grands parents

LE MAGAZINE DES JEUNIORS

N°82 - 2026



SANTÉ

Maladie d'Alzheimer

Des ressources pour mieux accompagner son proche

VIE QUOTIDIENNE

Maisons partagées :

quels services et quel confort au quotidien ?

SOCIÉTÉ

Comment aider la recherche contre le cancer ?

Le goût des bons moments se transmet !

FAMILLE

Faire vivre le lien entre les *générations*

Ces petits bonheurs qui rapprochent !

L 13466 - 82 - F: 3,90 € - AL

Groupe MP MULTIPRESSE

Retrouvez-nous sur grands-parents et grandsparentsofficiel

PRENEZ VOTRE CŒUR EN MAIN



Le combat contre le cholestérol se gagne aussi dans l'assiette*

Primevère a créé une gamme 100% végétale riche en acides gras insaturés Omega 3, 6, 9 et formulée avec le service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille pour vous aider à prendre soin de votre santé cardiovasculaire.
Tartinez, cuisinez, pâtissez… et retrouvez plus de 400 recettes gourmandes, adaptées par nos diététiciennes sur Primevere.com

PRIMEVÈRE, DE TOUT CŒUR AVEC VOUS

* La consommation de matières grasses riches en acides gras insaturés dans l'alimentation en remplacement de matières grasses riches en acides gras saturés réduit le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller. À consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. LB&C SIREN 402 776 322 RCS RENNES.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

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 PARIZZI

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@groupemultpresse.com

Rédactrice en chef
Céline ZAFFRAN

Direction Artisque & 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

Prendre soin de soi et cultiver les liens qui nous unissent.

Être grand-parent, c'est transmettre, partager et accompagner les nouvelles générations. Mais c'est aussi prendre soin de sa santé, préserver son autonomie et continuer à s'engager dans une société où chacun a sa place.

Dans ce numéro, nous faisons le point sur plusieurs enjeux de santé après 60 ans, de la prévention du zona aux maladies cardiovasculaires, sans oublier l'accompagnement des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer. Nous vous proposons également de découvrir des solutions pour mieux vivre au quotidien et des façons concrètes de soutenir la recherche et de faire preuve de solidarité.

Du côté des petits-enfants, place aux moments de complicité ! Halloween, vacances de la Toussaint, écrans et transmission entre générations : autant de sujets pour mieux se comprendre et partager de précieux instants ensemble.

Car les plus beaux souvenirs naissent souvent des choses les plus simples : un repas partagé, une histoire racontée ou une promenade en famille. Autant de petits bonheurs qui font grandir les liens et traversent les générations.

Très belle lecture à toutes et à tous !

La rédaction

SOMMAIRE









06 Actus

SANTÉ

10 Zona après 60 ans : ce qu'il faut pour bien se protéger

14 Insuffisance veineuse : prendre soin de ses jambes pour mieux avancer en âge

18 Crise hémorroïdaires : comprendre, soulager et prévenir les récidives

20 Santé cardiovasculaire des seniors : les bons réflexes pour protéger son coeur

22 Cholestérol après 60 ans : comment garder le contrôle ?

24 Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées : accompagner les proches, soutenir la recherche

28 Maladie d'Alzheimer : des ressources pour mieux accompagner son proche

30 BPCO après 60 ans: mieux respirer pour préserver son autonomie

32 Le VRS chez les séniors

VIE QUOTIDIENNE

38 Le goût des bons moments se transmet

40 Ricoré, le goût du partage qui traverse les générations

42 Maisons partagées : quels services et quel confort au quotidien ?

45 Les Maisons partagées Ages & vie : une 3ème voie entre le domicile individuel et l'Ehpad

46 Comment aider la recherche contre le cancer ?

49 La Fondation ARC, soutenir la recherche pour contribuer à guérir tous les cancers.

50 Imagine for margo

52 Solidarité : à tout âge, chacun peut faire la différence

56 L'école n'est pas seulement un lieu d'apprentissage

PETITS-ENFANTS

60 Fêter Halloween avec ses petits-enfants

62 Nouveautés Halloween

64 Petits-enfants et écrans: trouver le bon équilibre, sans culpaliser

66 Interview deSarah EL HAÏRY, ancienne ministre et haute-commissaire à l'enfance au ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles

68 Vacances de la Toussaint: des moments précieux avec ses petits-enfants

72 Faire vivre le lien entre les générations : ces petits bonheurs qui rapprochent

FFRandonnée

www.ffrandonnee.fr

5s



MARCHE NORDIQUE LONGE CÔTE RAQUETTE À NEIGE **RANDONNÉE** FAST HIKING BÂTONS DYNAMIQUES

Crédits photos : © iStockphoto - AdobeStock - © FFRandonnée - Image de couverture créée à l'aide de l'IA.

COMQUEST



3 500 CLUBS ET 10 000 ANIMATEURS VOUS ACCUEILLENT
DES PAS QUI NOUS RAPPROCHENT.

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité

TERRES D'AVENTURE

AGENCE NATIONALE DU SPORT

ALLIBERT TREKKING

Groupama

Ma RANDO

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Actus

MON RÉCIT EN LIVRES : UN CADEAU DE NOËL CHARGÉ D'ÉMOTION

Et si, cette année, le plus beau cadeau était une histoire à transmettre ? Avec Mon Récit en Livres, Elefantia propose une idée originale pour transformer ses souvenirs en un livre personnalisé. Une belle façon de partager son histoire avec ses enfants et petits-enfants et de conserver une trace précieuse des moments qui ont marqué une vie.

Accessible à tous, même à ceux qui n'aiment pas écrire, le service permet de raconter ses souvenirs à l'écrit ou à l'oral, depuis un téléphone, une tablette ou un ordinateur. L'intelligence artificielle aide ensuite à structurer le récit, que chacun peut enrichir avec jusqu'à 300 photos et personnaliser selon ses envies. Pour ceux qui préfèrent être accompagnés, Elefantia propose également une aide à l'écriture avec des intervenants présents partout en France.

Cette expérience est aussi l'occasion de faire ressurgir des anecdotes oubliées, de raconter les traditions familiales ou de partager les petites histoires qui se transmettent parfois de génération en génération. Au fil des pages, les souvenirs prennent forme et deviennent un héritage personnel que les proches pourront découvrir, relire et conserver au fil des années.

Pour Noël, le coffret cadeau de 12 mois, comprenant l'impression d'un exemplaire, est proposé à partir de 79 €. Une formule avec quatre exemplaires est également disponible à partir de 159 €. Les coffrets sont accessibles en ligne et dans plusieurs enseignes partenaires, comme la Fnac-Darty, Cultura et Nature & Découvertes.

Un cadeau unique pour faire vivre les souvenirs, transmettre son histoire familiale et tisser des liens entre les générations.





LE PETIT MARSEILLAIS® : UNE CRÈME À L'AVOINE POUR CHOUCHOUTER SA PEAU

À l'automne, les températures qui baissent mettent la peau à rude épreuve. Pour lui apporter douceur et confort, Le Petit Marseillais® dévoile sa nouvelle Crème à l'Avoine, un soin multi-usages adapté aux peaux sèches et fragilisées. Sa formule contient du lait végétal d'avoine bio récolté dans le Sud de la France et 15 % de glycérine, pour une hydratation renforcée.

Composée à 95 % d'ingrédients d'origine naturelle, cette crème aide à réparer la peau et à renforcer sa barrière cutanée. Elle procure une sensation de confort pendant 24 heures et laisse la peau plus douce et plus lisse. Sa texture riche et onctueuse pénètre rapidement sans laisser de fini gras, tandis que son parfum délicat aux notes d'avoine transforme l'application en un véritable moment de bien-être.

Pratique au quotidien, elle s'utilise sur le visage, le corps et les mains, pour répondre aux besoins de toute la famille dès 3 ans. Testée sous contrôle dermatologique et fabriquée en France, elle trouve facilement sa place dans la routine de soin de chacun, particulièrement lorsque la peau réclame davantage d'attention.

Prix indicatif : 6,30 € les 360 ml. Disponible en grandes et moyennes surfaces (GMS).

MARIE MORIN MET LES PETITS POTS DANS LES GRANDS !

Les amateurs de desserts gourmands vont se régaler ! La maison Marie Morin enrichit sa gamme de desserts frais avec deux nouveautés aux saveurs généreuses : un tiramisu au spéculoos et un baba au rhum. Le premier associe un crémeux au spéculoos, des éclats de biscuits croquants, du mascarpone onctueux et des biscuits aux œufs frais, dans une recette sans conservateur. Le second revisite un grand classique de la pâtisserie française avec un biscuit moelleux imbibé de sirop au rhum des îles françaises, surmonté d'une délicate crème montée à la vanille. Sans arômes ni carraghénanes, il mise sur l'équilibre entre notes chaleureuses et douceur vanillée. De quoi terminer un repas sur une note gourmande !

À retrouver au rayon frais des grandes et moyennes surfaces. Prix conseillé: 3,69 € les deux pots de tiramisu de 80 g ou les deux babas au rhum de 110 g.





Take it All in



BY WYNDHAM
ALL-INCLUSIVE RESORTS

Viva Dominicus Palace by Wyndham
Bayahíbe, La Romana - République Dominicaine

WWW.VIVARESORTSBYWYNDHAM.COM VIVARESORTS VENTAS@VIVARESORTS.COM



SANTÉ

Bien s’informer aujourd’hui pour mieux profiter demain.



10 Zona après 60 ans : ce qu'il faut pour bien se protéger
14 Insuffisance veineuse : prendre soin de ses jambes pour mieux avancer en âge
18 Crise hémorroïdaires : comprendre, soulager et prévenir les récidives
20 Santé cardiovasculaire des seniors : les bons réflexes pour protéger son coeur
22 Cholestérol après 60 ans : comment garder le contrôle ?
24 Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées : accompagner les proches, soutenir la recherche
28 Maladie d'Alzheimer : des ressources pour mieux accompagner son proche
30 BPCO après 60 ans : mieux respirer pour préserver son autonomie
32 Le VRS chez les séniors

ZONA APRÈS 60 ANS :
ce qu'il faut savoir pour bien se protéger



Le zona peut toucher chacun d'entre nous, mais le risque augmente avec l'âge. Après 60 ans, il est donc important de connaître les signes de cette maladie, ses éventuelles complications et surtout les moyens de prévention. Car si le zona guérit généralement en quelques semaines, il peut parfois laisser derrière lui des douleurs persistantes, particulièrement difficiles à vivre. Vaccination, symptômes, contagion et bons réflexes : voici ce qu'il faut savoir pour mieux se protéger.

LE ZONA, POURQUOI APPARAÎT-IL ?

Le zona est provoqué par le virus varicelle-zona, le même virus responsable de la varicelle. Après avoir contracté cette maladie, le virus ne disparaît pas complètement de l'organisme. Il reste « endormi » dans certains ganglions nerveux et peut se réactiver plusieurs années plus tard. C'est cette réactivation qui provoque le zona.

Avec l'âge, les défenses immunitaires ont tendance à devenir moins efficaces. Cette évolution naturelle explique en partie pourquoi le risque de développer un zona augmente au fil des années. Certaines maladies ou certains traitements qui diminuent les défenses immunitaires peuvent également favoriser cette réactivation.

Avoir eu la varicelle pendant l'enfance ne signifie donc pas que l'on est définitivement débarrassé du virus. Au contraire, cette ancienne infection est précisément à l'origine du risque de zona plus tard dans la vie.

COMMENT RECONNAÎTRE UN ZONA ?

Le zona ne commence pas forcément par une éruption. Les premiers signes peuvent être une douleur inhabituelle, des picotements, des démangeaisons ou une sensation de brûlure sur une zone précise de la peau. Ces symptômes peuvent apparaître quelques jours avant les boutons.

Une éruption de petites vésicules apparaît ensuite généralement d'un seul côté du corps, souvent au niveau du thorax ou du dos. Les vésicules suivent le trajet d'un nerf et peuvent être particulièrement douloureuses. Elles finissent par sécher et former des croûtes avant de disparaître progressivement.

Cette douleur est parfois très caractéristique. Certaines personnes parlent de brûlures, de décharges électriques ou d'une hypersensibilité telle que le simple contact d'un vêtement devient difficile à supporter. Une fatigue ou une légère fièvre peuvent également accompagner l'épisode.

Publicité GSK
Médicament SHINGRIX





SHINGRIX
VACCIN ZONA
(RECOMBINANT, AVEC ADJUVANT)

Quelles que soient leurs passions, Hélène et Alain ont fait le même choix : se protéger contre le zona.

À partir de 65 ans, la Haute Autorité de Santé recommande la vaccination contre le zona.
Le zona est une maladie due à la réactivation du virus de la varicelle, appelé virus varicelle-zona car il est responsable de ces deux maladies. Il peut rester en sommeil dans certains ganglions nerveux. Il peut provoquer une éruption cutanée et des douleurs plus ou moins fortes pouvant durer plusieurs semaines. Dans la majorité des cas, le zona évolue favorablement et guérit en quelques semaines.

Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

Conformément au calendrier vaccinal, la vaccination contre le zona par le vaccin Shingrix est recommandée selon un schéma à deux doses espacées de deux mois chez :
- les personnes immunocompétentes de 65 ans et plus, et
- les personnes immunodéprimées de 18 ans et plus

Pour plus d'informations, veuillez consulter le calendrier vaccinal disponible sur http://solidarites-sante.gouv.fr

SHINGRIX est un vaccin qui aide à protéger les adultes contre le zona et les névralgies post-zostériennes (douleurs le long des nerfs, de longue durée, apparaissant à la suite d'un zona), en aidant le système immunitaire à produire des anticorps (= défenses) qui restent en mémoire dans le corps, le protégeant ainsi contre le zona et ses complications.

Le vaccin SHINGRIX est indiqué dans la prévention du zona et des névralgies post-zostériennes (NPZ) chez :
- **les adultes de 50 ans ou plus ;**
- **les adultes de 18 ans ou plus, présentant un risque accru de zona.**

SHINGRIX doit être administré selon les recommandations officielles.

Médicament de prévention. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre pharmacien.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

Image générée par l'IA.

PM-FR-SGX-JRNA-260005 V2 - 26/02/62887096/GP/008 Juin 2026 © 2026 Groupe GSK ou ses concédants.
Marque appartenant ou concédée au Groupe GSK.

GSK



Face à une douleur inhabituelle suivie de l'apparition de vésicules, mieux vaut consulter rapidement. Un diagnostic précoce permet au médecin d'évaluer la situation et, si nécessaire, de mettre en place un traitement antiviral et une prise en charge adaptée de la douleur.

APRÈS 60 ANS, POURQUOI FAUT-IL PARTICULIÈREMENT RESTER VIGILANT ?

Le zona n'est pas forcément grave, mais il peut entraîner des complications. La plus connue est la douleur post-zostérienne. Il s'agit d'une douleur nerveuse qui persiste alors même que les lésions cutanées ont disparu.
Cette complication concerne surtout les personnes plus âgées et peut durer plusieurs mois, voire davantage. Elle peut se traduire par des brûlures, des décharges électriques ou une hypersensibilité de la peau. Dans certains cas, ces douleurs perturbent le sommeil, les activités quotidiennes et la qualité de vie.
Le risque de complications augmente également lorsque le zona touche certaines zones sensibles, notamment le visage. Un zona situé autour de l'œil doit faire l'objet d'une attention particulière.

ZONA OPHTALMIQUE : QUAND FAUT-IL CONSULTER RAPIDEMENT ?

Lorsque le virus se réactive au niveau d'un nerf du visage et atteint la région de l'œil, on parle de zona ophtalmique. Il peut provoquer des douleurs au niveau du front ou de l'œil et une éruption sur le front, la paupière ou le nez, généralement d'un seul côté.
Cette forme nécessite une prise en charge médicale rapide, car elle peut entraîner des complications au niveau de l'œil et, dans les situations les plus sévères, affecter la vision.
Une douleur ou une éruption inhabituelle autour de l'œil ne doit donc pas être considérée comme une simple irritation. Il est important de consulter sans attendre.

LE ZONA EST-IL CONTAGIEUX ?

Le zona ne se transmet pas directement d'une personne à une autre comme la grippe ou un rhume. En revanche, une personne présentant un zona peut transmettre le virus varicelle-zona à une personne qui n'a jamais eu la varicelle et qui n'est pas vaccinée contre celle-ci.
Dans ce cas, la personne exposée développera une varicelle et non un zona. Le risque de transmission existe principalement lorsque les vésicules sont présentes et jusqu'à leur assèchement.
Pendant cette période, quelques précautions sont donc utiles, notamment éviter de toucher les lésions et se laver régulièrement les mains. Une vigilance particulière est nécessaire en présence de personnes fragiles, notamment les femmes enceintes non immunisées contre la varicelle, les nouveau-nés et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

LA VACCINATION, UNE PROTECTION IMPORTANTE APRÈS 65 ANS

La bonne nouvelle est qu'il existe aujourd'hui un vaccin permettant de réduire le risque de zona et de ses complications.
En France, la vaccination contre le zona est recommandée chez les personnes immunocompétentes à partir de 65 ans. Elle est également recommandée dès 18 ans chez les adultes immunodéprimés.
Le vaccin actuellement utilisé est Shingrix®. Il s'agit d'un vaccin recombinant, qui ne contient pas de virus vivant. La vaccination nécessite deux doses, généralement espacées de deux mois. Le médecin, le pharmacien ou l'infirmier peut accompagner chacun dans la vérification de son statut vaccinal et dans l'organisation des deux injections.
La vaccination constitue donc un rendez-vous important à ne pas oublier lorsque l'on atteint 65 ans. Elle peut d'ailleurs être évoquée à l'occasion d'un bilan de santé ou d'un renouvellement d'autres vaccinations.

« J'AI DÉJÀ EU UN ZONA, SUIS-JE PROTÉGÉ ? »

Pas complètement. Il est possible de développer un zona plusieurs fois au cours de sa vie. Avoir déjà connu un épisode ne signifie donc pas que le risque de récidive est nul.
La vaccination reste ainsi recommandée chez les

personnes de 65 ans et plus ayant déjà eu un zona, selon les recommandations en vigueur. Après un épisode de zona, un délai d'au moins un an est recommandé chez les personnes immunocompétentes avant de commencer la vaccination.
Il ne faut donc pas hésiter à en parler avec son médecin ou son pharmacien, même lorsque l'on a déjà souffert de cette maladie.

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

Après 60 ans, connaître les premiers signes du zona permet surtout de ne pas attendre lorsque des symptômes inhabituels apparaissent. Une douleur localisée, des brûlures ou des picotements suivis d'une éruption de petites vésicules doivent inciter à demander un avis médical.
Et à partir de 65 ans, la question de la vaccination mérite d'être posée. Le vaccin ne garantit pas qu'un zona ne surviendra jamais, mais il permet de réduire le risque et surtout de limiter le risque de complications.

Enfin, une éruption située près de l'œil, une douleur importante ou des symptômes qui s'aggravent doivent conduire à consulter rapidement.

L'ESSENTIEL À RETENIR

Le zona est lié à la réactivation du virus de la varicelle, resté présent dans l'organisme après l'infection. Son risque augmente avec l'âge et ses complications peuvent être particulièrement gênantes après 60 ans.
La prévention prend donc toute son importance. En France, la vaccination contre le zona est recommandée à partir de 65 ans chez les personnes immunocompétentes. Même après avoir déjà eu un zona, la vaccination peut rester indiquée.
À 65 ans, comme pour les autres vaccinations recommandées avec l'âge, pensez à en parler à votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmier. Un simple échange peut permettre de faire le point et de mieux se protéger.



INSUFFISANCE VEINEUSE : prendre soin de ses jambes pour mieux avancer en âge

Jambes lourdes, chevilles gonflées, fourmillements ou crampes nocturnes… Avec l'âge, les troubles de la circulation veineuse deviennent plus fréquents et peuvent progressivement affecter le confort au quotidien. Souvent banale au départ, l'insuffisance veineuse mérite pourtant une attention particulière, car elle peut évoluer et entraîner des complications. Comment reconnaître les premiers signes ? Quels gestes adopter pour préserver la santé de ses jambes ? Et quels traitements permettent de soulager les symptômes ? Tour d'horizon des solutions pour continuer à bouger sereinement.



POURQUOI LES VEINES FONCTIONNENT-ELLES MOINS BIEN AVEC L'ÂGE ?

Le sang circule dans tout l'organisme grâce à un réseau de vaisseaux sanguins. Les artères transportent le sang du cœur vers les organes, tandis que les veines assurent son retour vers le cœur. Dans les jambes, cette remontée s'effectue contre la gravité. Pour y parvenir, les veines sont équipées de petites valves qui empêchent le sang de redescendre, tandis que les muscles des mollets jouent un rôle de pompe lorsqu'ils se contractent pendant la marche.

Avec le vieillissement, les parois veineuses peuvent perdre de leur élasticité et les valves devenir moins efficaces. Le sang a alors tendance à stagner dans les membres inférieurs : c'est le principe de l'insuffisance veineuse chronique. La pression augmente dans les veines, ce qui favorise l'apparition de symptômes parfois gênants.

L'âge n'est toutefois pas le seul facteur en cause. Les antécédents familiaux, le surpoids, la sédentarité, les stations debout ou assises prolongées et certaines périodes de bouleversements hormonaux peuvent également favoriser ces troubles. Une mobilité réduite, fréquente chez certaines personnes âgées, peut accentuer le phénomène.

JAMBES LOURDES, GONFLEMENTS : LES SIGNES À RECONNAÎTRE

Les premiers symptômes sont souvent discrets. Une sensation de jambes lourdes, particulièrement en fin de journée, constitue l'un des signes les plus fréquents. Elle peut s'accompagner de douleurs diffuses, de démangeaisons, de picotements ou de crampes, notamment la nuit. Les symptômes ont tendance à s'aggraver lorsqu'il fait chaud, après une longue période passée debout ou assis, et à s'atténuer lorsque les jambes sont surélevées ou après la marche.



Pour celles et ceux qui font face malgré les jambes lourdes, daflon® agit au cœur de la veine.



Apaise ce qui vous pèse

Efficacité cliniquement démontrée en complément des mesures hygiéno-diététiques.

daflon® 500 mg (fraction flavonoïque purifiée micronisée) est un médicament indiqué dans le traitement des troubles de la circulation veineuse (jambes lourdes, douleurs, impatiences). Réservé à l'adulte. Lire attentivement la notice. Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
Retrouvez-nous sur **daflon.fr**

daflon®

26DN0754IF – 06/26 – 26/02/60491130/GP/003

Demandez conseil à votre pharmacien.

Un gonflement des chevilles, appelé œdème, peut également apparaître, surtout en fin de journée. Des petites veines rouges ou bleutées peuvent devenir visibles sous la peau, puis laisser place à des varices, plus volumineuses et sinueuses.
Lorsque la maladie évolue, la peau autour des chevilles peut changer d'aspect : elle devient parfois brunâtre, sèche, irritée ou plus épaisse. Dans les formes avancées, une plaie appelée ulcère veineux peut se former, généralement près de la cheville, et cicatriser difficilement.
Attention toutefois : des jambes gonflées ne signifient pas systématiquement une insuffisance veineuse. Certains médicaments, des problèmes cardiaques ou rénaux, ainsi que d'autres maladies peuvent provoquer des symptômes similaires. Un avis médical permet d'en déterminer l'origine.

QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

Il est préférable de parler à son médecin de symptômes persistants, de varices qui deviennent douloureuses, de gonflements répétés ou de modifications de la peau. Le professionnel de santé pourra examiner les jambes, rechercher d'éventuels facteurs de risque et proposer, si nécessaire, un écho-Doppler veineux. Cet examen indolore permet d'étudier la circulation sanguine et de repérer un éventuel reflux dans les veines.
Certains signes nécessitent en revanche une réaction rapide. Un gonflement soudain d'une seule jambe, accompagné de douleur, de chaleur ou de rougeur, peut évoquer une thrombose veineuse profonde, c'est-à-dire un caillot dans une veine. Une évaluation médicale urgente est alors nécessaire. Si ce tableau s'accompagne d'un essoufflement brutal, d'une douleur thoracique ou d'un malaise, il faut appeler immédiatement le 15 ou le 112, car il peut s'agir d'une embolie pulmonaire.
Une plaie qui ne cicatrise pas, une douleur importante ou une inflammation inhabituelle justifient également une consultation sans tarder.

LA MARCHE, UNE ALLIÉE PRÉCIEUSE POUR LA CIRCULATION

Le mouvement constitue l'un des meilleurs réflexes pour favoriser le retour veineux. En se contractant, les muscles des mollets compriment les veines et contribuent à faire remonter le sang vers le cœur. La marche régulière est donc particulièrement intéressante pour les seniors, à condition d'adapter l'effort à leurs capacités.
Inutile de viser de longues distances dès le départ. Plusieurs petites promenades réparties dans la journée peuvent être plus faciles à intégrer au quotidien. Le vélo, la gymnastique douce ou les exercices dans l'eau sont également de bonnes options. En cas de





difficultés à marcher, de troubles de l'équilibre ou de maladie chronique, il est utile de demander conseil à un professionnel de santé pour choisir une activité adaptée.
À l'inverse, rester assis ou debout sans bouger pendant plusieurs heures favorise la stagnation du sang. Lorsqu'on regarde la télévision ou que l'on lit, quelques mouvements de chevilles, des flexions des pieds et des levers réguliers peuvent aider à relancer la circulation. En voyage, il est conseillé de se dégourdir les jambes dès que possible.
Surélever les jambes quelques minutes, lorsque cela est confortable, peut aussi contribuer à diminuer les gonflements. Il est préférable de placer les jambes légèrement au-dessus du niveau du cœur, sans adopter une position douloureuse ou inconfortable.

COMPRESSION, TRAITEMENTS : QUELLES SOLUTIONS EXISTENT ?

Les bas, chaussettes ou collants de compression exercent une pression graduée sur les jambes afin de favoriser le retour du sang vers le cœur. Ils peuvent réduire les gonflements et soulager la sensation de jambes lourdes. Leur choix dépend toutefois des symptômes, de la morphologie et de l'état de santé de la personne. Un médecin ou un pharmacien peut orienter vers le dispositif approprié et expliquer comment l'enfiler correctement.
Chez les personnes âgées, il faut notamment tenir compte de la fragilité de la peau, de la force des mains et de la présence éventuelle d'une maladie artérielle. En cas de mauvaise circulation artérielle, une compression inadaptée peut être dangereuse : mieux vaut donc demander un avis médical avant de commencer.
Parmi les solutions médicamenteuses proposées pour soulager les manifestations de l'insuffisance veineuse, certaines associent deux flavonoïdes : la diosmine et l'hespéridine. Ces substances sont utilisées pour leurs propriétés veinotoniques et vasculoprotectrices. Elles peuvent contribuer à atténuer certains symptômes de la maladie veineuse chronique, notamment la sensation de jambes lourdes, les douleurs et les gonflements. Certaines formulations utilisent une forme micronisée de ces flavonoïdes, dont les particules sont de petite taille. Cette association peut être proposée pour le soulagement symptomatique, en complément des mesures d'hygiène de vie et des autres traitements recommandés selon la situation.
Leur utilisation doit respecter les indications de la notice et les conseils d'un professionnel de santé. Chez les seniors, le choix d'un traitement doit notamment tenir compte des autres médicaments pris, des éventuelles maladies associées et de la persistance des symptômes.
Si les troubles persistent ou s'aggravent, une consultation médicale est nécessaire. Ces médicaments ne remplacent ni l'activité physique régulière ni, lorsqu'elle est indiquée, la compression médicale adaptée.
Lorsque les varices sont importantes ou que les symptômes persistent, différentes interventions peuvent être envisagées selon la situation : sclérothérapie, traitements endoveineux ou chirurgie. Le choix repose sur les résultats de l'examen clinique et, généralement, de l'écho-Doppler.

LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

Quelques habitudes simples contribuent à préserver le confort des jambes. Maintenir une activité physique régulière, éviter les vêtements trop serrés à la taille ou aux jambes et limiter les stations immobiles prolongées sont de bons réflexes. En période de chaleur, il peut être utile de rafraîchir les jambes avec de l'eau fraîche, sans appliquer de chaleur excessive.
Une alimentation équilibrée et le maintien d'un poids adapté permettent également de limiter certains facteurs aggravants. Boire suffisamment, selon les recommandations médicales individuelles, est important pour la santé générale, même si l'hydratation ne traite pas directement l'insuffisance veineuse.
Enfin, prendre soin de sa peau est essentiel, en particulier lorsque celle-ci devient sèche ou fragile. Une hydratation régulière avec un soin adapté aide à préserver sa souplesse. Toute plaie, même petite, doit être surveillée et prise en charge si elle ne guérit pas normalement.

PRÉSERVER SA MOBILITÉ, UN ENJEU DE QUALITÉ DE VIE

L'insuffisance veineuse est fréquente avec l'avancée en âge, mais elle ne doit pas être considérée comme une fatalité. Reconnaître les symptômes, consulter lorsqu'ils persistent et adopter des habitudes favorables à la circulation permettent souvent d'améliorer le confort au quotidien et de limiter certaines complications.
L'essentiel est de rester attentif aux changements, sans banaliser une douleur inhabituelle ou un gonflement soudain. Avec un suivi adapté, des solutions personnalisées et un peu de mouvement chaque jour, il est possible de prendre soin de ses jambes et de préserver son autonomie le plus longtemps possible.

CRISES HÉMORROÏDAIRES : comprendre, soulager et prévenir les récidives



Douleurs au moment d'aller à la selle, démangeaisons, gonflement ou traces de sang sur le papier toilette… Les crises hémorroïdaires sont fréquentes, mais restent souvent un sujet difficile à aborder. Elles peuvent pourtant provoquer un inconfort important et perturber le quotidien. Avec l'âge, la constipation, certains traitements et les changements du transit intestinal peuvent favoriser leur apparition. Comment reconnaître une crise ? Quels traitements permettent de la soulager et comment limiter les récidives ? Voici les informations essentielles pour mieux prendre soin de sa santé anale.

LES HÉMORROÏDES, DE QUOI PARLE-T-ON EXACTEMENT ?

Tout le monde possède des hémorroïdes. Ces structures vasculaires, situées dans le canal anal et autour de l'anus, participent notamment à la continence. Le problème apparaît lorsqu'elles se dilatent, se déplacent ou deviennent douloureuses : on parle alors de maladie hémorroïdaire.

On distingue deux formes principales. Les hémorroïdes internes se situent à l'intérieur du canal anal. Elles peuvent provoquer des saignements rouge vif ou ressortir de l'anus lors de la défécation. Les hémorroïdes externes se trouvent sous la peau, autour de l'anus. Lorsqu'un caillot se forme dans l'une d'elles, une thrombose hémorroïdaire peut apparaître, entraînant une boule sensible et une douleur parfois intense.

POURQUOI LES CRISES APPARAISSENT-ELLES ?

La constipation constitue l'un des principaux facteurs favorisants. Des selles dures et des efforts de poussée répétés augmentent la pression sur les tissus de la région anale. Rester longtemps aux toilettes peut également contribuer au problème.

Avec l'âge, le transit intestinal peut ralentir en raison d'une activité physique réduite, de changements alimentaires ou de certains médicaments. Une consommation insuffisante de fibres et d'eau peut aussi favoriser la constipation. À l'inverse, des diarrhées répétées peuvent irriter la région anale et déclencher des symptômes.

Le surpoids, les antécédents de crises hémorroïdaires et certains efforts physiques importants constituent d'autres facteurs possibles. Enfin, les anticoagulants et les antiagrégants plaquettaires peuvent accentuer les conséquences d'un saignement. Ces médicaments ne doivent jamais être interrompus sans avis médical.

QUELS SYMPTÔMES DOIVENT ALERTER ?

Les manifestations varient selon le type d'hémorroïdes. Un saignement rouge vif après les selles, visible sur le papier toilette ou à la surface des selles, est fréquent. Des démangeaisons, une irritation locale, une gêne en position assise ou une sensation de gonflement peuvent également apparaître.
En cas de thrombose hémorroïdaire externe, la douleur peut survenir brutalement. Une petite masse dure, parfois bleutée ou violacée, devient alors perceptible au bord de l'anus.
Attention toutefois : tout saignement anal ne provient pas nécessairement des hémorroïdes. Une fissure anale, des polypes ou une maladie du côlon peuvent provoquer des symptômes similaires. Un saignement nouveau, répété ou inexpliqué doit donc être évalué par un médecin, même si des hémorroïdes ont déjà été diagnostiquées.

COMMENT SOULAGER UNE CRISE ?

La première mesure consiste à limiter les efforts de poussée et à faciliter l'évacuation des selles. Il est conseillé d'aller aux toilettes dès que le besoin se fait sentir, sans y rester longtemps.
Une toilette douce à l'eau tiède, suivie d'un séchage délicat sans frotter, aide à limiter les irritations. Les produits parfumés et les lingettes agressives sont à éviter. Un bain de siège tiède peut apporter du confort à certaines personnes. L'application brève de froid, à travers un linge et jamais directement sur la peau, peut également atténuer temporairement la douleur.
Pour soulager celle-ci, le paracétamol peut être envisagé en l'absence de contre-indication, en respectant la notice. Les anti-inflammatoires, comme l'ibuprofène, ne conviennent pas à toutes les situations, notamment en cas de saignement ou de prise de certains médicaments. En cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.

QUELS TRAITEMENTS SONT DISPONIBLES ?

Des crèmes, pommades ou suppositoires peuvent être proposés pour réduire temporairement les douleurs, les démangeaisons et l'inflammation. Certaines préparations contiennent des anesthésiques locaux ou des corticoïdes. Ces derniers doivent être utilisés pendant une durée limitée afin d'éviter de fragiliser la peau et les muqueuses.
Des médicaments veinotoniques peuvent également être employés dans certaines situations pour soulager les symptômes. Ils ne constituent toutefois pas une solution définitive et ne remplacent pas la prise en charge de la constipation.
Lorsque les crises se répètent ou que les hémorroïdes internes saignent régulièrement, des traitements médicaux peuvent être envisagés. La ligature élastique consiste à placer un petit anneau à la base de l'hémorroïde pour entraîner sa rétraction. D'autres techniques, comme la sclérothérapie, peuvent être proposées selon les cas. La chirurgie est réservée à certaines formes plus importantes ou résistantes aux traitements.
En cas de douleur brutale et intense, notamment lorsqu'une thrombose est suspectée, un examen médical rapide permet de déterminer la conduite à tenir.

PRÉVENIR LES RÉCIDIVES AU QUOTIDIEN

La prévention repose avant tout sur un transit régulier. Les fibres alimentaires, présentes dans les fruits, les légumes, les légumineuses et les céréales complètes, contribuent à rendre les selles plus souples. Leur consommation doit augmenter progressivement pour limiter les ballonnements.
Boire suffisamment aide également à prévenir la constipation, sauf restriction prescrite par le médecin, notamment en cas de maladie cardiaque ou rénale. La marche et une activité physique adaptée contribuent à stimuler le transit. Si la constipation persiste, un professionnel de santé pourra proposer un traitement adapté, particulièrement lorsqu'elle est liée à certains médicaments.
Enfin, mieux vaut éviter de pousser excessivement et de rester longtemps aux toilettes. Une hygiène intime douce permet également de préserver la peau et de limiter les irritations.

QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

Une consultation est recommandée en cas de saignement anal nouveau ou répété, de douleur importante, de symptômes persistants ou de modification inhabituelle du transit. Un saignement abondant accompagné de vertiges, d'un malaise ou d'une faiblesse importante nécessite une prise en charge urgente. Une douleur intense associée à de la fièvre ou à un gonflement important doit également conduire à consulter rapidement.
Les crises hémorroïdaires sont fréquentes et peuvent souvent être soulagées grâce à des mesures simples. Mais pour éviter les récidives et écarter une autre cause, il est essentiel de ne pas banaliser les symptômes et de demander un avis médical lorsque cela est nécessaire.

SANTÉ CARDIOVASCULAIRE DES SENIORS : les bons réflexes pour protéger son cœur



Avec l'âge, prendre soin de son cœur et de ses artères devient essentiel pour préserver sa vitalité et son autonomie. Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et un suivi médical adapté permettent de limiter certains facteurs de risque cardiovasculaire. Quels sont les bons réflexes à adopter au quotidien pour protéger son cœur après 60 ans ?

LE CŒUR, UN ORGANE À PRÉSERVER AU FIL DES ANNÉES

Avec le temps, les artères peuvent perdre de leur souplesse et certains facteurs de risque devenir plus fréquents. L'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol, le diabète et le tabagisme peuvent notamment fragiliser le système cardiovasculaire.

Les maladies cardiovasculaires regroupent plusieurs affections, dont les maladies coronariennes, l'insuffisance cardiaque et les accidents vasculaires cérébraux (AVC). Leur risque augmente avec l'âge, mais il est possible d'agir pour le réduire. Même après 60 ou 70 ans, adopter de meilleures habitudes de vie contribue à préserver sa santé et sa qualité de vie.

BIEN MANGER POUR PROTÉGER SON CŒUR

L'alimentation joue un rôle majeur dans la prévention cardiovasculaire. Une alimentation variée et équilibrée contribue à maintenir une tension artérielle satisfaisante, à réguler le cholestérol et à mieux contrôler la glycémie. Les fruits et les légumes sont à privilégier chaque jour. Riches en fibres, en vitamines, en minéraux et en antioxydants, ils participent au bon fonctionnement de l'organisme. Il est conseillé de varier les couleurs et les préparations, en consommant des produits frais ou surgelés et des fruits de saison.

Les céréales complètes et les légumineuses, comme le pain complet, les lentilles, les pois chiches et les haricots secs, apportent des fibres intéressantes pour la santé cardiovasculaire. Elles favorisent également la satiété et contribuent au bon fonctionnement du transit intestinal.

Les bonnes matières grasses ont aussi leur place dans une alimentation favorable au cœur. Il est préférable de limiter les graisses saturées, notamment celles présentes en quantité importante dans certaines charcuteries, les viandes grasses et le beurre consommé en excès, au profit des acides gras insaturés.

Les huiles végétales, les noix et les poissons gras, comme les sardines, le maquereau et le saumon, sont notamment intéressants. Certaines matières grasses végétales à tartiner, riches en oméga 3, 6 et 9, peuvent également contribuer à diversifier les apports en acides

gras. Les oméga 3 et 6 sont essentiels, car l'organisme ne peut pas les fabriquer en quantité suffisante. Les oméga 9, présents notamment dans l'huile d'olive, appartiennent à la famille des acides gras mono-insaturés. Certaines matières grasses végétales apportent également de la vitamine E, un antioxydant qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. L'intérêt de ces produits dépend de leur composition : mieux vaut privilégier ceux qui contiennent davantage d'acides gras insaturés et moins de graisses saturées.
Enfin, limiter le sel est important, car sa consommation excessive peut favoriser l'hypertension. Les plats préparés, la charcuterie et les biscuits apéritifs sont à consommer avec modération. Les herbes aromatiques, les épices, l'ail et le citron permettent de donner du goût aux plats sans ajouter trop de sel.

APRÈS 60 ANS, CONSERVER UNE ALIMENTATION SUFFISANTE

Bien manger ne signifie pas manger moins. Avec l'âge, l'appétit peut diminuer, alors que les besoins nutritionnels restent importants. Les protéines, présentes notamment dans les œufs, les poissons, les produits laitiers, les viandes maigres et les légumineuses, contribuent au maintien de la masse musculaire et de l'autonomie.
L'hydratation mérite également une attention particulière. La sensation de soif pouvant diminuer avec l'âge, il est recommandé de boire régulièrement tout au long de la journée. En cas d'insuffisance cardiaque ou de maladie rénale, les quantités de liquides doivent toutefois respecter les consignes du médecin.
Une perte de poids involontaire ou une diminution persistante de l'appétit doivent conduire à consulter un professionnel de santé.

BOUGER RÉGULIÈREMENT POUR ENTRETENIR SON CŒUR

L'activité physique aide à préserver le cœur, à réguler la tension artérielle et à maintenir une bonne condition physique. Il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport intensif : marcher, jardiner, faire du vélo à son rythme ou pratiquer une gymnastique douce sont autant d'activités bénéfiques.
L'essentiel est de bouger régulièrement, selon ses capacités, et d'éviter de rester assis pendant de longues périodes. Les exercices de renforcement musculaire et d'équilibre sont également précieux pour prévenir les chutes et conserver son autonomie.
En cas de maladie chronique ou de reprise après une longue période d'inactivité, un avis médical permet de choisir une activité adaptée.

HYPERTENSION ET CHOLESTÉROL : SURVEILLER LES RISQUES SILENCIEUX

L'hypertension artérielle peut évoluer sans provoquer de symptômes. Pourtant, lorsqu'elle n'est pas contrôlée, elle augmente le risque d'infarctus, d'AVC et d'insuffisance cardiaque.
Le cholestérol LDL, souvent appelé « mauvais cholestérol », peut s'accumuler dans les parois des artères et participer à la formation de plaques d'athérome. Le diabète et le tabagisme constituent également des facteurs de risque importants.
Des contrôles médicaux réguliers permettent de dépister ces anomalies et d'adapter la prise en charge. Selon la situation, le médecin peut recommander des changements alimentaires, une activité physique adaptée ou un traitement médicamenteux. Un traitement prescrit ne doit jamais être interrompu sans avis médical.

SOMMEIL, TABAC ET STRESS : DES FACTEURS À NE PAS NÉGLIGER

La santé cardiovasculaire dépend aussi de l'hygiène de vie générale. Un sommeil de qualité contribue au bien-être et à la régulation de l'organisme. Des ronflements importants, des pauses respiratoires nocturnes ou une somnolence inhabituelle peuvent évoquer une apnée du sommeil et justifient un avis médical.
Le tabac endommage les vaisseaux sanguins et augmente le risque d'infarctus et d'AVC. Arrêter de fumer reste bénéfique à tout âge. Le stress chronique peut, quant à lui, perturber le sommeil et favoriser des habitudes défavorables à la santé. Les loisirs, les échanges sociaux, la relaxation et les promenades contribuent à un meilleur équilibre.

RECONNAÎTRE LES SIGNES D'ALERTE

Une douleur ou une oppression dans la poitrine, un essoufflement soudain ou un malaise inhabituel peuvent signaler une urgence cardiovasculaire. Un AVC peut se manifester par une déformation du visage, une faiblesse d'un bras ou des difficultés soudaines à parler.
Face à ces symptômes, il faut appeler immédiatement le 15 ou le 112, même si les signes semblent s'atténuer.

PRENDRE SOIN DE SON CŒUR AU QUOTIDIEN

Protéger sa santé cardiovasculaire après 60 ans repose sur des gestes simples : manger varié, choisir des matières grasses de qualité, limiter le sel, bouger régulièrement, bien s'hydrater et effectuer les contrôles médicaux recommandés.
Ces habitudes ne garantissent pas l'absence de maladie, mais elles contribuent à réduire les risques et à préserver la qualité de vie. Il n'est jamais trop tard pour adopter de meilleurs réflexes et continuer à profiter pleinement des années à venir.

CHOLESTÉROL APRÈS 60 ANS : comment garder le contrôle ?



Avec l'âge, surveiller son cholestérol devient un réflexe important pour préserver sa santé. Pourtant, un taux trop élevé peut passer inaperçu pendant des années, faute de symptômes visibles. Comment distinguer le bon du mauvais cholestérol ? Que révèle une prise de sang ? Quels aliments privilégier et quand un traitement devient-il nécessaire ? Voici les clés pour mieux comprendre son bilan lipidique et agir au quotidien.

BON OU MAUVAIS CHOLESTÉROL : QUELLE DIFFÉRENCE ?

Le cholestérol est une substance lipidique indispensable au fonctionnement de l'organisme. Il participe à la constitution des membranes cellulaires, à la fabrication de certaines hormones et à la production de vitamine D. Le foie en fabrique naturellement, tandis que l'alimentation apporte également des lipides.

Pour circuler dans le sang, le cholestérol est transporté par des particules appelées lipoprotéines. Le LDL-cholestérol, souvent surnommé « mauvais cholestérol », peut s'accumuler sur les parois des artères lorsqu'il est présent en excès. Il favorise alors la formation de plaques d'athérome.

Le HDL-cholestérol, quant à lui, est généralement appelé « bon cholestérol ». Il participe au transport du cholestérol vers le foie, où il peut être éliminé.

Le bilan lipidique mesure également les triglycérides, une autre catégorie de graisses présentes dans le sang. Leur taux peut notamment augmenter en cas d'excès de sucres, de consommation importante d'alcool ou de certains troubles métaboliques.

L'objectif n'est donc pas de supprimer le cholestérol, indispensable à l'organisme, mais de maintenir un équilibre adapté à son état de santé.

POURQUOI LE SURVEILLER APRÈS 60 ANS ?

Avec l'âge, le risque d'excès de LDL-cholestérol et ses conséquences potentielles méritent une attention particulière. L'hypercholestérolémie ne provoque généralement aucun symptôme : une personne peut présenter un taux élevé sans ressentir la moindre gêne. Une prise de sang permet de détecter cette anomalie. L'interprétation des résultats dépend toutefois de plusieurs facteurs : âge, tension artérielle, diabète, tabagisme, antécédents familiaux et maladies cardiovasculaires déjà diagnostiquées.

Les objectifs de LDL-cholestérol varient ainsi selon le profil de chacun. Une personne présentant un risque cardiovasculaire élevé peut devoir atteindre un taux plus bas qu'une personne sans facteur de risque particulier. Il est donc préférable d'interpréter ses résultats avec son médecin plutôt que de se fier à une valeur isolée.

BILAN LIPIDIQUE : COMMENT COMPRENDRE SES RÉSULTATS ?

Le bilan lipidique mesure généralement le cholestérol total, le LDL-cholestérol, le HDL-cholestérol et les triglycérides.

Le cholestérol total ne suffit pas, à lui seul, à évaluer le risque : il faut également examiner les différentes

fractions et tenir compte de l'état de santé général. Un HDL élevé ne neutralise pas automatiquement les effets d'un LDL excessif.
Selon les résultats, le médecin peut recommander des changements alimentaires, rechercher une cause associée ou envisager un traitement. La fréquence des contrôles dépend notamment des résultats précédents, des facteurs de risque et des médicaments éventuellement prescrits.

QUELS ALIMENTS PRIVILÉGIER POUR RÉDUIRE LE MAUVAIS CHOLESTÉROL ?

L'alimentation influence le taux de cholestérol, notamment par la qualité des matières grasses consommées. Il ne s'agit pas de supprimer toutes les graisses, mais de privilégier les graisses insaturées au détriment des graisses saturées.
Les huiles d'olive et de colza, les noix, les amandes et les poissons gras, comme les sardines, le maquereau ou le saumon, apportent des acides gras intéressants. Certains fournissent notamment des oméga-3, des oméga-6 et des oméga-9, qui ont leur place dans une alimentation équilibrée.
À l'inverse, mieux vaut limiter les aliments riches en graisses saturées, comme certaines charcuteries, les viandes grasses, le beurre et la crème, ainsi que les produits industriels qui en contiennent beaucoup.
Les fibres solubles constituent d'autres alliées précieuses. Présentes notamment dans l'avoine, l'orge, les lentilles, les pois chiches, les fruits et certains légumes, elles contribuent à réduire l'absorption du cholestérol. Intégrer régulièrement des légumineuses et des céréales complètes aux repas est donc une bonne habitude.
Enfin, limiter les produits très sucrés est particulièrement utile lorsque les triglycérides sont élevés. Une alimentation variée et adaptée aux besoins nutritionnels reste essentielle, notamment pour éviter les carences chez les seniors.

QUAND UN MÉDICAMENT DEVIENT-IL NÉCESSAIRE ?

Les changements alimentaires et l'activité physique ne suffisent pas toujours à atteindre le taux de cholestérol recherché. Selon le risque cardiovasculaire, le médecin peut prescrire un traitement.
Les statines sont fréquemment utilisées pour diminuer le LDL-cholestérol. D'autres médicaments peuvent être proposés si les résultats restent insuffisants ou si les statines ne sont pas adaptées.
Chez les seniors, la décision tient compte des antécédents médicaux, des autres traitements, de la fonction rénale et des bénéfices attendus. Le traitement doit être adapté à chaque situation.

En cas de douleurs musculaires ou d'autres symptômes inhabituels, il convient d'en parler à son médecin. Il ne faut jamais arrêter ou modifier son traitement sans avis médical. Les compléments alimentaires ne remplacent pas les médicaments prescrits et peuvent parfois provoquer des interactions.
Des habitudes durables pour mieux vivre avec son cholestérol
Surveiller son cholestérol ne signifie pas renoncer au plaisir de manger. Choisir de meilleures matières grasses, consommer davantage de fibres, rester actif et effectuer les contrôles recommandés sont des gestes accessibles qui s'inscrivent dans la durée.

LE BON RÉFLEXE APRÈS 60 ANS

Demander à son médecin quel objectif de LDL-cholestérol est adapté à sa situation et à quelle fréquence contrôler son bilan lipidique. Un suivi personnalisé permet d'agir au bon moment et de préserver sa santé sur le long terme.

DANACOL : UN GESTE QUOTIDIEN POUR AGIR SUR SON CHOLESTÉROL

Mieux manger pour prendre soin de son cholestérol : une préoccupation partagée par de nombreux Français. Selon le Baromètre Danacol × OpinionWay × Alliance du Cœur, 86 % d'entre eux citent une meilleure alimentation parmi les solutions efficaces pour réduire le cholestérol. Dans cette démarche, Danacol propose une spécialité laitière enrichie en stérols végétaux, à intégrer à une alimentation équilibrée et à un mode de vie actif, en complément d'un suivi médical.

Une bouteille par jour permet de réduire le cholestérol jusqu'à 10 % en trois semaines. Cette efficacité est associée à l'action des stérols végétaux, dont l'effet sur la réduction du cholestérol est reconnu par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA).

Pour accompagner les habitudes de chacun, Danacol mise sur un format individuel à boire en une seule fois, décliné en plusieurs saveurs : Original Nature, en packs de 4 ou 8 bouteilles, Fraise, en pack de 4, et Pêche-Abricot, en pack de 8.

Un geste simple à intégrer dans son quotidien, sans oublier que la maîtrise du cholestérol repose aussi sur une alimentation variée, une activité physique régulière et les conseils de son professionnel de santé.



MALADIE D'ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTÉES : accompagner les proches, soutenir la recherche



Troubles de la mémoire, difficultés à communiquer, perte progressive d'autonomie… Les maladies neurodégénératives bouleversent la vie des personnes touchées et celle de leurs familles. Face à ces épreuves, les aidants ont besoin d'être accompagnés et soutenus. Les dons et les legs jouent également un rôle essentiel pour financer la recherche, améliorer les connaissances et faire progresser la prise en charge.

COMPRENDRE ALZHEIMER ET LES MALADIES APPARENTÉES

Oublier un rendez-vous ou chercher ses lunettes n'a rien d'exceptionnel avec l'âge. En revanche, lorsque les troubles de la mémoire deviennent fréquents et perturbent les activités quotidiennes, il est important d'en parler à un médecin. Ces difficultés peuvent avoir différentes origines et ne signifient pas nécessairement qu'une maladie neurodégénérative est présente.

La maladie d'Alzheimer est la cause la plus fréquente de démence. Elle entraîne une dégradation progressive de certaines fonctions cérébrales, notamment la mémoire, le langage, l'orientation et le raisonnement. Les premiers signes concernent souvent les souvenirs récents, puis d'autres capacités peuvent être affectées, rendant progressivement plus difficiles les gestes du quotidien.

D'autres maladies peuvent provoquer des symptômes comparables. Les maladies à corps de Lewy, par exemple, peuvent associer des troubles cognitifs, des fluctuations de l'attention, des hallucinations visuelles et des difficultés motrices. La démence frontotemporale se manifeste souvent par des changements du comportement, de la personnalité ou du langage. Les troubles cognitifs liés aux maladies vasculaires du cerveau peuvent, quant à eux, apparaître après un accident vasculaire cérébral ou évoluer progressivement.

BESOIN D'UN CONSEIL OU D'INFORMATIONS

Pour accompagner votre proche vivant avec la maladie d'Alzheimer ?

NOTRE LIGNE D'INFORMATION EST LÀ POUR VOUS.

31 50

service gratuit, anonyme et confidentiel



Essentiel Aidants Alzheimer

Informer • Orienter • Écouter

Avec le soutien de malakoff humanis | retraite complémentaire agirc-arrco

WWW.ESSENTIEL-ALZHEIMER.ORG

essentielalzheimer@med-alz.com



Ces maladies dites apparentées ne suivent pas toutes la même évolution et ne nécessitent pas exactement la même prise en charge. Un diagnostic médical est donc indispensable pour mieux comprendre les symptômes, adapter le suivi et accompagner la personne concernée.
Si aucun traitement ne permet aujourd'hui de guérir définitivement la maladie d'Alzheimer, la prise en charge peut contribuer à préserver les capacités restantes, à soulager certains symptômes et à maintenir la meilleure qualité de vie possible. Le suivi médical, les activités adaptées et le maintien des relations sociales occupent une place importante.

ACCOMPAGNER UN PROCHE AU QUOTIDIEN

L'annonce du diagnostic représente souvent un bouleversement pour toute la famille. Le conjoint, les enfants et parfois les petits-enfants doivent apprendre à composer avec des changements qui peuvent être difficiles à comprendre. Les oublis répétés, les difficultés à trouver ses mots ou les modifications du comportement peuvent susciter de l'inquiétude, de la tristesse et parfois de l'incompréhension.
Pourtant, derrière la maladie demeure une personne avec son histoire, ses goûts et ses émotions. Adapter la communication est essentiel : parler calmement, privilégier les phrases simples et éviter de corriger systématiquement chaque erreur permet souvent de limiter les tensions. Plutôt que de chercher à tester la mémoire, mieux vaut rassurer et maintenir des échanges agréables.
Les habitudes constituent également des repères précieux. Un environnement familier, des activités adaptées et des horaires réguliers peuvent sécuriser le quotidien. Écouter de la musique, feuilleter un album de famille ou partager un repas sont autant d'occasions de préserver le lien.
La sécurité doit aussi être prise en compte au fil de l'évolution de la maladie. L'aménagement du logement, l'accompagnement lors des déplacements et l'organisation des traitements peuvent devenir nécessaires pour prévenir les risques et faciliter le maintien à domicile.
Enfin, les décisions concernant l'accompagnement gagnent à être anticipées autant que possible, en tenant compte des souhaits de la personne malade. Préserver sa dignité, respecter ses préférences et maintenir sa participation aux décisions contribuent à lui conserver une place active dans sa propre vie.

LES AIDANTS AUSSI ONT BESOIN DE SOUTIEN

Conjoint, fille, fils ou autre membre de la famille, l'aidant joue souvent un rôle déterminant. Il accompagne les rendez-vous médicaux, organise les démarches administratives, aide aux gestes quotidiens et apporte une présence rassurante. Avec le temps, cette responsabilité peut devenir particulièrement lourde.
La fatigue physique s'ajoute à la charge émotionnelle. L'aidant peut ressentir de la solitude, de l'inquiétude ou de la culpabilité, notamment lorsqu'il éprouve le besoin de souffler. Certains réduisent leur activité professionnelle ou renoncent à leurs loisirs pour rester disponibles. Pourtant, s'épuiser ne permet pas de mieux accompagner son proche.
Il est donc essentiel de ne pas rester seul. Les autres membres de la famille peuvent se relayer, tandis que des professionnels de l'aide à domicile peuvent apporter un soutien dans les



tâches quotidiennes. L'accueil de jour permet à la personne malade de participer à des activités adaptées tout en offrant à l'aidant un temps de répit.
Des associations proposent également des formations pour mieux comprendre la maladie, des groupes de parole et des entretiens de soutien. En France, France Alzheimer et maladies apparentées accompagne les familles et les aidants à travers différents dispositifs. Les plateformes d'accompagnement et de répit, les services sociaux et les professionnels de santé peuvent également orienter les familles vers les solutions disponibles localement.
Demander de l'aide n'est pas un aveu de faiblesse. C'est une démarche indispensable pour préserver sa santé, rompre l'isolement et continuer à accompagner son proche dans les meilleures conditions possibles.

DONS ET LEGS : DONNER DES MOYENS À LA RECHERCHE

Face à ces maladies, la recherche scientifique représente un espoir majeur. Les équipes étudient leurs mécanismes, cherchent à améliorer le diagnostic et développent de nouvelles approches thérapeutiques. Si certaines avancées permettent déjà de mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et d'envisager des traitements capables de ralentir son évolution chez des patients soigneusement sélectionnés, de nombreuses questions restent sans réponse.
Ces travaux nécessitent des financements durables. Les dons constituent une ressource précieuse pour les associations et les organismes qui soutiennent la recherche. Ils peuvent contribuer au financement de projets scientifiques, à l'acquisition d'équipements, à la formation de chercheurs ou à l'émergence de nouvelles pistes d'étude, selon les missions de chaque organisme.
Chaque contribution participe ainsi à un effort collectif. Un don ponctuel permet de soutenir une action, tandis qu'un don régulier offre davantage de visibilité pour planifier les projets sur la durée. Avant de donner, il est conseillé de se renseigner sur les missions de l'organisme bénéficiaire et sur l'utilisation des fonds collectés.
Les legs constituent une autre forme d'engagement. Ils permettent de transmettre, par testament, tout ou partie de son patrimoine à une association habilitée à les recevoir. Une somme d'argent, un bien immobilier ou une fraction du patrimoine transmissible peuvent ainsi contribuer durablement à une cause choisie.
Cette démarche doit respecter les règles successorales françaises, notamment les droits des héritiers réservataires. Un notaire peut conseiller les personnes qui souhaitent organiser cette transmission et s'assurer que leurs volontés sont correctement formulées.
Pour les personnes désireuses de soutenir la lutte contre Alzheimer et les maladies apparentées, un legs peut représenter un engagement qui se prolonge au-delà de leur vie. Selon les dispositions prévues et les missions de l'organisme bénéficiaire, il peut contribuer au financement de la recherche et à la poursuite de travaux dont les bénéfices pourront concerner les générations futures.

CONSTRUIRE L'AVENIR ENSEMBLE

Accompagner les personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée suppose une mobilisation à plusieurs niveaux: informer, soutenir les familles, préserver la dignité des malades et donner aux chercheurs les moyens de poursuivre leurs travaux.
Les aidants ont besoin de relais et de reconnaissance. Les personnes malades ont besoin d'un accompagnement respectueux de leurs besoins. La recherche, quant à elle, doit pouvoir s'inscrire dans la durée pour faire progresser les connaissances et ouvrir de nouvelles perspectives.
Par les dons, les legs et les gestes de solidarité du quotidien, chacun peut contribuer à cet effort collectif. Soutenir la recherche, c'est participer à la construction d'un avenir où les maladies seront mieux comprises, mieux prises en charge et, espérons-le, un jour mieux traitées.

Maladie d'Alzheimer : des ressources pour mieux accompagner son proche

Christine Tabuenca, directrice générale de la Fondation Médéric Alzheimer, revient sur les actions menées pour faire avancer la lutte contre la maladie d'Alzheimer et mieux accompagner les personnes concernées et leurs proches. À travers cet échange, elle nous explique également l'importance de l'innovation pour faire face aux enjeux du vieillissement et présente **Essentiel Aidants Alzheimer**, le centre de ressources dédié aux aidants, conçu pour les orienter dans l'accompagnement de leur proche au quotidien, les aider dans leurs démarches administratives, la compréhension de la maladie.

POUR COMMENCER, POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER LA FONDATION MÉDÉRIC ALZHEIMER ?

Depuis plus de 25 ans, la Fondation Médéric Alzheimer, reconnue d'utilité publique, œuvre pour améliorer la compréhension et l'accompagnement des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée, ainsi que de leurs proches.

Forte de son ancrage dans les sciences humaines et sociales et de son expertise issue de la recherche et des pratiques de terrain, elle déploie une stratégie 2025-2028 autour de trois priorités : prévenir l'apparition des troubles cognitifs, ralentir l'évolution de la maladie et permettre aux personnes de vivre dignement dans une société plus inclusive face au vieillissement cognitif.

Pour y parvenir, nous soutenons la recherche et l'innovation, développons des travaux d'observation et encourageons de nouvelles formes d'accompagnement, notamment dans les domaines de l'habitat et des interventions non médicamenteuses. Notre ambition est de transformer les connaissances scientifiques et l'expérience du terrain en solutions concrètes.

POURQUOI EST-IL AUJOURD'HUI ESSENTIEL DE CONTINUER À SE MOBILISER POUR FAIRE AVANCER LA LUTTE CONTRE LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées représentent un enjeu majeur de santé publique et de solidarité. Malgré les progrès de la recherche, il n'existe pas encore de traitement permettant de guérir la maladie.

Il est donc essentiel de poursuivre les recherches, mais aussi d'agir dès aujourd'hui : prévenir les troubles cognitifs, repérer les difficultés précocement et proposer des accompagnements adaptés. L'accès aux ressources reste inégal selon les territoires, et les proches aidants peuvent être confrontés à l'épuisement et à l'isolement.

L'enjeu est de permettre aux personnes concernées de continuer à vivre, à faire des choix et à participer à la société, dans le respect de leur dignité.

LA MALADIE D'ALZHEIMER TOUCHE ÉGALEMENT FORTEMENT LES PROCHES ET LES AIDANTS. QUELS SONT AUJOURD'HUI LEURS PRINCIPAUX BESOINS ET LEURS PRINCIPALES DIFFICULTÉS ?

Les proches aidants doivent souvent apprendre à accompagner la maladie au fur et à mesure de son évolution, sans toujours disposer des repères nécessaires. Ils peuvent se sentir démunis face à certains changements de comportement, aux difficultés de communication ou aux gestes du quotidien qui deviennent plus complexes.

Ils ont besoin de comprendre la maladie, de savoir comment réagir et de trouver des solutions concrètes adaptées à leur situation. Mais leurs besoins vont bien au-delà de l'information : ils ont également besoin d'être écoutés, reconnus, soutenus et de pouvoir bénéficier de temps de répit.

L'isolement, la fatigue, la culpabilité et le sentiment de devoir tout assumer seuls peuvent peser lourdement sur leur santé et leur équilibre familial ou professionnel.

Il est essentiel de rappeler que l'aidant a lui aussi une vie, des besoins et des limites. Le soutenir, c'est lui permettre de préserver sa santé et sa relation avec son proche, mais aussi contribuer à la qualité de l'accompagnement de la personne malade.

POUR RÉPONDRE À CES BESOINS, VOUS AVEZ DÉVELOPPÉ ESSENTIEL ALZHEIMER, DEVENU ESSENTIEL AIDANTS ALZHEIMER. POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER CE DISPOSITIF ET EXPLIQUER SA VOCATION ?

Avec Essentiel Aidants Alzheimer, nous souhaitons apporter aux proches aidants des réponses accessibles, fiables et directement utiles dans leur quotidien.

La plateforme leur propose des informations pour mieux comprendre la maladie, anticiper

certaines difficultés et découvrir différentes façons d'accompagner leur proche. Nous accordons notamment une place aux trucs et astuces imaginés par les aidants eux-mêmes. Leur expérience constitue une source précieuse de connaissances, susceptible d'aider d'autres familles à trouver des solutions adaptées.
Et lorsque l'aidant a besoin d'un échange personnalisé, il peut appeler le 31 50. Il peut y exprimer ses préoccupations et ses besoins auprès d'une assistante sociale, qui pourra l'informer, l'orienter vers les structures adaptées et l'accompagner dans ses démarches administratives.
Notre ambition est aussi de faire connaître cette ressource au plus grand nombre, en nous appuyant sur les professionnels, les associations et les partenaires qui sont au contact des aidants.
Au fond, Essentiel Aidants Alzheimer porte une conviction simple : les aidants ne doivent pas rester seuls face aux difficultés du quotidien. En leur donnant accès à des informations fiables, à des conseils concrets et à l'expérience d'autres aidants, nous voulons les aider à trouver leurs propres solutions, à préserver leur équilibre et à continuer à accompagner leur proche dans les meilleures conditions possibles.

COMMENT ESSENTIEL AIDANTS ALZHEIMER PEUT-IL ACCOMPAGNER LES PROCHES FACE AUX DIFFÉRENTES SITUATIONS AUXQUELLES ILS PEUVENT ÊTRE CONFRONTÉS AU FIL DE L'ÉVOLUTION DE LA MALADIE ?

Les besoins évoluent avec la maladie. Une difficulté de communication, un changement de comportement ou la nécessité de réorganiser le quotidien peuvent amener l'aidant à chercher de nouvelles solutions.
Essentiel Aidants Alzheimer propose des repères pour mieux comprendre ces situations, préserver les capacités de son proche et maintenir des activités qui ont du sens pour lui. Les expériences partagées par d'autres aidants peuvent également donner des pistes concrètes à essayer et à adapter.
Le dispositif permet ainsi de trouver des ressources au fil du parcours, sans prétendre apporter une réponse unique à toutes les situations : parfois une information suffit, parfois il faut être accompagné dans la recherche d'une solution.

L'UN DES ENJEUX POUR LES AIDANTS EST AUSSI DE NE PAS RESTER SEULS FACE AUX DIFFICULTÉS. COMMENT LE CENTRE DE RESSOURCES CONTRIBUE-T-IL À LES SOUTENIR ET À LES AIDER DANS LEUR RÔLE ?

L'isolement peut s'installer progressivement, notamment lorsque l'aidant a le sentiment de devoir tout assumer. Nous voulons lui rappeler qu'il existe des ressources et des interlocuteurs vers lesquels se tourner.
Demander de l'aide n'est ni un aveu d'échec ni un manque d'engagement envers son proche. C'est au contraire une manière de préserver sa santé et de pouvoir continuer à l'accompagner dans de bonnes conditions.
Nous souhaitons aussi faire évoluer le regard porté sur les aidants : leur engagement est précieux, mais leurs propres besoins doivent être reconnus.

À QUEL MOMENT EST-IL UTILE POUR UN AIDANT DE SE TOURNER VERS ESSENTIEL AIDANTS ALZHEIMER, ET PEUT-IL Y AVOIR RECOURS TOUT AU LONG DU PARCOURS DE LA MALADIE ?

À tout moment ! Il n'est pas nécessaire d'attendre d'être en difficulté pour chercher de l'information ou demander de l'aide.
On peut consulter les ressources dès les premières interrogations, au moment du diagnostic, lorsque la maladie évolue ou lorsqu'une nouvelle difficulté apparaît. On peut également y revenir pour trouver une idée d'activité ou découvrir une solution à laquelle on n'avait pas pensé.
Les besoins changent avec le temps et la situation familiale. Le site et le 31 50 permettent de rechercher des réponses adaptées à chaque étape.

POUR CONCLURE, QUEL MESSAGE SOUHAITEZ-VOUS ADRESSER AUX AIDANTS QUI PEUVENT PARFOIS SE SENTIR SEULS OU DÉMUNIS, MAIS AUSSI À TOUTES LES PERSONNES QUI SOUHAITENT CONTRIBUER À AMÉLIORER L'ACCOMPAGNEMENT DE LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

Aux aidants, j'aimerais dire qu'ils n'ont pas à tout savoir, tout anticiper ni tout assumer seuls. Il est normal d'avoir des doutes ou de se sentir démuni face à une maladie qui transforme le quotidien.
S'informer, échanger, demander conseil ou prendre du répit permet de prendre soin de soi et de préserver la relation avec son proche.
Plus largement, l'accompagnement de la maladie d'Alzheimer nous concerne collectivement. Il nécessite de faire progresser les connaissances, de soutenir l'innovation et de faire évoluer les pratiques.
Notre conviction est simple : personne ne devrait avoir à affronter seul la maladie d'Alzheimer. Chacun, à sa place, peut contribuer à construire une société plus attentive et plus solidaire envers les personnes concernées et leurs aidants.

FONDATION MÉDÉRIC ALZHEIMER
Reconnue d'utilité publique

Essentiel Aidants Alzheimer
Informer • Orienter • Écouter

BPCO APRÈS 60 ANS : mieux respirer pour préserver son autonomie



Essoufflement, toux persistante, fatigue inhabituelle… La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire qui peut progressivement limiter les activités quotidiennes. Souvent diagnostiquée tardivement, elle nécessite une prise en charge adaptée pour ralentir son évolution, prévenir les complications et préserver la qualité de vie des seniors.

UNE MALADIE RESPIRATOIRE ENCORE TROP MÉCONNUE

Monter quelques marches devient difficile, la marche impose des pauses et les tâches ménagères demandent davantage d'efforts. Avec l'âge, ces changements sont parfois attribués au vieillissement. Pourtant, lorsqu'ils s'accompagnent d'une toux persistante ou de crachats réguliers, ils peuvent révéler une maladie respiratoire chronique. La bronchopneumopathie chronique obstructive, plus connue sous le sigle BPCO, se caractérise par une obstruction persistante des voies respiratoires. L'inflammation des bronches et les lésions pulmonaires rendent l'expiration plus difficile. La maladie évolue souvent lentement, pendant plusieurs années, avant d'être diagnostiquée.

Le tabagisme constitue son principal facteur de risque. Toutefois, l'exposition prolongée aux poussières, à certains produits chimiques ou à la pollution de l'air peut également contribuer à son apparition. La BPCO concerne particulièrement les personnes ayant fumé pendant de nombreuses années, mais elle ne touche pas exclusivement les fumeurs.

RECONNAÎTRE LES SIGNES POUR CONSULTER PLUS TÔT

La maladie commence fréquemment par une toux chronique, parfois accompagnée de sécrétions bronchiques, notamment le matin. L'essoufflement apparaît progressivement, d'abord lors d'un effort important, puis pendant des activités plus simples. Une fatigue inhabituelle et des infections respiratoires répétées peuvent également alerter.

Ces symptômes ne doivent pas être banalisés. Une consultation médicale permet d'évaluer la situation et de rechercher une éventuelle BPCO. Le diagnostic repose notamment sur la spirométrie, un examen respiratoire simple et indolore qui mesure les volumes d'air expirés et la vitesse d'expiration.

Identifier la maladie précocement permet de mettre en place une prise en charge adaptée et de réduire le risque de complications. Si la BPCO ne se guérit pas définitivement, son évolution peut être ralentie grâce aux traitements et à des mesures adaptées au quotidien.

DES TRAITEMENTS POUR MIEUX RESPIRER

La prise en charge repose sur plusieurs approches complémentaires. Les bronchodilatateurs inhalés constituent un traitement essentiel : ils contribuent à dilater les bronches, facilitent le passage de l'air et réduisent l'essoufflement. Selon les symptômes et la gravité de la maladie, le médecin prescrit un

traitement ponctuel ou un traitement de fond à prendre régulièrement.
La bonne utilisation des inhalateurs est indispensable à leur efficacité. Le pharmacien et les professionnels de santé peuvent vérifier la technique d'inhalation et expliquer comment utiliser correctement le dispositif. Le traitement ne doit jamais être modifié ou interrompu sans avis médical.
Dans certaines formes sévères, lorsque le sang ne reçoit plus suffisamment d'oxygène, une oxygénothérapie peut être prescrite après évaluation médicale. Elle ne concerne toutefois pas toutes les personnes atteintes de BPCO.
Le suivi régulier permet de surveiller l'évolution de la maladie, d'adapter les traitements et de prendre en charge d'éventuelles pathologies associées, notamment cardiovasculaires.

ARRÊTER DE FUMER : UN BÉNÉFICE À TOUT ÂGE

Même après plusieurs décennies de tabagisme, arrêter de fumer reste bénéfique. C'est la mesure la plus importante pour ralentir la dégradation de la fonction respiratoire liée au tabac et limiter l'exposition aux substances irritantes.
Cette démarche peut être difficile lorsque la cigarette accompagne les habitudes quotidiennes depuis longtemps. Un accompagnement par un médecin, un pharmacien ou un tabacologue permet d'envisager des solutions adaptées, notamment des substituts nicotiniques si nécessaire.
Il est également conseillé de limiter l'exposition aux fumées, aux poussières et aux produits irritants, ainsi que d'aérer régulièrement son logement. La prévention des infections respiratoires est tout aussi importante. Les vaccinations recommandées selon l'âge et l'état de santé contribuent à réduire le risque de certaines infections susceptibles d'aggraver la maladie.

BOUGER MALGRÉ L'ESSOUFFLEMENT

Lorsqu'on manque de souffle, la tentation est souvent de réduire ses déplacements et de privilégier le repos. Pourtant, l'inactivité favorise la perte musculaire, qui rend les efforts encore plus difficiles. Un cercle vicieux peut alors s'installer : moins on bouge, plus les gestes quotidiens deviennent éprouvants.
Sauf contre-indication médicale, conserver une activité physique adaptée est donc essentiel. Des promenades à son rythme, des exercices doux ou des séances encadrées contribuent à entretenir les muscles, à améliorer la tolérance à l'effort et à préserver l'autonomie.
La réadaptation respiratoire est particulièrement utile lorsque l'essoufflement limite les activités. Elle associe généralement un réentraînement à l'effort, des conseils pratiques et une éducation thérapeutique. Selon les besoins, un accompagnement nutritionnel ou psychologique peut compléter le programme. L'objectif est d'apprendre à mieux gérer son souffle, à récupérer après un effort et à retrouver confiance dans ses capacités.
L'alimentation mérite également une attention particulière. Une BPCO avancée peut augmenter les dépenses énergétiques liées à la respiration, tandis que l'essoufflement peut rendre les repas fatigants. Une alimentation équilibrée, suffisamment riche en protéines, aide à préserver la masse musculaire. En cas de perte de poids involontaire, un avis médical est nécessaire.

PRÉVENIR LES AGGRAVATIONS ET SAVOIR RÉAGIR

La BPCO peut connaître des épisodes d'aggravation appelés exacerbations. L'essoufflement augmente, la toux devient plus importante ou les expectorations changent d'aspect. Ces épisodes peuvent être déclenchés par une infection respiratoire, la pollution ou d'autres facteurs et nécessitent parfois une hospitalisation.
Une aggravation inhabituelle doit conduire à contacter rapidement un professionnel de santé. En cas de difficulté respiratoire intense ou brutale, de lèvres bleutées, de confusion ou de douleur thoracique importante, il faut appeler immédiatement les secours au 15 ou au 112.
Pour anticiper ces situations, il est utile de disposer d'un plan d'action établi avec le médecin, de connaître les traitements prescrits et de respecter les consultations de suivi.

MIEUX VIVRE AVEC LA BPCO AU QUOTIDIEN

Vivre avec une BPCO demande des adaptations, mais la maladie ne doit pas conduire à renoncer systématiquement aux activités appréciées. Organiser les tâches, prévoir des pauses, utiliser les aides techniques nécessaires et accepter le soutien de ses proches peuvent faciliter le quotidien.
L'entourage joue un rôle précieux, notamment lorsque les déplacements deviennent plus difficiles. Il peut aider à organiser les rendez-vous, encourager une activité adaptée et accompagner les changements d'habitudes sans priver la personne de son autonomie.
Mieux connaître la BPCO, reconnaître ses signes et agir précocement permettent de mieux vivre avec la maladie. Grâce à un suivi médical régulier, à des traitements adaptés et à une activité physique préservée autant que possible, il est possible de conserver davantage d'autonomie et de continuer à profiter des moments qui comptent.

EN SAVOIR PLUS

Pour mieux comprendre la maladie, reconnaître les signes d'aggravation et découvrir des conseils pratiques pour le quotidien, consultez le site : Vivre avec la BPCO : **www.vivreaveclabpco.fr** destiné aux patients et à leurs aidants.



VRS ET SENIORS : mieux connaître le virus pour mieux s'en protéger

Longtemps associé à la bronchiolite du nourrisson, le virus respiratoire syncytial (VRS) concerne aussi les adultes et, en particulier, les personnes âgées. Chez les seniors, cette infection respiratoire peut parfois entraîner des complications sérieuses. Symptômes, facteurs de risque, prévention, vaccination : voici les clés pour aborder la saison hivernale avec davantage de sérénité.

LE VRS, UN VIRUS QUI NE CONCERNE PAS SEULEMENT LES BÉBÉS

Lorsque l'on évoque le virus respiratoire syncytial, le VRS, on pense spontanément aux nourrissons et à la bronchiolite. Pourtant, ce virus respiratoire très contagieux peut toucher tout le monde, à tout âge. Après une première infection, il est possible d'être contaminé à nouveau au cours de sa vie. L'immunité acquise ne protège donc pas définitivement contre le virus.

Le VRS circule principalement pendant la saison froide, même si sa période de circulation peut varier selon les années. Il se transmet notamment par les gouttelettes émises lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue, mais aussi par les mains et les surfaces contaminées. Une poignée de main, un objet partagé ou un contact rapproché peuvent ainsi favoriser sa propagation.

Chez la plupart des adultes en bonne santé, l'infection provoque des symptômes comparables à ceux d'un rhume. Elle peut toutefois descendre vers les voies respiratoires inférieures et provoquer une bronchite ou une pneumonie. Avec l'avancée en âge, le risque de complications augmente, particulièrement après 75 ans et chez les personnes souffrant de certaines maladies chroniques. Le VRS représente donc un enjeu de santé à ne pas négliger pour les seniors, même lorsque ceux-ci se sentent globalement en forme.

POURQUOI LES PERSONNES ÂGÉES SONT-ELLES PLUS VULNÉRABLES ?

Avec l'âge, le système immunitaire évolue et peut devenir moins efficace pour combattre certaines infections. Les mécanismes de défense des voies respiratoires changent également, ce qui peut rendre l'organisme plus vulnérable aux virus. Une infection qui ressemble au départ à un simple rhume peut alors avoir des conséquences plus importantes.

Le risque dépend aussi de l'état de santé général. Les personnes atteintes d'une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), d'un asthme sévère ou d'une autre maladie respiratoire chronique sont particulièrement concernées. Le VRS peut aggraver leurs symptômes et provoquer une décompensation, c'est-à-dire une détérioration brutale d'une maladie jusque-là relativement stable.

Les maladies cardiovasculaires, notamment l'insuffisance cardiaque, constituent également des facteurs de risque. Une infection respiratoire importante sollicite davantage l'organisme et peut déséquilibrer une pathologie préexistante. Le diabète, une fragilité générale ou plusieurs maladies associées peuvent aussi compliquer la récupération.

Il ne faut cependant pas considérer que toutes les personnes âgées sont fragiles. De nombreux seniors traversent une infection sans complication. L'objectif est plutôt d'identifier les situations qui justifient une vigilance accrue et d'agir rapidement en cas de symptômes inhabituels.

DES SYMPTÔMES PARFOIS DIFFICILES À RECONNAÎTRE

Le VRS ne présente pas toujours de signes caractéristiques permettant de le distinguer immédiatement d'autres infections respiratoires. Au début, les manifestations peuvent être discrètes : nez qui coule, éternuements, gorge irritée, toux ou fatigue. Une légère fièvre peut apparaître, mais elle n'est pas systématique.

Chez les personnes âgées, les symptômes peuvent être moins typiques. Une fatigue inhabituelle, une perte d'appétit, une faiblesse générale ou une diminution soudaine de l'autonomie peuvent parfois être les premiers signes d'une infection. Il convient donc de ne pas attribuer automatiquement ces changements à l'âge ou à une simple baisse de forme.

Lorsque le virus atteint les voies respiratoires inférieures, la toux peut s'intensifier et s'accompagner d'un essoufflement, d'une respiration sifflante ou d'une sensation d'oppression. Une pneumonie est également possible. Les symptômes peuvent durer plusieurs jours, voire davantage, et la récupération peut être plus longue chez les personnes fragiles.

Un autre point mérite l'attention : plusieurs virus circulent simultanément en hiver, notamment ceux de la grippe et de la Covid-19. Comme leurs symptômes se ressemblent, il est difficile d'identifier le responsable uniquement à partir des signes ressentis. Un professionnel de santé pourra déterminer si un examen ou un test est utile en fonction de la situation.

QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

Une infection respiratoire ne nécessite pas systématiquement une consultation urgente. Toutefois, chez une personne âgée, et particulièrement lorsqu'elle souffre déjà d'une maladie chronique, il est préférable de demander rapidement un avis médical si les symptômes s'aggravent ou si l'état général se dégrade.

Un essoufflement inhabituel, une aggravation de la toux, une fièvre persistante, une fatigue importante ou une difficulté nouvelle à accomplir les gestes quotidiens doivent alerter. Les proches peuvent également être attentifs à une confusion inhabituelle, une somnolence ou une perte d'autonomie soudaine.

En cas de difficulté respiratoire importante, de lèvres bleutées, de douleur thoracique intense ou de trouble de la conscience, il faut appeler immédiatement les secours (15 ou 112 en France).

Il est important de ne pas attendre l'apparition d'une forte fièvre pour réagir : chez les seniors, une infection sérieuse peut se manifester sans température très élevée. Les personnes atteintes d'une maladie respiratoire ou cardiaque chronique doivent notamment suivre les consignes personnalisées données par leur médecin.

LA VACCINATION, UN MOYEN SUPPLÉMENTAIRE DE PRÉVENTION

La prévention du VRS chez les personnes âgées a progressé ces dernières années avec la mise à disposition de vaccins destinés aux adultes. En France, la Haute Autorité de santé recommande la vaccination saisonnière contre le VRS pour les personnes âgées de 75 ans et plus. Elle la recommande également aux personnes de 65 ans et plus présentant certaines maladies respiratoires chroniques, notamment la BPCO, ou des maladies cardiaques, en particulier l'insuffisance cardiaque, susceptibles de s'aggraver lors d'une infection.

Trois vaccins disposent d'une autorisation européenne pour la prévention des infections respiratoires basses dues au VRS chez les adultes âgés : Abrysvo, Arexvy et mResvia. Le choix dépend notamment des recommandations en vigueur, de la disponibilité et de la situation individuelle. Le médecin ou le pharmacien pourra renseigner sur les possibilités adaptées à chaque personne.

La vaccination vise à réduire le risque de maladie respiratoire liée au VRS et de formes graves. Elle ne garantit pas une protection absolue contre l'infection et ne remplace pas les gestes de prévention. À ce jour, la nécessité d'un rappel annuel n'est pas établie dans le cadre des recommandations françaises pour les seniors.



Il est conseillé d'aborder cette question avec un professionnel de santé, en particulier avant la saison hivernale. Celui-ci pourra également faire le point sur les autres vaccinations recommandées avec l'âge, notamment celles contre la grippe, la Covid-19 et les infections à pneumocoques. Ces vaccins ciblent des agents infectieux différents : se protéger contre l'un ne protège pas contre les autres.

LES BONS GESTES POUR LIMITER LA TRANSMISSION

La vaccination n'est pas le seul moyen de prévention. Des habitudes simples permettent de réduire le risque de transmission des virus respiratoires au quotidien.

Le lavage régulier des mains à l'eau et au savon, ou l'utilisation d'une solution hydroalcoolique, reste un réflexe essentiel, notamment après les transports, les courses ou une visite dans un lieu fréquenté. Il est également utile d'éviter de se toucher le visage avec les mains non lavées.

Aérer régulièrement son logement, même quelques minutes, contribue à renouveler l'air intérieur. En période de circulation virale, cette précaution est particulièrement intéressante lorsqu'on reçoit des proches ou que plusieurs personnes partagent une même pièce.

Lorsqu'une personne présente des symptômes respiratoires, elle peut limiter les contacts rapprochés, porter un masque en présence d'autrui et éviter les visites auprès des personnes les plus fragiles. Les proches enrhumés peuvent reporter une visite non indispensable, surtout s'ils souhaitent rencontrer un senior souffrant d'une maladie chronique. Si la rencontre est importante, le port du masque et l'aération permettent de réduire les risques.

Enfin, il convient de nettoyer régulièrement les surfaces fréquemment touchées et de ne pas partager les objets en contact direct avec la bouche. Ces gestes ne nécessitent ni équipement complexe ni bouleversement du quotidien : leur efficacité repose avant tout sur leur régularité.

COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT L'HIVER ?

Préserver sa santé respiratoire passe aussi par une bonne hygiène de vie. Une alimentation variée, un sommeil suffisant et une activité physique adaptée contribuent au maintien de la forme générale. La marche, la gymnastique douce ou les exercices recommandés par un professionnel peuvent aider à conserver ses capacités physiques, selon l'état de santé de chacun.

Il est également important de boire régulièrement, même lorsque la sensation de soif se fait moins présente. En cas d'infection, une hydratation

suffisante contribue au confort général, sous réserve de respecter les éventuelles restrictions prescrites, notamment en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale.
Les personnes atteintes d'une maladie chronique gagneront à anticiper la saison froide avec leur médecin. Un traitement bien suivi, des consignes claires en cas d'aggravation et un suivi régulier permettent de mieux réagir face à une infection. Il ne faut jamais modifier seul un traitement habituel ni prendre des antibiotiques sans avis médical : ces médicaments n'agissent pas contre les virus.

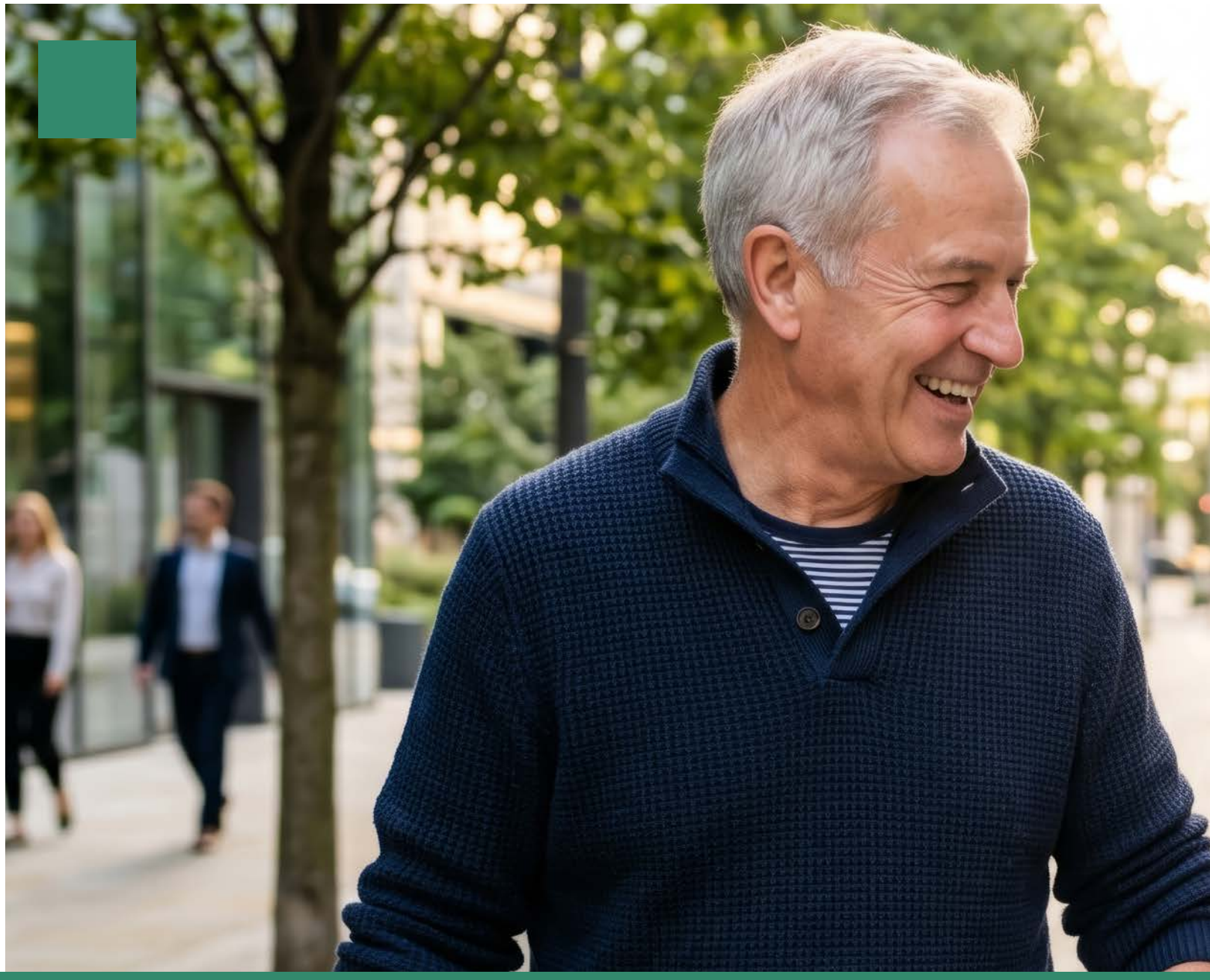
GRANDS-PARENTS ET PETITS-ENFANTS : PRÉSERVER LES MOMENTS PARTAGÉS

Les rencontres familiales sont précieuses et ne doivent pas devenir une source permanente d'inquiétude. Les petits-enfants peuvent transmettre des virus respiratoires, parfois avant même que les symptômes soient évidents. Pour autant, il n'est pas nécessaire de renoncer aux déjeuners de famille, aux sorties ou aux moments de complicité.
L'essentiel est d'adopter quelques réflexes de bon sens. Si un petit-enfant est malade, mieux vaut reporter une visite lorsque cela est possible, surtout si les grands-parents sont âgés ou présentent des facteurs de risque. Lorsqu'une rencontre ne peut être différée, il est préférable d'aérer la pièce, de se laver les mains et d'éviter les contacts rapprochés si des symptômes sont présents.
Les grands-parents peuvent aussi expliquer ces habitudes aux plus jeunes sans les culpabiliser. Se laver les mains en arrivant, tousser dans son coude ou utiliser un mouchoir jetable sont des gestes simples qui s'apprennent en famille. Ils protègent les aînés, mais aussi les nourrissons et les autres personnes vulnérables.
Cette prévention peut devenir un réflexe collectif plutôt qu'une contrainte. En restant attentifs les uns aux autres, les générations peuvent continuer à partager leurs moments de bonheur tout en réduisant les risques d'infection.

MIEUX INFORMÉS, MIEUX PROTÉGÉS

Le VRS est un virus courant, mais ses conséquences ne sont pas toujours anodines chez les personnes âgées. Connaître ses symptômes, repérer les signes d'aggravation, appliquer les gestes barrières et s'informer sur la vaccination sont autant de moyens d'aborder l'hiver plus sereinement.
Après 75 ans, ou dès 65 ans en présence de certaines maladies respiratoires ou cardiaques chroniques, un échange avec un professionnel de santé permet de savoir si la vaccination contre le VRS est recommandée. Une démarche préventive utile pour protéger sa santé, préserver son autonomie et continuer à profiter pleinement des moments partagés avec ses proches.





VIE QUOTIDIENNE

Des idées, des repères et des solutions pour un quotidien plus simple et plus serein.



38 Le goût des bons moments se transmet

40 Ricoré, le goût du partage qui traverse les générations

42 Maisons partagées : quels services et quel confort au quotidien ?

45 Les Maisons partagées Ages & vie : une 3ème voie entre le domicile individuel et l'Ehpad

46 Comment aider la recherche contre le cancer ?

49 La Fondation ARC, soutenir la recherche pour contribuer à guérir tous les cancers.

50 Imagine for margo

52 Solidarité : à tout âge, chacun peut faire la différence

56 L'école n'est pas seulement un lieu d'apprentissage

LE GOÛT DES BONS MOMENTS se transmet



Il suffit parfois d'une odeur de café au petit matin, d'une cuillère plongée dans un pot de confiture maison ou du bruit d'une pâte à gâteau que l'on mélange dans un grand saladier pour faire remonter les souvenirs. Les repas de famille ont ce pouvoir précieux : ils réunissent les générations autour de la table, mais aussi autour d'une histoire commune, faite de gestes familiers, de recettes transmises et de petits plaisirs partagés. Pour les petits-enfants, ces instants deviennent parfois des souvenirs inoubliables. Pour les grands-parents, ils sont l'occasion de transmettre bien plus qu'un savoir-faire : une façon de prendre le temps, de se retrouver et de savourer la vie ensemble.

LE PARFUM DE L'ENFANCE, UN SOUVENIR QUI NE S'EFFACE PAS

Qui n'a jamais retrouvé un souvenir d'enfance grâce à une simple odeur ? Celle de la chicorée ou du café que préparait mamie au petit déjeuner, du pain grillé qui crépitait dans le grille-pain, du chocolat chaud versé dans un bol ou de la brioche encore tiède posée au milieu de la table.

Chez les grands-parents, le petit déjeuner a souvent une saveur particulière. On prend le temps de beurrer les tartines, de choisir entre le miel et la confiture, de tremper son morceau de pain dans un bol de lait chocolaté. On discute, on rit, on se ressert. Et lorsque les petits-enfants grandissent, il suffit parfois de retrouver cette même odeur pour se revoir, des années en arrière, assis à la table de la cuisine de mamie.

Ces petits rituels deviennent de véritables repères affectifs. Ils racontent une maison, une époque, une présence. Ils rappellent que le bonheur tient souvent à peu de chose : un petit déjeuner partagé et le plaisir de commencer la journée ensemble.

LES RECETTES DE FAMILLE, UN HÉRITAGE QUI SE SAVOURE

Dans chaque famille ou presque, il existe une recette qui se transmet de génération en génération. Le gâteau au yaourt préparé pour le goûter, la tarte aux pommes du dimanche, les crêpes de la Chandeleur ou le plat mijoté pendant des heures. Il y a aussi ces préparations que l'on ne retrouve nulle part ailleurs, parce que leur secret tient à un ingrédient ajouté à l'œil ou à un tour de main appris auprès de sa propre mère.

Transmettre une recette, c'est bien plus que donner une liste d'ingrédients. C'est montrer comment pétrir une pâte, reconnaître la bonne consistance ou savoir quand un gâteau est suffisamment doré. C'est aussi raconter que cette recette était déjà celle de l'arrière-grand-mère ou qu'elle accompagnait chaque grande réunion familiale.

Lorsque les petits-enfants mettent la main à la pâte, le moment devient encore plus précieux. Les doigts couverts de farine, le chocolat goûté en cachette et les éclats de rire autour du saladier font partie de l'aventure. Le résultat n'est pas toujours parfait, mais c'est justement ce qui fait le charme de ces préparations à quatre mains.

Avec le temps, les enfants devenus adultes pourront à leur tour refaire ce gâteau ou ce plat pour leurs proches. La recette évoluera peut-être, mais l'histoire qu'elle porte continuera de se transmettre.

LE DÉJEUNER DU DIMANCHE, UN RENDEZ-VOUS QUI RASSEMBLE

Il y a des tables autour desquelles le temps semble ralentir. Le déjeuner du dimanche en fait souvent partie. On sort la belle nappe, on apporte le plat encore fumant et chacun trouve sa place. Les conversations se croisent, les enfants racontent leurs aventures et les grands-parents partagent leurs souvenirs.

Le repas familial ne se résume pas à ce qu'il y a dans les assiettes. Il se construit aussi autour des

petites habitudes : papi qui découpe le rôti, mamie qui ressert généreusement son petit-fils, la corbeille de pain que l'on fait circuler ou le dessert que tout le monde attend. Qui s'assoit toujours à côté de qui ? Qui réclame systématiquement la dernière part de tarte ? Qui raconte la même anecdote à chaque réunion ?
Ces scènes répétées finissent par constituer la mémoire de la famille. Elles donnent aux petits-enfants le sentiment d'appartenir à une histoire commune dans laquelle chacun a sa place.
Toutes les familles ne peuvent pas se retrouver chaque dimanche. Les distances et les emplois du temps compliquent parfois les rendez-vous. Mais qu'il s'agisse d'un grand déjeuner, d'un dîner improvisé ou d'un simple goûter, l'essentiel reste le même : être ensemble et prendre le temps de se retrouver.

LE GOÛTER CHEZ PAPI ET MAMIE, UNE PARENTHÈSE ENCHANTÉE

Après l'école ou pendant les vacances, le goûter chez les grands-parents a souvent un goût de liberté. Il y a les crêpes préparées à la dernière minute, les tartines de beurre et de chocolat, les biscuits rangés dans une boîte en métal ou le gâteau qui refroidit sur le rebord de la fenêtre.
Certains petits-enfants se souviendront longtemps du droit de choisir leur goûter, de pouvoir lécher la cuillère de pâte à gâteau ou de recevoir une gourmandise supplémentaire parce que « c'est exceptionnel ». D'autres garderont surtout en mémoire le chocolat chaud partagé à la table de la cuisine et les histoires racontées entre deux bouchées.

LES PETITS GESTES QUI ONT UNE GRANDE SAVEUR

La transmission ne se joue pas uniquement dans les grandes recettes ou les repas de fête. Elle se glisse dans une multitude de petits gestes du quotidien : cueillir des fraises dans le jardin, ramasser les pommes à l'automne, écosser des petits pois sur la terrasse ou choisir les légumes au marché.
Ces activités permettent aux petits-enfants de découvrir l'origine des aliments, de reconnaître les saveurs et de comprendre le plaisir de cuisiner avec des produits de saison. Elles donnent aussi une autre dimension au repas, qui devient l'aboutissement d'un moment partagé.
Il y a également les gestes les plus simples : couper une pomme en quartiers, casser un œuf, tartiner une tranche de pain ou goûter une sauce du bout de la cuillère. On apprend en observant, en essayant, en se trompant parfois et en recommençant. Et si le gâteau est un peu trop cuit ? Ce n'est pas si grave. Les souvenirs les plus heureux ne sont pas toujours ceux des repas les plus réussis.

LES FÊTES DE FAMILLE, DES SAVEURS QUI DEVIENNENT DES TRADITIONS

À Noël, à Pâques, pour les anniversaires ou lors des grandes réunions estivales, certaines saveurs annoncent immédiatement la fête. Les biscuits qui cuisent au four, la bûche préparée avec soin, les chocolats cachés dans le jardin ou la tarte aux fruits de l'été deviennent des rendez-vous attendus.
D'année en année, ces traditions créent des repères. Les petits-enfants savent qu'ils retrouveront certains plats, les mêmes décorations et des gestes familiers. Ils participent progressivement à la préparation, décorent les biscuits ou aident à disposer les desserts sur la table.
Bien sûr, les traditions peuvent évoluer. Une nouvelle recette s'invite au menu, un petit-enfant propose une spécialité découverte ailleurs ou une ancienne préparation est adaptée aux goûts de chacun. L'important n'est pas de reproduire exactement le passé, mais de conserver l'envie de se retrouver et de créer de nouveaux souvenirs.

LE GOÛT DE PRENDRE SON TEMPS

Dans un quotidien souvent rythmé par les obligations, les repas partagés offrent une occasion précieuse de ralentir. On laisse les téléphones de côté, on écoute les histoires de chacun et l'on savoure autant la conversation que le contenu de son assiette.
Les grands-parents peuvent montrer que cuisiner n'est pas seulement une tâche à accomplir, mais une activité qui rassemble. Qu'un repas n'a pas besoin d'être sophistiqué pour être réussi. Qu'une simple soupe, une omelette ou une assiette de tartines peut devenir un moment de bonheur lorsqu'elle est partagée avec ceux que l'on aime.
Lorsque les petits-enfants repartent, ils emportent bien plus qu'un ventre rassasié. Ils gardent en eux des odeurs, des gestes, des phrases et des saveurs qui les accompagneront longtemps. Un jour, peut-être, ils prépareront à leur tour le gâteau de mamie, serviront la chicorée au petit déjeuner ou réuniront leurs proches autour d'un plat devenu leur spécialité.Car le véritable héritage familial ne se mesure pas seulement aux recettes conservées dans un carnet. Il se reconnaît à ces petits moments que l'on a envie de revivre et de transmettre à son tour.



Ricoré, le goût du partage qui traverse les générations !



Il y a des odeurs et des saveurs qui réveillent instantanément des souvenirs. Celle de la chicorée en fait partie. Associée depuis longtemps aux petits-déjeuners en famille, Ricoré accompagne ces moments simples où l'on prend le temps de se retrouver, de discuter et de transmettre. Entre fidélité à son histoire et évolution des habitudes de consommation, la marque continue aujourd'hui de se réinventer. Rencontre avec **Anna Ducruet, responsable de la marque Ricoré**, qui nous parle de ces rituels familiaux et de Ricoré Chicorée Nature, une alternative sans caféine à savourer à tout moment de la journée.



POUR VOUS, QU'EST-CE QU'UN BON MOMENT AU PETIT-DÉJEUNER ?

C'est avant tout un moment de partage, en famille ou entre amis. Ce sont ces petits rituels, ces échanges qui peuvent paraître tout simples sur le moment, mais qui permettent finalement de créer des souvenirs. Le petit-déjeuner est un temps où l'on se retrouve et où l'on échange.

Il y a aussi toute la dimension sensorielle : une odeur, une saveur peuvent rester très longtemps dans notre mémoire et nous ramener à des moments vécus en famille. C'est aussi cela qui rend ces instants si particuliers.

POURQUOI LES RITUELS DU MATIN OCCUPENT-ILS UNE PLACE SI PARTICULIÈRE DANS LA VIE DE FAMILLE ?

Parce qu'ils permettent de commencer la journée ensemble. Ricoré est une marque profondément associée à la famille, au partage et à la convivialité. Ce sont des valeurs qui lui sont historiquement très liées.

Le matin est souvent un moment privilégié pour se retrouver avant que chacun ne parte à ses occupations. Même lorsque les journées sont chargées, conserver ce petit rituel permet de maintenir un temps d'échange.

COMMENT RICORÉ S'INSCRIT-ELLE DANS CES HABITUDES QUI TRAVERSENT LES

GÉNÉRATIONS ?
Ricoré fait partie de ces marques que l'on connaît souvent depuis longtemps et que l'on associe à des souvenirs familiaux. Le goût de la chicorée est très identifiable et peut évoquer immédiatement des moments vécus chez ses parents ou ses grands-parents.
Mais l'idée est aussi de faire évoluer ces habitudes et de permettre à différentes générations de partager un même moment, chacune selon ses goûts. C'est notamment dans cette logique que s'inscrit Ricoré Chicorée Nature.

JUSTEMENT, QU'EST-CE QUI CARACTÉRISE RICORÉ CHICORÉE NATURE ?
Ricoré Chicorée Nature permet de retrouver le goût caractéristique de la chicorée dans une boisson chaude sans caféine. C'est une alternative que l'on peut donc apprécier à différents moments de la journée, y compris en fin d'après-midi ou en soirée.
Elle permet de conserver ce plaisir de la boisson chaude et ce rituel associé à la chicorée, tout en répondant à des habitudes de consommation qui évoluent.

COMMENT CONSEILLEZ-VOUS DE LA PRÉPARER ?
La préparation est très simple. On peut faire chauffer de l'eau ou du lait, selon ses préférences, puis ajouter Ricoré Chicorée Nature. Chacun peut ainsi adapter sa tasse à ses goûts et créer son propre rituel.

À QUELS CONSOMMATEURS ET À QUELS MOMENTS DE LA JOURNÉE S'ADRESSE-T-ELLE ?
Ricoré Chicorée Nature s'adresse à tous ceux qui apprécient le goût de la chicorée et recherchent une boisson chaude sans caféine. Elle peut ainsi séduire différentes générations, des consommateurs déjà familiers de la chicorée aux plus jeunes qui souhaitent la découvrir. Un adolescent ou un jeune adulte peut, par exemple, partager une tasse avec ses parents ou ses grands-parents et s'approprier à son tour ce rituel familial.

Et parce qu'elle est sans caféine, Ricoré Chicorée Nature peut être savourée à différents moments de la journée : au petit-déjeuner bien sûr, mais aussi lors d'une pause dans l'après-midi ou en fin de journée, pour prolonger le plaisir d'une boisson chaude.

DANS DES VIES OÙ TOUT VA DE PLUS EN PLUS VITE, COMMENT PRÉSERVER CES RITUELS FAMILIAUX TOUT EN LES FAISANT ÉVOLUER AVEC LES NOUVELLES GÉNÉRATIONS ?
Une tradition doit pouvoir évoluer pour continuer à vivre. L'essentiel est de préserver ce qui en fait la richesse : le partage, la convivialité et la transmission, tout en restant à l'écoute des nouvelles habitudes.
Et parce que nos journées sont de plus en plus rapides, ces parenthèses prennent peut-être encore davantage de valeur. Il n'est pas nécessaire de faire quelque chose d'extraordinaire : s'asseoir ensemble, prendre une boisson chaude, discuter et prendre le temps suffit parfois à créer un vrai moment de qualité.
C'est aussi ce qui permet aux traditions de se transmettre. Les plus jeunes peuvent découvrir les goûts et les rituels de leurs parents ou grands-parents tout en se les appropriant à leur manière. Ce sont ces moments simples, répétés au fil du temps, qui deviennent ensuite des souvenirs de famille.

ENFIN, QUEL MESSAGE AIMERIEZ-VOUS ADRESSER AUX LECTEURS DE GRANDS-PARENTS MAGAZINE ?
Je voudrais les inviter à continuer de cultiver ces moments de partage entre générations. Les grands-parents ont une place particulière dans la transmission des goûts, des habitudes, mais aussi des histoires et des souvenirs familiaux.
Autour d'un petit-déjeuner ou simplement d'une tasse de chicorée, l'essentiel est de prendre le temps d'être ensemble et de profiter de ces moments qui rapprochent les générations.



LE PLAISIR DE LA CHICORÉE, À TOUT MOMENT DE LA JOURNÉE
Avec Ricoré Chicorée Nature, la marque propose une boisson chaude au goût caractéristique de la chicorée, sans caféine. À préparer avec de l'eau ou du lait chaud selon ses envies, elle accompagne aussi bien le petit-déjeuner qu'une pause dans la journée ou un moment de détente en soirée.
Une nouvelle façon de faire vivre le rituel de la chicorée et de partager, entre générations, un moment chaleureux autour d'une tasse.

MAISONS PARTAGÉES : quels services et quel confort au quotidien ?

Vivre chez soi sans vivre seul. Face à l'isolement, au coût du logement et à l'envie de conserver son indépendance, les maisons partagées séduisent de plus en plus de seniors. Ces habitats proposent une autre façon d'avancer en âge, en conciliant espace personnel, convivialité et services adaptés aux besoins de chacun. Mais comment fonctionnent-ils concrètement ? Quels équipements et accompagnements peut-on y trouver ? Et comment choisir un lieu de vie confortable et sécurisant ?



UN CHEZ-SOI, AVEC LES AVANTAGES DE LA VIE COLLECTIVE

Avec l'âge, entretenir une grande maison, gérer les dépenses ou vivre seul peut devenir plus difficile. Pourtant, quitter son domicile ne signifie pas nécessairement renoncer à son autonomie. Les maisons partagées permettent de conserver un espace personnel tout en profitant d'une vie collective.

Plusieurs formules existent. La colocation entre seniors consiste à partager un logement et certaines dépenses. L'habitat inclusif associe des espaces privatifs à des lieux communs et à un projet de vie sociale partagé. Certaines structures proposent également des services complémentaires pour faciliter le quotidien.

Chaque habitant dispose généralement de sa propre chambre ou de son logement, tandis que le salon, la cuisine, la salle à manger ou le jardin sont accessibles à tous. Chacun reste libre de ses activités, de ses horaires et de ses visites.

L'objectif est de trouver un équilibre entre indépendance et convivialité. Un déjeuner partagé, une discussion autour d'un café ou une promenade peuvent rythmer la journée, sans imposer une présence permanente auprès des autres.

QUELS SERVICES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN ?

Les prestations varient selon les établissements. Certaines maisons proposent uniquement un logement et des espaces communs, tandis que d'autres organisent des animations ou facilitent l'accès à des services d'aide à domicile.

Une aide adaptée aux besoins de chacun

Selon sa situation, un senior peut faire appel à un professionnel pour le ménage, les courses, la préparation des repas ou certains gestes du quotidien. Ces interventions peuvent être individuelles ou, lorsque cela est possible, organisées pour plusieurs habitants.

Cette souplesse permet de préserver son autonomie tout en bénéficiant d'un soutien lorsque cela devient nécessaire. Il faut toutefois vérifier les prestations réellement proposées : une maison partagée ne garantit pas automatiquement une présence permanente, des soins infirmiers ou une surveillance nocturne.

AGES & VIE

Agesetvie.com

0 801 07 08 09 Service & appel gratuits

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.

Retrouvez la maison partagée la plus proche de chez vous sur agesetvie.com

DES REPAS ET DES ACTIVITÉS POUR ROMPRE L'ISOLEMENT

Dans certaines structures, les habitants préparent leurs repas ensemble ou se retrouvent autour d'une grande table. Ces moments contribuent au plaisir de manger et favorisent les échanges. D'autres préfèrent conserver leurs habitudes et cuisiner individuellement.
Des activités peuvent également être organisées: jeux de société, jardinage, ateliers créatifs, sorties culturelles ou promenades. Dans certains habitats inclusifs, un coordinateur contribue à faire vivre le projet collectif et à proposer des activités correspondant aux envies des résidents.
L'essentiel est de pouvoir participer librement. La vie commune doit rester une possibilité agréable, et non une obligation.



QUEL CONFORT POUR BIEN VIEILLIR ?

Le confort repose d'abord sur la qualité du logement. L'espace personnel doit permettre de se reposer, de recevoir ses proches et de conserver ses habitudes. Une chambre suffisamment spacieuse, des rangements pratiques et, si possible, une salle d'eau privative sont des éléments à examiner lors de la visite.
Pouvoir apporter ses meubles, ses photographies et ses objets familiers contribue aussi à se sentir chez soi. L'aménagement doit également faciliter les déplacements. Des couloirs dégagés, un éclairage suffisant, des sols antidérapants et une douche de plain-pied limitent les risques de chute. Des barres d'appui, des toilettes accessibles et des rangements faciles à atteindre améliorent le confort au quotidien.
Les espaces communs méritent la même attention: fauteuils confortables, cuisine fonctionnelle, salle à manger agréable et jardin accessible peuvent faire toute la différence.
Enfin, l'emplacement est déterminant. La proximité des commerces, des transports, des professionnels de santé et des espaces verts permet de conserver ses activités et ses habitudes sans dépendre systématiquement d'un proche.

SÉCURITÉ ET ACCOMPAGNEMENT : LES POINTS À VÉRIFIER

La présence d'autres habitants peut rassurer et faciliter les échanges, mais elle ne remplace pas un accompagnement professionnel. Avant de choisir une maison partagée, mieux vaut se renseigner sur les dispositifs d'appel d'urgence, les modalités d'intervention en cas de problème et la présence éventuelle de personnel la nuit.
Il est également important d'anticiper l'évolution de son autonomie. Si une aide quotidienne devient nécessaire, pourra-t-elle être organisée facilement ? Les professionnels de santé pourront-ils intervenir ? Quelles sont les limites d'accompagnement de la structure ?
Ces questions permettent de choisir un logement adapté à ses besoins actuels, tout en réfléchissant aux solutions possibles pour l'avenir.

QUEL BUDGET PRÉVOIR ?

Le coût dépend de la localisation, de la superficie, du type de logement et des services proposés. En colocation, le loyer et certaines charges sont répartis entre les habitants. Dans un habitat inclusif, le résident paie généralement son logement et ses charges, auxquels peuvent s'ajouter des prestations complémentaires.
Il faut donc vérifier ce qui est inclus : chauffage, électricité, Internet, entretien des espaces communs, repas ou animations. Les dépenses d'aide à domicile doivent également être prises en compte lorsqu'elles sont nécessaires.
Sous conditions, les aides personnelles au logement peuvent contribuer au financement du loyer. L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) peut participer au financement de certaines aides à domicile pour les personnes éligibles. Dans certains habitats inclusifs, l'aide à la vie partagée peut soutenir l'organisation des activités collectives.
Demander un budget mensuel détaillé permet d'éviter les mauvaises surprises et de comparer les offres sur des bases équivalentes.

COMMENT CHOISIR LA BONNE MAISON PARTAGÉE ?

Une visite permet de découvrir l'ambiance, l'agencement des lieux et les habitudes des habitants. Il est utile de poser des questions sur les repas, le ménage, les visites des proches, les animaux de compagnie et les règles de vie commune.
Le contrat doit préciser les dépenses, les services inclus et les conditions de départ. Échanger avec les résidents déjà installés peut également aider à se faire une idée concrète du quotidien.
Les maisons partagées offrent ainsi une autre façon de bien vieillir : préserver son intimité, rester libre de ses choix et profiter de moments de convivialité. À condition de choisir une formule adaptée à ses moyens, à son autonomie et à sa personnalité, elles peuvent devenir un véritable lieu de vie où confort et lien social se complètent.

Les Maisons partagées Ages & Vie : une 3ème voie entre le domicile individuel et l'Ehpad







Un jour, on réalise que les gestes du quotidien demandent un peu plus d'efforts ou que l'on s'inquiète davantage pour un parent qui vit seul. Comment continuer à vivre librement tout en étant accompagné lorsque c'est nécessaire ? Comment rassurer ses proches sans renoncer à son indépendance ? Entre le domicile individuel et l'Ehpad, les Maisons partagées Ages & Vie proposent une réponse à la fois rassurante, chaleureuse et à taille humaine.

UN HABITAT PARTAGÉ CONFORTABLE ET LUMINEUX

Les Maisons partagées accueillent deux colocations de chacune huit chambres. Au cœur de chaque colocation, un vaste espace de vie réunit salon, salle à manger et grande cuisine ouverte où les repas sont faits maison par les auxiliaires de vie, avec l'aide des colocataires souhaitant participer.

Chaque colocataire dispose d'une chambre spacieuse (au minimum 30m²), avec une salle d'eau adaptée aux personnes à mobilité réduite et un accès direct sur l'extérieur. Chacun peut y apporter ses meubles, ses objets personnels, ses souvenirs pour retrouver un intérieur qui lui ressemble. Il est possible d'y vivre en couple ou avec un animal de compagnie, pour le maintien des repères.

UN ACCOMPAGNEMENT QUOTIDIEN

Présentes 7J/7, les auxiliaires de vie accompagnent les colocataires selon leurs besoins, dans les gestes du quotidien devenus plus difficiles : aide au lever et au coucher, à la toilette, réalisation des courses et préparation de repas faits maison. Au-delà de cet accompagnement, elles veillent chaque jour à instaurer un climat de confiance et de convivialité.

Parce que préserver l'autonomie, c'est aussi continuer à faire ce que l'on aime et à choisir son rythme de vie, chacun est libre, selon ses envies et ses capacités, de participer aux activités proposées, de cuisiner, de partager un café ou simplement de profiter de la compagnie des autres.

UNE SOLUTION DE PROXIMITÉ

Créées en 2018, les Maisons partagées Ages & Vie sont aujourd'hui présentes dans 190 communes de France. Implantées principalement dans des territoires ruraux et périurbains, elles permettent aux personnes âgées de continuer à vivre près de leurs proches et de cette vie locale à laquelle elles sont attachées.

Chaque demande est étudiée avec attention par les équipes Ages & Vie pour proposer un devis personnalisé tenant compte des besoins de chaque personne. Les prestations apportées par Ages & Vie Services sont éligibles à des aides : APA (Aide Personnalisée d'Autonomie), Crédit d'impôt, Allocation Logement, Prestation de Compensation du Handicap.

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

COMMENT AIDER LA RECHERCHE contre le cancer ?



Dons, legs, bénévolat, événements solidaires… Chacun peut contribuer, à son échelle, à faire avancer la recherche et à améliorer la vie des personnes touchées par la maladie.

Le cancer bouleverse chaque année la vie de millions de personnes et de leurs proches. Si les progrès scientifiques ont permis d'améliorer le dépistage et les traitements, de nombreux défis restent à relever. Comprendre les mécanismes de la maladie, développer de nouvelles thérapies et limiter les récidives nécessitent des recherches constantes. Pour poursuivre ces avancées, les chercheurs ont besoin de moyens humains, matériels et financiers. Bonne nouvelle : il existe de nombreuses façons de les soutenir, quel que soit son âge ou son budget.

LA RECHERCHE, UN COMBAT DE LONGUE HALEINE

Le cancer ne désigne pas une seule maladie, mais un ensemble de pathologies caractérisées par le développement incontrôlé de certaines cellules. Chaque cancer possède ses particularités et nécessite des approches adaptées.

Les chercheurs travaillent notamment à mieux comprendre les mécanismes à l'origine des tumeurs, à développer des traitements plus ciblés et à améliorer la qualité de vie des patients. L'immunothérapie, les thérapies ciblées et la médecine de précision ont déjà transformé la prise en charge de certains cancers. D'autres travaux portent sur le dépistage précoce, la prévention et la réduction des effets secondaires.

Ces découvertes sont le fruit de nombreuses années d'études et d'essais scientifiques. Elles nécessitent des équipements spécialisés, des équipes qualifiées et des financements durables. **Soutenir la recherche, c'est contribuer à préparer les traitements de demain et à offrir de nouvelles perspectives aux patients.**

FAIRE UN DON POUR FINANCER LES DÉCOUVERTES

Le don financier constitue l'un des moyens les plus directs de soutenir la recherche contre le cancer. Les associations et fondations peuvent ainsi financer des projets scientifiques, attribuer des bourses à de jeunes chercheurs ou acquérir du matériel nécessaire aux expérimentations.

Il n'est pas indispensable de disposer d'un budget important pour agir. Un don ponctuel, même modeste, participe à un effort collectif. Les dons réguliers sont également précieux, car ils permettent aux organismes de mieux anticiper leurs ressources et de planifier leurs programmes sur plusieurs années.

Avant de donner, il est important de se renseigner sur les missions de l'organisme choisi. Certains financent principalement la recherche fondamentale, tandis que d'autres soutiennent les essais cliniques, la prévention ou l'accompagnement des malades. Les rapports d'activité permettent de mieux comprendre l'utilisation des fonds.

Les collectes organisées lors de courses solidaires, de ventes caritatives ou de manifestations locales représentent également une occasion de contribuer, seul ou en famille.

Fondation ARC
pour la **recherche**
sur le **cancer**



Un jour, le cancer ne sera plus une menace.
VOTRE LEGS À LA RECHERCHE Y AURA CONTRIBUÉ.

C'est pour que des personnes comme Paul et leurs proches surmontent le cancer que la Fondation ARC existe. Reconnue d'utilité publique, elle est la première fondation française 100 % dédiée à la recherche sur le cancer. Parce que seule la recherche permettra de vaincre le cancer, **la Fondation ARC soutient chaque année plus de 230 nouveaux projets porteurs d'espoirs.** En faisant un legs ou en transmettant une assurance-vie à la Fondation ARC, vous agissez pour qu'un jour le cancer ne soit plus une menace.

Vous souhaitez en savoir plus sur la transmission ? Trois options s'offrent à vous.



Contactez Jennifer Coupry, en charge de la relation testateurs, qui se fera un plaisir de répondre à vos questions.

Tél. : 01 45 59 59 62
Courriel : jennifer.coupry@fondation-arc.org

www.fondation-arc.org

Vous pouvez également **scanner ce code** pour recevoir notre brochure.

Recevez notre brochure sur les legs et assurances-vie en retournant ce coupon à : Fondation ARC, Service Relations Testateurs, 9 rue Guy Môquet, 94803 Villejuif Cedex

☐ M ☐ Mme ☐ M Mme

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : |__|__|__|__|__| Ville : .....

Courriel : .....@.....

Téléphone : |__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|

La Fondation ARC ou le tiers qu'elle a mandaté collecte et traite vos données pour répondre à vos demandes et faire appel à votre générosité. La Fondation ARC s'engage à ne pas sortir les données hors de l'Union Européenne et à les conserver pendant la durée nécessaire à leur traitement. Le Service Relations Donateurs se tient à votre disposition au 01 45 59 59 09 ou donateurs@fondation-arc.org pour toute demande : accès aux données vous concernant, rectification, limitation de leur traitement, opposition à leur utilisation, effacement. Pour toute demande complémentaire relative au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), contactez le Délégué à la protection des données personnelles : dpo@fondation-arc.org.

Don en Confiance — VOTRE DON, NOTRE ENGAGEMENT

GrdsPa26 © Xavier Schwebel - Eric M Encre noire

LES LEGS, TRANSMETTRE POUR FAIRE AVANCER LA RECHERCHE

Il est aussi possible de soutenir la recherche après son décès, grâce à un legs. Cette démarche consiste à prévoir, dans un testament, la transmission de tout ou partie de ses biens à une association ou à une fondation habilitée à les recevoir.

Le legs peut concerner une somme d'argent, un bien immobilier ou d'autres éléments du patrimoine. La donation permet, quant à elle, de transmettre un bien de son vivant, selon des modalités juridiques précises. Pour certaines personnes, cette démarche représente une manière de donner du sens à leur patrimoine et de prolonger leur engagement pour une cause qui leur tient à cœur. Elle contribue à financer des recherches qui bénéficieront aux générations futures.

Avant toute décision, il est recommandé de consulter un notaire afin de tenir compte de sa situation familiale et des règles successorales françaises, notamment celles qui protègent les droits des héritiers réservataires. Les organismes concernés peuvent également renseigner sur les modalités de transmission.

DONNER DE SON TEMPS GRÂCE AU BÉNÉVOLAT

Aider la recherche ne signifie pas nécessairement donner de l'argent. Le bénévolat constitue une autre forme d'engagement essentielle pour les associations. Les missions sont variées : participer à l'organisation d'événements, tenir un stand d'information, contribuer à une collecte de fonds ou relayer des campagnes de prévention. Certaines structures recherchent également des bénévoles pour leurs compétences en communication, en informatique, en comptabilité ou en organisation.

Cet engagement peut être ponctuel ou régulier, selon les disponibilités de chacun. Les seniors qui souhaitent rester actifs et s'investir dans une cause solidaire peuvent notamment mettre leur expérience et leurs compétences au service de ces initiatives.



Le bénévolat permet aussi de créer du lien social et de sensibiliser le public aux besoins des personnes malades et de leurs proches.

PARTICIPER AUX ÉVÉNEMENTS SOLIDAIRES

Courses, marches, défis sportifs et journées de sensibilisation permettent de récolter des fonds tout en mobilisant le grand public. Chacun peut s'inscrire à un événement, constituer une équipe avec ses proches ou relayer une collecte sur les réseaux sociaux.

La sensibilisation joue également un rôle important. Partager des informations fiables sur la prévention et les dépistages recommandés contribue à mieux faire connaître les enjeux de la lutte contre le cancer.

Enfin, certains patients peuvent participer à des essais cliniques, lorsque leur situation le permet. Ces études évaluent de nouvelles stratégies de prévention, de diagnostic ou de traitement. La participation est volontaire, encadrée médicalement et précédée d'une information détaillée. Elle ne garantit pas un bénéfice individuel.

QUELS ORGANISMES SOUTENIR ?

Plusieurs organismes reconnus proposent différentes formes de soutien :

- **La Fondation ARC** pour la recherche sur le cancer finance des projets scientifiques et accompagne les chercheurs en cancérologie.
- **La Ligue contre le cancer** soutient la recherche, développe des actions de prévention et accompagne les personnes malades ainsi que leurs proches.
- **L'Institut national du cancer** (INCa) coordonne les actions de lutte contre les cancers en France, notamment dans les domaines de la recherche et de l'information.
- **Imagine for Margo – Children without Cancer** lutte contre les cancers pédiatriques en finançant des programmes de recherche pour développer de nouveaux traitements et améliorer les chances de guérison des enfants. L'association organise notamment des courses solidaires pour collecter des fonds et sensibiliser le public à cette cause.

Leurs sites officiels permettent de découvrir leurs programmes, leurs modalités de soutien et leurs rapports d'activité.

CHAQUE GESTE COMPTE

Un don, quelques heures de bénévolat, la participation à une collecte ou la transmission d'une partie de son patrimoine : chaque initiative peut contribuer à faire progresser la recherche. L'essentiel est de choisir une démarche adaptée à ses moyens et de s'adresser à un organisme de confiance.

La lutte contre le cancer repose sur un effort collectif associant chercheurs, soignants, associations, donateurs et citoyens. Derrière chaque avancée scientifique se trouvent des années de travail et une mobilisation durable. En apportant chacun sa contribution, il devient possible de soutenir les découvertes d'aujourd'hui et de construire un avenir où les cancers seront mieux prévenus, mieux soignés et plus souvent guéris.



La Fondation ARC, soutenir la recherche pour contribuer à guérir tous les cancers.

La Fondation ARC pour la recherche sur le cancer est un acteur majeur de la recherche en cancérologie en France. Dans un monde où le cancer reste l'une des premières causes de mortalité, elle a une conviction : seuls les progrès de la recherche permettront de guérir les cancers.

UNE MISSION AU SERVICE DE LA RECHERCHE

Sa mission au quotidien est de dessiner les orientations stratégiques de la recherche en cancérologie, de soutenir les initiatives les plus innovantes d'aujourd'hui pour demain, d'accélérer les projets les plus prometteurs, de détecter, fédérer et valoriser les meilleurs talents, et de partager avec toutes et tous les connaissances qui permettent d'être mieux armé face à la maladie.

UNE ACTION RENDUE POSSIBLE GRÂCE À VOUS

Cette mission est rendue possible grâce à la générosité des donateurs et testateurs, qui permet à la Fondation de déployer son action pour la recherche de façon pérenne. Grâce à eux, plus de 33,7 millions d'euros ont été alloués en 2025 à des projets porteurs d'espoir pour les patients.

DES PROGRAMMES DE RECHERCHE DANS TOUS LES DOMAINES

La Fondation ARC soutient ces programmes de recherche dans tous les domaines, de la recherche fondamentale sur la compréhension des cancers à la recherche translationnelle et clinique au bénéfice des patients. Elle pilote des actions ciblées sur des sujets jugés prioritaires, notamment l'optimisation de l'immunothérapie, le traitement des cancers du pancréas et les effets de l'âge sur la nature et le traitement des cancers.
Elle accompagne également les jeunes talents de la recherche en leur assurant les meilleures conditions de formation et apporte un soutien continu aux chercheurs plus confirmés.



INFORMER POUR MIEUX ACCOMPAGNER

Parce que les progrès ne prennent tout leur sens que s'ils sont compris par le public, la Fondation ARC développe aussi une importante mission d'information. En concevant des contenus singuliers, utiles et en phase avec les préoccupations du public, elle s'efforce de bâtir des ponts entre le monde de la recherche scientifique et le grand public.
Son action est triple :
- **Construire des outils numériques innovants** illustrant la dynamique de la recherche et de ses acteurs;
- **Développer sa présence en région** en s'appuyant sur ses porte-paroles régionaux;
- **Fournir une information de qualité** pour informer sur la maladie et sensibiliser le plus grand nombre. Cette information, accessible, contribue aussi à lutter contre les idées reçues et la désinformation.

UNE OEUVRE COLLECTIVE POUR ALLER PLUS LOIN

Parce que la recherche est une œuvre collective, la Fondation ARC permet ainsi d'unir et de coordonner toutes les forces engagées dans la lutte, qu'ils soient chercheurs, donateurs, testateurs, mécènes ou partenaires. Tous ces acteurs sont portés par un même objectif : accélérer les découvertes scientifiques pour transformer la vie des patients.

Fondation pour la recherche sur le cancer

WWW.FONDATION-ARC.ORG

NOS LUTINS NE FERONT PAS DE CADEAUX AU CANCER

À l'approche des fêtes, les grands-parents préparent les listes, les surprises et les retrouvailles. Imagine for Margo les invite à y ajouter un geste qui compte : aider la recherche à offrir aux enfants malades le plus beau des cadeaux, un avenir.

UNE RÉALITÉ ENCORE TROP MÉCONNUE

En France, 2 500 enfants apprennent chaque année qu'ils ont un cancer. Derrière ce chiffre, il y a des prénoms, des cartables laissés dans l'entrée, des parents qui découvrent du jour au lendemain un vocabulaire qu'ils n'auraient jamais voulu connaître, et des grands-parents qui voudraient pouvoir prendre la douleur à leur place.

Le cancer reste la première cause de décès par maladie chez l'enfant en France et en Europe. Pour 20 % des jeunes patients, il n'existe toujours pas de solution thérapeutique. Et parmi les 80 % qui guérissent, deux sur trois garderont des séquelles liées à la maladie ou aux traitements.

Ces chiffres disent une chose simple : la guérison progresse, mais elle n'est ni acquise pour tous, ni jamais sans prix.

DES CANCERS QUI NE SONT PAS CEUX DES ADULTES

Pendant longtemps, on a soigné les enfants avec les traitements des adultes, simplement ajustés en dosage. Or leurs cancers ont une signature qui leur est propre, souvent inscrite dès les tout premiers instants de la vie. Ils appellent donc une recherche dédiée.

La difficulté, c'est que ces cancers sont jugés trop rares pour intéresser l'industrie pharmaceutique. Comme le résume Patricia Blanc, présidente fondatrice d'Imagine for Margo : "*un enfant ne devrait jamais payer le prix d'un marché trop petit.*"

C'est là que la générosité du public devient décisive. Elle finance ce que personne d'autre ne finance.

UNE ADOLESCENTE QUI A ALLUMÉ LA FLAMME

Imagine for Margo est née d'une promesse. Margo, adolescente pleine de vie atteinte d'un cancer, avait lancé une collecte en ligne qui a réuni plus de 100 000 euros pour la recherche. Après son départ, ses parents, Patricia et Olivier, ont créé l'association en 2011 pour poursuivre ce qu'elle avait commencé.

Quinze ans plus tard, les avancées sont concrètes. Le programme Biomède analyse les données de chaque enfant traité pour comprendre pourquoi un traitement fonctionne chez l'un et pas chez l'autre. Grâce à lui, des enfants atteints de tumeurs cérébrales que l'on disait condamnés ont pu, pour la première fois, entrevoir un avenir. Le programme SACHA, lui, sécurise l'accès à des médicaments innovants, y compris en dehors du cadre habituel des essais cliniques. Au total, plus de 10 000 enfants ont déjà bénéficié de traitements personnalisés en Europe grâce à l'association.

CETTE ANNÉE, DES LUTINS PAS COMME LES AUTRES

Pour les fêtes, Imagine for Margo lance une campagne placée sous le signe des lutins : "Nos lutins ne feront pas de cadeaux au cancer". En cette saison où l'on prépare les cadeaux pour ceux qu'on aime, l'association rappelle qu'il est important de se mobiliser pour les enfants malades, et que le plus beau des cadeaux reste un don pour les guérir tous. Face à la maladie, pas de trêve. Chaque don devient une analyse génétique, un essai clinique, une porte rouverte là où il n'y en avait plus.

Les grands-parents connaissent mieux que personne la magie de Noël. Ce sont souvent eux qui la transmettent : les recettes de famille, les décorations ressorties du grenier, les histoires racontées le soir. Ce sont aussi eux qui savent ce que valent le temps et la santé. Cette année, ils peuvent faire entrer un lutin de plus dans la maison : celui qui travaille pour que d'autres enfants puissent, eux aussi, fêter encore de nombreux Noëls en famille.

COMMENT AGIR

Il existe plusieurs manières de se mobiliser. Le don, d'abord, ponctuel ou régulier, sur imagineformargo.org. L'association étant reconnue d'utilité publique, les particuliers bénéficient d'une réduction d'impôt égale à 66 % du montant donné, dans la limite de 20 % du revenu imposable. Un don de 100 euros revient ainsi à 34 euros après réduction.

Imagine for Margo est également habilitée à recevoir legs et assurances-vie. Pour celles et ceux qui souhaitent transmettre au-delà du cercle familial, c'est une façon de prolonger leur engagement et de soutenir la recherche sur le long terme.

Enfin, en parler compte aussi. Partager la campagne avec ses proches, aborder le sujet à table, relayer le message auprès de ses enfants et petits-enfants : chaque voix aide à faire sortir les cancers pédiatriques de l'ombre.

Margo n'a pas eu la chance de guérir. Mais dans chaque enfant soigné aujourd'hui, il reste un peu de son courage et de sa lumière. Cette année, offrons à la recherche les moyens d'aller plus loin. Nos lutins, eux, sont déjà au travail.

PLUS D'INFORMATION SUR : IMAGINEFORMARGO.ORG

IMAGINE FOR Margo
Children without CANCER

Nos lutins ne feront **pas de cadeaux au cancer**



Chaque année en France, 2500 enfants
et adolescents sont diagnostiqués d'un cancer.
Ensemble continuons d'accélérer ce combat.

FAITES UN DON SUR
imagineformargo.org

SOLIDARITÉ : à tout âge, chacun peut faire la différence



La solidarité ne connaît ni âge ni frontières. Donner de son temps, transmettre son expérience, soutenir financièrement une association ou tendre la main à une personne isolée : il existe mille façons de contribuer à une société plus humaine. Après la vie professionnelle, les seniors disposent parfois de davantage de temps pour s'engager, mais aussi d'une expérience, de compétences et d'un regard précieux sur le monde. De l'accompagnement des jeunes à l'aide aux personnes fragilisées, en passant par le bénévolat et les dons, chaque geste compte. Et si la solidarité était aussi une belle manière de créer du lien entre les générations ?

LE BÉNÉVOLAT, UNE FAÇON CONCRÈTE DE SE RENDRE UTILE

Pas besoin de disposer de moyens financiers importants pour aider les autres. Le bénévolat permet de s'engager selon ses envies, ses disponibilités et ses compétences. Quelques heures par semaine, une participation ponctuelle à un événement ou un engagement régulier : chacun peut trouver une formule qui lui convient.

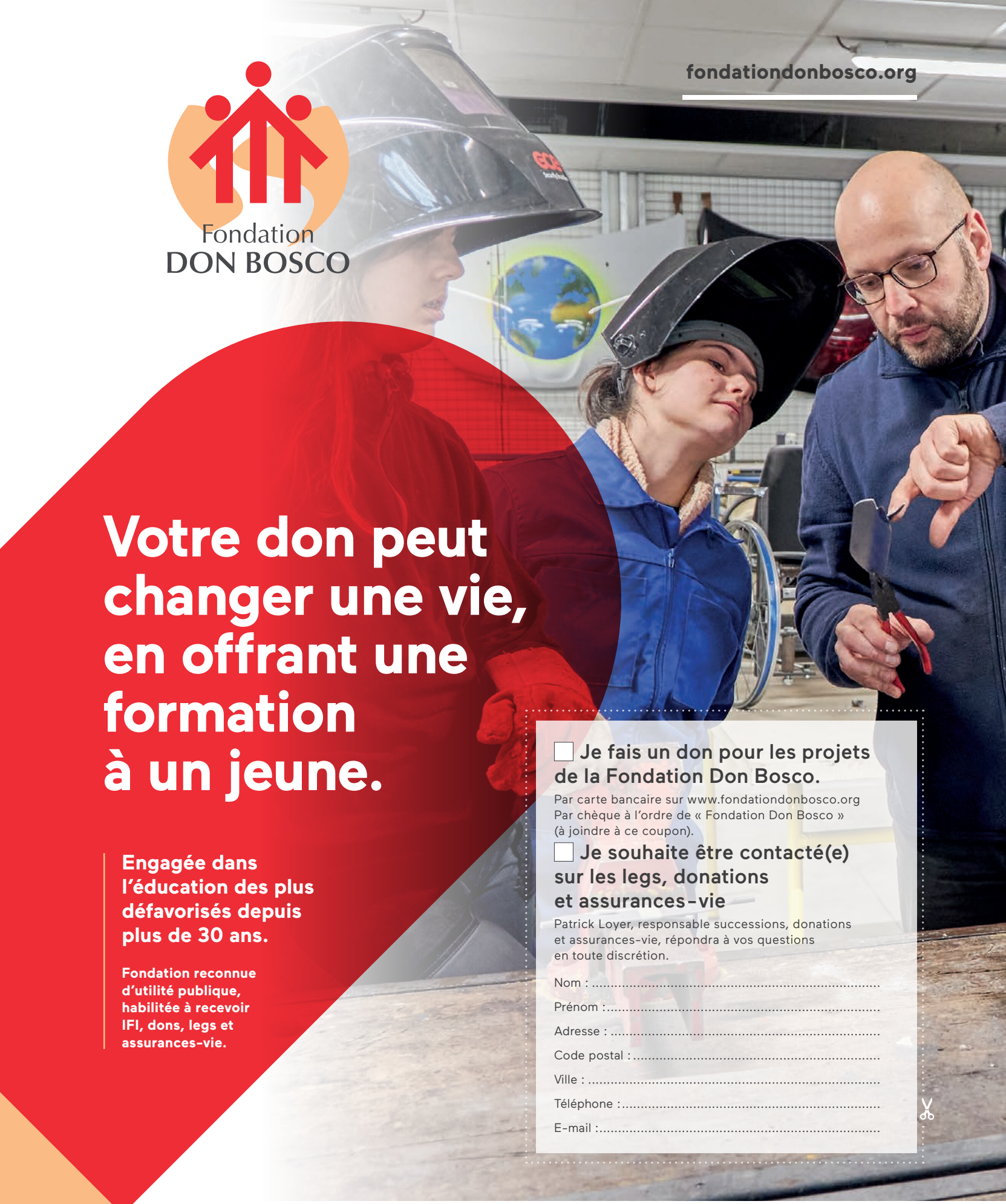
Les possibilités sont nombreuses. Les associations caritatives ont besoin de bénévoles pour distribuer des repas, préparer des colis alimentaires, collecter des vêtements ou accueillir les personnes en difficulté. D'autres structures recherchent des volontaires pour rendre visite à des personnes isolées, accompagner des personnes en situation de handicap ou participer à des actions en faveur des sans-abri.

Les seniors peuvent également mettre leurs talents au service de causes qui leur tiennent à cœur. Un ancien comptable peut aider une association dans sa gestion, un passionné de cuisine participer à des ateliers collectifs, tandis qu'une personne aimant le contact humain pourra consacrer du temps à l'écoute et à l'accompagnement.

Au-delà de l'aide apportée, le bénévolat favorise les rencontres, entretient le sentiment d'utilité et permet de rester actif dans la société. Il constitue aussi une excellente occasion de découvrir de nouveaux univers et de nouer des amitiés.

Fondation
DON BOSCO

fondationdonbosco.org



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

Engagée dans l'éducation des plus défavorisés depuis plus de 30 ans.

Fondation reconnue d'utilité publique, habilitée à recevoir IFI, 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 et assurances-vie**

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

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Fondation reconnue d'utilité publique **Prière de retourner ce coupon à la Fondation Don Bosco - 393 bis, rue des Pyrénées - 75020 Paris - T. 01 47 97 44 47 - contacts@fondationdonbosco.org**

La Fondation Don Bosco respecte le réglement 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.

CONCEPTION : STUDIO 1832 - PHOTO : © INSTITUT LEMONNIER, 2023 - G.P. MARS 2026

TRANSMETTRE SON EXPÉRIENCE AUX JEUNES

L'une des plus belles formes de solidarité consiste à partager ce que l'on a appris au fil de sa vie. Les seniors possèdent des connaissances professionnelles, des savoir-faire pratiques et une expérience personnelle qui peuvent aider les nouvelles générations à avancer.

Le mentorat permet, par exemple, d'accompagner un jeune dans ses études, son orientation ou sa recherche d'emploi. En partageant son parcours, en aidant à préparer un entretien ou en relisant un CV, un retraité peut contribuer à redonner confiance à une personne qui doute de ses capacités.

Des associations proposent également du soutien scolaire, de l'aide aux devoirs ou des ateliers de lecture. Les seniors peuvent y apporter une présence rassurante et une écoute attentive. D'autres initiatives permettent de transmettre des compétences concrètes : apprendre à cuisiner à petit budget, réparer un objet, coudre, jardiner ou gérer un budget.

Cette transmission fonctionne dans les deux sens. Les jeunes peuvent, à leur tour, aider les seniors à se familiariser avec les outils numériques, les démarches en ligne ou les nouvelles technologies. Ces échanges intergénérationnels permettent de dépasser les préjugés, de mieux se comprendre et de construire des relations fondées sur la réciprocité.

FAIRE UN DON POUR SOUTENIR LES JEUNES ET LES FAMILLES

La solidarité peut aussi prendre une forme financière. Même modeste, un don peut contribuer à financer des actions essentielles pour les personnes qui rencontrent des difficultés.

Les associations venant en aide aux enfants et aux jeunes accompagnent notamment les familles précaires, favorisent l'accès à l'éducation et soutiennent les jeunes confrontés à l'exclusion. Les dons peuvent servir à financer du matériel scolaire, des repas, des activités éducatives, des programmes de mentorat ou des dispositifs d'accompagnement vers l'emploi.

D'autres organismes luttent contre la pauvreté et le mal-logement, soutiennent les personnes victimes de violences ou facilitent l'accès aux soins. Chacun peut choisir une cause en fonction de ses convictions et de ses moyens.

Il est également possible de donner autrement que par un virement bancaire. Des vêtements en bon état, des livres, des jouets, du mobilier ou du matériel informatique peuvent connaître une seconde vie grâce aux associations et aux



structures de réemploi. Avant de déposer ses affaires, mieux vaut toutefois vérifier les besoins et les conditions de collecte de l'organisme choisi.

Pour être sûr que son geste sera utile, il est préférable de se renseigner sur les missions de l'association, l'utilisation des fonds et la transparence de sa gestion. Un don régulier, même petit, peut aider une structure à prévoir ses actions sur le long terme. Un don ponctuel reste tout aussi précieux lorsqu'il répond à un besoin immédiat.

ROMPRE L'ISOLEMENT : UNE PRÉSENCE QUI CHANGE TOUT

La solitude peut toucher tous les âges, mais elle fragilise particulièrement les personnes âgées, les personnes malades ou celles qui traversent une période difficile. Dans ce contexte, la solidarité de proximité joue un rôle essentiel.

Rendre visite à un voisin qui ne sort plus beaucoup, téléphoner régulièrement à une personne seule, accompagner quelqu'un à un rendez-vous ou partager un repas sont autant de gestes qui peuvent transformer le quotidien. Il n'est pas toujours nécessaire de trouver une solution à un problème : une oreille attentive, une conversation et quelques heures de présence suffisent parfois à redonner le sourire.

Les seniors peuvent rejoindre des associations qui organisent des visites à domicile ou des rencontres dans les établissements pour personnes âgées. Les Petits Frères des Pauvres, par exemple, s'engagent auprès des personnes âgées isolées. D'autres initiatives locales favorisent les échanges entre habitants d'un même quartier.

Cette solidarité doit toutefois respecter les besoins et le rythme de chacun. Aider, ce n'est pas décider à la place de l'autre, mais lui

proposer un soutien qui préserve sa liberté et sa dignité.

DONNER UNE SECONDE VIE AUX OBJETS

Nos placards et nos greniers renferment parfois des trésors qui ne servent plus : des vêtements trop petits, des livres déjà lus, des jouets délaissés ou du matériel devenu inutile. Plutôt que de les jeter, pourquoi ne pas les offrir à ceux qui en ont besoin ?

Les ressourceries, les associations caritatives et les structures de réemploi collectent de nombreux objets pour les redistribuer à petit prix ou gratuitement, selon leur fonctionnement. Les vêtements peuvent aider des familles à renouveler leur garde-robe, les fournitures scolaires équiper des enfants pour la rentrée et les ordinateurs remis en état faciliter l'accès aux études ou à l'emploi.

Il est également possible de participer à des collectes alimentaires, de préparer des colis pour les personnes précaires ou de contribuer à des opérations solidaires organisées à l'approche des fêtes.

Ces gestes ont un double intérêt : ils soutiennent les personnes en difficulté tout en limitant le gaspillage. Avant tout don, il convient de vérifier que les objets sont propres, en bon état et adaptés aux besoins de la structure qui les reçoit.

S'ENGAGER POUR LA SANTÉ, L'ENVIRONNEMENT ET LES GRANDES CAUSES

La solidarité ne se limite pas à l'aide sociale. Elle peut aussi concerner la recherche médicale, la protection de l'environnement, l'accès à la culture ou encore l'accompagnement des personnes en situation de handicap.

Certains seniors choisissent de soutenir financièrement des organismes qui font avancer la recherche contre le cancer ou les maladies neurodégénératives. D'autres participent à des événements caritatifs, contribuent à des collectes de fonds ou donnent de leur temps pour sensibiliser le public à une cause.

L'environnement offre également de nombreuses possibilités d'engagement: ramasser des déchets, participer à des opérations de nettoyage, entretenir un jardin partagé ou transmettre aux plus jeunes des habitudes plus respectueuses de la nature.

Les associations culturelles, sportives et éducatives ont, elles aussi, besoin de bénévoles pour organiser des manifestations, accueillir le public ou accompagner les participants. Le choix est vaste : chacun peut trouver une mission qui correspond à ses valeurs, à ses capacités et à ses centres d'intérêt.

COMMENT TROUVER LA BONNE FAÇON D'AIDER ?

Il n'est pas toujours facile de savoir par où commencer. La première étape consiste à identifier les causes qui nous touchent le plus : enfance, précarité, isolement, santé, environnement ou éducation. Il est ensuite possible de contacter une association locale, une mairie ou un centre communal d'action sociale pour connaître les besoins du territoire.

La plateforme publique **JeVeuxAider.gouv.fr** recense des missions proposées par des associations et des organismes publics, avec des possibilités d'engagement ponctuel ou régulier, près de chez soi ou à distance.

Avant de s'engager, mieux vaut échanger avec la structure pour connaître les missions, le temps demandé et les éventuelles formations nécessaires. Il est important de choisir un engagement compatible avec son rythme de vie : la solidarité doit rester un plaisir, et non devenir une contrainte.

Enfin, les dons financiers méritent quelques précautions. Se renseigner sur l'organisme, vérifier ses coordonnées officielles et privilégier les canaux de paiement sécurisés permet de soutenir une cause en confiance.

LA SOLIDARITÉ, UN HÉRITAGE À TRANSMETTRE

Les grands-parents ont un rôle particulier à jouer dans la transmission des valeurs de partage et d'entraide. En montrant l'exemple, en racontant leurs expériences ou en associant leurs petits-enfants à une collecte de jouets, à une opération de nettoyage ou à la préparation de dons, ils contribuent à faire vivre la solidarité au quotidien.

Ces moments partagés sont aussi l'occasion d'expliquer que tout le monde peut rencontrer des difficultés et que l'entraide ne dépend ni de la richesse ni de l'âge. Un enfant qui apprend à donner un jouet, un adolescent qui accompagne une collecte ou un senior qui transmet son savoir participent, chacun à leur manière, à une société plus attentive aux autres.

La solidarité commence souvent par un geste simple. Un peu de temps, une compétence partagée, un objet donné ou une somme adaptée à ses moyens peuvent faire une réelle différence. À tout âge, chacun possède quelque chose à offrir. Et si le plus beau des héritages était finalement cette envie de prendre soin les uns des autres ?



L’école n’est pas seulement un lieu d’apprentissage.

Un pays où le calendrier compte treize mois, où le temps se mesure au rythme du soleil et où le café est un rituel précieux. C’est l’Éthiopie. Ici, le rythme du quotidien a une saveur particulière et l’hospitalité devient le langage du cœur.

SALEZJAŃSKA FUNDACJA MISYJNA DON BOSCO

Le partenaire polonais de Don Bosco France que nous vous présentons aujourd’hui est la FONDATION MISSIONNAIRE SALESIENNE DON BOSCO. Fidèle au charisme de Don Bosco, cette ONG soutient et met en œuvre des projets humanitaires, éducatifs et de développement en Afrique, en Asie, en Amérique latine et en Europe. Grâce à la générosité de ses donateurs, la fondation finance notamment l’accès à l’éducation, aux soins de santé, à l’eau potable, à l’alimentation, ainsi que la construction et la rénovation d’écoles, d’internats, de centres éducatifs, indispensables aux communautés locales. La fondation intervient également lors de crises humanitaires afin d’apporter une aide d’urgence aux populations touchées.

En Ethiopie, les Sœurs Salésiennes animent cinq centres consacrés à l’essentiel : la présence auprès des enfants et des jeunes, leur éducation et un amour qui transforme leur vie. Dans les villes de Dilla et d’Adwa, les actions soutenues par la Fondation Missionnaire Don Bosco changent chaque jour la vie de nombreuses familles.

À l’école maternelle de Dilla, chaque journée commence par des chants, des rires et un temps spirituel. Le rassemblement du matin permet aux enfants d’aborder la journée dans la joie et la gratitude. Le centre accueille les plus jeunes, souvent issus des familles les plus démunies, en leur offrant des soins, des repas chauds et un sentiment de sécurité. Dès le premier regard, on est frappé par l’engagement des enseignantes, qui éduquent avec passion tout en révélant le potentiel de chaque enfant. Entre les cours, la cour de



© Salezjańska Fundacja Misyjna



© Salezjańska Fundacja Misyjna

© Salezjańska Fundacja Misyjna

l'école résonne des sourires et des conversations joyeuses des enfants vêtus de tabliers colorés.

Les plus âgés fréquentent l'école primaire et le collège, où ils découvrent les technologies, l'informatique et des apprentissages pratiques. Ils découvrent la création de vêtements, la couture ainsi que les bases de l'entrepreneuriat. C'est pour eux que, dans le cadre du programme **Polish Aid,** la Fondation construit un nouveau bâtiment scolaire, financé par le ministère polonais des Affaires Etrangères. Jusqu'à présent, les cours se déroulaient en plein air, dans la cour de l'école. Bientôt, les élèves pourront apprendre dans des salles de classe confortables et fonctionnelles, quelles que soient les conditions météorologiques.

L'école n'est pas seulement un lieu d'apprentissage. C'est aussi un espace de soutien psychologique, essentiel pour les enfants et les jeunes qui portent encore les blessures de la guerre dans leur cœur. Chacun contribue à faire vivre ce lieu : les jardiniers entretiennent les espaces verts, le personnel d'entretien veille à ce que les locaux restent accueillants, tandis que médecins, infirmières, enseignants et bénévoles accompagnent les jeunes au quotidien.

L'impact des équipes Don Bosco sur les communautés locales est significatif. Chaque jour, les personnes en difficulté viennent y chercher de l'aide, les jeunes trouvent une oreille attentive et les enfants découvrent la chaleur humaine et l'attention dont ils ont besoin. Les Sœurs Salésiennes sont de véritables héroïnes du quotidien. Nous leurs sommes profondément reconnaissants, car chaque fois que des cœurs s'ouvrent au service des autres, le monde devient réellement meilleur.

ET SI ON VEUT AIDER ?

Vous pouvez décider d'aider financièrement Don Bosco. Votre don est déductible de vos impôts. Pour un don de 100 €, le coût réel net est de 34 €.

https://www.fondationdonbosco.org/projets/urgence-moyen-orient-ecoles-don-bosco

www.fondationdonbosco.org

contacts@fondationdonbosco.org

Aleksandra Jakubczyk
Planning and
Development Office
PLE Province Warsaw



© Aleksandra Jakubczyk

Fondation reconnue d'utilité publique - Décret du 20 janvier 1986 publié au J.O. du 25 janvier 1986.
Habilitée à recevoir les dons, les legs et les assurances vies.



PETITS-ENFANTS

Partager, s'émerveiller, grandir ensemble.



60 Fêter Halloween avec ses petits-enfants
62 Nouveautés Halloween
64 Petits-enfants et écrans : trouver le bon équilibre, sans culpaliser
66 Interview deSarah EL HAÏRY, ancienne ministre et haute-commissaire à l'enfance au ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles
68 Vacances de la Toussaint : des moments précieux avec ses petits-enfants
72 Faire vivre le lien entre les générations : ces petits bonheurs qui rapprochent

FÊTER HALLOWEEN avec ses petits-enfants !



Halloween approche ! Avec ses citrouilles grimaçantes, ses déguisements rigolos et ses friandises, cette fête est une belle occasion de retrouver ses petits-enfants autour d'activités amusantes. Que l'on soit adepte des décorations effrayantes ou que l'on préfère les citrouilles souriantes, il existe mille façons de célébrer Halloween en famille. L'essentiel ? Créer des souvenirs, rire ensemble et profiter de ces instants de complicité qui font le bonheur des petits comme des grands.

PRÉPARER LA MAISON POUR UNE AMBIANCE ENSORCELANTE

Pas besoin de transformer toute la maison en château hanté pour faire plaisir à ses petits-enfants ! Quelques décorations suffisent à installer une ambiance magique. Avec du papier orange et noir, des ciseaux adaptés à leur âge et un peu d'imagination, les enfants peuvent fabriquer des guirlandes de fantômes, découper des chauves-souris ou dessiner des citrouilles rigolotes.

Les plus jeunes apprécieront de coller des gommettes sur des gobelets pour leur donner des airs de monstres, tandis que les plus grands pourront confectionner des photophores avec des pots en verre décorés. Une guirlande lumineuse à LED, quelques feuilles mortes ramassées pendant une promenade et des petites citrouilles disposées sur une table complèteront le décor.

C'est aussi l'occasion de transmettre quelques astuces de bricolage et de laisser chacun exprimer sa créativité. Mamie ou papi peuvent préparer le matériel, accompagner les petites mains et, surtout, admirer les œuvres réalisées. Et si chaque petit-enfant repartait avec sa décoration préférée ?

CREUSER UNE CITROUILLE : LE GRAND CLASSIQUE D'HALLOWEEN

Difficile d'imaginer Halloween sans une citrouille ! Choisissez-en une de taille moyenne, puis laissez les petits-enfants imaginer le visage qu'ils souhaitent lui donner : un sourire immense, des yeux ronds ou une drôle de grimace.

Pour les plus jeunes, il est préférable de dessiner les contours au feutre et de leur confier la décoration avec des autocollants, de la peinture ou des feutres adaptés. Les adultes s'occuperont de découper le légume avec un couteau, hors de leur portée.

Une fois la citrouille terminée, placez à l'intérieur une petite lampe LED pour faire apparaître son visage à la nuit tombée. Succès garanti ! Et pour prolonger l'activité, pourquoi ne pas organiser un concours de la citrouille la plus drôle ? Chaque participant présente sa création et raconte son histoire.

Ne jetez pas la chair récupérée : elle pourra servir à préparer une soupe réconfortante ou un délicieux gâteau à partager au goûter.

UN GOÛTER MONSTRUEUSEMENT GOURMAND

Après les activités manuelles, place aux gourmandises ! Les petits-enfants adorent mettre la main à la pâte, surtout lorsque les recettes prennent des formes amusantes. Inutile de passer des heures

en cuisine : quelques préparations simples suffisent à composer un goûter aux couleurs d'Halloween.
Les biscuits sablés peuvent être découpés en fantômes, en étoiles ou en citrouilles, puis décorés avec un glaçage. Les bananes coupées en deux deviennent de petits fantômes lorsqu'on ajoute des yeux en pépites de chocolat. Quant aux clémentines épluchées, elles prennent des airs de mini-citrouilles si l'on glisse un petit morceau de céleri au centre.
Les grands-parents peuvent également transmettre une recette familiale : un gâteau au yaourt, des crêpes ou une tarte aux pommes, simplement revisités avec une décoration orange et noire. Pendant que les enfants mélangent les ingrédients ou décorent les biscuits, les adultes veillent à la cuisson et à l'utilisation des ustensiles.
Et pour rendre ce goûter encore plus festif, chacun peut venir déguisé à table !

SE DÉGUISER ET INVENTER DES HISTOIRES QUI FONT RIRE

Sorcière, vampire, fantôme ou petit monstre : Halloween est l'occasion idéale de se déguiser sans se prendre au sérieux. Les grands-parents peuvent ressortir de vieux chapeaux, des foulards, des lunettes fantaisie et quelques vêtements oubliés dans les placards pour improviser un coffre à costumes.
Pourquoi ne pas organiser un petit défilé dans le salon ? Chacun présente son personnage, invente son nom et explique ses pouvoirs extraordinaires. Même papi et mamie peuvent jouer le jeu ! Un vieux drap transformé en fantôme ou un chapeau pointu suffisent à déclencher les éclats de rire.
Pour poursuivre l'aventure, inventez ensemble une histoire mystérieuse. Un chat noir a perdu son chemin, une sorcière cherche sa recette magique ou un petit fantôme a peur du noir… Chaque participant ajoute une phrase à l'histoire. Les idées des enfants réservent souvent de belles surprises !
Cette activité stimule leur imagination tout en créant des souvenirs précieux. Et pourquoi ne pas immortaliser ces moments avec une photo de famille ?

UNE CHASSE AUX BONBONS ADAPTÉE À TOUS LES ÂGES

La traditionnelle chasse aux bonbons peut facilement s'organiser à la maison, dans le jardin ou chez les grands-parents. Cachez quelques friandises emballées individuellement dans des endroits accessibles, puis donnez aux enfants des indices pour les retrouver.
Pour les plus petits, privilégiez des cachettes faciles et des indications simples : « Cherche près du fauteuil » ou « Regarde sous la table ». Les plus grands apprécieront une véritable chasse au trésor avec des énigmes, des devinettes et une récompense finale.
Pas besoin de multiplier les sucreries pour faire plaisir. Vous pouvez aussi prévoir des petits autocollants, des crayons, des mini-livres ou des surprises faites maison. L'important est de partager le plaisir de chercher et de découvrir.
Si vous participez à la tournée du « des bonbons ou un sort », choisissez un itinéraire court, bien éclairé et adapté à l'âge des petits-enfants. Restez ensemble, privilégiez les trottoirs et accompagnez toujours les plus jeunes. Un déguisement confortable, des chaussures adaptées et un élément réfléchissant permettront de profiter de la sortie plus sereinement.



ORGANISER UNE SOIRÉE CINÉMA OU UNE VEILLÉE DE CONTES

Quand la nuit tombe, rien de tel qu'une soirée douillette pour terminer cette journée en beauté. Installez des coussins et des couvertures dans le salon, préparez du pop-corn et choisissez un dessin animé ou un film d'Halloween adapté à l'âge des enfants.
Pour ceux qui préfèrent les livres, une veillée de contes peut être tout aussi magique. À la lumière d'une lampe douce, racontez une histoire de sorcière maladroite, de fantôme gentil ou de citrouille enchantée. Les plus grands peuvent même inventer leur propre récit et le jouer devant la famille.
L'astuce pour éviter les frayeurs ? Adapter les histoires et les films à la sensibilité de chaque enfant. Halloween doit rester un moment amusant, sans cauchemars ni peurs inutiles.

Le plus beau cadeau d'Halloween reste finalement le temps partagé. Avec un peu d'imagination, beaucoup de rires et une pincée de magie, les grands-parents peuvent offrir à leurs petits-enfants une fête inoubliable, pleine de douceur et de complicité.

HALLOWEEN : Des idées de sorties et de jeux à vivre ensemble !







HALLOWEEN À DISNEYLAND PARIS : UNE SAISON PLEINE DE MAGIE À PARTAGER AVEC SES PETITS-ENFANTS

Du 26 septembre au 1er novembre 2026, Disneyland Paris célèbre le retour du Festival Halloween Disney. Une belle occasion de partager une sortie magique avec ses petits-enfants, entre rencontres avec les personnages, décors ensorcelants et attractions pour toute la famille. Cette année, de nouvelles surprises attendent les visiteurs pour vivre Halloween autrement, dans une ambiance festive et mystérieuse.

UN PARC MÉTAMORPHOSÉ POUR HALLOWEEN

À Main Street, U.S.A., citrouilles, bougies et nouvelles décorations plongent les visiteurs dans l'esprit d'Halloween. Mickey et ses amis arborent également de nouvelles tenues d'inspiration victorienne : Mickey en comte mystique, Minnie en petite sorcière, Donald en vampire et Daisy en madame chauve-souris. Les familles pourront aussi retrouver les célèbres Méchants Disney, comme Maléfique, Cruella ou Jafar, ainsi que Jack Skellington et Sally, issus de L'Étrange Noël de Monsieur Jack.

DES SPECTACLES ET DES FRISSONS EN FAMILLE

La Célébration Halloween de Mickey fait son retour avec quatre chars colorés, des personnages emblématiques et une musique entraînante. Une parade festive à ne pas manquer avec ses petits-enfants ! Pour prolonger l'aventure, les amateurs de sensations pourront découvrir Phantom Manor ou Big Thunder Mountain au Parc Disneyland, tandis que les plus téméraires tenteront la Tour de la Terreur à Disney Adventure World.

DES GOURMANDISES ET UNE JOURNÉE EXCEPTIONNELLE

L'expérience se poursuit avec des spécialités de saison, comme le Brookie d'Enfer ou le Gâteau de la malédiction d'Ursula, ainsi qu'une collection de souvenirs exclusifs, dont la peluche Mickey Citrouille.

Le 31 octobre, Disneyland Paris proposera un programme spécial avec des rencontres avec les personnages, un feu d'artifice inédit et une distribution de M&M'S. Ce sera également la seule journée de l'année où les visiteurs pourront venir déguisés, sous réserve des règles de sécurité du parc. Une belle idée de sortie pour créer des souvenirs complices avec ses petits-enfants pendant les vacances de la Toussaint.

HALLOWEEN : EUROPA-PARK SE TRANSFORME EN ROYAUME DE L'ÉPOUVANTE

Du 26 septembre au 1er novembre 2026, Europa-Park Resort célèbre Halloween avec une multitude de nouveautés pour petits et grands. Citrouilles, décorations lumineuses, spectacles inédits et animations plongent les visiteurs dans une atmosphère aussi magique qu'effrayante. Dans le quartier allemand, le Pumpkin Village invite à découvrir un marché automnal, tandis que la Magic Forest émerveille les familles avec ses installations lumineuses. Les plus gourmands pourront également savourer des spécialités de saison, de la soupe au potiron aux créations sucrées.

Les amateurs de sensations fortes ne seront pas en reste avec les attractions revisitées aux couleurs d'Halloween et les spectacles qui rythment la journée. Du 23 septembre au 7 novembre, l'événement nocturne **TRAUMATICA** fête ses 20 ans avec huit attractions terrifiantes et de nouvelles expériences immersives, réservées aux plus courageux.

L'univers aquatique Rulantica se pare lui aussi de décorations automnales et propose des animations pour toute la famille, entre glissades et moments de détente. Pour prolonger l'aventure, les visiteurs peuvent séjourner dans l'un des hôtels thématiques du resort ou dans la cité western Silver Lake City.

Accessible en TGV INOUI depuis Paris-Est en 2 h 34, Europa-Park promet une escapade automnale pleine de magie, de gourmandises et de frissons !



HALLOWEEN : TONIES® ET NAMAKI DONNENT VIE AUX HÉROS PRÉFÉRÉS DES ENFANTS

À l'occasion d'Halloween, Tonies® s'associe à nouveau à Namaki, spécialiste du maquillage pour enfants, pour proposer une expérience créative qui prolonge la magie des histoires audio. Grâce à des tutoriels de maquillage spécialement imaginés pour l'occasion, les petits auditeurs pourront se glisser dans la peau de leurs personnages préférés et inventer de nouvelles aventures entre écoute, déguisement et imagination.
Parmi les héros à découvrir, **Alix Pix,** la petite sorcière, invite les enfants à plonger dans un univers enchanté peuplé de magie. Quelques touches de maquillage suffisent pour se transformer en apprenti sorcier ou sorcière et donner vie à ce personnage attachant.



Les trois figurines Alix Pix sont disponibles sur le site de Tonies®, au prix de vente conseillé de 14,99€ TTC l'unité. Une idée ludique pour célébrer Halloween en famille et faire vivre les histoires autrement !



DÉFIS NATURE – LÉGENDES TERRIFIANTES : PLACE AUX CRÉATURES MYTHIQUES !

Dragons, Oni et Vouivres s'invitent dans Défis Nature – Légendes Terrifiantes, le nouveau jeu de cartes de Bioviva. Dès 7 ans, les enfants découvrent les mythes du monde entier tout en affrontant leurs adversaires. Le principe ? Comparer la ruse, la taille, la sagesse ou la puissance des créatures pour remporter les cartes. Chaque boîte contient également une carte brillante à collectionner parmi neuf modèles.
Un jeu ludique et mystérieux, parfait pour frissonner en famille à l'approche d'Halloween !
De 2 à 6 joueurs, 20 min. Prix : 9,99 €.

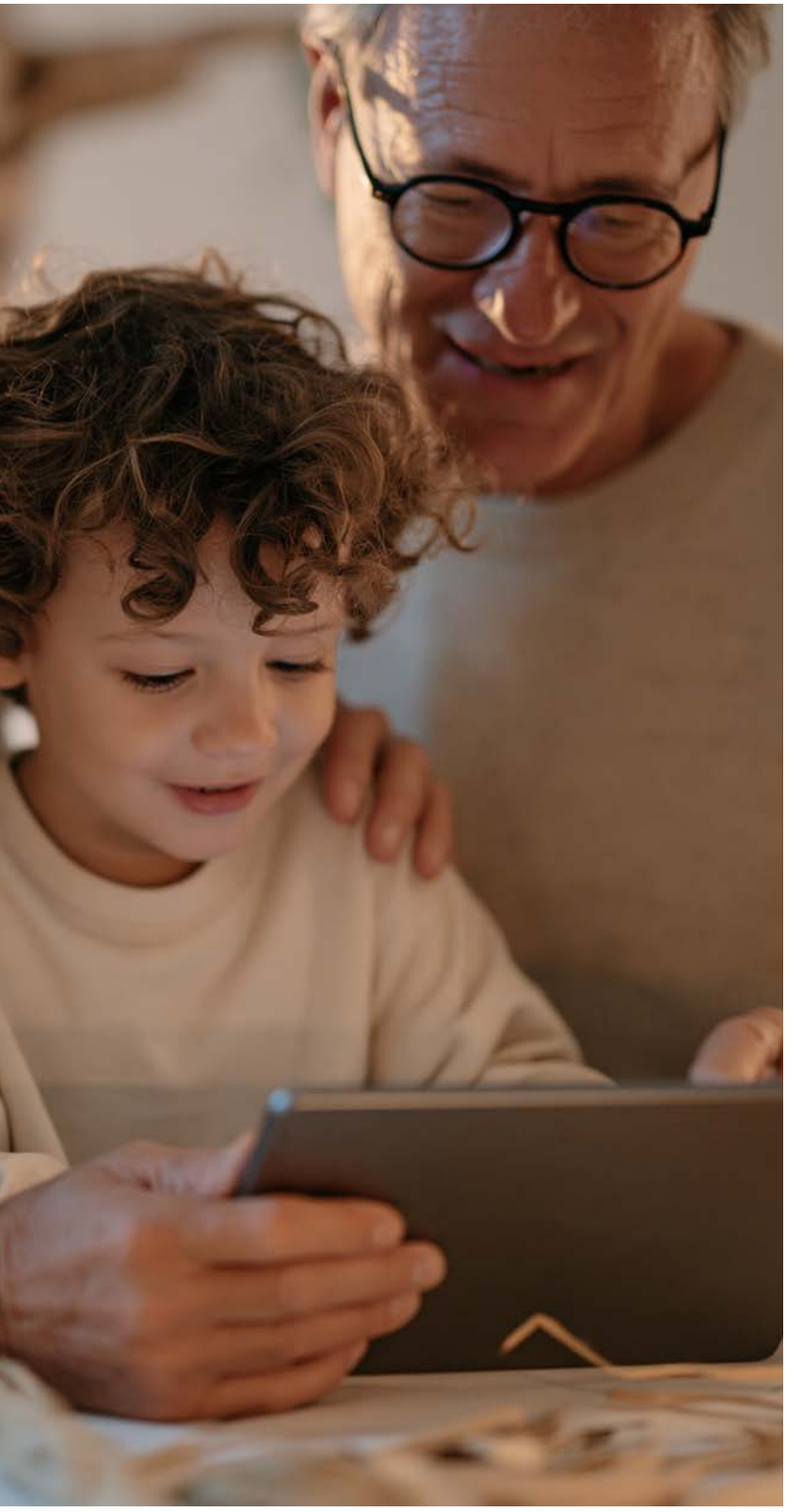
PLAYMOBIL : DES CITROUILLES PLEINES DE SURPRISES !

Pour Halloween, PLAYMOBIL réserve de jolies surprises aux enfants dès 4 ans avec ses citrouilles à collectionner. À l'ouverture de chacune, une figurine accompagnée de ses accessoires apparaît pour donner vie à de nouvelles histoires. Citrouille Faucheuse, Tête de citrouille, Monstre gluant ou Sorcière : quatre personnages amusants pour inventer des aventures mystérieuses et laisser libre cours à son imagination.

Pratiques et faciles à transporter, ces citrouilles se transforment également en petites boîtes de rangement pour emporter ses figurines partout. Une idée ludique pour plonger dans l'ambiance d'Halloween tout en multipliant les possibilités de jeu !
Dès 4 ans. Prix de vente conseillé : 9,99 € la pièce.



PETITS-ENFANTS ET ÉCRANS : trouver le bon équilibre, sans culpabiliser



Télévision, dessins animés, jeux vidéo, tablettes, smartphones… Les écrans font aujourd'hui partie du quotidien des familles. Ils divertissent, éveillent la curiosité et permettent parfois de souffler un peu lorsque les journées sont bien remplies. Mais leur place auprès des jeunes enfants soulève aussi des questions, notamment chez les parents et les grands-parents. Faut-il les éviter ? Combien de temps peut-on les autoriser ? Comment réagir lorsque les petits-enfants réclament leur dessin animé préféré ? Plutôt que de chercher la règle parfaite, l'essentiel est d'apprendre à trouver un équilibre, adapté à l'âge de l'enfant et aux habitudes de chaque famille.

LES ÉCRANS, UNE RÉALITÉ DU QUOTIDIEN

Il est difficile d'imaginer une enfance totalement déconnectée dans un monde où les écrans sont partout. Un dessin animé avant le repas, une comptine sur le téléphone, un jeu sur la tablette ou un appel vidéo avec un proche éloigné : les usages sont nombreux et ne se ressemblent pas tous.

L'écran peut être une source de divertissement, mais aussi un moyen de découvrir des histoires, des chansons ou des animaux. Certains contenus adaptés à l'âge de l'enfant peuvent même susciter des questions et devenir un point de départ pour apprendre ensemble. Tout dépend du programme choisi, de la durée d'exposition et de la manière dont l'écran est utilisé.

Pour autant, les jeunes enfants découvrent le monde avant tout grâce à leurs expériences concrètes : toucher, manipuler, courir, observer, écouter et échanger avec les adultes qui les entourent. Ces interactions participent à leur développement, à l'acquisition du langage et à leur capacité à comprendre leurs émotions.

L'idée n'est donc pas de faire des écrans un ennemi, mais de veiller à ce qu'ils ne prennent pas toute la place. Un dessin animé regardé occasionnellement ne résume pas les habitudes d'une famille. C'est l'ensemble du quotidien qui compte.

DES REPÈRES SELON L'ÂGE

Les besoins évoluent à mesure que les petits-enfants grandissent. Avant 3 ans, les recommandations

françaises préconisent d'éviter les écrans, afin de privilégier les interactions et les découvertes concrètes. Les livres, les chansons, les jeux libres et les promenades offrent de nombreuses possibilités d'éveil.
Entre 3 et 6 ans, il est préférable de privilégier des usages limités, des programmes adaptés et, lorsque c'est possible, un visionnage accompagné. À partir de 6 ans, les enfants gagnent progressivement en autonomie, mais ont toujours besoin de règles claires et de temps préservés pour jouer, bouger et dormir.
Il n'existe pas de durée magique valable pour tous. L'âge de l'enfant, le contenu regardé et le moment de la journée comptent. Mieux vaut notamment éviter les écrans juste avant le coucher, car ils peuvent retarder l'endormissement.
Ces repères ne sont pas des raisons de culpabiliser. Ils permettent simplement de guider les choix et d'adapter les habitudes à la réalité familiale.

GRANDS-PARENTS : QUELLE ATTITUDE ADOPTER ?

Chez les grands-parents, les règles ne sont pas toujours exactement les mêmes qu'à la maison. Certains accueillent leurs petits-enfants chaque semaine, d'autres seulement pendant les vacances. Le premier réflexe consiste à échanger avec les parents : quels contenus autorisent-ils ? Souhaitent-ils éviter les écrans avant la sieste ou le coucher ?
Ce dialogue permet de respecter les habitudes familiales sans transformer le sujet en source de conflit. Les grands-parents ont aussi leur univers à partager et leur manière de créer des souvenirs.
Et si un dessin animé est exceptionnellement utilisé pour préparer le repas ou permettre à chacun de souffler un peu, inutile de s'en vouloir. La vie familiale n'est pas toujours parfaitement organisée. L'important est de préserver une place suffisante pour les échanges et les activités partagées.



COMMENT GÉRER LES DEMANDES ?

« Encore un épisode ! » Lorsqu'un enfant est absorbé par son programme préféré, l'arrêt peut provoquer des pleurs ou de la colère. Les jeunes enfants apprennent encore à gérer la frustration et à passer d'une activité à une autre.
Pour faciliter la transition, mieux vaut annoncer la fin à l'avance : « Nous regardons cet épisode, puis nous allons préparer le goûter. » Un minuteur ou un repère concret peut aussi aider.
Lorsque le moment est venu d'éteindre, rester calme et cohérent est essentiel. On peut accueillir la déception tout en maintenant la limite : « Je sais que tu voulais continuer. Maintenant, nous allons faire autre chose. » Proposer une activité plaisante facilite souvent le passage à la suite.

DES IDÉES POUR PARTAGER DE BONS MOMENTS

Les grands-parents possèdent un formidable atout: le plaisir de transmettre et de faire découvrir. Nul besoin d'organiser des activités compliquées pour s'amuser ensemble.
En cuisine, les petits-enfants peuvent mélanger une pâte, laver des fruits ou décorer des biscuits. Avec un livre, on peut inventer une autre fin à l'histoire ou raconter comment les grands-parents jouaient autrefois. En promenade, une chasse au trésor permet de chercher des feuilles, d'observer les oiseaux ou de ramasser des pommes de pin.
À la maison, une cabane construite avec des couvertures, un puzzle, un jeu de société, des dessins ou un album de photos de famille sont autant d'occasions de rire et de discuter. Même les activités ordinaires, comme arroser les plantes ou mettre la table, peuvent devenir des moments de complicité.

ET SI L'ÉCRAN DEVENAIT UN MOMENT DE PARTAGE ?

Il n'est pas nécessaire de considérer les écrans comme des ennemis. Regarder ensemble un documentaire animalier adapté, écouter une chanson ou appeler un proche en visioconférence peut aussi être une occasion d'échanger.
L'adulte peut poser quelques questions, commenter les images et prolonger la découverte par un livre ou une activité manuelle. Il reste préférable de choisir les contenus à l'avance et d'éviter les vidéos qui s'enchaînent automatiquement.

Le plus important n'est pas de réussir un quotidien sans aucun écran, mais de faire en sorte qu'il reste suffisamment de place pour jouer, rire, explorer et grandir ensemble. En dialoguant avec les parents, en proposant des alternatives et en conservant des repères adaptés à l'âge des enfants, les grands-parents contribuent à un équilibre serein, sans pression ni culpabilité.

GRANDIR AVEC LE NUMÉRIQUE,
mais pas seul face au numérique

Sarah EL HAÏRY, ancienne ministre et haute-commissaire à l'enfance au ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, revient sur les usages numériques des enfants et des adolescents et sur les enjeux liés à leur santé mentale. Pour elle, le dialogue reste essentiel pour mieux les accompagner.

LES ÉCRANS FONT DÉSORMAIS PARTIE DU QUOTIDIEN DES ENFANTS. COMMENT AIDER LES FAMILLES À TROUVER LE BON ÉQUILIBRE ?

Il faut d'abord déculpabiliser les parents. Nous sommes face à une génération qui grandit avec le numérique et qui l'utilise pour apprendre, jouer, communiquer et entretenir ses relations sociales. Aujourd'hui, demander à un enfant comment s'est passée sa journée peut aussi signifier lui demander ce qui s'est passé sur Snapchat, Roblox ou dans les jeux auxquels il joue avec ses amis. C'est une véritable vie sociale virtuelle.

Il ne s'agit donc pas de nier cette réalité, mais d'apprendre à l'accompagner. Le numérique ne doit pas remplacer les regards, les échanges et les moments partagés. Il faut donner aux parents des éléments de compréhension sur les mécanismes qui rendent certains outils captivants, mais aussi discuter avec les enfants des algorithmes, du droit à l'image, des fausses informations ou encore des personnes mal intentionnées.

QUELS CONSEILS DONNER AUX PARENTS DE JEUNES ENFANTS ?

Pour les tout-petits, il faut évidemment privilégier l'absence d'écran. Ensuite, il faut réfléchir au support, au contenu et à l'usage. Pour les plus jeunes, mieux vaut privilégier des équipements communs plutôt qu'un équipement individuel. Le contrôle parental peut être installé dès le début et évoluer avec l'âge et la maturité.

Surtout, une règle fonctionne mieux lorsqu'elle est expliquée. Dire simplement « c'est interdit » ne suffit pas. Lorsqu'on explique pourquoi une règle existe, son acceptation est différente. Il faut apprendre à l'enfant ce qui est utile, ce qui est autorisé et ce qui peut être dangereux, sans diaboliser le numérique.

MINISTÈRES
DE LA SANTÉ,
DES SOLIDARITÉS
ET DU TRAVAIL

Liberté
Égalité
Fraternité

QUELS SONT LES PRINCIPAUX DANGERS DES RÉSEAUX SOCIAUX POUR LES ADOLESCENTS ?

Il faut élargir notre définition des réseaux sociaux. Dès qu'une plateforme permet à un enfant ou à un adolescent d'interagir avec des personnes qu'il ne connaît pas, la question du risque se pose. Cela concerne également certains jeux vidéo en ligne et certaines applications.

Les règles de la vie réelle doivent s'appliquer à la vie numérique. On n'accepte pas quelqu'un que l'on ne connaît pas dans la vie physique ; on ne devrait pas davantage l'accepter en ligne. On ne transmet pas des photos personnelles à des inconnus. Il faut apprendre aux enfants qu'une personne peut mentir sur son identité et qu'il existe malheureusement des prédateurs.

Il faut également parler des monnaies virtuelles, qui peuvent sembler anodines. J'ai malheureusement connaissance de situations dramatiques liées à des extorsions ou à des dépenses importantes dans certains univers virtuels. Il faut donc s'intéresser aux jeux auxquels nos enfants jouent et aux interactions qu'ils y ont.

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE AJOUTE DÉSORMAIS UNE NOUVELLE DIMENSION. COMMENT ACCOMPAGNER LES ENFANTS ?

C'est un nouveau sujet majeur. Les enfants et les adolescents connaissent parfois davantage d'outils d'intelligence artificielle que leurs parents. Nous devons donc nous intéresser à ce qu'ils utilisent et comprendre à la fois les opportunités et les risques.

L'enjeu n'est pas de paniquer, mais d'apprendre à utiliser ces outils intelligemment. À l'école, l'intelligence artificielle peut aider, mais elle ne doit pas empêcher l'enfant d'apprendre et de comprendre. La question n'est pas uniquement de savoir si une réponse est bonne ou si une note est élevée, mais de savoir si l'enfant a réellement compris ce qu'il devait apprendre.

QUEL MESSAGE SOUHAITEZ-VOUS ADRESSER AUX PARENTS ?

Je dirais : grandir avec le numérique, mais ne pas grandir seul face au numérique. Il faut toujours se poser trois questions : quel est le support ? Quel est le contenu ? Quel est l'usage ?

Il ne faut pas diaboliser les écrans, car les enfants vont grandir avec eux. En revanche, il faut leur apprendre à les utiliser, en famille et en complément de ce qui est fait à l'école. Il faut leur demander quelles applications ils utilisent, à quels jeux ils jouent et avec qui ils échangent. C'est en connaissant leur univers

que nous pouvons réellement les protéger.

LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS EST AUJOURD'HUI UN ENJEU MAJEUR. QUELS SONT LES CONSTATS QUI VOUS PRÉOCCUPENT LE PLUS ?

La santé mentale des enfants est probablement, à mes yeux, l'un des plus grands défis de santé publique auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui. La souffrance peut être physique, mais aussi psychique, et cette dernière reste encore trop souvent taboue.

Pendant longtemps, on a pensé qu'un enfant était forcément bien. Or ce n'est pas vrai. Il faut être attentif aux changements de comportement : un enfant qui s'isole davantage, qui ne veut plus voir ses amis, qui devient soudainement très irritable, qui dort différemment ou dont les habitudes changent peut exprimer une souffrance.

Il ne faut pas tout attribuer à l'adolescence ou aux hormones. Une fugue, par exemple, n'est jamais un simple caprice. L'objectif est de maintenir une relation suffisamment ouverte avec les enfants pour qu'ils puissent demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin.

COMMENT MIEUX REPÉRER LES SIGNES D'ALERTE ?

Il faut être attentif aux troubles alimentaires, aux problèmes de sommeil, aux changements émotionnels, à l'isolement ou à des comportements qui nous interrogent. Une baisse des résultats scolaires peut également être un signal.

Le plus important est de continuer à demander à nos enfants comment ils vont et comment ils se sentent. On le fait naturellement lorsqu'ils sont petits, puis on a tendance à le faire de moins en moins lorsqu'ils deviennent adolescents. Pourtant, c'est précisément à ce moment-là que le dialogue reste essentiel.

LES RÉSEAUX SOCIAUX ET CERTAINS CONTENUS PEUVENT-ILS AGGRAVER CES DIFFICULTÉS ?

Oui. Les enfants sont aujourd'hui confrontés à des contenus parfois très violents, à une forte exposition aux informations et à des algorithmes qui peuvent les enfermer dans certains contenus.

L'environnement géopolitique est également très anxiogène. Même un enfant de huit ans peut être exposé aux informations et aux images de conflits. Il ne faut pas sous-estimer ce qu'il reçoit ni la manière dont il l'interprète. Il faut adapter les informations à son âge, mettre des mots sur ce qu'il voit et surtout échanger avec lui.

QUELLE PLACE LA RÉGULATION DOIT-ELLE OCCUPER DANS LA PROTECTION DES ENFANTS ?

Il y a une étape extrêmement forte autour de la régulation, notamment sur la question de la majorité numérique et de la vérification de l'âge. Ce n'est pas une punition contre les enfants : c'est une protection pour eux.

Certains espaces sont trop dangereux pour les plus jeunes. Soit les plateformes font évoluer leurs pratiques pour mieux protéger les enfants, soit elles ne doivent pas leur être accessibles. La protection ne peut pas reposer uniquement sur les parents. Il faut une responsabilité collective, avec des plateformes qui prennent leur part.

LES FAMILLES ET LES PROFESSIONNELS DISPOSENT-ILS AUJOURD'HUI D'UN ACCOMPAGNEMENT SUFFISANT ?

Je ne pense pas que nous soyons encore au niveau des besoins, tout simplement parce que ceux-ci sont considérables. Il faut que chacun puisse agir : les parents, les enfants eux-mêmes, les enseignants et les professionnels.

Lorsqu'un enseignant repère une difficulté, il faut qu'il puisse trouver derrière lui un réseau de professionnels capables d'accompagner l'enfant. C'est la solidité de tous les maillons de cette chaîne de protection qui compte. Aujourd'hui, certains ne sont pas encore suffisamment connectés.

En santé mentale, plus l'intervention est précoce, plus il est facile de reprendre la main sur une situation qui commence à se dégrader.

> Pour les écrans comme pour la santé mentale, la **communication** reste la clé !

QUELLE PRIORITÉ SOUHAITEZ-VOUS PORTER POUR AMÉLIORER DURABLEMENT LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS ?

Je pense qu'il faut retrouver un équilibre entre vie sociale, vie virtuelle et vie réelle. Nous devons aussi préserver du temps avec nos enfants. C'est difficile dans une société où la charge mentale, les trajets et le travail prennent beaucoup de place.

Mais plus nous prendrons soin de nous, plus nous serons en mesure de prendre soin de nos enfants. Il faut recréer des habitudes, des espaces de sociabilité et des activités qui permettent aux enfants de ne pas avoir pour seul horizon le monde numérique.

POUR CONCLURE, QUEL MESSAGE SOUHAITEZ-VOUS ADRESSER AUX PARENTS ?

Nous sommes tous très humbles face à ces sujets, parce que chacun fait comme il peut, avec les connaissances qu'il possède et ses propres vulnérabilités. Il faut accepter de se faire accompagner lorsque c'est nécessaire, que ce soit en s'informant, en se questionnant ou en allant voir un professionnel.

Pour les écrans comme pour la santé mentale, la communication reste la clé. Il faut apprendre, expliquer, s'intéresser à ce que vivent nos enfants et avancer avec eux. C'est ainsi que nous pourrons les accompagner plus sereinement.

VACANCES DE LA TOUSSAINT : des moments précieux avec ses petits-enfants

Entre balades aux couleurs de l'automne, ateliers créatifs, visites insolites et premières soirées au coin du feu, les vacances de la Toussaint sont une belle occasion de s'évader avec ses petits-enfants. Pas besoin de partir loin ni de prévoir un programme chargé : quelques jours ensemble suffisent pour créer des souvenirs qui resteront longtemps dans les mémoires. Et pour organiser un séjour adapté à tous les âges, certaines destinations offrent un véritable coup de pouce grâce au label Famille Plus.



L'AUTOMNE, UNE SAISON IDÉALE POUR SE RETROUVER

Après la rentrée scolaire, les vacances de la Toussaint marquent une pause bienvenue. Les journées raccourcissent, les arbres se parent de couleurs dorées et les températures invitent à ralentir le rythme. Pour les grands-parents, c'est l'occasion de retrouver leurs petits-enfants dans un cadre différent de celui du quotidien, sans les contraintes des horaires d'école.

Le secret de vacances réussies ? Ne pas vouloir tout faire! Les enfants apprécient autant une grande sortie qu'un après-midi consacré à la préparation d'un gâteau, une promenade en forêt ou une partie de jeu de société. Ces moments simples sont souvent ceux dont ils se souviennent le plus.

Avant de choisir la destination, mieux vaut tenir compte de l'âge des petits-enfants, de leurs centres d'intérêt et du rythme de chacun. Les plus jeunes auront besoin de pauses régulières, tandis que les plus grands apprécieront davantage les activités sportives, les découvertes culturelles ou les expériences qui leur donnent un peu d'autonomie.

FORÊT, MER OU MONTAGNE : À CHACUN SES VACANCES

Une escapade au grand air

À l'automne, la nature devient un formidable terrain de jeu. Une promenade en forêt permet de ramasser des feuilles, des glands et des marrons, d'observer les champignons ou d'écouter les oiseaux. De retour à la maison ou au logement de vacances, ces trouvailles pourront servir à fabriquer un herbier, une couronne d'automne ou de petites décorations.

Pour rendre la balade plus amusante, pourquoi ne pas organiser une chasse au trésor ? Une feuille rouge, une pomme de pin, une pierre originale ou la silhouette d'un animal : chacun part à la recherche de quelques éléments de la nature. Une activité simple, gratuite et adaptée à plusieurs générations.



ArgelesTourisme-Hugo_Martin

Famille Plus



©Prod03

Vos plus beaux souvenirs en famille commencent ici !



OTM Nice CA - Jérôme Kelagopian



©Plans-sur-la-comète – OT Auron

Les plus beaux souvenirs de vacances sont ceux que l'on partage.

Depuis 20 ans, les destinations Famille Plus s'engagent à accueillir les familles dans les meilleures conditions : activités adaptées à tous les âges, services facilitant le séjour et professionnels attentifs aux besoins des petits comme des grands.

20 ans
D'engagement au service des familles !

Le label Famille Plus, c'est :

- Un accueil personnalisé pour les familles,
- Des activités et animations adaptées à tous les âges,
- Des professionnels engagés pour le bien-être des enfants,
- Des activités à partager ensemble ou à vivre selon les envies de chacun,
- Des tarifs pensés pour les familles,
- Des services qui facilitent les vacances des parents.

Famille Plus 2006 2026 fête ses 20 Ans

100 destinations engagées partout en France : **à la mer**, **à la montagne**, **en ville** et **au coeur de la nature**.

Scannez-moi !

familleplus.fr

La montagne est également une belle option. Loin de l'agitation, elle permet de profiter de sentiers accessibles, de paysages colorés et de villages de caractère. Certaines stations proposent des animations automnales, des visites guidées ou des activités de découverte à partager en famille.

Le bord de mer, même en automne

Les plages sont souvent plus calmes après la saison estivale. Bien emmitouflés, les petits-enfants peuvent y chercher des coquillages, observer les marées ou construire des œuvres éphémères avec les éléments trouvés sur le sable. Les ports, les phares et les marchés locaux offrent aussi de jolies occasions de découvrir le patrimoine maritime.

Lorsque la météo se montre capricieuse, les aquariums, les musées, les médiathèques et les ateliers proposés par les structures locales permettent de poursuivre les découvertes à l'abri.

La ville pour les curieux

Les vacances sont aussi l'occasion de regarder sa propre région autrement ou de découvrir une nouvelle ville. Visiter un château, participer à un atelier dans un musée, assister à un spectacle pour enfants ou explorer un quartier historique peut transformer une simple sortie en véritable aventure.

À l'approche d'Halloween, certaines communes organisent des animations, des ateliers de décoration, des parcours thématiques ou des chasses aux bonbons. De quoi faire plaisir aux petits amateurs de déguisements et de frissons, sans nécessairement rechercher des activités impressionnantes.

FAMILLE PLUS : UN LABEL POUR DES VACANCES PLUS FACILES

Lorsque l'on part avec ses petits-enfants, le choix de la destination ne dépend pas uniquement des paysages. Il faut aussi trouver des activités adaptées à leur âge, des hébergements pratiques, des restaurants accueillants et des services accessibles. C'est précisément l'objectif du label national Famille Plus, qui distingue des destinations touristiques engagées dans l'accueil des familles.

Ce label concerne quatre types de destinations : la mer, la montagne, la nature et la ville. Les communes labellisées s'engagent à respecter plusieurs critères pour faciliter les séjours avec des enfants, notamment en matière d'accueil, d'animations, d'activités, d'équipements, de sécurité et de tarifs adaptés.

CONCRÈTEMENT, QUELS SONT LES AVANTAGES POUR LES GRANDS-PARENTS ?

Un accueil pensé pour les familles. Les offices de tourisme et les professionnels engagés dans la démarche peuvent orienter les visiteurs vers des



activités et des services adaptés à leurs besoins. Un vrai plus lorsqu'on ne connaît pas la région.

Des activités pour différents âges. Les destinations labellisées s'attachent à proposer des animations et des loisirs qui répondent aux envies des plus jeunes comme des plus grands. Chacun peut ainsi trouver son bonheur, sans que les vacances se résument à une succession de compromis.

Des tarifs adaptés. Selon les activités et les prestataires, des tarifs enfants, des offres familiales ou des avantages spécifiques peuvent être proposés. Il reste toutefois nécessaire de vérifier les conditions auprès de chaque professionnel.

Des services pratiques à proximité. Hébergement, restauration, commerces et équipements font partie des critères pris en compte. Cette attention portée aux besoins des familles peut faciliter l'organisation du séjour, notamment avec de jeunes enfants.

Des professionnels sensibilisés à l'accueil des enfants. Les prestataires engagés dans la démarche sont attentifs aux attentes des familles, afin de rendre les activités plus accessibles et agréables.

Le label constitue donc un repère intéressant au moment de choisir ses vacances. Il ne signifie pas que toutes les prestations sont gratuites ou que chaque activité convient à tous les âges, mais il permet d'identifier des destinations qui ont fait de l'accueil familial une priorité.

Pour préparer son séjour, il suffit de consulter le site officiel de Famille Plus et de choisir le territoire qui correspond le mieux à ses envies : mer, montagne, nature ou ville.

DES DESTINATIONS À DÉCOUVRIR PENDANT LA TOUSSAINT

Pour une escapade automnale, plusieurs destinations labellisées méritent d'être étudiées. À la montagne, La Plagne Montalbert, en Savoie, ou Auron, dans les Alpes-Maritimes, peuvent constituer des pistes pour profiter des paysages et des activités de montagne. Au bord de la mer, La Tranche-sur-Mer, en Vendée, offre un cadre propice aux promenades sur le littoral. Il convient toutefois de vérifier les dates d'ouverture, les animations proposées pendant la Toussaint et les conditions météorologiques avant de réserver.

Le bon réflexe consiste à contacter l'office de tourisme pour demander le programme des vacances scolaires. Certaines activités sont saisonnières, tandis que d'autres nécessitent une réservation ou un âge minimum.

PRÉVOIR UN PROGRAMME SOUPLE, SANS OUBLIER LE PLAISIR

Même avec une destination bien choisie, mieux vaut éviter de remplir chaque journée. Une activité le matin, un déjeuner tranquille, un temps de repos puis une petite sortie suffisent souvent à combler les enfants. Prévoir une solution de repli en cas de pluie permet également de partir plus sereinement.

Pensez à emporter des vêtements chauds, des chaussures adaptées à la marche, quelques jeux de voyage et de quoi improviser une activité créative. Si les petits-enfants sont assez grands, associez-les aux préparatifs : choisir une visite, préparer un sac à dos ou décider du menu d'un pique-nique leur donnera le sentiment de participer pleinement aux vacances.

Enfin, n'oubliez pas de prendre des photos, de garder quelques souvenirs de vos promenades ou de créer un petit carnet de voyage. Ces traces toutes simples permettront de prolonger le plaisir une fois rentrés à la maison.

DES SOUVENIRS QUI SE CONSTRUISENT ENSEMBLE

Les vacances de la Toussaint n'ont pas besoin d'être lointaines ou coûteuses pour être réussies. Elles sont avant tout une parenthèse pour rire, découvrir, transmettre et profiter de la complicité entre générations. Grâce aux destinations labellisées Famille Plus, les grands-parents disposent d'un repère supplémentaire pour choisir un séjour adapté à leurs petits-enfants.

Qu'il s'agisse d'une escapade à la montagne, de quelques jours au bord de la mer ou d'une semaine consacrée aux découvertes locales, l'essentiel reste le même : prendre le temps d'être ensemble. Car les plus beaux souvenirs de vacances ne sont pas toujours ceux des grandes aventures, mais souvent ceux des petits bonheurs partagés.



FAIRE VIVRE LE LIEN ENTRE LES GÉNÉRATIONS : ces petits bonheurs qui rapprochent



Entre les grands-parents et leurs petits-enfants, les liens se construisent au fil des moments partagés, des histoires racontées et des petites habitudes qui deviennent de précieux souvenirs. Même lorsque la distance, les emplois du temps ou les différences d'âge compliquent les rencontres, de nombreuses façons permettent de nourrir cette relation unique. Transmettre, écouter, jouer, cuisiner ou simplement prendre des nouvelles : chaque attention compte pour faire vivre la complicité familiale.

PARTAGER DU TEMPS, TOUT SIMPLEMENT

Il n'est pas nécessaire d'organiser de grandes sorties pour créer des souvenirs inoubliables. Bien souvent, les moments les plus simples sont ceux dont les petits-enfants se souviennent le plus longtemps. Préparer un gâteau ensemble, faire une promenade, jardiner, jouer à un jeu de société ou feuilleter un album photo sont autant d'occasions de se retrouver.

L'essentiel est de choisir des activités adaptées à l'âge et aux envies de chacun. Avec les plus jeunes, on peut inventer des histoires, construire une cabane ou partir à la recherche des trésors de la nature. Avec les plus grands, une séance de cinéma, une sortie culturelle, une partie de cartes ou une discussion autour de leurs passions permettent de partager un vrai moment de complicité.

Ces rendez-vous réguliers deviennent parfois de petits rituels attendus avec impatience : le mercredi crêpes, la promenade du dimanche ou la soirée jeux pendant les vacances. Ils donnent des repères aux petits-enfants et renforcent leur sentiment d'appartenance à la famille.

TRANSMETTRE SON HISTOIRE ET SES SOUVENIRS

Les grands-parents occupent une place particulière dans la mémoire familiale. Ils sont les témoins d'une époque, de traditions et d'événements qui ont façonné l'histoire de leurs proches. Raconter son enfance, évoquer ses premiers souvenirs d'école, expliquer comment se déroulaient les fêtes autrefois ou montrer des photographies anciennes permet aux petits-enfants de mieux comprendre leurs origines.

Pourquoi ne pas créer ensemble un arbre généalogique, un album de famille commenté ou un carnet dans lequel chacun pourrait écrire ses souvenirs ? Les enfants peuvent y ajouter des dessins, des anecdotes ou des questions à poser à leurs grands-parents. Les adolescents, eux, apprécieront peut-être de découvrir des photos de jeunesse, des musiques d'époque ou les histoires derrière certains objets conservés depuis longtemps.

Cette transmission ne doit pas prendre la forme d'une leçon. Elle gagne à se faire naturellement, au détour d'une conversation ou d'une activité.

Les petits-enfants peuvent aussi raconter leur propre quotidien, leurs découvertes et leurs préoccupations. Le dialogue fonctionne dans les deux sens : chacun apprend de l'autre.

CUISINER, BRICOLER, JARDINER : APPRENDRE ENSEMBLE

Les activités manuelles sont d'excellents supports pour rapprocher les générations. En cuisine, une recette familiale devient une occasion de transmettre un savoir-faire, mais aussi une histoire. Le gâteau préparé autrefois pour les anniversaires, la confiture maison ou le plat traditionnel des grandes réunions familiales peuvent ainsi garder une place particulière dans les souvenirs.

Le bricolage et le jardinage offrent d'autres possibilités. Planter des fleurs, semer quelques légumes, fabriquer une décoration pour Noël ou réaliser un objet avec des matériaux de récupération permettent aux petits-enfants de découvrir de nouvelles compétences tout en passant du temps avec leurs grands-parents.

Ces activités prennent encore plus de sens lorsque les rôles s'inversent. Un petit-enfant peut apprendre à son grand-père à utiliser une application, expliquer à sa grand-mère comment fonctionne un jeu vidéo ou montrer comment créer une playlist musicale. L'occasion de rappeler que la transmission ne va pas uniquement des aînés vers les plus jeunes : chaque génération a quelque chose à apporter.

ENTRETENIR LA COMPLICITÉ MALGRÉ LA DISTANCE

Lorsque les grands-parents et leurs petits-enfants vivent loin les uns des autres, maintenir le lien demande parfois un peu d'organisation. Heureusement, les moyens de communication actuels permettent de multiplier les occasions de se retrouver, même à distance.

Un appel vidéo régulier, une carte postale, une lettre manuscrite ou une photographie envoyée par message peuvent suffire à entretenir la proximité. Pour les plus petits, lire une histoire au téléphone, chanter une comptine ou leur raconter une anecdote avant de dormir peut devenir un rituel rassurant. Avec les adolescents, partager une chanson, commenter un film ou échanger quelques messages autour de leurs centres d'intérêt permet de garder le contact sans imposer de longues conversations.

L'important est de trouver le rythme qui convient à chacun. Un petit message attentionné vaut parfois mieux qu'un appel trop long vécu comme une obligation. Il faut aussi accepter que les enfants grandissent, que leurs disponibilités changent et que leur manière de communiquer évolue avec l'âge.

TROUVER SA PLACE AUPRÈS DES NOUVELLES GÉNÉRATIONS

Les petits-enfants grandissent dans un monde différent de celui qu'ont connu leurs grands-parents. Leurs loisirs, leurs habitudes et leur manière de communiquer peuvent parfois surprendre. Plutôt que de chercher à tout comparer, pourquoi ne pas profiter de ces différences pour mieux se connaître ?

S'intéresser à leurs passions, écouter leurs explications et leur poser des questions sans jugement sont de belles façons de leur montrer qu'ils comptent. Les grands-parents peuvent partager leurs propres expériences, tout en laissant aux plus jeunes la liberté de construire leur personnalité.

Cette relation se nourrit aussi du respect de la place de chacun au sein de la famille. Les grands-parents ne sont pas obligés de tout savoir ni de tout résoudre. Ils peuvent offrir une écoute attentive, un regard différent et un espace de confiance, tout en respectant les choix éducatifs des parents.

CRÉER DES TRADITIONS QUI TRAVERSENT LE TEMPS

Certaines habitudes familiales deviennent de véritables trésors au fil des années. Une sortie annuelle, une recette préparée à chaque anniversaire, une journée consacrée aux jeux ou un album enrichi à chaque réunion familiale créent des repères qui relient les générations.

Il est également possible d'inventer de nouvelles traditions, adaptées aux envies de chacun. Organiser une journée où les petits-enfants choisissent le programme, réaliser chaque année une photo au même endroit ou enregistrer les histoires des aînés permet de construire une mémoire commune.

Ces traditions n'ont pas besoin d'être coûteuses ni compliquées. Leur valeur tient surtout à leur régularité et à l'attention portée aux autres. Elles peuvent évoluer avec l'âge des petits-enfants et se transformer au fil des années, sans perdre leur sens.

LE PLUS BEAU CADEAU : ÊTRE PRÉSENT

Faire vivre le lien entre les générations ne signifie pas être disponible à chaque instant ni multiplier les activités. C'est avant tout montrer aux petits-enfants qu'ils ont une place importante dans la famille. Un regard attentif, une conversation sincère, un encouragement avant un examen ou une présence dans les moments difficiles peuvent compter autant qu'une grande fête.

À mesure qu'ils grandissent, les petits-enfants prennent leur indépendance et les rencontres changent de forme. La complicité peut devenir moins démonstrative, mais rester profonde. En laissant la relation évoluer, en respectant le rythme de chacun et en cultivant les petites attentions, les grands-parents contribuent à construire un lien solide, capable de traverser les années.

Car au-delà des souvenirs partagés et des traditions transmises, ce que les petits-enfants gardent souvent en eux, c'est le sentiment précieux d'avoir été écoutés, encouragés et aimés.

ABONNEZ-VOUS



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** _____



Assurez-vous plutôt avec Solly Azar.

- Des tarifs jusqu'à -20% avec l'option éco budget
- Frais d'hospitalisation et aide à domicile inclus(1)
- 90% d'assurés satisfaits(2)
- Une relation gérée 100% en France

SOLLY AZAR
ENGAGÉS À ASSURER

01.49.45.61.97
www.sollyazar.com

SAS de courtage d'assurance capital 200 000€ - 353 508 955 RCS Paris - 65 rue de la Victoire 75009 Paris - Orias 07 008 500. Assurés par Avenir Mutuelle, Quatrem, Prévoir. (1) Femme de ménage, livraison de médicaments et garde d'animaux. (2) Etude satisfaction de la relation client réalisée auprès de nos assurés en 2025. 7131 répondants.

IL N'Y A PAS D'HEURE POUR LE BON GOÛT RICORÉ®.



Ricoré® Chicorée Nature sans café.

Nestlé
Ricoré

**L'ami du petit déjeuner*
et des autres moments de la journée.**

® Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A. *Un petit déjeuner complet est composé d'un produit laitier, d'un fruit, d'un produit céréalier et d'une boisson