le prix peut être élevé selon le niveau de correction ou les traitements appliqués aux verres. Certaines mutuelles incluent également une participation à la chirurgie réfractive lorsque celle-ci est

recommandée.

Pour ce qui est du dentaire, les besoins accrus en prothèses, couronnes, bridges ou implants imposent à la mutuelle de proposer des garanties solides. La prise en charge des implants dentaires, même partielle, constitue un avantage réel, car ces interventions sont parmi les plus coûteuses et les moins remboursées par le régime obligatoire.

Le poste auditif est devenu un sujet majeur de santé publique. Même si la réforme du « 100 % Santé » a permis d'améliorer l'accès à certains appareillages, de nombreux seniors préfèrent des appareils haut de gamme, plus discrets et dotés de technologies avancées. Une bonne mutuelle doit donc proposer des forfaits renforcés pour couvrir ces dépenses.

Les médecines douces gagnent également en importance. Les seniors y ont recours pour soulager des douleurs chroniques, améliorer leur mobilité ou entretenir leur bien-être. L'inclusion d'un remboursement pour l'ostéopathie, la chiropraxie ou l'acupuncture apporte une réelle valeur ajoutée.

Enfin, certaines mutuelles offrent des services d'accompagnement adaptés à l'avancée en âge : téléassistance, aide à domicile après hospitalisation, assistance aux démarches administratives ou encore programmes de prévention. Ces services facilitent le quotidien et favorisent le maintien de l'autonomie.

COMMENT COMPARER EFFICACEMENT LES MUTUELLES SENIOR ?

Pour comparer les mutuelles, il est essentiel de prendre en compte plusieurs critères. Le niveau de remboursement, le prix de la cotisation, les délais de carence, les exclusions de garanties, la possibilité d'ajuster les garanties et les services inclus, comme la téléconsultation ou l'assistance, doivent être examinés attentivement.

La méthode efficace consiste d'abord à identifier vos besoins réels. Ensuite, il est recommandé d'analyser les devis de plusieurs assureurs et de se concentrer sur les garanties prioritaires, telles que l'hospitalisation, le dentaire et l'optique. Le rapport coût/couverture doit être calculé et il est important de vérifier si le tiers payant et le réseau de soins partenaires sont disponibles.

Il convient également d'éviter certains pièges, comme des garanties inutiles qui font augmenter la cotisation, des remboursements faibles sur des postes essentiels ou l'absence de prise en charge des dépassements d'honoraires.

QUEL BUDGET PRÉVOIR POUR UNE MUTUELLE SENIOR ?

Le coût d'une mutuelle senior varie en fonction de l'âge, du niveau de garantie, de la région et de l'assureur. En général, les cotisations se situent entre 60 et 150 euros par mois. Il est donc crucial d'adapter le contrat à ses besoins et à son budget, afin de bénéficier d'une couverture complète sans alourdir inutilement les dépenses mensuelles.

5. Les meilleures pratiques pour réduire le coût de sa mutuelle senior

Pour réduire le coût de la mutuelle, il est conseillé de choisir un contrat responsable et d'utiliser les réseaux de soins partenaires. Adapter les garanties à ses besoins prioritaires et réaliser un comparatif annuel permet de rester couvert sans payer pour des options inutiles. Il est important d'éviter des niveaux de couverture trop élevés lorsque cela n'est pas nécessaire.

LES AIDES DISPONIBLES POUR LES SENIORS

Certaines aides peuvent venir compléter la mutuelle. La Complémentaire santé solidaire (CSS) est disponible pour les revenus modestes et permet de réduire le reste à charge. Certaines caisses de retraite proposent également des aides à la complémentaire santé selon le régime. Enfin, des aides locales peuvent être disponibles via les communes, départements ou centres sociaux.

CHECKLIST POUR CHOISIR SA MUTUELLE SENIOR

Avant de souscrire, il est important de s'assurer que vos besoins prioritaires ont été identifiés et que vous avez comparé plusieurs offres. Vérifiez que les garanties hospitalisation sont suffisantes et que les remboursements optiques, dentaires et auditifs sont adaptés. Il faut également prendre en compte les délais de carence, les exclusions éventuelles et le rapport qualité/prix du contrat.

En conclusion, choisir une mutuelle senior demande une analyse précise des besoins de santé, du budget et des garanties réellement nécessaires. Une bonne mutuelle offre tranquillité d'esprit, protection optimale et maîtrise du reste à charge. Prendre le temps de comparer, évaluer et ajuster le contrat permet de bénéficier d'une couverture adaptée à son âge et à sa situation.

Mieux comprendre sa mutuelle



Face au coût des soins et aux arbitrages de budget du quotidien, beaucoup d'assurés et notamment les retraités se posent des questions très

concrètes sur leur mutuelle. À quoi servent vraiment les cotisations ? Pourquoi les tarifs évoluent-ils ?

Pour y répondre, **Camille Richard, Directrice du marché individuel chez Malakoff Humanis**, analyse la consommation des soins en 2025 et décrypte les raisons qui ont poussé le Groupe à restituer à ses assurés un mois de cotisation en 2025 et à ne pas augmenter ses tarifs en 2026.

À QUOI SERVENT CONCRÈTEMENT LES COTISATIONS SANTÉ ?

Comme pour toutes les mutuelles, les cotisations servent d'abord à rembourser les soins : consultations, médicaments, lunettes, dentaire, hospitalisation... c'est là que va l'essentiel.

Elles couvrent aussi des taxes obligatoires imposées par l'État et, comme pour toutes entreprises, les frais de gestion, nécessaires au bon fonctionnement de notre activité et au suivi des contrats.

Malakoff Humanis est un groupe à but non lucratif qui n'a pas d'actionnaire à rémunérer. Nous ne cherchons donc pas à faire de profits et nos bénéfices sont réinvestis dans l'accompagnement de nos assurés.

QU'ENTENDEZ-VOUS PAR «ACCOMPAGNEMENT» ?

Tous nos contrats incluent des aides financières ou un accompagnement par une assistante sociale en cas de situation de fragilité : maladie grave, perte d'autonomie pour soi ou un proche, deuil ...

Nous proposons également des programmes

de prévention santé ; pour prévenir les maladies cardiovasculaires par exemple, avec un bilan et des conseils personnalisés.

Des dispositifs pour faciliter l'accès aux soins sont également inclus dans nos contrats : téléconsultation en 1 heure avec un médecin généraliste, ou dans un délai de 48 heures pour un ophtalmo, un second avis médical sous 7 jours, des tarifs privilégiés en optique, dentaire, audio à travers les réseaux de soins du Groupe...

COMMENT SONT CALCULÉES LES COTISATIONS ?

Les cotisations sont calculées en fonction de trois critères principaux : la zone géographique, l'âge de l'assuré et le nombre de personnes à couvrir dans le foyer, auxquels s'ajoute bien entendu le niveau de prise en charge (garanties).

À cela s'ajoutent l'évolution des dépenses de santé et les changements réglementaires pouvant avoir un impact sur les remboursements.

Chaque année, nous analysons cette évolution pour ajuster les cotisations au plus près. L'idée est simple: maintenir un équilibre entre ce que chacun paie et ce que nous remboursons, pour permettre à tous de continuer à se soigner.

EN 2025, COMMENT A ÉVOLUÉ LA CONSOMMATION DE SOINS ? QUELLES SONT LES TENDANCES MAJEURES ?

Les dépenses de santé connaissent une croissance soutenue depuis 2020.

Au premier semestre 2025, le remboursement moyen par assuré a augmenté. Cette hausse s'explique notamment par une forte consommation en optique, médecine douce (psychologue, ostéopathe ...) et pharmacie. Sur ce poste, l'augmentation est en partie liée à la mise sur le marché de nouveaux médicaments parmi lesquels un vaccin contre le zona.

Nous observons aussi l'effet de la hausse du tarif des consultations des médecins généralistes à 30 €.



**Découvrir l'offre Pack
Santé Particuliers**

www.malakoffhumanis.com

POURQUOI MALAKOFF HUMANIS RESTITUE-T-IL UN MOIS DE COTISATION EN DÉCEMBRE 2025 ?

En 2025, la hausse de la consommation des soins a été inférieure à nos prévisions. C'est la raison pour laquelle nous avons décidé de restituer un mois de cotisation à nos assurés. Pour cette même raison, nous avons également pris la décision de ne pas augmenter nos tarifs en 2026. Ces deux mesures exceptionnelles concernent plus de 200 000 assurés ^[1].

QUELLES SONT LES AUTRES MESURES QUE VOUS METTEZ EN PLACE POUR AIDER LES RETRAITÉS À FAIRE FACE AUX DÉPENSES DE SANTÉ ?

Nous savons que certaines dépenses, telles que les lunettes, les soins dentaires ou les appareils auditifs, peuvent vite peser sur le budget. C'est pourquoi nous proposons des équipements de qualité à des tarifs négociés via nos réseaux de soins Kalixia en optique, dentaire et audiologie. Nos assurés n'ont rien à avancer : nous réglons directement le professionnel de santé. Un avantage bienvenu sur trois postes particulièrement coûteux.

Par ailleurs, nous proposons depuis 2020 une aide pour alléger le coût de la cotisation annuelle des retraités en situation de fragilité financière.

EN TERMES DE GARANTIES QUE PROPOSEZ-VOUS AUX SÉNIORS ?

Le pouvoir d'achat est un vrai sujet pour certains retraités, et nous en avons conscience. C'est pourquoi, pour compléter notre offre actuelle « Pack Santé Particuliers » — qui permet déjà de personnaliser ses garanties en fonction de ses besoins et de ses moyens — nous lançons une nouvelle offre le « Pack Santé Essentiel ».

C'est un contrat simple et clair, qui couvre juste les besoins essentiels dès 50 € par mois, avec aucune augmentation de cotisation liée à l'âge après 80 ans. Cette offre inclut tous nos dispositifs d'accompagnement : programmes de prévention, accès aux soins facilité et soutien social.


L'objectif ? Permettre aux seniors de se protéger sans renoncer aux soins, même en cas de budget serré.

[1] Ces mesures s'entendent hors effet d'âge, et concernent les contrats assurés et gérés directement par Malakoff Humanis souscrits avant le 1^{er} janvier 2025.



DONS, LEGS ET ASSURANCES-VIE AUX ASSOCIATION

TOUT SAVOIR

 Les associations jouent un rôle fondamental dans la société, qu'il s'agisse de soutenir des causes humanitaires, de promouvoir la culture, le sport ou de protéger l'environnement. Pour mener à bien leurs missions, ces structures dépendent largement de ressources financières et matérielles externes. Parmi les moyens essentiels pour financer et sécuriser leurs activités, on retrouve les dons, les legs et les assurances. Ces trois leviers permettent aux associations de fonctionner durablement, de développer leurs projets et de protéger leurs membres et leurs biens. Comprendre le fonctionnement, les obligations légales et les avantages liés à ces outils est crucial pour toute association souhaitant gérer efficacement ses ressources.

LES DONS AUX ASSOCIATIONS

Le don est une contribution volontaire et gratuite effectuée par une personne physique ou morale en faveur d'une association. Il peut se matérialiser sous différentes formes : il peut s'agir d'une somme d'argent versée sur le compte bancaire de l'association, de biens matériels comme du mobilier, des vêtements ou du matériel informatique, ou encore de compétences, lorsque des bénévoles apportent leur savoir-faire ou leurs services professionnels. Les dons sont essentiels pour le financement des projets associatifs, car ils permettent à l'association de disposer de moyens immédiats sans contrainte de remboursement. D'un point de vue fiscal, les dons offrent des avantages significatifs. Les particuliers peuvent bénéficier d'une réduction d'impôt sur le revenu, souvent égale à 66 % du montant du don, dans la limite de 20 % de leur revenu imposable. Les

entreprises, quant à elles, peuvent réduire leur impôt sur les sociétés d'un pourcentage important du don, généralement 60 %, dans la limite de 0,5 % du chiffre d'affaires. Pour que le don soit reconnu fiscalement, l'association doit obligatoirement remettre un reçu fiscal au donateur, et tenir une comptabilité précise des sommes et biens reçus. Ces obligations garantissent transparence et confiance, essentielles pour fidéliser les donateurs.

LES LEGS AUX ASSOCIATIONS

Le legs est une forme de don qui prend effet après le décès d'une personne. Il permet à un donateur de transmettre tout ou partie de ses biens à une association par le biais d'un testament. Contrairement au don classique, le legs nécessite une formalisation juridique précise et l'intervention d'un notaire est souvent indispensable. Le legs peut prendre plusieurs formes. Il peut s'agir d'un legs universel,

dans lequel l'association reçoit l'ensemble ou une grande partie des biens du défunt, d'un legs particulier concernant un bien spécifique, ou encore d'un legs résiduel, où l'association reçoit ce qui reste après la transmission aux héritiers légaux.

Les avantages fiscaux associés aux legs sont également notables. Les associations reconnues d'utilité publique bénéficient d'une exonération des droits de succession, ce qui signifie que la totalité ou la quasi-totalité du legs revient à l'association. Pour les autres associations, certaines conditions doivent être respectées, mais elles peuvent également profiter d'exonérations partielles. Pour qu'un legs soit valide, le testament doit mentionner explicitement l'association bénéficiaire et l'association doit accepter le legs. Une communication claire entre le donateur, le notaire et l'association est indispensable pour éviter tout conflit ou malentendu.

Léa, aveugle
& future kinésithérapeute

EN LÉGUANT À L'UNADEV, VOUS SOUTENEZ SON PROJET POUR L'AVENIR.

Par votre legs à l'Unadev, vous soutenez les grandes évolutions qui touchent la vie des personnes aveugles et malvoyantes : insertion professionnelle, autonomie, citoyenneté... Avec les progrès technologiques, les innovations de la recherche, une société davantage inclusive pour le handicap et **grâce à votre geste, tout devient possible !**

transmettre.unadev.com

Organiser sa succession est un geste qui demande conseils et réflexion.
Nous vous accompagnons en toute confidentialité et sans engagement.



Julia Fourteau

Chargée de Relation
Testateurs et Grands Donateurs

☎ 06 35 88 44 33

✉ legs@unadev.com



Unadev

À l'attention de Julia Fourteau
12 rue de Cursol - CS 80351 33000 Bordeaux Cedex

Pour en
savoir plus :
scannez ce QR code



L'Unadev, association reconnue d'Assistance et de Bienfaisance,
**est habilitée à recevoir des legs, assurances-vie
et donations et est exonérée de droits de succession.**

LES ASSURANCES POUR LES ASSOCIATIONS

Les associations, qu'elles soient petites ou grandes, doivent protéger leurs activités, leurs membres et leurs biens. Les risques liés aux accidents, aux dommages matériels, aux responsabilités civiles ou aux litiges juridiques sont nombreux et peuvent mettre en péril l'existence de l'association si elle n'est pas correctement assurée. L'assurance permet ainsi de sécuriser la structure et de garantir la continuité de ses projets.

Parmi les types d'assurances les plus courantes, la responsabilité civile est indispensable. Elle couvre les dommages causés à des tiers dans le cadre des activités de l'association. L'assurance des biens, elle, protège les locaux, le matériel et les stocks contre les risques tels que les incendies, les vols ou les catastrophes naturelles. Certaines associations choisissent également de souscrire une assurance pour leurs bénévoles et salariés afin de couvrir les accidents, maladies ou invalidités survenant dans le cadre de leurs missions. Enfin, des assurances spécifiques peuvent être souscrites pour des événements ponctuels ou des manifestations, garantissant que tout imprévu ne perturbe pas le déroulement de l'activité.

Certaines assurances sont obligatoires en fonction des activités exercées. Par exemple, les associations sportives doivent couvrir leurs pratiquants contre les accidents liés à la pratique du sport. Même lorsque l'assurance n'est pas légalement obligatoire, elle reste fortement recommandée pour protéger les responsables de l'association et les participants.

AVANTAGES ET IMPORTANCE POUR L'ASSOCIATION

Les dons et les legs permettent aux associations de bénéficier de financements supplémentaires sans recourir à des emprunts ou à d'autres formes de financement contraignantes. Ces contributions renforcent la solidité financière et facilitent la réalisation de projets ambitieux. Les avantages fiscaux associés incitent les particuliers et les entreprises à soutenir les associations, ce qui contribue à développer un cercle vertueux de solidarité.

L'assurance, quant à elle, offre une protection indispensable. Elle réduit les risques financiers et juridiques en cas d'accident ou de litige, sécurisant ainsi l'ensemble des activités. La combinaison de financements stables et d'une couverture assurantielle adéquate permet aux associations de se concentrer sur leur mission principale sans être freinées par des imprévus.



Découvrons avec **Fourteau Julia**, chargée de relation testateurs et grands donateurs, à l'Unadev, l'Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels. L'association

accompagne les personnes aveugles ou malvoyantes pour favoriser leur autonomie et leur inclusion, tout en sensibilisant le grand public. Nous allons parler de ses missions, des services proposés, des besoins des bénéficiaires, ainsi que du rôle des dons, legs et assurances-vie pour soutenir durablement ses actions et ses projets futurs.

POUVEZ-VOUS PRÉSENTER L'UNADEV EN QUELQUES MOTS ET SES VALEURS FONDATRICES ?

L'Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels agit pour accompagner les personnes aveugles et malvoyantes dans leur vie quotidienne, prévenir le handicap visuel et plaider pour une société inclusive qui garantit à tous un épanouissement individuel et collectif.

Les valeurs humaines qui animent l'Unadev au quotidien sont la confiance, la considération, la coopération, l'exigence et la convivialité. Elles sont indispensables à l'équilibre et au développement de chacun, à l'efficacité des actions, à l'épanouissement des personnes aveugles et malvoyantes.

QUELLES SONT LES PRINCIPALES MISSIONS DE L'ASSOCIATION AUPRÈS DES PERSONNES AVEUGLES OU MALVOYANTES ?

Les principales missions de l'Unadev sont :

- Accompagner et accueillir : les personnes aveugles et malvoyantes,
- Prévenir les maladies de la vue,
- Plaider et œuvrer pour renforcer le pouvoir d'agir des personnes aveugles et malvoyantes.

QUELS TYPES DE SERVICES OU ACCOMPAGNEMENTS PROPOSEZ-VOUS CONCRÈTEMENT AU PUBLIC DÉFICIENT VISUEL ?

L'Unadev propose un accompagnement social personnalisé en présentiel sur nos huit centres régionaux ou à distance pour les personnes plus éloignées.

Experts dans les droits et l'accompagnement des personnes en situation de handicap visuel, nos différents services permettent de bénéficier de :

- Obtention et maintien à l'autonomie – remise de chiens guides gratuites, instruction en locomotion et aide à la vie journalière,
- Accès à la culture et au sport,
- Soutien technique pour la prise en charge et les démarches administratives ;
- Aides financières pour l'emploi d'un(e) auxiliaire de vie ou d'une aide-ménagère ;
- Accompagnement par un(e) auxiliaire de vie ;
- Formation et accessibilité numérique.

QUELS SONT AUJOURD'HUI LES BESOINS LES PLUS IMPORTANTS DES PERSONNES AVEUGLES OU MALVOYANTES QUE VOUS ACCOMPAGNEZ ?

Aujourd'hui les besoins les plus importants des personnes aveugles et malvoyantes que nous accompagnons sont l'autonomie, la mobilité, l'accessibilité au sens large du terme et l'inclusion sociale.

COMMENT L'UNADEV UTILISE-T-ELLE LES DONS POUR FINANCER SES ACTIVITÉS ET SES ACTIONS ?

Notre engagement se traduit par des actions concrètes : plus de 4 000 bénéficiaires accompagnés dans nos 8 centres régionaux, notre EHPAD et nos partenaires partout en France métropolitaine, un investissement de près de 1 million d'euros par an dans la recherche médicale ophtalmologique, le financement de plus de 30 chiens guides remis gratuitement chaque année depuis 1985, en moyenne plus de 3 000 personnes dépistées des maladies de la vue chaque année, grâce au Bus de l'Unadev depuis 2010, près de 12 000 personnes sensibilisées à la déficience visuelle et plus de 100 000 heures d'accompagnement à domicile financées.

POURQUOI LES LEGS, DONATIONS ET ASSURANCES-VIE SONT-ILS ESSENTIELS POUR SOUTENIR DURABLEMENT VOS MISSIONS ?

Grâce aux legs, donations et assurances-vie reçus, l'Unadev peut pérenniser et développer ses missions d'accompagnement, d'autonomie, d'accessibilité et garantir une meilleure inclusion sociale et professionnelle. Cette forme de générosité permet

à l'association de se projeter vers l'avenir au service des personnes aveugles et malvoyantes, tout en s'adaptant aux enjeux de demain.

QUELLES DÉMARCHES DOIT SUIVRE UNE PERSONNE QUI SOUHAITE EFFECTUER UN LEGS OU SOUSCRIRE UNE ASSURANCE-VIE AU PROFIT DE L'UNADEV ?

Si une personne souhaite effectuer un legs ou souscrire une assurance-vie au profit de l'Unadev, elle peut contacter l'association via son service dédié à la relation avec ses testateurs, afin de l'accompagner dans les différentes étapes de son projet de transmission.

Nous mettons également à disposition une brochure dédiée à ces différentes formes de transmission.

L'association est reconnue d'assistance et de bienfaisance et donc habilitée à recevoir des libéralités sans prélèvements fiscaux.

Contact : Julia Fourteau, chargée de relations testateurs et grands donateurs.

Téléphone : 06 35 88 44 33

Mail : legs@unadev.com. Si la personne le souhaite il est possible d'organiser un rendez-vous physique.

COMMENT ACCOMPAGNEZ-VOUS LES PERSONNES QUI SOUHAITENT PRÉPARER UNE TRANSMISSION SOLIDAIRE MAIS NE SAVENT PAS PAR OÙ COMMENCER ?

Parce que ces sujets méritent attention et écoute, je me tiens à la disposition des personnes pour en parler plus en détail, en toute confidentialité et dans le respect de leurs souhaits.

J'accompagne les personnes dans l'élaboration de leur projet et les oriente vers les notaires afin de garantir le respect de leurs volontés.

L'accompagnement peut se faire en physique ou à distance par téléphone.

QUELS PROJETS FUTURS OU NOUVELLES ACTIONS SOUHAITEZ-VOUS DÉVELOPPER GRÂCE AU SOUTIEN DES DONATEURS ET TESTATEURS ?

Grâce au soutien des donateurs et testateurs nous souhaiterions développer notre présence et nos actions sur le territoire pour étendre l'accompagnement de nos bénéficiaires, financer de nouveaux projets de recherche ophtalmologique afin de trouver les traitements de demain, lancer une nouvelle unité mobile de dépistage et de sensibilisation des maladies de la vue, sensibiliser les publics plus jeunes, notamment en milieu scolaire, et poursuivre le financement de l'éducation de chiens guides d'aveugles, remis gratuitement.

Découvrons avec **Sahar RAÏD, responsable de la relation donateurs et des libéralités au sein de la Fondation Vaincre Alzheimer**, les missions de l'association, les avancées de la recherche et l'importance essentielle du soutien du public pour faire progresser la lutte contre la maladie d'Alzheimer.

POUVEZ-VOUS PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS LA MISSION PRINCIPALE DE VAINCRE ALZHEIMER ?

Créée en 2005, la Fondation Vaincre Alzheimer est une fondation reconnue d'utilité publique qui s'impose comme la référence scientifique sur la maladie d'Alzheimer et les autres maladies neurocognitives. Membre du 1er réseau international d'associations et de fondations finançant la recherche dans ce domaine, elle bénéficie d'une vision mondiale des avancées scientifiques en cours et finance une recherche d'excellence sur ces pathologies.

Elle a pour missions de :

- **GUÉRIR** et accélérer l'arrivée de nouveaux traitements en finançant la recherche,
- **SOIGNER** et améliorer la prise en soin médicale en formant et fédérant les professionnels de santé au service des patients,
- **PRÉVENIR** en informant et en sensibilisant le grand public.

POURQUOI LA RECHERCHE SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER EST-ELLE AUJOURD'HUI PLUS URGENTE QUE JAMAIS ?

La recherche sur la maladie d'Alzheimer est aujourd'hui plus urgente que jamais. En France, on estime qu'il y a plus de 2,5 millions de personnes touchées, et environ 225 000 nouveaux cas apparaissent chaque année. Ce chiffre pourrait doubler d'ici 25 ans, ce qui fait de cette maladie un enjeu majeur de santé publique.

Il n'existe toujours pas de traitement permettant de guérir cette pathologie. Cependant, nous vivons un tournant important avec l'autorisation récente de deux traitements capables d'éliminer une des lésions caractéristiques de la maladie. Ils permettent notamment de ralentir le déclin cognitif. Ces avancées représentent le résultat de plus de 30 ans de recherche.

À cette époque, on ne connaissait pas encore bien les causes de la maladie et seuls deux types de lésions étaient étudiés. Les facteurs de risque génétiques restaient, par ailleurs, peu connus. Aujourd'hui, on sait qu'il existe au moins sept cibles potentielles liées aux mécanismes de la maladie. La maladie d'Alzheimer étant une pathologie complexe et multifactorielle, il est peu probable qu'une seule molécule suffise pour la guérir : il faudra probablement des combinaisons de traitements. Le chemin reste long, mais les progrès récents prouvent que la recherche produit des avancées réelles. Investir dans la recherche, ça fonctionne ! Et c'est ce qui

permettra de disposer de traitements vraiment efficaces pour vivre avec cette maladie.

QUELS TYPES DE PROJETS DE RECHERCHE L'ASSOCIATION SOUTIENT-ELLE CONCRÈTEMENT ?

La Fondation Vaincre Alzheimer finance des projets de recherche en lien avec la maladie d'Alzheimer et les autres maladies neurocognitives. Ces projets couvrent un champ très vaste : de la recherche fondamentale, qui vise à mieux comprendre les mécanismes de la maladie, jusqu'à la recherche préclinique et clinique, pour améliorer le diagnostic, notamment précoce et développer de nouveaux traitements.

La force de la Fondation réside également dans son envergure internationale. Elle fait partie du 1er réseau international d'associations et de fondations, aux côtés d'organisations aux Pays-Bas, en Allemagne et aux États-Unis, entre autres. Cette collaboration permet de soutenir des projets transfrontaliers, où un chercheur français travaille avec un chercheur d'un autre pays. Grâce à ce réseau la Fondation partage également un comité scientifique international, qui apporte une vision mondiale de la recherche et sélectionne les projets les plus innovants et les plus rigoureux.

POUVEZ-VOUS CITER UNE AVANCÉE RÉCENTE RENDUE POSSIBLE GRÂCE AU SOUTIEN DES DONATEURS ?

La Fondation a eu un impact majeur sur la découverte de potentiels futurs traitements. En finançant un projet mené à Caen et Montpellier, alors qu'il n'en était encore qu'à l'état d'idée, la Fondation a contribué à la découverte d'une molécule aux propriétés anti-amnésiques et neuroprotectrices : le Neocopride. Actuellement en phase de préparation pour les premiers essais cliniques, cette molécule figure parmi les approches thérapeutiques les plus prometteuses. Son action multicible s'inscrit dans la perspective d'une thérapie visant plusieurs mécanismes à la fois.

Les financements de la Fondation ont également permis le lancement d'un essai clinique sur les effets de la caféine, ainsi que la mise en évidence de son effet protecteur sur la mémoire.

Enfin, il est essentiel de souligner que la Fondation Vaincre Alzheimer a soutenu de nombreux projets visant à identifier et comprendre le rôle et le devenir des formes toxiques de la protéine bêta-amyloïde. Ces recherches ont constitué une étape clé dans le développement des premières immunothérapies validées aujourd'hui.

EN QUOI LES DONS, LEGS ET ASSURANCES-VIE JOUENT-ILS UN RÔLE ESSENTIEL DANS LE FINANCEMENT DE LA RECHERCHE ?

Les dons, les legs et les assurances-vie jouent un rôle absolument déterminant pour notre Fondation.

La réalité, c'est que la très grande majorité de nos ressources provient de la générosité du public : sans ce soutien, la recherche que nous finançons n'existerait tout simplement pas à cette échelle.

Ces formes de générosité nous permettent d'investir dans des programmes scientifiques ambitieux, souvent sur plusieurs années. C'est essentiel, car la recherche sur la maladie d'Alzheimer nécessite du temps, de la constance et une visibilité financière que seules des ressources stables peuvent offrir. Grâce à ces soutiens, nous pouvons garantir aux chercheurs qu'ils disposeront des moyens nécessaires pour mener leurs travaux jusqu'au bout, sans rupture de financement.

Les legs et les assurances-vie, en particulier, nous donnent la capacité d'inscrire notre action dans le long terme. Ils nous permettent, par exemple, d'accompagner des projets innovants, que de jeunes chercheurs talentueux n'auraient peut-être pas pu engager autrement. Ils nous offrent aussi la possibilité de préparer l'avenir en finançant aujourd'hui les découvertes qui bénéficieront aux générations futures.

En résumé, ce sont ces gestes de solidarité et de confiance qui nous permettent d'accélérer la recherche, de soutenir l'émergence de nouvelles pistes thérapeutiques, et de maintenir une dynamique scientifique d'excellence au service des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et leurs proches.

COMMENT GARANTISSEZ-VOUS AUX DONATEURS LA BONNE UTILISATION DES FONDS TRANSMIS ?

La Fondation est reconnue d'utilité publique. Nous appliquons une sélection rigoureuse des projets, un suivi annuel et une transparence totale via nos publications. Chaque euro est utilisé conformément à sa mission. La Fondation Vaincre Alzheimer bénéficie du label IDEAS. Le label IDEAS atteste de la qualité de 90 bonnes pratiques en matière de gouvernance, de gestion financière et d'évaluation de notre action. En 2024, la part affectée aux missions sociales de la Fondation représente près de 80 % de ses dépenses.

QUEL IMPACT CES FORMES DE TRANSMISSION PEUVENT-ELLES AVOIR POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES ?

Les legs et les assurances-vie donnent à la Fondation Vaincre Alzheimer les moyens de conduire des actions de long terme, indispensables pour faire progresser la recherche : mise au point de nouveaux traitements, amélioration du diagnostic précoce, développement de stratégies de prévention plus efficaces. Ces transmissions constituent un engagement fort, qui dépasse largement le cadre d'un soutien immédiat. Elles permettent à la Fondation d'inscrire son action dans la durée et d'apporter des réponses concrètes aux enjeux scientifiques à venir. Par ces gestes, ce sont plusieurs générations de malades et de familles confrontées à la maladie que l'on protège, en contribuant à bâtir un avenir où l'espoir et l'innovation prennent toute leur place.

QUELLES DÉMARCHES SIMPLES UN SENIOR PEUT-IL ENTREPRENDRE S'IL SOUHAITE INTÉGRER VAINCRE ALZHEIMER DANS SON TESTAMENT OU

SON ASSURANCE-VIE ?

Pour préparer un legs, il est possible soit de rédiger un testament entièrement manuscrit, soit d'en parler à son notaire, qui saura vous accompagner et sécuriser juridiquement votre démarche.

Pour une assurance-vie, il suffit de modifier la clause bénéficiaire afin d'y inscrire la Fondation Vaincre Alzheimer, en tout ou partie.

Dans tous les cas, nous sommes à la disposition pour répondre aux questions de toute personne qui se renseigne sur le sujet, et à les accompagner en toute confidentialité, sans aucune obligation de leur part.

QUEL MESSAGE SOUHAITEZ-VOUS ADRESSER AUX FAMILLES ET AUX AIDANTS QUI VOUS ÉCOUTENT ?

La Fondation travaille chaque jour pour accélérer les solutions thérapeutiques et offrir une information fiable. Pour exemple, l'annuaire national des études cliniques créée par la Fondation Vaincre Alzheimer permet d'apporter une information claire et fiable sur la recherche clinique française dans le domaine des maladies neurocognitives. Grâce à cet annuaire, les familles accèdent plus facilement à l'innovation thérapeutique.

QUE PEUT FAIRE CHACUN D'ENTRE NOUS, À SON ÉCHELLE, POUR CONTRIBUER À FAIRE AVANCER LA RECHERCHE ?

La première façon de contribuer à faire avancer la recherche est de participer à son financement. L'un des défis majeurs des chercheurs est de trouver les moyens matériels nécessaires pour faire progresser leurs travaux. La maladie d'Alzheimer représente un enjeu de santé publique, mais les équipes manquent de financements récurrents.

Cette situation entraîne également une forte précarité chez de nombreux jeunes chercheurs, parfois longtemps après leur diplôme, faute de postes pérennes.

Chacun peut également contribuer autrement : pour un malade, en participant à des études cliniques par exemple.

Il est également possible de relayer autour de soi les informations fiables sur la recherche que propose la Fondation Vaincre Alzheimer pour mieux sensibiliser le public.

On peut aussi soutenir la recherche en prenant part aux événements organisés par la Fondation ou en s'engageant comme bénévole pour aider ponctuellement ou régulièrement.

Enfin, encourager les jeunes générations à s'orienter vers les métiers de la science participe aussi, à long terme, à renforcer la communauté de chercheurs qui feront les découvertes de demain.

Chacun joue un rôle essentiel : en participant de la manière qui lui paraît la plus juste, chaque personne contribue à faire avancer la compréhension de la maladie, à encourager l'innovation scientifique et à renforcer l'espoir pour les malades et leurs proches.



Bethléem, dont le nom signifie « Maison du Pain » en hébreu, est une petite ville dont l'histoire a façonné le monde. À neuf kilomètres au sud de Jérusalem, ce lieu humble est le point de rencontre entre histoire et foi. C'est dans ce cadre que les Salésiens de Don Bosco ont débuté leur mission à la fin du XIXe siècle. Aujourd'hui, le Centre abrite le groupe Scouts Don Bosco (créé en 1922), un centre de jeunes accueillant 150 enfants chaque jour et la boulangerie salésienne qui vous est présentée ci-dessous, soutenue par Don Bosco Suisse.

DON BOSCO EN SUISSE

Le partenaire suisse de Don Bosco France que nous présentons aujourd'hui est **DON BOSCO JUGENDHILFE WELTWEIT**. Cette organisation helvétique reconnue d'utilité publique fait partie également du réseau mondial Don Bosco et mène des projets en faveur des enfants, des jeunes et des familles défavorisées et dans le besoin. Aujourd'hui, elle soutient annuellement plus de cent projets partout dans le monde. Grâce à la formation scolaire et professionnelle, aux programmes destinés aux enfants des rues et au travail social auprès des jeunes, aux programmes de loisirs et à la transmission de valeurs, des personnes du monde entier reçoivent le soutien nécessaire pour essayer de mener une vie autonome.

Tous ces projets ont une chose en commun : les jeunes défavorisés sont toujours au centre de nos efforts, indépendamment de leur origine, religion et sexe.

Le projet «**BETHLÉEM – DU PAIN EN TEMPS DE GUERRE**» apporte une aide précieuse aux personnes en détresse. Les Salésiens de Don Bosco gèrent depuis 1891 une boulangerie à Bethléem, qui joue un rôle important pour l'alimentation de base des familles et des œuvres sociales proches. Elle fournit du pain quotidien aux enfants, aux jeunes et au personnel de sa propre école professionnelle et du centre de jeunesse. Cela permet également à la population locale d'acheter du pain à un prix abordable. De plus, elle forme des jeunes aux métiers de la boulangerie et s'engage dans les situations de crise humanitaire. La production de la boulangerie de Don Bosco se poursuit malgré la crise. Les cinq employés conservent leur travail et fournissent chaque jour du pain frais. Grâce à une infrastructure moderne, la capacité de production reste stable, même en période difficile.

Avec le déclenchement de la guerre le 7 octobre 2023, la situation économique de nombreuses familles s'est considérablement détériorée. La hausse des prix, la pénurie de biens de première nécessité et la perte de revenus due à l'effondrement du tourisme plongent d'innombrables personnes à Bethléem dans une grande détresse. Pour lutter contre cette crise, la boulangerie de Don Bosco produit près de 2700 pains par jour. Cent familles démunies de quatre personnes en moyenne reçoivent leur ration gratuitement. Ce soutien leur permet d'éviter la faim et d'utiliser leur argent pour répondre à d'autres besoins élémentaires, comme la scolarisation des enfants. Cinq organismes sociaux qui s'occupent d'orphelins et de personnes handicapées sont également approvisionnés quotidiennement. Cela soulage les institutions et permet à leur personnel de ne pas utiliser leur force



de travail pour acheter du pain, mais de la mettre à profit pour s'occuper des personnes dans le besoin. L'impact de ce projet est énorme : cent familles peuvent compter sur un approvisionnement quotidien en pain, ce qui leur laisse une marge de manœuvre pour d'autres dépenses importantes. Les cinq œuvres sociales peuvent se consacrer à leur travail important grâce à cet approvisionnement fiable, et leurs protégés ne souffrent pas de la faim. Les employés de la boulangerie conservent leur emploi et donc leurs revenus. Enfin, la boulangerie de Don Bosco consolide sa réputation de point de contact fiable pour la communauté – même en temps de guerre. Ainsi, Bethléem, la « Maison du pain », reste fidèle à son nom et est un lieu d'espoir et de confiance pour de nombreuses personnes.



Et si on veut aider ?

Vous pouvez décider d'aider financièrement Don Bosco à Bethléem pour la boulangerie et le centre des jeunes en apprentissage. Votre don est déductible de vos impôts. Pour un don de 100 euros, le cout réel net est de 34 euros.
<https://www.fondationdonbosco.org/projets/careme-2026>

www.fondationdonbosco.org
contacts@fondationdonbosco.org

Markus BURRI
Directeur Général
Don Bosco
Jugendhilfe Weltweit



Sarah Danglos – sauveteuse embarquée à la station SNSM de La Ciotat (13), nous explique le rôle essentiel de cette association, ses missions, et l'importance du soutien du public pour sauver des vies en mer.

POUVEZ-VOUS PRÉSENTER LA SNSM ET SES MISSIONS PRINCIPALES ?

La SNSM - Les Sauveteurs en Mer est une association de loi 1901, fondée en 1967 et reconnue d'utilité publique le 30 avril 1970. Le sauvetage en mer a été déclaré Grande cause nationale en 2017.

La mission de la SNSM comporte trois volets distincts : le sauvetage en mer et sur les côtes, la prévention des risques en mer et sur les plages et la formation de sauveteurs bénévoles.

Le dispositif de sauvetage en mer de la SNSM comprend 205 stations de sauvetage en métropole et outre-mer, animées par plus de 6 000 sauveteurs embarqués bénévoles et dotées de moyens nautiques.

Par ailleurs, environ 1 500 jeunes nageurs sauveteurs sont formés chaque année dans nos 32 centres de formation et d'intervention (CFI). Ces jeunes bénévoles de la SNSM, à l'issue de leur formation, sont placés sous la responsabilité des municipalités pour la surveillance des baignades pendant la saison estivale. Par ailleurs, la SNSM étant une association agréée de sécurité civile, les sauveteurs assurent bénévolement, tout au long de l'année, des missions de sécurité civile à l'occasion de manifestations publiques à terre et en mer.

Au total, plus de 10 000 bénévoles, sauveteurs embarqués, nageurs sauveteurs, formateurs et personnels administratifs composent la SNSM, dont le support des activités est assuré par 135 salariés. Chaque année, les sauveteurs de la SNSM secourent et soignent près de 30 000 personnes en mer, depuis les plages ou à terre.

QUELLES SONT LES INTERVENTIONS LES PLUS FRÉQUENTES QUE VOS ÉQUIPES RÉALISENT CHAQUE ANNÉE ?

Avec les autres bénévoles de ma station, en tant que sauveteurs embarqués, nous intervenons essentiellement pour des missions au large, notamment lors d'interventions dites SAR (*search and rescue*) avec pour objectifs la localisation, l'assistance et la prise en charge de personnes en danger ou disparues. Par exemple, nous sommes amenés à secourir des pratiquants de loisirs nautiques comme des véliplanchistes qui n'arrivent plus à rejoindre leur point de départ et qui seraient épuisés ou blessés.

Nous intervenons également auprès d'usagers de la mer pour résoudre des problèmes techniques ou logistiques sur leur embarcation qui peuvent compromettre leur sécurité. Les avaries de propulsion sont les plus récurrentes. Nous avons pour mission d'assurer la sécurité des personnes à bord et de permettre au navire de rejoindre le port en sécurité.



QUELS RÔLES JOUENT LES BÉNÉVOLES DANS LE FONCTIONNEMENT QUOTIDIEN DE LA SNSM ?

Les 10 000 bénévoles de la SNSM peuvent avoir plusieurs rôles au quotidien.

Deux tiers sont des bénévoles dans des stations et ont pour mission le sauvetage de la vie humaine au large. En cas d'alerte en mer, ils ont 20 minutes pour rejoindre la station, s'équiper et partir en mission, et ce 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Au quotidien, il est important d'assurer une disponibilité suffisante de bénévoles embarqués en cas d'alerte de sauvetage. Pour exemple, à La Ciotat, station où je suis bénévole, une équipe minimum six bénévoles embarqués est nécessaire pour partir en mer en toute sécurité. Cela nécessite de trouver un équilibre entre sa vie professionnelle et familiale et son engagement à la SNSM car nous devons être disponibles à tout moment.

En station, nous avons aussi des bénévoles à terre qui ont un rôle tout aussi important que les sauveteurs embarqués. Ces bénévoles gèrent d'autres missions fondamentales pour une association comme la présidence, la trésorerie, le secrétariat, la gestion des événements locaux ou encore la vente de produits dérivés.

L'autre tiers des bénévoles est dédié au sauvetage littoral. Les nageurs sauveteurs assurent la surveillance des baignades lors de la période estivale. En parallèle, ils sont formés tout au long de l'année par des formateurs bénévoles, et assurent également des missions de sécurité civile.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX DÉFIS AUXQUELS VOUS ÊTES CONFRONTÉS POUR ASSURER LA SÉCURITÉ EN MER ?

Notre principal défi : la formation.

Depuis toujours, la formation des Sauveteurs en Mer repose sur le compagnonnage des anciens qui transmettent leur expérience et savoir-faire ; mais aujourd'hui, le profil des bénévoles a évolué et moins d'un quart sont issus des professions maritimes. La SNSM a donc accéléré et renforcé les parcours de formation pour permettre aux bénévoles d'acquérir les compétences nécessaires en navigation, sauvetage et secourisme.

En parallèle, nous nous entraînons régulièrement, de jour et de nuit au sein de nos stations de sauvetage. Lors de ces exercices, nous reproduisons des situations réelles comme par exemple, une levée de doute signalée sur un nageur qui ne serait pas revenu ou une embarcation

en avarie mécanique.

C'est grâce aux formations nationales et aux entraînements réguliers que chacun monte en compétence, acquiert des automatismes et est capable en réelle mission d'adopter les bons gestes à bord.

La formation des sauveteurs bénévoles est un poste de dépenses non négligeable pour la SNSM et ce au même titre que l'entretien et le renouvellement des bateaux, du matériel et des équipements des sauveteurs.

COMMENT LA SNSM EST-ELLE FINANCÉE ET QUELLE EST L'IMPORTANCE DES DONS POUR VOS OPÉRATIONS ?

La SNSM est financée à près de 60 % par la générosité du public et des mécènes. Nous bénéficions également d'une participation de l'État et des collectivités à hauteur de 26 %. Le restant correspondant à des missions de services (dispositifs prévisionnels de secours, assistances aux biens, dispersions de cendres...).

Les dons sont donc essentiels, je dirais même vitaux pour le maintien de nos opérations de sauvetage et nous faisons appel à la générosité de tous pour nous soutenir. C'est en donnant à terre que le public peut participer à sauver en mer.

POUVEZ-VOUS DONNER DES EXEMPLES CONCRETS DE L'IMPACT DES DONS SUR VOS MISSIONS ET VOTRE MATÉRIEL DE SAUVETAGE ?

Au niveau de nos stations locales, les dons permettent notamment d'assurer l'achat du carburant pour nos embarcations ou de participer aux frais liés au carénage de nos navires. L'entretien de nos embarcations est primordial pour leur longévité et également pour l'assurance d'un bon état de fonctionnement. Nous pouvons être appelés 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et il est important que nos embarcations soient opérationnelles en cas d'alerte de sauvetage d'une vie humaine.

Bien sûr, lorsque notre embarcation de sauvetage arrive en fin de vie, et lorsque nos moyens financiers nous le permettent, nous le renouvelons. C'est d'ailleurs le cas à la Ciotat où notre navire de sauvetage vieillissant a pu être changé récemment.

Les dons contribuent également à notre formation, qui en tant que bénévoles, est fondamentale. Me concernant, j'ai eu la chance de participer à plusieurs formations organisées par des formateurs de la SNSM, ce qui m'a permis de monter en compétences en tant qu'équipière embarquée puis nageuse de bord et plongeuse de bord. En donnant à la SNSM, vous participez également à l'achat de notre matériel de secourisme et de sauvetage et à nos équipements qui nous permettent d'intervenir en toute sécurité, de jour, de nuit et ce toute l'année. Par exemple, lors de nos interventions de nuit l'hiver, nous avons des tenues de mer qui nous assurent une protection contre le vent, la pluie ou les embruns.

EXISTE-T-IL D'AUTRES MOYENS DE SOUTENIR LA SNSM EN DEHORS DES DONS ?

Vous pouvez également soutenir la SNSM en achetant des articles solidaires sur notre boutique en ligne (laboutique.snsn.org) ou dans des boutiques organisées au sein des structures locales. Vous y trouverez des idées de cadeaux pour tous les membres de votre famille : pulls, vestes, tee-shirts, accessoires de maison et vous pourrez dénicher aussi un des jeux sur le thème de la mer pour les enfants. Chaque achat effectué au sein de notre boutique permet également de participer à nos missions de sauvetage et d'assistance en mer. Certaines stations organisent également des événements locaux pour récolter des fonds. Ma station située à La Ciotat (13) organise tous les 15 août, une grande sardinade. Cet événement est devenu une réelle institution. Tous les bénévoles contribuent à l'organisation et à la belle réussite de cette journée. Votre participation à nos événements nous soutient également financièrement.

LA SNSM ORGANISE-T-ELLE DES ÉVÉNEMENTS OU DES CAMPAGNES DE SENSIBILISATION POUR LE GRAND PUBLIC ?

Nous organisons tous les ans, le dernier week-end de juin, les JNSM – les Journées nationales des Sauveteurs en Mer. Lors de ce week-end, il est proposé des démonstrations de secourisme, des visites de bateaux des sauveteurs, des ateliers de prévention sur la sécurité en mer et proche du littoral, etc. L'occasion pour le grand public de venir nous rencontrer lors de cette journée dédiée aux sauveteurs, et bien sûr de faire connaître nos activités et rappeler l'importance de notre modèle associatif.

Nous participons également à des événements nautiques comme Le Grand Pavois à La Rochelle ou le Paris Nautic Show tout récemment, où des bénévoles ont pu échanger avec le public sur leur engagement, leurs missions, et réaliser des ateliers de prévention sur les bons gestes à adopter en mer et sur le littoral.

QUEL MESSAGE SOUHAITERIEZ-VOUS ADRESSER À CEUX QUI SOUHAITENT AIDER LA SNSM ?

N'hésitez pas à franchir la porte d'une station de sauvetage, à interpeller un bénévole en orange. Vous rencontrerez des passionnés engagés, ravis de pouvoir échanger avec vous. Vos échanges, vos sourires, vos encouragements et vos dons nous permettent de réaliser nos missions de sauvetage au quotidien et d'être fiers d'appartenir à cette grande famille des Sauveteurs en Mer. Pour nous soutenir, rendez-vous sur notre site internet [SNSM.org](https://www.snsn.org).

Bien sûr, si vous souhaitez également vous engager comme bénévole à nos côtés, à terre ou en mer, prenez contact avec la station la plus proche de chez vous !



LES AVANTAGES DES VOITURES SANS PERMIS POUR LES SENIORS



Avec l'avancée en âge, la mobilité devient un enjeu important pour les seniors. Les difficultés physiques, la perte de réflexes ou la non-détention du permis de conduire peuvent limiter les déplacements. Les voitures sans permis (VSP) représentent une solution pratique pour maintenir l'autonomie et la liberté de mouvement, offrant un moyen sûr et économique de se déplacer au quotidien.

ACCESSIBILITÉ ET FACILITÉ DE CONDUITE

Les voitures sans permis sont particulièrement accessibles aux seniors grâce à leur simplicité d'utilisation. Leur conception légère et maniable rend la conduite moins fatigante et plus agréable. La vitesse limitée, généralement autour de 45 km/h, réduit le stress en circulation et diminue le risque d'accidents graves. Les véhicules modernes intègrent des fonctionnalités telles que la direction assistée, le démarrage automatique et des commandes ergonomiques, adaptées aux conducteurs moins expérimentés ou moins à l'aise avec les véhicules classiques. De plus, ces voitures peuvent être conduites avec un permis AM, plus simple à obtenir que le permis classique, offrant ainsi une solution aux seniors qui n'ont pas ou plus de permis.

SÉCURITÉ ET CONFORT

La sécurité est un avantage essentiel des voitures sans permis. Leur vitesse limitée et leur taille compacte permettent

une conduite plus sereine, même dans des environnements urbains encombrés. Les modèles récents sont équipés d'airbags, de ceintures renforcées et parfois de systèmes antiblocage (ABS), ce qui garantit un niveau de protection suffisant pour les déplacements du quotidien. Par ailleurs, la facilité de stationnement et les manœuvres simplifiées rendent ces véhicules particulièrement confortables pour les seniors, qui peuvent ainsi circuler sans stress.

AUTONOMIE ET LIBERTÉ

Les VSP permettent aux seniors de conserver leur indépendance dans les déplacements quotidiens. Elles facilitent les courses, les rendez-vous médicaux ou les visites familiales, sans avoir à dépendre de la famille ou des transports en commun. Leur maniabilité en ville et la facilité de stationnement contribuent à rendre la vie quotidienne plus simple et agréable. Pour de nombreux seniors, pouvoir se déplacer librement est un facteur essentiel pour maintenir une vie active et sociale.

ÉCONOMIE ET IMPACT ENVIRONNEMENTAL

Les voitures sans permis sont économiques à l'usage. Leur consommation de carburant est faible et leur entretien moins coûteux que celui des véhicules traditionnels. Les modèles électriques permettent de réduire encore davantage les dépenses et limitent les émissions polluantes. Ces caractéristiques font des VSP un choix pratique, économique et écologique, parfaitement adapté aux besoins des seniors qui souhaitent rester mobiles sans alourdir leur budget.

En conclusion, les voitures sans permis offrent aux seniors une solution adaptée pour rester mobiles, sûrs et indépendants. Elles allient simplicité de conduite, sécurité, confort et économie, tout en limitant leur impact environnemental. Ces véhicules permettent aux personnes âgées de continuer à se déplacer librement, à maintenir leur autonomie et à préserver leur qualité de vie au quotidien.



**Offrez leur de la mobilité
en toute sécurité !**

À partir de

89€
par mois*



Nouvelle
JS50



Nouvelle
MYLI

NOUVELLE GAMME LIGIER

Électrique ou Diesel • Sans permis • Dès 14 ans

Trouvez le distributeur Ligier
près de chez vous sur **ligier.fr**

Au quotidien, prenez les transports en commun **#SeDéplacerMoinsPolluer**

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

*NOUVELLE MYLI IDEAL REVO D+ en Location avec Option d'Achat sur 24 mois avec un premier loyer majoré de 4 450 € suivi de 23 loyers mensuels de 89 € dans le réseau participant. Montant total dû par le locataire en cas d'acquisition du véhicule au terme du contrat : 14 424,45 €. Offre à particuliers non cumulable en Location avec Option d'Achat sur 24 mois et 20 000km dans le réseau Ligier Group participant valable jusqu'au 31/12/2025 (date de souscription au dossier de financement faisant foi), dans la limite des stocks disponibles. Exemple pour une MYLI IDEAL REVO D+ au prix tarif constructeur du 01/09/2025 de 12 999 €. Option d'Achat finale : 7 929,39 € ou reprise de votre véhicule suivant engagement sous conditions de votre Distributeur. Durée totale du financement : 24 mois. Dans le cadre de votre financement, vous disposez d'un délai de rétractation. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par SANTANDER CONSUMER FINANCE S.A. - Siège social : Ciudad Grupo Santander, Avenida Cantabria s/n, 28660 Boadilla del Monte, Madrid (Espagne) - Société de droit espagnol immatriculée au Registro Mercantil de Madrid sous le n°0000249773 - Succursale en France : 26, Quai Charles Pasqua, 92300 Levallois-Perret (France) - Immatriculée au RCS de Nanterre sous le numéro 915 062 012 - Etablissement de crédit régi par l'Autorité de contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR - 4 Place de Budapest, CS 92459, 75436 Paris Cedex 09) | Intermédiaire européen en assurance immatriculé sous le n°0V0089 (www.onias.fr). Les versions quadricycles légers sont accessibles sans permis pour les conducteurs nés avant le 01-01-88 ou à partir de 14 ans pour les personnes nées après cette date titulaires du permis BSR option quadricycle léger délivré avant le 19 janvier 2013 ou du permis AM délivré à partir du 19-01-13. Crédit Photo : SIMPOL. Photos non contractuelles. Conception-réalisation : Ligier Group 10.2025.





Comprendre et gérer
les acouphènes

Interview de Carla
MAININI, Chef de
produit marketing chez
QUIES

Les bienfaits des cures
thermales pour les
seniors

Interview des Thermes
de Vals-les-Bains

Renforcement
musculaire et maintien
osseux chez les seniors





Comprendre et gérer **LES ACOUPHÈNES**



Les acouphènes, souvent décrits comme des bourdonnements, des sifflements, des cliquetis ou des vibrations entendus dans l'oreille ou dans la tête, sont un phénomène fréquent chez les seniors. Ces sons n'ont pas de source externe et sont donc perçus uniquement par la personne concernée. Bien qu'ils ne soient généralement pas dangereux pour la santé physique, leur impact sur la qualité de vie peut être significatif, en particulier chez les personnes âgées. Les acouphènes peuvent provoquer fatigue, irritabilité, troubles du sommeil, baisse de concentration et parfois anxiété ou dépression. Comprendre ce trouble, ses causes, et adopter des stratégies adaptées est essentiel pour permettre aux seniors de continuer à mener une vie épanouissante malgré la présence de ces sons.

COMPRENDRE LES ACOUPHÈNES

Les acouphènes peuvent se classer en deux catégories principales. Les acouphènes objectifs, rares, correspondent à des sons réellement produits par l'oreille interne ou le système vasculaire et peuvent être détectés par le médecin. En revanche, les acouphènes subjectifs, beaucoup plus fréquents, sont uniquement perçus par le patient et ne sont détectables par aucune mesure externe. Ils peuvent être intermittents ou permanents, et leur intensité varie d'une personne à l'autre.

Chez les seniors, les acouphènes sont souvent associés à une perte auditive liée à l'âge, appelée presbyacousie. Cette diminution progressive de l'audition affecte la capacité de l'oreille à filtrer les sons, ce qui peut amplifier la perception des acouphènes. Outre la gêne auditive, ces sons persistants peuvent provoquer un isolement social, car les seniors éprouvent des difficultés à suivre les conversations, à écouter la télévision ou à participer à des activités collectives. Cette situation peut engendrer un stress supplémentaire, aggravant le cercle vicieux de la perception des acouphènes.

ACOUPHÈNES ? BOURDONNEMENTS ? SIFFLEMENTS ?

Quies®

FAITES-LES TAIRE !



93%

Constatent un effet
dès le 1er mois*

FORMULE DOUBLE ACTION JOUR ET NUIT



Pour diminuer les troubles de
l'audition et rester concentré



Pour faciliter la détente
et l'endormissement



*Étude en vie réelle Audiclar, sur 40 personnes, réalisée en 2024 en France par un Institut d'études indépendant.
*93% des testeurs constatent un effet sur leurs troubles de l'audition dès le 1er mois d'utilisation.
QUIES - Palaiseau - 775 683 899 RCS Evry - 11/25.

En cas de doute ou de prise de traitement médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé avant utilisation.



CAUSES ET FACTEURS DE RISQUE CHEZ LES SENIORS

Les causes des acouphènes chez les seniors sont multiples et souvent interconnectées. La presbycusie, due à l'usure progressive des cellules ciliées de l'oreille interne, constitue l'une des causes principales. À mesure que l'audition se dégrade, l'oreille tente de compenser la perte de perception des sons, ce qui peut générer des bourdonnements ou des sifflements. L'exposition prolongée à des environnements bruyants, que ce soit au travail ou dans la vie quotidienne, représente un facteur aggravant. Les seniors qui ont travaillé dans des industries bruyantes ou qui ont fréquenté régulièrement des concerts ou utilisé des écouteurs à volume élevé sont particulièrement à risque.

Certaines pathologies associées peuvent également favoriser l'apparition d'acouphènes, notamment l'hypertension, le diabète, les troubles cardiovasculaires ou les troubles circulatoires. Ces maladies peuvent modifier la vascularisation de l'oreille interne et provoquer des déséquilibres auditifs. De plus, certains médicaments, dits ototoxiques, peuvent endommager l'oreille interne et induire des acouphènes. Il s'agit principalement de certains antibiotiques, anti-inflammatoires ou traitements de chimiothérapie. Enfin, les facteurs psychologiques jouent un rôle important dans la perception des acouphènes. Le stress, l'anxiété et la dépression peuvent non seulement amplifier le ressenti des sons mais aussi rendre la personne moins tolérante à leur présence.

DIAGNOSTIC ET SUIVI MÉDICAL

Le diagnostic des acouphènes chez les seniors débute généralement par une consultation auprès d'un médecin généraliste ou d'un ORL. Le professionnel de santé recueille l'histoire détaillée des symptômes, leur durée, leur intensité et leur impact sur la vie quotidienne. Des examens complémentaires, tels que l'audiométrie, la tympanométrie ou l'IRM, peuvent être prescrits afin de détecter d'éventuelles causes sous-jacentes, comme des troubles de l'oreille interne, une hypertension intracrânienne ou d'autres anomalies neurologiques.

La prise en charge des acouphènes est multidimensionnelle et nécessite souvent l'intervention de plusieurs professionnels de santé. Les appareils auditifs sont fréquemment proposés aux seniors présentant une perte auditive, car ils permettent de restituer certains sons extérieurs et de réduire l'attention portée aux acouphènes. Les thérapies sonores, qui incluent le bruit blanc, la musique douce ou des masques auditifs spécifiques, aident à masquer les sons gênants. Par ailleurs, les thérapies cognitives et comportementales permettent de gérer le stress, d'améliorer le sommeil et de diminuer l'impact psychologique des acouphènes. Dans certains cas, des médicaments peuvent être prescrits pour traiter l'anxiété, la dépression ou les troubles du sommeil, mais ils n'agissent pas directement sur les acouphènes eux-mêmes.



VIVRE AU QUOTIDIEN AVEC LES ACOUPHÈNES

Pour les seniors, bien vivre avec les acouphènes repose sur l'adoption de stratégies adaptées au quotidien. La réduction des expositions sonores, comme l'évitement des environnements bruyants et la diminution du volume des appareils audio, est essentielle. Les techniques de relaxation, telles que la méditation, le yoga, les exercices de respiration ou les promenades en pleine nature, peuvent aider à diminuer le stress et l'anxiété liés aux acouphènes.

Le sommeil est un aspect fondamental de la gestion des acouphènes. L'utilisation d'un bruit de fond doux, tel qu'un ventilateur, une fontaine intérieure ou des applications de bruit blanc, peut masquer les sons gênants et favoriser un sommeil plus réparateur. Une hygiène de vie saine, comprenant une alimentation équilibrée, la limitation de la caféine, de l'alcool et du tabac, ainsi qu'une activité physique régulière, contribue également à réduire l'impact des acouphènes. Participer à des activités sociales et maintenir des liens familiaux ou amicaux permet de détourner l'attention des acouphènes et de rompre l'isolement, renforçant ainsi le bien-être global.

ACCOMPAGNEMENT ET RESSOURCES

L'accompagnement social et psychologique est essentiel pour les seniors confrontés aux acouphènes. Les associations spécialisées,

comme France Acouphènes, offrent des informations pratiques, un soutien psychologique et des groupes d'échanges entre patients. Ces structures permettent de partager des expériences, de découvrir des stratégies de gestion et de rompre l'isolement, qui peut être exacerbé par les troubles auditifs. Par ailleurs, de nombreuses applications mobiles proposent des programmes de thérapie sonore, des exercices de relaxation et des conseils pratiques pour gérer les acouphènes au quotidien. L'accès à ces ressources permet aux seniors de se sentir soutenus et d'adopter une approche proactive pour améliorer leur qualité de vie.

En conclusion, les acouphènes représentent un défi important pour de nombreux seniors, affectant à la fois leur audition, leur sommeil et leur bien-être psychologique. Bien qu'il n'existe pas de traitement universel pour les éliminer complètement, il est possible de mieux vivre avec ces symptômes grâce à une approche globale et personnalisée. L'utilisation d'appareils auditifs, les thérapies sonores, les techniques de relaxation et les adaptations du mode de vie permettent de réduire la gêne et de restaurer une qualité de vie satisfaisante. L'information, le soutien social et l'accompagnement médical constituent des éléments essentiels pour aider les seniors à gérer leurs acouphènes avec sérénité, et à continuer à profiter pleinement de leurs activités quotidiennes.

Pour en savoir plus sur la prise en charge des acouphènes et découvrir les solutions proposées par QUIES, marque emblématique de la protection auditive, nous avons échangé avec **Carla MAININI, Chef de produit marketing chez QUIES.**

Elle nous présente la marque, ses produits phares et les innovations développées pour améliorer le confort auditif des seniors.

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER QUIES ?

Quies est une entreprise française historique, fondée en 1921, reconnue pour son expertise dans le bien-être auditif et le confort au quotidien. Elle s'est fait connaître grâce à ses célèbres boules Quies, bouchons d'oreille en cire, avant d'élargir son offre de produits liée à la protection auditive, aux solutions anti-ronflement, à l'hygiène de l'oreille, et aux accessoires de sommeil. Entreprise familiale et indépendante, Quies est basée à Palaiseau en région parisienne et met en avant la qualité, la sécurité et la fabrication française. Distribuée principalement en pharmacies et parapharmacies, la marque incarne la sérénité, la prévention et le bien-être sensoriel, avec pour mission d'aider chacun à « vivre en paix avec son environnement ».

COMMENT LA MARQUE S'EST-ELLE IMPOSÉE COMME UNE RÉFÉRENCE DANS LE DOMAINE DE LA PROTECTION AUDITIVE ET DU BIEN-ÊTRE AUDITIF ?

Quies est devenue une vraie référence dans la protection auditive grâce à son savoir-faire centenaire et, bien sûr, à son produit emblématique, les boules Quies. Au fil du temps, la marque a su s'adapter aux besoins de chacun, en proposant différentes gammes de produits d'hygiène et de bien-être. Quies a gagné la confiance des utilisateurs et s'impose aujourd'hui comme un acteur incontournable du bien-être auditif, capable de proposer des solutions simples et efficaces pour tous.

QUELS SONT LES TYPES DE PRODUITS PROPOSÉS PAR QUIES AUJOURD'HUI ?

Aujourd'hui, Quies propose une gamme assez large de produits destinés au bien-être auditif et au confort au quotidien. La marque est surtout connue pour ses bouchons d'oreille, qu'ils soient en cire, en mousse ou en silicone, adaptés à différentes situations : pour dormir, pour se protéger du bruit en extérieur (bibliothèque, transports en commun, en concert et festival...), pour voyager en avion ou même pour nager.

Mais Quies ne s'arrête pas là. Nous proposons également toute une gamme de produits pour l'hygiène et le soin des oreilles, tels que des sprays auriculaires ou des cures-oreilles, ainsi que des dispositifs pour lutter contre le ronflement, qu'il soit nasal ou buccal, comme des bandelettes anti-ronflement, des gouttières ou des sprays spécifiques. Globalement, la marque couvre tout ce qui touche à la sphère ORL et au confort auditif, en combinant protection, soin et bien-être.

COMMENT CES PRODUITS RÉPONDENT-ILS AUX DIFFÉRENTS BESOINS LIÉS À LA SANTÉ AUDITIVE, NOTAMMENT CHEZ LES SENIORS ?

Les produits Quies répondent très bien aux différents besoins liés à la santé auditive des seniors car ils permettent de préserver l'audition et de mieux gérer les bruits du quotidien, qui peuvent devenir fatigants avec l'âge. Ils permettent aussi de maintenir le confort et la qualité de vie, en protégeant les oreilles et en proposant des solutions simples pour limiter les ronflements, afin que chacun puisse se sentir à l'aise dans son environnement sonore. L'idée, c'est vraiment d'accompagner les seniors pour qu'ils continuent à profiter de leur quotidien sans que les difficultés auditives ne deviennent un obstacle.

POUVEZ-VOUS NOUS EXPLIQUER CE QUE SONT LES ACOUPHÈNES ET QUELLES EN SONT LES PRINCIPALES CAUSES ?

Les acouphènes, ce sont des sons que l'on entend dans l'oreille ou dans la tête alors qu'ils n'existent pas dans l'environnement. Souvent, ce sont des sifflements, des bourdonnements, des grésillements ou des petits cliquetis. Ça peut être constant ou seulement par moments, dans une oreille ou dans les deux.

Il ne faut pas voir les acouphènes comme une maladie en soi, mais plutôt comme un signal que quelque chose dans l'oreille ou le système auditif n'est pas tout à fait normal. La plupart du temps, ils sont « subjectifs », c'est-à-dire que seule la personne concernée les entend. Dans de rares cas, ils sont considérés comme « objectifs », c'est-à-dire qu'un professionnel peut les détecter, par exemple à cause de problèmes musculaires ou circulatoires. Les causes sont nombreuses. La plus fréquente est l'exposition prolongée à des bruits forts, comme les concerts ou la musique au casque, ou le travail dans un environnement bruyant. Le vieillissement de l'oreille, certains traumatismes auditifs, une otite, un bouchon de cérumen ou certains médicaments peuvent aussi en être à l'origine. Enfin, des troubles circulatoires, des tensions au niveau du cou ou de la mâchoire, ou encore le stress et la fatigue peuvent amplifier les acouphènes et rendre la gêne plus importante.

LES ACOUPHÈNES TOUCHENT DE NOMBREUSES PERSONNES ÂGÉES : POURQUOI CE PHÉNOMÈNE EST-IL PLUS FRÉQUENT AVEC L'ÂGE ?

Les acouphènes deviennent plus fréquents avec l'âge principalement à cause de l'usure naturelle de l'oreille et du système auditif. Avec le temps, les cellules de l'oreille interne, celles qui captent les sons, se dégradent et deviennent moins efficaces pour transmettre les sons au cerveau. Du coup, le cerveau perçoit parfois un petit "bruit de fond", ce que l'on appelle des acouphènes.

En plus, avec le vieillissement, beaucoup de seniors ont une perte auditive légère à modérée. Le cerveau, pour compenser, peut augmenter l'activité nerveuse dans certaines zones, ce qui fait que l'on entend des sons qui ne sont pas réellement là.

Enfin, il y a souvent des facteurs qui aggravent la situation : l'exposition cumulée au bruit tout au long de la vie, des troubles circulatoires, l'hypertension ou certains médicaments. Tous ces éléments expliquent pourquoi les acouphènes sont plus fréquents chez les personnes âgées.

QUEL EST LE PRODUIT SPÉCIFIQUE QUE QUIES PROPOSE POUR AIDER À SOULAGER LES ACOUPHÈNES ?

Nous avons lancé au mois d'octobre 2025 un tout nouveau complément alimentaire destiné à réduire les bourdonnements et sifflements dans les oreilles, appelé Audiclar. Audiclar est un complément alimentaire double action jour et nuit à base de plantes, vitamines et minéraux. Grâce à sa forte concentration en ginkgo biloba et en feuille de vigne, sa formule contribue au soutien du système nerveux et cardiovasculaire, tout en favorisant la circulation périphérique, ce qui est particulièrement bénéfique pour l'audition.



POUVEZ-VOUS NOUS DÉTAILLER LA POSOLOGIE OU LA MANIÈRE D'UTILISER CE PRODUIT ?

La posologie d'Audiclar est très simple : 1 gélule jour le matin et une gélule nuit le soir 30 minutes avant le coucher avec un verre d'eau. Il est également possible si on le souhaite de mettre le contenu de la gélule dans un yaourt ou directement dans le verre d'eau si l'on a des difficultés pour ingérer la gélule.

EST-CE UN TRAITEMENT PONCTUEL OU PLUTÔT UNE SOLUTION D'ACCOMPAGNEMENT SUR LE LONG TERME ?

Audiclar est une solution pour soulager les personnes souffrant d'acouphènes, car malheureusement il n'existe pas de traitement qui permette de les

faire disparaître complètement. Ce complément alimentaire est alors plutôt recommandé pour une prise sur le long terme, pour accompagner les personnes désireuses de retrouver un confort et une qualité de vie, même lorsque les acouphènes sont présents.

CETTE SOLUTION EST-ELLE ADAPTÉE À TOUS LES TYPES D'ACOUPHÈNES, OU À CERTAINES FORMES EN PARTICULIER ?

Notre complément alimentaire Audiclar ne va pas forcément agir sur tous les types d'acouphènes de la même manière. Il peut être utile surtout lorsque les acouphènes sont liés à une fatigue auditive, à une circulation sanguine insuffisante ou à un stress oxydatif au niveau de l'oreille interne. En revanche, si les acouphènes sont causés par un traumatisme, une infection ou certains traitements médicaux, le complément pourra apporter du soutien, mais ne suffira pas à les faire disparaître. L'idée, c'est vraiment de favoriser le confort auditif et le bien-être, en complément d'un suivi médical adapté.

OÙ PEUT-ON TROUVER LES PRODUITS QUIES ?

Les produits Quies sont disponibles en pharmacie, en parapharmacie, ainsi que sur notre site internet www.quies.fr. Certaines références, notamment dans la protection auditive, sont aussi proposées en grandes et moyennes surfaces. En revanche, notre produit Audiclar est exclusivement disponible en pharmacie et sur notre site.

QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS AUX SENIORS POUR MIEUX VIVRE AVEC LES ACOUPHÈNES AU QUOTIDIEN ?

Dans un premier temps, il est nécessaire de protéger ses oreilles et d'éviter les bruits trop forts, tout en faisant attention au volume et à la durée lorsque l'on utilise des écouteurs. Ensuite, comme le stress et la fatigue peuvent accentuer les sifflements, tout ce qui aide à se détendre est bénéfique : la sophrologie, l'hypnose ou l'acupuncture peuvent par exemple apporter un vrai apaisement. Pour mieux dormir, il peut être utile d'avoir un petit bruit de fond, comme une musique douce ou un ventilateur, pour que le silence complet ne mette pas les sifflements en avant. On peut aussi agir sur sa santé en général : bouger un peu chaque jour, surveiller sa tension, limiter l'alcool et la caféine. Et puis, certains seniors trouvent du confort avec des appareils auditifs ou des dispositifs qui génèrent un petit bruit de fond, ça aide vraiment à moins percevoir les acouphènes. Bien sûr, il est toujours important de consulter un professionnel pour voir ce qui convient le mieux à sa situation.

LES BIENFAITS DES CURES THERMALES POUR LES SENIORS



Le vieillissement entraîne inévitablement des changements physiques et psychologiques. Avec l'âge, le métabolisme ralentit, les articulations perdent en souplesse, la densité osseuse diminue, la circulation sanguine se fragilise, et les défenses immunitaires s'affaiblissent. Ces transformations peuvent entraîner des douleurs chroniques, une fatigue accrue et une diminution de la mobilité, qui affectent la qualité de vie et l'autonomie. Face à ces défis, les cures thermales se présentent comme une solution naturelle, préventive et curative. Les cures thermales consistent en l'utilisation d'eaux riches en minéraux, de boues thermales et de gaz minéraux à des fins thérapeutiques. Elles s'inscrivent dans une approche globale de la santé, combinant soins physiques, relaxation et stimulation psychologique. L'intérêt pour les seniors est particulièrement marqué, car ces cures permettent de soulager les douleurs, d'améliorer la mobilité et de renforcer le bien-être général, tout en réduisant le stress et en favorisant la sociabilité.

LES TYPES DE CURES THERMALES ADAPTÉES AUX SENIORS

Les cures thermales sont variées et peuvent être adaptées à des besoins spécifiques selon l'état de santé des seniors. Parmi les plus courantes, on trouve les cures articulaires et rhumatologiques, les cures respiratoires, les cures circulatoires et cardiovasculaires, ainsi que les cures dermatologiques.

Les cures articulaires et rhumatologiques sont particulièrement recommandées pour les seniors souffrant d'arthrose, de rhumatismes ou de douleurs musculaires chroniques. Elles combinent bains chauds, massages, gymnastique douce en piscine thermale et applications de boues thérapeutiques. La chaleur et les minéraux

contenus dans l'eau permettent de réduire l'inflammation, de soulager la douleur et de favoriser la mobilité des articulations, contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie au quotidien. Les cures respiratoires s'adressent aux seniors présentant des troubles chroniques tels que l'asthme, la bronchite ou les sinusites. Elles consistent en inhalations, nébulisations et pulvérisations d'eaux thermales, dont les minéraux aident à dégager les voies respiratoires, à fluidifier le mucus et à renforcer la résistance aux infections. Ces cures améliorent la fonction respiratoire et diminuent les risques de complications respiratoires fréquentes chez les personnes âgées.

THERMES DE VALS LES BAINS

since 1845

Spécialistes du diabète depuis 1845

Les Thermes de Vals-les-Bains
15 avenue Paul Ribeyre - 07600 Vals-les-Bains
Tél : 04 75 37 46 68 | www.thermesdevals.com

Les cures circulatoires et cardiovasculaires sont conçues pour stimuler la circulation sanguine et renforcer le système veineux. L'alternance de bains chauds et froids, les douches à jets et les massages hydrothermaux permettent d'améliorer la vascularisation, de réduire les sensations de jambes lourdes et de prévenir certaines maladies cardiovasculaires. Ces cures sont particulièrement bénéfiques pour les seniors souffrant d'insuffisance veineuse, d'hypertension ou de troubles circulatoires légers.

Enfin, les cures dermatologiques ciblent les affections cutanées chroniques telles que l'eczéma, le psoriasis ou la sécheresse cutanée. Les bains, douches et applications de boues ou d'eaux thermales apaisent la peau, hydratent en profondeur et favorisent sa régénération. Pour les seniors, cela permet non seulement de soulager les démangeaisons et irritations, mais aussi de contribuer à une meilleure apparence cutanée et à un confort quotidien amélioré.

LES BIENFAITS PHYSIQUES DES CURES THERMALES

Les effets physiques des cures thermales sont nombreux et particulièrement pertinents pour les seniors. L'un des principaux bénéfices réside dans le soulagement des douleurs articulaires et musculaires. La chaleur des bains et la richesse minérale de l'eau contribuent à diminuer l'inflammation, à assouplir les muscles et à améliorer la mobilité. Pour les personnes souffrant d'arthrose ou de rhumatismes, cela permet de réduire la douleur, de faciliter les mouvements et de retrouver une autonomie plus grande dans les gestes quotidiens.

Les cures thermales ont également un impact positif sur la circulation sanguine. L'alternance de bains chauds et froids et les massages hydrothermaux stimulent les vaisseaux sanguins, améliorant la vascularisation et l'oxygénation des tissus. Cette stimulation contribue à réduire les œdèmes, les jambes lourdes et les risques de troubles circulatoires, tout en favorisant un meilleur apport en nutriments essentiels pour l'ensemble du





corps.

Un autre bienfait majeur est l'amélioration de la fonction respiratoire. Les inhalations et nébulisations d'eaux thermales permettent de dégager les voies respiratoires, de fluidifier les sécrétions et de prévenir les infections pulmonaires fréquentes chez les seniors. Cela participe à une meilleure endurance physique et à une qualité de vie améliorée, car la respiration est un élément fondamental du confort quotidien et de l'autonomie.

Sur le plan dermatologique, les cures thermales jouent un rôle protecteur et régénérateur. Les minéraux présents dans les eaux et les boues thermales apaisent les irritations cutanées, hydratent la peau et contribuent à ralentir le vieillissement cutané. Pour les seniors, cela se traduit par une peau plus souple, moins sujette aux irritations et plus confortable au toucher.

LES BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES ET COGNITIFS

Au-delà des effets physiques, les cures thermales offrent des avantages psychologiques et cognitifs significatifs. Elles constituent un véritable moment de détente et de relaxation, permettant de réduire le stress et l'anxiété, deux facteurs qui peuvent aggraver les douleurs et affecter la qualité du sommeil chez les seniors. L'atmosphère calme et bienveillante des stations thermales favorise un sommeil réparateur, améliore l'humeur et contribue à une meilleure résistance au stress quotidien.

Les activités douces proposées pendant les cures, telles que la gymnastique en piscine, la marche dans les jardins thermaux ou les ateliers de relaxation, stimulent également les fonctions cognitives. Ces activités contribuent à maintenir la mémoire, la concentration et la vivacité d'esprit, tout en réduisant le risque de déclin cognitif lié à l'âge.

En outre, les cures thermales offrent un cadre social enrichissant. Elles permettent aux seniors de rencontrer d'autres personnes dans un environnement sécurisé et convivial. Ces interactions sociales favorisent le sentiment d'appartenance et réduisent le

risque d'isolement, un problème fréquent chez les personnes âgées. Le soutien social et la convivialité renforcent le bien-être émotionnel et participent à un vieillissement plus harmonieux.

PRÉCAUTIONS ET RECOMMANDATIONS

Même si les cures thermales sont généralement sûres, il est essentiel que les seniors prennent certaines précautions. Avant toute cure, il est fortement recommandé de consulter un médecin pour s'assurer que les soins proposés sont adaptés à l'état de santé. Les personnes souffrant de troubles cardiovasculaires sévères, d'hypertension non contrôlée, d'insuffisance rénale ou d'infections aiguës doivent être particulièrement vigilantes.

La durée des bains, la température de l'eau et l'intensité des soins doivent être ajustées en fonction de l'âge et de la condition physique de chaque senior. Il est également important de respecter le rythme des séances et de ne pas les surcharger afin de permettre au corps de récupérer pleinement. Pendant la cure, il est conseillé de bien s'hydrater, d'adopter une alimentation équilibrée et de pratiquer des activités physiques douces, telles que la marche ou des étirements légers, pour renforcer les effets des soins thermaux.

Pour conclure, les cures thermales représentent une approche naturelle et globale pour améliorer la santé et le bien-être des seniors. Elles offrent un double bénéfice physique et psychologique en soulageant les douleurs, en stimulant la circulation et le système respiratoire, en régénérant la peau, tout en réduisant le stress et en favorisant la sociabilité. En combinant soins thermaux adaptés, activités douces et suivi médical, les seniors peuvent bénéficier d'une meilleure mobilité, d'un sommeil réparateur, d'une peau revitalisée et d'un bien-être général renforcé. Ces cures constituent ainsi un véritable outil pour favoriser un vieillissement actif, serein et de qualité.

Situés au cœur de l'Ardèche, les Thermes de Vals-les-Bains bénéficient d'une longue tradition thermale et d'un cadre naturel remarquable. Réputés pour la qualité de leurs eaux aux vertus multiples, ils accueillent chaque année de nombreux curistes à la recherche de soins spécifiques ou d'un véritable moment de bien-être.

Pour mieux comprendre ce qui distingue cet établissement, découvrons les particularités de l'eau thermale, les pathologies prises en charge, le déroulement des cures et les différentes formules bien-être proposées, y compris le spa thermal.

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER LES THERMES DE VALS-LES-BAINS ?

Les Thermes de Vals-les-Bains accueillent les curistes depuis 1845, au cœur de l'Ardèche. L'établissement se situe dans un environnement naturel préservé, au bord de la rivière Volane et à proximité du parc thermal. C'est une station réputée pour ses eaux bicarbonatées sodiques, uniques en France, issues d'un territoire volcanique.

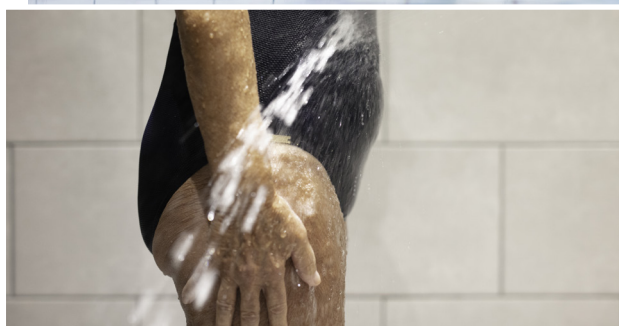
QUELLE EST LA SPÉCIFICITÉ DES EAUX DE VALS-LES-BAINS ?

Les eaux de Vals-les-Bains se distinguent par leur minéralisation exceptionnelle, riche en bicarbonates et en CO² naturel, ce qui les rend naturellement gazeuses. Leur pureté est garantie par la géologie volcanique ardéchoise, ce qui les rend particulièrement efficaces pour les troubles digestifs et métaboliques, notamment le diabète. Les sources portent des noms historiques et évocateurs comme Camuse, Constantine, Rigolette ou Désirée, et dès la fin du XVIII^e siècle, l'eau était déjà expédiée jusqu'à la cour de Versailles. Grâce à ces propriétés, Vals-les-Bains est aujourd'hui reconnue pour ses cures axées sur le métabolisme, la nutrition et la digestion.

Anecdotes : À la fin du XVIII^e l'eau de Vals était expédiée à la cour de Versailles et dans toute la France en bouteilles ou en barriques.

QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES ET LES BIENFAITS DE L'EAU THERMALE DE VALS-LES-BAINS ?

L'eau de Vals stimule la digestion, régule le métabolisme glucidique, soutient le foie et le pancréas, améliore le transit, agit comme relaxant musculaire et tonifie la circulation. Son



action globale en fait un soutien efficace pour les personnes souffrant de troubles digestifs, de surpoids ou de diabète.

COMMENT SE DÉROULE UNE CURE THERMALE CLASSIQUE À VALS-LES-BAINS ?

Elle dure 3 semaines (21 jours de soins) elle est composée de soins thermaux (douche au jet, cataplasme, douche générale) et de la cure de boisson (très importante dans l'efficacité de la cure). Les curistes peuvent aussi ajouter des activités pour améliorer les bénéfices des soins de cure : abonnement à la salle de sport avec des coaches qualifiés, randonnée, Yoga, QI-GONG, gestion du stress, diététicienne, cours de cuisine, ateliers d'échanges avec les équipes pluridisciplinaire : psychologue, diététicienne (DU en diabétologie), ostéopathe, infirmière.

EST-IL NÉCESSAIRE D'AVOIR UNE PRESCRIPTION MÉDICALE POUR EFFECTUER UNE CURE ICI ?

Une prescription médicale est nécessaire pour une cure thermale conventionnée de trois semaines, mais elle n'est pas requise pour les programmes courts, comme les séjours de six jours ou la nouvelle Matinée thermale.

EN PLUS DES CURES THERMALES MÉDICALISÉES, VOUS PROPOSEZ UN SPA

THERMAL. POUVEZ-VOUS NOUS EN PARLER ?

Le Spa Séquoia Redwood, situé à l'étage des thermes sur 1 500 m², offre un cadre unique grâce au bois et aux ouvertures sur la nature. Les curistes bénéficient d'une entrée de deux heures et d'une réduction sur les soins. Le spa propose des soins variés, avec comme produit phare le parcours sensoriel en 14 étapes, alternant chaud et froid, et des programmes adaptés aux mini-cures ou séjours bien-être. Certains séjours combinent spa et cure, comme le séjour post-cancer du sein ou le séjour lâcher-prise.

QUELLE PLACE OCCUPE L'ENVIRONNEMENT NATUREL DE VALS-LES-BAINS ?

Une place centrale. La station est entourée de paysages verdoyants, de la rivière Volane et de forêts profondes. Le parc thermal est lui-même un lieu emblématique, notamment grâce à sa source intermittente, véritable curiosité naturelle. Cet environnement calme et ressourçant contribue pleinement aux bénéfices ressentis pendant les trois semaines de cure.

QUEL MESSAGE AIMERIEZ-VOUS ADRESSER À CEUX QUI HÉSITENT ENCORE À TENTER UNE CURE THERMALE ?

Nous les invitons à franchir le pas et à prendre soin d'eux. Vals-les-Bains repose sur trois piliers essentiels : l'alimentation, l'activité physique adaptée et la qualité exceptionnelle de ses eaux, reconnues depuis 1845.

Nos équipes, hautement qualifiées et bienveillantes, transmettent à chaque curiste des outils concrets et durables pour améliorer leur quotidien.

Une cure thermale est souvent un nouveau départ, une parenthèse bénéfique où de petites habitudes se transforment en grands changements.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET MAINTIEN OSSEUX

CHEZ LES SENIORS



Avec le vieillissement, le corps subit des transformations physiologiques naturelles. La masse musculaire diminue progressivement à partir de la cinquantaine, un phénomène connu sous le nom de sarcopénie. Cette diminution entraîne une perte de force, une réduction de la mobilité et une plus grande difficulté à accomplir les gestes quotidiens. Parallèlement, les os deviennent plus fragiles avec l'âge en raison de la perte progressive de densité osseuse, ce qui expose les seniors à un risque accru de fractures, notamment au niveau de la hanche, du poignet et de la colonne vertébrale. Ces changements combinés peuvent réduire l'autonomie et affecter la qualité de vie. Cependant, il est possible de ralentir ces effets grâce à des exercices réguliers de renforcement musculaire et à des pratiques favorisant la santé osseuse. L'objectif de ces exercices n'est pas seulement de développer la force, mais également de préserver l'équilibre, la coordination et la posture, tout en maintenant la densité osseuse et en réduisant le risque de chutes.

LES BÉNÉFICES DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET DU MAINTIEN OSSEUX

Le renforcement musculaire chez les seniors présente de nombreux avantages. Tout d'abord, il permet d'augmenter la force musculaire, ce qui facilite la réalisation des gestes du quotidien tels que se lever d'une chaise, monter des escaliers ou porter des objets. Cela contribue directement à maintenir l'autonomie et à prévenir la dépendance. Ensuite, le renforcement musculaire agit également sur les os. Les muscles sollicités pendant l'exercice transmettent des signaux mécaniques aux os, ce qui stimule la formation osseuse et aide à ralentir la perte de densité osseuse. L'exercice régulier améliore aussi l'équilibre et la coordination, deux éléments cruciaux pour réduire le risque de chutes, qui sont une cause majeure

de fractures chez les seniors. Enfin, l'activité physique régulière favorise la santé mentale et cognitive, car elle stimule la production d'endorphines et améliore l'humeur. Les seniors pratiquant régulièrement des exercices de renforcement présentent souvent une meilleure posture, une plus grande confiance dans leurs mouvements et une meilleure qualité de vie globale.

TYPES D'EXERCICES RECOMMANDÉS POUR LES SENIORS

Pour maintenir les muscles et les os en bonne santé, il est essentiel d'adopter un programme d'exercices adapté. Les exercices de renforcement musculaire doivent être pratiqués deux à trois fois par semaine, en privilégiant des mouvements progressifs et sécurisés.



Renforcez **vos muscles**, retrouvez votre **énergie** !

La force musculaire est toujours en vous. Il suffit de la réveiller.



Peptinat, un produit innovant qui :

- Augmente la force musculaire
- Augmente la minéralisation osseuse
- Aide au maintien de la masse musculaire en période d'immobilisation ou de sédentarité

Grâce à ses peptides intelligents, il agit directement sur vos muscles pour préserver votre force et accompagner votre bien-être après 50 ans.

+54%
DE PERFORMANCE
MUSCULAIRE⁽¹⁾

DOSAGE
MINIMUM
EFFICACITÉ
MAXIMUM

⁽¹⁾ Étude clinique avec 2,4 g de PeptiStrong® sur 30 hommes âgés de 30 à 45 ans pendant 17 jours (Kerr et al., 2023)

Rendez-vous sur

naturavignon.fr

1. Saisissez le code privilège **AP01PEP** dans le champs OFFRE COURRIER (en haut à droite de votre écran).
2. Recherchez le(s) produit(s) et ajoutez-le(s) dans votre panier.
3. Suivez les étapes classiques de création de compte et de paiement.

Appelez le

04 90 85 17 17

Nos conseillers vous répondent du lundi au vendredi de 8h30 à 18h.

APPEL NON SURTAXÉ

Retrouvez cette offre directement sur notre site en scannant ce QR code



Votre code privilège : AP01PEP

Les exercices au poids du corps sont particulièrement efficaces et simples à réaliser à domicile. Il s'agit de mouvements tels que les squats, les fentes, les relevés de jambes ou les pompes contre un mur, qui sollicitent l'ensemble des muscles tout en limitant le risque de blessures. Les bandes de résistance ou les élastiques offrent également une excellente alternative pour travailler les muscles de manière douce mais efficace, permettant de renforcer les bras, les jambes et le dos sans équipements lourds. Pour ceux qui ont accès à une salle de sport, les machines de musculation peuvent être utilisées, mais elles doivent être choisies en fonction de la condition physique et de la capacité à exécuter les mouvements correctement. Les petits haltères légers sont adaptés pour le renforcement du haut du corps et peuvent être intégrés facilement dans un programme quotidien.

En parallèle, il est important de pratiquer des exercices qui stimulent la densité osseuse. Les exercices à impact

modéré tels que la marche rapide, le step léger, la montée d'escaliers ou la danse douce contribuent à renforcer les os tout en améliorant la posture et l'équilibre. Ces activités permettent également d'entretenir le système cardiovasculaire et de stimuler la circulation sanguine. Les exercices d'équilibre doivent aussi faire partie intégrante du programme. Se tenir sur une jambe, effectuer des mouvements talons-pointe ou utiliser un ballon suisse pour travailler la posture et la coordination sont des exemples efficaces. Enfin, les étirements et la mobilisation des articulations sont essentiels pour conserver la souplesse, prévenir les douleurs et faciliter la réalisation des exercices de renforcement. Les étirements doivent être réalisés de manière douce, en insistant sur les principales articulations et muscles sollicités lors de la séance.

LES CONSEILS PRATIQUES ET SÉCURITÉ

Avant de commencer un programme

de renforcement musculaire, il est fortement recommandé de consulter un professionnel de santé, notamment si le senior présente des pathologies comme l'arthrose, l'ostéoporose, l'hypertension ou des problèmes cardiovasculaires. L'augmentation de l'intensité des exercices doit se faire progressivement pour éviter les blessures. Il est essentiel d'écouter son corps et de ne jamais forcer au-delà de la douleur tolérable. Les chaussures doivent être adaptées, offrant stabilité et amorti, afin de réduire le risque de chutes. Il est également important de veiller à une bonne hydratation avant, pendant et après les séances, ainsi qu'à une alimentation équilibrée pour fournir aux muscles et aux os les nutriments nécessaires. Enfin, la régularité est primordiale. Même de courtes séances quotidiennes sont plus bénéfiques que des activités intenses mais espacées. L'intégration des exercices dans la vie quotidienne, comme monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur, peut renforcer



les effets du programme.

ALIMENTATION POUR SOUTENIR LES MUSCLES ET LES OS

Une alimentation adaptée joue un rôle central dans le maintien de la masse musculaire et de la densité osseuse. Le calcium est essentiel pour renforcer les os et se trouve principalement dans les produits laitiers, les légumes verts et certaines graines. La vitamine D est également indispensable, car elle favorise l'absorption du calcium et contribue à la santé osseuse. Elle peut être obtenue par l'exposition au soleil, mais également par certains aliments comme les poissons gras, les œufs et les produits enrichis. Les protéines sont fondamentales pour le maintien et la reconstruction musculaire et doivent être intégrées à chaque repas sous forme de viandes maigres, poissons, œufs, légumineuses ou tofu. Les oméga-3 présents dans les poissons gras, les noix ou les graines de lin aident à réduire l'inflammation et à protéger les articulations. Enfin, il convient de

limiter la consommation excessive de sel, d'alcool et de caféine, qui peuvent fragiliser les os et diminuer l'efficacité des nutriments essentiels.

EXEMPLE DE SÉANCE TYPE POUR SENIORS

Une séance type de renforcement musculaire pour un senior peut durer environ trente minutes et inclure plusieurs étapes. L'échauffement, d'une durée de cinq minutes, peut consister en une marche sur place et des rotations des épaules pour préparer les muscles et les articulations. Le renforcement des jambes peut être effectué pendant dix minutes à l'aide de squats, de fentes et de relevés sur la pointe des pieds. Pour le haut du corps, il est conseillé de travailler les bras, le dos et les épaules pendant dix minutes, en utilisant des élastiques ou des petits haltères légers. Les exercices d'équilibre et de posture peuvent être réalisés pendant trois minutes, par exemple en se tenant sur une jambe ou en effectuant des mouvements

talons-pointe. La séance se termine par deux minutes d'étirements doux et de respiration pour détendre les muscles et améliorer la souplesse. La clé est de réaliser chaque mouvement avec contrôle, en privilégiant la qualité à la quantité.

En conclusion, le renforcement musculaire et le maintien osseux sont essentiels pour permettre aux seniors de vieillir en bonne santé, de conserver leur autonomie et de réduire les risques de blessures. Avec un programme adapté, progressif et sécurisé, les seniors peuvent améliorer leur force, leur équilibre, leur posture et leur qualité de vie globale. L'association d'exercices réguliers et d'une alimentation équilibrée favorisant la santé des muscles et des os constitue une stratégie efficace pour prévenir la sarcopénie et l'ostéoporose. La régularité et la persévérance sont les clés du succès, car même des séances courtes mais fréquentes ont un impact positif sur la santé et le bien-être des seniors.





Les repas de fêtes à
base de sardines

Interview de Mélanie
Seurat, Cheffe de
marque de la célèbre
Sardinerie Parmentier

Les jeux de société
avec vos
petits-enfants

Interview de
Benjamin
DAMBRINE, directeur
général de Gigamic

Noël







LES REPAS DE FÊTES À BASE DE SARDINES



Lorsqu'on pense aux repas de fêtes, l'image qui vient à l'esprit est souvent celle de mets raffinés et coûteux comme le foie gras, le saumon ou les crustacés. Pourtant, les sardines, ces petits poissons gras aux saveurs délicates, offrent une alternative originale et savoureuse. Riches en oméga-3, en protéines et en vitamines, elles sont non seulement économiques mais également idéales pour concocter des menus équilibrés et festifs. Utilisées judicieusement, elles peuvent transformer un repas simple en véritable expérience gastronomique, tout en apportant une touche d'originalité et de modernité à la table de fête.

LES SARDINES ET LEUR VALEUR NUTRITIONNELLE

Les sardines sont des trésors de la mer peu valorisés dans la gastronomie moderne. Sur le plan nutritionnel, elles sont particulièrement intéressantes. Pour 100 grammes, elles apportent environ 20 grammes de protéines, essentielles pour la satiété et la régénération des tissus. Leur teneur en lipides, principalement des oméga-3, contribue à la santé cardiovasculaire et à la régulation du cholestérol. Les sardines sont également une excellente source de calcium et de vitamine D, éléments essentiels pour la solidité des os, et contiennent du fer, utile pour prévenir la fatigue. Servies en entrée ou en plat principal, elles apportent donc un bénéfice nutritionnel indéniable tout en restant légères et digestes.

LES ENTRÉES FESTIVES À BASE DE SARDINES

Les entrées sont l'occasion parfaite de mettre en valeur les sardines de manière originale. Elles peuvent être servies froides ou légèrement tièdes, selon le style choisi. Les tartines restent une option classique mais élégante. On peut, par exemple, déposer sur du pain grillé des sardines émiettées mélangées à un fromage frais onctueux, assaisonnées avec quelques herbes comme la ciboulette, le persil ou le basilic, et un filet de citron pour la fraîcheur. Pour une touche plus exotique, il est possible de réaliser un tartare de sardines accompagné de dés de mangue et de coriandre, offrant un contraste entre le goût iodé du poisson et la douceur sucrée de la mangue.

QUELQUE CHOSE
ME DIT QU'ON EST
PARFAITES POUR
LE RÉVEILLON !

SURTOUT AVEC DE
L'HUILE D'OLIVE
BIO PUGET !



LES SARDINES, C'EST NOUS.

Les verrines sont une autre solution élégante et visuellement attractive. Une verrine peut être composée d'une purée d'avocat légèrement citronnée surmontée de sardines émiettées et d'une pincée de piment doux, apportant ainsi un mélange de textures et de saveurs. On peut également créer une verrine méditerranéenne avec des sardines marinées, des tomates cerises confites et des poivrons grillés, décorée de basilic frais pour un effet esthétique et appétissant. Les salades festives, quant à elles, permettent de servir les sardines en plat léger mais raffiné. Une salade tiède avec des pommes de terre nouvelles, des olives, de la roquette et des sardines grillées, assaisonnée d'une vinaigrette légère à la moutarde, constitue un mariage parfait de saveurs. Une version exotique avec des dés de mangue et d'avocat, saupoudrée de graines de sésame, apportera couleur et fraîcheur à votre table.

LES PLATS PRINCIPAUX

Les sardines peuvent également être utilisées pour composer des plats principaux à la fois élégants et généreux. La cuisson en papillote est particulièrement adaptée, car elle permet de conserver toute la saveur et l'humidité du poisson. Pour ce faire, on peut déposer les sardines sur un lit de légumes de saison tels que le fenouil, les poivrons ou les carottes, aromatiser avec du citron, de l'ail et des herbes fraîches, puis refermer la papillote et enfourner. Ce mode de cuisson donne un plat léger, parfumé et visuellement raffiné.

Les terrines et pâtés de sardines sont une autre possibilité pour surprendre les convives. Une terrine froide composée de sardines, d'œufs, de crème et de zestes de citron se sert tranchée sur du pain grillé et offre un mariage parfait de douceur et de goût iodé. Pour une version plus méditerranéenne, un pâté de sardines aux tomates confites, aux olives et au basilic sera à la fois coloré et parfumé, idéal pour ouvrir l'appétit.

Enfin, les plats gratinés et les tartes fines constituent des alternatives réconfortantes et festives. Un gratin de sardines avec des pommes de terre, de la crème et un peu de fromage râpé peut s'accompagner d'une salade légère pour équilibrer le repas. De même, une tarte fine aux sardines et légumes tels que poireaux et tomates cerises offre une option élégante et simple à préparer,



qui séduira vos convives par sa présentation raffinée.

L'ART DE LA TABLE ET LA PRÉSENTATION

Pour un repas de fête réussi, le choix des mets ne suffit pas : la présentation et l'art de la table jouent un rôle essentiel. Les sardines, bien que modestes, peuvent être sublimes par une attention particulière portée à la décoration. Utiliser de la vaisselle sobre et élégante permet de mettre en valeur la couleur naturelle du poisson et des accompagnements. Les assiettes blanches, par exemple, offrent un contraste parfait pour faire ressortir les couleurs vives des légumes, des herbes et des sauces. La disposition des plats sur la table mérite également réflexion. Les verrines peuvent être disposées sur un plateau central, alternant couleurs et hauteurs, tandis que les tartines peuvent être présentées sur des planches en bois pour un aspect convivial. L'utilisation d'herbes fraîches, de zestes d'agrumes ou de fleurs comestibles apporte une touche festive et raffinée. Les couverts doivent être choisis en fonction du style du repas : des couverts fins pour un dîner élégant, des petites fourchettes et cuillères pour les entrées et les verrines. La lumière joue également un rôle : un éclairage doux et quelques bougies créent une ambiance chaleureuse, propice à un repas mémorable.

ACCOMPAGNEMENTS ET BOISSONS

Les sardines se marient parfaitement avec des accompagnements variés. Les légumes rôtis

comme les carottes, courgettes, betteraves ou fenouil apportent couleur, texture et équilibre nutritionnel. Les purées originales, telles que celles de patate douce, de céleri-rave ou de pois chiches, apportent douceur et onctuosité aux plats principaux. Les sauces légères, à base de yaourt ou de citron, peuvent relever subtilement le goût du poisson sans le masquer.

Pour les boissons, un vin blanc sec ou un rosé léger complétera parfaitement les sardines, tandis qu'un cocktail à base d'agrumes apportera fraîcheur et contraste. Les desserts légers, comme un sorbet au citron, une mousse de mangue ou une tarte aux fruits frais, permettront de terminer le repas sur une note douce et rafraîchissante.

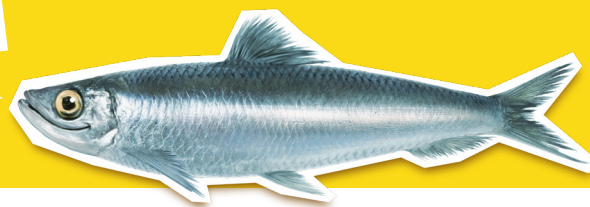
En conclusion, organiser un repas de fête à base de sardines permet de proposer une expérience gastronomique originale, saine et raffinée. Ces petits poissons, loin d'être banals, offrent de nombreuses possibilités culinaires et permettent de composer un menu complet, de l'entrée au dessert, en passant par des plats principaux élégants. En y associant un soin particulier pour l'art de la table, la décoration et la présentation, il est possible de transformer un produit simple en un véritable plat de fête, surprenant et ravissant vos convives. Les sardines deviennent ainsi une alternative créative et accessible aux mets traditionnels, alliant plaisir gustatif, originalité et équilibre nutritionnel.





LES SARDINES, C'EST NOUS

WAOUH, NOUS SOMMES
INTERVIEWÉES



Découvrons avec **Mélanie Seurat, Cheffe de marque** de la célèbre **Sardinerie Parmentier**, l'histoire de la marque, ses valeurs, et les délices qu'elle propose. Depuis sa création, Parmentier s'est imposée comme une référence dans l'univers de la sardine grâce à son savoir-faire unique et son engagement pour la qualité.

POUVEZ-VOUS NOUS RACONTER L'HISTOIRE DE LA SARDINERIE PARMENTIER ET SES VALEURS ?

Un savoir-faire qui ne date pas d'hier ! La sardinerie PARMENTIER trouve son origine à Douarnenez en Bretagne à la fin du 19^{ème} siècle. L'usine est fondée par Bastien Stéphan et l'exploitation sera reprise en 1883 par le fondateur de la marque qui lui donnera son nom : Hyacinthe PARMENTIER. Aujourd'hui, la marque est leader sur le marché de la conserve de sardines en France. Véritable expert sardinier, PARMENTIER perpétue son savoir-faire depuis plus de 140 ans, permettant à chacun de savourer les plaisirs simples et sains du quotidien grâce à ses boîtes jaunes iconiques.

QU'EST-CE QUI DISTINGUE PARMENTIER DES AUTRES SARDINERIES SUR LE MARCHÉ ?

Ce qui distingue PARMENTIER des autres sardinerie, c'est sa spécialisation totale : la marque ne propose que des sardines, là où d'autres déclinent également du thon ou des maquereaux par exemple. Ce choix affirmé traduit un véritable savoir-faire dédié à un seul produit, gage de qualité et d'authenticité. PARMENTIER se distingue aussi par son univers joyeux et solaire, porté par sa couleur jaune iconique, symbole de bonne humeur et de convivialité, des valeurs qui accompagnent la marque depuis toujours.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX BIENFAITS DE LA SARDINE POUR LA SANTÉ, NOTAMMENT POUR LES SENIORS ?

Le poisson présente de multiples intérêts nutritionnels, et plus particulièrement les poissons gras, comme la sardine ! Un petit poisson aux GRANDS BIENFAITS ! Nos sardines sont naturellement riches en oméga-3, en vitamines A, D, B12 et en protéines. Relativement pauvre en lipides, la sardine contient de bonnes

graisses qui aident à prévenir les maladies cardio-vasculaires. Par exemple, une portion de 49g de sardines égouttées couvre plus de deux fois les apports de référence en Oméga-3 pour un adulte-type. Les Oméga-3 sont essentiels pour notre santé, même si nos corps ne sont pas capables de les fabriquer par eux-mêmes... Ainsi, ils doivent être apportés par le biais de l'alimentation ; et c'est là que nos sardines interviennent. De plus, la vitamine D présente dans nos sardines contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et permet de renforcer les os, notamment chez nos aînés, mais pas que ! La vitamine A contient également des antioxydants indispensables par leur action préventive dans la survenue des maladies cardio-vasculaires et des cancers.

Autre point fort : les sardines sont riches en protéines, ce qui les rend particulièrement rassiantes, aidant ainsi à maintenir un poids stable sans sensation de faim. Et au-delà d'être bonnes pour la santé, les sardines sont simplement « bonnes » tout court, à déguster sans modération !

POUVEZ-VOUS PRÉSENTER LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE SARDINES QUE VOUS PROPOSEZ ?

Deux gammes, un même savoir-faire d'exception !

Toutes les sardines PARMENTIER sont délicatement cuites à la vapeur pour préserver toute leur tendreté et leur saveur. PARMENTIER propose ainsi deux grandes familles de produits : les sardines entières et les filets de sardines. Les sardines entières se déclinent via différentes recettes savoureuses, avec ou sans arêtes, préparées à l'huile d'olive ou de tournesol, parfois agrémentées de condiments pour varier les plaisirs. PARMENTIER propose aussi une version Label Rouge, véritable gage de qualité et de goût.

Plus fins et sans arêtes, les filets de

sardines PARMENTIER sont sublimés par une huile de qualité supérieure (Huile d'Olive Vierge Extra Bio PUGET), pour offrir une expérience gustative unique et délicate.

Qu'elles soient entières ou en filets, subtilement assaisonnées, les sardines PARMENTIER offrent une grande diversité de goûts et de textures, pour satisfaire toutes les envies.

QUELLES SONT LES SAVEURS OU RECETTES LES PLUS POPULAIRES AUPRÈS DE VOS CLIENTS ?

Nos recettes les plus populaires sont les sardines à l'huile d'olive vierge extra et à l'huile de tournesol. Des classiques à toujours avoir dans vos placards !



« Une recette, plusieurs formats »

PROPOSEZ-VOUS DES GAMMES SPÉCIALES POUR CERTAINES OCCASIONS OU SAISONS ?

Découvrez une gamme plus premium avec nos références de sardines PARMENTIER x PUGET : deux recettes de filets de sardines et une recette de sardines entières, fruit d'un partenariat avec la célèbre marque provençale d'huile d'olive vierge extra. Sans oublier notre incontournable référence Label Rouge, gage de qualité et de goût raffiné. Ces gammes viendront sublimer vos tables de fêtes, pour des moments conviviaux et gourmands à partager.

AVEZ-VOUS DES RECETTES ORIGINALES POUR L'APÉRITIF OU L'ENTRÉE À BASE DE SARDINES ?

Bien sûr ! Au-delà des célèbres rillettes de sardines, voici quelques idées de recettes originales pour agrémenter vos apéritifs toute l'année : accras de sardines, nachos à la sardine ou encore tacos à la sardine et aux légumes croquants. Vous trouverez tous les détails de ces recettes sur notre site internet : sardinerieparmentier.fr

QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS POUR MARIER LES SARDINES AVEC D'AUTRES SAVEURS PENDANT LES FÊTES ?

Les sardines ont le goût des fêtes ! Elles sont une excellente base pour des recettes festives à la fois savoureuses et saines. Leur goût riche se marie à merveille avec des saveurs fraîches et acidulées : un filet de citron, quelques herbes aromatiques (aneth, ciboulette, basilic) ou une pointe de vinaigre balsamique relèvent leur caractère sans l'écraser.

QUELS PLATS À BASE DE SARDINES RECOMMANDEZ-VOUS POUR UN MENU FESTIF ?

Nous vous proposons 2 recettes faciles et délicieuses pour vos menus festifs, avec nos éclairs à la sardine ou les croustillants de riz soufflé à la sardine. Idéal pour vos apéros de fête ou vos dîners de fin d'année, ces recettes sauront sublimer vos tables et épater vos convives !



CROUSTILLANT DE RIZ SOUFFLÉ À LA SARDINE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Préparation : 60 mn

- 2 feuilles de riz
- 2 boîtes de sardines à l'huile d'Olive Vierge Extra Bio **PUGET**
- 2 avocats
- Le jus et le zeste d'un ½ citron
- 6 radis, en tranches fines
- 6 brins d'aneth
- 20cl d'huile de colza

- Dans une petite casserole, faites chauffer l'huile à 180 degrés. Cassez grossièrement les feuilles de riz et plongez dans l'huile bouillante pendant quelques secondes. Égouttez sur du papier absorbant.

- Réduisez l'avocat en purée avec une fourchette. Ajoutez le jus de citron et assaisonnez de sel selon vos goûts.

- Sur chaque chips de riz, garnissez de purée d'avocat, d'un filet de sardine **PARMENTIER** x **PUGET**, de radis, d'aneth et de zeste de citron.



ECLAIRS À LA SARDINE

INGRÉDIENTS POUR 4 ÉCLAIRS

Préparation : 60 mn

Pour la pâte à chou :

- 2 oeufs (+1 jaune pour la dorure)
- 55g de farine
- 50g d'eau
- 50g de lait
- 45g de beurre

Pour une option facile, vous pouvez remplacer la pâte à chou par des navettes.

Pour la garniture :

- 2 boîtes de sardines Fraîcheur Extra Label Rouge Huile d'Olive Vierge Extra Sardinerie **PARMENTIER**
- 180g de pois chiches
- Le jus d'un ½ citron
- 3 càc de tahini (facultatif)
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 betteraves cuites
- 1 pomme granny smith, coupée en bâtonnet
- 10 brins de ciboulette, ciselés

Pour la pâte à chou :

- Dans une casserole, portez à ébullition l'eau et le lait, avec le beurre coupé en morceaux et une pincée de sel. Incorporez la farine pour obtenir une pâte solide et homogène. Sur feu doux, faites dessécher la pâte pendant 4 minutes en l'écrasant contre les bords de la casserole avec une spatule. Débarrassez la pâte dans un saladier, laissez légèrement refroidir et incorporez les oeufs un à un avec la spatule.

- Préchauffez le four à 220°. A l'aide d'une poche à douille, formez des bandes de 15 centimètres de long sur une plaque de cuisson couverte d'un papier sulfurisé.

- Dans un petit ramequin, mélangez le jaune d'oeuf avec une cuillère à soupe d'eau et appliquez sur le dessus des choux avec un pinceau. Enfourez à 220 degrés et baissez le thermostat à 150 degrés, chaleur statique. La cuisson doit durer 50 minutes. Ne pas ouvrir le four en cours de cuisson.

Pour la garniture :

- Dans un mixeur, mixez les pois chiches, la betterave, le jus de citron et le tahini. Assaisonnez de sel selon vos goûts.

- Otez le couvercle des éclairs avec un couteau et garnissez de houmous de betterave, de bâtonnets de pomme et de deux sardines **PARMENTIER**. Parsemez de ciboulette ciselée. Décorez le couvercle avec du houmous de betterave.



LES JEUX DE SOCIÉTÉ AVEC VOS PETITS-ENFANTS



Les jeux de société représentent bien plus qu'un simple divertissement. Ils constituent un outil précieux pour créer des liens entre grands-parents et petits-enfants. Jouer ensemble permet de partager des instants privilégiés, de stimuler l'imagination et de transmettre des valeurs importantes comme la patience, le respect des règles et l'esprit d'équipe. Ces moments de complicité sont autant de souvenirs précieux pour les enfants, tout en offrant aux grands-parents une occasion de rester actifs mentalement et de renforcer leurs relations familiales.

LES BIENFAITS COGNITIFS ET ÉDUCATIFS

Les jeux de société jouent un rôle considérable dans le développement intellectuel des enfants. Chaque partie leur offre l'occasion de mobiliser des compétences essentielles comme la mémoire, l'attention, la logique, la planification ou encore la rapidité de raisonnement. Lorsqu'un enfant tente de mémoriser l'emplacement d'une carte, d'anticiper le coup de son adversaire ou d'imaginer la meilleure stratégie, il construit sans s'en rendre compte des fondations solides pour de futurs apprentissages scolaires. Les jeux favorisent également l'esprit critique, car l'enfant analyse peu à peu ce qui fonctionne, ce qui échoue et ce qu'il peut tenter lors du tour suivant.

De plus, la plupart des jeux permettent à l'enfant de faire des choix et d'en

accepter les conséquences. En décidant de déplacer un pion, de poser une carte ou de tenter un risque, il apprend à prendre des décisions réfléchies. Cette mécanique ludique contribue fortement à renforcer la confiance en soi, car l'enfant se rend compte qu'il peut évoluer, progresser et parfois même surpasser un adulte dans un cadre où tout reste amusant et bienveillant.

LES BIENFAITS SOCIAUX ET ÉMOTIONNELS

Les jeux de société sont également des outils précieux pour développer des compétences sociales. Jouer implique de respecter des règles, d'attendre son tour, de collaborer ou d'affronter amicalement un adversaire. Dans un environnement sécurisé et affectueux comme celui créé avec un grand-parent, l'enfant apprend ces principes sans pression. Il découvre

que la patience mène à la réussite, que le respect des règles permet à tous de s'amuser et que la coopération peut être tout aussi gratifiante que la victoire individuelle.

Sur le plan émotionnel, le jeu permet à l'enfant d'aborder les sentiments de frustration, d'enthousiasme, d'excitation ou de déception. L'accompagnement bienveillant d'un grand-parent atténue les difficultés : il rassure, encourage et guide vers la compréhension que perdre n'est qu'une étape et qu'on y trouve toujours un enseignement. Ces moments, répétés au fil des parties, contribuent à renforcer la stabilité émotionnelle et la capacité à gérer ses réactions de façon plus mature.

LA DIVERSITÉ DES JEUX ET LEURS APPORTS SPÉCIFIQUES

L'univers des jeux de société est vaste et adapté à tous les âges. Les jeux



capacité d'analyse.

EXEMPLES DE JEUX ADAPTÉS, DONT PLUSIEURS DE L'ÉDITEUR GIGAMIC

Pour illustrer les possibilités offertes par le monde du jeu, il peut être utile de citer quelques références particulièrement appréciées par les familles. On peut mentionner, parmi les jeux modernes accessibles : Memory, Dobble Kids, Le Verger, Uno, Labyrinthe, Cluedo Junior ou Ticket to Ride – Mon Premier Voyage. Ces jeux couvrent des âges variés et permettent d'aborder observation, rapidité, logique, déduction ou coopération.

Du côté des jeux publiés par Gigamic, plusieurs titres se distinguent par leur qualité matérielle et leur intérêt éducatif. Pour les plus jeunes, Batasaurus offre une initiation douce à la mémoire et aux comparaisons visuelles. À partir de six ans, Quoridor Junior permet de découvrir la notion de trajet et d'obstacle. Pour les enfants plus âgés, Katamino constitue un excellent défi intellectuel basé sur la logique spatiale, et Quarto propose un duel de réflexion très apprécié pour sa simplicité apparente et sa grande profondeur stratégique. Ces jeux, souvent réputés pour leur élégance et leur robustesse, trouvent naturellement leur place dans une ludothèque familiale.

d'observation et de mémoire sont particulièrement appropriés pour les plus jeunes. Leur simplicité et leur rythme rapide permettent de captiver l'attention tout en renforçant la capacité à mémoriser des images, des positions ou des détails.

Les jeux d'adresse, quant à eux, sollicitent la coordination des mouvements et aident les enfants à améliorer leur motricité fine. Ils apprennent à mesurer leurs gestes, à contrôler leur force, à anticiper la stabilité des pièces et à mieux coordonner leurs mouvements avec leurs intentions.

À partir de six ans, les jeux de stratégie deviennent accessibles. Ils développent des compétences telles que la réflexion à long terme, l'anticipation et le raisonnement logique. Ils permettent également aux enfants de comprendre qu'il existe plusieurs chemins pour atteindre un but et que chaque décision influence la suite de la partie.

Enfin, les jeux coopératifs proposent une approche différente du jeu traditionnel : au lieu de se confronter, tous les joueurs unissent leurs efforts pour atteindre un objectif commun. Cette dynamique favorise le dialogue, l'entraide et la prise de décision collective, ce qui renforce

considérablement la communication entre grands-parents et petits-enfants.

CHOISIR LE BON JEU SELON L'ÂGE ET LA MATURITÉ DE L'ENFANT

Pour les enfants de trois à cinq ans, les jeux doivent rester très simples, visuels et courts. À cet âge, les enfants apprennent surtout les règles de base : écouter les consignes, comprendre un tour de jeu, reconnaître des couleurs ou des formes. Ils apprécient les jeux où l'action reste rapide, répétitive et clairement compréhensible.

Vers six à huit ans, les enfants développent une meilleure capacité de concentration et un véritable plaisir à comprendre, retenir et appliquer des règles plus détaillées. C'est une période idéale pour introduire des jeux de stratégie simples ou des jeux stimulants reposant sur la réflexion et la prise de décision.

À partir de neuf ans, les enfants peuvent aborder des jeux plus riches, plus longs, plus subtils, où il faut anticiper plusieurs coups, élaborer des plans ou composer avec des choix complexes. Ils apprécient également les jeux narratifs et les jeux d'aventure, qui nourrissent leur imagination tout en développant leur

CRÉER DES MOMENTS DE JEU RÉUSSIS

La réussite d'un moment de jeu repose autant sur l'ambiance que sur le jeu lui-même. Il est essentiel de présenter les règles calmement, de manière progressive et adaptée à l'âge de l'enfant. Une démonstration pratique vaut souvent mieux qu'une longue explication. L'adulte doit rester patient, ouvert, et prêt à adapter le déroulement si nécessaire. Dans certaines situations, il peut être bénéfique d'alléger légèrement les règles pour que l'enfant comprenne les principes essentiels avant d'aborder la version complète.

Par ailleurs, l'objectif n'est pas de jouer de manière compétitive, mais de partager une expérience agréable. Le grand-parent peut jouer un rôle essentiel en valorisant la participation, les progrès réalisés ou la créativité de l'enfant dans ses choix. Même en cas de défaite, l'enfant doit sentir que la partie a été un plaisir et une réussite en elle-même.

INSTALLER UNE TRADITION LUDIQUE AU SEIN DE LA FAMILLE

Au-delà des parties ponctuelles, le jeu peut devenir une véritable tradition familiale. Instaurer un "jour du jeu", organiser de petits défis amicaux, ou découvrir régulièrement de nouveaux jeux permet de créer une dynamique durable et joyeuse. Les enfants aiment particulièrement choisir eux-mêmes le jeu du jour, proposer des variantes ou imaginer des histoires autour des personnages et des situations rencontrées.

Les grands-parents ont également l'opportunité de transmettre les jeux de leur propre enfance, permettant ainsi une continuité générationnelle. Inversement, ils peuvent découvrir avec plaisir les jeux modernes sélectionnés par leurs petits-enfants. Cette circulation des savoirs et des plaisirs ludiques entretient un lien affectif fort et crée des souvenirs précieux qui resteront longtemps dans la mémoire de l'enfant.

Pour conclure, les jeux de société sont un formidable outil pour renforcer la relation entre grands-parents et petits-enfants. Ils permettent de développer des compétences essentielles, de vivre des émotions maîtrisées et positives, et de construire une véritable complicité intergénérationnelle. Qu'ils soient classiques, coopératifs, d'adresse ou de stratégie, les jeux offrent un terrain de rencontre unique, fait de partage, de joie et de découverte mutuelle.

Grâce à la diversité des titres disponibles aujourd'hui, chacun peut trouver un jeu adapté à l'âge, au caractère et aux envies de l'enfant. Les jeux publiés par des éditeurs reconnus comme Gigamic ajoutent une dimension qualitative et durable à ces expériences. L'essentiel reste de profiter de ces instants simples où l'on joue, on rit, on échange et on grandit ensemble, créant ainsi des souvenirs qui accompagneront l'enfant bien au-delà de la table de jeu.



Depuis plus de trente ans, Gigamic s'est imposée comme l'un des éditeurs français incontournables du jeu de société, reconnu pour ses créations à la fois simples, intelligentes et conviviales. À l'approche des fêtes, la société propose des jeux pour tous les âges, parfaits pour partager des moments ludiques entre générations.

Découvrons avec **Benjamin DAMBRINE, directeur général de Gigamic**, la philosophie de l'entreprise, ses grands succès, les nouveautés 2025, et ses conseils pour choisir les meilleurs jeux à offrir ou à partager en famille.

POUEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER GIGAMIC EN QUELQUES MOTS ?

Créé en 1991, Gigamic est un éditeur et distributeur de jeux de société basé sur la Côte d'Opale, dans les Hauts-de-France. L'entreprise propose un large catalogue de jeux variés, allant des jeux abstraits et stratégiques aux jeux d'ambiance ou éducatifs, conçus pour rassembler les joueurs de tous âges et de tous horizons. Gigamic collabore avec des auteurs et illustrateurs internationaux afin de proposer des expériences ludiques originales et accessibles, qui favorisent le partage et la convivialité.

QUELLE EST LA PHILOSOPHIE DE L'ENTREPRISE DEPUIS SA CRÉATION ?

Depuis ses débuts, Gigamic a pour ambition de créer des jeux à la fois simples à comprendre et riches en stratégie, capables de réunir autour d'une même table des joueurs de tous niveaux. L'entreprise valorise

l'inclusivité et la diversité des publics, convaincue que chacun peut trouver un jeu correspondant à ses goûts, qu'il soit novice ou passionné. La réussite de Gigamic réside dans sa capacité à susciter l'intérêt et le plaisir de jeu même chez ceux qui ne se considèrent pas comme joueurs.

QUELS SONT LES JEUX PHARES QUI ONT MARQUÉ L'HISTOIRE DE GIGAMIC ?



Le tout premier succès de Gigamic, **Quarto**, a véritablement lancé l'aventure en 1991. Ce jeu abstrait unique, qui repose sur l'observation et la stratégie, a

séduit des joueurs du monde entier et a été vendu à plusieurs millions d'exemplaires dans plus de 75 pays, devenant un véritable symbole de l'entreprise.

Au fil des années, Gigamic a enrichi son catalogue avec d'autres titres devenus des classiques du jeu de société. Parmi eux, **6 qui prend !**, célèbre pour sa mécanique simple mais stratégique, **Gagne ton Papa**, un jeu familial qui encourage la complicité entre générations, ou encore **Quoridor**, un jeu de stratégie abstrait qui séduit autant les novices que les joueurs expérimentés.

QU'EST-CE QUI FAIT, SELON VOUS, « L'ADN GIGAMIC » DANS UN JEU ?

L'ADN Gigamic se retrouve dans chacun de nos jeux à travers plusieurs caractéristiques clés. Tout d'abord, nous attachons une grande importance à la qualité du matériel : nos jeux sont conçus

pour être durables et résistants, afin d'accompagner des centaines d'heures de parties sans s'user.

Ensuite, nous privilégions des mécaniques simples mais efficaces, qui permettent une prise en main immédiate, tout en offrant une profondeur stratégique suffisante pour captiver les joueurs expérimentés. Chaque jeu est pensé pour être accessible à tous, quel que soit le niveau ou l'âge, afin de créer des moments de partage et de convivialité autour de la table.

Enfin, l'ADN Gigamic se traduit par une volonté constante d'originalité et d'innovation, que ce soit dans le design, les règles ou la manière dont le jeu engage les participants. L'objectif est de proposer des expériences ludiques mémorables, où plaisir, réflexion et interaction se combinent naturellement.

AVEZ-VOUS REMARQUÉ DES TENDANCES PARTICULIÈRES DANS LE MONDE DU JEU DE SOCIÉTÉ EN CE MOMENT ?

Il existe de fortes tendances sur des jeux de cartes, peu chers et dérivés de jeux traditionnels. Les durées de partie être également contenues à une quinzaine de minutes.

QUELS JEUX DE VOTRE CATALOGUE RENCONTRENT ACTUELLEMENT LE PLUS GRAND SUCCÈS AUPRÈS DU PUBLIC ?

Dans notre top, on retrouve des jeux d'ambiance et familiaux hauts en couleur :



Dékal, un jeu de carte dans lequel chaque joueur décale des cartes devant lui afin de rapprocher les cartes de même valeur, et ainsi marqué le moins de points possible !

Plus de 350 000 exemplaires vendus chaque année !



Gagne ton papa et Gagne ta maman, un jeu de logique évolutif en bois pour les enfants de 3 à 9 ans



Six qui prend, un classique des jeux de carte dans lequel il faut éviter de prendre les têtes de taureaux !



Les Cinq Rois, un jeu de rami revisité



Mamie Moule Maki, un petit bac explosif dans lequel les joueurs doivent répondre à 8 questions en 30 secondes, tout en essayant d'être original !

QUELS JEUX DE VOTRE COLLECTION SONT PARTICULIÈREMENT ADAPTÉS POUR RÉUNIR GRANDS-PARENTS ET PETITS-ENFANTS AUTOUR D'UNE MÊME TABLE ?

Deux jeux de notre catalogue se prêtent particulièrement bien aux parties intergénérationnelles : Dekal et Les 5 Rois. Ces jeux combinent des règles simples et une prise en main rapide, tout en offrant un petit défi stratégique qui captive à la fois les enfants et les grands-parents.

SELON VOUS, QU'APPORTE LE JEU DE SOCIÉTÉ DANS LA RELATION ENTRE LES GÉNÉRATIONS ?

Nous sommes convaincus que le premier réseau social est celui qui se joue sur la table ! On coupe les écrans et on passe un moment à créneau, un souvenir positif ensemble : on échange, on rit, parfois on râle, mais

dans tous les cas on a construit un souvenir ensemble.

GIGAMIC EST UNE ENTREPRISE FRANÇAISE : COMMENT VALORISEZ-VOUS CE SAVOIR-FAIRE DANS UN MARCHÉ TRÈS INTERNATIONALISÉ ?

Gigamic valorise le savoir-faire français dans le jeu de société en proposant des auteurs originaux, des mécaniques innovantes et des designs léchés qui font de chaque jeu un véritable produit culturel, tout en maîtrisant la création et l'exportation de ces jeux à l'international.

SI VOUS DEVIEZ RECOMMANDER 3 JEUX GIGAMIC À OFFRIR À NOËL, LESQUELS CHOISIRIEZ-VOUS ?

3 jeux pour tous les publics :

- Archeo pour les enfants, petits ou grands !
- Dekal évidemment, pour son côté intergénérationnel !
- Qawale, un jeu abstrait en bois pour son côté bel objet ludique !

ENFIN, OÙ POUVONS-NOUS RETROUVER VOS JEUX ?

Les jeux Gigamic sont disponibles dans plus de 3 300 points de vente en France et en Belgique : ludothèques indépendantes, boutiques de jouets, librairies, franchises spécialisées comme JoueClub ou Espaces Culturels Leclerc, grandes enseignes comme Cultura, FNAC ou King Jouet, ainsi qu'en ligne et en grandes surfaces. Il y a forcément un jeu Gigamic près de chez vous ; vous pouvez vérifier les points de vente sur la cartographie de notre site internet.

QUELLES SONT VOS NOUVEAUTÉS DE L'ANNÉE 2025 ?

Cette année, de très beaux jeux ont rejoint le catalogue de Gigamic :

- Qomet, un magnifique jeu abstrait en bois que vous exposerez dans votre salon !
- Archeo, un jeu enfant dans lequel les enfants vont réellement creuser dans la boîte grâce à une « pelle-ventouse », afin de trouver des os et œufs de dinosaures !
- Œuf pour Œuf : un jeu de rapidité déjanté dans lequel chaque erreur vous éloigne de la victoire !
- La Scopette, un jeu de cartes dérivé d'un jeu traditionnel italien, avec des nouvelles règles explosives.





Idées de sorties avec
les petits-enfants en
hiver

"Petits pas sur la
Lune" une aventure
sensorielle pour les
petits explorateurs

Le rôle des
grands-parents dans
l'apprentissage des
petits-enfants

Les Zoogotos : un
jeu irrésistible pour
accompagner ses
petits-enfants vers la
lecture



Petits —
-ENFANTS







IDÉES DE SORTIES AVEC LES PETITS-ENFANTS EN HIVER



L'hiver peut sembler restreindre les possibilités de sorties avec les jeunes enfants, en raison du froid, de la neige ou des journées plus courtes. Pourtant, cette saison offre de nombreuses occasions de stimuler leur curiosité et leur créativité tout en partageant des moments chaleureux en famille. Les activités adaptées aux enfants en hiver peuvent être à la fois ludiques, éducatives et sensorielles, permettant de combiner apprentissage et amusement. Ce dossier présente un panorama complet d'idées de sorties, en intérieur comme en extérieur, pour profiter pleinement de la saison froide.

ACTIVITÉS EN INTÉRIEUR ADAPTÉES AUX ENFANTS

Lorsque le froid est intense, les centres de loisirs et les parcs couverts deviennent des lieux idéaux pour les enfants. Ces espaces proposent généralement des toboggans, des trampolines, des piscines à balles et des parcours d'obstacles adaptés à tous les âges, permettant aux enfants de se dépenser en toute sécurité. Les structures intérieures offrent l'avantage de pouvoir rester plusieurs heures au chaud, tout en permettant aux enfants de développer leur motricité et leur sociabilité à travers le jeu collectif.

Les ateliers créatifs représentent également une excellente alternative en intérieur. Les activités telles que la peinture, le dessin, le bricolage ou la pâte à modeler favorisent la motricité fine, stimulent l'imagination et offrent aux enfants un espace pour exprimer leurs émotions. De nombreux centres culturels, médiathèques ou associations proposent des ateliers encadrés, spécialement conçus pour les jeunes enfants. Ces ateliers permettent non seulement de créer des objets ou œuvres originales, mais aussi de

partager un moment d'échange avec d'autres enfants et adultes.

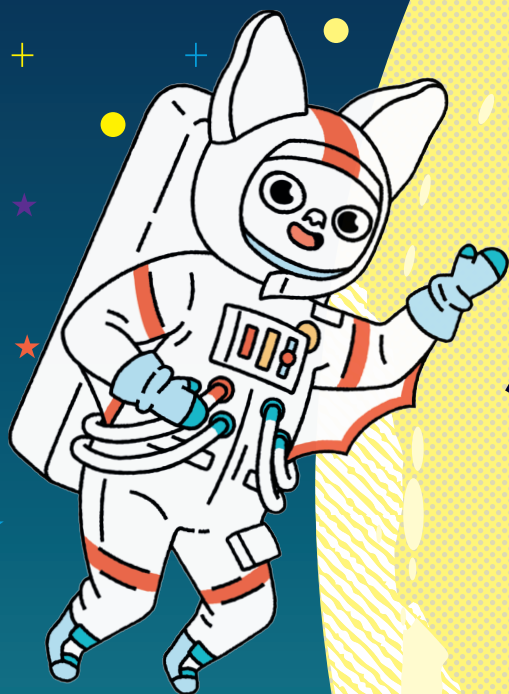
Le théâtre pour tout-petits et les spectacles adaptés sont une autre possibilité intéressante. Les contes animés, les marionnettes et les spectacles musicaux captivent l'attention des enfants et développent leur sens de l'écoute ainsi que leur imagination. Les séances de cinéma jeune public sont également adaptées aux enfants, avec des films souvent plus courts et pensés pour leur compréhension et leur rythme d'attention. Ces sorties culturelles contribuent à éveiller la curiosité artistique et à créer des souvenirs partagés en famille.

Enfin, les aquariums et les petits zoos d'hiver constituent des sorties éducatives très appréciées. Les enfants peuvent y découvrir des animaux vivants dans des environnements adaptés et observer des espèces parfois exotiques ou tropicales dans des serres couvertes. Ces sorties permettent d'initier les plus jeunes à la biodiversité et au respect de la nature, tout en restant confortablement à l'abri du froid.



MUSÉE
**AIR +
ESPACE**
AÉROPORT PARIS - LE BOURGET

Du 14 décembre 2025
au 17 mai 2026



Petits pas sur la Lune

Une exposition ludique
et sensorielle
pour les 2-6 ans

Inclus dans le billet d'entrée du musée

Musée de l'Air et de l'Espace
Aéroport de Paris-Le Bourget
www.museeairespace.fr



Une production



MUSÉE
**AIR +
ESPACE**
AÉROPORT PARIS - LE BOURGET

Partenaires médias

Le Parisien

citizen
L'agence de vos sorties

abricot



Design graphique : Cercle Studio
Création d'Héli : Marie Ducom



ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR MALGRÉ LE FROID

L'hiver ne doit pas empêcher de profiter de la nature. Les promenades dans les parcs et les forêts offrent l'occasion d'observer les changements de saison, de ramasser des éléments naturels comme des pommes de pin ou des feuilles mortes et d'apprendre à reconnaître les traces d'animaux. Bien habillés avec des vêtements chauds, des bottes et des gants, les enfants peuvent s'immerger dans l'environnement naturel tout en restant actifs. Le patinage est une activité hivernale qui séduit de nombreux enfants. Les patinoires proposent souvent des dispositifs d'accompagnement tels que des pingouins ou barres de soutien pour les plus petits, ce qui permet de découvrir l'équilibre et la coordination de manière ludique. Cette activité sportive favorise la motricité globale et offre une expérience agréable et stimulante. Il est recommandé de choisir des horaires calmes afin de réduire la pression et la foule, surtout pour les enfants débutants.

Les jeux dans la neige représentent également un moment incontournable de l'hiver. Les enfants peuvent construire des bonhommes de neige, faire des petites batailles de boules de neige ou glisser sur des pentes douces avec des luges adaptées. Ces activités encouragent l'esprit d'équipe et la créativité, tout en permettant aux enfants de se dépenser physiquement. Il est essentiel de rester vigilant et d'éviter les zones glissantes ou dangereuses.

Les marchés de Noël et autres animations saisonnières offrent une expérience féerique pour toute la famille. Les promenades au milieu des lumières, des manèges, des musiques et des

stands gourmands permettent aux enfants de découvrir un univers magique et convivial. Ces sorties renforcent l'esprit de fête et créent des souvenirs uniques.

ACTIVITÉS SENSORIELLES ET LUDIQUES À LA MAISON OU À PROXIMITÉ

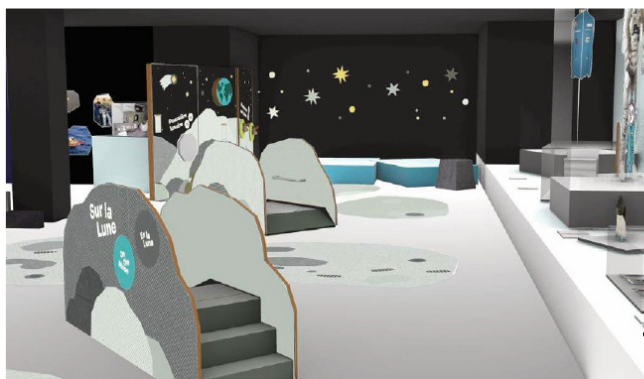
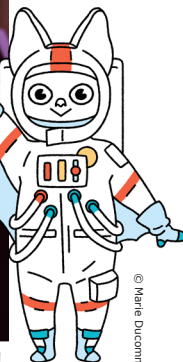
Lorsque les sorties extérieures ne sont pas possibles, de nombreuses activités peuvent être organisées à la maison ou dans des espaces proches. La cuisine en famille, comme la préparation de biscuits ou de chocolat chaud, est une activité sensorielle qui stimule le goût et l'odorat, tout en encourageant la coopération. Les expériences scientifiques simples, comme créer de la neige artificielle ou observer des réactions chimiques avec du bicarbonate et du vinaigre, permettent aux enfants de découvrir la science de manière ludique. Les jeux sensoriels, tels que la pâte à sel ou les boîtes à toucher, développent la perception tactile et favorisent l'exploration.

CONSEILS PRATIQUES POUR DES SORTIES HIVERNALES RÉUSSIES

Pour que les sorties hivernales se passent bien, il est important de bien préparer les enfants. Les habiller en plusieurs couches, avec des gants, bonnets et bottes imperméables, permet de rester au chaud et au sec. Il est également conseillé de limiter la durée des sorties, car les jeunes enfants se fatiguent rapidement par temps froid. Prévoir un plan B, comme un lieu couvert ou une activité intérieure, permet de pallier aux mauvaises conditions météorologiques. Enfin, emporter des snacks et des boissons chaudes est essentiel pour maintenir l'énergie et le moral des enfants. Pendant les sorties, il est important d'encourager la curiosité en posant des questions simples, en observant les détails et en stimulant l'imagination des enfants.

En conclusion, l'hiver n'est en aucun cas une période restrictive pour les enfants. Avec des activités adaptées, il est possible de combiner amusement, apprentissage et découverte, tout en partageant des moments conviviaux en famille. Que ce soit à l'intérieur ou en extérieur, les activités proposées permettent de développer la motricité, la créativité et la curiosité des jeunes enfants, tout en profitant pleinement des spécificités de la saison hivernale. En préparant correctement les sorties et en adaptant les activités à l'âge des enfants, l'hiver devient une période riche en découvertes et en émotions.

“Petits pas sur la Lune” une aventure sensorielle pour les petits explorateurs



Du 14 décembre 2025 au 17 mai 2026, le Musée de l’Air et de l’Espace – Paris-Le Bourget invite les plus jeunes à un voyage inoubliable avec l’exposition **Petits pas sur la Lune**, une expérience ludique et immersive pensée pour les enfants de 2 à 6 ans et leurs familles.

Produite par la Cité de l’espace de Toulouse, et enrichie par les apports du Musée de l’Air et de l’Espace, cette exposition inédite propose une découverte sensorielle de l’univers spatial à travers quatre espaces scénographiés : la Terre le jour, la Terre la nuit, la Lune et l’Espace. Chaque zone a été conçue à hauteur d’enfant pour éveiller les sens, stimuler la curiosité et favoriser l’émerveillement.

Les petits visiteurs y découvrent un monde plein de textures, de sons et de couleurs : observer le ciel à travers un télescope, grimper dans une fusée, construire une cabane lunaire ou sauter “dans les pas des astronautes” deviennent autant d’occasions de jouer et d’apprendre. Parmi les trésors exposés, figurent de véritables **météorites lunaires**, des **tenués d’astronautes**, et même un **livre emporté dans l’espace par Thomas Pesquet**. Le parcours est ponctué de la présence d’Héli la chauve-souris, une mascotte attachante qui guide les enfants à chaque étape.

UNE EXPÉRIENCE POÉTIQUE ET ÉDUCATIVE À PARTAGER ENTRE GÉNÉRATIONS, OÙ LES GRANDS-PARENTS RETROUVERONT LEUR ÂME D’ENFANT EN ACCOMPAGNANT LES PETITS VERS LES ÉTOILES.

L’exposition se complète par un salon audiovisuel, des espaces créatifs, un coin lecture et une zone Playmobil, prolongeant le plaisir de la découverte.

Cerise sur la Lune : l’ouverture de l’exposition coïncide avec l’événement “**Noël sous les Étoiles**”, un dimanche festif qui promet des moments magiques à vivre en famille.

INFORMATIONS PRATIQUES

Ouvert du mardi au dimanche
Entrée comprise dans le billet du musée (gratuit pour les moins de 26 ans).
Musée de l’Air et de l’Espace, Aéroport de Paris Le Bourget

Crédit photos : © Cité de l’Espace / Nawan

Le rôle des grands-parents **DANS L'APPRENTISSAGE DES PETITS-ENFANTS**



Les grands-parents occupent une place unique dans le développement des enfants. Leur rôle ne se limite pas à offrir affection et soutien émotionnel, mais participe activement au développement cognitif, social et affectif. Grâce à leur expérience et leur disponibilité, ils offrent aux enfants un cadre rassurant dans lequel l'apprentissage devient naturel et agréable. Leur implication est particulièrement précieuse dans l'apprentissage de la lecture, des gestes du quotidien et à travers des activités ludiques adaptées.

L'APPORT DES GRANDS-PARENTS DANS L'APPRENTISSAGE

Les grands-parents apportent un environnement sécurisant et bienveillant. Leur patience et leur attention permettent à l'enfant de se sentir valorisé et soutenu, favorisant la confiance en soi et la curiosité intellectuelle. En plus de leur rôle affectif, ils transmettent des savoirs pratiques et culturels. Par exemple, ils partagent des compétences comme la cuisine, le jardinage ou le bricolage, tout en transmettant des valeurs familiales et sociales essentielles, telles que la persévérance, le respect et la solidarité. À travers les récits et souvenirs, ils contribuent également à la construction de l'identité de l'enfant.

La disponibilité des grands-parents leur permet de proposer des activités longues et variées, sans pression de performance. Ils peuvent observer, expliquer et guider les enfants à leur rythme, ce qui est souvent plus difficile pour les parents occupés par le quotidien. Cette approche favorise un apprentissage naturel, basé sur la curiosité et l'expérimentation.

Les Zoogotos :

un jeu irrésistible pour accompagner
ses petits-enfants vers la lecture



enfant de 4 ans sans que ni l'un ni l'autre ne s'ennuient. Les parties sont courtes, les règles simples, et le plaisir immédiat. D'autant que le jeu s'adapte aux capacités de chacun: une belle occasion de passer un vrai moment de complicité, loin des écrans.

APPRENDRE EN S'AMUSANT GRÂCE AUX "ANIMAUX-LETTRES"

Le secret du jeu ? Des animaux malicieux qui incarnent chaque lettre. Raoul le renard pour r, Babette la belette pour le b, etc.

Ces « animaux-lettres » permettent aux petits de mémoriser naturellement les sons. Avant 6 ou 7 ans, il est normal que les enfants confondent les lettres, explique Cécile de Vigan, enseignante et créatrice des Zoogotos. Leur donner une forme concrète et amusante facilite énormément l'apprentissage. Les professionnels de l'éducation sont unanimes : les enfants progressent plus vite, retiennent mieux... et s'amusent vraiment. Une maîtresse raconte ainsi que ses élèves sont toujours impatients de découvrir un nouveau Zoogoto. Une maman témoigne que sa fille Zoé a mémorisé les lettres grâce à ces personnages attachants.

UN COMPAGNON IDÉAL POUR PRÉPARER L'ENTRÉE AU CP

Pour les grands-parents qui souhaitent accompagner leurs petits-enfants dans leurs premiers apprentissages sans tomber dans la leçon de lecture, le jeu coche toutes les cases :

- Ludique et plaisant
 - Évolutif, pour suivre la progression de l'enfant
 - Convivial, à partager en famille
 - Pédagogiquement solide, puisqu'il s'appuie sur une méthode éprouvée
- Et pour prolonger l'expérience, cinq petits jeux complémentaires, parfaits à glisser dans un sac pour un week-end chez Papy et Mamie, permettent de travailler sons, lettres et premiers mots.

UN JOLI CADEAU MALIN

Disponible depuis juin, le jeu des Zoogotos offre une belle idée de cadeau utile et joyeux : un jeu qui fait rire, qui rapproche... et qui prépare doucement la grande aventure de la lecture. Une belle manière pour les grands-parents de transmettre, encourager et accompagner leurs petits-enfants, tout en partageant de vrais moments de complicité.

Zoogotos

Quand on est grand-parent, on a envie d'offrir à ses petits-enfants des moments précieux, à la fois tendres, amusants et utiles. Et si un simple jeu de société permettait de partager tout cela tout en les aidant à faire leurs premiers pas vers la lecture ? C'est exactement ce que proposent les Zoogotos, un jeu ingénieux imaginé par des enseignantes et déjà utilisé dans plus de 3 000 classes.

UN JEU QUI RÉUNIT TOUTES LES GÉNÉRATIONS

Les Zoogotos ont été pensés pour que chacun avance à son rythme grâce à un système de niveaux progressifs. Résultat : un grand-parent peut jouer avec un petit-

L'APPRENTISSAGE DE LA LECTURE AVEC LES ZOOGOTOS

Les Zoogotos sont des lettres ou des symboles pédagogiques conçus pour faciliter l'apprentissage de la lecture chez les jeunes enfants. Ces lettres sont souvent associées à des images ou à des sons pour aider l'enfant à reconnaître les lettres, à les prononcer correctement et à les assembler en mots. Les grands-parents peuvent jouer un rôle central dans cet apprentissage, en rendant l'expérience ludique et interactive.

Par exemple, les grands-parents peuvent organiser des jeux de reconnaissance de lettres en utilisant des cartes Zoogotos, où l'enfant doit identifier la lettre correspondant à un son ou à une image. Ils peuvent également créer des petits mots ou phrases simples à partir des lettres apprises, encourageant ainsi l'enfant à associer les sons et les lettres pour former des mots. Cette approche concrète et répétitive, combinée à l'affection et à la patience des grands-parents, renforce la mémorisation et stimule le langage.

L'apprentissage avec les Zoogotos peut être intégré dans le quotidien. Par exemple, lors d'une promenade, un grand-parent peut demander à l'enfant de repérer des lettres ou des mots dans l'environnement, comme sur des panneaux ou des emballages. Dans la cuisine, il est possible de jouer à reconnaître les lettres sur les étiquettes ou dans les recettes. Ces interactions permettent de transformer chaque moment de la journée en une opportunité d'apprentissage, tout en maintenant un cadre ludique et valorisant.

L'APPRENTISSAGE DANS LE QUOTIDIEN

Au-delà de la lecture, les grands-parents participent à l'apprentissage des enfants à travers les activités quotidiennes. La cuisine offre de nombreuses occasions de compter, de suivre des étapes logiques et d'explorer de nouveaux mots liés aux aliments et aux gestes culinaires. Le jardinage permet à l'enfant de comprendre les cycles





naturels et de développer sa patience. Même les tâches simples comme mettre la table, trier des objets ou plier le linge contribuent à la motricité fine et à l'organisation cognitive. Les promenades et sorties offrent l'occasion de découvrir le monde, d'apprendre de nouveaux mots et d'observer la nature.

LA DIMENSION AFFECTIVE

L'efficacité de l'apprentissage est étroitement liée à la qualité de la relation entre l'adulte et l'enfant. Les grands-parents apportent une attention individuelle, une écoute active et un cadre rassurant qui favorisent la confiance en soi et l'expression libre. Cette relation affective sécurisante est essentielle pour que l'enfant puisse apprendre dans de bonnes conditions, sans peur de l'erreur. L'apprentissage devient alors un moment de complicité et de plaisir partagé.

ENCOURAGER LE RÔLE DES GRANDS-PARENTS

Pour que les grands-parents puissent pleinement soutenir l'apprentissage de leurs petits-enfants, il est important de les guider et de valoriser leur rôle. Leur fournir des idées d'activités adaptées à l'âge de l'enfant, les sensibiliser aux différentes étapes du développement et les aider à intégrer l'apprentissage dans le quotidien sont des démarches efficaces. Reconnaître et valoriser leur implication renforce leur motivation et contribue à un apprentissage plus riche et plus agréable pour l'enfant.

En conclusion, les grands-parents jouent un rôle central dans le développement des enfants. Leur patience, leur disponibilité et leur expérience favorisent l'apprentissage à travers le jeu, les activités quotidiennes et la lecture. L'utilisation des Zoogotos permet de rendre l'apprentissage de la lecture ludique et interactif, tout en stimulant le langage, la mémoire et la confiance en soi. Leur implication enrichit non seulement le développement cognitif et émotionnel des enfants, mais renforce également le lien familial et le sentiment de sécurité affective.



Tout savoir sur les
séjours culturels

Découvrir le monde
autrement avec
Explorator





TOUT SAVOIR SUR LES SÉJOURS CULTURELS



Les séjours culturels représentent une forme de voyage de plus en plus appréciée par les seniors. Contrairement aux vacances traditionnelles qui privilégient la détente ou le farniente, les séjours culturels combinent découvertes, apprentissage et expériences enrichissantes. Ils permettent non seulement de voyager, mais aussi de stimuler l'esprit et d'enrichir ses connaissances dans des domaines variés tels que l'histoire, l'art, la musique ou la gastronomie. Pour beaucoup de seniors, ces séjours deviennent une véritable passion, car ils offrent l'occasion de se reconnecter avec la curiosité et l'ouverture sur le monde tout en profitant d'un rythme adapté à leurs besoins.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE SÉJOURS CULTURELS

Il existe une grande diversité de séjours culturels adaptés aux seniors, chacun offrant des expériences uniques. Les séjours thématiques constituent l'une des options les plus prisées. Ils permettent de concentrer l'attention sur un sujet précis et de plonger profondément dans un domaine particulier. Par exemple, les séjours dédiés à l'histoire et au patrimoine proposent la visite de musées, de châteaux, de sites historiques et de villes emblématiques, tout en accompagnant les excursions de conférences et d'explications détaillées sur les événements marquants du passé. Les séjours artistiques, quant à eux, se concentrent sur la peinture, la sculpture, la photographie ou d'autres formes d'art. Ils peuvent inclure des ateliers pratiques où les participants ont l'occasion de créer et de partager leurs œuvres, sous la supervision de professionnels passionnés.

Le voyage découverte en petits groupes

de 4 à 8 participants



OFFRE SPÉCIALE



Scannez et
recevez un
cadeau de
**150€ sur votre
premier voyage**



Explorator
Nature Culture · Rencontres

Contactez-nous au 01 53 45 85 85,
par e-mail explorator@explo.com

ou directement sur www.explo.com/grands-parents



Les séjours musicaux et culturels permettent aux seniors de découvrir des concerts, des opéras, des ballets ou des festivals, avec parfois la possibilité de participer à des ateliers de chant ou d'instruments. Enfin, certains séjours mettent l'accent sur la gastronomie et l'œnologie, offrant des cours de cuisine locale, des dégustations de vins ou la visite de marchés traditionnels, permettant de comprendre la culture à travers ses saveurs et ses traditions culinaires.

Par ailleurs, les séjours linguistiques constituent une autre forme intéressante de voyage culturel pour les seniors. Ils permettent de combiner apprentissage d'une langue et immersion dans un pays étranger, tout en profitant d'activités culturelles variées. Les cours sont généralement adaptés aux adultes et aux seniors, avec un rythme permettant à chacun de progresser sans stress, et souvent en petits groupes favorisant les échanges et la convivialité.

Les croisières culturelles représentent une troisième option particulièrement prisée. Elles combinent le plaisir de la navigation sur un fleuve ou en mer avec la découverte culturelle de plusieurs villes ou régions. Durant ces croisières, les participants peuvent assister à des conférences, visiter des sites historiques et profiter d'animations culturelles, le tout dans un cadre confortable et sécurisé. Certaines croisières proposent même des excursions à pied ou en bus pour explorer en profondeur les destinations visitées.

Enfin, de nombreux séjours culturels modernes combinent plusieurs thématiques. Par exemple, un voyage en Italie peut associer la visite de sites historiques, des ateliers d'art et des expériences gastronomiques, offrant ainsi une immersion complète dans la culture locale et une variété d'activités qui enrichissent l'expérience.

LES AVANTAGES DES SÉJOURS

CULTURELS POUR LES SENIORS

Participer à un séjour culturel présente de nombreux bénéfices pour les seniors, tant sur le plan intellectuel que social et physique. Tout d'abord, ces séjours stimulent l'esprit et la curiosité. Les visites guidées, les conférences et les ateliers permettent de maintenir la mémoire active et de développer de nouvelles connaissances. Sur le plan social, ces voyages favorisent les rencontres et la création de liens entre participants, ce qui contribue à lutter contre l'isolement et à renforcer le sentiment de bien-être. Le partage d'expériences et les discussions autour des découvertes enrichissent la vie sociale et permettent de créer des amitiés durables.

Les séjours culturels ont également un impact positif sur la santé physique et psychologique. Même lorsque les activités sont modérées, comme des marches dans des sites historiques ou des visites de musées, elles contribuent à maintenir une certaine forme physique. De plus, le dépaysement, la découverte et le contact avec de nouvelles cultures procurent un bien-être mental et émotionnel qui favorise la détente et la réduction du stress. Enfin, ces voyages offrent une grande satisfaction personnelle, en permettant de réaliser des projets longtemps rêvés, de découvrir des lieux emblématiques et de vivre des expériences uniques dans un cadre sécurisé et confortable.

COMMENT CHOISIR UN SÉJOUR CULTUREL ADAPTÉ

Le choix d'un séjour culturel pour seniors doit se faire en tenant compte de plusieurs critères essentiels. La durée du séjour est un élément important, car elle doit correspondre à l'énergie et à la disponibilité des participants. Certains préfèrent des séjours courts de quelques jours, tandis que d'autres optent pour des voyages plus longs qui permettent de découvrir plusieurs destinations. La destination est





également un critère déterminant, car il faut prendre en compte la proximité, le climat, l'accessibilité et les infrastructures adaptées aux seniors. Le programme doit être équilibré, offrant des activités enrichissantes tout en laissant du temps libre pour le repos et la détente.

Le choix de l'hébergement est tout aussi crucial. Il est important de privilégier des lieux confortables, accessibles et bien situés, offrant éventuellement des services médicaux et une assistance en cas de besoin. Le transport doit également être adapté : bus, train ou avion, selon les préférences et le confort recherché, avec des options facilitant les déplacements pour les seniors. Enfin, il est recommandé de se tourner vers des organismes spécialisés dans les séjours culturels pour seniors, tels que les associations, clubs, agences de voyage spécialisées ou universités du temps libre. Ces structures connaissent les besoins spécifiques des seniors et proposent des programmes adaptés, sécurisés et enrichissants.

PRÉPARER SON SÉJOUR CULTUREL

La préparation d'un séjour culturel est une étape clé pour profiter pleinement de l'expérience. Il est conseillé de réserver à l'avance, car les voyages culturels, notamment ceux très prisés, se remplissent rapidement. Il est également essentiel de vérifier les assurances, en particulier l'assistance médicale et le rapatriement, pour voyager sereinement. Les participants doivent prévoir un carnet de santé complet, incluant médicaments, traitements et contacts médicaux. La préparation du budget est également importante, car certaines activités ou visites peuvent être optionnelles et nécessiter un coût supplémentaire. Enfin, il est primordial de planifier un rythme adapté aux capacités physiques et à l'endurance des participants, afin de profiter pleinement des découvertes sans se fatiguer.

TÉMOIGNAGES ET RETOURS D'EXPÉRIENCE

Les retours d'expérience de seniors ayant participé à des séjours culturels sont souvent très positifs. Beaucoup évoquent la joie de découvrir des lieux qu'ils ne pensaient jamais visiter, la stimulation intellectuelle apportée par les conférences et les visites guidées, ainsi que les rencontres enrichissantes avec d'autres participants partageant les mêmes centres d'intérêt. Ces voyages permettent également de créer des souvenirs mémorables et de revenir chez soi avec un sentiment de satisfaction, de découverte et d'enrichissement personnel.

LES TENDANCES ET PERSPECTIVES

Les séjours culturels pour seniors continuent d'évoluer. On observe une augmentation des voyages intergénérationnels, où les grands-parents voyagent avec leurs petits-enfants pour partager des expériences enrichissantes. Les voyages durables et écoresponsables deviennent également une tendance forte, avec la promotion de sites protégés, de transports doux et de programmes respectueux de l'environnement. Par ailleurs, l'utilisation des technologies numériques permet de compléter l'expérience culturelle, grâce à des applications interactives, des guides virtuels ou des contenus éducatifs accessibles directement pendant le séjour.

En conclusion, les séjours culturels offrent aux seniors une opportunité unique de rester actifs, curieux et socialement connectés. Ils combinent plaisir, enrichissement personnel, confort et sécurité, tout en respectant les besoins spécifiques des participants. En choisissant judicieusement la destination, le programme et l'accompagnement, chaque senior peut vivre une expérience riche et mémorable, découvrir le monde sous un angle nouveau et continuer à nourrir sa curiosité et son enthousiasme pour la culture et le patrimoine.

Découvrir le monde autrement avec Explorator

Depuis 1971, Explorator propose une façon unique de voyager : loin des foules et des itinéraires balisés, en suivant les chemins de traverse pour les esprits curieux et avides de sens. Nos voyages immersifs, en très petits groupes de 4 à 8 participants, vous emmènent à la découverte de plus de 80 pays non occidentaux, dans le respect des cultures, des habitants et des territoires.

Explo

01 53 45 85 85
explorator@explo.com

Chaque itinéraire est conçu comme une expérience à part entière : une invitation à prendre le temps, à mieux comprendre le monde... et ceux qui y vivent. Nous sélectionnons les hébergements les plus confortables possibles, même dans les endroits les plus reculés, et veillons à ce que chaque voyageur ait sa propre fenêtre dans nos véhicules. Tout est inclus pour vous permettre de vous concentrer entièrement sur la découverte.

NATURE, CULTURE, RENCONTRES : LES MAÎTRES- MOTS DE NOS VOYAGES

La Nature, la Culture et les Rencontres sont au cœur de nos valeurs. Mais c'est sans doute dans les rencontres que se trouve le trésor le plus précieux. Nos guides, véritables passeurs de culture,

facilitent des échanges spontanés avec les populations locales, toujours dans un esprit d'égale et réciproque dignité. Pour ceux qui le souhaitent, de légères marches à pied peuvent enrichir chaque journée et permettre de s'immerger encore davantage dans le pays.

UN AUTRE REGARD SUR LE MONDE

Chez Explorator, chaque voyage est conçu comme un récit : sites incontournables et lieux secrets se mêlent pour révéler toutes les facettes d'un pays, même les plus méconnues. Certains circuits, notamment les voyages sahariens, intègrent une dimension archéologique avec des guides spécialisés, pour mieux comprendre l'Histoire et les héritages des régions traversées.



Bangladesh

Rencontre fortuite entre Rajshahi et Paharpur

NOS VOYAGES COUP DE CŒUR

Les « États-Unis d'Inde » : un monde en mille couleurs

De l'immensité du désert du Thar aux temples dravidiens, des cités mogholes aux villages animistes du Nord-Est, l'Inde se dévoile dans toute sa richesse et sa spiritualité. Avec ses trente-deux sites inscrits à l'UNESCO, chaque regard devient une leçon de vie.

Les terres sahariennes : l'appel du désert

Silence infini, dunes qui chantent au vent, ksours, oasis préservées et peintures rupestres du Tassili... Explorator vous fait découvrir l'Algérie à travers un voyage archéologique et sensible, ponctué par la chaleureuse hospitalité touarègue.

Les voyages géopolitiques

Certains circuits intègrent une approche géopolitique pour mieux comprendre les tensions, alliances et transformations qui façonnent le monde d'aujourd'hui, reliant ainsi l'expérience intime du voyage à une réflexion globale.

ZOOM SUR LES VOYAGES SUR MESURE

Vous rêvez d'un itinéraire unique, hors des sentiers battus ? Explorator conçoit des voyages sur mesure où vous êtes co-auteur de votre aventure. Que ce soit en couple, en solo ou en famille, un conseiller dédié vous accompagne pour créer un voyage fidèle à nos valeurs : Nature, Culture et Rencontre.

EXPLORATOR, LE MONDE À VOTRE RYTHME

- Petits groupes de 4 à 8 participants,
- Guides locaux francophones sélectionnés avec soin,
- Meilleurs hébergements possibles, même dans les zones reculées,

- Chaque voyageur dispose de sa propre fenêtre dans les véhicules,
- Voyages repérés et testés sur place,
- Engagement culturel, humain et responsable.

**SOUHAITEZ-VOUS RECEVOIR
DES INSPIRATIONS DE VOYAGE
PERSONNALISÉES ?**



ou rendez-vous directement sur
www.explo.com/grands-parents

Sri Lanka : Moine du temple de Degaldoruwa
(Kandy)



Algérie Tamanrasset Assekrem - Lever de soleil



Burundi : rencontre en route de Makamba à
Nyakazu



Kazakhstan : Canyon de Bozzhira
(péninsule de Manguistau)



ABONNEZ-VOUS



**OFFRE
SPÉCIALE**
19,50€ POUR
UN AN AU LIEU
DE **23,40€**

BULLETIN D'ABONNEMENT

Je règle mon abonnement par chèque à l'ordre de **Groupe MultiPresse** et j'adresse le tout à :
Groupe Multipresse, 64 Avenue Montgolfier
93190 Livry-Gargan

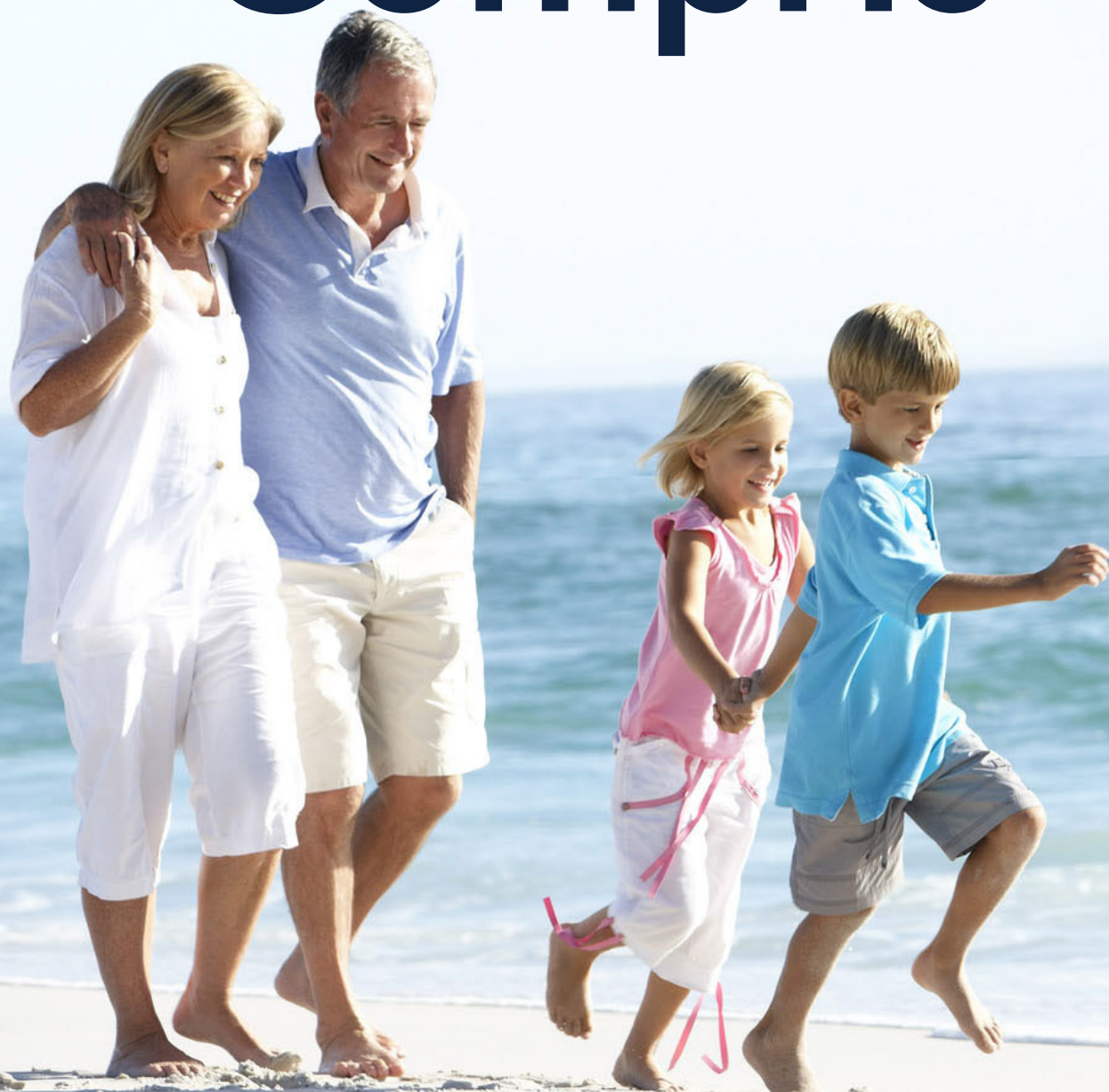
- ☐ Je m'abonne à Grands-Parents pour **6 numéros**.
- ☐ Je bénéficie d'un tarif promotionnel de **19,50€ pour un an**.

NOM _____ **PRÉNOM** _____

ADRESSE _____

CODE POSTAL _____ **VILLE** _____

Tout Compris



BY WYNDHAM
ALL-INCLUSIVE RESORTS

**MEXIQUE
RÉPUBLIQUE DOMINICAINE
BAHAMAS**

WWW.VIVARESORTSBYWYNDHAM.COM

 **VIVARESORTS**

VENTAS@VIVARESORTS.COM

**FAVORI
DES CLIENTS
CETTE ANNÉE**

**Amplificateur de
vocal innovant**



Grâce à OSKAR,
retrouvez le plaisir de
regarder la télévision !

seulement
269€

Maintenant en ligne
disponible sur :
faller-audio.com

DES DIALOGUES CLAIRS ET AMPLIFIÉS

POUR UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DE VOS PROGRAMMES TV PRÉFÉRÉS.

Ressentez-vous également une augmentation de la fatigue en regardant la télévision et une difficulté croissante à comprendre les dialogues ? Les effets sonores bruyants et la musique de fond ont souvent tendance à couvrir les voix. Grâce à une technologie innovante, OSKAR vous offre un son optimisé pour les dialogues directement là où vous vous trouvez. Les voix sont mises en avant et les bruits parasites indésirables sont activement réduits. Cela vous permet enfin de mieux saisir ce qui se déroule à l'écran.

