

grands parents

LE MAGAZINE DES JEUNIRS

N°80 - 2026

SANTÉ

Le zona
chez les
seniors

Tout savoir
sur la santé
**DES ANIMAUX
DE COMPAGNIE**

SOLIDARITÉ

Transmettre, donner
du sens et soutenir
les grandes causes

Les activités
à faire avec ses
PETITS-ENFANTS

L 13466 - 80 - F: 3,90 € - AL



Groupe
M.P.
MULTIPRESSE

BIEN MANGER POUR MIEUX VIEILLIR

Retrouvez-nous sur grands-parents et grandparentsofficiel



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*.

Il peut perturber les activités du quotidien en provoquant 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.

*Virus appelé varicelle-zona car il est responsable de ces 2 maladies. Il peut rester en sommeil dans certains ganglions nerveux.

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.

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

Directrice 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@groupeMULTIPRESSE.com

Rédactrice en chef
Céline ZAFFRAN

Direction Artistique & Photo
Caroline FAUDON

Crédit Photo **Adobe Stock**

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

Édito

Prendre soin de sa santé, transmettre ses savoirs et profiter pleinement de sa famille : telles sont les thématiques qui traversent ce nouveau numéro de Grands-Parents.

Vous y découvrirez des conseils pour mieux préserver votre audition, bien vieillir grâce à une alimentation adaptée, comprendre les avancées autour de la maladie d'Alzheimer ou encore prévenir certaines pathologies comme le zona.

Parce qu'être grand-parent, c'est aussi transmettre et partager, nous vous proposons des articles dédiés aux liens intergénérationnels, aux activités à réaliser avec vos petits-enfants et aux engagements qui donnent du sens à nos actions.

Enfin, place à l'évasion avec une sélection de sorties et de destinations familiales pour créer ensemble de précieux souvenirs.

Excellente lecture à toutes et à tous.

La rédaction

SOMMAIRE



06 Actus

SANTÉ

- 10** L'importance de bien protéger ses oreilles
- 12** Interview de Alexandra Bourg, Responsable Marketing chez Quies®
- 14** Perte auditive : ces signes qu'il ne faut pas ignorer
- 18** Interview de Sacha Bendaoud, audioprothésiste
- 20** Bien manger pour mieux vieillir
- 22** Rester en forme : pourquoi le tennis de table est bon pour la santé ?
- 26** Interview de Lucie Coulon, Conseillère Technique Sportive auprès de la Fédération Française de Tennis de Table (FFT)
- 28** Maladie d'Alzheimer : les avancées et le soutien aux aidants
- 32** Interview de Christine Tabuenca, Directrice Générale de la Fondation Médéric Alzheimer
- 34** Le zona chez les seniors

VIE QUOTIDIENNE

- 38** Intergénération : transmettre et partager les savoirs du quotidien
- 41** Pourquoi le vinaigre ménager traverse les générations ?
- 42** Tout savoir sur la santé des animaux de compagnie
- 46** Interview de Myriam Saada, Directrice de l'Offre et de l'Expérience Clients chez Solly Azar
- 48** Pourquoi léguer ? Transmettre, donner du sens et soutenir les grandes causes
- 50** Interview de Jacques Fredj, Directeur du Mémorial de la Shoah
- 52** Solidarité : comment aider les associations caritatives ?
- 55** Interview de Benjamin Blanchard, directeur général de SOS Chrétiens d'Orient

PETITS-ENFANTS

- 58** Activités à la maison avec ses petits-enfants
- 60** Interview de Apli Kids

- 62** La transmission intergénérationnelle : créer du lien à travers le temps

- 64** Interview de Camille Liger, social média manager chez Ice-Watch

ÉVASION

- 68** Loisirs et sorties intergénérationnelles
- 70** Interview de Juliette Legris, chargée de communication au sein de Vendée Miniature
- 72** Les sorties en parc d'attractions avec ses petits-enfants
- 76** Les indispensables pour les sorties avec les petits-enfants
- 78** Pourquoi choisir le camping avec ses petits-enfants
- 79** Homair : des week-ends immersifs au camping qui réinventent les escapades en famille
- 80** Cap sur La Sardaigne du nord avec Delphina Hôtels & resorts et ses hôtels dédiés aux familles

UN **WEEK-END** POUR DÉCONNECTER
ou UNE **SEMAINE** POUR TOUT OUBLIER ?

400 campings, 400 raisons de revenir

LA CHECK-LIST DES
CAMPINGS HOMAIR

- ✓ Espaces aquatiques XXL
- ✓ Mobil-homes tout confort
- ✓ Animations de folie
- ✓ Activités pour tous
- ✓ Kids club

Ça va être dur de rentrer à la maison !





WELEDA ÉTOFFE SON OFFRE ANTI-MOUSTIQUES

Face à la progression du moustique tigre et à la recherche croissante de solutions naturelles, la marque mise sur une approche globale « avant et après la piqûre ». Le nouveau Stick Anti-Moustiques Weleda offre une protection jusqu'à 6 heures contre les moustiques et jusqu'à 5 heures contre les moustiques tigres grâce à un actif 100 % d'origine végétale issu de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné. Son format compact de 18 g est adapté aux enfants dès 6 mois ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes. Prix conseillé : 11,90 €.

Côté soin, Urtigel célèbre ses 30 ans avec un nouveau design plus moderne, tout en conservant sa formule d'origine. Ce gel après-piqûres, composé d'ingrédients 100 % d'origine naturelle, apaise les démangeaisons

liées aux piqûres d'insectes ou au contact des orties grâce à son effet froid immédiat. Adapté dès 1 an, il est proposé au prix conseillé de 7,90 €.

Avec cette gamme complète, Weleda accompagne les familles à chaque étape : prévenir les piqûres et soulager rapidement les irritations, avec des solutions naturelles, nomades et adaptées au quotidien.



NOUVEAUTÉ BEAUTÉ : SUBSTANCE OF LIGHT LANCE SON FLUIDE HYDRATANT PROTECTEUR SPF50

La marque Substance of Light dévoile sa nouvelle innovation skincare : le Fluide hydratant protecteur SPF50, un soin quotidien pensé comme une base essentielle du rituel du matin.

Véritable bouclier urbain, ce fluide haute protection SPF50 PA++++ agit contre les principales causes du vieillissement cutané : les rayons UV, la lumière bleue et la pollution. Grâce au complexe breveté TRUE FILTER™, il offre une protection dite "full-spectrum" pour accompagner la peau tout au long de la journée.

Formulé avec de la niacinamide et de l'aloë vera, il hydrate intensément, apaise les sensibilités cutanées, illumine le teint et contribue à rééquilibrer le microbiote de la peau. Sa texture invisible, ultra-légère et sans fini gras en fait une base de maquillage idéale.

Pensé comme un geste simple mais essentiel, ce fluide s'intègre parfaitement dans la routine du matin pour protéger et sublimer la peau dès le réveil.

Prix : 42€ les 40 ml

Disponible sur le site officiel et chez les revendeurs agréés.

NOUVEAUTÉ GOURMANDE : PETIT BILLY PIMENTE LE QUOTIDIEN AVEC UN CHÈVRE FRAIS AU PIMENT D'ESPELETTE AOP

La marque Petit Billy enrichit sa gamme iconique avec une création inédite et audacieuse : le tout premier chèvre frais au piment d'Espelette AOP en libre-service. Après le succès de son incontournable Chèvre Frais Nature 200g, Petit Billy propose une nouvelle recette qui vient bousculer les habitudes tout en restant fidèle à son savoir-faire authentique. Cette nouveauté associe la douceur crémeuse du chèvre frais à la puissance aromatique et

subtilement relevée du piment d'Espelette AOP, pour une expérience gustative à la fois équilibrée et pleine de caractère.

Élaboré à partir de lait de chèvre 100% français, ce produit met en avant l'engagement de la marque pour une fabrication locale et responsable. Fabriqué en France et produit en Bretagne, il valorise également un ingrédient emblématique du terroir : le piment d'Espelette AOP, reconnu pour sa qualité et son identité gustative unique.

Présenté dans son format rond emblématique, ce nouveau chèvre frais s'inscrit dans la continuité de la gamme Petit Billy tout en apportant une touche de modernité et d'audace. Une création pensée pour dynamiser les repas du quotidien et apporter une note relevée aux moments de dégustation.

Une rencontre entre tradition fromagère et créativité culinaire, qui promet de pimenter les assiettes des amateurs de fromage frais.





C'EST L'HEURE.



ice-watch.com



L'importance de bien
protéger ses oreilles

Interview de Alexandra
Bourg, Responsable
Marketing chez Quies®

Perte auditive : ces
signes qu'il ne faut pas
ignorer

Interview de
Sacha Bendaoud,
audioprothésiste

Bien manger pour mieux
vieillir

Rester en forme :
pourquoi le tennis de
table est bon pour la
santé ?

Interview de Lucie
Coulon, Conseillère
Technique Sportive
auprès de la Fédération
Française de Tennis de
Table (FFTT)

Maladie d'Alzheimer: les
avancées et le soutien
aux aidants

Interview de Christine
Tabuenca, Directrice
Générale de la
Fondation Médéric
Alzheimer

Le zona chez les seniors





L'IMPORTANCE DE BIEN PROTÉGER ses oreilles



Avec l'avancée en âge, l'audition évolue naturellement et de manière progressive. Ce phénomène, appelé presbycousie, touche une grande partie des personnes âgées à partir de 60 ans. Il se manifeste souvent de façon discrète au début, puis devient plus perceptible au fil du temps. Les sons aigus sont généralement les premiers affectés, ce qui rend certaines voix ou certains environnements sonores plus difficiles à comprendre. Cependant, la baisse de l'audition ne doit pas être considérée comme une simple conséquence inévitable du vieillissement. Elle peut être ralentie, mieux vécue et surtout accompagnée. Protéger ses oreilles reste donc essentiel, même après 60 ou 70 ans, afin de préserver la qualité de vie, la communication et l'autonomie.

LE VIEILLISSEMENT NATUREL DE L'OREILLE

Le système auditif humain est complexe et fragile. Avec l'âge, les cellules sensorielles situées dans l'oreille interne, appelées cellules ciliées, s'usent progressivement. Or, ces cellules ne se régénèrent pas. Leur détérioration entraîne une perte progressive de la capacité à percevoir certains sons.

Dans la majorité des cas, les sons aigus deviennent difficiles à entendre en premier. Cela peut concerner les voix féminines, les enfants, ou encore certaines consonnes comme le "s", le "f" ou le "t". La compréhension de la parole devient alors plus compliquée, surtout dans les environnements bruyants. Cette difficulté peut entraîner une fatigue importante, car le cerveau doit compenser en permanence les informations manquantes.

LES CONSÉQUENCES DE LA PERTE AUDITIVE CHEZ LES SENIORS

La perte auditive ne se limite pas à une gêne sonore. Elle a des conséquences importantes sur la vie quotidienne et

sur le bien-être général. Les seniors concernés peuvent avoir tendance à éviter les conversations de groupe, les sorties ou les environnements bruyants, ce qui peut progressivement entraîner un isolement social. Sur le plan cognitif, le fait de devoir constamment "décrypter" les sons peut provoquer une fatigue mentale accrue. Certaines études montrent également un lien entre perte auditive non traitée et déclin cognitif plus rapide, car le cerveau est moins stimulé par les échanges sociaux. Enfin, la communication avec les proches devient parfois source de frustration, ce qui peut affecter les relations familiales et sociales.

LES FACTEURS QUI AGGRAVENT LA PERTE AUDITIVE

Même si le vieillissement est la cause principale, plusieurs facteurs peuvent accélérer ou aggraver la perte d'audition. L'exposition répétée à des bruits forts, même à un âge avancé, reste l'un des principaux risques. Une télévision trop forte, des écouteurs mal réglés ou des environnements très bruyants peuvent

endommager davantage l'oreille.

Certains traitements médicaux peuvent également avoir des effets secondaires sur l'audition. On parle alors de médicaments ototoxiques, qui peuvent fragiliser les structures de l'oreille interne. Il est donc important d'en parler avec un médecin en cas de doute.

Enfin, certaines maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension ou les troubles cardiovasculaires peuvent également avoir un impact indirect sur l'audition, en diminuant la circulation sanguine vers l'oreille interne.

LES BONS GESTES POUR PROTÉGER SES OREILLES AU QUOTIDIEN

Même après 60 ans, il est possible d'adopter des habitudes simples pour protéger son audition. La première consiste à limiter l'exposition au bruit excessif. Cela peut passer par la réduction du volume de la télévision, l'évitement des lieux trop bruyants ou encore la prise de pauses auditives dans les environnements sonores intenses.

NOUVEAU 27dB CIRE ANTI-BRUIT GRANDE TAILLE

Quies®

RETROUVEZ ENFIN LE PLAISIR DU SILENCE

Adaptée aux
conduits auditifs
plus larges



L'EXPERTISE QUIES® DEPUIS PLUS D'UN SIÈCLE

Quies® est une marque française qui met son savoir-faire au service du confort auditif de toute la famille, depuis plus de 100 ans. La cire anti-bruit grande taille conserve la même composition et la même efficacité qui ont fait le succès de la célèbre boule Quies®.

Plus de matière. Plus de maintien. Toujours le même confort.

Disponible en pharmacie et sur www.quies.fr

Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage et la notice avant utilisation. QUIES® – 4 rue Ambroise Croizat, 91120 Palaiseau – France. RCS Évry 775 683 899.

Il est également important de protéger ses oreilles dans certaines situations, par exemple lors de travaux ou dans des lieux très bruyants, en utilisant des bouchons d'oreilles adaptés. Ces protections permettent de réduire les agressions sonores sans isoler complètement la personne. L'entretien des oreilles joue aussi un rôle essentiel. Contrairement à une idée répandue, il ne faut pas introduire de coton-tige dans le conduit auditif, car cela peut pousser le cérumen plus profondément et provoquer des bouchons. Un nettoyage externe suffit généralement. Enfin, des contrôles réguliers chez un professionnel de santé permettent de détecter rapidement toute évolution de la perte auditive et d'agir à temps.

LES SIGNES D'ALERTE À SURVEILLER

Certains signes doivent alerter et inciter à consulter un spécialiste. Le fait de demander souvent aux autres de répéter, de mal comprendre les conversations dans un environnement bruyant ou encore d'augmenter régulièrement le volume de la télévision sont des indicateurs fréquents.

Les sifflements ou bourdonnements dans les oreilles, appelés acouphènes, peuvent également signaler un trouble auditif. De même, un sentiment d'isolement dans les discussions de groupe peut être un signe indirect d'une perte d'audition non diagnostiquée.

Plus ces signes sont pris en charge tôt, meilleures sont les solutions disponibles.

LES SOLUTIONS POUR AMÉLIORER L'AUDITION

Aujourd'hui, de nombreuses solutions existent pour accompagner les personnes souffrant de troubles auditifs. Les appareils auditifs modernes sont discrets, performants et adaptés à différents niveaux de perte auditive. Ils permettent de mieux comprendre la parole, même dans des environnements bruyants, et réduisent la fatigue liée à l'écoute.

D'autres dispositifs peuvent également faciliter le quotidien, comme les téléphones amplifiés, les systèmes d'écoute pour la télévision ou encore certaines applications de transcription vocale. Ces outils permettent de maintenir une vie sociale active malgré la baisse de l'audition.

L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL

La perte auditive non prise en charge peut avoir un impact important sur le moral et la vie sociale. Les difficultés de communication peuvent entraîner une perte de confiance en soi, une tendance à éviter les échanges et parfois même une forme de retrait social.

À long terme, cela peut favoriser l'isolement, voire des troubles de l'humeur. À l'inverse, une prise en charge adaptée permet de retrouver une vie sociale plus riche, de maintenir les liens familiaux et de préserver une bonne qualité de vie.

Pour conclure, la protection de l'audition chez les seniors est un enjeu majeur de santé et de bien-être. Même si la baisse de l'audition est fréquente avec l'âge, elle ne doit pas être ignorée ni minimisée. Des gestes simples de prévention, associés à un suivi régulier et à des solutions adaptées, permettent de préserver l'audition le plus longtemps possible.

Dans le cadre de notre dossier consacré à l'importance de bien protéger ses oreilles, nous avons échangé avec **Alexandra Bourg, Responsable Marketing chez Quies®**.

À travers cette interview, elle nous explique les enjeux liés à la protection auditive, les solutions proposées par la marque, et revient plus particulièrement sur l'utilisation des bouchons d'oreilles en cire anti-bruit, un produit emblématique de Quies®.

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER QUIES® ET SA MISSION DANS LE DOMAINE DE LA PROTECTION AUDITIVE ?

Depuis plus de 100 ans, Quies® accompagne les Français dans la protection de leur audition et leur bien-être au quotidien. Marque française basée en Essonne, Quies® conçoit et fabrique une partie de ses produits dans son usine de production située à Palaiseau. Notre mission est simple : permettre à chacun de mieux vivre dans son environnement sonore grâce à des solutions efficaces, confortables et accessibles.

Historiquement connue pour ses célèbres bouchons d'oreilles en cire, la marque a développé au fil des années une expertise reconnue dans la protection auditive, avec des produits adaptés à de nombreux usages: sommeil, voyages, musique, activités aquatiques ou encore protection des enfants. Nous proposons également différents produits anti-ronflement ainsi que des produits d'hygiène de l'oreille.

Notre objectif est de sensibiliser le grand public à l'importance de préserver son capital auditif tout en proposant des solutions adaptées à chaque situation.

POURQUOI LA PROTECTION DES OREILLES EST-ELLE AUJOURD'HUI UN ENJEU DE SANTÉ IMPORTANT ?

Nous vivons dans un environnement de plus en plus bruyant. Les transports, les espaces urbains, les événements festifs ou encore l'utilisation intensive des écouteurs exposent quotidiennement nos oreilles à des niveaux sonores élevés.

Or, l'audition est un capital fragile. Une exposition répétée au bruit peut entraîner une fatigue auditive, des acouphènes ou, dans certains cas, une perte auditive irréversible.

La prévention est donc essentielle. Adopter de bons réflexes et utiliser des protections adaptées lorsque cela est nécessaire permet de préserver durablement sa santé auditive et son confort de vie.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX PRODUITS PROPOSÉS PAR QUIES® POUR PROTÉGER L'AUDITION ?

Quies® propose une gamme complète de protections auditives adaptées aux différents besoins des consommateurs.

Nous proposons notamment :

- Les bouchons d'oreilles en cire naturelle, produit emblématique de la marque ;
- Les protections auditives en mousse ;
- La gamme Quies Specific® (technologie unique avec embout courbé et filtre spécifique) destinée à des usages précis comme le sommeil, les voyages en avion, les concerts, la moto ou encore le bricolage
- Les protections aquatiques pour adultes et enfants ;
- Les casques anti-bruit pour enfants et bébés

Cette diversité permet à chacun de trouver une solution adaptée à son mode de vie et à son environnement sonore.

QU'EST-CE QUI DISTINGUE LES BOUCHONS D'OREILLES EN CIRE QUIES® DES AUTRES PROTECTIONS AUDITIVES ?

Les bouchons en cire Quies® possèdent plusieurs caractéristiques qui font leur succès depuis des générations.

Contrairement à certaines protections uniformes, la cire Quies® vient épouser naturellement le conduit de l'oreille pour former une barrière efficace contre le bruit.

La version Grande Taille a été spécialement développée pour les personnes ayant un conduit auditif plus large ou recherchant une surface de contact plus importante. Elle offre ainsi un maintien renforcé et un niveau de



confort optimal.

COMMENT UTILISE-T-ON CORRECTEMENT LES BOUCHONS EN CIRE POUR QU'ILS SOIENT EFFICACES ?

L'utilisation est très simple. Il suffit de réchauffer le bouchon dans la main, malaxer légèrement avec les doigts afin de le ramollir, puis de lui donner une forme conique. Il faut ensuite l'appliquer délicatement dans le conduit auditif.

La cire épouse alors naturellement la forme de l'oreille et crée une isolation efficace contre les nuisances sonores. Une bonne mise en place est essentielle pour garantir à la fois confort et performance.

QUELS SONT LEURS PRINCIPAUX AVANTAGES AU QUOTIDIEN ?

Le principal atout des bouchons en cire Quies® est leur combinaison unique entre confort et efficacité.

Ils permettent d'atténuer significativement les bruits gênants tout en restant très agréables à porter, même pendant plusieurs heures.

Ils sont particulièrement appréciés pour :

- Favoriser l'endormissement ;
- Limiter les réveils liés aux nuisances sonores ;
- Améliorer la concentration ;
- Réduire la gêne liée à certains environnements bruyants.

Leur matière souple évite les sensations de pression parfois ressenties avec d'autres types de protections auditives.

DANS QUELLES SITUATIONS LES RECOMMANDEZ-VOUS PARTICULIÈREMENT ?

Les bouchons en cire Quies® sont recommandés dans toutes les situations

où l'on souhaite retrouver davantage de calme.

Ils sont particulièrement adaptés :

- Au sommeil ;
- Aux déplacements en train ou en avion ;
- Aux séjours en collectivité ;
- Au télétravail ou aux périodes de concentration ;
- Aux environnements urbains bruyants ;
- Aux personnes sensibles au bruit.

Ils constituent une solution simple et discrète pour améliorer son confort au quotidien.

À QUEL TYPE DE PUBLIC S'ADRESSENT-ILS PRINCIPALEMENT ?

La version Grande Taille s'adresse avant tout aux adultes qui trouvent les protections standards trop petites ou qui recherchent un meilleur maintien.

De manière générale, ces bouchons sont destinés à toute personne souhaitant se protéger efficacement du bruit sans compromettre son confort.

OÙ PEUT-ON SE PROCURER LES BOUCHONS EN CIRE QUIES® ?

Les bouchons en cire anti-bruit Grande Taille Quies® sont disponibles en pharmacie.

Ils peuvent également être achetés sur le site officiel de Quies® : www.quies.fr

Le réseau officinal reste toutefois un canal privilégié, permettant aux consommateurs de bénéficier des conseils de leur pharmacien.

QUEL CONSEIL DONNERIEZ-VOUS POUR MIEUX PROTÉGER SON AUDITION AU QUOTIDIEN ?

Le premier conseil est de ne pas attendre l'apparition d'un problème auditif pour agir.

Il est important d'adopter quelques réflexes simples : limiter l'exposition aux volumes sonores élevés, faire des pauses lors d'écoutes prolongées au casque ou aux écouteurs, porter des protections adaptées lors de concerts ou d'activités bruyantes, et consulter un professionnel de santé en cas de gêne persistante.

Préserver son audition, c'est préserver sa qualité de vie sur le long terme. Comme pour la vue, il s'agit d'un capital précieux dont il faut prendre soin dès aujourd'hui.

PERTE AUDITIVE : ces signes qu'il ne faut pas ignorer



Faire répéter un proche, augmenter régulièrement le volume de la télévision ou avoir du mal à suivre une conversation dans un restaurant sont des situations que de nombreux seniors connaissent. Souvent banalisés, ces petits désagréments peuvent pourtant être les premiers signes d'une perte auditive. En France, plusieurs millions de personnes sont concernées par des troubles de l'audition, mais beaucoup attendent encore plusieurs années avant de consulter. Or, une prise en charge précoce permet de préserver sa qualité de vie, de maintenir ses relations sociales et de bénéficier de solutions toujours plus performantes. Comment reconnaître les premiers symptômes ? Quels tests permettent d'évaluer son audition ? Et quelles sont les solutions aujourd'hui disponibles pour mieux entendre au quotidien ? Tour d'horizon.

DES SYMPTÔMES QUI S'INSTALLENT PROGRESSIVEMENT

La perte auditive liée à l'âge, appelée presbyacousie, apparaît généralement de façon progressive. Cette évolution lente explique pourquoi elle passe souvent inaperçue dans les premiers temps. Les personnes concernées ont parfois le sentiment que leur entourage articule moins bien qu'auparavant ou qu'il parle trop vite. En réalité, certaines fréquences sonores deviennent plus difficiles à percevoir, notamment les sons aigus qui permettent de distinguer clairement les mots.

Au fil du temps, suivre une conversation dans un environnement bruyant devient plus compliqué. Les repas de famille, les sorties au restaurant ou les réunions associatives peuvent alors devenir sources de fatigue et de frustration. Beaucoup de seniors augmentent également le volume de leur télévision ou de leur radio sans toujours réaliser que leur audition est en cause.

**FAVORI
DES CLIENTS
CETTE ANNÉE**

**Amplificateur de
vocal innovant**



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

seulement
269€

Maintenant en ligne
disponible sur :
faller-audio.com

DES DIALOGUES CLAIRS ET AMPLIFIÉS

POUR UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DE VOS PROGRAMMES TV PRÉFÉRÉS.

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



UNE GÊNE QUI PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES IMPORTANTES

Au-delà de la simple difficulté à entendre, les troubles auditifs peuvent avoir des répercussions importantes sur le quotidien. La communication avec les proches devient plus compliquée et certains échanges perdent de leur spontanéité. Les incompréhensions se multiplient et peuvent parfois entraîner un sentiment d'isolement.

Les spécialistes alertent également sur les conséquences cognitives d'une perte auditive non prise en charge. Le cerveau doit fournir davantage d'efforts pour interpréter les sons et comprendre les conversations. Cette sollicitation permanente peut entraîner une fatigue mentale importante. À long terme, l'isolement social qui accompagne parfois les troubles auditifs peut également affecter le bien-être psychologique et l'autonomie.

LE TEST AUDITIF, UNE ÉTAPE ESSENTIELLE

Face à ces premiers signes, il est recommandé d'effectuer un bilan auditif. Cette démarche simple permet d'évaluer précisément les capacités auditives et de détecter une éventuelle baisse de l'audition.

Lors d'un examen, différents sons sont diffusés afin de mesurer les fréquences et les intensités perçues par le patient. Les résultats sont ensuite reportés sur un audiogramme, document de référence qui permet de déterminer le niveau de perte auditive et les solutions les plus adaptées.

Dans certains cas, un médecin ORL pourra compléter ce bilan afin d'identifier l'origine du problème et d'écarter toute pathologie nécessitant une prise en charge spécifique.

DES AIDES AUDITIVES TOUJOURS PLUS PERFORMANTES

Longtemps associées à des appareils volumineux et peu esthétiques, les aides auditives ont connu une véritable révolution technologique. Les modèles actuels sont plus discrets, plus confortables et beaucoup plus performants.

Grâce aux technologies numériques, ils sont capables de distinguer la parole des bruits environnants et d'améliorer considérablement le confort d'écoute. Certains appareils peuvent même être connectés à un smartphone, à une télévision ou à d'autres équipements du quotidien.

Leur objectif n'est pas seulement d'amplifier les sons, mais surtout de permettre une





meilleure compréhension de la parole dans les situations les plus variées.

OSKAR DE FALLER : UNE AIDE À L'ÉCOUTE ADAPTÉE AUX BESOINS DES SENIORS

Parmi les solutions disponibles, OSKAR de Faller s'adresse aux personnes qui rencontrent des difficultés à entendre certaines conversations ou à percevoir clairement les sons du quotidien. Ce système d'aide à l'écoute a été conçu pour améliorer l'intelligibilité de la parole tout en restant simple d'utilisation.

Particulièrement apprécié pour sa facilité de prise en main, il peut accompagner les seniors dans de nombreuses situations : échanges familiaux, activités associatives, conférences ou discussions en petit groupe. Il constitue une solution intéressante pour les personnes qui souhaitent améliorer leur confort auditif ou compléter un équipement existant.

Comme pour toute solution auditive, il est toutefois conseillé de réaliser un bilan préalable afin de déterminer précisément ses besoins.

PRÉSERVER SON CAPITAL AUDITIF

Même si le vieillissement naturel de l'oreille ne peut être totalement évité, certaines habitudes permettent de préserver son audition plus longtemps. Limiter l'exposition aux bruits excessifs, surveiller le volume des appareils audio et effectuer des contrôles réguliers sont autant de réflexes bénéfiques. Une bonne hygiène de vie contribue également à préserver les fonctions auditives. Certaines maladies chroniques, comme le diabète ou l'hypertension, peuvent en effet avoir une influence sur la santé de l'oreille interne.

Pour conclure, la perte auditive ne doit jamais être considérée comme une fatalité. Les premiers signes sont souvent discrets, mais ils méritent toute notre attention. Plus un trouble auditif est détecté tôt, plus les solutions proposées sont efficaces et confortables à mettre en œuvre. Entre les bilans auditifs, les aides auditives nouvelle génération et les systèmes d'assistance à l'écoute comme OSKAR de Faller, les seniors disposent aujourd'hui de nombreuses possibilités pour retrouver une meilleure qualité d'écoute. Entendre correctement, c'est conserver le plaisir des échanges, maintenir ses activités et continuer à profiter pleinement de chaque moment de la vie.

Dans un contexte où les troubles de l'audition concernent de plus en plus de personnes, nous avons rencontré notre audioprothésiste partenaire, **Sacha Bendaoud, audioprothésiste depuis près de 10 ans et dirigeant de plusieurs centres auditifs dans une grande enseigne nationale.** À travers son expérience, il nous éclaire sur son métier, les enjeux du dépistage précoce et les solutions aujourd'hui disponibles pour améliorer le confort de vie des patients. Entre accompagnement personnalisé, innovations technologiques et suivi sur le long terme, il nous partage sa vision d'une prise en charge moderne et humaine de la santé auditive.

POUVEZ-VOUS VOUS PRÉSENTER ET NOUS EXPLIQUER EN QUOI CONSISTE VOTRE MÉTIER D'AUDIOPROTHÉSISTE ?

Bonjour, je suis Sacha Bendaoud, audioprothésiste depuis près de 10 ans. J'ai choisi ce métier parce qu'il me permet de combiner la dimension humaine et les nouvelles technologies au service d'un objectif concret : améliorer le quotidien des personnes qui entendent moins bien.

Mon rôle consiste à accompagner les patients à chaque étape de leur parcours auditif. Je réalise des bilans de l'audition, j'évalue leurs besoins, puis je les aide à trouver la solution la plus adaptée à leur mode de vie. Mais mon travail ne s'arrête pas à l'appareillage: je les accompagne également dans leur adaptation et leur suivi sur le long terme.

Ce que j'apprécie particulièrement dans ce métier, c'est de voir l'impact direct que cela peut avoir sur la vie des personnes. Retrouver le plaisir d'une conversation en famille ou entendre à nouveau certains sons du quotidien est souvent une véritable émotion pour nos patients.

VOUS DIRIGEZ PLUSIEURS CENTRES AUDITIFS. QUEL EST VOTRE RÔLE AU QUOTIDIEN AUPRÈS DES PATIENTS ?

Même si je dirige plusieurs centres, je reste avant tout très impliqué auprès des patients. Mon quotidien est rythmé par les consultations, les bilans auditifs, les essais d'appareils et les rendez-vous de suivi.

Chaque patient est unique. Certains viennent parce qu'ils ont des difficultés à suivre une conversation, d'autres parce que leurs proches leur signalent une baisse d'audition. Mon rôle est d'être à leur écoute, de comprendre leurs attentes et de leur proposer une solution adaptée à leur mode de vie.

J'accorde une grande importance à l'accompagnement dans la durée. Pour moi, la réussite d'un appareillage ne dépend pas seulement de la technologie utilisée, mais aussi de la qualité du suivi et de la relation de confiance que nous construisons avec le patient.

QUELS SONT LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER ET POUSSER UNE PERSONNE À FAIRE CONTRÔLER SON AUDITION ?

Dans la majorité des cas, la perte auditive s'installe progressivement. C'est justement ce qui la rend parfois difficile à identifier. Souvent, les patients me disent : « J'entends encore, mais je comprends moins bien. » Les premiers signes apparaissent généralement dans les environnements bruyants, comme les repas de famille ou les restaurants. Il devient plus difficile de suivre les conversations et cela demande davantage d'efforts de concentration. D'autres signaux doivent également attirer l'attention : faire répéter régulièrement ses interlocuteurs, augmenter le volume de la télévision, ressentir une fatigue après les échanges ou encore avoir tendance à s'isoler lors des conversations. Les acouphènes peuvent également être un motif de consultation. Mon conseil est simple: dès qu'un doute apparaît, il ne faut pas attendre. Un contrôle auditif est rapide, gratuit dans nos centres et permet d'être rassuré ou d'agir suffisamment tôt.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE DÉTECTER UNE PERTE AUDITIVE LE PLUS TÔT POSSIBLE ?

Plus une perte auditive est prise en charge tôt, meilleures sont les chances de préserver le confort d'écoute et la qualité de vie du patient. Au fil du temps, lorsque certains sons ne sont plus entendus, le cerveau reçoit moins d'informations auditives. Une prise en charge précoce permet de maintenir cette stimulation et facilite grandement l'adaptation aux aides auditives. Au-delà de l'audition, il faut aussi penser aux conséquences sur la vie quotidienne. Une baisse auditive non corrigée peut entraîner de la fatigue, des incompréhensions, un repli sur soi et parfois même une diminution des interactions sociales. C'est pourquoi je recommande toujours de ne pas attendre que la gêne devienne trop importante avant de consulter.

LES APPAREILS AUDITIFS D'AUJOURD'HUI ONT-ILS BEAUCOUP ÉVOLUÉ PAR RAPPORT À CEUX D'IL Y A QUELQUES ANNÉES ?

Absolument. L'évolution de ces dernières années a été spectaculaire. Les appareils auditifs actuels sont plus discrets, plus confortables et surtout beaucoup plus intelligents qu'auparavant. Aujourd'hui, ils sont capables d'analyser automatiquement l'environnement sonore pour mettre en avant les voix tout en réduisant les bruits gênants. Ils peuvent également se connecter directement aux smartphones ou à la télévision via Bluetooth, ce qui améliore



Bénéficiez de **-15%**
sur vos appareils auditifs
sur présentation de cet
article dans votre centre.
(En version imprimée ou
numérique.)

considérablement le
confort d'écoute.

L'arrivée de l'intelligence
artificielle marque une nouvelle
étape. Les appareils apprennent à
s'adapter aux habitudes de chaque
utilisateur et ajustent leurs réglages en temps réel.
Nous sommes loin de l'image que l'on pouvait avoir
des appareils auditifs d'autrefois: ce sont désormais
de véritables concentrés de technologie au service du
bien-être auditif.

COMMENT SE DÉROULE UN TEST AUDITIF ET EST-IL GRATUIT DANS VOS CENTRES ?

Un test auditif, complètement gratuit, commence
généralement par un entretien avec le patient afin de
comprendre ses éventuelles gênes et son historique
auditif. Avant chaque test, il est impératif de vérifier
le conduit auditif et le tympan à l'aide d'un otoscope
pour s'assurer qu'il n'y a pas de bouchons ou
d'anomalie visible. Ensuite, des examens sont réalisés
dans une cabine insonorisée à l'aide d'un audiomètre
pour mesurer la capacité à entendre différents sons et
fréquences. Le patient doit indiquer ce qu'il entend,
ce qui permet d'établir un audiogramme. Un test de
compréhension est également réalisé, qui consiste
à faire écouter des mots ou des phrases que le
patient doit répéter. À la fin du test, les résultats sont
représentés sur un graphique qui permet d'identifier
le type et le degré de la perte auditive.
L'ensemble dure généralement entre 30 et 45 minutes
selon les examens réalisés.

QUEL ACCOMPAGNEMENT ET QUELS SERVICES PROPOSEZ-VOUS APRÈS L'APPAREILLAGE POUR AIDER LES PATIENTS À S'ADAPTER ?

L'appareillage n'est que le début du parcours.
L'accompagnement qui suit est tout aussi important
pour garantir un résultat optimal. Après la mise en
place des aides auditives, nous programmons des
rendez-vous réguliers afin d'ajuster les réglages en
fonction du ressenti du patient et de son expérience
au quotidien. Chaque adaptation est progressive et
personnalisée. Dans nos centres, les rendez-vous
de suivi sont gratuits et illimités. Nous prenons le
temps de répondre aux questions, de conseiller les
patients sur l'entretien de leurs appareils et de les
accompagner aussi longtemps que nécessaire.

Nous proposons également un essai gratuit pendant
30 jours afin que chacun puisse tester les aides
auditives dans sa vie de tous les jours. Enfin, pour
les personnes qui rencontrent des difficultés à se
déplacer, nous avons mis en place un service de
transport gratuit vers nos centres. Notre priorité est
que chaque patient se sente accompagné, rassuré et
en confiance à chaque étape.

OÙ SONT SITUÉS VOS CENTRES ET COMMENT PEUT-ON PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR RÉALISER UN BILAN AUDITIF ?

Mes 3 centres de correction auditives sont situés à la
fois en banlieue parisienne et dans Paris intramuros :

- 62 Avenue Jean Jaurès 92140 Clamart (01 80 87 35 97)
- 49/51 Avenue de la Division Leclerc 92290 Chatenay-Malabry (01 55 52 02 51)
- 102 Rue Ordener 75018 Paris (01 42 59 04 44)

Je suis joignable personnellement sur ma ligne
professionnelle, au 07 49 22 93 63 pour toutes
demandes de renseignements, de conseils et de prise
de rdv.

BIEN MANGER pour mieux vieillir



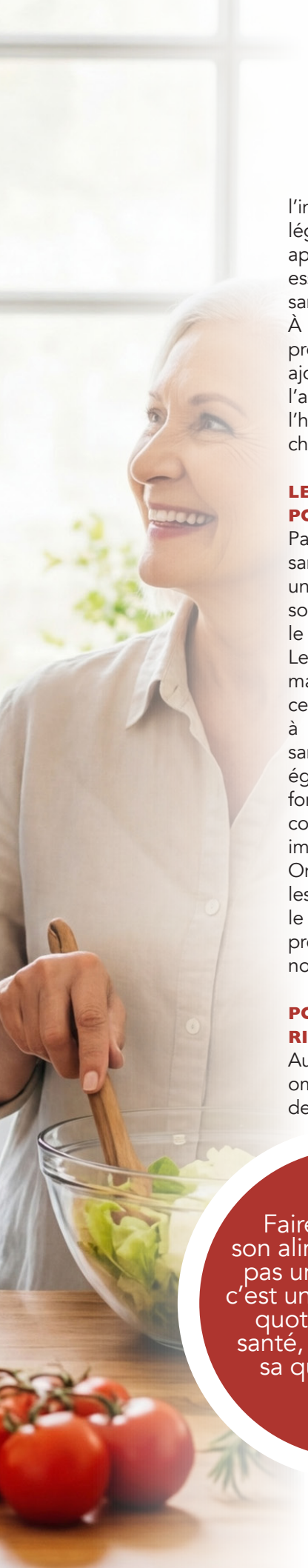
Avec l'avancée en âge, prendre soin de son alimentation devient plus important que jamais. Une alimentation équilibrée permet non seulement de conserver son énergie au quotidien, mais aussi de prévenir de nombreuses maladies liées au vieillissement. Les maladies cardiovasculaires, qui regroupent notamment l'hypertension artérielle, l'infarctus du myocarde ou encore les accidents vasculaires cérébraux, représentent l'une des principales préoccupations de santé chez les seniors.

Si certains facteurs de risque, comme l'âge ou les antécédents familiaux, ne peuvent être modifiés, l'alimentation constitue en revanche un levier essentiel pour préserver son cœur et ses vaisseaux sanguins. Adopter de bonnes habitudes alimentaires permet ainsi de mieux contrôler le cholestérol, la tension artérielle et le poids, tout en favorisant un vieillissement en bonne santé.

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE POUR PROTÉGER SON CŒUR

Le cœur est un muscle qui a besoin de nutriments de qualité pour fonctionner efficacement. Une alimentation variée et équilibrée contribue à maintenir une bonne circulation sanguine et à réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Les spécialistes recommandent notamment de privilégier les fruits et les légumes, riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants. Ces éléments participent à la protection des cellules contre le vieillissement et aident à lutter contre





l'inflammation. Les céréales complètes, les légumineuses et les aliments peu transformés apportent également des nutriments essentiels tout en favorisant une meilleure santé cardiovasculaire.

À l'inverse, une consommation excessive de produits industriels riches en sel, en sucres ajoutés ou en graisses saturées peut favoriser l'apparition de facteurs de risque tels que l'hypertension, le diabète ou l'excès de cholestérol.

LES OMÉGA-3 : DES ALLIÉS PRÉCIEUX POUR LES SENIORS

Parmi les nutriments les plus bénéfiques pour la santé cardiovasculaire, les oméga-3 occupent une place de choix. Ces acides gras essentiels sont reconnus pour leurs effets protecteurs sur le système circulatoire.

Les oméga-3 contribuent notamment à maintenir la souplesse des artères, à réduire certains phénomènes inflammatoires et à favoriser un bon équilibre des lipides sanguins. Plusieurs études suggèrent également qu'ils participent au maintien des fonctions cognitives, de la mémoire et de la concentration, des éléments particulièrement importants avec l'avancée en âge.

On retrouve naturellement les oméga-3 dans les poissons gras comme le saumon, la sardine, le maquereau ou le hareng. Ils sont également présents dans certaines huiles végétales, les noix et les graines de lin.

POURQUOI PRIVILÉGIER UN BEURRE RICHE EN OMÉGA-3 ?

Aujourd'hui, certains beurres sont enrichis en oméga-3 grâce à l'alimentation spécifique des animaux producteurs de lait. Ces produits permettent d'améliorer l'apport en acides gras essentiels tout en conservant le plaisir gustatif du beurre.

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, un beurre riche en oméga-3 peut constituer un choix intéressant pour les

Faire attention à son alimentation n'est pas une contrainte : c'est un investissement quotidien pour sa santé, son énergie et sa qualité de vie.

seniors. Il participe à un meilleur équilibre nutritionnel et contribue à augmenter les apports en acides gras bénéfiques pour le cœur. Associé à une consommation régulière de fruits, de légumes et de poissons, il s'inscrit parfaitement dans une démarche de prévention cardiovasculaire.

Comme toutes les matières grasses, il doit toutefois être consommé avec modération afin de préserver un bon équilibre alimentaire.

PRÉSERVER SA MASSE MUSCULAIRE GRÂCE AUX PROTÉINES

Avec l'âge, l'organisme perd progressivement de la masse musculaire. Cette diminution naturelle peut entraîner une baisse de la force physique, de l'équilibre et de l'autonomie.

Pour lutter contre ce phénomène, il est essentiel de maintenir des apports suffisants en protéines. Les poissons, les œufs, les viandes maigres, les produits laitiers et les légumineuses constituent d'excellentes sources de protéines de qualité. Associée à une activité physique régulière, une alimentation riche en protéines contribue à préserver la force musculaire et à maintenir une bonne qualité de vie.

UNE BONNE HYDRATATION : UN RÉFLEXE INDISPENSABLE

La sensation de soif tend à diminuer avec l'âge, ce qui augmente le risque de déshydratation. Pourtant, l'eau joue un rôle fondamental dans le fonctionnement de l'organisme. Elle participe notamment à la circulation sanguine, au transport des nutriments et à la régulation de la température corporelle.

Les seniors doivent donc veiller à boire régulièrement tout au long de la journée, même lorsqu'ils ne ressentent pas la soif. L'eau reste la boisson de référence pour maintenir une bonne hydratation.

Pour conclure, bien vieillir passe aussi par l'assiette. Une alimentation saine, variée et équilibrée constitue l'un des moyens les plus efficaces pour préserver sa santé cardiovasculaire et conserver son autonomie le plus longtemps possible. En privilégiant les aliments riches en nutriments protecteurs, notamment les oméga-3, les fruits, les légumes et les protéines de qualité, chacun peut agir concrètement en faveur de son bien-être.

RESTER EN FORME :

POURQUOI LE TENNIS DE TABLE EST BON POUR LA SANTÉ ?



Vieillir en bonne santé est aujourd'hui un objectif partagé par de nombreux seniors. Si l'espérance de vie augmente, préserver son autonomie et sa qualité de vie reste essentiel. Les professionnels de santé rappellent régulièrement que la pratique d'une activité physique est l'un des meilleurs moyens de prévenir les effets du vieillissement. Parmi les sports les plus accessibles, le tennis de table occupe une place particulière. Longtemps considéré comme un simple loisir, il est désormais reconnu comme une activité complète qui sollicite le corps autant que l'esprit. Peu traumatisant pour les articulations, facile à pratiquer et adapté à tous les niveaux, il permet de rester actif tout en prenant du plaisir. Il favorise également les échanges sociaux, un élément important du bien-être des personnes âgées. Pour toutes ces raisons, le tennis de table constitue un excellent choix pour les seniors souhaitant conserver leur forme physique et mentale.

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ACCESSIBLE

Le tennis de table présente l'avantage d'être un sport doux, qui peut être pratiqué à tout âge. Les déplacements sont limités et l'intensité du jeu s'adapte facilement aux capacités de chacun. Contrairement à d'autres disciplines plus exigeantes, il sollicite peu les articulations, ce qui réduit le risque de blessures. Les personnes qui reprennent une activité physique après plusieurs années d'arrêt peuvent ainsi retrouver progressivement une bonne condition physique sans effort brutal. Cette accessibilité explique pourquoi de nombreux clubs proposent aujourd'hui des créneaux spécialement réservés aux seniors.



**REJOINS UN CLUB DE PING
PRÈS DE CHEZ TOI**



**Scanne
pour trouver
ton club**



UN BÉNÉFICE POUR LE CŒUR

Même si les échanges semblent parfois courts, le tennis de table constitue un excellent exercice cardiovasculaire. Les déplacements, les changements de direction et les accélérations sollicitent le cœur et améliorent progressivement l'endurance. Une pratique régulière favorise une meilleure circulation sanguine, améliore la respiration et participe à la prévention des maladies cardiovasculaires. Associé à une alimentation équilibrée, ce sport contribue également au maintien d'une bonne tension artérielle et d'une meilleure condition physique générale.

PRÉSERVER LA MOBILITÉ ET L'ÉQUILIBRE

Avec l'âge, la souplesse diminue et les gestes du quotidien deviennent parfois plus difficiles. Le tennis de table entretient la mobilité grâce à des mouvements variés qui sollicitent les bras, les jambes, les épaules et le dos. Les déplacements latéraux ainsi que les changements d'appui permettent de conserver une bonne amplitude articulaire.

Cette discipline améliore également l'équilibre. Pour frapper la balle, le joueur doit rester stable tout en étant constamment en mouvement. Cette capacité à contrôler sa posture réduit le risque de chute, l'un des principaux problèmes rencontrés chez les personnes âgées.

UNE EXCELLENTE COORDINATION

Le tennis de table est souvent considéré comme l'un des meilleurs sports pour développer la coordination. Le joueur doit suivre la balle des

yeux, ajuster sa position, déplacer ses jambes et orienter sa raquette avec précision. Toutes ces actions sont réalisées en quelques fractions de seconde.

Cette coordination entre les yeux, les mains et les jambes entretient les capacités motrices et facilite de nombreux gestes de la vie quotidienne. Elle contribue également au maintien de l'autonomie en améliorant les réflexes et la précision des mouvements.

UN VÉRITABLE EXERCICE POUR LE CERVEAU

Le tennis de table ne fait pas seulement travailler les muscles. Chaque échange oblige le joueur à analyser la trajectoire de la balle, reconnaître les effets, anticiper les coups de son adversaire et prendre rapidement une décision. Cette activité stimule la concentration, la mémoire, l'attention et la rapidité de réflexion.

Les spécialistes estiment que les sports associant activité physique et stimulation intellectuelle favorisent le maintien des fonctions cognitives avec l'âge. Sans prévenir à eux seuls les maladies neurodégénératives, ils participent au bon fonctionnement du cerveau et entretiennent les capacités de réflexion.

UN SPORT BÉNÉFIQUE POUR LE MORAL

Comme toute activité physique, le tennis de table favorise la production d'endorphines, les hormones du bien-être. Après une séance, les pratiquants ressentent souvent une sensation de détente, une diminution du stress et une amélioration de leur humeur.



Ce sport permet également de rompre avec la routine quotidienne. Le plaisir du jeu, les échanges amicaux et les progrès réalisés au fil des séances renforcent la confiance en soi et participent à une meilleure qualité de vie.

UN MOYEN DE LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

L'isolement constitue l'une des principales difficultés rencontrées par certaines personnes âgées. Le tennis de table offre une réponse simple à ce problème en favorisant les rencontres et les échanges.

Les clubs accueillent des joueurs de tous les âges dans une ambiance conviviale où chacun peut progresser à son rythme. Les séances deviennent rapidement des moments de partage qui permettent de créer de nouvelles amitiés et de maintenir une vie sociale active. Cette dimension humaine est aussi importante que les bénéfices physiques du sport.

ENTREtenir LES MUSCLES ET CONTRôLER LE POIDS

Même s'il ne s'agit pas d'un sport de force, le tennis de table sollicite efficacement l'ensemble du corps. Les jambes assurent les déplacements, le tronc stabilise la posture et les bras réalisent les gestes techniques. Cette activité aide ainsi à préserver la masse musculaire, qui diminue naturellement avec l'âge.

La pratique régulière entraîne également une dépense énergétique intéressante. En complément d'une alimentation équilibrée, elle contribue au maintien d'un poids stable et participe à la prévention de certaines maladies

comme le diabète de type 2.

UNE ACTIVITÉ FACILE À PRATIQUER

L'un des grands avantages du tennis de table est qu'il ne nécessite pas d'équipement coûteux ni de préparation complexe. Une table, deux raquettes et quelques balles suffisent pour commencer. Les règles sont simples à comprendre et les débutants prennent rapidement du plaisir à jouer.

De nombreux clubs, associations et collectivités proposent des séances adaptées aux seniors, permettant à chacun de pratiquer dans des conditions sécurisées. Avant de reprendre une activité physique après une longue période d'inactivité, il reste toutefois recommandé de demander l'avis de son médecin.

En conclusion, le tennis de table est bien plus qu'un simple jeu de loisirs. Pour les seniors, il constitue une activité physique complète qui agit simultanément sur le cœur, les muscles, les articulations, l'équilibre et les fonctions cérébrales. Il améliore la coordination, entretient la mémoire, développe les réflexes et contribue au maintien de l'autonomie. Ses bienfaits psychologiques sont également nombreux puisqu'il réduit le stress, renforce la confiance en soi et favorise les relations sociales.

Accessible, ludique et peu traumatisant, ce sport peut être pratiqué tout au long de la vie, quel que soit le niveau de départ. En intégrant une pratique régulière du tennis de table à une hygiène de vie équilibrée, les seniors disposent d'un excellent moyen de préserver leur santé, leur indépendance et leur plaisir de vivre.

LE TENNIS DE TABLE EST AVANT TOUT UNE ACTIVITÉ CONVIVIALE, ACCESSIBLE ET BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ !

Lucie Coulon est **Conseillère Technique Sportive** auprès de la **Fédération Française de Tennis de Table (FFTT)**. Engagée dans le développement du sport santé et des pratiques de loisirs, elle nous explique comment le tennis de table répond aujourd'hui aux attentes des seniors et contribue à leur bien-être.



sont des femmes, contre environ 14 % en moyenne nationale tous sports confondus.

CONSTATEZ-VOUS UNE AUGMENTATION DU NOMBRE DE SENIORS PRATIQUANTS ?

Nous observons une progression régulière du nombre de seniors pratiquants, notamment sur les créneaux « loisirs bien-être ». Un phénomène intéressant est d'ailleurs à noter : alors que le tennis de table reste globalement une pratique plutôt masculine, ces créneaux dédiés au bien-être accueillent une majorité de femmes, représentant environ 70 à 75 % des participants.

QUELLES SONT SELON VOUS LES PRINCIPALES RAISONS DE CETTE ÉVOLUTION ?

Cette progression est le résultat d'un travail engagé depuis plusieurs années. Dès 2015, puis de manière plus structurée à partir de 2017-2018, la fédération a développé une véritable politique autour du sport santé. Nous avons formé nos éducateurs, adapté nos offres et créé des programmes spécifiquement conçus pour les seniors. Aujourd'hui, cette stratégie porte ses fruits. Les clubs sont mieux préparés pour accueillir ce public, la communication autour des bienfaits du tennis de table s'est renforcée et les partenariats avec les acteurs de la santé se développent. Nous travaillons également avec des publics atteints de pathologies comme la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, ce qui contribue à faire connaître les bénéfices du tennis de table auprès d'un public plus large.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX BÉNÉFICES DU TENNIS DE TABLE POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES SENIORS ?

Le tennis de table présente de nombreux atouts. Tout d'abord, il contribue efficacement à lutter contre la sédentarité. Mais ses bénéfices vont bien au-delà de l'activité physique classique. La pratique sollicite fortement les capacités cognitives grâce aux échanges permanents avec la balle. Elle développe également l'équilibre, la coordination, les réflexes et l'endurance. Cette combinaison permet de

QUELLE PLACE OCCUPENT AUJOURD'HUI LES SENIORS AU SEIN DE LA FÉDÉRATION ET DANS SES PROJETS DE DÉVELOPPEMENT ?

Les seniors occupent une place majeure au sein de notre fédération. Ils représentent même la catégorie d'âge la plus importante en nombre de pratiquants. Cela s'explique notamment par leur forte présence dans les pratiques de loisirs, mais aussi par le fait que le tennis de table est un sport que l'on peut pratiquer en compétition très longtemps.

Nous comptons des compétiteurs de plus de 80 ans, et il n'est pas rare de voir des joueurs continuer à participer à des compétitions vétérans à un âge avancé. Récemment encore, j'ai rencontré un joueur de 99 ans qui disputait des compétitions officielles.

Les seniors sont également très présents dans la vie fédérale : bénévolat, arbitrage, instances dirigeantes ou encore accompagnement des clubs. Ils constituent une ressource essentielle pour le développement de notre discipline.

En 2026, la Fédération Française de Tennis de Table compte 221 222 licenciés, dont 36 409 de plus de 60 ans. À titre de comparaison, ils étaient 32 744 en 2024/2025, soit une hausse de 3 665 licenciés. Sur ces 32 744 licenciés, 6 062 sont des femmes.

QUEL RÔLE JOUENT LES SENIORS DANS LE DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE ?

Les seniors sont au cœur du développement du « Ping Santé Bien-Être », une approche qui met l'accent sur les bénéfices de l'activité physique plutôt que sur la performance sportive. Ces dernières années, nous avons fait évoluer de nombreux créneaux loisirs. Autrefois davantage centrés sur la technique et la tactique, ils sont aujourd'hui orientés vers le bien-être, le maintien de la forme, le lien social et la lutte contre la sédentarité.

Cette évolution répond à une demande croissante des seniors qui recherchent une activité physique accessible, conviviale et bénéfique pour leur santé. Par ailleurs, les créneaux dédiés aux retraités permettent également aux clubs d'optimiser l'utilisation de leurs équipements en journée, notamment sur des horaires habituellement moins fréquentés, comme le matin ou en début d'après-midi.

Sur les créneaux « Ping Santé », 75 à 80 % des pratiquants

préserver l'autonomie le plus longtemps possible, tout en passant par une activité ludique et motivante. Par ailleurs, l'activité physique régulière favorise une meilleure gestion de la fatigue et contribue à améliorer la qualité du sommeil.

AU-DELÀ DES BIENFAITS PHYSIQUES, LE TENNIS DE TABLE JOUE-T-IL AUSSI UN RÔLE SOCIAL ?

Absolument. C'est même l'un de ses plus grands atouts. Le tennis de table est un sport individuel qui se pratique dans un environnement collectif. Les échanges ne se limitent pas au jeu : les séances sont souvent suivies de moments conviviaux autour d'un café ou d'un goûter.

Dans un même créneau, il n'est pas rare de voir des personnes de 60 à 85 ans partager un moment ensemble, quels que soient leur parcours ou leur milieu social. Cette richesse humaine constitue un facteur essentiel de fidélisation. Beaucoup de pratiquants viennent autant pour rencontrer des personnes et partager un moment agréable que pour faire du sport.

QUELLES ACTIONS METTEZ-VOUS EN PLACE POUR ENCOURAGER LES SENIORS À DÉCOUVRIR OU REPRENDRE LE TENNIS DE TABLE ?

Nous avons développé plusieurs dispositifs. Cette année, dans le cadre de « l'année du ping santé », nous avons organisé des tables rondes consacrées aux bienfaits de l'activité physique et à la lutte contre la sédentarité.

Nous mettons également à disposition des clubs des kits de communication qu'ils peuvent diffuser dans les cabinets médicaux, les Maisons Sport-Santé ou les structures locales de santé. Nous encourageons aussi la création de créneaux spécifiques « loisirs bien-être », distincts des créneaux orientés vers la progression technique ou la compétition. Enfin, nous avons demandé à nos clubs de se référencer auprès des Maisons Sport-Santé, qui jouent un rôle essentiel dans l'orientation des personnes éloignées de l'activité physique.

L'OFFRE DE PRATIQUE ET DE COMPÉTITION ÉVOLUE-T-ELLE POUR MIEUX RÉPONDRE AUX ATTENTES DES SENIORS ?

Oui. Concernant la compétition, nous avons adapté les catégories vétérans afin qu'elles soient plus cohérentes avec l'âge des pratiquants. Les catégories sont désormais découpées par tranches de cinq ans plutôt que de dix ans. Cette évolution permet de proposer une pratique compétitive plus équilibrée et encourage les joueurs à poursuivre leur engagement plus longtemps. Nous organisons également plusieurs compétitions spécifiquement réservées aux vétérans tout au long de la saison.

QUEL RÔLE LES SENIORS PEUVENT-ILS JOUER DANS LA VIE D'UN CLUB ?

Leur contribution est essentielle. Au-delà de la pratique sportive, les seniors peuvent s'investir dans de nombreuses missions : organisation d'événements, arbitrage, accueil des nouveaux adhérents, aide logistique, photographie des manifestations ou encore représentation du club

auprès des partenaires locaux. Ils constituent également d'excellents ambassadeurs auprès des professionnels de santé, des centres sociaux, des CCAS ou des structures d'accompagnement des seniors. Leur expérience et leur réseau sont souvent précieux pour faire connaître les bienfaits du tennis de table.

LA FÉDÉRATION ACCOMPAGNE-T-ELLE LES CLUBS DANS CETTE DÉMARCHE ?

Oui, fortement. Nous avons déjà formé plus de 560 éducateurs spécialisés dans l'accueil des publics seniors et la pratique « loisirs bien-être ».

Nous mettons également gratuitement à disposition un guide « Ping Santé » contenant de nombreux exercices et outils pédagogiques. Sur le plan financier, la fédération soutient les projets des clubs via différents dispositifs d'aide dédiés au sport santé et au bien-être. Des appels à projets spécifiques ont également été lancés avec le soutien de partenaires comme le Crédit Mutuel.



EXISTE-T-IL DES AIDES POUR FACILITER L'ACCÈS À LA PRATIQUE ?

Oui. Certaines mutuelles prennent en charge une partie de l'adhésion à un club sportif dans le cadre de la prévention santé ou pour les personnes atteintes d'affections de longue durée. Par ailleurs, les clubs proposent généralement des séances découvertes ou des licences temporaires permettant aux seniors de tester l'activité avant de s'engager sur une saison complète.

QUEL MESSAGE SOUHAITERIEZ-VOUS ADRESSER AUX SENIORS QUI HÉSITENT ENCORE À FRANCHIR LA PORTE D'UN CLUB ?

Le tennis de table est avant tout une activité conviviale, accessible et bénéfique pour la santé. En rejoignant un club, vous venez autant pour bouger que pour rencontrer des personnes, partager des moments agréables et créer du lien social. C'est aussi l'un des rares sports qui favorise naturellement les échanges entre générations. Un enfant de 10 ans peut jouer avec une personne de 80 ans, s'entraîner avec elle et même partager la même équipe.

Le tennis de table permet ainsi de rester actif physiquement, de stimuler ses capacités cognitives, de préserver son autonomie et de maintenir un lien social fort, quel que soit son âge.



MALADIE D'ALZHEIMER

LES AVANCÉES ET LE SOUTIEN AUX AIDANTS

 La maladie d'Alzheimer touche aujourd'hui des millions de personnes à travers le monde et bouleverse profondément la vie des patients comme celle de leurs proches. Si la recherche continue de progresser, les avancées les plus marquantes concernent également l'accompagnement au quotidien, le maintien de la qualité de vie et le soutien des aidants. Face aux défis posés par la maladie, de nombreuses solutions et initiatives se développent pour aider les familles à mieux vivre avec Alzheimer et à rompre l'isolement souvent associé à cette pathologie.

UNE MALADIE QUI TOUCHE TOUTE LA FAMILLE

Lorsque la maladie d'Alzheimer est diagnostiquée, c'est rarement une seule personne qui est concernée. Bien sûr, la maladie affecte directement celui ou celle qui en est atteint, mais elle bouleverse également la vie des proches. Conjoints, enfants, frères, sœurs ou amis deviennent progressivement des acteurs essentiels du quotidien. Ils accompagnent les rendez-vous médicaux, organisent la vie à domicile, rassurent face aux angoisses et compensent peu à peu les pertes d'autonomie.

Au fil de l'évolution de la maladie, l'entourage est souvent confronté à des changements profonds. Les difficultés de mémoire, la désorientation ou les modifications du comportement peuvent transformer les relations familiales et susciter un sentiment d'impuissance. C'est pourquoi les progrès les plus importants de ces dernières années ne concernent pas uniquement la recherche médicale. Ils touchent également l'accompagnement humain, la reconnaissance du rôle des aidants et le développement de

solutions destinées à améliorer la qualité de vie de tous ceux qui vivent avec la maladie.

UN REGARD QUI ÉVOLUE SUR LA MALADIE

Pendant longtemps, la maladie d'Alzheimer a été abordée principalement sous l'angle des pertes et du déclin. Aujourd'hui, les professionnels de santé, les associations et les acteurs du secteur médico-social défendent une approche plus globale et plus positive. La personne malade n'est plus définie uniquement par ses troubles cognitifs. Elle est considérée dans toute sa dimension humaine, avec son histoire, ses habitudes, ses émotions et ses capacités préservées.

Cette évolution du regard a profondément transformé les pratiques d'accompagnement. Les spécialistes encouragent désormais le maintien des activités quotidiennes, des liens sociaux et des centres d'intérêt aussi longtemps que possible. L'objectif n'est pas seulement de compenser les difficultés mais aussi de préserver l'estime de soi, le sentiment d'utilité et la qualité de vie.

Les approches centrées sur la personne permettent souvent de réduire l'anxiété et d'améliorer le bien-être général. Elles reposent sur l'écoute, la bienveillance et l'adaptation aux besoins spécifiques de chaque individu plutôt que sur une approche standardisée.

L'IMPORTANCE DU MAINTIEN DU LIEN SOCIAL

L'un des enjeux majeurs de l'accompagnement est de lutter contre l'isolement. La maladie d'Alzheimer peut progressivement réduire les interactions sociales, soit parce que la personne éprouve des difficultés à communiquer, soit parce que les proches hésitent à maintenir certaines activités par crainte des complications. Pourtant, de nombreuses études montrent que le maintien d'une vie sociale active contribue au bien-être psychologique et aide à préserver certaines capacités. Les activités culturelles, les sorties adaptées, les ateliers de stimulation cognitive ou les rencontres intergénérationnelles permettent aux personnes malades de continuer à participer à la vie de la société.

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



Informer • Orienter • Écouter

WWW.ESENTIEL-ALZHEIMER.ORG

Vous pouvez aussi écrire à : essentielalzheimer@med-alz.org

Avec le soutien de  malakoff
humanis |  RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



De nombreuses structures proposent aujourd'hui des programmes spécifiquement conçus pour les personnes vivant avec des troubles de la mémoire. Les musées, les bibliothèques, les centres culturels et certaines collectivités locales développent des initiatives inclusives qui favorisent la participation et réduisent les situations d'exclusion.

LE RÔLE ESSENTIEL DES AIDANTS

Dans la grande majorité des situations, les aidants familiaux constituent le pilier principal de l'accompagnement. Leur présence permet souvent à la personne malade de rester à domicile pendant de nombreuses années. Ils assurent une multitude de tâches invisibles : gestion administrative, aide aux déplacements, surveillance des traitements, accompagnement aux rendez-vous médicaux ou simple présence rassurante.

Cette implication représente un engagement considérable. Selon les situations, les aidants peuvent consacrer plusieurs heures par jour à leur proche. Avec le temps, cette responsabilité peut devenir particulièrement lourde, notamment lorsque les troubles s'aggravent

ou lorsque les aidants avancent eux-mêmes en âge.

Longtemps sous-estimée, la situation des aidants est aujourd'hui davantage reconnue. Les professionnels parlent désormais d'un véritable enjeu de santé publique. L'épuisement physique et psychologique des aidants peut avoir des conséquences importantes sur leur santé, leur vie professionnelle et leur équilibre familial.

**DERRIÈRE CHAQUE
PERSONNE ATTEINTE
D'ALZHEIMER, IL Y A UN
AIDANT QUI TIENT L'ÉQUILIBRE
DU QUOTIDIEN.**

MIEUX ACCOMPAGNER CEUX QUI ACCOMPAGNENT

L'une des avancées les plus significatives de ces dernières années réside dans la multiplication des dispositifs destinés aux aidants. L'idée est simple : pour bien accompagner une personne



malade, il faut également prendre soin de ceux qui l'entourent.

Le soutien psychologique occupe une place centrale. Pouvoir exprimer ses difficultés, partager ses inquiétudes ou simplement échanger avec des personnes vivant des situations similaires constitue souvent un soulagement précieux. Les groupes de parole permettent de rompre l'isolement et d'obtenir des conseils concrets pour faire face aux défis du quotidien.

Les formations destinées aux aidants se développent également. Elles offrent des informations pratiques sur la maladie, ses évolutions possibles et les attitudes à adopter dans certaines situations délicates. Ces programmes permettent souvent aux familles de mieux comprendre les comportements de leur proche et de gagner en confiance dans leur rôle d'accompagnant.

LE RÔLE MAJEUR DES ASSOCIATIONS

Les associations jouent aujourd'hui un rôle fondamental dans l'accompagnement des familles. Elles constituent souvent le premier point de contact pour les proches qui se sentent

démunis face au diagnostic.

Parmi les acteurs particulièrement engagés figure l'Association Essentiel Alzheimer, qui développe depuis plusieurs années des actions spécifiquement destinées aux aidants. Son objectif est de proposer un accompagnement concret à travers des groupes d'échange, des ateliers, des conférences et des ressources permettant de mieux comprendre la maladie et ses conséquences sur la vie familiale.

L'association met notamment l'accent sur la nécessité de préserver l'équilibre des aidants, en leur rappelant qu'ils ne peuvent pas tout assumer seuls. Cette approche contribue à faire évoluer les mentalités et à encourager les familles à solliciter de l'aide avant que l'épuisement ne s'installe.

D'autres structures, comme l'France Alzheimer, proposent également un accompagnement précieux à travers l'ensemble du territoire. Elles offrent des permanences d'écoute, des formations, des activités pour les personnes malades et des solutions favorisant le répit des aidants. Ces associations constituent aujourd'hui un maillon essentiel du parcours d'accompagnement.

LES SOLUTIONS DE RÉPIT : UNE NÉCESSITÉ PLUS QU'UN LUXE

L'un des principaux enseignements des dernières années est que le répit n'est pas un privilège mais une nécessité. Prendre du temps pour soi ne signifie pas abandonner son proche ; cela permet au contraire de maintenir un accompagnement de qualité sur le long terme. Les accueils de jour offrent aux personnes malades un environnement sécurisé où elles peuvent participer à des activités adaptées tout en permettant aux aidants de souffler quelques heures. Les hébergements temporaires constituent une autre solution précieuse lorsque les proches ont besoin de se reposer ou de faire face à une situation particulière.

Les services d'aide à domicile jouent également un rôle croissant. Leur intervention permet de partager certaines tâches du quotidien et de réduire la charge pesant sur les familles. Ces solutions contribuent à retarder les situations d'épuisement et favorisent le maintien à domicile lorsque celui-ci est souhaité.

UNE SOCIÉTÉ PLUS ATTENTIVE AUX ENJEUX DU VIEILLISSEMENT

La question d'Alzheimer dépasse aujourd'hui le seul cadre médical. Elle interroge notre capacité collective à accompagner le vieillissement et à soutenir les personnes les plus vulnérables.

Les collectivités locales, les associations, les établissements de santé et les acteurs du secteur social développent progressivement des initiatives visant à rendre les territoires plus inclusifs et mieux adaptés aux personnes vivant avec des troubles cognitifs.

Cette évolution se traduit par une meilleure information du grand public, une reconnaissance accrue du rôle des aidants et un développement des dispositifs de proximité. Même si de nombreux défis restent à relever, les progrès réalisés dans l'accompagnement humain constituent une avancée majeure.

UNE APPROCHE FONDÉE SUR LA SOLIDARITÉ

Face à la maladie d'Alzheimer, les réponses les plus efficaces reposent souvent sur la solidarité. Les familles, les professionnels, les bénévoles et les associations forment ensemble un réseau indispensable autour de la personne malade. Cette coopération permet non seulement d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes, mais aussi de protéger ceux qui les accompagnent au quotidien.

Aujourd'hui, les avancées les plus prometteuses ne se mesurent pas uniquement en termes de recherche ou d'innovation médicale. Elles se traduisent également par une meilleure prise en compte des besoins humains, par le développement de solutions concrètes pour les aidants et par la volonté croissante de construire une société capable d'accompagner avec dignité les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer. C'est dans cette approche globale, mêlant accompagnement, écoute et soutien, que se dessinent les progrès les plus significatifs pour les années à venir.

Pour conclure, La maladie d'Alzheimer reste une pathologie complexe qui bouleverse durablement les parcours de vie, mais les progrès réalisés ces dernières années ouvrent de nouvelles perspectives d'accompagnement. Au-delà des avancées scientifiques, c'est surtout la manière d'aborder la maladie qui évolue : davantage d'attention portée à la personne, au maintien du lien social et à la qualité de vie. Dans ce contexte, le rôle des aidants apparaît plus que jamais central, mais aussi plus reconnu et mieux soutenu grâce aux associations et aux dispositifs de répit. Si des défis importants demeurent, notamment face à l'augmentation du nombre de personnes concernées, une dynamique plus humaine et solidaire se met en place, laissant entrevoir une prise en charge plus digne et plus adaptée dans les années à venir.

Découvrons avec **Christine Tabuenca, Directrice Générale de la Fondation Médéric Alzheimer**, une organisation engagée dans la compréhension de la maladie d'Alzheimer et le soutien aux personnes touchées ainsi qu'à leurs proches. À travers ses actions, la Fondation œuvre à améliorer l'accompagnement des familles, à soutenir les aidants et à faire progresser les connaissances sur la maladie.

QUELLES SONT AUJOURD'HUI LES PRINCIPALES MISSIONS DE LA FONDATION MÉDÉRIC ALZHEIMER AUPRÈS DES PERSONNES MALADES ET DE LEURS FAMILLES ?

La Fondation Médéric Alzheimer agit depuis plus de vingt-cinq ans pour améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer et celle de leurs proches. Ses missions s'articulent autour de trois axes : prévenir la maladie d'Alzheimer, ralentir sa progression et mieux vivre avec cette maladie. Concrètement, cela passe notamment par le soutien aux aidants, faire progresser les connaissances sur la maladie, encourager les initiatives innovantes et diffuser les bonnes pratiques d'accompagnement sur l'ensemble du territoire.

La Fondation œuvre également pour faire évoluer le regard porté sur la maladie et promouvoir des solutions plus humaines, inclusives et adaptées aux besoins des familles.

QUELLES ACTIONS CONCRÈTES METTEZ-VOUS EN PLACE POUR SOUTENIR LES PROCHES AIDANTS AU QUOTIDIEN ?

Les aidants sont un maillon essentiel dans l'accompagnement des personnes malades. Pour les soutenir au quotidien, la Fondation a développé plusieurs outils pratiques.

Elle propose notamment un Centre de ressources pour les aidants, l'Essentiel Alzheimer, une plateforme composée d'un site internet (essentiel-alzheimer.org), d'une application mobile et d'une ligne d'information tenue par une assistante sociale (31 50). Les aidants peuvent y trouver des conseils, des informations fiables, des solutions de répit ou encore des réponses concrètes à leurs questions du quotidien.

L'objectif de ce centre de ressources est d'orienter les aidants vers les solutions les plus adaptées, de les aider à anticiper les prochaines étapes de la

maladie, de trouver des aides auxquelles ils peuvent prétendre...Il s'agit d'une boîte à outils pour aider les aidants à chaque étape de la maladie.

COMMENT LA FONDATION CONTRIBUE-T-ELLE À AMÉLIORER L'INFORMATION ET L'ORIENTATION DES FAMILLES APRÈS UN DIAGNOSTIC ?

Nous pensons qu'il est important d'intervenir après mais aussi avant le diagnostic. Aujourd'hui, on estime que seuls 35 % des personnes malades sont diagnostiquées en France, alors même que la pose du diagnostic est essentielle pour mettre en place un parcours de soin adapté et permettre aux aidants d'accéder à des solutions de soutien et de répit.

La Fondation agit donc pour mieux informer les familles, les orienter vers les bons interlocuteurs et faciliter l'accès aux ressources disponibles dès les premiers signes de la maladie. L'enjeu est d'éviter les ruptures de parcours et de permettre aux proches de ne pas rester seuls face aux difficultés.

TRAVAILLEZ-VOUS AVEC DES STRUCTURES LOCALES POUR RENFORCER L'ACCOMPAGNEMENT SUR LE TERRAIN ?

Oui, la Fondation travaille avec de nombreux acteurs locaux afin de renforcer l'accompagnement des familles sur l'ensemble du territoire. Cela passe notamment par la mise à disposition d'un annuaire accessible sur la plateforme Essentiel Alzheimer, qui permet d'identifier les structures et services existants près de chez soi : associations, plateformes de répit, accueils de jour, établissements médico-sociaux ou encore dispositifs d'aide aux aidants.

Cet annuaire recense plus de 10 000 structures spécialisées dans l'accompagnement des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer.

COMMENT LA FONDATION SOUTIENT-ELLE LES INITIATIVES INNOVANTES EN MATIÈRE D'ACCOMPAGNEMENT DES FAMILLES ?

La Fondation propose par exemple de soutenir et de valoriser la créativité des aidants, en organisant un concours – Alzheimer : les astuces qui changent tout – visant à recenser les « trucs et astuces » des aidants. On le sait, vivre avec une personne Alzheimer demande de s'adapter en permanence et de trouver des solutions, qui peuvent être de simples astuces du quotidien. Nous souhaitons



recenser ces astuces et les mettre à la disposition d'autres aidants, gratuitement, en ligne, afin que chacun puisse piocher dans cette « bibliothèque vivante » afin d'utiliser ces astuces. Cette démarche permet de valoriser l'expérience vécue et de créer une véritable dynamique d'entraide.

DE QUELLE MANIÈRE PARTICIPEZ-VOUS À LA FORMATION OU À LA SENSIBILISATION DES PROFESSIONNELS QUI ENTOURENT LES MALADES ET LEURS PROCHES ?

La Fondation participe activement à la diffusion des connaissances et des bonnes pratiques auprès des professionnels du secteur médico-social, sanitaire et associatif. Elle produit des études, des publications et des ressources documentaires destinées à mieux comprendre les besoins des personnes vivant avec Alzheimer et de leurs aidants. Nous travaillons par exemple sur la place des ergothérapeutes, des orthophonistes ou des psychomotriciens dans le parcours de soin.

Elle soutient également des actions de sensibilisation et de formation afin de favoriser des accompagnements plus adaptés, plus coordonnés et plus respectueux des attentes des familles.

LE ZONA chez les seniors

 Le zona est une maladie virale fréquente chez les adultes, en particulier chez les personnes âgées. Il correspond à la réactivation du virus de la varicelle, qui reste présent dans l'organisme à l'état dormant après une première infection dans l'enfance. Lorsque le système immunitaire s'affaiblit, notamment avec l'âge, ce virus peut se réactiver et provoquer une éruption cutanée douloureuse.

Chez les seniors, le zona constitue un enjeu important de santé publique en raison de sa fréquence et de ses complications possibles, notamment les douleurs persistantes qui peuvent altérer durablement la qualité de vie et l'autonomie.



COMPRENDRE LE ZONA : MÉCANISME ET ORIGINE

Le zona est causé par le virus varicelle-zona (VZV), un virus de la famille des herpèsvirus. Après une varicelle, le virus ne disparaît pas totalement de l'organisme. Il migre vers les ganglions nerveux sensoriels, où il entre en phase de latence.

Pendant des années, voire des décennies, le virus reste inactif. Cependant, lorsque le système immunitaire s'affaiblit, il peut se réactiver. Cette réactivation entraîne une multiplication virale dans un nerf précis, puis une propagation le long de ce nerf jusqu'à la peau. C'est ce trajet nerveux qui explique la distribution caractéristique du zona, sous forme de bande douloureuse d'un seul côté du corps.

POURQUOI LE ZONA TOUCHE SURTOUT LES SENIORS ?

Le principal facteur expliquant la fréquence du zona chez les personnes âgées est le vieillissement du système immunitaire, appelé immunosénescence. Avec l'âge, les défenses immunitaires deviennent moins efficaces pour contrôler les virus dormants dans l'organisme.

Cette diminution de surveillance immunitaire favorise la réactivation du virus varicelle-zona. En parallèle, les personnes âgées présentent souvent des maladies chroniques (diabète, insuffisance rénale, cancers, maladies cardiovasculaires) qui fragilisent encore davantage l'immunité.

Enfin, certains traitements médicaux utilisés chez les seniors, notamment les corticoïdes ou les traitements immunosuppresseurs, augmentent également le risque de développer un zona.

LES SYMPTÔMES DU ZONA

Le zona évolue généralement en deux phases. Dans un premier temps, la personne ressent des douleurs localisées sur une zone précise du corps. Ces douleurs peuvent être décrites comme des brûlures, des picotements ou des sensations électriques. Cette phase peut durer quelques jours avant l'apparition des lésions cutanées.

Dans un second temps, une éruption cutanée apparaît. Elle se manifeste par des plaques rouges sur lesquelles se développent des petites vésicules remplies de liquide. Ces lésions suivent toujours un trajet nerveux et restent limitées à un seul côté du corps. Elles sont souvent très douloureuses au toucher.

FORMES PARTICULIÈRES DU ZONA

Le zona peut se présenter sous différentes formes selon le nerf atteint. Le zona thoracique est le plus fréquent et touche la zone du thorax en formant une bande douloureuse autour du buste.

Le zona ophtalmique est plus grave car il atteint les branches du nerf trijumeau. Il peut provoquer des atteintes oculaires sérieuses, allant jusqu'à la perte de vision si le traitement n'est pas rapide.

Le zona auriculaire, ou syndrome de Ramsay Hunt, touche le nerf facial et peut entraîner une paralysie faciale associée à des douleurs de l'oreille et des troubles de l'audition.

Dans certains cas rares, surtout chez les personnes immunodéprimées, le zona peut devenir disséminé et toucher plusieurs zones du corps, ce qui constitue une forme sévère nécessitant une prise en charge hospitalière.

COMPLICATIONS DU ZONA CHEZ LES SENIORS

Chez les personnes âgées, le zona est plus susceptible de provoquer des complications, dont la plus fréquente est la névralgie post-zostérienne. Il s'agit de douleurs persistantes qui continuent plusieurs semaines ou mois après la disparition des lésions cutanées. Ces douleurs peuvent être

intenses, chroniques et difficiles à traiter.

D'autres complications peuvent survenir, notamment des surinfections bactériennes des lésions cutanées, des atteintes neurologiques (comme une inflammation des nerfs ou, plus rarement, du cerveau), ou encore des complications oculaires pouvant affecter durablement la vision.

Ces complications ont un impact important sur la qualité de vie, car elles peuvent entraîner une perte de sommeil, une fatigue chronique et une diminution de l'autonomie.

IMPACT SUR LA QUALITÉ DE VIE

Le zona ne se limite pas à une simple maladie cutanée. Il peut avoir des conséquences profondes sur la vie quotidienne. La douleur est souvent le symptôme le plus handicapant, pouvant empêcher les activités simples comme s'habiller, se laver ou dormir correctement.

Sur le plan psychologique, la douleur chronique et l'inconfort peuvent entraîner de l'anxiété, de l'irritabilité et parfois un état dépressif. Chez les seniors, cela peut également accentuer le sentiment d'isolement social, surtout si la mobilité est réduite.

Sur le plan social et fonctionnel, le zona peut entraîner une perte d'autonomie temporaire, voire durable dans les cas compliqués, nécessitant parfois une aide à domicile ou une hospitalisation.

DIAGNOSTIC DU ZONA

Le diagnostic du zona est principalement clinique. Le médecin identifie la maladie grâce à l'association de douleurs localisées et d'une éruption cutanée caractéristique suivant un trajet nerveux.

Dans certains cas atypiques ou chez les patients immunodéprimés, des examens complémentaires peuvent être réalisés, comme des tests virologiques permettant de détecter le virus dans les lésions.

TRAITEMENT DU ZONA

Le traitement du zona repose sur plusieurs axes. Les médicaments antiviraux, comme l'aciclovir ou le

valaciclovir, sont les plus efficaces lorsqu'ils sont administrés rapidement, idéalement dans les 72 heures suivant l'apparition des symptômes. Ils permettent de réduire la durée de la maladie et de limiter les complications. La prise en charge de la douleur est essentielle. Elle peut inclure du paracétamol, des antalgiques plus puissants ou des traitements spécifiques des douleurs neuropathiques.

Les soins locaux consistent à maintenir une bonne hygiène des lésions pour éviter les infections secondaires et favoriser la cicatrisation.

PRÉVENTION DU ZONA

La prévention repose principalement sur la vaccination, qui constitue aujourd'hui le moyen le plus efficace pour réduire le risque de zona et surtout la survenue de douleurs chroniques après la maladie. La vaccination est particulièrement recommandée chez les personnes âgées et les personnes à risque.

En complément, une bonne hygiène de vie joue un rôle important. Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une bonne gestion du stress et un sommeil de qualité contribuent à maintenir un système immunitaire plus efficace.

En conclusion, le zona est une maladie fréquente chez les seniors en raison du vieillissement du système immunitaire. Bien que souvent bénin en apparence, il peut entraîner des douleurs importantes et des complications durables qui affectent fortement la qualité de vie.

La prévention, notamment par la vaccination, représente aujourd'hui l'outil le plus efficace pour réduire l'impact de cette maladie. Une prise en charge rapide et adaptée permet également de limiter les complications et d'améliorer le confort des patients. Dans un contexte de vieillissement de la population, la sensibilisation au zona et à ses conséquences est essentielle pour protéger la santé et l'autonomie des personnes âgées.



Intergénération :
transmettre et partager
les savoirs du quotidien

Pourquoi le vinaigre
ménager traverse les
générations ?

Tout savoir sur la
santé des animaux de
compagnie

Interview de Myriam
Saada, Directrice
de l'Offre et de
l'Expérience Clients
chez Solly Azar

Pourquoi léguer ?
Transmettre, donner
du sens et soutenir les
grandes causes

Interview de Jacques
Fredj, Directeur du
Mémorial de la Shoah

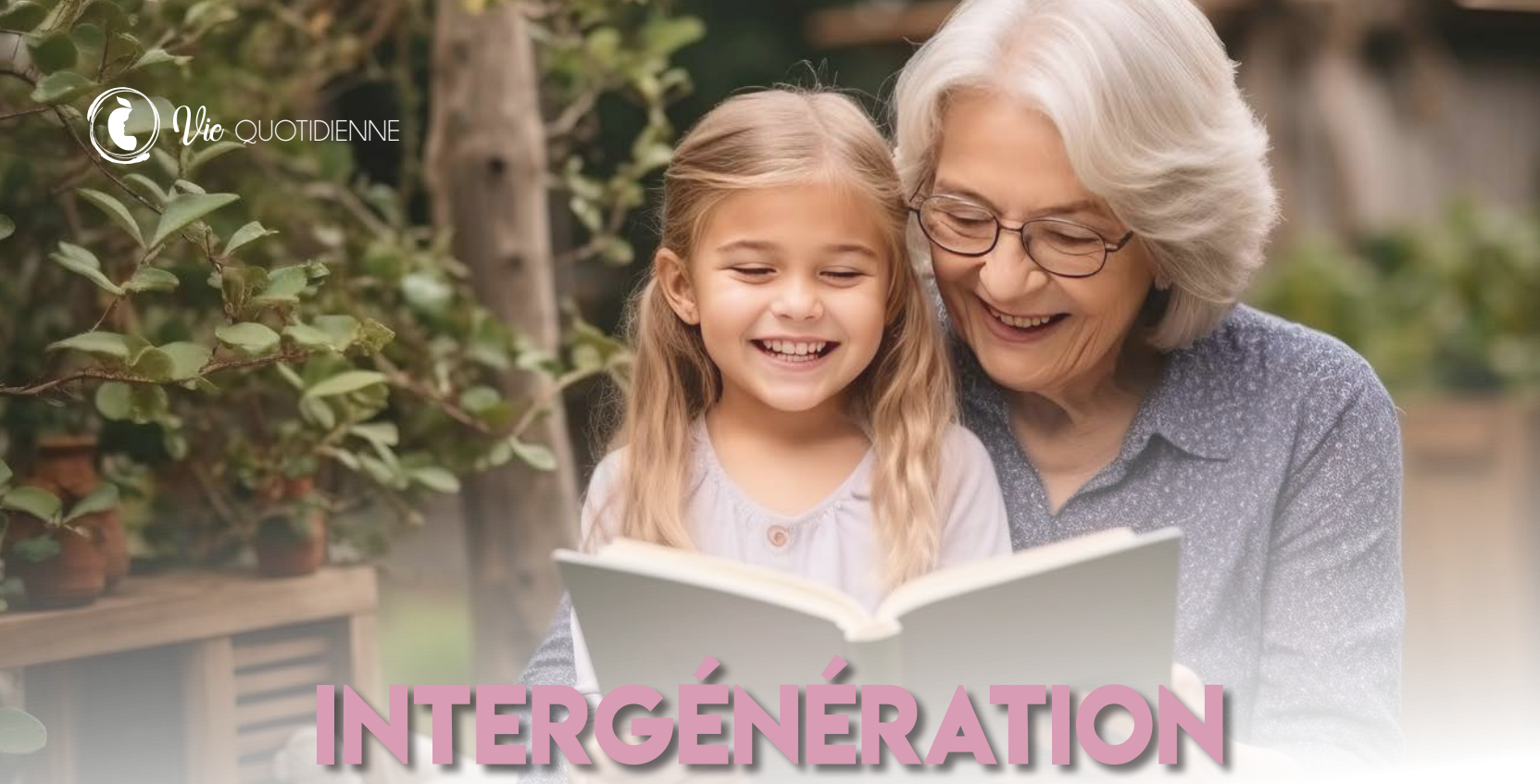
Solidarité : comment
aider les associations
caritatives ?

Interview de Benjamin
Blanchard, directeur
général de SOS
Chrétiens d'Orient



Vie QUOTIDIENNE





INTERGÉNÉRATION

TRANSMETTRE ET PARTAGER LES SAVOIRS DU QUOTIDIEN



La transmission entre les générations constitue une richesse inestimable pour les familles et pour la société dans son ensemble. Les grands-parents, les parents et les enfants possèdent chacun des connaissances, des expériences et des compétences qui méritent d'être partagées. Ces échanges permettent de préserver des traditions, de transmettre des valeurs et de renforcer les liens affectifs. Dans un monde où les modes de vie évoluent rapidement, l'intergénérationnel offre l'occasion de prendre le temps d'apprendre les uns des autres et de valoriser le savoir de chacun. Qu'il s'agisse de cuisine, de gestion de la maison, d'astuces ménagères ou de nouvelles technologies, le partage des connaissances favorise l'entraide et la solidarité.

LES RECETTES DE CUISINE : UN PATRIMOINE FAMILIAL À PRÉSERVER

La cuisine est l'un des domaines où la transmission entre les générations est la plus vivante. Derrière chaque recette se cachent souvent une histoire familiale, des souvenirs d'enfance et des moments de convivialité. Les grands-parents transmettent bien plus qu'une simple liste d'ingrédients : ils partagent leurs gestes, leurs astuces et leur savoir-faire acquis au fil des années. Préparer une soupe traditionnelle, une confiture maison ou un gâteau familial devient alors une manière de faire vivre une mémoire collective.

Lorsque plusieurs générations cuisinent ensemble, les échanges sont nombreux. Les plus jeunes découvrent des recettes parfois oubliées, apprennent à choisir les bons produits et comprennent l'importance d'une alimentation

faite maison. Les aînés, quant à eux, prennent plaisir à raconter l'origine des plats et les occasions auxquelles ils étaient préparés. Ces moments passés autour des fourneaux favorisent le dialogue et créent des souvenirs précieux qui resteront gravés dans les mémoires.

LES CONSEILS POUR LA GESTION DE LA MAISON : L'EXPÉRIENCE AU SERVICE DU QUOTIDIEN

Les personnes âgées possèdent souvent une grande expérience dans l'organisation du foyer. Ayant connu des périodes où les ressources étaient parfois limitées, elles ont développé des habitudes fondées sur l'économie, l'anticipation et le bon sens. Leurs conseils permettent de mieux gérer le budget familial, d'éviter le gaspillage et d'entretenir efficacement son logement.

LE DROGUISTE®

DEPUIS 1924

RIEN NE LUI RÉSISTE !

**Une efficacité
garantie et des
formats pratiques**

**Des vinaigres
d'origine naturelle
et certifiés Ecocert***

**Fabriqués en
France et à prix
malins !**

**Retrouvez toutes
nos astuces sur
www.ledroguiste.com**



*Détergent certifié par ECOCERT greenlife selon le référentiel ECOCERT «
ecodétergent » disponible sur <http://detergents.ecocert.com>

La gestion de la maison repose notamment sur une organisation réfléchie des tâches quotidiennes. Les générations précédentes ont appris à planifier les achats, à utiliser les aliments jusqu'au bout et à réparer certains objets plutôt que de les remplacer immédiatement. Aujourd'hui encore, ces pratiques trouvent toute leur utilité dans une société soucieuse de réduire sa consommation et son impact sur l'environnement.

La transmission de ces savoirs contribue également à développer l'autonomie des plus jeunes. Apprendre à entretenir son logement, à gérer ses dépenses ou à organiser son quotidien constitue une étape importante vers la vie adulte. Les échanges entre générations permettent ainsi de transmettre des compétences pratiques qui ne s'apprennent pas toujours à l'école mais qui sont essentielles dans la vie de tous les jours.

LES REMÈDES ET ASTUCES DE MÉNAGE : DES SOLUTIONS SIMPLES ET NATURELLES

Parmi les savoir-faire transmis de génération en génération figurent également de nombreuses astuces ménagères. Longtemps utilisées avant l'apparition des produits industriels spécialisés, ces solutions reposent souvent sur des ingrédients simples, économiques et respectueux de l'environnement. Elles connaissent aujourd'hui un regain d'intérêt auprès des personnes qui souhaitent adopter des pratiques plus écologiques.

Le vinaigre ménager est sans doute l'exemple le plus connu. Utilisé depuis des décennies dans les foyers, il permet de détartrer les robinets, les cafetières et les bouilloires. Il est également efficace pour nettoyer les vitres et éliminer certaines mauvaises odeurs. Son faible coût et sa polyvalence en font un allié précieux pour l'entretien de la maison. Il convient toutefois de rappeler qu'il ne doit jamais être mélangé avec de l'eau de Javel, car cette association peut dégager des vapeurs dangereuses pour la santé.

Le bicarbonate de soude fait également partie des produits incontournables



transmis par les aînés. Il permet de neutraliser les odeurs dans le réfrigérateur, d'entretenir certaines surfaces ou encore de raviver l'éclat de différents objets. Le savon noir, quant à lui, est apprécié pour son pouvoir nettoyant sur les sols et les surfaces grasses. Le citron est souvent utilisé pour son action désodorisante et anticalcaire. Ces produits naturels illustrent parfaitement la capacité des générations précédentes à trouver des solutions simples et efficaces pour entretenir leur intérieur.

UNE TRANSMISSION RÉCIPROQUE ENTRE LES GÉNÉRATIONS

Si les aînés transmettent leur expérience et leurs savoir-faire, les plus jeunes ont également beaucoup à apporter. L'intergénérationnel repose sur un échange mutuel dans lequel chacun peut apprendre de l'autre. Aujourd'hui, les nouvelles technologies occupent une place importante dans la vie quotidienne et les jeunes générations maîtrisent souvent plus facilement les outils numériques.

Les enfants et les petits-enfants accompagnent ainsi leurs proches dans l'utilisation des smartphones, des ordinateurs ou d'Internet. Ils les aident à réaliser des démarches administratives en ligne, à communiquer avec leur famille grâce aux applications de

messagerie ou encore à partager des photos et des souvenirs. Ces moments de transmission inversée permettent aux personnes âgées de rester connectées à leur entourage et de gagner en autonomie dans un monde de plus en plus numérique.

Cette complémentarité montre que chaque génération possède des connaissances précieuses. Les échanges deviennent alors une source d'enrichissement mutuel où l'expérience des uns rencontre les compétences des autres.

Pour conclure, la transmission intergénérationnelle représente bien davantage qu'un simple partage de connaissances. Elle permet de préserver un patrimoine familial, de transmettre des valeurs et de renforcer les liens entre les membres d'une même famille. Les recettes de cuisine, les conseils de gestion de la maison, les astuces de ménage naturelles ou encore les compétences numériques constituent autant d'occasions de dialoguer et d'apprendre ensemble. Dans une société en constante évolution, ces échanges favorisent la solidarité, le respect mutuel et la reconnaissance des savoirs de chacun. Ils rappellent que chaque génération, quel que soit son âge, a quelque chose d'important à transmettre et à recevoir.

Pourquoi le vinaigre ménager traverse les générations ?



Le vinaigre n'a rien de nouveau. Et c'est précisément ce qui fait sa force. Depuis des décennies, il fait partie des solutions préférées des grands-parents pour entretenir la maison car il est efficace !

C'est dans cette logique que s'inscrit la marque le Droguiste, une marque de vinaigres ménagers qui revisite ce grand classique de nos placards.

Qui se cache derrière la marque Le Droguiste ?

Il s'agit de Charbonneaux Brabant, une entreprise familiale rémoise, dont le savoir-faire est d'être producteur et conditionneur de vinaigre !

Cette entreprise propose plusieurs types de vinaigre. Pour son vinaigre ménager, elle mise sur une recette simple : un vinaigre concentré à 14°, reconnu pour son efficacité redoutable.

La marque Le Droguiste est 100% fabriquée en France !

Que peut-on nettoyer avec les vinaigres Le droguiste ?

Pensés pour une efficacité maximale, les vinaigres ménagers Le Droguiste sont de véritables alliés du quotidien : un produit unique, multi-usages, pour nettoyer, détartrer et faire briller toute la maison.

Une maison saine, pour toutes les générations

D'origine naturelle, certifiés Ecocert* et fabriqués en France, les vinaigres ménagers Le Droguiste répondent aussi à une attente forte des jeunes générations : des produits respectueux de la santé et de l'environnement, des prix accessibles.

Pour accompagner tous les foyers, Le Droguiste propose plusieurs types de vinaigres ménagers :

- un vinaigre à 14°, idéal pour le détartrage,

- un vinaigre à 20°, à utiliser en dilution,
- ainsi que des vinaigres parfumés (citron, framboise, orange ou pomme)

Et qui s'adapte à chacun

Le vinaigre a toujours été un produit du quotidien. Le Droguiste reste fidèle à cet esprit en proposant ces vinaigres ménagers à des prix accessibles, et dans différents formats (1L, 5L, spray), dans une vraie logique économique. Moins de produits, moins de flacons, moins de dépenses inutiles.

Moins d'efforts, plus de confort... et plus de sérénité

Avec Le Droguiste, entretenir sa maison redevient un geste simple, sûr et essentiel. De nombreuses astuces sont à retrouver sur : www.ledroguiste.com

*Détergent certifié par ECOCERT greenlife selon le référentiel ECOCERT « ecodétergent » disponible sur <http://detergents.ecocert.com>

TOUT SAVOIR SUR LA SANTÉ DES ANIMAUX DE COMPAGNIE



Les animaux de compagnie occupent une place de plus en plus importante dans notre société. Les chiens et les chats sont aujourd'hui considérés comme de véritables membres de la famille et leur présence apporte de nombreux bénéfices sur le plan affectif, social et même physique. Cependant, accueillir un animal implique également des responsabilités. Son bien-être dépend directement de l'attention portée à sa santé, à son alimentation, à son environnement et à son suivi médical. Pour les personnes âgées, la présence d'un animal peut représenter une source précieuse de compagnie, de motivation et de réconfort. Afin de garantir à ces compagnons une vie longue et sereine, il est également essentiel de prévoir une protection financière adaptée grâce à une assurance santé animale.

PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ DE SON ANIMAL DE COMPAGNIE

La santé d'un animal repose avant tout sur une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins. Comme chez l'être humain, la qualité de l'alimentation influence directement son état général, sa croissance, son niveau d'énergie et sa résistance aux maladies. Un chien ou un chat doit recevoir une nourriture correspondant à son âge, à sa taille, à son niveau d'activité et à son état de santé. Les animaux jeunes ont besoin d'apports nutritionnels spécifiques pour soutenir leur développement, tandis que les animaux âgés nécessitent souvent une alimentation plus légère et enrichie en nutriments favorisant le maintien des fonctions vitales. Une hydratation suffisante est également indispensable. L'eau fraîche doit être disponible en permanence afin d'éviter les risques de déshydratation et de favoriser le bon fonctionnement des organes.



**Pas sûr-sûr d'avoir bien
assuré vos animaux ?**

Assurez-vous plutôt avec Solly Azar.

Formule à partir de 3,90€/mois⁽¹⁾

90% d'assurés satisfaits⁽²⁾



☎ 01.49.45.61.97
🌐 www.sollyazar.com

Animaux générés par IA. SAS de courtage d'assurance capital 200 000 € - 353 508 955 RCS Paris - 65 rue de la Victoire, 75009 Paris - Orias 07 008 500 - Assuré par Sérénis. (1) Formule Accident à 3,90€, 70% des frais réels remboursés : frais médicaux courants ou chirurgicaux. Label Excellence délivré par Les Dossiers de l'Épargne et de l'Assurance. (2) Étude satisfaction client 2025 auprès de nos assurés, 7 131 répondants.



Le suivi vétérinaire constitue un autre pilier essentiel de la santé animale. Les consultations régulières permettent de détecter précocement d'éventuels problèmes de santé et d'intervenir avant que la situation ne s'aggrave. Lors de ces visites, le vétérinaire vérifie l'état général de l'animal, son poids, sa dentition, son cœur et son système respiratoire. Il peut également réaliser des examens complémentaires afin de dépister certaines maladies fréquentes, notamment chez les animaux âgés. Une prise en charge précoce améliore considérablement les chances de guérison et contribue à maintenir une bonne qualité de vie.

La vaccination joue également un rôle fondamental dans la prévention des maladies infectieuses. Grâce aux vaccins, les chiens et les chats sont protégés contre plusieurs maladies graves pouvant parfois entraîner la mort. Cette protection contribue non seulement à préserver la santé de l'animal, mais aussi à limiter la propagation de certaines infections au sein de la population animale. Le respect du calendrier vaccinal recommandé par le vétérinaire est donc indispensable tout au long de la vie de l'animal. La lutte contre les parasites représente une autre dimension importante des soins préventifs. Les puces, les tiques et les vers peuvent provoquer des troubles parfois sérieux. Certaines tiques sont notamment susceptibles de transmettre des maladies dangereuses. Les traitements antiparasitaires réguliers permettent de protéger efficacement l'animal contre ces risques et contribuent également à préserver la santé des personnes vivant à son contact.

L'hygiène quotidienne participe également au maintien d'une bonne santé. Le brossage du

pelage permet d'éliminer les poils morts, de stimuler la circulation sanguine et de détecter rapidement d'éventuelles anomalies cutanées. Les soins dentaires sont souvent négligés alors qu'ils sont essentiels. Une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut entraîner des infections, des douleurs importantes et même affecter certains organes vitaux. Le nettoyage des yeux et des oreilles doit également être effectué lorsque cela est nécessaire afin de prévenir les infections.

L'activité physique contribue au bon équilibre de l'animal. Les chiens ont besoin de promenades régulières qui leur permettent de dépenser leur énergie, de stimuler leurs capacités cognitives et d'entretenir leur musculature. Les chats, même lorsqu'ils vivent en intérieur, doivent disposer d'occasions de jouer, grimper et explorer leur environnement. Une activité adaptée aide à prévenir l'obésité, les maladies cardiovasculaires et certains troubles du comportement.

Enfin, la santé mentale de l'animal ne doit pas être négligée. Les chiens et les chats sont des êtres sensibles qui ont besoin d'attention, d'interactions et de stimulation. Un environnement enrichissant, des moments de jeu et une relation affectueuse avec leur propriétaire contribuent à leur équilibre psychologique. À l'inverse, l'ennui, l'isolement ou le manque d'attention peuvent favoriser l'apparition de comportements problématiques tels que l'anxiété, l'agressivité ou la dépression.

LES BIENFAITS DES CHIENS ET DES CHATS DANS LE QUOTIDIEN DES SENIORS

Les chiens et les chats apportent de nombreux bénéfices aux personnes âgées. Leur présence

contribue avant tout à réduire le sentiment de solitude en offrant une compagnie fidèle et rassurante au quotidien. Ils créent un lien affectif fort qui aide à maintenir un bon moral et à lutter contre l'isolement.

Les animaux ont également un effet positif sur la santé mentale. Les moments passés avec eux favorisent la détente, réduisent le stress et l'anxiété et procurent un sentiment de bien-être. Cette relation privilégiée peut contribuer à améliorer la qualité de vie des seniors.

Les chiens encouragent par ailleurs l'activité physique grâce aux promenades régulières, tandis que les soins quotidiens apportés aux chats et aux chiens permettent de conserver une routine et un certain niveau d'activité. Les animaux aident ainsi les personnes âgées à rester actives, autonomes et socialement connectées, notamment à travers les rencontres et les échanges qu'ils favorisent.

Au-delà de leur rôle de compagnon, les animaux participent donc au bien-être physique, émotionnel et social des seniors, améliorant leur qualité de vie au quotidien.

LE VIEILLISSEMENT DES ANIMAUX DE COMPAGNIE

Comme les êtres humains, les animaux vieillissent et leurs besoins évoluent avec l'âge. Les chiens et les chats seniors sont davantage exposés à certaines maladies chroniques telles que l'arthrose, les maladies cardiaques, les troubles rénaux ou encore les problèmes dentaires. Ils peuvent également présenter une baisse de leur mobilité, une diminution de leur audition ou de leur vision ainsi qu'une fatigue plus importante.

Pour accompagner au mieux un animal vieillissant, il est nécessaire d'adapter son mode de vie. Une alimentation spécifique permet souvent de soutenir les fonctions vitales et de limiter certains effets du vieillissement. L'activité physique doit être maintenue mais adaptée aux capacités de l'animal afin de préserver sa condition physique sans provoquer de fatigue excessive. Les visites vétérinaires doivent être plus fréquentes afin de surveiller l'apparition d'éventuelles maladies et d'assurer une prise en charge rapide si nécessaire.

L'IMPORTANCE DE L'ASSURANCE SANTÉ ANIMALE

Les progrès réalisés dans le domaine de la médecine vétérinaire permettent aujourd'hui d'offrir aux animaux des soins de grande qualité. Les examens spécialisés, les analyses médicales, les interventions chirurgicales et les traitements

de longue durée contribuent à améliorer leur espérance de vie. Cependant, ces avancées ont également un coût parfois élevé. Une simple consultation peut représenter une dépense significative, tandis qu'une opération ou une hospitalisation peut rapidement atteindre plusieurs centaines, voire plusieurs milliers d'euros.

L'assurance santé animale constitue une solution permettant d'anticiper ces dépenses. Son principe est comparable à celui d'une complémentaire santé pour les humains. En échange d'une cotisation régulière, l'assureur prend en charge une partie des frais vétérinaires selon les garanties souscrites. Cette couverture peut inclure les consultations, les médicaments, les examens diagnostiques, les interventions chirurgicales ainsi que certains actes de prévention.

L'un des principaux avantages de l'assurance est de permettre aux propriétaires de prendre des décisions médicales dans l'intérêt de l'animal sans être freinés par des contraintes financières trop importantes. Lorsqu'un problème de santé survient, la rapidité de la prise en charge est souvent déterminante. Grâce à l'assurance, les propriétaires peuvent consulter plus sereinement et offrir à leur compagnon les soins dont il a besoin.

Pour les seniors, qui disposent souvent d'un revenu fixe lié à la retraite, cette sécurité financière est particulièrement importante. Elle permet d'éviter des dépenses imprévues susceptibles de déséquilibrer le budget du foyer. L'assurance contribue ainsi à garantir la continuité des soins tout au long de la vie de l'animal.

Pour conclure, les chiens et les chats jouent un rôle essentiel dans la vie de millions de personnes. Leur présence apporte affection, réconfort et bien-être, tout particulièrement auprès des seniors pour lesquels ils représentent souvent un soutien émotionnel précieux. En retour, ces animaux ont besoin d'une attention constante afin de préserver leur santé physique et mentale. Une alimentation adaptée, des soins préventifs, des visites vétérinaires régulières et une activité appropriée sont les clés de leur bien-être. Dans ce contexte, l'assurance santé animale apparaît comme un outil essentiel permettant d'assurer un accès aux meilleurs soins tout en protégeant le budget des propriétaires. Prendre soin de son animal, c'est ainsi favoriser une relation harmonieuse et durable, bénéfique à la fois pour l'animal et pour son maître.

Finis l'avance de frais chez le vétérinaire : découvrez la nouvelle expérience imaginée par Solly Azar.



Depuis plusieurs années, les Français considèrent leurs animaux comme de véritables membres de la famille. Cette relation affective est aujourd'hui

confirmée par les données du baromètre Solly Azar x OpinionWay : 86% des Français considèrent leur animal comme une source d'affection essentielle et 85% se disent préoccupés par sa santé.

Pourtant, cette attention se heurte encore à une réalité économique : 21% des propriétaires ont déjà renoncé à soigner leur animal pour des raisons financières, et 73% ne disposent pas d'assurance, principalement en raison du coût perçu.

Dans ce contexte, les frais vétérinaires restent une source de stress et d'arbitrage pour de nombreux foyers, d'autant qu'ils sont en constante augmentation.

Avec son application Solly Azar et sa nouvelle innovation de tiers payant vétérinaire instantané via carte bancaire virtuelle, le courtier historique entend transformer l'expérience de l'assurance santé animale en la rendant plus simple, plus fluide et plus accessible.

Une approche qui s'inscrit également dans une logique de protection globale du foyer avec Family&Cie.

Rencontre avec Myriam Saada, Directrice de l'Offre et de l'Expérience Clients.

LE MARCHÉ DE L'ASSURANCE SANTÉ ANIMALE CONNAÎT UNE FORTE CROISSANCE. POURQUOI CET ENGOUEMENT AUJOURD'HUI ?

On observe depuis plusieurs années une croissance continue, liée à une évolution profonde de la place de l'animal dans les foyers. Le chien ou le chat est désormais considéré comme un membre de la famille à part entière. Cette tendance est particulièrement portée par les jeunes générations, avec des évolutions sociétales fortes : certains couples font moins, voire pas d'enfants et se tournent davantage vers les animaux de compagnie, qui occupent une place affective très importante.

Les animaux apportent du lien, de la présence, de l'affection au quotidien. Dans ce contexte, leur santé devient naturellement une préoccupation centrale. Et comme les soins vétérinaires sont de plus en plus qualitatifs, ils sont aussi plus coûteux, ce qui crée parfois des arbitrages difficiles.

C'est précisément là que l'assurance santé animale prend tout son sens : elle apporte de la sérénité financière et permet de ne pas renoncer aux soins.

QU'EST-CE QUI DIFFÉRENCIE AUJOURD'HUI SOLLY AZAR SUR LE MARCHÉ DE L'ASSURANCE CHIEN-CHAT ?

Notre différence repose d'abord sur notre histoire. Nous avons créé cette assurance il y a plus de 40 ans, initialement pour les chiens de chasse. Très vite, nous avons élargi cette protection aux animaux de compagnie (chiens et chats).

Cette expérience nous donne une véritable expertise du risque et de la gestion, ce qui est essentiel dans l'assurance. Aujourd'hui, de nouveaux acteurs arrivent sur le marché sans bénéficier de cette maîtrise du risque, ce qui peut entraîner des déséquilibres économiques et donc des hausses de cotisations importantes, chaque année, pour les clients.

De notre côté, nous faisons le choix de la stabilité : nos revalorisations restent maîtrisées, généralement inférieures à l'inflation.

Et surtout, nous avons construit une offre très flexible, avec des garanties personnalisables, une grande accessibilité tarifaire ainsi qu'un accompagnement humain fort, notamment grâce à un service client d'experts, formés par notre vétérinaire conseil.

VOUS PROPOSEZ UNE OFFRE À PARTIR DE 3,90€ PAR MOIS, COMMENT CELA FONCTIONNE ?

Ce tarif correspond à une formule coup dur, pour garantir



les grosses dépenses en cas d'accident. Ensuite, chacun peut construire son niveau de couverture selon ses besoins.

Nous avons entièrement revu notre offre pour la rendre plus modulaire, avec notamment la possibilité d'ajouter ou non un forfait prévention ou de moduler les franchises.

Cette prévention couvre par exemple les vaccins ou les antiparasitaires. Certains clients souhaitent l'intégrer, d'autres préfèrent gérer ces dépenses directement. L'idée est simple : proposer une assurance qui s'adapte au mode de vie de chacun, et non l'inverse.

VOUS AVEZ DÉVELOPPÉ L'APPLICATION MON COMPAGNON. QUELLE EST SA VOCATION ?

Mon Compagnon est un véritable espace digital dédié à la santé de l'animal. Notre objectif est de simplifier le quotidien des propriétaires en centralisant dans une seule application tous les services essentiels : carnet de santé digital, rappels de vaccins et de rendez-vous vétérinaires, accès aux documents du contrat, suivi des remboursements ou encore transmission des feuilles de soins.

Nous avons voulu créer un outil simple et intuitif qui réduit les démarches administratives et facilite la gestion de la santé de l'animal au quotidien. Plus qu'une application d'assurance, c'est un compagnon de suivi conçu pour apporter davantage de sérénité aux propriétaires. Cette application est d'ailleurs également accessible aux propriétaires dont l'animal n'est pas forcément assuré chez SOLLY AZAR.

LA GRANDE INNOVATION : LE TIERS PAYANT VÉTÉRINAIRE INSTANTANÉ. EN QUOI CONSISTE CETTE NOUVELLE FONCTIONNALITÉ ?

Nous lançons un système de tiers payant vétérinaire instantané via une carte bancaire virtuelle intégrée dans l'application Cartes/Wallet du smartphone du client.

Concrètement, cela permet de ne plus avancer les frais chez le vétérinaire pour les soins couverts par le contrat.

C'est une innovation importante, car elle répond directement à un frein majeur « l'avance des frais » : la difficulté d'avancer les honoraires vétérinaires dont les montants peuvent rapidement être très élevés. Derrière ce système, il y a un moteur technologique et d'analyse, notamment basé sur des contrôles automatisés qui permettent de vérifier en temps réel le montant de la prise en charge en quelques secondes. L'objectif est clair : accélérer les remboursements et réduire le stress financier lié aux dépenses souvent imprévues.

LA PRÉVENTION EST-ELLE AUSSI UN ENJEU ?

Oui, la prévention joue un rôle essentiel dans la santé des animaux. De nombreux problèmes peuvent être évités ou détectés plus tôt grâce à des soins réguliers, comme les vaccins, les traitements antiparasitaires, les bilans de santé ou encore l'entretien bucco-dentaire, souvent sous-estimé alors qu'il peut prévenir des pathologies importantes.

Au-delà de l'aspect médical, la prévention permet également de limiter les dépenses imprévues et d'améliorer le bien-être de l'animal sur le long terme. C'est pourquoi nous proposons un forfait prévention optionnel, afin que chacun puisse adapter son niveau de couverture à ses besoins.

Plus largement, nous considérons que l'assurance fait elle-même partie de cette démarche préventive : lorsqu'un propriétaire est bien couvert, il hésite moins à consulter un vétérinaire dès les premiers signes d'alerte, ce qui favorise une prise en charge plus rapide et souvent plus efficace.

L'ASSURANCE SANTÉ ANIMALE EST-ELLE RÉSERVÉE À CERTAINS PROFILS ?

Non, elle doit être accessible au plus grand nombre. Nos tarifs débutent à partir de 3,90 €, et nous proposons une réduction de 20 % dès le deuxième animal.

Avec notre option Family&Cie, nous allons encore plus loin en proposant une approche globale : un seul parcours de souscription pour protéger toute la famille : le souscripteur, le conjoint, les enfants...et les animaux de compagnie ! L'objectif étant de donner le réflexe assurance chiens chats à nos clients.

QUE RÉVÈLENT LES RÉCOMPENSES OBTENUES RÉCEMMENT SUR LA STRATÉGIE D'INNOVATION DE SOLLY AZAR ?

Nous avons obtenu le Label Excellence dès 2026, quelques jours après la sortie de notre nouvelle offre, ce qui est une vraie reconnaissance indépendante de la qualité de notre produit.

Nous avons également reçu le trophée Or (professionnels) et le Trophée Argent (grand public) de l'innovation marketing aux Trophées de l'Assurance 2024 pour Family&Cie.

Ces distinctions confirment notre démarche : innover, toujours au service de la simplicité et de l'utilité pour le client.w

COMMENT POUVONS-NOUS SOUSCRIRE À VOS OFFRES ?

Rien de plus simple ! RDV sur www.sollyazar.com, ou contactez-nous au 01.49.45.61.97



POURQUOI LÉGUER ?

TRANSMETTRE, DONNER DU SENS ET SOUTENIR LES GRANDES CAUSES



Le legs est un acte de transmission qui permet de décider, par testament, de la destination de son patrimoine après son décès. Il ne se limite pas à une logique familiale ou financière : il peut aussi devenir un moyen de soutenir des causes d'intérêt général et de donner un sens durable à ce que l'on a construit au cours de sa vie.

Dans un monde marqué par des enjeux sociaux, environnementaux, médicaux et culturels importants, le legs représente une manière concrète de contribuer à l'avenir collectif. Il transforme un patrimoine individuel en un engagement qui dépasse le temps d'une vie.

COMPRENDRE LE LEGS

Le legs est une disposition inscrite dans un testament par laquelle une personne décide de transmettre ses biens après son décès. Il peut concerner l'ensemble du patrimoine, une partie seulement ou un bien précis. Ce mécanisme juridique ne prend effet qu'au moment du décès et peut être modifié librement tant que la personne est en vie.

Il existe différentes formes de legs. Le legs universel permet de transmettre la totalité du patrimoine à un ou plusieurs bénéficiaires. Le legs à titre universel concerne une fraction du patrimoine, par exemple une part de la succession ou un ensemble de biens. Enfin, le legs particulier porte sur un bien déterminé comme une somme d'argent, un logement ou un objet de valeur.

POURQUOI LÉGUER ?

Léguer permet de prolonger son engagement au-delà de sa propre existence. C'est une manière de donner une continuité à ce que l'on a construit et de faire vivre ses valeurs dans le temps.

Au-delà de la transmission matérielle, le legs donne un sens au patrimoine. Il permet de soutenir des causes essentielles comme la recherche médicale, l'aide aux personnes fragiles, la protection de l'environnement ou encore la culture et l'éducation.

C'est aussi un moyen d'exprimer ses convictions

profondes et de laisser une trace cohérente avec ses engagements de vie.

TRANSMETTRE PLUS QUE DES BIENS

Le legs ne se limite pas à une logique financière ou patrimoniale. Il représente une forme de transmission immatérielle qui touche à l'identité et aux convictions profondes. En choisissant les bénéficiaires de son testament, une personne transmet également une vision du monde et une certaine idée de ce qu'elle considère comme important pour l'avenir.

Cette transmission dépasse donc largement le cadre individuel. Elle permet de transformer un héritage personnel en contribution collective. Ainsi, un patrimoine peut devenir un outil de continuité pour des projets qui se prolongent bien au-delà d'une génération.

LES GRANDES CAUSES SOUTENUES

Les legs jouent un rôle important dans le financement de la recherche médicale, notamment pour les maladies graves comme les cancers ou les maladies rares. Ils permettent de soutenir des projets de long terme essentiels au progrès scientifique.

Ils contribuent également à l'aide aux personnes vulnérables, en finançant des actions auprès des personnes âgées, des personnes en situation de handicap ou des populations en difficulté.

STÉRÉOTYPES

Éduquons

avant que les stéréotypes ne deviennent des convictions.

78 % des enseignants européens font face à des incidents antisémites parmi leurs élèves. L'histoire semble se répéter à nouveau.

L'antisémitisme commence par des mots, des insultes et des stéréotypes, avant de devenir discrimination, puis violence. Et face à cette réalité, l'école reste le terrain où tout peut encore basculer.

Le Mémorial de la Shoah agit là où tout commence en formant les enseignants, en outillant les élèves, en transmettant une histoire rigoureuse pour déconstruire la haine à sa racine.

Faites un don sur

ifi.memorialdelashoah.org

**ou en scannant
ce QR code**



**GRÂCE À VOTRE DON IFI, LE MÉMORIAL DE LA SHOAH AGIT LÀ OÙ TOUT COMMENCE.
ENSEMBLE, RENDONS LE PASSÉ UTILE AU PRÉSENT.**

La protection de l'environnement est une autre cause majeure, avec des actions en faveur de la biodiversité et de la lutte contre le changement climatique. De même, l'éducation et la culture bénéficient de ces soutiens pour favoriser l'accès au savoir et préserver le patrimoine.

Enfin, la mémoire historique occupe une place importante. Des institutions comme le Mémorial de la Shoah assurent la transmission de l'histoire, la conservation des archives et la lutte contre l'oubli. Léguer à ce type d'institution permet de contribuer au devoir de mémoire et à la transmission des valeurs fondamentales.

L'IMPACT DES LEGS POUR LES ORGANISATIONS

Les organisations qui reçoivent des legs, notamment les associations et fondations reconnues d'utilité publique, peuvent utiliser ces ressources pour financer des actions de long terme. Contrairement à d'autres formes de dons plus ponctuels, les legs représentent souvent des moyens importants et durables.

Ils permettent de planifier des projets ambitieux, de renforcer les structures existantes et de garantir la continuité des missions sociales, médicales, environnementales ou culturelles. Dans de nombreux cas, ils constituent une ressource essentielle pour la pérennité des actions menées.

PRÉPARER UN LEGS

La préparation d'un legs commence généralement par une réflexion personnelle sur les causes qui comptent le plus. Il s'agit de déterminer ce que l'on souhaite transmettre, à qui, et dans quelles proportions. Cette étape est essentielle pour donner une cohérence à son projet.

Ensuite, il est recommandé de se faire accompagner par des professionnels comme un notaire ou des conseillers spécialisés. Ils permettent de s'assurer que le testament est conforme au droit et que les volontés seront respectées.

Le testament est l'acte juridique indispensable pour formaliser un legs. Il peut être rédigé à la main ou établi devant notaire afin de garantir une sécurité juridique maximale.

En conclusion, léguer est un acte profondément significatif qui dépasse la simple transmission de biens. C'est un engagement envers l'avenir, une manière de prolonger ses valeurs et de contribuer à des causes essentielles pour la société.

Qu'il s'agisse de la recherche, de l'aide humanitaire, de l'environnement, de la culture ou de la mémoire, notamment à travers des institutions comme le Mémorial de la Shoah, le legs permet de transformer un patrimoine personnel en héritage collectif.

Ainsi, léguer revient à inscrire son histoire dans le temps long et à donner à ses choix une portée qui dépasse une seule génération.



Lieu de mémoire, centre d'archives et d'éducation, le Mémorial de la Shoah joue un rôle essentiel dans la préservation de l'histoire de la Shoah et des génocides. À l'heure où les témoins directs disparaissent progressivement, la question de la transmission aux générations futures devient plus que jamais centrale. Dans ce contexte, les dons et legs constituent un soutien déterminant pour permettre au Mémorial de poursuivre et développer ses missions dans la durée.

Jacques Fredj, Directeur du Mémorial de la Shoah, revient pour nous sur les enjeux actuels de la mémoire, le rôle fondamental de la générosité des donateurs, et l'impact concret de ces engagements sur les actions menées au quotidien.

QUELLE EST AUJOURD'HUI LA MISSION ESSENTIELLE DU MÉMORIAL DE LA SHOAH ?

La mission essentielle du Mémorial de la Shoah est de préserver et de transmettre l'histoire de la Shoah avec rigueur, et d'éclairer le présent à la lumière de cette connaissance. C'est à la fois un lieu de mémoire, de documentation, de recherche et d'éducation. Démontrer les mécanismes qui ont conduit au génocide afin de mieux armer les consciences face aux formes contemporaines de haine, de négation et d'intolérance.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX DÉFIS AUXQUELS VOUS FAITES FACE POUR PRÉSERVER ET TRANSMETTRE LA MÉMOIRE DE LA SHOAH ?

Le premier défi est le temps. Les derniers rangs des témoins disparaissent, et nous entrons pleinement dans l'ère de la transmission sans survivants. À cela s'ajoutent la désinformation, la banalisation des discours antisémites, les usages déformés de l'histoire sur les réseaux sociaux, et parfois une

distance croissante des jeunes générations avec les événements de la Seconde Guerre mondiale. Notre responsabilité est donc de maintenir une parole historique exigeante, accessible et vivante.

EN QUOI LES DONs ET LES LEGS SONT-ILS INDISPENSABLES AU FONCTIONNEMENT ET AUX PROJETS DU MÉMORIAL ?

Les dons et les legs nous donnent les moyens de penser et d'agir dans la durée. Ils complètent les soutiens institutionnels et permettent d'engager des projets ambitieux qui demandent du temps et de la continuité. Ils sont essentiels pour garantir l'indépendance de notre institution et pour inscrire notre action dans le long terme.

À QUOI SERVENT CONCRÈTEMENT LES FONDS ISSUS DES DONs ET LEGS ?

Concrètement, ces fonds servent à enrichir et préserver les archives, à restaurer et numériser des documents, à soutenir la recherche historique, à concevoir des expositions, à former les enseignants, à organiser des ateliers pédagogiques, des visites guidées et des voyages d'étude au camp d'Auschwitz-Birkenau pour les scolaires. Ils permettent également d'améliorer les outils de médiation qui rendent cette histoire compréhensible par tous les publics.

POUVEZ-VOUS CITER UN EXEMPLE DE PROJET OU D'ACTION RENDU POSSIBLE GRÂCE À LA GÉNÉROSITÉ DES DONATEURS ?

Un exemple emblématique est le développement du fonds documentaire du Mémorial de la Shoah, aujourd'hui constitué de plus de 50 millions de documents d'archives, de centaines de milliers de photographies et de dizaines de milliers d'ouvrages. Le soutien des donateurs a aussi contribué à la rénovation et à l'agrandissement du Mémorial, ainsi qu'à la création du Mur des Noms.

COMMENT CES SOUTIENS CONTRIBUENT-ILS À RENFORCER LES ACTIONS ÉDUCATIVES AUPRÈS DES JEUNES GÉNÉRATIONS ?

Ils nous permettent d'aller au-delà de la simple visite. Grâce à eux, nous développons des ateliers pédagogiques adaptés à l'âge et à la sensibilité des scolaires, des formations pour les enseignants, des ressources éducatives et des voyages d'étude sur les lieux de mémoire. Chaque année, plus de 150 000 enfants et jeunes participent à ces actions, qui visent à transmettre des connaissances, mais aussi à développer l'esprit critique et la vigilance civique.



QUE REPRÉSENTE, POUR VOUS, LE GESTE DE LÉGUER UNE PARTIE DE SON PATRIMOINE AU MÉMORIAL ?

C'est un geste fort. Un legs n'est pas seulement une transmission patrimoniale ; c'est une transmission de valeurs. C'est la volonté de faire vivre, au-delà de soi, une mémoire, une exigence de vérité historique et un engagement en faveur d'une société plus lucide et plus humaine.

COMMENT ACCOMPAGNEZ-VOUS LES PERSONNES QUI SOUHAITENT FAIRE UN DON OU UN LEGS ?

Nous les accompagnons avec discrétion, écoute et clarté. Chaque personne peut être informée de manière personnalisée, en lien avec sa situation et ses souhaits. Nous répondons aux questions, présentons les différentes formes de transmission, don, donation, assurance-vie, legs, et, lorsque cela est utile, nous travaillons en lien avec les notaires. L'objectif est que chaque démarche soit parfaitement comprise et librement consentie.

QUEL HÉRITAGE DURABLE LES DONATEURS CONTRIBUENT-ILS À CONSTRUIRE POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES ?

Les donateurs contribuent à bâtir un héritage de connaissances, de vigilance et de responsabilité. Grâce à eux, les générations futures disposeront non seulement d'archives préservées et d'une histoire documentée, mais aussi d'outils intellectuels pour reconnaître les mécanismes d'exclusion, du racisme et de la haine. En participant à l'éducation des jeunes générations, les donateurs contribuent à la construction d'un avenir plus tolérant à l'image des valeurs de notre République.

SOLIDARITÉ

COMMENT AIDER LES ASSOCIATIONS CARITATIVES ?



La solidarité est une valeur fondamentale qui permet de créer des liens entre les individus et de lutter contre les inégalités. Dans notre société, de nombreuses personnes rencontrent des difficultés liées à la pauvreté, à la maladie, à l'isolement ou encore à des situations d'urgence. Pour leur venir en aide, les associations caritatives jouent un rôle essentiel. Elles interviennent chaque jour pour apporter un soutien matériel, moral et social aux personnes les plus vulnérables. Cependant, leur action ne serait pas possible sans l'engagement des citoyens. Chacun peut participer à cet élan de solidarité, quelles que soient ses ressources ou son âge. Aider les associations caritatives est donc une manière concrète de contribuer à une société plus juste et plus humaine.

LE RÔLE ESSENTIEL DES ASSOCIATIONS CARITATIVES

Les associations caritatives ont pour mission d'apporter une aide aux personnes qui en ont besoin. Elles agissent dans de nombreux domaines afin de répondre à différentes formes de précarité. Certaines distribuent des repas ou des produits de première nécessité aux personnes en difficulté financière. D'autres proposent un hébergement d'urgence aux personnes sans domicile ou accompagnent les personnes âgées souffrant de solitude. Il existe également des associations qui soutiennent les malades, favorisent l'accès à l'éducation ou interviennent lors de catastrophes naturelles et de crises humanitaires. Grâce à leur présence sur le terrain et à leur proximité avec les populations concernées, ces organisations apportent des solutions concrètes aux problèmes

rencontrés par de nombreuses personnes. Leur travail contribue à renforcer la cohésion sociale et à promouvoir les valeurs d'entraide et de respect.

FAIRE DES DONS POUR SOUTENIR LEURS ACTIONS

L'une des principales façons d'aider les associations caritatives consiste à effectuer des dons. Ces dons permettent aux associations de financer leurs projets, d'acheter du matériel ou de répondre aux besoins urgents des personnes qu'elles accompagnent. Le soutien financier est particulièrement important car il offre aux associations la possibilité d'agir rapidement et efficacement. Toutefois, les dons ne se limitent pas à l'argent. Il est également possible de donner des vêtements, des fournitures scolaires, des livres, des jouets ou encore des denrées alimentaires.

**DÉPLACÉS, MARQUÉS PAR LA GUERRE,
LES ENFANTS LIBANAIS ONT BESOIN DE VOUS**

POUR CONSTRUIRE LEUR AVENIR !



LEGS - DONATIONS - ASSURANCES-VIE

Demandez et recevez gratuitement votre brochure :

01 83 92 16 53 - contact@fddsosco.fr

10 rue du Dôme, 92100 Boulogne-Billancourt



Ces contributions matérielles peuvent améliorer directement le quotidien des bénéficiaires. Même lorsqu'ils sont modestes, les dons ont une réelle utilité car ils s'ajoutent à ceux de milliers d'autres personnes engagées dans la solidarité.

S'ENGAGER DANS LE BÉNÉVOLAT

Au-delà des dons matériels ou financiers, le bénévolat représente une aide précieuse pour les associations caritatives. En donnant de son temps et de son énergie, chacun peut participer concrètement à leurs activités. Les bénévoles interviennent dans des missions très variées selon leurs compétences et leurs disponibilités. Ils peuvent participer à la distribution de repas, aider à l'organisation d'événements, accompagner des personnes isolées ou encore effectuer des tâches administratives. Cet engagement permet aux associations de fonctionner plus efficacement tout en créant un lien humain avec les personnes aidées. Le bénévolat est également une expérience enrichissante pour ceux qui s'y consacrent, car il favorise les rencontres, développe le sens des responsabilités et permet de mieux comprendre les réalités sociales auxquelles certaines personnes sont confrontées.

SENSIBILISER ET MOBILISER SON ENTOURAGE

Aider une association caritative ne consiste pas seulement à faire un don ou à devenir bénévole. Il est également important de faire connaître les causes qu'elle défend afin de mobiliser davantage de personnes. Aujourd'hui, les réseaux sociaux et les moyens de communication modernes permettent de diffuser facilement des informations sur les actions menées par les associations. En partageant leurs campagnes, en participant à leurs événements ou simplement en parlant de leur travail autour de soi, chacun peut contribuer à accroître leur visibilité. Cette sensibilisation joue un rôle essentiel car elle encourage de nouvelles personnes à s'engager et permet de récolter davantage de soutien. Plus une association est connue, plus elle a de chances d'obtenir les ressources nécessaires pour poursuivre ses missions.

ORGANISER DES ACTIONS SOLIDAIRES

Les citoyens, les établissements scolaires et les entreprises peuvent également mettre en place des initiatives afin de soutenir les associations caritatives. L'organisation d'actions solidaires permet de collecter des fonds ou du matériel tout en sensibilisant le public aux difficultés rencontrées par certaines populations. Par exemple, des collectes de vêtements, des ventes de gâteaux, des courses solidaires ou encore des spectacles caritatifs peuvent être organisés au profit d'une association. Ces événements favorisent l'implication de la communauté et renforcent l'esprit d'entraide. Ils montrent également que chacun peut agir à son échelle pour soutenir une cause importante et contribuer à améliorer la vie des autres.

Pour conclure, les associations caritatives occupent une place essentielle dans la société en venant en aide aux personnes les plus fragiles. Leur action repose en grande partie sur la générosité et l'engagement des citoyens. Faire un don, devenir bénévole, sensibiliser son entourage ou organiser des actions solidaires sont autant de moyens de les soutenir efficacement. Chaque geste, même modeste, peut avoir des conséquences positives et contribuer à améliorer le quotidien de nombreuses personnes. Dans un monde où les difficultés sociales restent nombreuses, la solidarité demeure une valeur indispensable pour construire une société plus juste, plus inclusive et plus humaine.

Dans le cadre de notre dossier spécial sur la solidarité et l'aide aux associations caritatives, nous avons rencontré **Benjamin Blanchard, directeur général de SOS Chrétiens d'Orient**. Il nous a présenté les missions, les actions et les besoins de l'association, ainsi que les moyens concrets pour s'engager et soutenir les populations en difficulté.

Pouvez-vous présenter votre association et expliquer son engagement ?

L'association SOS Chrétiens d'Orient est née en 2013, après la prise de Maaloula par des groupes jihadistes. A l'initiative d'une poignée de jeunes français, un convoi humanitaire est organisé pour passer Noël aux côtés de ces réfugiés, chrétiens de Syrie. Leur mission : apporter une aide matérielle concrète et un soutien moral aux populations chrétiennes. Ce qui devait être une mission ponctuelle se transforme rapidement en une aide durable. En 12 ans, l'association a pu réaliser 2000 projets, en faveur de 400 000 bénéficiaires, et envoyer sur place plus de 3000 volontaires.

Quelle est la mission principale de votre association ?

La mission de SOS Chrétiens d'Orient est de permettre aux communautés chrétiennes orientales de vivre dignement sur les terres qui les ont vues naître, plutôt que d'encourager à l'exil et au déracinement. Cela passe par une aide matérielle concrète, construite autour de six piliers d'actions : aide d'urgence, réhabilitation, développement économique et social, développement culturel et patrimonial, éducation et jeunesse, soutien médical. Et puis, il y a l'envoi de volontaires, comme je viens de vous l'expliquer. Il s'agit souvent de jeunes – mais pas uniquement, nous avons aussi des



retraités - qui délaissent leur confort et leurs habitudes pour aller servir en Orient.

Dans quels pays intervenez-vous aujourd'hui ?

Depuis 2013, l'association SOS Chrétiens d'Orient s'est implantée dans 9 pays : Syrie, Irak, Liban, Jordanie, Egypte, Pakistan, Arménie, Ethiopie et Terre Sainte.

Quels sont vos besoins les plus urgents actuellement ?

Et bien malheureusement, les besoins sont partout. Au Liban, les chrétiens, comme tous les libanais, sont les premières victimes d'une guerre qu'ils n'ont pas choisie. En Irak, ils demeurent marqués et peinent à se remettre du passage de l'Etat islamique. Il y a 25 ans, on comptait 1,5 million de chrétiens dans ce pays. Ils ne sont plus qu'entre 160 et 200 000. En Syrie, ils vivent quotidiennement sous la menace islamiste et ne représentent plus que 3% de la population contre presque 10, il y a 15 ans. En Egypte, la situation n'est guère mieux, la quasi-totalité des chrétiens vit sous le seuil de pauvreté et dans des conditions extrêmement précaires. Bref, plus que jamais, les communautés chrétiennes orientales ont besoin de soutien pour continuer à exister !



Comment peut-on soutenir votre association ?

Le premier moyen pour soutenir notre association est de sensibiliser au sort des chrétiens d'Orient. Nous parcourons ainsi la France pour des conférences ou des témoignages, dans des écoles, dans des clubs, etc.

Nous sommes une association qui ne reçoit pas d'aide publique. Aussi, tout don, même minime, est précieux et permet d'apporter un réel soutien aux populations défavorisées. Enfin, sur le long terme, chacun peut désigner, dans le cadre d'une succession, le fonds de dotation de SOS Chrétiens d'Orient comme bénéficiaire d'un legs, d'une donation ou d'une assurance-vie. Ces soutiens financiers nous permettent de réaliser des projets de grande ampleur. En 2024, le fonds de dotation de SOS Chrétiens d'Orient a permis la restauration de l'église Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours à Mossoul, en Irak, qui était devenue le quartier général de la police des mœurs de l'Etat islamique. 10 ans après le passage de Daesh, des cloches ont pu à nouveau raisonner dans la deuxième ville du pays.



Activités à la maison
avec ses petits-enfants

Interview de Apli Kids

La transmission
intergénérationnelle :
créer du lien à travers
le temps

Interview de Camille
Liger, social média
manager chez Ice-
Watch





ACTIVITÉS À LA MAISON avec ses petits-enfants



Passer du temps avec ses petits-enfants à la maison est une occasion précieuse de créer des liens forts, dans un cadre simple et rassurant. Ces moments ne nécessitent pas de moyens particuliers, mais plutôt de la disponibilité, de l'écoute et un peu d'imagination. Les activités réalisées ensemble permettent à la fois de divertir les enfants, de stimuler leur développement et de transmettre des valeurs et des savoir-faire entre générations.

LES ACTIVITÉS CRÉATIVES : DÉVELOPPER L'IMAGINATION

Les activités créatives occupent une place importante car elles permettent aux enfants d'exprimer leur imagination tout en développant leur motricité fine. Le dessin et la peinture sont des activités particulièrement adaptées. Un simple cahier, quelques crayons ou de la peinture suffisent pour encourager l'enfant à créer librement. Il ne s'agit pas de faire "beau", mais de laisser l'enfant explorer les couleurs, les formes et ses idées.

Le bricolage est également très apprécié. Il peut s'agir de fabriquer des objets simples comme des marionnettes avec des chaussettes, des décorations saisonnières ou des collages avec des éléments récupérés. Ces activités permettent aux enfants d'apprendre à manipuler des outils simples comme les ciseaux ou la colle, tout en développant leur patience et leur concentration.

Les activités manuelles comme la pâte à modeler, les perles à enfiler ou l'origami simple complètent parfaitement ces moments créatifs. Les gommettes sont aussi très appréciées : elles permettent de créer des scènes, de décorer des dessins ou de réaliser des collages simples tout en travaillant la précision et la coordination.

LA CUISINE AVEC LES PETITS-ENFANTS : UN MOMENT DE PARTAGE

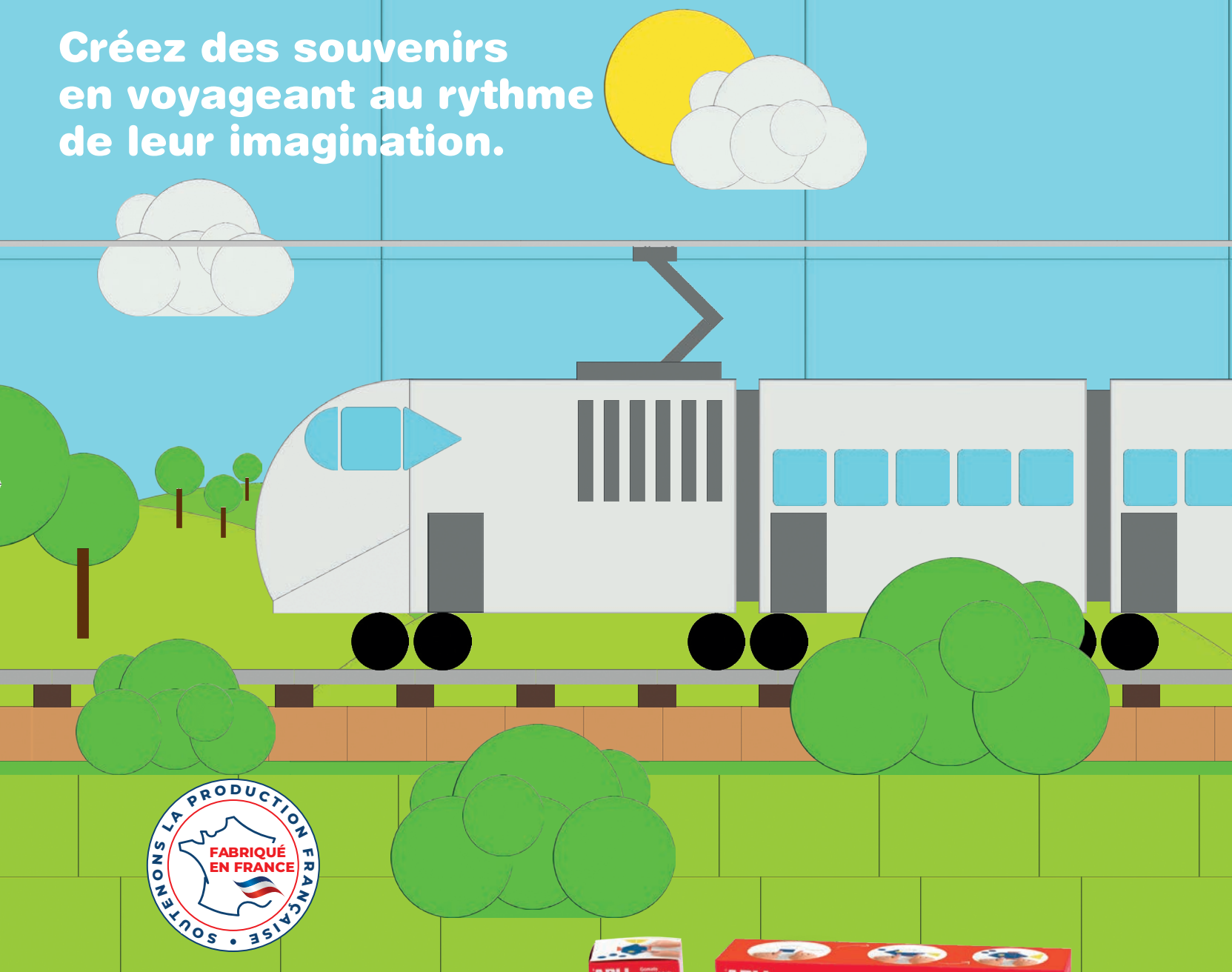
Cuisiner avec les petits-enfants est une activité à la fois ludique et éducative. Préparer des recettes simples comme des crêpes, des cookies ou une salade de fruits permet aux enfants de participer concrètement et de découvrir les aliments. Ils apprennent à mesurer, mélanger et suivre des étapes, tout en partageant un moment convivial avec l'adulte.

La cuisine est aussi un espace de transmission et d'échange. L'enfant est fier de participer à une réalisation concrète, et ces moments sont souvent l'occasion de discuter, de rire et de créer des souvenirs durables.

APLI
kids

Partagez encore plus de moments avec vos petits enfants.

Créez des souvenirs
en voyageant au rythme
de leur imagination.



UNE INFINITÉ DE
GOMMETTES
POUR CRÉER ET S'AMUSER ENSEMBLE



www.apli.fr

LES JEUX DE SOCIÉTÉ ET JEUX D'INTÉRIEUR : APPRENDRE EN S'AMUSANT

Les jeux de société permettent de développer la logique, la mémoire et le respect des règles. Des jeux simples comme le memory, les dominos ou les petits chevaux sont adaptés pour jouer ensemble facilement. Ils aident aussi l'enfant à apprendre à attendre son tour et à accepter de gagner ou de perdre.

Les jeux d'imagination comme les devinettes, les charades ou les jeux de rôle (marchande, docteur, école) stimulent la créativité et l'expression orale. Ils permettent à l'enfant de reproduire et d'inventer des situations de la vie quotidienne de manière ludique.

LES ACTIVITÉS CALMES : LECTURE ET CONCENTRATION

Les activités calmes sont essentielles pour équilibrer les moments plus dynamiques. La lecture partagée est particulièrement enrichissante : lire une histoire ensemble ou inventer un récit permet de développer le langage et l'imagination.

L'écriture peut aussi être introduite de manière simple et ludique, par exemple en rédigeant une carte, une petite lettre ou une histoire illustrée. Ces activités encouragent progressivement l'apprentissage sans pression.

LES ACTIVITÉS MUSICALES ET LES JEUX D'IMAGINATION

La musique est un excellent moyen de créer une ambiance joyeuse à la maison. Chanter, inventer des chansons ou danser dans le salon permet aux enfants de se dépenser tout en s'amusant. Les jeux rythmiques avec les mains ou des objets simples renforcent la coordination et le sens du rythme.

Les jeux d'imagination sont tout aussi importants. Construire une cabane avec des coussins, transformer le salon en camping ou organiser une chasse au trésor permet de créer de véritables univers de jeu. Ces activités développent la créativité, l'autonomie et la capacité à inventer des histoires.

LES MOMENTS CALMES ET LA TRANSMISSION INTERGÉNÉRATIONNELLE

Les moments de détente permettent de terminer la journée en douceur. Les puzzles, les livres illustrés ou de simples exercices de relaxation aident l'enfant à se recentrer et à retrouver le calme après des activités plus dynamiques.

Ces temps partagés sont aussi l'occasion de transmission entre générations. Raconter des souvenirs d'enfance, montrer de vieilles photos ou apprendre des jeux d'autrefois crée un lien précieux entre grands-parents et petits-enfants. Ces échanges donnent du sens aux moments passés ensemble et renforcent la complicité familiale.

Pour conclure, les activités à la maison avec les petits-enfants n'ont pas besoin d'être complexes pour être réussies. L'essentiel est de partager du temps ensemble dans la simplicité et la bonne humeur. En alternant activités créatives, jeux, moments calmes et échanges, on crée un environnement chaleureux, stimulant et rassurant pour l'enfant.



Les activités créatives sont un excellent moyen de partager des moments de complicité avec ses petits-enfants tout en favorisant leur apprentissage. La marque **Apli Kids** propose une large gamme de jeux et d'activités ludiques conçus pour développer la motricité, l'imagination et la concentration des plus jeunes. À travers les gommettes, les jeux éducatifs et les supports créatifs, elle offre de nombreuses idées pour occuper les enfants de manière intelligente et amusante, notamment pendant les vacances ou les moments en famille.

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER APLI KIDS ET L'UNIVERS QUE VOUS PROPOSEZ AUX ENFANTS ET À LEURS FAMILLES ?

Apli Kids propose des activités simples et ludiques pour les enfants, qui donnent envie de créer, manipuler et s'amuser. L'idée, c'est vraiment d'apprendre en jouant, sans pression. Et s'il y a bien un produit qui représente la marque, ce sont les gommettes : une activité intemporelle, que toutes les générations connaissent et adorent partager.

APLI KIDS EST PARTICULIÈREMENT RECONNUE POUR SES GOMMETTES : QU'EST-CE QUI LES REND UNIQUES ET ADAPTÉES AUX PLUS JEUNES ?

Les gommettes Apli Kids sont pensées pour être faciles à manipuler par les petites mains : elles sont colorées, attrayantes et adaptées à l'âge des enfants.

Elles existent sous différents formats : certaines permettent de créer librement, d'autres proposent des supports à compléter. Cela permet à chaque enfant de trouver une activité à son rythme, tout en s'amusant.

CONCRÈTEMENT, QUE DÉVELOPPENT LES ACTIVITÉS AVEC GOMMETTES CHEZ

Apli Kids : des activités créatives pour partager des moments précieux avec ses petits-enfants

L'ENFANT ?

Les gommettes sont idéales pour développer la motricité fine, la précision des gestes et la coordination.

L'enfant observe, choisit la bonne forme ou la bonne couleur, et fait attention à l'endroit où il colle. Sans s'en rendre compte, il travaille aussi sa concentration et stimule son imagination.

COMMENT LES GRANDS-PARENTS PEUVENT-ILS UTILISER LES GOMMETTES POUR PARTAGER UN MOMENT LUDIQUE AVEC LEURS PETITS-ENFANTS ?

C'est une activité très facile à mettre en place, sans préparation.

On peut compléter un dessin ensemble, inventer une petite histoire à partir des gommettes ou simplement laisser libre cours à la créativité de l'enfant.

«Ce sont des moments simples, mais qui créent tout de suite une vraie complicité.»

À L'HEURE DES ÉCRANS, EN QUOI LES ACTIVITÉS CRÉATIVES COMME CELLES D'APLI KIDS SONT-ELLES PARTICULIÈREMENT IMPORTANTES AUJOURD'HUI ?

Elles offrent une vraie alternative aux écrans.

Ce sont des moments calmes, où l'enfant prend le temps de manipuler, de créer avec ses mains et de se concentrer. Cela lui permet aussi de s'exprimer, d'imaginer et de prendre confiance en lui.

QUELS JEUX OU ACTIVITÉS APLI KIDS SE PRÊTENT PARTICULIÈREMENT BIEN AUX MOMENTS EN FAMILLE OU AVEC PLUSIEURS ENFANTS ?

Les gommettes se prêtent très bien aux activités à plusieurs.

On peut, par exemple, réaliser une grande scène tous ensemble, chacun ajoutant sa touche, ou proposer de petits défis autour des formes et des couleurs.

Même les plus petits peuvent participer, ce qui en fait une activité idéale quand il y a plusieurs enfants.



QUELS AUTRES TYPES DE JEUX ET D'ACTIVITÉS PROPOSEZ-VOUS POUR COMPLÉTER CES MOMENTS CRÉATIFS ?

On retrouve aussi des jeux éducatifs, des puzzles ou encore d'autres activités créatives.

Mais tout est toujours conçu dans le même esprit : proposer des moments simples, accessibles, qui donnent envie aux enfants de participer et de créer sans difficulté.

OÙ PEUT-ON RETROUVER LES PRODUITS APLI KIDS ?

On peut trouver les produits Apli Kids en papeterie ou bien en ligne.

Les gommettes sont très faciles à se procurer et restent une activité accessible à tous.

LA TRANSMISSION INTERGÉNÉRATIONNELLE : créer du lien à travers le temps



La relation entre grands-parents et petits-enfants repose avant tout sur la transmission. Les grands-parents représentent souvent la mémoire vivante de la famille et jouent un rôle essentiel dans la transmission de l'histoire familiale, des traditions et des valeurs. À travers leurs récits, leurs souvenirs et leurs expériences, ils permettent aux plus jeunes de mieux comprendre leurs origines et de construire leur identité. Cette transmission ne se limite pas aux biens matériels : elle concerne également les savoir-faire, les habitudes familiales et les enseignements de vie qui se transmettent de génération en génération.

L'IMPORTANCE DES MOMENTS INTERGÉNÉRATIONNELS

Les moments partagés entre grands-parents et petits-enfants constituent des expériences précieuses qui renforcent les liens familiaux. Une promenade, une activité créative, un repas préparé ensemble ou simplement une discussion peuvent devenir des souvenirs marquants. Ces instants favorisent la complicité et créent un patrimoine émotionnel durable. Pour les enfants, ils apportent un sentiment de sécurité et d'appartenance. Pour les grands-parents, ils représentent une source de joie et d'épanouissement.

Dans un contexte où les modes de vie sont de plus en plus rapides et où les familles vivent parfois éloignées les unes des autres, ces moments intergénérationnels prennent une valeur particulière. Ils permettent de ralentir le rythme





Les
grands-parents
transmettent bien plus
que des souvenirs:
ils transmettent des
repères, des valeurs
et une histoire.

du quotidien et de consacrer du temps à l'échange. Ces expériences communes deviennent souvent les souvenirs les plus marquants de l'enfance et contribuent à renforcer durablement les liens entre les membres de la famille.

LE CADEAU COMME SYMBOLE DE TRANSMISSION

Les cadeaux occupent une place importante dans les relations entre grands-parents et petits-enfants. Au-delà de leur valeur matérielle, ils sont souvent porteurs d'une histoire et d'une signification particulière. Offrir un cadeau, c'est transmettre une attention, un souvenir ou parfois une partie de son propre parcours. Certains objets deviennent ainsi de véritables témoins de la relation familiale et sont conservés pendant de nombreuses années en raison de leur forte valeur affective. Les cadeaux remis lors d'événements importants, comme un anniversaire, une réussite scolaire ou une étape de vie marquante, prennent souvent une dimension symbolique encore plus forte. Ils rappellent non seulement l'événement célébré mais aussi le lien privilégié entre celui qui offre et celui qui reçoit.

LA MONTRE, UN CADEAU EMBLÉMATIQUE

Parmi les cadeaux les plus symboliques figure la montre. Depuis des générations, elle représente le temps qui passe mais aussi le lien qui unit les membres d'une même famille. Offrir une montre à un petit-enfant marque souvent une étape importante de sa vie, comme un anniversaire, l'obtention d'un diplôme ou l'entrée dans l'âge adulte. Cet objet accompagne son propriétaire au quotidien et lui rappelle la personne qui l'a offerte.

Aujourd'hui, certaines marques ont su moderniser cette tradition de transmission en proposant des montres accessibles, colorées et adaptées à toutes les générations. C'est notamment le cas de Ice-Watch, qui s'est imposée comme une référence auprès des familles grâce à son design contemporain

et à son large choix de modèles. La marque séduit aussi bien les enfants, les adolescents que les adultes, ce qui en fait un cadeau particulièrement adapté aux relations intergénérationnelles.

Une montre Ice-Watch peut symboliser un moment important partagé entre un grand-parent et son petit-enfant. Elle constitue un souvenir durable qui accompagne son propriétaire au fil des années et rappelle le lien affectif qui les unit. À travers cet objet du quotidien, la transmission prend une forme concrète et moderne : celle d'un cadeau qui marque le temps tout en créant des souvenirs. Dans un contexte où les familles recherchent des présents porteurs de sens, la montre apparaît comme un symbole fort de continuité, de confiance et de partage entre les générations.

UNE ÉVOLUTION VERS LES EXPÉRIENCES PARTAGÉES

Aujourd'hui, les cadeaux intergénérationnels évoluent. Aux objets traditionnels s'ajoutent de plus en plus des expériences à vivre ensemble, comme un voyage, une activité culturelle, un atelier créatif ou un séjour en famille. Ces moments permettent de créer des souvenirs communs et renforcent encore davantage les liens familiaux. Ils répondent à une recherche croissante de sens et d'authenticité dans les relations entre générations.

Cette évolution montre que la valeur d'un cadeau ne réside pas uniquement dans l'objet lui-même, mais également dans les émotions et les souvenirs qu'il permet de créer.

Pour conclure, la transmission entre grands-parents et petits-enfants constitue un élément fondamental de la vie familiale. À travers les souvenirs, les valeurs, les moments partagés et les cadeaux symboliques, elle permet de créer un lien durable entre les générations. La montre illustre parfaitement cette idée en incarnant à la fois le temps, la mémoire et la continuité familiale. Plus largement, qu'il s'agisse d'un objet ou d'une expérience vécue ensemble, les plus beaux héritages sont souvent ceux qui transmettent une histoire, des émotions et un sentiment d'appartenance qui perdurent bien au-delà des générations.

Découvrons aujourd'hui l'univers des montres de la marque Ice-Watch avec **Camille Liger, social média manager chez Ice-Watch**, qui va nous faire découvrir les collections spécialement conçues pour les enfants.

POUVEZ-VOUS PRÉSENTER ICE-WATCH EN QUELQUES MOTS ?

Ice-Watch est une marque horlogère belge fondée en 2006 par Jean-Pierre Lutgen, à Bastogne. À une époque où les montres oscillaient entre le luxe inabordable et les modèles basiques, Ice-Watch a choisi une troisième voie : proposer une alternative fraîche, familiale, intergénérationnelle, accessible et inspirante.

Le succès a été immédiat, avec un million de montres vendues dès la première année. Aujourd'hui, avec plus de 25 millions de montres vendues, Ice-Watch s'est imposée comme une référence mondiale de l'horlogerie. Notre positionnement est clair : des montres soigneusement conçues, accessibles à tous les budgets, généralement autour de 99€.

Depuis 2021, la marque a pris le virage de la montre connectée. Un projet ambitieux mais un succès presque immédiatement au rendez-vous. Toujours avec ses valeurs fortes, la marque propose des montres connectées pour les adultes et les enfants, pour les fashion et les sportifs (et les deux !) toujours à un prix très accessible.

QUELLE EST L'IDENTITÉ DE LA MARQUE ET CE QUI VOUS DIFFÉRENCIE DES AUTRES MARQUES DE MONTRES ?

Ice-Watch se distingue par sa revendication de la couleur et de l'accessibilité. Derrière une communication pop et légère, la question qu'elle pose est audacieuse : comment redéfinir le port de la montre au 21^e siècle ? Notre ADN repose sur trois piliers : la couleur, la dimension intergénérationnelle et familiale et l'accessibilité.

Ice-Watch multiplie les styles — minimaliste, sportif, urbain, ultra-coloré, glamour, romantique et maintenant connecté — et s'adresse à tous les publics, de toutes les générations. Ce positionnement transgénérationnel est unique sur le marché : les montres Ice-Watch séduisent un large public, des tout petits de 3 ans aux personnes du 3^e âge.

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES DE MONTRES POUR ENFANTS PROPOSÉS PAR ICE-WATCH ?

Ice-Watch propose trois grandes familles de montres pour enfants :

Les montres analogiques (à aiguilles) : des collections iconiques comme ICE ola kids, ICE mini, ICE hero ou ICE cartoon, dotées de boîtiers en acier inoxydable aux couleurs vives et de bracelets en silicone pour un confort optimal. Idéales pour apprendre à lire l'heure.

Les montres digitales : la ICE digit, dépourvue d'aiguilles, allie légèreté et douceur du silicone pour ravir les enfants et leurs parents, avec une étanchéité 10 ATM pour aller sous la douche ou à la piscine.

Les montres connectées : la ICE smart junior, qui permet aux enfants de porter la même montre que papa ou maman, est parfaitement adaptée aux 6-12 ans et offre de multiples fonctionnalités connectées. Certaines de nos montres connectées pour enfants intègrent une technologie de géolocalisation (via les applications Localiser de Apple et Google). Et, tout récemment, la marque a lancé une montre connectée 4G : la ICE kids 4G.

COMMENT CHOISISSEZ-VOUS LES FONCTIONNALITÉS ADAPTÉES AUX ENFANTS SELON LES ÂGES ?

Nous pensons nos montres par tranches d'âge bien définies. Pour les plus petits (dès 3-4 ans), nous privilégions la simplicité et la sécurité: bracelet

en silicone souple, boîtier léger, design ludique avec des motifs qui leur parlent (dinosaures, super-héros, personnages animés). Pour les enfants en âge scolaire (6-10 ans), nous introduisons des fonctionnalités progressives — cadran analogique pour apprendre à lire l'heure, puis digital pour les plus autonomes. À partir de 6 ans, la montre connectée ICE smart junior offre des fonctionnalités comme la mise en place de repères dans le temps, le comptage de pas, le mode sport, l'accès à des jeux et la localisation de son appareil. L'idée est toujours d'associer l'utile à l'amusant.

EST-CE QUE CERTAINES MONTRES SONT PENSÉES POUR APPRENDRE À LIRE L'HEURE ?

Oui, c'est au cœur de notre approche. Nos montres pour enfants sont bien plus qu'un simple accessoire: elles offrent une invitation à explorer le monde, à apprendre à gérer son temps et à exprimer leur personnalité unique. Les modèles analogiques à aiguilles, comme la ICE hero ou la ICE cartoon, sont spécifiquement pensés pour cet apprentissage: cadran lisible, aiguilles contrastées, chiffres bien visibles. La collection ICE cartoon a notamment été



conçue pour offrir aux enfants une façon amusante d'apprendre à lire l'heure, avec des designs ludiques et colorés qui égayent chaque début de journée. Porter une montre dès le plus jeune âge, c'est aussi leur donner le goût du temps et de la ponctualité.

LES MONTRES CONNECTÉES POUR ENFANT: QUELLES SONT LEURS FONCTIONNALITÉS PRINCIPALES ?

La ICE smart junior propose de multiples fonctionnalités : notifications, personnalisation du fond d'écran, podomètre, calculatrice, alarmes, jeux, météo, contrôle de la musique, ainsi que des fonctions santé comme le suivi du sommeil, la mesure de la fréquence cardiaque et du taux d'oxygène dans le sang. Si la montre est reliée à un smartphone, l'enfant peut recevoir ses SMS et notifications. Sans connexion au téléphone, il peut tout de même profiter des fonctionnalités sportives, santé et des jeux. Les cadrans sont entièrement personnalisables selon les humeurs. Un vrai terrain de jeu au poignet, qui reste parfaitement contrôlable par les parents. Le petit plus : la géolocalisation du produit en cas de perte. Désormais disponible avec Apple et Android.

QUELLES SONT LES COULEURS OU STYLES LES PLUS POPULAIRES CHEZ LES ENFANTS ACTUELLEMENT ?

Les couleurs vives et contrastées restent les grandes favorites : bleu électrique, rose vif, vert fluo, jaune citron... mais on observe aussi un engouement pour les combinaisons bicolores dynamiques. Côté garçons, les modèles dans des coloris bleu marine, jaune et vert rencontrent un grand succès. Les filles plébiscitent les palettes rose et violet. Les collections à thème — dinosaures, super-héros, espace — sont également très demandées, portées par l'envie des enfants d'afficher leur univers au poignet.

C'est d'ailleurs en ce sens que les cadrans personnalisables des montres connectées sont développés : l'objectif est alors de pouvoir adapter son cadran à son humeur du jour !

EN QUOI VOS MONTRES PEUVENT-ELLES AIDER LES ENFANTS À APPRENDRE LA NOTION DU TEMPS ?

La montre est le premier outil concret qui ancre la notion de temps dans le quotidien d'un enfant. Porter une montre analogique Ice-Watch, c'est s'exercer chaque jour à lire les aiguilles, à comprendre les heures et les minutes, à anticiper («encore combien de temps avant la récré ?»). Ice-Watch permet aux enfants de découvrir le plaisir de porter une montre stylée tout en apprenant à gérer leur temps de manière amusante. La montre connectée va plus loin encore, avec les alarmes et repères programmables (l'heure de broser ses dents, l'heure de diner,

l'heure du couché, du levé...), le chronomètre et les rappels — autant d'outils qui les responsabilisent progressivement dans l'organisation de leur journée et les rendent de plus en plus autonomes.

COMMENT ASSUREZ-VOUS LA SOLIDITÉ ET LA RÉSISTANCE DES MONTRES POUR UN USAGE QUOTIDIEN CHEZ LES ENFANTS ?

Nos montres enfants sont conçues pour suivre le rythme effréné de leurs petits propriétaires. Elles sont durables, flexibles et résistantes à l'eau jusqu'à 10 ATM la plupart du temps. Le bracelet en silicone — matière phare d'Ice-Watch — est souple, hypoallergénique, et résiste aux chocs du quotidien. Les boîtiers en acier inoxydable aux couleurs vives garantissent une excellente tenue dans le temps, et le mouvement quartz assure une grande précision. L'étanchéité 10 ATM signifie concrètement que l'enfant peut garder sa montre sous la douche, à la piscine, ou lors d'activités nautiques — sans se soucier des éclaboussures. Résultat : une montre que l'enfant peut (et veut !) porter tous les jours, en toutes circonstances.

QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS AUX PARENTS POUR CHOISIR UNE MONTRE ADAPTÉE À LEUR ENFANT ?

Notre conseil numéro un : partir de l'enfant, pas de la montre. L'âge reste le premier filtre : avant 6 ans, on misera sur une montre analogique légère et colorée pour initier la lecture de l'heure. Entre 6 et 10 ans, la montre connectée prend tout son sens. Ensuite, pensez à l'usage : un enfant sportif appréciera l'étanchéité et la robustesse du silicone ; un enfant plus geek sera comblé par les fonctionnalités de la ICE smart junior. Le style vient en dernier — mais c'est souvent lui qui déclenche l'adhésion ! Un enfant qui choisit sa montre, qui se reconnaît dans ses couleurs, aura envie de la porter chaque matin. Et chez Ice-Watch, avec plus de 500 références actives, il y a forcément une montre qui lui ressemble.

ENFIN, OÙ POUVONS-NOUS RETROUVER VOS PRODUITS ?

La marque est distribuée en ligne, sur son site internet géré en interne par les équipes ainsi que sur Amazon. Mais Ice-Watch est aussi fortement implantée sur un réseau de revendeurs bijoutiers partenaires partout en France et en Belgique, comme Louis Pion, Histoire d'Or, Julien d'Orcel, la Guilde des Orfèvres, et de nombreuses bijouteries indépendantes. Pour trouver le revendeur le plus proche de chez vous, un localisateur de magasins est disponible directement sur notre site.





Loisirs et sorties
intergénérationnelles

Interview de Juliette
Legris, chargée
de communication
au sein de Vendée
Miniature

Les sorties en parc
d'attractions avec
ses petits-enfants

Cap sur l'Égypte
Antique pour
une saison pleine
d'aventures en
famille avec le Parc
Astérix

Les indispensables
pour les sorties avec
les petits-enfants

Pourquoi choisir le
camping avec ses
petits-enfants

Homair : des week-
ends immersifs
au camping qui
réinventent les
escapades en famille

Cap sur La Sardaigne
du nord avec
Delphina Hôtels &
resorts et ses hôtels
dédiés aux familles





LOISIRS ET SORTIES

INTERGÉNÉRATIONNELLES



 Les activités partagées entre grands-parents et petits-enfants ne se limitent pas à occuper le temps libre. Elles jouent un rôle fondamental dans la construction du lien familial et dans la transmission entre générations. Ces moments permettent aux enfants de découvrir un autre rythme de vie, souvent plus calme et plus attentif, tandis que les grands-parents bénéficient d'une stimulation sociale, affective et cognitive importante. Ces expériences créent également un espace unique où la parole circule différemment. Les grands-parents racontent leur enfance, expliquent des traditions ou transmettent des savoir-faire, tandis que les enfants apportent leur spontanéité, leur curiosité et leur regard neuf sur le monde.

LES SORTIES CULTURELLES ET PATRIMONIALES

Les visites culturelles constituent une excellente base pour des activités intergénérationnelles réussies, à condition de choisir des lieux adaptés au rythme et à l'intérêt des enfants.

Les musées interactifs ou à vocation pédagogique sont particulièrement intéressants. Les musées de sciences, les musées d'histoire naturelle ou encore les espaces proposant des ateliers permettent aux enfants de manipuler, expérimenter et comprendre par l'action. Les grands-parents, de leur côté, peuvent accompagner la découverte en apportant des explications complémentaires ou des souvenirs personnels liés aux thèmes abordés.

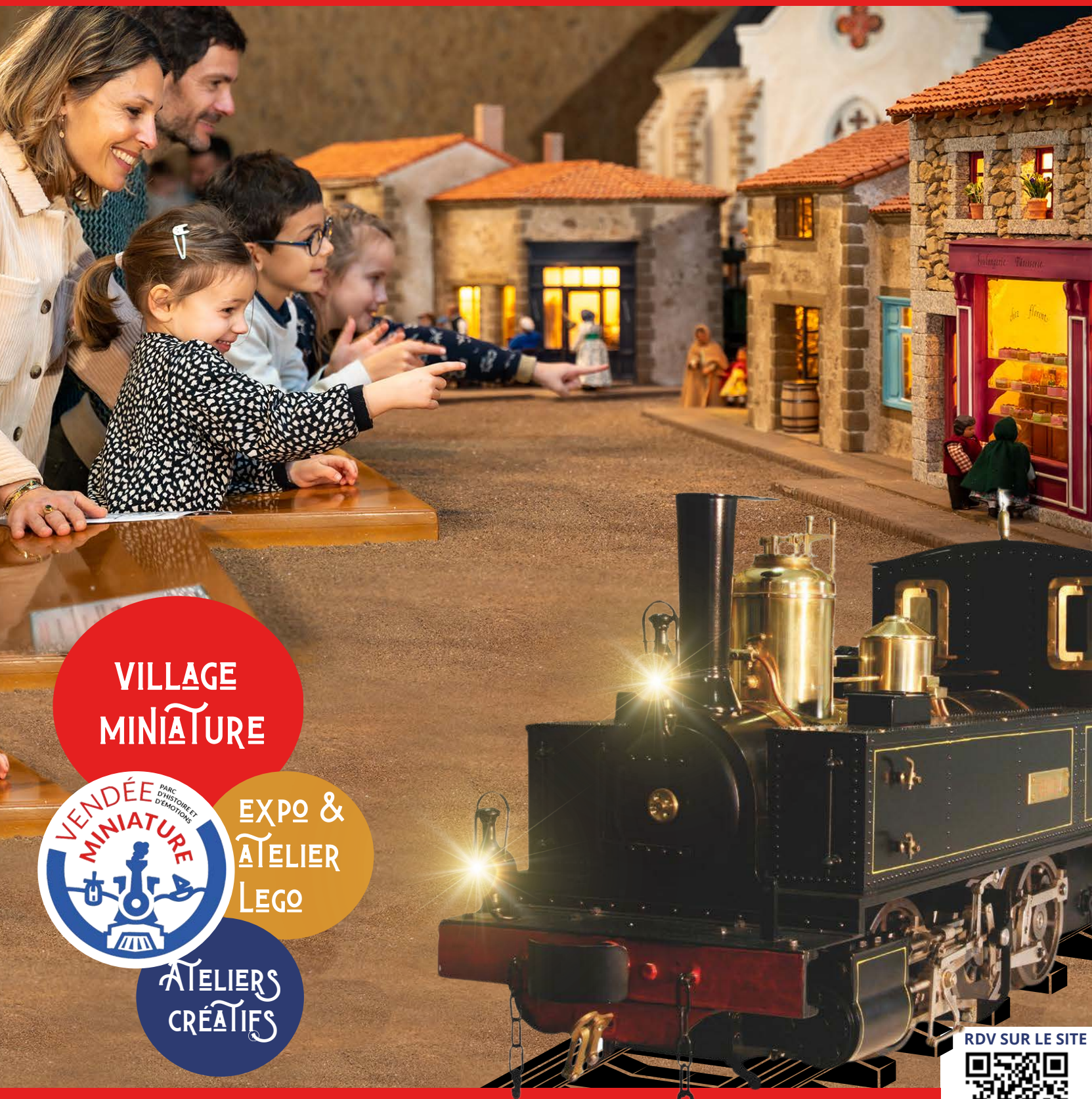
Les visites de monuments historiques offrent également de très belles expériences partagées. Les châteaux, par exemple, permettent souvent des parcours scénarisés, des jeux d'enquête ou des

animations costumées qui rendent la découverte vivante. Un château médiéval ou une demeure historique devient alors un terrain d'exploration où l'imaginaire de l'enfant rejoint les connaissances du grand-parent.

Dans cette même logique, certaines sorties offrent une immersion particulièrement réussie dans la vie d'autrefois. C'est le cas de lieux comme Vendée Miniature, un site qui reconstitue un village vendéen des années 1900 avec un niveau de détail impressionnant. Ce type de visite est particulièrement adapté aux grands-parents et petits-enfants, car il permet de comparer directement "avant" et "maintenant". Les enfants y découvrent un quotidien très différent du leur, tandis que les grands-parents peuvent souvent faire le lien avec leur propre enfance ou celle de leurs parents. Ce croisement de regards rend la visite particulièrement vivante et mémorable.

VENDEE MINIATURE

VOYAGE EN 1900 À L'ÉCHELLE MINIATURE



VILLAGE
MINIATURE



EXPO &
ATELIER
LEGO

ATELIERS
CRÉATIFS

BRÉTIGNOLLES SUR MER - VENDEE

RDV SUR LE SITE



LA DÉCOUVERTE DE LA NATURE

Les sorties en extérieur occupent une place essentielle dans les loisirs intergénérationnels, car elles permettent de partager une activité simple, accessible et adaptable à tous les âges. Une promenade dans un parc, une forêt ou un jardin public devient un moment privilégié de discussion et d'observation. L'enfant découvre la nature à travers le regard du grand-parent, qui peut expliquer les saisons, les arbres, les animaux ou simplement raconter des souvenirs liés à ces lieux.

Les pique-niques sont également très appréciés, car ils combinent repas, détente et jeu. Installés dans un parc ou au bord d'un plan d'eau, grands-parents et petits-enfants peuvent alterner entre repas, jeux de cartes, lecture ou discussions spontanées. Ce type de moment favorise une proximité naturelle, sans contrainte de temps ni d'organisation complexe. Certaines activités plus dynamiques peuvent aussi être envisagées, comme des balades à vélo sur des parcours sécurisés ou de petites randonnées adaptées au rythme du groupe. L'essentiel est de maintenir une intensité modérée afin que chacun puisse profiter pleinement de l'expérience sans fatigue excessive.

LES LOISIRS SIMPLES À DOMICILE

À la maison, de nombreuses activités peuvent être mises en place sans matériel complexe. Les jeux de société constituent un excellent support d'échange, car ils permettent de partager des règles, de rire ensemble et parfois de développer un esprit de compétition bienveillant.

La lecture à voix haute est également un moment fort. Le grand-parent peut lire une histoire à l'enfant, ou inversement lorsque l'enfant est plus grand. Ce partage autour des livres favorise à la fois l'apprentissage et l'imaginaire.

Les puzzles, les jeux de mémoire ou encore les activités de création d'histoires inventées permettent aussi de stimuler l'attention et la complicité entre générations.

LA TRANSMISSION ET LES SOUVENIRS FAMILIAUX

Une dimension essentielle des activités intergénérationnelles réside dans la transmission de l'histoire familiale. Les grands-parents peuvent raconter leur enfance, montrer des photos anciennes ou expliquer le fonctionnement de certains objets du passé. Ces moments permettent aux enfants de mieux comprendre leur propre histoire et de développer un sentiment d'appartenance familiale. La création d'un arbre généalogique ou d'un carnet de souvenirs peut également devenir un projet commun sur plusieurs semaines. L'enfant participe à la collecte d'informations, aux dessins ou à la mise en forme, tandis que le grand-parent apporte les connaissances et les récits.

LES ACTIVITÉS SELON LES SAISONS

Le rythme des saisons influence fortement les activités possibles. Au printemps et en été, les sorties en plein air sont privilégiées, comme les jardins, les balades nature ou les événements locaux en extérieur. L'automne se prête davantage aux activités de cueillette, aux promenades dans les forêts colorées et aux ateliers culinaires autour des produits de saison. L'hiver, quant à lui, favorise les moments en intérieur, avec les jeux de société, les activités manuelles, les marchés de Noël ou les goûters prolongés autour d'histoires et de souvenirs.

En conclusion, les loisirs intergénérationnels reposent avant tout sur une idée simple : partager du temps ensemble dans un esprit de découverte et de plaisir. Qu'il s'agisse d'une visite culturelle comme à Vendée Miniature, d'une promenade en nature, d'une activité créative ou d'un moment à la maison, l'essentiel réside dans la qualité de la relation et dans l'échange entre générations. Ces expériences construisent des souvenirs durables et renforcent profondément les liens familiaux.

Découvrons Vendée Miniature avec Juliette Legris, chargée de Communication au sein de Vendée Miniature. Ensemble, nous allons explorer ce lieu unique qui fait revivre la Vendée d'autrefois à travers un impressionnant village miniature.

POUR CEUX QUI NE CONNAISSENT PAS ENCORE VENDÉE MINIATURE, COMMENT PRÉSENTERIEZ-VOUS CE LIEU UNIQUE EN QUELQUES MOTS ?

Vendée Miniature vous invite à une immersion dans la Vendée d'autrefois à travers une maquette de 450 m² qui reconstitue la vie d'un village des années 1900 à l'échelle 1/10. Aucun détail n'a été oublié pour offrir un réalisme saisissant et faire revivre le quotidien de cette époque.

COMMENT EST NÉE L'IDÉE DE RECRÉER UN VILLAGE VENDÉEN DU DÉBUT DU XXE SIÈCLE À L'ÉCHELLE MINIATURE ?

C'est l'histoire d'un couple passionné de modélisme qui, pendant plus de 15 ans, s'est attaché à reproduire avec fidélité le quotidien de son enfance afin de le partager avec le plus grand nombre. C'est ainsi qu'est né Vendée Miniature, ouvert au public en 2004. Depuis la reprise du site en 2019, la nouvelle équipe poursuit cette aventure en apportant chaque année des nouveautés, aussi bien sur la maquette que dans le musée, afin d'enrichir l'expérience des visiteurs.

QUE DÉCOUVRE-T-ON CONCRÈTEMENT AU FIL DE LA VISITE ?

Au fil de la visite, les visiteurs découvrent les métiers d'autrefois ainsi que le quotidien des hommes et des femmes de l'époque, avant l'essor de la révolution industrielle. L'animation des personnages et le passage du train accompagnent le visiteur dans sa découverte du musée, donnant vie à la maquette et renforçant l'immersion. Le souci du détail apporté à chaque scène par l'équipe créative ne manque pas de surprendre et d'émerveiller les visiteurs. La salle d'exposition

LEGO® permet ensuite de faire un bond dans les grandes innovations et les événements marquants du début du XXe siècle, comme les Jeux olympiques de Paris 1900 ou encore l'Exposition universelle. Ce contraste entre la ruralité représentée dans la maquette et l'urbanisation illustrée à travers les créations LEGO® offre une expérience originale qui captive petits et grands.

VENDÉE MINIATURE, C'EST AUSSI UNE HISTOIRE DE FAMILLE. CET ESPRIT EST-IL TOUJOURS AU CŒUR DU PROJET AUJOURD'HUI ?

Oui, tout à fait. Mon mari, Thomas Legris, a repris le site en 2019 et je l'ai rejoint dans cette aventure en 2020. Il est en charge du développement du site, tandis que je m'occupe à la fois de la communication et de l'espace poterie du musée.

Mon double cursus de formation m'a permis de développer les cours de poterie proposés aux visiteurs, mais aussi de participer à l'évolution de la maquette en créant de nouveaux personnages. Cet esprit familial reste au cœur du projet, avec la volonté de faire vivre et évoluer Vendée Miniature tout en préservant son authenticité.

APRÈS PLUS DE VINGT ANS D'EXISTENCE, COMMENT FAITES-VOUS ÉVOLUER LE VILLAGE MINIATURE D'UNE ANNÉE SUR L'AUTRE ?

Nous sommes très attentifs aux retours et aux remarques de nos visiteurs. Ils nous inspirent souvent pour ajouter de nouvelles scènes ou des détails représentatifs de cette époque, afin d'enrichir constamment la maquette. Par ailleurs, nous cherchons à renforcer l'aspect immersif de la visite. Au-delà de l'expérience visuelle, nous travaillons également sur d'autres dimensions sensorielles pour permettre aux visiteurs de vivre une véritable plongée dans la Vendée d'autrefois.

QUELLES ANIMATIONS ET ACTIVITÉS SONT PROPOSÉES AUX FAMILLES CET ÉTÉ, EN COMPLÉMENT DE LA VISITE DU MUSÉE ?

C'est une visite hors du commun et unique en France. Notre village miniature est considéré comme l'un des plus beaux de France.

Tout au long de l'été, nous proposons plusieurs animations permettant aux visiteurs de prolonger leur découverte de manière ludique et créative. Les enfants peuvent participer à des ateliers LEGO®, tandis que les familles ont la possibilité de s'initier au maquettisme à travers la création d'un diorama, une activité accessible aux adultes et aux enfants à partir de 7 ans.

Nous organisons également des ateliers de poterie thématiques ainsi que des visites de l'atelier, qui permettent de découvrir les coulisses de la création des décors et personnages du musée.

Enfin, les visiteurs peuvent compléter leur parcours avec l'exposition LEGO® 1900, qui met en lumière les grandes innovations et les événements marquants du début du XXe siècle.

QUE RACONTE-T-ELLE ET POURQUOI PLAÎT-ELLE AUTANT AUX PETITS COMME AUX GRANDS ?

L'exposition LEGO® 1900 raconte les grandes transformations qui ont marqué le début du XXe siècle : les innovations techniques, les événements majeurs et les évolutions de la société. Grâce à un support ludique et universel, elle permet d'aborder cette période de manière accessible à tous.

Les enfants sont naturellement attirés par l'univers LEGO®, tandis que les adultes apprécient les références historiques et le travail de reconstitution. Cette double lecture



fait de l'exposition un véritable moment de partage entre les générations.

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR PROFITER PLEINEMENT DE L'EXPÉRIENCE ?

Nous recommandons de venir le matin, car l'affluence y est généralement plus faible. Il est également préférable d'éviter les jours de pluie, qui correspondent souvent à des périodes de forte fréquentation. Par ailleurs, notre site est entièrement couvert et climatisé, ce qui en fait une destination idéale lors des journées de fortes chaleurs, pour profiter de la visite dans un cadre confortable.

QUELLES SONT LES NOUVEAUTÉS OU LES TEMPS FORTS DE LA SAISON ESTIVALE 2026 À NE PAS MANQUER ?

Un concept « 1 jour = 1 activité » est proposé afin de compléter la visite et d'enrichir l'expérience des visiteurs tout au long de la saison estivale.

Pour plus d'informations sur l'ensemble des animations et temps forts de l'été : www.vendee-miniature.fr



LES SORTIES EN PARC D'ATTRACTIONS AVEC SES PETITS-ENFANTS



Organiser une sortie dans un parc d'attractions avec ses petits-enfants est une expérience particulièrement riche sur le plan affectif. Ce type de journée permet de partager des émotions fortes, de découvrir ensemble de nouveaux environnements et de créer des souvenirs communs qui resteront souvent longtemps dans les mémoires familiales. Au-delà du simple loisir, il s'agit aussi d'un moment de transmission, où les grands-parents jouent un rôle d'accompagnement, de soutien et de découverte.

Cependant, pour que cette expérience soit pleinement réussie, elle nécessite une préparation réfléchie. Le choix du parc, l'adaptation aux âges des enfants, la gestion du rythme de la journée et la prise en compte de la fatigue sont des éléments essentiels à anticiper.

LES BÉNÉFICES D'UNE SORTIE EN PARC D'ATTRACTIONS

Passer une journée dans un parc d'attractions avec ses petits-enfants procure des bénéfices multiples, tant pour les enfants que pour les grands-parents. Pour les enfants, il s'agit souvent d'un univers extraordinaire où ils peuvent explorer, tester leurs limites et vivre des sensations nouvelles en toute sécurité. Ils développent leur autonomie lorsqu'ils choisissent des activités, apprennent à patienter dans les files d'attente et découvrent la notion de règles à respecter dans un cadre collectif. Ces expériences participent également à renforcer leur confiance en eux, notamment lorsqu'ils

osent essayer une attraction un peu impressionnante.

Pour les grands-parents, cette sortie représente une occasion privilégiée de partage intergénérationnel. Elle permet de renforcer les liens familiaux dans un contexte joyeux et détendu. Elle offre également l'opportunité de rester actif, de stimuler sa curiosité et de mieux comprendre les centres d'intérêt des plus jeunes. Ces moments contribuent souvent à créer une complicité particulière, différente du quotidien.

BIEN CHOISIR LE PARC D'ATTRACTIONS

Le choix du parc constitue une étape déterminante dans la réussite de la sortie. Il doit être adapté à l'âge des enfants, mais aussi aux capacités physiques des grands-parents, afin que la journée reste agréable pour tous. Certains parcs sont davantage orientés vers les jeunes enfants, avec des attractions douces, des espaces de jeux et des spectacles accessibles. C'est le cas par exemple du Jardin d'Acclimatation, qui propose un environnement particulièrement adapté aux familles avec de jeunes enfants, ou encore de Nigloland, connu pour son ambiance familiale et ses attractions accessibles.

Pour les enfants un peu plus âgés, des parcs comme Disneyland Paris ou le Parc Astérix offrent un équilibre intéressant entre attractions familiales, spectacles immersifs et sensations modérées. Les adolescents, quant à eux, apprécient généralement davantage les attractions à sensations fortes ou les expériences plus modernes, que l'on retrouve également dans ces grands parcs ou dans certains parcs régionaux spécialisés.

PRÉPARER LA JOURNÉE EN AMONT

Une bonne préparation est essentielle pour éviter les imprévus et garantir une journée fluide. Il est fortement conseillé de réserver les billets à l'avance, afin d'éviter les longues files d'attente à l'entrée et parfois de bénéficier de tarifs plus avantageux. Il est également utile de consulter les horaires d'ouverture et de vérifier les prévisions météorologiques, car une journée trop chaude ou trop pluvieuse peut influencer fortement le déroulement de la visite.

La préparation du sac est un autre point important. Il doit contenir de quoi faire face aux besoins essentiels de la journée, notamment de l'eau pour éviter la déshydratation, des protections contre le soleil, ainsi que des vêtements adaptés ou de rechange pour les plus jeunes. Une petite trousse de premiers secours peut également s'avérer utile en cas de petits incidents.

Il est aussi recommandé de définir un point de rendez-vous clair dans le parc, au cas où les enfants viendraient à se perdre ou à se séparer du groupe. Cette précaution simple rassure tout le monde et permet de gérer les situations imprévues plus sereinement.

SÉCURITÉ ET VIGILANCE PENDANT LA VISITE

Même si les parcs d'attractions sont des lieux encadrés et sécurisés, la vigilance des adultes reste indispensable, en particulier avec de jeunes enfants. Les grands-parents doivent veiller à accompagner les enfants dans les déplacements, notamment dans les zones très fréquentées où il est facile de se perdre.

Il est également important de respecter scrupuleusement les consignes de sécurité des attractions, qui sont conçues pour protéger les visiteurs. Cela inclut notamment les restrictions de taille ou d'âge, ainsi que les instructions données par les opérateurs.

La gestion de la fatigue est un autre aspect essentiel. Une journée en parc d'attractions peut être longue et intense, surtout pour des enfants. Il est donc préférable d'alterner les activités dynamiques avec des moments de repos, des pauses repas ou des spectacles plus calmes afin de maintenir un bon équilibre tout au long de la journée.

ORGANISATION DU RYTHME DE LA JOURNÉE

Le déroulement de la journée joue un rôle important dans la qualité de l'expérience. Il est souvent judicieux d'arriver tôt afin de profiter des attractions les plus populaires avant l'affluence. Une fois sur place, il est préférable de ne pas chercher à tout faire, mais plutôt de sélectionner quelques

expériences adaptées aux envies et aux capacités de chacun.

Un bon rythme consiste généralement à alterner les attractions, les moments de détente et les repas. Cette organisation permet d'éviter la fatigue excessive et de maintenir l'enthousiasme des enfants tout au long de la journée. Les moments de pause sont également l'occasion de discuter, de partager les impressions et de renforcer la complicité familiale.

GÉRER LES DIFFÉRENCES D'ÂGE ENTRE LES ENFANTS

Lorsque plusieurs petits-enfants d'âges différents participent à la sortie, il peut être nécessaire d'adapter les activités pour satisfaire tout le monde. Les plus jeunes n'ont pas les mêmes attentes ni les mêmes capacités que les plus grands, ce qui demande parfois une organisation flexible. L'idéal est de trouver un équilibre entre les activités communes et les moments plus individualisés, afin que chacun puisse profiter pleinement de la journée.

Dans certaines situations, lorsque plusieurs adultes accompagnent les enfants, il peut être utile de se répartir les rôles. Cela permet aux plus jeunes de rester dans des activités adaptées tandis que les plus grands peuvent accéder à des attractions plus dynamiques.

BUDGET ET ORGANISATION FINANCIÈRE

Une sortie en parc d'attractions représente un certain coût qu'il est préférable d'anticiper. Celui-ci comprend généralement le prix des billets, les repas sur place, le transport et éventuellement les souvenirs achetés par les enfants. Ces dépenses peuvent varier fortement selon le parc choisi et la période de visite.

Pour maîtriser le budget, il peut être intéressant de réserver à l'avance, de profiter des offres familiales ou encore de choisir des périodes hors saison, où les tarifs sont souvent plus avantageux et la fréquentation moins importante.

Pour conclure, Une journée en parc d'attractions avec ses petits-enfants est bien plus qu'une simple sortie de loisirs. C'est une véritable expérience de partage, de complicité et de découverte mutuelle. Lorsqu'elle est bien préparée et adaptée aux besoins de chacun, elle devient un moment précieux qui renforce durablement les liens familiaux. Les souvenirs créés lors de ces journées ont souvent une valeur affective importante et contribuent à enrichir la relation entre générations.



CAP SUR L'ÉGYPTE ANTIQUE

POUR UNE SAISON PLEINE D'AVENTURES EN FAMILLE

Le Parc Astérix a rouvert ses portes avec une grande nouveauté qui promet de faire voyager petits et grands : une immersion inédite au cœur de l'Égypte antique. Attractions revisitées, nouveaux décors, spectacles et expériences gourmandes attendent les familles pour une saison placée sous le signe de l'aventure.



*Entre nouveautés immersives, attractions pour tous les âges et ambiance dépayssante, le **Parc Astérix** promet une saison 2026 riche en sensations et en souvenirs à partager en famille.*

UNE NOUVELLE ZONE ÉGYPTÉ SPECTACULAIRE

Cette année, le Parc Astérix transforme entièrement son univers égyptien. Guidés par Cléopâtre et les dieux égyptiens, les visiteurs découvriront une ambiance dépayssante entre temples majestueux, jardins luxuriants et aventures sur le Nil.

La Descente du Nil

L'ancienne attraction Oxygénarium fait peau neuve et devient La Descente du Nil. Ce parcours aquatique entièrement repensé embarque les visiteurs dans une aventure spectaculaire au fil du célèbre fleuve égyptien, avec de nouveaux décors et une immersion totale.

L'Envol d'Ibis

Les célèbres Chaises Volantes changent elles aussi d'univers et deviennent L'Envol d'Ibis. À plus de dix mètres de hauteur, petits et grands survolent un magnifique jardin aquatique au milieu des jets d'eau et de la végétation exotique. Une attraction familiale idéale pour profiter d'un moment rafraîchissant.

Une pause gourmande aux saveurs orientales

Dès le mois de juin, les familles pourront découvrir Les Comptoirs d'Épidémaïs, un nouveau restaurant buffet inspiré des saveurs orientales. Un lieu convivial pour faire une pause entre deux attractions.





©Christophe Tanière



© Sylvain Cambon

Le retour du spectacle de Cléopâtre

Le spectacle Les Offrandes de Cléopâtre revient dans une version entièrement revisitée. Danses, musiques et animations plongeront les visiteurs dans une ambiance festive et immersive au cœur de l'univers égyptien.



CÉTAUTOMATIX : L'ATTRACTION FAMILIALE QUI SÉDUIT DÉJÀ LES VISITEURS

Déjà récompensée comme meilleure nouvelle attraction 2025, Cétautomatix continue de faire le bonheur des familles. Accessible dès 1 mètre, cette montagne russe tournoyante inspirée du célèbre forgeron gaulois combine sensations douces, humour et parcours dynamique pour une expérience différente à chaque tour.

PROLONGER L'AVENTURE DANS LES HÔTELS DU PARC

Pour vivre l'expérience jusqu'au bout, le Parc Astérix propose trois

hôtels thématiques situés au cœur de la forêt :

- Les Quais de Lutèce****, séduit par ses bâtiments majestueux d'inspiration gauloise, répartis autour de la Seine, et ses 150 chambres;

- La Cité Suspendue***, invite quant à elle à un voyage hors du temps, au cœur d'une cité celtique oubliée composée de trois hameaux, potiers, artistes et druides, et propose également 150 chambres au sein d'un écrin de verdure. ;

- Les Trois Hiboux***, promet un séjour chaleureux et authentique en pleine forêt, où une imposante cheminée accueille les visiteurs après une journée riche en émotions.

Les visiteurs logeant dans les hôtels bénéficient également d'un accès privilégié aux attractions avant l'ouverture officielle du Parc.

NOUVEAU SPECTACLE NOCTURNE INÉDIT !

Du 11 juillet au 30 août 2026 vivez l'Été Gaulois avec des journées prolongées jusqu'à 22h.

Pour la première fois, les étoiles sont gavées de potion magique avec le nouveau grand spectacle nocturne sur le lac : Astérix et la potion d'étoiles !



LES INDISPENSABLES

pour les sorties avec les petits-enfants



Les sorties avec les jeunes enfants sont de merveilleux moments de découverte, de partage et d'apprentissage. Qu'il s'agisse d'une promenade au parc, d'une visite au zoo, d'une journée à la plage ou d'une simple balade en forêt, ces instants permettent aux enfants de développer leur curiosité tout en profitant du grand air. Cependant, une sortie réussie se prépare. En anticipant les besoins des plus petits et en emportant quelques indispensables, les parents peuvent faire face aux imprévus et profiter pleinement de la journée, sans stress.

L'EAU : UN INDISPENSABLE À NE JAMAIS OUBLIER

L'un des premiers éléments à glisser dans le sac est sans aucun doute une gourde d'eau. Les jeunes enfants se déshydratent plus rapidement que les adultes, notamment lorsqu'ils jouent, courent ou lorsque les températures sont élevées. Il est donc important de leur proposer régulièrement de boire, même s'ils ne disent pas avoir soif. Une gourde légère, facile à manipuler et identifiée au prénom de l'enfant est idéale pour favoriser son autonomie. Lors des journées les plus chaudes, il est préférable de prévoir une quantité d'eau un peu plus importante afin d'éviter toute mauvaise surprise.

SE PROTÉGER DU SOLEIL

Lorsque la sortie se déroule en extérieur, la protection contre le soleil est essentielle. Une casquette ou un chapeau protège efficacement la tête, le visage et parfois même la nuque des rayons du soleil. Cette protection doit être complétée par l'application d'une crème solaire à indice élevé, renouvelée toutes les deux heures ou après une baignade. Même lorsque le ciel est légèrement couvert, les rayons ultraviolets restent présents et peuvent provoquer des coups de soleil chez les plus jeunes. Il est également conseillé de privilégier les zones ombragées durant les heures les plus chaudes de la journée et, si possible, de faire porter des vêtements légers couvrant les épaules.





UNE PETITE TROUSSE DE PREMIERS SECOURS

Malgré toutes les précautions, les petits accidents font partie du quotidien des enfants. Une chute, une égratignure ou une piqûre d'insecte peuvent rapidement survenir lors d'une promenade. C'est pourquoi une petite trousse de premiers secours trouve facilement sa place dans le sac. Sans être encombrante, elle permet d'avoir à portée de main quelques pansements, des compresses stériles, un désinfectant adapté aux enfants, du sérum physiologique pour nettoyer un œil ou une petite plaie, ainsi qu'une pince à écharde et les éventuels traitements habituels de l'enfant si nécessaire. Cette simple précaution permet souvent de rassurer l'enfant et de reprendre rapidement les activités.

Les mouchoirs en papier et les lingettes sont également des alliés précieux tout au long de la journée. Ils permettent de nettoyer les mains avant une collation, d'essuyer un visage sali, de faire face à un nez qui coule ou encore de nettoyer rapidement une petite tache sur les vêtements.

PRÉVOIR DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

Les jeunes enfants aiment explorer leur environnement, grimper, courir et parfois sauter dans les flaques d'eau. Il n'est donc pas rare qu'ils reviennent couverts de terre ou avec des vêtements mouillés. Prévoir une tenue complète de rechange permet d'éviter bien des désagréments et d'assurer leur confort jusqu'au retour à la maison. Pour les plus petits, il est également judicieux de prévoir une couche propre et un body supplémentaire. Selon la météo, un gilet, une veste légère ou un coupe-vent pourront également être utiles si le temps se rafraîchit ou si le vent se lève.

UNE COLLATION POUR REPRENDRE DES FORCES

L'activité physique ouvre rapidement l'appétit. Emporter une petite collation permet d'éviter les baisses d'énergie et les petits coups de fatigue qui peuvent transformer une sortie agréable en moment difficile. Des fruits frais, une compote en gourde, quelques biscuits peu sucrés ou un morceau de fromage constituent des encas simples, faciles à transporter et adaptés aux besoins des enfants. Il est préférable de prévoir également une petite serviette ou quelques mouchoirs afin de pouvoir manger proprement, même en pleine nature.

LES PETITS OBJETS QUI FONT LA

DIFFÉRENCE

Pour les plus jeunes, emporter un doudou ou un petit objet familier peut être très rassurant. Lorsqu'un enfant est fatigué, impressionné par un nouvel environnement ou simplement contrarié, retrouver son doudou l'aide souvent à retrouver son calme. Ce petit compagnon prend peu de place mais apporte un grand réconfort lorsque cela est nécessaire.

Certaines sorties comportent également des temps d'attente, que ce soit dans les transports, à l'entrée d'un parc ou pendant un repas au restaurant. Prévoir un petit livre, un carnet de coloriage ou un jeu de voyage permet d'occuper les enfants tranquillement et d'éviter l'ennui. Ces activités calmes favorisent également les moments de pause après une période de jeux plus dynamiques.

PENSER AUX DOCUMENTS UTILES

Il est recommandé de garder sur soi quelques documents importants, notamment les coordonnées des parents, les informations concernant d'éventuelles allergies ou traitements médicaux, ainsi que la carte Vitale ou une copie de celle-ci lorsque la sortie dure plusieurs heures ou se déroule loin du domicile. Même si l'on espère ne jamais avoir à s'en servir, ces informations peuvent être précieuses en cas d'urgence.

RESPECTER L'ENVIRONNEMENT

Enfin, il ne faut pas oublier quelques sacs réutilisables ou sacs poubelles. Ils permettent de ranger les vêtements sales, les déchets du pique-nique ou les couches usagées, tout en respectant l'environnement. Cette habitude est également une bonne occasion de sensibiliser les enfants à l'importance de laisser les lieux propres après leur passage.

Pour conclure, une sortie avec de jeunes enfants ne s'improvise pas complètement, mais elle ne demande pas non plus une organisation compliquée. En préparant un sac contenant les essentiels, de l'eau, une casquette, une protection solaire, une petite trousse de premiers secours, des vêtements de rechange, une collation et quelques objets du quotidien, les grands-parents peuvent répondre à la plupart des situations rencontrées au cours de la journée. Une bonne préparation permet ainsi de profiter pleinement de ces moments de découverte, de favoriser l'autonomie des enfants et de partager des instants agréables en toute sérénité.

POURQUOI CHOISIR LE CAMPING AVEC SES PETITS-ENFANTS



Partir en vacances avec ses petits-enfants est une expérience particulièrement enrichissante qui permet de renforcer les liens familiaux entre les générations. Parmi les différentes solutions d'hébergement possibles, le camping se distingue de plus en plus comme une option idéale. Il offre un cadre naturel, une grande liberté et de nombreuses activités adaptées à tous les âges. C'est pour cette raison qu'il est souvent privilégié pour des séjours intergénérationnels réussis.

LE CONTACT DIRECT AVEC LA NATURE

Le camping permet avant tout de vivre au plus près de la nature. Les enfants peuvent découvrir un environnement différent de celui de la ville, observer les animaux, reconnaître les plantes et profiter pleinement des espaces extérieurs. Cette immersion favorise également des activités simples mais essentielles comme les promenades en forêt, les baignades en rivière ou à la mer, ainsi que les soirées à observer les étoiles. Pour les grands-parents, ces moments offrent l'occasion de transmettre leur expérience et de partager des instants calmes et authentiques avec leurs petits-enfants, loin du rythme parfois stressant du quotidien.

UNE GRANDE VARIÉTÉ D'ACTIVITÉS ADAPTÉES À TOUS

Les campings modernes proposent aujourd'hui une large gamme d'activités qui conviennent aussi bien aux enfants qu'aux adultes. On y trouve souvent des aires de jeux sécurisées, des piscines avec toboggans, ainsi que des animations organisées tout au long de la journée. Les familles peuvent également participer à des activités sportives comme le mini-golf, le vélo

ou encore les randonnées. Cette diversité permet à chacun de trouver une occupation qui lui plaît, ce qui rend le séjour agréable pour toutes les générations présentes.

UN MODE DE VACANCES ÉCONOMIQUE ET FLEXIBLE

Le camping est également apprécié pour son aspect économique. Il permet de partir en vacances sans dépenser autant que dans un hôtel ou une location traditionnelle. Les familles peuvent choisir différents types d'hébergements comme la tente, le mobil-home ou le chalet, en fonction de leur budget et de leur confort souhaité. De plus, le camping offre une grande liberté d'organisation. Les journées ne sont pas soumises à des horaires stricts, ce qui permet de vivre à son propre rythme et de s'adapter facilement aux envies des petits-enfants.

LE RENFORCEMENT DES LIENS FAMILIAUX

Passer des vacances en camping favorise naturellement les moments de partage entre grands-parents et petits-enfants. Les repas pris ensemble, les jeux, les discussions et les activités communes créent des souvenirs durables et renforcent les relations

familiales. Dans ce cadre détendu, les générations se rapprochent davantage et prennent le temps de mieux se connaître. Le camping devient alors un lieu privilégié pour transmettre des valeurs, des histoires familiales et des souvenirs précieux.

LE DÉVELOPPEMENT DE L'AUTONOMIE ET DE LA CURIOSITÉ DES ENFANTS

Le camping contribue également au développement des enfants. En étant confrontés à un environnement différent, ils apprennent à s'adapter et à gagner en autonomie. Ils peuvent participer à de petites tâches du quotidien et découvrir de nouvelles activités, ce qui stimule leur curiosité. Cette expérience leur permet de grandir tout en s'amusant, dans un cadre sécurisé et bienveillant aux côtés de leurs grands-parents.

En conclusion, choisir le camping pour partir en vacances avec ses petits-enfants est une excellente option. Ce mode de séjour combine nature, liberté, activités variées et moments de complicité familiale. Il permet de créer des souvenirs forts et durables tout en vivant des vacances simples, conviviales et enrichissantes pour toutes les générations.



DES WEEK-ENDS IMMERSIFS AU CAMPING QUI RÉINVENTENT LES ESCAPADES EN FAMILLE

Entre école, travail et écrans omniprésents, les familles cherchent aujourd'hui de nouvelles façons de se retrouver et de partager des moments de qualité. Pour répondre à cette envie d'évasion, Homair propose une série de week-ends immersifs destinés aux familles avec enfants de 4 à 12 ans. L'objectif : offrir de véritables parenthèses ludiques et conviviales, au grand air, sans attendre les vacances d'été.

LE CAMPING TRANSFORMÉ EN TERRAIN D'AVEVENTURE

Le temps d'un séjour, les campings se métamorphosent en vastes univers d'exploration où petits et grands deviennent les héros de leur propre histoire. Jeux de rôle, défis sportifs, chasses au trésor, enquêtes et énigmes plongent les familles dans une aventure grandeur nature pensée pour stimuler l'imagination et encourager le partage.

TROIS UNIVERS IMMERSIFS POUR TOUTE LA FAMILLE

Homair décline ces expériences autour de trois grandes thématiques : la mythologie grecque avec « La Quête d'Hercule », le Moyen Âge avec « Le Secret des Templiers » et l'Égypte antique à travers « La Malédiction du Pharaon ». Chaque univers propose ses propres animations : olympiades, défis de chevaliers, courses immersives, ateliers créatifs ou encore soirées thématiques. Les enfants peuvent ainsi apprendre en s'amusant tout en vivant une aventure collective avec leurs proches.

UNE NOUVELLE FAÇON DE VOYAGER

Ces formats courts s'inscrivent dans une tendance de plus en plus recherchée : partir moins loin mais vivre des expériences plus fortes. En quelques jours seulement, les familles peuvent changer d'air, ralentir le rythme et profiter d'activités



originales dans un cadre naturel. Ces escapades permettent de se retrouver autrement, loin du quotidien et des habitudes numériques.

DES MOMENTS PENSÉS POUR TOUTES LES GÉNÉRATIONS

Au-delà des animations pour enfants, ces week-ends ont été imaginés pour rassembler toutes les générations. Parents, grands-parents et enfants participent ensemble aux activités, résolvent des énigmes ou relèvent des défis collectifs. Une manière de créer des souvenirs communs tout en favorisant les échanges et la complicité familiale.

DES RENDEZ-VOUS DANS PLUSIEURS RÉGIONS FRANÇAISES

Pour la saison 2026, ces week-ends immersifs prennent vie entre avril et octobre 2026 dans 7 campings emblématiques : Château de Galaure 4* (Drôme), Les Lacs du Verdon 4* (Provence-Alpes-Côte d'Azur), Domaine de La Brèche 5* (Centre-Val de Loire), Atlantic Club Montalivet 5* (Gironde), Lou Souleï 4* (Provence Côte d'Azur), Le Castellat 4* (Languedoc Roussillon), La Grande Métairie 5* (Bretagne). Une initiative qui illustre l'évolution des séjours familiaux vers des expériences plus interactives, conviviales et immersives.

CAP SUR LA SARDAIGNE DU NORD AVEC DELPHINA HÔTELS & RESORTS ET SES HÔTELS DÉDIÉS AUX FAMILLES

À moins de deux heures de vol des principales villes françaises et suisses, la Sardaigne du Nord s'impose comme une destination idéale pour les familles en quête de soleil, de nature et de sérénité. Facilement accessible via les aéroports d'Olbia et d'Alghero, l'île dévoile une Méditerranée préservée où plages de sable fin, criques sauvages et villages authentiques composent le décor d'un séjour aussi dépaysant que fluide.



Dans ce cadre d'exception, Delphina hotels & resorts met à l'honneur quatre de ses établissements emblématiques situés sur les plus belles côtes du nord de la Sardaigne. Pensés pour accueillir les familles dans une atmosphère à la fois raffinée et chaleureuse, ces hôtels conjuguent confort, grands espaces et hospitalité italienne, avec une attention particulière portée aux plus jeunes grâce à des clubs enfants accessibles gratuitement.

RESORT & SPA LE DUNE (4*) : LE PARADIS DES FAMILLES ACTIVES

Situé au nord-ouest de la Sardaigne, le Resort & SPA Le Dune (4*) s'étend le long d'une superbe plage de sable doré et figure parmi les références familiales de l'île. Véritable royaume dédié aux enfants, le Villaggio Fantasia propose une immersion ludique au cœur de la nature avec ateliers créatifs, espaces thématiques, potager pédagogique et même une volière où les plus jeunes peuvent observer paons, canards et poussins, jusqu'à participer à la collecte des œufs de la ferme.

Pensé comme un village à taille humaine, le resort séduit également par ses nombreuses infrastructures: plusieurs piscines, installations sportives et dix restaurants, dont le Peter Pan, spécialement conçu pour les enfants. Son accès direct à la plage et son ambiance conviviale en font une adresse idéale pour les séjours

intergénérationnels placés sous le signe du partage et de la détente.

Bon plan : une réduction de 60 % pour les enfants de 2 à 12 ans.

HOTEL MARINEDDA THALASSO & SPA (5*) : L'ÉLÉGANCE EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Face au Golfe de l'Asinara, l'Hotel Marinedda Thalasso & SPA (5*) offre une version plus paisible et sophistiquée des vacances en famille. Niché dans les paysages spectaculaires de la Costa Rossa, l'établissement mise sur de vastes suites, une atmosphère apaisante et un équilibre subtil entre activités et moments de détente.

Grâce aux Mini et Junior Clubs, les enfants profitent d'un programme varié mêlant sports, jeux et animations en plein air, tandis que les parents savourent le calme des lieux et les plaisirs de la thalassothérapie. La restauration, pensée pour s'adapter au rythme des familles, alterne déjeuners décontractés en bord de plage et menus dédiés aux plus jeunes.

Les amateurs de cinéma et de science-fiction apprécieront également la proximité des plages de la Costa Rossa et du village d'Isola Rossa, célèbres pour leurs formations rocheuses de granit rouge. Ces paysages spectaculaires ont récemment servi de décor au tournage de plusieurs scènes du prochain opus de la saga Star Wars, Star Wars : Starfighter, attendu en 2027.

Bon plan : 50 % de réduction pour les enfants à partir de 2 ans.

PARK HOTEL & SPA CALA DI LEPRE (4*) : IMMERSION NATURE EN FAMILLE

À proximité de Palau, dans le nord-est de la Sardaigne, le Park Hotel & SPA Cala di Lepre (4*) s'adresse aux familles en quête d'espace, de nature et d'activités en plein air. Niché dans un vaste parc méditerranéen, l'établissement privilégie une approche décontractée et authentique des vacances.

Au cœur du domaine, le Leprottoland accueille les enfants avec des Mini et Junior Clubs combinant ateliers créatifs, jeux et activités sportives. Pendant ce temps, les parents peuvent profiter du centre d'Ea Marina SPA, de ses soins bien-être et de sa salle de sport ultramoderne intégrée dans un environnement verdoyant.

Les chambres, disséminées dans la végétation méditerranéenne, offrent intimité et liberté tout en prolongeant l'expérience au plus près de la nature. Des services dédiés aux familles, comme la mise à disposition d'équipements pour les tout-petits ou la location de poussettes, facilitent également le quotidien des parents.

Bon plan : 60 % de réduction pour les enfants de 2 à 12 ans.

RESORT VALLE DELL'ERICA THALASSO & SPA (5*) : LE LUXE GRANDEUR NATURE

Face aux îles du Parc National de l'Archipel de La Maddalena, le Resort Valle dell'Erica Thalasso & SPA (5*) déploie ses infrastructures haut de gamme sur un domaine bordé par 1 700 mètres de littoral et de plages de sable blanc. Ici, tout est pensé pour conjuguer luxe, intimité et convivialité familiale.

Le village enfants Erieland constitue un véritable univers dédié aux plus jeunes avec aires de jeux, mini parc aventure, ateliers créatifs, cinéma, piscine et restaurant, le tout encadré par des équipes qualifiées. Des activités adaptées à chaque âge, du Baby Club aux animations



UNE HÔTELLERIE FAMILIALE ENGAGÉE

À travers l'ensemble de ses établissements, Delphina hotels & resorts cultive une vision de l'hospitalité où confort, qualité de service et accessibilité vont de pair. Les enfants de moins de deux ans séjournent gratuitement et les réductions proposées pour les plus grands permettent aux familles de profiter pleinement d'un séjour haut de gamme sans compromis.

Groupe hôtelier familial sarde, Delphina compte aujourd'hui huit destinations 4 et 5 étoiles ainsi qu'une collection d'appartements et de villas exclusives situées en Gallura, sur la côte nord de la Sardaigne. Tous les établissements du groupe sont certifiés Green Key, témoignant d'un engagement concret en faveur d'un tourisme plus durable.

pour adolescents, rythment les journées entre sports, activités nautiques et soirées festives.

Les familles apprécient particulièrement les suites spacieuses, les chambres communicantes et les nombreux équipements destinés aux enfants. Très attendu cette saison encore, le programme « Discovery Nature », animé par le biologiste marin du resort, invite petits et grands à découvrir les richesses naturelles de la région à travers snorkeling, randonnées et excursions guidées.

Bon plan : 50 % de réduction pour les enfants à partir de 2 ans.

ABONNEZ-VOUS



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

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

NOM _____ PRÉNOM _____

ADRESSE _____

CODE POSTAL _____ VILLE _____

Offre valable uniquement pour l'achat de deux billets adultes plein tarif aux caisses du Parc Astérix, et sur remise de ce coupon pour une visite du 17/05/2026 au 02/09/2026 selon calendrier d'ouverture (hors 23 & 24 mai 2026). Seul l'original du coupon remis aux caisses ouvre droit à une seule entrée enfant gratuite (de 3 à 11 ans inclus), aucune photocopie, capture d'écran ou autre reproduction du coupon n'est acceptée. Un coupon donne droit à 1 remise. **Code 2651.**

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. A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. LB&C SIREN 402 776 322 RCS NANTES.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR