

DOSSIER

50+

Voici pourquoi la retraite ne s'improvise pas.

Les seniors revendiquent un taux de bien-être bien supérieur à celui des générations qui les suivent. C'est une très bonne nouvelle. Cependant, les résultats de ces études ne doivent pas nous faire oublier que la retraite est une transition majeure dans la vie.



80% des jeunes retraités estiment avoir vécu un grand bouleversement la première année et 50%, avec le recul, s'y seraient mieux préparés.

Les progrès de la science conjugués à une amélioration de l'hygiène de vie nous gratifient chaque année d'une espérance de vie supplémentaire d'un trimestre. Depuis 1950, 20 années sont venues s'ajouter aux 5 à 8 années qui constituaient la durée moyenne de la retraite à l'époque. Cerise sur le gâteau, nos retraités aujourd'hui sont en bien meilleure santé et ne se destinent pas à une « retraite molle ». Les baby boomers, la nouvelle génération de retraités,

doivent réinventer un nouveau modèle de retraite, être auteur de leur vie.

On distingue trois phases dans le passage à la retraite. La fin de carrière, la période de transition et l'entrée en mode « retraite ». La façon dont est vécue chaque phase influence directement la phase suivante. Une fin de carrière sereine conditionne directement la manière dont sera vécue la transition vers la retraite. Contrairement aux idées reçues, si vous attendez avec impatience la retraite en vous désintéressant de votre travail, vous risquez de connaître des difficultés à construire vos projets de vie à la retraite. Une fin

de carrière sereine c'est aussi avoir développé des hobbies.

La première année de la retraite appelée aussi période de transition est propice au questionnement. C'est le moment d'apprendre ou de réapprendre à se connaître. Le retraité traverse plusieurs étapes émotionnelles, il fait le deuil du travail. Quoi de plus normal quand ce dernier a imposé ses repères pendant 40 ans. Au début de la retraite, il est conseillé de ne pas s'engager dans des activités chrono-

phages dont on aurait des difficultés à se retirer. Il faut apprendre à dire non, car les jeunes retraités sont très vite sollicités. Pendant la période de transition vers la retraite, il faut veiller à garder et développer un réseau social. En moyenne un retraité perd 80% de son réseau car ce dernier est souvent professionnel.

Vient ensuite le temps de la reconnexion avec ce qui le fait vibrer, le temps du ou des projets qui mobilisent son énergie vitale. Le jeune retraité rentre dans le mode retraite, il a reconstruit ses propres repères, une nouvelle identité.

Une dimension à ne pas négliger à la retraite est celle du couple. Inévitablement, le passage à la retraite d'un des conjoints impacte l'autre, retraité ou non. Certains repères dans le couple et à la maison vont changer. Il est important d'avoir des projets en commun mais aussi garder son petit jardin secret.

On dit parfois qu'avant 50 ans, la vie est un échauffement. A l'instar des grands sportifs où la préparation et l'échauffement conditionnent les performances, la retraite ne s'improvise pas. C'est le moment de réaliser vos rêves qui s'appuient sur les compétences, les valeurs qui vous ont plus ou moins guidés pendant la vie professionnelle. Il est illusoire de croire que la retraite est un départ à zéro.

Sequoia Ways accompagne les seniors pendant les trois étapes vers la retraite.

- Programme d'accompagnement de fin de carrière.
- Préparation à la retraite
- Réseau pour jeune seniors

Plus d'info sur : www.sequoiaways.be

Pierre Degand

Comment bien choisir son magnésium

Sur son ordonnance antistress personnelle, on y inscrit le sport, l'alimentation équilibrée, la qualité de son sommeil. Sans oublier le coup de pouce recommandé du magnésium qui renforce tout cet équilibre et permet de tenir la distance des changements de rythmes et de saisons. Cependant, ce minéral essentiel revêt différentes formes dont certaines sont à privilégier.

Lactate et magnésium marin, les plus connus

Le sel de magnésium est un lactate: le magnésium B6. Il s'agit d'un acide lactique, une molécule dérivée du métabolisme énergétique qui s'accumule lors de la fatigue musculaire et donne les courbatures. Par ailleurs, cette molécule peut déclencher l'anxiété et l'agitation. Le magnésium marin, très en vogue, est quant à lui, un mélange de sels inorganiques qui donne une bonne teneur en magnésium, mais son absorption est faible.

Glycinate et bisglycinate de magnésium, des formes bien tolérées

Le bisglycinate est une forme dans laquelle le magnésium est lié à la glycine, un acide aminé sous forme chimique chélatée qui tend à reproduire la forme sous laquelle le magnésium se présente dans les aliments naturels. La disponibilité de cette forme chélatée semble très bonne, selon des études faites aux États-Unis.

Citrate de magnésium, bien absorbé et bien toléré

Le citrate de magnésium est une forme bien tolérée. Il présente la qualité d'absorption la plus élevée lorsqu'on le compare à l'oxyde de magnésium et aux formes chélatées. L'acide citrique favorise l'absorption du magnésium en augmentant sa solubilité. Il est donc considéré comme un bon choix.

Glycérophosphate de magnésium, le moins laxatif

Le glycérophosphate est un sel soluble dans les graisses et sans doute le moins laxatif: des chercheurs ont comparé les effets laxatifs de différents sels de magnésium chez des volontaires. 20 personnes ont reçu pendant 28 jours 400 mg de magnésium sous forme de 11 sels différents ou un placebo. Ces sels ont causé des diarrhées à une incidence allant de 96 % pour le sulfate à 32 % pour le lactate et 20 % pour le phosphate. Le sel le mieux toléré était le glycérophosphate avec seulement 7 % de diarrhées, un résultat identique au placebo. Attention en cas d'excès, car le phosphate est soupçonné de favoriser certaines maladies métaboliques, notamment rénales. Mieux vaut l'éviter si on consomme beaucoup d'aliments préparés, riches en additifs aux phosphates.

Chlorure de magnésium, le plus irritant

Le chlorure de magnésium se retrouve dans de nombreuses spécialités, car sa biodisponibilité est élevée et son coût peu cher. Cependant, il peut être laxatif. Autre désavantage, son caractère acidifiant peut poser des problèmes aux personnes âgées ou les personnes souffrant de maladies inflammatoires de l'intestin. Inversement, c'est le sel à adopter dans certains troubles où la chlorémie et le magnésium sont bas (syndrome de Gitelman) et par les personnes dont l'estomac ne produit pas assez d'acide chlorhydrique. Si on en consomme, il vaut mieux éviter de dépasser 50 à 100 mg par prise.

Afp



DÉCOUVREZ NOS CROISIÈRES MARITIMES VERS LE NORD

Votre bateau : MS BERLIN****
Départ de Zeebrugge

Un navire de charme à taille humaine - Un accompagnement bilingue
Des conférenciers et artistes triés sur le volet - Les plaisirs de la table

- LES PLUS BEAUX FJORDS AU COEUR DE LA NORVÈGE
10 jours - Du lundi 26 juin au mercredi 5 juillet 2017
- EN ROUTE VERS LE CAP NORD EN LONGEANT LES CÔTES NORVÉGIENNES
14 jours - Du mercredi 5 au mardi 18 juillet 2017
- LE GOLFE DE BOTNIE Nouvel itinéraire ! Danemark-Finlande-Suède
14 jours - Du mardi 18 au lundi 31 juillet 2017
- LES PLUS BELLES VILLES BALTES
Copenhague-Kalmar-Stockholm-Helsinki-St-Petersbourg-Tallinn-Riga
12 jours - Du lundi 31 juillet au vendredi 11 août 2017

Assistez à notre séance d'informations sur nos croisières maritimes exclusives All Ways
Mardi 18 octobre 2016 à 19h à Wavre : Hôtel Léonardo, Rue de Wastinne 45

Inscrivez-vous dès aujourd'hui
Demandez votre brochure 2017 (GRATUIT)

info@all-ways.be
Tél. : 078 159 045
www.all-ways.be



À la maison et nulle part ailleurs

Vous n'êtes pas la seule à souhaiter rester chez vous le plus longtemps possible

Optez, comme beaucoup d'autres, pour un monte-escalier de thyssenkrupp Escalier :

- Qualité et rigueur allemandes
- Sur-mesure et en direct du fabricant
- Service 24h/7j, près de chez vous

Appel gratuit ☎ 0800 94 365
www.tk-monteescalier.be

engineering. tomorrow. together.

thyssenkrupp