

ESSENTIELLE

Seniors



RETROSPECTIVE
SENIORS D'AUJOURD'HUI,
SENIORS D'HIER

SOCIÉTÉ
L'ÂGISME,
UN PHÉNOMÈNE
COMPLEXE

ÉVASION
OU FAIT-IL BON VIVRE
APRÈS LA RETRAITE ?

SUPPLÉMENT
RÉALISÉ PAR
IPM ADVERTISING

IPM
GROUP
Media Today



AIDEZ-NOUS À SAUVER DES VIES, FAITES UN DON DANS VOTRE TESTAMENT

Vous désirez donner davantage à votre héritier tout en nous soutenant ? Optimisez votre testament avec le legs en duo !



Mélanie Zylberberg est à votre écoute pour toute demande de renseignement

> melanie.zylberberg@croix-rouge.be
> 02 371 39 39

EXEMPLE

Vous disposez d'un patrimoine de **500 000€**.
Vous n'avez pas d'héritier direct, mais vous souhaitez léguer à un tiers (filleule, ami, voisine...)
Vous résidez en Wallonie.

SANS LEGS EN DUO

Si vous lui laissez le tout directement, sans legs en duo :



Votre héritier reçoit environ

120 000€

net après paiement des droits de succession

AVEC LEGS EN DUO

Avec formule du 'legs en duo', vous partagez votre héritage entre votre héritier et la Croix-Rouge (50/50).



250 000€
pour votre héritier



Votre héritier reçoit un montant total net de

250 000€



250 000€
pour la Croix-Rouge



La Croix-Rouge paie tous les droits de succession sur les deux montants, ici environ **210 000€**.

Il lui reste un solde net de **40 000€**

Dans cet exemple
la part qui revient à votre héritier a plus que doublé !

CROIX-ROUGE
de Belgique



■ RÉTROSPECTIVE

Seniors d'aujourd'hui, seniors d'hier 04

■ BEAUTÉ

Belle et bien à 60 ans 06

■ SANTÉ

S'entretenir depuis son domicile 08

Pour rester jeune, courez ! 09

■ SOCIÉTÉ

Après le baby-boom,
le papy-boom du XXI^e siècle 10

L'âgisme, un phénomène complexe 12

Le tabou de la maltraitance des aînés 14

■ IMMOBILIER

A chaque âge ses plaisirs
(immobiliers) ! 16

Le voyager, une opportunité
financière à envisager 20

■ CULTURE

La revanche des seniors sur
nos écrans 22

■ EVASION

Où fait-il bon vivre après la retraite ? 24

Clubs de retraite en pandémie :
pas question de s'arrêter 26

La micro-aventure,
ou l'évasion à deux pas de chez soi 28

■ BIEN-ÊTRE

Le hygge : la formule du bonheur à
la danoise en 7 préceptes 30

LE MONDE D'APRÈS, C'EST MAINTENANT !



Faire preuve de « résilience », qui ne l'évoque pas ? Cela fait des années que ce terme à la mode plane au-dessus de nos têtes, comme il est sur toutes les lèvres. Les coachs de vie, les spécialistes en développement personnel, les psychothérapeutes et autres soignants de l'âme en ont fait leur crédo. C'est obligé, il faut savoir rebondir après l'épreuve parce que, très certainement, « cela ira mieux demain ».

De la contraction des verbes latins « resiliere » (rebondir) et « resalire » (monter), la résilience désigne l'aptitude d'un corps à résister à un trauma. Pour appréhender la crise sanitaire que nous traversons, depuis plus d'un an, elle nous est proposée comme arme de combat, empathique et solidaire.

Sur le papier, il est vrai, la notion optimiste est parfaite. Mais le « tout ira bien » commence à nous fatiguer ostensiblement. Il en devient presque détestable. L'usure est physique et mentale. Contre toute attente, il y a quelque chose que ne parvient plus à résilier la résilience. Ce n'est pas que la souffrance dans son absolu soit un obstacle insurmontable, mais plutôt qu'elle s'est insidieusement arrogé la place du

vivant, nous faisant croire qu'une difficulté se résilie tel un abonnement, avec préavis, sous menace de reconduction tacite pour un an.

A la résilience, je préfère la positivité. Après un choc traumatique, l'influence positive est la preuve qu'une joie présente, même inconstante, est certitude, à l'inverse du mirage, hasardeux par concept, de « devoir s'en sortir ».

L'année 2020 a cédé la place à l'année 2021. Cette petite unité supplémentaire nous a sorti de notre tor(peur), une latence bien légitime face à un mauvais virus. Mais le pire nous a été donné. Nous sommes immunisés. L'éveil est désormais pandémie. A l'horloge des liens à vouloir renouer, l'ordre des priorités se rétablit. Le chantier est vaste au registre des émotions, mais c'est le « ici et maintenant » qui s'impose comme une autre forme d'urgence, une question d'équilibre vital. Demain, c'est décidé, nous vivons l'instant présent !

Alessandra d'Angelo

Essentielle Seniors #15 / Avril 2021
Supplément gratuit à La Libre Belgique

Imprimé par IPM Press Print
Editeur responsable: François le Hodey
Rue des Francs 79 - 1040 Bruxelles
Tél.: 02/211 31 44 - Fax: 02/211 28 20



IPM GROUP

Head of Sales (Direct Market):
Caroline Bossaert
Commercialisation: Dominique Flamand
Tél.: 02/211 31 55
Dominique.flamand@ipmadvertising.be



IPM AD OPERATIONS

Directeur: Henry Visart
Content Manager: Corine Looockx - corine.loockx@ipmgroup.be
Rédaction: Raoul Buyle - Philippe Couture - Annabelle Duaut -
Alessandra d'Angelo - Virginie Stassen
Prepress: Ad Operations Production / Photos: Shutterstock



SENIORS D'AUJOURD'HUI, SENIORS D'HIER

Les seniors des années 90 sont-ils comparables à ceux des années 2020 ? Une étude finlandaise vient d'examiner cette classe d'âge à trente ans d'intervalle. Selon elle, les seniors d'aujourd'hui seraient en meilleure forme intellectuelle et physique que ceux d'hier.

■ **Virginie Stassen**

Au début du Moyen-Âge, atteindre la soixantaine n'était pas courant, et ceux qui parvenaient à cet âge « canonique » étaient considérés comme « vieux », à l'exception de l'élite. Cet exemple tiré du passé illustre combien la vieillesse est relative selon l'époque, la culture et les circonstances. Aujourd'hui, le terme « vieux » n'est d'ailleurs plus vraiment utilisé – c'est presque une insulte – en faveur de « senior ». Une catégorie d'âge qui évolue plus vite qu'on ne le croit puisque depuis les années 90, des changements non négligeables ont été observés. C'est en tout cas ce qui ressort d'une étude réalisée par une équipe finlandaise de scientifiques, menée à la faculté des sciences, du sport et de la santé de l'université de Jyväskylä et publiée dans la revue spécialisée « Aging Clinical and Experimental Research ».

UNE MEILLEURE FORME PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

Prendre de l'âge et devenir senior ne signifie plus la même chose aujourd'hui qu'il y a trente ans... En effet, comparées aux seniors des années 90, les personnes aujourd'hui âgées de 75 à 80 ans sont en meilleure forme physique et ont une mémoire et une capacité de raisonnement plus élevées. Tous ces éléments influencent leur espérance de vie. En comparant les performances physiques et cognitives de cette catégorie d'âge avec celles des années 1990, les chercheurs ont constaté que les seniors d'aujourd'hui étaient en meilleure forme globale et se débrouillaient mieux dans leur vie quotidienne.

PLUS DE FORCE MUSCULAIRE

Les travaux, menés sur des femmes et des hommes âgés de 75 à 80 ans, ont permis de constater que la force musculaire, la vitesse de marche et de réaction, la fluidité verbale, le raisonnement et la mémoire de travail sont aujourd'hui nettement meilleurs que chez les personnes nées 30 ans plus tôt. Par contre, les tests de la fonction pulmonaire n'ont pas montré de différences notables.

Mais quelles sont les raisons de cette évolution ? On peut distinguer deux raisons distinctes : la première est physiologique et liée à la taille corporelle plus élevée que la génération précédente et, la seconde, à une activité physique plus intense. Ceci explique la meilleure vitesse de marche et la force musculaire. Quant aux

différences de performances cognitives, elles sont liées à une éducation plus longue et poussée. En effet, les seniors d'aujourd'hui ont bénéficié d'une meilleure nutrition et d'une plus grande hygiène, de soins de santé et d'un système scolaire plus performant. Ils ont également eu accès à l'éducation et à une vie professionnelle améliorée.

UNE VIE PLUS LONGUE, EN MEILLEURE SANTÉ

Cette amélioration des performances physiques et cognitives a créé un cercle vertueux : les seniors des années 2020 vivent plus longtemps et en meilleure santé jusqu'à un âge plus avancé (bien-sûr, l'étude a été réalisée avant la crise sanitaire, et la donne pourrait être influencée par la pandémie actuelle).

Tout cela invite à remettre en question les idées préconçues sur l'âge. Finalement, l'augmentation de l'espérance de vie nous offre plus d'années sans handicap, mais les fins de vie atteignant des âges plus élevés, cela augmente le besoin en soins.

30 ANS PLUS TARD, QU'EST-CE QUI A CHANGÉ ?

Si l'on fait abstraction du Covid et de ses conséquences, il est plus facile pour un senior de vivre à notre époque plutôt qu'il y a 30 ans, c'est-à-dire dans les années 90. En effet, les

temps changent, la médecine et les technologies évoluent, ce qui permet une meilleure qualité de vie. Les jeunes seniors d'aujourd'hui sont aussi les soixante-huitards d'hier avec des envies et des comportements différents de leurs prédécesseurs.

UNE MÉDECINE À LA POINTE

Grâce aux progrès réalisés dans le domaine de la médecine, qui ne cesse d'évoluer, les maladies liées à l'âge sont prises en charge de façon plus efficace. On pense notamment aux opérations aujourd'hui effectuées par coelioscopie à l'aide d'une caméra, avec des incisions minuscules (et des cicatrices bien plus discrètes) plutôt qu'à « l'artillerie lourde » d'autrefois.

L'AVÈNEMENT D'INTERNET ET DE L'INFORMATIQUE

L'accès au web a révolutionné nos vies, mais aussi celles des seniors. Désormais, les personnes âgées peuvent trouver facilement un grand nombre d'informations dans n'importe quel domaine. De plus, certains outils ont été mis en place pour leur faciliter la vie. On pense notamment aux téléphones avec des chiffres écrits en grand, aux numéros préenregistrés... Par ailleurs, la hausse du nombre de divorces et la démocratisation des outils numériques chez les seniors ont

aussi participé à l'essor des sites de rencontres en ligne pour cette catégorie d'âge.

DE MULTIPLES AVANTAGES

Les seniors bénéficient aussi de nombreuses réductions, que ce soit dans les transports en commun, le monde culturel et touristique. Des cartes de fidélité spéciales pour les seniors ont été créées, tandis que plusieurs entreprises ont lancé des gammes de produits adaptés aux plus de 60 ans comme les voyages « last minute » à prix réduits, idéaux pour les retraités qui peuvent se rendre disponibles à tout moment.

L'ESSOR DU COLLABORATIF

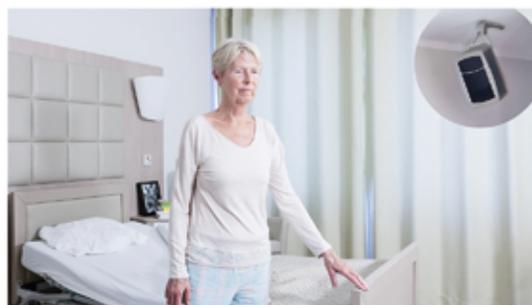
En Europe, les jeunes seniors sont ouverts à une économie collaborative et partagée. Car si cette tranche d'âge privilégie toujours la possession pour un plus grand confort, elle n'est pas fermée à la location et au partage. On pense ici au covoiturage ou au partage de matériel de bricolage, par exemple. Airbnb a aussi observé une hausse du nombre d'hôtes de plus de 50 ans sur sa plateforme.

Cet élan vers le collaboratif s'explique par le souhait de tisser du lien communautaire, le désir de rester en contact avec les autres générations, et l'envie de rester actif tout en générant un revenu supplémentaire.

KASPARD : LA SOLUTION PERFORMANTE QUI DETECTE ET REDUIT LES CHUTES

La chute est un phénomène mondial et représente la première cause de décès accidentel chez les seniors de plus de 65 ans. Les résidences de soins manquent d'information en temps réel pour agir rapidement et efficacement en cas de problème.

- Un petit dispositif discret est placé au plafond de la chambre du résident
- Sa technologie est non intrusive et sans image
- Il détecte les chutes, les sorties de lit et les non-retours au lit
- Il envoie immédiatement une alarme au personnel soignant



LES AVANTAGES DE LA SOLUTION

- Intervention rapide grâce à une information en temps réel
- Réduction des chutes par 3 et diminution du recours à la contention
- Respect de la vie privée et de l'intimité du résident
- Paix et sérénité retrouvées pour les équipes soignantes
- Familles rassurées de savoir leurs proches en sécurité

En plus des alarmes, le système Kaspard fournit des rapports d'activités qui permettent de comprendre les chutes et les déplacements des résidents pendant la nuit. Ces données permettent une individualisation des soins et une meilleure prise en charge des résidents.

Kaspard promeut l'autonomie et la mobilité dans un environnement plus sécurisé. Grâce à sa solution innovante, il s'annonce comme la solution indispensable dans la chambre du futur.

KASPARD
A SAFER BED EXIT

Contact : Gwendoline Logé | +32 499 11 62 20
Gwendo@kaspard.com

WWW.KASPARD.COM

BELLE ET BIEN À 60 ANS

La beauté est un capital (précieux) qu'il faut apprendre à entretenir à chaque étape de la vie. Les mots clés : prévenir et anticiper. Et ce n'est pas parce que l'on court moins vite que l'éclat s'en va.

■ Raoul Buyle



Beauté au naturel © shutterstock

Elles sont bien dans leur peau, enfin pas si mal, affranchies du temps qui passe. Elles ont 60 ans et plus. La sagesse, disent-elles, c'est de rester curieuses de tout, de varier son alimentation, de nourrir sa peau et de renforcer son équilibre. Pour rester belle et en forme, pas question de s'emballer dans du coton et de se préserver de tout. Bien au contraire, il faut profiter de la vie. Ça a l'air d'un lieu commun : c'est pourtant une vérité scientifique. Bien sûr, notre patrimoine génétique est en ligne de compte mais ce n'est qu'un facteur. Vitalité et beauté dépendent en (grande) partie de notre hygiène de vie. Bon, ok, à 65 ans vous ne gagnerez sans doute pas la course contre une jeune fille de 25 ans, mais vous la balayerez au Scrabble !

Et que cela ne vous empêche pas pour autant de continuer à avoir une activité physique, douce, régulière, récréative, ce qui vous permet de garder une bonne autonomie de mouvement et de pensée.

UN CŒUR 'JEUNE' À 60 ANS ?

Comment ? En le faisant travailler comme n'importe quel muscle. Avec des exercices d'endurance qui l'entraînent à pomper le sang. Car si le cœur d'une personne âgée peut lâcher, la sédentarité est son pire ennemi. À Dallas, une équipe des scientifiques a comparé l'état du cœur de septuagénaires courant plus de 50 km par semaine avec celui de sujets du même âge faisant moins de 30 minutes

d'exercices hebdomadaires et de trentenaires sédentaires. Résultat : les seniors sportifs ont un cœur aussi élastique (l'élasticité du cœur est mesurée par la pression sanguine/volume de sang pompé) que les sujets de 30 ans. De surcroît ils ont un rythme cardiaque plus lent. Reste à trouver la dose de sport utile et favorable à chacun. Comment bouger ? À votre rythme ! Pas besoin de courir un marathon. Activité physique ne veut pas dire activité sportive. Pour transformer radicalement son bilan de santé, il suffit souvent de remplacer la voiture par la marche ou le vélo, l'ascenseur par l'escalier, la télévision par du jardinage, du bricolage ou un plongeon à la piscine.

DOUCEUR ET HYDRATATION

En vieillissant, le processus de renouvellement naturel des cellules cutanées ralentit et la peau subit des perturbations hormonales. Elle assimile moins les nutriments, s'affine et se fragilise. Elle perd également en souplesse à mesure que les fibres d'élastine se détériorent et en fermeté alors que la teneur en collagène diminue, et l'épiderme peine à retenir l'eau. D'où les rides et les ridules. Heureusement, la cosmétologie existe ! À vous les textures moelleuses, onctueuses, riches en lipides. Le créneau des soins pour 'peaux matures' s'élargit, et c'est tant mieux car, en plus des crèmes (de jour et de nuit) antirides et raffermissantes, on trouve aussi des démaquillants, des contours des yeux, des soins du corps. Après 60 ans, la douceur est plus que jamais la règle. La bonne combinaison ? Une crème enrichie à l'acide hyaluronique (Nivea Cellular Anti-Age à l'acide hyaluronique et aux extraits de magnolia) qui permet de retenir efficacement l'eau au sein de la peau. Plus dense, mieux hydratée, elle a l'air comme 'replumée', plus éclatante. Pour une action démultipliée, un sérum anti-âge, très concentré en actifs et à pénétration rapide (sérum iconique Advanced Génifique de Lancôme ; Lierac Masque Suprême Anti-Âge Absolu) peut être utilisé au quotidien, matin et soir, sous sa crème de jour pour des effets complémentaires.

UNE PEAU LUMINEUSE SELON DIOR

À 30 ans comme à 65 ans, le secret pour avoir un teint lumineux, c'est une bonne hydratation, dit Peter Philips, Directeur de la création et de

l'image du make-up Dior. Son conseil : Less is more. Passé un certain âge, la beauté est synonyme de simplicité. C'est la règle qui s'applique à toutes les techniques de maquillage : évitez de surcharger votre make-up. Pour obtenir une peau qui s'illumine avec une impression de fraîcheur, mélangez un peu de fond de teint à de l'enlumineur. En un mot comme en cent : soyez naturelle. « Un joli teint exige une peau bien hydratée, dit-il, préparée avec la Crème Sorbet Dior Hydra Life Hydratation Fraîcheur. J'utilise ensuite le soin coup d'éclat Hydra Life Soin Yeux Hydratation Givrée pour que le contour

des yeux soit impeccable. Je poursuis avec le Dior Backstage Face & Body Primer qui lisse la peau en lui donnant de la lumière. Puis, suivant chaque carnation, je choisis parmi les teintes de la gamme Dior Backstage Face & Body Foundation que j'applique avec légèreté. Enfin, je vaporise la Brume Sorbet Énergisante Hydra Life sur l'ensemble du visage pour fixer le maquillage. J'estompe ensuite afin d'obtenir une belle luminosité (...) Sur la bouche, un rouge à lèvres bois de rose ou nude avec une légère pointe de rose égaye toujours les cheveux gris. » Et on n'oublie pas les sourcils, qui liftent le regard, et les cils avec un mascara allongeant.

À savoir que leur composition, mais aussi leur production et leur conditionnement, demandent plus de transparence, plus de bio, plus de durabilité. Pour éviter la surconsommation de plastique et l'utilisation de substances indésirables (provenant de la pétrochimie), on se tourne vers des produits de soins 'clean', 'vegan' et 'cruelty-free' (non testés sur les animaux), qui utilisent pour l'essentiel des principes actifs d'origine végétale associés aux avancées de pointe de la biotechnologie. Ex. : Sérum EGF (Epidermal Growth Factor) Jour de Bioeffect ; Crème Sorcière de Delbëve ; Hydra-Repair Day Cream Camellia & Geranium Blossom de Grown Alchemist. Des cosmétiques qui prennent soin de vous mais aussi de la planète ! Ainsi, à la lumière d'années de recherches, la 'clean beauty' restreint au maximum, voire elle s'interdit, l'emploi de tous produits de synthèse chimique comme les huiles minérales, les silicones, les colorants artificiels et autres agents conservateurs. Exit les parabènes, les benzophénones, les phtalates, le laurylsulfate de sodium... soupçonnés au mieux d'être irritants pour la peau, au pire d'être cancérigènes voire de perturber le système hormonal. Et pour choisir un cosmétique bio, vérifiez le label qui lui est accordé. Ecocert, Cosmético, Nature & Progrès, COSMOS ou NaTrue. Cela veut dire que le produit contient au moins 95% d'ingrédients bio, et a été élaboré sans ingrédients nocifs pour la santé et pour l'environnement.



Quand on vieillit et sous l'effet de la pesanteur, les sourcils ont tendance à tomber ou à s'aplanir. Or, leur courbe est importante car elle structure le regard et donne au visage son équilibre. L'idéal, c'est de les redéfinir avec un maquillage permanent. Un vrai coup de jeune.

CLEAN BEAUTY

C'est LA tendance actuelle. Le concept de 'clean beauty' vise à concevoir des produits de soins 'propres', naturels et éco-responsables.

© Peter Philips, Directeur Make-up Dior



UNIVERSITAIRE & SOLIDAIRE

Léguer un monde plus solidaire

La crise que nous traversons nous rappelle que les valeurs de solidarité restent un moteur primordial de notre société et de notre vivre ensemble. Vous partagez ces valeurs et souhaitez léguer aux générations futures un monde plus juste et plus solidaire ?

Louvain Coopération, l'ONG de l'UCLouvain, peut vous y aider ! Car ce qui nous porte, c'est l'amélioration continue des conditions de vie de milliers de personnes dans les pays du Sud.

Faire un legs à Louvain Coopération c'est permettre à tous les membres d'une famille de bénéficier de soins de santé de qualité. C'est donner aux petits agriculteurs les moyens nécessaires pour alimenter leur famille en qualité et quantité suffisante. C'est permettre aux femmes qui n'ont pas eu la chance d'aller à l'école de recevoir des cours d'alphabétisation...

Ne l'oubliez pas : ensemble, nous pouvons construire un monde meilleur.

Plusieurs gestes de générosité s'offrent à vous : un legs, une donation ou encore la légitimation d'une assurance-vie.

VOUS SOUHAITEZ DE PLUS AMPLES INFORMATIONS ?

Consultez votre notaire ou contactez Louvain Coopération, pour un rendez-vous en toute discrétion. Pascale Miller vous fournira tous les renseignements nécessaires.

pmiller@louvaincooperation.org

010/390 304

Avenue du Grand Cortil, 15A - 1348 Louvain-la-Neuve

www.louvaincooperation.org

BE28 7323 3319 1920

De tout cœur, Merci !





S'ENTREtenir DEPUIS SON DOMICILE

Parce que les salles de sport sont fermées, Covid-19 oblige, voici quelques idées pour se muscler lentement mais sûrement depuis la maison.

La fermeture des clubs de sport, le mauvais temps et la baisse de moral ne sont pas des motifs suffisants pour ne plus bouger ! A n'importe quel âge, il est primordial de continuer à conserver une activité physique quotidienne. D'après l'OMS, les 65 et plus devraient pratiquer 150 minutes d'activité physique minimum par semaine (marche, vélo...). On ne le dira jamais assez : l'activité physique améliore l'équilibre et la souplesse des articulations, renforce la qualité des os ainsi que les capacités cardiorespiratoires et musculaires. Voici quelques astuces pour rester en forme malgré la limitation actuelle de nos déplacements.

- **Bougez toutes les deux heures.** Si vous restez assis – voire allongé – pour regarder la télévision ou par exemple tricoter, veillez à ne pas rester dans cette position plus de deux heures afin de réactiver votre circulation. Aller boire un verre d'eau, passer aux toilettes, manger un fruit, sortir votre animal domestique... sont autant de bonnes « excuses » pour interrompre momentanément votre activité.
- **Du matériel à portée de main.** Nul besoin d'investir une fortune pour se muscler depuis votre domicile. Plutôt que de dévaliser un magasin de sport, nous vous proposons de vous constituer un kit de musculation fait-maison ! Pour ce faire, remplissez deux bouteilles d'eau – de 0,5 à 1,5 litre, selon votre morphologie et condition physique – qui vous serviront d'haltères. Pour le reste, un balai, une chaise, un tapis de yoga et une marche d'escalier feront largement l'affaire pour réaliser de nombreux exercices tels que des fentes, squats, postures d'équilibre...
- **Des contenus en ligne de qualité.** Parce que la motivation n'est pas toujours au rendez-vous lorsqu'on doit faire du sport à la maison, le bon plan est de faire partie d'une communauté en ligne où vous vous donnerez mutuellement rendez-vous au fil de la semaine. Parmi les différents acteurs du domaine, l'association SIEL bleu propose, par exemple, une session de sport intitulée « Bon pied matin » à 8h30 chaque jour sur YouTube. Retrouvez-les sur leur playlist ici : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLg6H2Of6U92HfATUxi57GRDwrGPFMAXZ>. L'association « Les Temps du corps » propose aussi des cours de en ligne afin de retrouver la sérénité et de bien faire circuler l'énergie. Visionnez-les sur leur chaîne YouTube disponible via le lien : <https://www.youtube.com/user/lestempsducors/playlists>.
- **Ménage et jardinage ont tout bon.** Il n'y a pas que les haltères qui ont un effet positif sur la silhouette. Passer l'aspirateur de manière énergique, nettoyer les vitres, enlever la mousse au Kärcher sur sa terrasse... font, mine de rien, aussi travailler vos muscles. Réaliser un grand ménage de printemps ainsi qu'un tri approfondi vous donneront aussi l'occasion de brûler de nombreuses calories. Et pour en venir à bout dans un délai que vous vous serez fixé au préalable, pourquoi ne pas les faire en musique ? Côté jardin, l'arrivée du printemps est également le moment pour tondre la pelouse, ratisser, biner, tailler les haies... Enfin, les mordus de bricolage pourront s'y donner à cœur joie car c'est une des activités du quotidien qui est parmi les plus physiques. A vous pose de parquet, rénovation de petits meubles, calfeutrage de portes... Au rayon bricolage, le site « Bricolage avec Robert »¹ regorge d'articles et de vidéos très bien réalisés pour vous lancer en toute sécurité dans une série de chantiers passionnants !
- **À deux, c'est mieux.** Que vous décidiez de vous mettre au sport avec votre moitié, un voisin ou un ami, sachez que se bouger à plusieurs est bien plus efficace pour rester motivé sur le long terme. A bon entendre !

■ Annabelle Duaut

¹ <https://bricolage-avec-robert.com/>

POUR RESTER JEUNE, COUREZ !

On entend beaucoup de choses à propos de la course à pied : elle serait mauvaise pour les articulations, mais excellente pour le cœur... Et pas toujours recommandée passé un certain âge. Mais qu'en est-il exactement ?

■ Virginie Stassen

Après un certain âge, nombre de coureurs se mettent à marcher, nager ou faire du vélo pour préserver leurs articulations. Mais est-ce réellement la solution ?

D'après une étude américaine réalisée par des chercheurs des universités Colorado à Boulder et Humboldt à Arcata en Californie, courir serait un exercice bien plus bénéfique que la marche. En effet, les personnes qui courent de façon régulière se déplacent beaucoup plus facilement que les gens de leur âge. La marche, en revanche, n'offre pas ce genre de garantie.

De plus, les seniors qui s'adonnent à la course à pied conservent une bonne mobilité plus longtemps que les marcheurs, y compris ceux qui marchent au moins trois fois par semaine. Pour arriver à ces conclusions, les chercheurs ont recruté 30 volontaires de 70 ans environ, hommes et femmes, dont la moitié courait et l'autre marchait au moins trois fois par semaine pendant plus de trente minutes et depuis au moins six mois. Ils ont alors constaté que les coureurs avaient un métabolisme équivalent à celui qu'ils avaient à 20 ans pour marcher, bien plus performant que celui des marcheurs. Bien-sûr, la marche demeure positive pour le cœur, en cas de diabète, de surpoids ou encore de dépression... Mais en ce qui concerne la préservation de la forme, la course fait bien mieux !

TOUT EST DANS LA MITOCHONDRIE !

Les excellents résultats observés chez les seniors-coureurs seraient non pas imputables à une plus grande souplesse ou agilité, mais bien au fonctionnement des mitochondries. En effet, ces dernières produisent de l'énergie dans les fibres musculaires durant l'effort. La course à pied permet donc aux muscles de continuer à travailler très efficacement pour la pratique d'autres exercices, comme par exemple la marche. De plus, ce bénéfice peut être obtenu quel que soit l'âge auquel on commence à courir.

ENVIE DE VOUS Y METTRE ?

La première étape, pour les plus de 55 ans qui se lancent dans la course à pied, est de prendre rendez-vous chez le médecin pour vérifier qu'ils sont bien aptes à courir. Cette visite est d'autant plus importante pour les personnes qui n'ont

jamais couru ou celles qui reprennent après de longues années d'arrêt. Si tous les feux sont au vert, le senior pourra commencer à courir de façon progressive.

En effet, pour éviter un pépin, il y a lieu de se montrer patient et d'augmenter son rythme petit à petit. L'allure est également importante : il faut commencer lentement, quitte à accélérer un peu par la suite afin de ménager son cœur et ses muscles.

Avoir un mode de vie sain s'avère également essentiel pour tout coureur, et plus encore les seniors. Enfin, il est essentiel d'écouter son corps : si des douleurs ou un essoufflement

désagréable surviennent, il faut alors ralentir. Les symptômes qui doivent alerter sont un cœur qui bat irrégulièrement ou étrangement vite, un essoufflement anormal ou encore une douleur dans la poitrine qui disparaît quand on arrête de courir. A noter, tout de même, que le danger demeure minime si toutes les conditions listées ci-dessus sont respectées : en effet, on considère dans les marathons qu'il faut 200 000 pratiquants pour un décès, soit le risque d'un décès sur trois marathons. On a plus de chances de se tuer en se rendant à Paris en voiture plutôt que pendant la course... Et ce, que ce soit chez les jeunes ou les moins jeunes...



Protefix®
Une gamme complète pour les prothèses dentaires

NOUVEAU:
Protefix crème adhésive PREMIUM avec 7x effet pour une protection maximale et un confort optimal.

① Puissance adhésive en milieu mouillé ② Extra forte ③ Facteur de soin
④ Protection miettes ⑤ Confort ⑥ Pouvoir des herbes ⑦ Fraîcheur douce

REVOGAN

Disponible en pharmacie et parapharmacie
Plus d'infos sur www.protefix.be

Queisser PHARMA

APRÈS LE BABY-BOOM LE PAPY-BOOM DU XXI^E SIÈCLE

La vie commence à 60 ans ? Pourquoi pas ! On vit de plus en plus longtemps et de mieux en mieux. En un siècle, nous avons gagné 30 ans. De quoi largement occuper son temps. D'autant que les sexagénaires n'ont aucune envie d'évoluer dans un monde parallèle, ni qu'on s'adresse à eux comme à des vieux.

■ Raoul Buyle

En 2020, une femme (belge) vit en moyenne jusqu'à 84 ans et un homme jusqu'à 79 ans (avant la crise du Covid-19). Alors qu'au début du XX^e siècle, en Europe occidentale, l'espérance de vie était d'un peu plus de 50 ans. Et selon une hypothèse largement répandue, à l'horizon 2050, elle sera de 84,3 ans pour les hommes et 91 ans pour les femmes.

Au fait, à quel âge est-on vieux ? De plus en plus tard, répond le biodémographe Jean-Marie Robine, directeur de recherche à l'Institut national (français) de la santé et de la recherche médicale. Classiquement, dit-il, on est âgé à partir de 65 ans quand on commence la retraite. Mais, pour les démographes, la vraie vieillesse est le 'quatrième âge', celui de nos arrière-grands-parents, qui commence entre 75 et 85 ans. Cette vieillesse-là est en évolution, de plus en plus tardive. Les progrès dans les soins, les vaccins, une meilleure prévention et prise en charge des maladies chroniques expliquent cet accroissement de la longévité. Ce qui est devenu un point clé est une espérance de vie sans incapacité.

ENFIN LIBRE

Dans son livre, 'La Vie Commence à 60 ans' (aux Éditions Libretto), Bernard Ollivier montre, à partir de son propre vécu, que « *la période de la retraite n'a rien d'un retrait du monde. C'est au contraire une opportunité formidable de réaliser une insertion résolue dans la citoyenneté. Une occasion de se réaliser pleinement et de rendre à la société*

ce qu'elle nous a donné (...). Cette porte de l'avenir, c'est nous, les 'jeunes vieux' qui en avons la clé et nous ne devons pas accepter d'être marginalisés parce que devenus 'inactifs'. Quel vilain mot. »

Non, avoir 60 ans ce n'est pas le début de la fin !

Ce n'est pas non plus le consumérisme à outrance de mannequins 'seniors' qui courent après leur jeunesse. Sans doute, conclut-il, est-ce le début d'une vie enfin libre.

GIRL POWER

Comment expliquer que l'espérance de vie des femmes est supérieure à celle des hommes ?

On a longtemps cru que cette différence était liée aux comportements des uns et des autres : les hommes boivent plus, fument plus, mangent plus, meurent plus de mort violente... On dit aussi que les femmes prennent mieux soin d'elles. À facteurs de risques comparables, elles sont légèrement favorisées et c'est probablement lié à un facteur génétique. Sont-elles biologiquement plus résistantes que les hommes ? Sans doute, dit Jean-Marie Robine.

Elles possèdent de meilleurs mécanismes de défense. Et puis elles sont généralement plus petites (en taille). Leur croissance nécessiterait donc moins de divisions cellulaires. Or, à chaque division, les chromosomes raccourcissent, participant au vieillissement des cellules... Faut-il rappeler que, historiquement, ce n'est qu'à partir du XX^e que l'espérance de vie des femmes a dépassé celle des hommes. Une bascule imputable à la baisse spectaculaire de la mortalité en



Le tennisman Mansour Bahrami, à l'Optima Open, Knokke 2015

couches et à l'équilibre concernant l'accès aux ressources alimentaires et aux soins entre les deux sexes.

BABY-BUST

Le vieillissement de la population mènera-t-il notre monde à sa 'perte' ? La faible fécondité (baby-bust) et le vieillissement démographique qu'elle entraîne ont inévitablement des conséquences sur notre société. Le nombre des 'actifs' ne suffira bientôt plus à payer les pensions des retraités. Mouais... On oublie aussi de dire que la part des travailleurs âgés augmente aussi considérablement, entraînant un enrichissement collectif dans des domaines parfois insoupçonnés. Nous assistons aussi au développement du secteur des services pour personnes âgées : aide à domicile, mais aussi produits de la vie courante ou encore nouvelles technologies à l'utilisation facilitée. La Suède et l'Allemagne, par exemple, ont les populations les plus vieilles du monde. Sont-elles moins dynamiques pour autant ? Moins imaginatives et moins ouvertes au progrès social ? Non. L'avenir de nos sociétés réside dans une profonde transformation des conceptions qui ont prévalu jusqu'à présent sur le vieillissement démographique : l'objectif n'est pas d'empêcher ou de ralentir le vieillissement de la population, mais de nous y adapter dans les meilleures conditions, notamment en accordant plus d'intérêt à la qualité de la vie des personnes âgées, partout dans le monde.



LA CHAÎNE BLEUE MONDIALE

Association de protection animale



LA CHAÎNE BLEUE MONDIALE

(CBM) est une association de protection animale qui est active dans toute la Belgique.

NOS ACTIONS

- Aide financière pour les frais vétérinaires d'animaux domestiques.
- Financement de la stérilisation/sauvetage (soins vétérinaires) des chats errants.
- Service de placement et d'adoption de maître à maître pour chiens et chats.
- Un service d'inspections pour la négligence et maltraitance animale.

COMMENT NOUS AIDER ?

- Faire un don sur le compte BE25 2100 4231 4482.
- Ou en ligne via www.chaine-bleue-mondiale.be.
- Devenir membre ou bénévole.
- Rédiger votre testament en faveur de notre association.

CHIFFRES
2020

€ 36.078,31

pour l'aide à la
facture vétérinaire

686

chats errants stérilisés

€ 47.868,13

pour la stérilisation et
soins des chats errants

La CBM est membre du Conseil National de la Protection Animale (CNPA) qui regroupe 40 SPA et qui est représenté au Conseil Bruxellois pour le bien-être animal par 2 administrateurs de la Chaîne Bleue Mondiale.

NOUS COMPTONS SUR VOUS



Avenue de Visé 39
1170 WATERMAEL-BOITSFORT

www.chaine-bleue-mondiale.be

02 673 52 30
contact@bwk-cbm.be

L'ÂGISME, UN PHÉNOMÈNE COMPLEXE

Alors que la population se fait de plus en plus vieillissante, l'âgisme - une discrimination basée sur le seul critère de l'âge - stigmatise nos aînés en les désignant comme un groupe d'individus devenus indésirables et inutiles. Des jugements malheureusement dans l'ère du temps qui sont encore plus sévères à l'égard des femmes. De quand date ce phénomène de société ? Quelles sont ses conséquences ? Et que révèle-t-il du monde dans lequel nous vivons ? Décryptage.

■ Annabelle Duaut



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « l'âgisme est le fait d'avoir des préjugés ou un comportement discriminatoire envers des personnes ou des groupes en raison de leur âge. L'âgisme peut prendre de nombreuses formes, notamment des comportements fondés sur des préjugés, des pratiques discriminatoires ou des politiques et pratiques institutionnelles tendant à perpétuer les croyances de ce type. »¹

Ce phénomène concerne une grande partie de la population mondiale – en particulier dans les pays développés, ceux qui comptent le plus de

seniors - puisque, de nos jours, 600 millions de personnes dans le monde affichent 60 ans et plus au compteur. D'ici à 2050, ce ne seront pas moins de deux milliards d'individus qui seront stigmatisés de par leur avancée en âge.

L'âgisme part du principe que toutes les personnes âgées sont identiques, sans distinctions entre les genres. En outre, il possède – à l'instar du racisme et du sexisme - une finalité sociale et économique : légitimer et conserver les inégalités existantes entre les groupes. Si on commence tout

doucement à entendre parler de ce phénomène pourtant largement répandu dans les esprits d'après certaines études scientifiques, l'âgisme reste un préjudice encore peu reconnu...

Ce dernier ne daterait pourtant pas d'hier car il serait né au moment de l'institutionnalisation de la retraite. Un constat que partage l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économiques) puisqu'elle recommande d'éliminer progressivement l'âge réglementaire de départ à la retraite, estimant que cela contribue à alimenter l'âgisme.

¹ Définition trouvée sur le site de l'OMS (www.who.int).

² "Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review", 15 janvier 2020.

DES CONSÉQUENCES CONSIDÉRABLES

Vous l'aurez compris : l'âgisme reflète le malaise profond – voire l'aversion – des jeunes et des adultes face à la vieillesse, qu'ils assimilent au vieillissement, à la maladie, à l'incapacité ainsi qu'à une peur de devenir, un jour, impuissant et inutile. Dans notre société, c'est en effet le jeunisme qui est valorisé.

D'après une vaste étude menée par l'Université de Yale (sept millions de répondants)², la discrimination basée sur l'âge aurait des conséquences négatives concrètes sur la santé de nombreux seniors. Allant du refus d'accès aux soins de santé (problème structurel) au stress lié aux préjugés (niveau individuel), en passant par la limitation des opportunités professionnelles, les multiples visages de cette forme de discrimination révèlent qu'il est nécessaire et urgent de mettre sur pied des initiatives visant à surmonter l'âgisme.

SENSIBILISER ET INNOVER

Tout comme il est essentiel de continuer à sensibiliser les citoyens lambda à, par exemple, l'importance des droits des femmes, de nombreux experts et acteurs de terrain s'accordent sur le fait qu'un chantier équivalent doit être mené au niveau des droits des seniors, que ce soit en termes de respect, de bienveillance et de tolérance si l'on veut diminuer drastiquement – voire supprimer –

l'impact de l'âgisme sur la santé de nos aînés. Une démarche pédagogique qui doit aussi être menée du côté des prestataires de soins de santé car, comme l'a malheureusement révélé la crise sanitaire que nous traversons depuis plus d'un an maintenant, notre société a tendance à dévaloriser la valeur de la vie d'une personne âgée par rapport à celle d'un jeune individu. A la clé : des seniors en meilleure forme, mieux dans leurs baskets et moins enclins à suivre des traitements médicamenteux, à être hospitalisés... En bout de course, de sérieuses économies pourront également être réalisées.

Une des clés pour mettre à mal l'âgisme - et les stéréotypes qu'il comprend - serait aussi d'inciter les différentes générations à se rencontrer et à mieux se connaître, via des activités intergénérationnelles. On pense, par exemple, à la formule à succès de l'ASBL 1Toit2Ages qui propose depuis plusieurs années à un senior de partager son logement avec un étudiant. Les projets combinant crèche et maison de repos ont également montré tous les bénéfices qu'ils pouvaient apporter chez les tout-petits comme chez les plus anciens. Venir à bout de l'âgisme passera également par des campagnes de sensibilisation comme nous l'avons évoqué précédemment, mais aussi par une meilleure représentation des aînés dans les organes de décision afin que leurs intérêts soient davantage pris en compte.

D'UN EXTRÊME À L'AUTRE

Si l'âgisme peut viser à se moquer des seniors (« à son âge, elle ne devrait plus s'habiller comme une minette ! »), à les infantiliser (« à 85 ans, mieux vaut qu'il reste à la maison car il pourrait faire une chute ») ou à les exclure (« à 50 ans, il est trop vieux pour entamer une formation »), il peut aussi prendre les atours de la bienveillance. Les publicités affichant des aînés en forme, sportifs, passant le plus clair de leur temps libre à s'occuper de leurs petits-enfants ont pour conséquences d'exercer une pression sociale sur les personnes de la même catégorie d'âge. On constate aussi qu'il est courant de s'adresser aux personnes âgées en parlant fort, lentement, et parfois de manière simpliste, comme on le ferait avec des bambins ou de petits animaux. Oscillant tantôt entre la surprotection, le misérabilisme (le fait d'avoir pitié parfois des personnes âgées) et la survalorisation (« dis donc, tu ne fais pas du tout ton âge ! »), l'âgisme, dans l'ensemble des cas énoncés ci-dessus, reste une discrimination dans la mesure où il stigmatise la personne visée et conduit, in fine, à la mettre dans une case, voire à la priver de certaines libertés (de mouvement, de s'habiller comme elle le souhaite...).

Quand vous faites un geste, d'autres font un pas

Inscrire Handicap International dans votre testament, c'est donner aux plus vulnérables la chance d'une vie meilleure dans un monde plus humain et inclusif.

handicapinternational.be
BE80 0000 0000 7777

Faites perdurer nos missions à travers le monde :

-  Appareiller et revalider pour plus d'autonomie ;
-  Secourir dans l'urgence ;
-  Prévenir les causes de handicap ;
-  Agir contre les mines ;
-  Inclure les personnes handicapées.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS OU ENVIE D'EN PARLER ?

Prenez contact avec **Nicole Luyckx**
par téléphone : 02 233 01 02 -- 0476 48 80 55
par mail : n.luyckx@hi.org



Léguiez la vie





Qu'elle ait lieu dans le cadre familial ou en institution, la maltraitance des seniors peut prendre plusieurs formes : psychologique, physique, financière.... Passage en revue des différentes dérives possibles (malnutrition, violences, négligence...) liées à cette question plus que jamais d'actualité.

LE TABOU DE LA MALTRAITANCE DES AÎNÉS

■ Annabelle Duaut

Avec l'avancée en âge arrivent tout un tas de clichés liés à l'image que l'on se fait de la vieillesse, et par-là même des « vieux » : ils sont dépendants, faibles et vulnérables. Notre société occidentale les rêve et les idéalise pourtant en papys et mamies fringants, sourire impeccable, le cheveu blanc brillant, l'œil toujours vif quand il s'agit de surveiller les petits-enfants, et bien sûr en grande forme physique. Que de paradoxes ! Nos aînés se trouvent dans un entre-deux : plus totalement autonomes mais pas encore 'bons à jeter à la poubelle sous prétexte qu'ils ont franchi le cap des 60 ans'.

Si la maltraitance physique est le premier type de violence qui vient à l'esprit lorsqu'on pense à nos aînés, ce n'est pas la plus courante. Pour comprendre de manière juste les personnes âgées, il faut prendre un peu de distance avec ce cliché réducteur. Experte en matière de maltraitance des personnes âgées, Respect Seniors, l'Agence wallonne de lutte contre la maltraitance des aînés, définit celle-ci comme le fait de : « commettre des actes qui provoquent des torts importants sur le plan physique, financier, psychologique, civique ou social à une personne vulnérable. Il peut aussi s'agir d'un manque d'aides ou de soins dans la vie quotidienne. Le plus souvent, ces actes ou ces négligences ne sont pas isolés. Ils sont associés les uns aux autres et se retrouvent en cascade, les uns venant renforcer les autres. Ils peuvent également se répéter à de nombreuses reprises. De plus, les situations d'abus sont régulièrement le fruit de relations complexes entre la personne âgée et son entourage et la conséquence de conflits non résolus. Dès lors, les situations de

maltraitance peuvent générer des cercles vicieux auxquels il est souvent difficile d'échapper. »¹

PSYCHOLOGIQUE, FINANCIÈRE ET CIVIQUE

Alors, concrètement, de quoi parle-t-on ? La première forme de maltraitance concerne le pan psychologique. Discrète, elle concerne cependant de nombreuses personnes âgées, déclenchant chez elles des sentiments de peur, de honte, d'insécurité, de tristesse ou encore d'angoisse. Les abus d'ordre psychologiques peuvent prendre la forme d'injures, de dénigrement de la personne âgée, d'infantilisation, de chantage (ex : menace de placement en institution), d'éloignement voire d'isolement (ex : suppression des visites) ou encore d'intimidation.

Fréquente également, la maltraitance financière consiste à priver ou empêcher la personne âgée d'avoir accès à une partie ou la totalité de ses ressources (spoliation de biens, vol d'argent, détournement de fonds/de pension, vente forcée des biens, héritage anticipé...). Dans certains cas, la pression psychologique est utilisée comme un moyen pour atteindre un objectif précis. Priver la personne âgée de ses droits élémentaires constitue, par ailleurs, ce qu'on appelle de la maltraitance civique. Quelques exemples : détourner une procuration de vote, gérer ses biens à sa place, contrôler ses relations sociales... Négliger voire nier les besoins essentiels (alimentation, traitements médicaux, vie sociale, etc.) des seniors représente également une forme de maltraitance. Dans le cercle familial

comme dans les institutions, les repas destinés aux personnes âgées sont parfois de piètre qualité ou insuffisants ; les appels au personnel soignant peuvent rester sans réponse, ou pris en charge tardivement.



Quelle qu'en soit la forme, la maltraitance peut conduire à des situations graves : à la ruine quand elle est financière, à l'alitement en cas de soins inappropriés, à la malnutrition quand il y a de la négligence voire à la dépression dans les cas de maltraitance psychologique. Que vous soyez victime, témoin ou auteur de maltraitance(s), parlez-en à des personnes ressources ou à un service spécialisé tel que Respect Seniors (0800 30 330). Une des clés pour venir à bout de la maltraitance des seniors est, en outre, de réussir à mieux former le personnel soignant, et que ce dernier soit en nombre suffisant. Des conditions essentielles si l'on veut parvenir à atteindre ce qu'on appelle la bientraitance des personnes âgées².

¹ Brochure « Pour mieux respecter nos aînés », Respect Seniors.

² La bientraitance correspond à une démarche active visant à assurer le meilleur accompagnement possible, aussi bien à domicile qu'en établissement. La bientraitance passe avant tout par la reconnaissance des personnes en tant que telles, par le respect et par le souci de leur bien-être et de leur épanouissement.

ACHETER ou LOUER pour vous-même

Réservez maintenant votre appartement



MOMENT DE VISITE

28/04

de 13h à 17h

Uniquement sur rendez-vous
T. 09 336 37 95

Le Clarenhof à Nieupoort, notre résidence chaleureuse où on prend soin de vous.

Vivre à la Résidence Clarenhof, c'est avoir un appartement de qualité. C'est aussi conserver son **autonomie** et sa liberté et se faire **de nouveaux amis** avec qui passer du bon temps, l'esprit léger. Le loyer que vous payez est similaire à celui d'un appartement ordinaire et les services dont vous avez besoin vous coûtent **moins cher** que si vous deviez les gérer vous-même.

Ce dont vous bénéficiez en tant que résident de la Résidence Clarenhof :

- assistance d'urgence 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- contacts sociaux et activités
- assistants résidentiels présents 6 jours sur 7
- services sur mesure
- gestion familiale
- loyer similaire à celui d'un appartement ordinaire
- espaces entièrement praticables en fauteuil roulant
- logements écoénergétiques



Acheter ou louer, tout est possible. Découvrez les mesures fiscales.



SENIOR HOMES

Le spécialiste des résidences-services

09 336 37 95 - info@seniorhomes.be - www.seniorhomes.be/fr

Le cycle immobilier suit celui de la vie... Si certains seront locataires ad vitam (une minorité dans notre pays), la plupart de nos concitoyens suivent un schéma classique et « logique » assurant à la fois un confort de vie et une assurance pour l'avenir.

A CHAQUE ÂGE SES PLAISIRS (IMMOBILIERS) !

■ Virginie Stassen

Pour de nombreux Belges, acheter un bien immobilier est un grand projet de vie. La Belgique enregistre d'ailleurs un taux de propriété exceptionnel puisqu'il se situe aux alentours des 70%, alors que la moyenne européenne flirte avec les 60%.

Selon une enquête menée en 2019, six Belges sur dix achètent leur premier bien immobilier vers 27 ans, alors que la moyenne était auparavant de 30 ans. Avec peu d'économies et donc un apport personnel limité, la génération Y compte sur les banques et la générosité des parents. Avec l'augmentation de l'espérance de vie, un crédit en 20 ans souscrit à 27 ans laisse place à de belles opportunités lorsqu'il se termine, avec notamment l'achat d'un ou de plusieurs autres biens immobiliers.

L'inflation allant bon train, les jeunes générations sont, en outre, conscientes qu'il est inutile de laisser dormir leurs deniers. L'achat d'un bien immobilier reste donc un investissement de choix, et les jeunes l'ont bien compris.

LES EMPRUNTS SELON L'ÂGE

AVANT 25 ANS...

Même si l'âge minimum légal pour souscrire un prêt immobilier est de 18 ans, l'instabilité professionnelle d'un jeune emprunteur et l'absence d'apport personnel peuvent échauder les banques. Dans la réalité des faits, présenter sa demande trop tôt se solde généralement par un refus. Cela peut par

la suite handicaper le candidat-acheteur s'il soumet un dossier auprès de la même banque quelques années plus tard. Le prêteur peut, en effet, considérer que la première demande prématurée traduit un manque de discernement au niveau de la réalité financière, professionnelle ou privée. Certains jeunes âgés de 18 à 25 ans peuvent néanmoins emprunter s'ils disposent d'une manne financière suffisante (héritage, don parental ou autre). L'idéal sera alors de tabler sur un bien qu'ils pourront occuper eux-mêmes tout en pouvant en tirer un revenu immobilier le jour où ils s'en iront, par exemple pour fonder une famille (kot, studio, appartement une ou deux chambres...).

ENTRE 25 ET 45 ANS...

C'est le moment d'emprunter pour acheter un bien. En effet, en général, les revenus se sont stabilisés et une épargne a pu être constituée à cette période de la vie. Il est, en effet, essentiel de disposer de quelques économies (ou de faire appel à la générosité de ses parents) afin de s'acquitter des frais de notaire. Les faibles taux d'intérêt actuels ne peuvent, en outre, qu'inciter à sauter le pas. Au plus tôt on contracte un emprunt, au plus la durée du prêt pourra être allongée. Le prêt est par ailleurs souvent souscrit par un couple, ce qui rassure le banquier. Le niveau de revenus de l'un et de l'autre constituant toutefois l'élément le plus déterminant.

ENTRE 45 ET 55 ANS...

Pour les 45 ans et plus, les choses se compliquent malgré une situation professionnelle plus stable et des revenus

plus élevés. La durée de l'emprunt sera, en effet, limitée pour un demandeur âgé d'une cinquantaine d'années. Dans ce cas, une assurance-emprunteur est recommandée afin d'être couvert en cas de problème (handicap, maladie...). Pour ceux qui ont acheté plus tôt, c'est aussi le moment d'acquérir une seconde résidence pour y passer les vacances, avec la possibilité d'aller y vivre une fois à la retraite. Pour l'investissement locatif, un deuxième achat pourra être conclu si le premier est déjà payé.

ENTRE 55 ET 70 ANS...

A l'aube de la retraite, nombre de Belges décident de revendre leur logement principal et de s'envoler vers des contrées plus ensoleillées (par exemple le sud de la France ou l'Espagne). Cette option est d'autant plus tentante que les enfants ont normalement quitté le nid à ce moment... Cet achat, comme tous les autres d'ailleurs, devra être réfléchi avec la plus grande attention car il s'agit probablement du dernier lieu de vie du propriétaire. Un bien de plain-pied, la présence d'un ascenseur et la proximité des services prendront alors toute leur importance. A cet âge, si le propriétaire a bien anticipé, un ou plusieurs investissements locatifs lui assureront un confortable complément de retraite. Certains pourront aussi investir dans une résidence-services (c'est-à-dire un logement bénéficiant de services tels que le nettoyage, la fourniture de linge, la réception...). C'est enfin le moment d'envisager une donation à ses enfants pour préparer la transmission du patrimoine en douceur.

SI ON VEUT, ON A TOUS UN DON CONTRE LE CANCER

65.000 nouveaux cas de cancer sont diagnostiqués en Belgique chaque année. Faire un don en faveur des 'Amis de l'Institut Bordet', c'est aider les chercheurs du 1er centre belge de lutte contre le cancer à vaincre la maladie. Votre générosité peut sauver des vies. Beaucoup.

Soutenez 'Les Amis de l'Institut Bordet' par
un don sur le compte BE47 0001 0350 7080

UN TEMPS D'AVANCE SUR LE CANCER
www.amis-bordet.be



BESOIN DE REPOS ? DÉCOUVREZ L'ACIS ET SES INSTITUTIONS IXELLOISES

L'ACIS est une association active dans le secteur médico-social qui regroupe 81 institutions en Belgique (réparties dans toute la Wallonie et à Bruxelles). Toutes les institutions de l'ACIS, petites ou grandes, sont uniques et essentielles. Elles répondent aux besoins d'hommes et de femmes fragilisés.

L'ACIS à Bruxelles, c'est trois entités en liens fonctionnels : un Centre de Soins de Jour « le 3ème Millénaire », une Maison de Repos et de Soins « la Résidence Malibran » et Résidence Service non-médicalisée « la Résidence du Puy ».

1.- Le Centre de Soins de Jour le 3ème Millénaire, une Communauté aux Solutions Joyeuses



Il devient parfois difficile pour les proches de s'occuper quotidiennement d'un parent âgé en situation de dépendance. Envisager une entrée en Maison de Repos et de Soins peut alors s'avérer culpabilisant et difficile. Le Centre de Soins de Jour peut alors constituer une alternative

idéale : la personne âgée dépendante ou en baisse d'autonomie qui habite encore à domicile peut être accueillie et accompagnée en journée, du lundi au vendredi. Cela permet, entre autres, aux aidants proches de passer le relais et de pouvoir souffler un peu durant la journée, tout en sachant que son proche est encadré et stimulé dans un environnement adapté.

Le Centre de Soins de Jour 3ème Millénaire propose des activités de loisirs et de stimulations physiques/cognitives (yoga, gymnastique, quizz musical, atelier cuisine...) dans un cadre sécurisant, le tout en maintenant des contacts humains et une certaine vie sociale. De manière générale, le bénéficiaire et ses aidants-proches sont accompagnés et soutenus au jour le jour. La personne âgée sera encouragée à réaliser elle-même ce qu'elle peut encore faire. L'objectif principal du Centre de Soins de Jour est la valorisation individuelle du bien-être et le maintien à domicile le plus longtemps possible.

A qui est destiné le Centre de Soins de Jour ?

Le Centre de Soins de Jour accueille des personnes âgées de minimum 60 ans souffrant de maladies neuro-dégénératives et/ou dépendantes sur le plan physique. L'équipe du 3ème Millénaire est une équipe pluridisciplinaire jeune et dynamique. Elle se compose :

- D'une infirmière et d'un aide-soignant
- D'une ergothérapeute
- D'une psychologue
- De deux éducatrices spécialisées
- D'une kinésithérapeute
- De deux chauffeurs et techniciens de surface

Pour plus de renseignements : veuillez contacter Cathy VANDENBOSCH, responsable du Centre de Soins de Jour - du lundi au vendredi au 02/639.34.96

Centre de soins de jour 3ème Millénaire
Chaussée de Vleurgat, 61 – B-1050 Bruxelles
centresoinsdejour@acis-group.org
www.acis-group.org/institutions/124

2.- La Résidence du Puy : Venez chez nous pour rester chez vous !

La Résidence du Puy est une Résidence Service non-médicalisée. Elle s'adresse principalement à des Personnes Âgées valides et autonomes à partir de 60 ans. La Résidence du Puy propose à la location 38 appartements non-meublés (néanmoins, il est possible de louer un appartement meublé par nos soins). Chaque appartement est composé

d'une chambre, d'une salle de douche et d'un espace living avec une cuisine équipée. Les espaces communs permettent de rencontrer ses

voisins ou simplement de passer un moment convivial avec ses proches. L'ambiance est familiale et chaleureuse. Des services – facultatifs – sont également proposés pour faciliter le quotidien. De même, si vous nécessitez des soins ponctuels, il est possible de les mettre en place dans votre appartement.



La Résidence du Puy est donc une alternative idéale lorsqu'il devient compliqué de vivre seul à domicile mais que l'état de santé de la personne âgée ne nécessite pas de surveillance médicale particulière ni un placement en Maison de Repos et de Soins.

Pour plus de renseignements : veuillez contacter Sophie RUTH, responsable de la Résidence du Puy, du mardi au vendredi au 02/639.34.25

Résidence du Puy
Chaussée de Vleurgat, 61 – B-1050 Bruxelles
residencedupuy.malibran@acis-group.org
www.acis-group.org/institutions/133

3.- La Résidence Malibran : Un nouveau chez soi, pour un nouveau départ !



Lorsque l'état de santé physique et/ou cognitif devient vraiment difficile à gérer à domicile, il arrive parfois qu'une décision de placement en Maison de Repos et de Soins doive être prise. La Résidence Malibran est une Maison de Repos et de Soins qui accueille 131 personnes valides,

semi-valides, en situation de handicap et/ou désorientées. Grâce à des équipes pluridis-ciplinaires présentes 24h/24, la personne âgée est aidée sur tous les plans de la vie quotidienne, de la toilette aux repas en passant par des animations et des stimulations adaptées.

Le personnel, formé à l'Humanitude, prend en charge des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de toute autre démence apparentée, au sein de deux lieux de vie sécurisés et adaptés. Le projet de vie essentiel de la Résidence Malibran est la prise en charge personnalisée de la personne âgée dans son nouveau lieu de vie.

Pour plus de renseignements : veuillez contacter Gwendoline OGER, notre assistante sociale, du lundi au vendredi au 02/627.81.20

Résidence Malibran
Rue Maria Malibran, 39 – B-1050 Bruxelles
malibran@acis-group.org
www.acis-group.org/institutions/149

L'ACIS à Ixelles:

3 entités pour une prise en charge 100 % personnalisée de votre proche âgé !



Résidence Malibran

Maison de Repos

Maison de Repos et de Soins

Votre état de santé ne vous permet plus de **vivre seul**? Vous avez besoin d'**aide** pour la plupart des actes de la vie journalière? Vous recherchez une Résidence où **humanité et respect** sont les maîtres-mots? Vous aimez les **activités** et les **animations**?

Venez visiter la Résidence Malibran sans plus tarder!

Rue Maria Malibran, 39 à 1050 Ixelles

02/627.81.20
malibran@acis-group.org

www.acis-group.org/institutions/149



Résidence du Puy

Résidence-Services pour Seniors

Votre **maison est trop grande** et y faire des travaux serait trop coûteux? Vous vous sentez **isolé(e)** et vous avez envie de recréer du **lien social** avec des voisins de votre âge? Vous vivez encore en **toute autonomie** mais vous avez parfois peur de tomber et de ne pas savoir vous relever? Vous avez besoin d'une **aide ponctuelle** pour des soins ou pour une démarche administrative?

Alors, la Résidence du Puy pourrait vous plaire!

Chaussée de Vleurgat, 61 à 1050 Ixelles

02/639.34.25
residencedupuy.malibran@acis-group.org

www.acis-group.org/institutions/133



3^{ème} Millénaire

Centre de Soins de Jour

Vous vivez avec votre proche atteint d'une **maladie neuro-dégénérative** et vous aimeriez pouvoir «**prendre du temps pour vous**» tout en sachant que votre proche est en **sécurité** dans un **cadre adapté, stimulant et familial**?

Le 3^o Millénaire pourrait correspondre à vos besoins.

Chaussée de Vleurgat, 61 à 1050 Ixelles

02/639.34.96
centresoinsdejour@acis-group.org

www.acis-group.org/institutions/124



**Il est toujours possible de venir visiter et/ou d'intégrer l'une de nos trois institutions malgré la crise sanitaire actuelle.
N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations.**

LE VIAGER, UNE OPPORTUNITÉ FINANCIÈRE À ENVISAGER

Le mécanisme ne vient pas d'emblée à l'esprit. Et pourtant, les jeunes ont de plus en plus de mal à acheter un bien immobilier et les pensions des seniors s'effritent. Dans le contexte économique actuel, le viager immobilier est une excellente option de gestion patrimoniale pour les uns comme pour les autres.

■ **Alessandra d'Angelo**

Le viager n'est pas une technique aussi compliquée que certaines présentations semblent vouloir le faire croire. Ce n'est pas non plus un mode d'achat cynique qui spéculer sur la mort d'une personne. C'est, à l'inverse, une alternative qui permet à celui qui vend de conserver, voire d'améliorer, son niveau de vie, par un complément de pension, et à celui qui achète d'accéder à la propriété plus facilement.

LES GRANDS PRINCIPES

Le mot viager vient du mot « viage ». Il signifie temps de vie. Selon l'article 1964 du Code Civil, le viager immobilier est un contrat de vente « aléatoire » par lequel le vendeur (appelé crédentier) et l'acheteur (appelé débentier) doivent obligatoirement avoir une chance d'être bénéficiaire de l'opération. Le vendeur le sera s'il vit longtemps et l'acquéreur le sera dans le cas inverse.

Selon la loi belge, le viager est ainsi régi par le principe de l'aléa qui garantit le caractère équilibré du contrat. Le désavantage ou l'avantage de chaque partie doit être le fruit d'un événement incertain, c'est-à-dire que celui-ci n'est pas prévisible à l'avance, en l'occurrence le jour du décès de quelqu'un. On ne peut donc conclure une rente viagère sur la tête d'une personne déjà morte au jour du contrat. De la même façon, l'achat en viager conclu avec une personne qui est atteinte d'une maladie et qui décède dans les 20 jours qui suivent la date du contrat n'a aucun effet.

Avant de procéder à la vente en viager, plusieurs choses sont à déterminer :

- ▶ La valeur du bien
- ▶ La valeur du bouquet (le montant partiel au comptant)
- ▶ Le calcul de la rente mensuelle

LE PRIX DE VENTE

Le prix doit correspondre à la valeur normale du bien, calculée en fonction de

sa qualité, de son état, de sa situation et des conditions du marché, comme pour une autre vente immobilière. En viager, il importe particulièrement que cette valorisation du bien soit la plus réaliste possible. Le prix convenu est ensuite converti en un bouquet (la part que doit verser l'acheteur au vendeur lors de l'achat) et une rente mensuelle.

LA RENTE MENSUELLE

La conversion du capital en rente tient compte d'un taux d'intérêt, de l'espérance de vie et des probabilités de décès du crédentier ou de la limite de durée fixée entre les parties pour le service de la rente. S'il y a deux crédentiers, on tient compte de l'âge de celui qui a la plus longue espérance de vie. On parle alors d'une rente « sur deux têtes » et de rente réversible, c'est-à-dire que le dernier survivant des crédentiers perçoit la totalité de la rente après le premier décès. La rente est indexée annuellement sur base de l'indice des prix à la consommation.

LA DURÉE

Initialement, le paiement de la rente viagère ne s'éteignait qu'au décès du (ou des) crédentier(s). De plus en plus, une durée limitée s'impose, de manière à permettre aux acquéreurs de mesurer quelque peu leur engagement. Le crédentier trouve une compensation dans une majoration de la rente. Si l'on peut limiter la durée du service de la rente, on ne peut limiter la durée de la jouissance, ce qui permet au vendeur-crédentier d'avoir l'assurance de rester dans son bien à vie.

LES FRAIS

Comme pour n'importe quelle vente, c'est le prix déclaré par les parties qui servira de base au calcul des frais (droits d'enregistrement, honoraires et frais divers). Comme pour n'importe quelle vente, les frais sont supportés par l'acquéreur. En revanche, il fait l'économie d'un acte de crédit hypothécaire.



TAXES/PRÉCOMPTE IMMOBILIER/IMPÔTS

Si le bien est vendu libre d'occupation, taxes et précompte sont supportés par le débentier dès l'acte authentique. Si le bien est vendu grevé d'un droit de jouissance au profit du crédentier, ils seront supportés par celui-ci tant qu'il bénéficiera de son droit de jouissance.

Il est utile de savoir que la rente viagère n'est pas soumise à des taxes en Belgique tant qu'elle est versée par une personne physique. Cette rente viagère constitue donc un revenu mensuel supplémentaire net d'impôt !

VIAGER OCCUPÉ OU VIAGER LIBRE ?

Dans le premier cas, le vendeur continue d'occuper son bien et perçoit tous les mois jusqu'à son décès une rente viagère fixée entre lui et l'acheteur. Dans le cas du viager libre, le vendeur perçoit un bouquet et une rente mensuelle plus élevée, mais il doit quitter son bien à la signature de l'acte authentique. L'acheteur peut ainsi soit l'occuper lui-même, soit le mettre en location, d'où la rente plus élevée. Dans la grosse majorité des cas toutefois, le bien vendu reste occupé par le vendeur. Ce qui n'est d'ailleurs pas étonnant. La majorité des vendeurs seniors sont attachés à l'idée de rester dans leur bien pour y profiter de leurs vieux jours.

ENTRETIEN ET TRAVAUX

Si le bien est vendu libre d'occupation, tous les frais d'entretien et travaux seront à



charge de l'acheteur-débirentier dès l'acte authentique. Si le bien est vendu grevé d'un droit de jouissance au profit du vendeur-crédirentier, les frais se répartissent comme suit : le débirentier supporte les réparations exceptionnelles incombant au propriétaire, sauf si celles-ci sont dues à un manque d'entretien du bien par le crédirentier. Le crédirentier supporte tous les autres frais et réparations ordinaires et d'entretien tant qu'il a la jouissance du bien.

DÉFAUT DE PAIEMENT

Le viager doit répondre au principe de la sécurité juridique en faveur du vendeur. Le vendeur sera lésé si l'acheteur ne paie pas les rentes mensuelles ou si celui-ci décède avant lui. En droit belge, un défaut de paiement de trois rentes consécutives permet au crédirentier d'intenter une action en justice afin d'annuler la vente. Dans le second cas, il appartient aux héritiers de l'acheteur décédé de payer le reste des rentes.

CESSION DU BIEN

Notons que le débirentier pourra toujours céder le bien à un autre acquéreur pour autant que cela ne modifie en rien la situation du crédirentier. Si le débirentier veut se décharger totalement de ses obligations, il devra cependant s'assurer préalablement de l'accord du crédirentier.

VIAGERIM

SPRL

Jean-François Jacobs



**Le Spécialiste en VIAGER
à votre service depuis 1976**

- ◆ Rente maximum indexée
- ◆ Sans impôt
- ◆ Bouquet élevé
- ◆ Opération avantageuse pour les
2 parties vendeur et acquéreur

Brochure gratuite sur demande

Rue Solleveld, 2 - 1200 Bruxelles - 02/762 35 17
Chée de Tervuren 155 bte 5 - 1410 Waterloo - 02/762 78 12

www.viagerim.eu

LA REVANCHE DES SENIORS SUR NOS ÉCRANS

Le retraité, dans certains films récents ou séries télé, est un super-performeur en pleine forme, qui semble imperméable au vieillissement et expérimente un bonheur constant. Comment se déploie cette représentation joyeuse de la retraite dans les scénarios ? Réponse à partir d'un regard sur quelques fictions populaires du moment et de ces dernières années.

■ Philippe Couture

Les seniors n'ont jamais été autant représentés au cinéma et à la télé. Peut-être est-ce le signe d'un amenuisement de l'âgisme dans nos sociétés, ou, plus vraisemblablement dans le cas d'Hollywood, la marque d'une volonté des studios de séduire une génération qui a l'avantage démographique. Bonne nouvelle : plus il y a de 'vieux' à l'écran, plus diversifiées sont leurs représentations, du retraité angoissé jusqu'à l'octogénaire hyperactif, en passant par ceux qui apprivoisent péniblement ou sereinement l'idée de la finitude annoncée ou ceux qui vivent un amour tardif et une sexualité frivole.

Qu'on ne s'y trompe pas, la plupart des films sur la vieillesse sont encore des œuvres dramatiques sur la maladie qui frappe et la mort qui approche, ou des regards sensibles sur la tragédie de la perte des facultés cognitives (pensons à la panoplie de films bouleversants sur l'Alzheimer, comme *Still Alice* ou, plus récemment, *The Father*). Mais, peu à peu, sont aussi apparus des personnages de vieux flamboyants, à l'image d'une nouvelle génération de retraités sportifs ou excentriques, qui aiment le sport ou la

fête, fuyant les clichés d'une retraite paisible et tranquille. Le nouveau retraité actif de la fiction est-il lui-même un cliché, engoncé dans les stéréotypes d'une société de jeunisme et d'ultra-performance, soumis à une insupportable tyrannie du bien vieillir ? Parfois oui. Mais, d'autres fois, les nuances sont au rendez-vous.

SEXE ET AMOUR AU TROISIÈME ÂGE

Premier constat : la libido ne tombe pas en panne à 65 ans, ni ne s'interrompent les élans du cœur, et les cinéastes sont de plus en plus nombreux à en faire le sujet de leurs films. Depuis le canonique *Amour* (2012), de Michael Hanneke, les vertiges d'un amour qui dure et qui traverse les épreuves sont sources d'inspiration pour les scénaristes. Parfois, ils se laissent aussi inspirer par la possibilité d'un nouvel amour au troisième âge, fulgurant et inattendu, comme celui qui unit une femme de 60 ans à un homme de 15 ans son aîné dans le film *Septième ciel*, du réalisateur allemand Andreas Dersen, paru en 2008. Plus poétique encore est l'amour se développant délicatement à la toute fin de la vie entre deux ermites reclus en forêt dans le long métrage

québécois *Il pleuvait des oiseaux* : un film doux comme une caresse.

À la télé sont apparus au cours de la décennie 2010 des personnages vieillissants à la vie sexuelle épanouie et gourmande, comme l'amant d'Anny Applebaum dans la série américaine *The Viagra Diaries* : un homme de 75 ans qui n'a rien perdu de son désir pour les femmes ni de son ardeur au lit. Même phénomène dans la sitcom britannique *The Old Boys*, où l'on rencontre deux vieux colocataires rivalisant pour attirer l'attention de leur charmante voisine d'en face.

Au féminin, les expérimentations sexuelles et amoureuses pimentent le film *The Book Club* (2018), dans lequel un groupe d'amies sexagénaires s'ouvre à de nouvelles pratiques après avoir lu le célèbre roman érotique *50 nuances de gris*. Rien de tout à fait neuf sous le soleil, toutefois : elles avaient été précédées au petit écran entre 1985 et 1992 par les célèbres *Golden Girls* (*Les Craquantes*), un groupe de mamies colocataires et célibataires qui enchaînent les conquêtes.



LA JOIE D'ÊTRE UN BABY-BOOMER ACTIF

Deuxième constat : le cinéma survalorise le retraité joyeux et actif. Comme le détaille la chercheuse française Maryline Kautzmann dans sa thèse de doctorat sur les représentations de la vieillesse dans le cinéma américain contemporain, « le cinéma hollywoodien offre au cours des années 2000 de nouvelles images du vieillir, moins alarmistes, moins stéréotypées, en somme plus positives. Non plus systématiquement relégué au second plan, le personnage âgé se fait une place parmi les héros hollywoodiens. Le vieillir n'est alors plus dissimulé, mais mis à l'honneur. »

Les vieux sont alors omniprésents au cinéma pour des raisons commerciales, analyse la chercheuse, vu la prégnance démographique des baby-boomers dans la société américaine, mais aussi pour refléter un nouveau paradigme social « qui substitue aux clichés âgistes et à l'idée du vieillir comme déclin un discours positif sur la vieillesse ». Quand il ne s'agit pas plus explicitement de représentations décomplexées, fantaisistes et exubérantes du vieillissement. En témoigne par exemple le récent film *Joyeuse retraite*, de Fabrice Bracq, où la retraite devient une aventure comique et une quête de vie ensoleillée et joyeuse !

UN ÂGE PARFAIT POUR ÊTRE COLOCS

Dans le long métrage *Et si on vivait tous ensemble* (2012), la retraite devient synonyme d'amitié vibrante et de colocation, comme d'ailleurs dans *The Best Exotic Marigold Hotel* (2011), où des seniors décident de déménager ensemble dans une maison de retraite en Inde. Même si le rêve tourne un peu au cauchemar, les personnages vieillissants n'y perdent jamais leur superbe.

Les choses se passent mieux pour les chanteurs d'opéra à la retraite réunis dans la même maison dans le film *Quartet* (2013) : une formidable histoire d'amitié et de musique.

Dans la minisérie française *Les interminables* (2007), la colocation de six « jeunes » centenaires en l'an 2050 est marquée par une forte solidarité, dans un monde où les vieux les moins actifs sont condamnés à l'euthanasie.

CES VIEUX QUI SURPRENNENT

Dans *The New Intern* (2005), un veuf de 70 ans renaît en devenant stagiaire dans une startup où ses compétences bluffent la jeune équipe. Dans *Going In Style* (2017), des retraités sans le sou décident de voler une banque, ne reculant devant rien. Dans le film d'anticipation *Mad Max : Fury Road* (2015), on croise de vieilles femmes armées jusqu'aux dents chevauchant de grosses motos.

Dans *Paulette* (2013), Bernadette Lafont retrouve la fougue de sa jeunesse et devient dealeuse, alors que dans *Calendar Girls* (2003), des femmes retraitées posent nues sur un calendrier pour financer un traitement palliatif, et que dans *Poms* (2019), un groupe de retraitées mené par Diane Keaton se lance dans le cheerleading.

N'oublions pas la série *Grace et Frankie*, une histoire d'amitié entre deux femmes âgées que tout oppose mais que des aventures farfelues vont rapprocher. Ou encore le film *The Bucket List* (2007), où deux hommes en

fin de vie réalisent tous leurs derniers rêves et se donnent le droit de vivre leur vie à 100%.

CES VIEUX QUI PRENNENT LA FUITE

Échapper à la maison de retraite : voilà le rêve que caresse sans aucun doute une majorité d'entre nous. Au cinéma, des personnages combattifs et décidés osent prendre la fuite et échapper à ce destin tracé par les autres. C'est le cas de la mémé fugueuse interprétée par Annie Cordy dans le film *Les souvenirs* (2014), d'après le célèbre roman de David Foenkinos. Une ode à la liberté et à l'autonomie, peu importe les années qui passent.

Sur le même thème, le cinéaste suédois Felix Herngren avait réalisé en 2013 le désopilant long métrage *Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire*, également adapté d'un roman à succès. Robert Gustafsson y incarne un centenaire à la personnalité aussi calme que décalée, qui s'enfuit de la maison de retraite le jour de son anniversaire pour embarquer dans une odysée complètement loufoque sur les routes nordiques, à la rencontre de personnages improbables et follement excentriques.

On est loin du film classique sur la vieillesse comme épreuve et comme lente agonie. Comme le dit l'essayiste Ariane Beauvillard en entrevue avec le quotidien *Le Monde*, « jusque dans les années 1980, la vieillesse est synonyme de mort sociale et affective, d'hostilité au changement social, d'archaïsme et de tradition. » Heureusement, les choses ont bien changé.



OÙ FAIT-IL BON VIVRE APRÈS LA RETRAITE ?

Envie de finir ses jours en beauté au soleil ? Désir d'évasion, de douceur de vivre ou de conditions fiscales plus intéressantes ? Un Belge sur dix part vivre sa retraite à l'étranger. Des chiffres relativement stables, selon l'Office des pensions.

■ **Virginie Stassen**

Après l'effort, le réconfort. Et après le travail, place à la retraite. Bien souvent, les seniors souhaitent mettre les voiles vers des horizons plus ensoleillés. Mais sur quels pays jettent-ils leur dévolu ? Sans grande surprise, la destination préférée des retraités belges reste la France (51 627 seniors), suivie de l'Italie (32 884), de l'Espagne (23 517), des Pays-Bas (près de 23 000) et de l'Allemagne (plus de 12 000). Ces dernières années, le Portugal sort également de plus en plus du lot (3 000). Hors Europe, c'est la Turquie (7 221) qui mène la danse, avant le Maroc (6 002) et le Canada (4 601).

A la base de cet exode, on trouve bien souvent la recherche d'une météo plus clémente, d'une qualité de vie équivalente voire supérieure, ainsi qu'un coût de la vie plus intéressant et souvent lié à un régime fiscal attractif. Sans parler de la qualité des soins de santé partout en Europe et des facilités de mobilité (Ryanair, Easyjet) et de communication (Skype, Whatsapp) que nous connaissons à l'heure actuelle.

UN PROJET À MÛRIR

S'expatrier n'est pas une décision à prendre à la légère. Pour réussir son installation dans un autre pays, il est vivement recommandé

d'y passer quelques mois avant de s'y implanter pour de bon... L'occasion de vérifier que l'on supporte bien le climat, le calme de la saison creuse si la destination est touristique, son aptitude à vivre séparé de ses proches et à s'adapter à une autre culture...

Comme toujours, le succès réside dans une bonne préparation. Comptez au moins trois ans pour réunir les informations nécessaires, faire votre choix et organiser votre expatriation d'un point de vue juridique, fiscal et financier.

Cette longue période d'approche vous permettra de vous imprégner du pays. L'environnement, les gens, la culture vous plaisent-ils ? La langue est-elle une barrière ? Les soins de santé y sont-ils performants ? Si tous les indicateurs sont au vert, vous pourrez alors passer à l'étape suivante : la recherche d'un bien immobilier. A noter que certains agents immobiliers se sont spécialisés dans la recherche de biens à l'étranger, surtout en Espagne.



le Vietnam, le Maroc ou la Tunisie, le retraité double carrément son pouvoir d'achat. Certains retraités préfèrent néanmoins s'installer dans des pays comme le Canada ou les États-Unis où le coût de la vie est plus ou moins similaire à celui de la Belgique. Ce sont généralement des retraités plus aisés qui recherchent d'abord le confort.

COMMENT TOUCHER SA RETRAITE À L'ÉTRANGER ?

Quelques procédures sont nécessaires pour pouvoir percevoir sa retraite lorsqu'on s'expatrie. Il y a d'abord lieu de signaler son déménagement à sa commune et d'en informer le Service Fédéral des Pensions. Le délai idéal est de deux mois avant le grand départ. La communication mentionnera la nouvelle adresse et la date effective de l'installation. Pour continuer à percevoir sa retraite, il faut par la suite envoyer chaque année un certificat de vie qui sera validé par une autorité locale (commune, ambassade, consulat...). Le paiement pourra être effectué via un compte belge ou étranger. Si vous décidez de changer de nationalité, sachez que cela n'altère en rien vos droits à la pension.

Par la suite et selon votre profil, vous pourrez être amené à payer des impôts. C'est le cas des fonctionnaires, qui seront toujours taxés en Belgique. Cela dépend aussi de l'existence d'une convention entre la Belgique et le pays d'accueil afin d'éviter de payer une double imposition. Enfin, si la personne possède encore un ou des biens immobiliers en Belgique, même si sa pension n'est pas taxable, elle pourrait quand même payer des impôts. Chaque situation est unique et devra être analysée par un fiscaliste pour éviter les mauvaises surprises (tout en tirant le meilleur parti de la situation).

Pour info : www.ufbe.be

APRÈS LA LUNE DE MIEL...

S'expatrier est le rêve de nombreux seniors, qui ont parfois tendance à idéaliser leur vie à l'étranger. Mais attention, si les différentes étapes ne sont pas suivies dans les règles de l'art, certains désenchantements sont à prévoir et... certains seniors risquent même de revenir plus vite que prévu... Une fois installé, le premier réflexe devrait être de s'ouvrir à son nouvel environnement. Par exemple en s'inscrivant dans un club, en se présentant à ses voisins, en s'immergeant dans la vie locale... Car après la « lune de miel » - les premiers mois sur place où tout est rose - on vit souvent une période difficile, de déprime. Certains ne surmonteront jamais cette étape et préféreront rentrer au bercail. Mais il est bien entendu possible d'échapper à ce spleen en organisant son intégration dès son arrivée.

UN BON PLAN FISCAL ?

Outre le soleil et la dolce vita, vivre à l'étranger peut aussi présenter certains avantages fiscaux. Le Portugal, par exemple, pour se remettre de

la crise financière de 2008 et soutenir le secteur immobilier, a décidé de supprimer purement et simplement l'impôt sur le revenu pendant dix ans pour les retraités qui s'expatriaient dans le pays. Ces incitations fiscales avaient conduit le Portugal à se faire baptiser « la Floride de l'Europe » ou encore le « paradis fiscal des nouveaux retraités ».

Malheureusement, cette mesure a pris fin le 1er décembre 2019. Depuis, les revenus des retraités sont taxés à hauteur de 10% (ce qui reste intéressant). Andorre se montre également attractif avec, là aussi, un taux d'imposition de 10%, tandis qu'en Italie, le taux d'impôt est de seulement 7% dans les villes de moins de 20 000 habitants.

Le coût de la vie est également crucial pour les retraités qui s'expatrient. Il serait approximativement 25% moins cher en Grèce, 27% en Espagne, et 34% au Portugal. On peut donc y vivre beaucoup plus confortablement. Dans d'autres pays comme la Thaïlande,





CLUBS DE RETRAITE EN PANDÉMIE : PAS QUESTION DE S'ARRÊTER

■ Philippe Couture

Déjà un an qu'un monde de restrictions s'est abattu sur la Belgique, touchant particulièrement les seniors, qu'on a gentiment invités à s'isoler. De nombreuses associations pour seniors et réseaux de retraités ont néanmoins fait le maximum pour garder le lien actif et permettre à leurs membres de socialiser, comme le réseau Sequoia et la Fédération indépendante des seniors, à qui on a demandé de nous raconter.

Plus possible de réunir tout le groupe pour une balade en forêt ou pour l'apéro du mois. Quand le confinement a été instauré le 12 mars 2020, les associations de retraités ont d'abord stoppé toutes leurs activités, proposant un vrai temps d'arrêt et espérant un rapide retour à la normale. Le confinement strict, heureusement, n'a pas duré trop longtemps, même si la pandémie perdure. Si de nombreux clubs de retraite ont peu à peu invité leurs membres à participer à des activités virtuelles, les petites sorties en groupes restreints ont également repris au bout de quelques mois, avec port du masque et respect de la distanciation physique.

Au réseau Sequoia, qui regroupe des retraités actifs et plus jeunes que la moyenne des autres associations, le besoin de sortir en groupe s'est vite manifesté. « Parmi nos membres, on a des cyclistes aguerris et des

marathoniens. Ils ont insisté et réclamé un retour rapide de nos activités en plein-air, raconte le fondateur Pierre Degand. On a réenclenché les activités en présentiel dès le mois de mai quand le gouvernement a lâché du lest. »

Randonnées cyclistes, visites au musée en petits groupes, balades en forêts : le réseau a accompagné ses membres dans l'organisation d'activités permises par le Comité de concertation et a mis en place des paramètres permettant de respecter les règles.

« On n'a pas voulu laisser tomber l'humain, dit Pierre Degand. Car le virtuel a ses limites. On a eu très peur, dès le début, que la santé mentale de nos membres décline. Heureusement, ils sont restés très actifs, mais ils avaient besoin de ce lien avec nous.

On a été l'unique lien social pendant plusieurs mois. Au début, la pandémie créait un climat anxiogène pour les seniors, mais je crois que ça les a beaucoup aidés de pouvoir faire des activités avec nous, dans un cadre sécurisé et légal. »

Même discours de la part de Florence Planchet, responsable générale de la Fédération indépendante des Seniors. « En temps normal, certains de nos membres viennent chez nous quatre jours par semaine pour participer à différentes activités. Ce sont des gens très sociables, qui valorisent hautement le contact. Si on avait tout arrêté, le risque de les voir sombrer dans la solitude et dans la dépression aurait été trop grand. On a fait tout en notre pouvoir pour maintenir le lien. »

En moyenne plus âgés que les retraités du réseau Sequoia, les membres de la Fédération indépendante ont préféré des activités en « distanciel ». Tous n'y ont pas adhéré, mais un noyau dur y participe avec entrain, bien branché sur l'ordinateur ou la tablette.

« Je prends aussi le temps chaque lundi de téléphoner à plusieurs membres pour prendre des nouvelles, souligne Florence Planchet. Plusieurs me racontent leur joie de faire du jardinage et assurent se tenir occupés. D'autres ont davantage besoin de nous parce

que leur moral est en chute libre. Ils sont peu nombreux, mais ils sont à bout de souffle. »

DU VIRTUEL, PUISQU'IL LE FAUT

« Soyons clairs, pour nos membres, le virtuel est un pis-aller », précise Florence Planchet. Pas question d'en faire une nouvelle norme pour l'avenir : la Fédération espère revenir à des rencontres en chair et en os le plus rapidement possible.

En attendant, les plus motivés ont quand même plongé dans le monde de la visioconférence, quitte à devoir se rééquiper d'un ordinateur plus performant ou à solliciter de temps en temps les lumières d'un neveu informaticien ou d'une voisine douée avec la technologie. « Plusieurs de nos plus vieux membres ne s'étaient pas vraiment mis à l'informatique avant mars dernier. D'autres témoignent d'un inconfort et trouvent la visioconférence peu chaleureuse. On ne peut pas les blâmer. Mais nous avons aussi des seniors très enthousiastes, qui ont du bonheur à se côtoyer via l'écran et qui prennent le temps de se complimenter, louangeant la belle coiffure de l'une ou la jolie armoire de l'autre. On réussit à y mettre de la chaleur humaine. »

Pierre Degand fait le même constat. Mais, à ses yeux, la « fracture numérique n'est pas toujours une question d'âge »; elle est plutôt le fait de critères socio-économiques. « Par

exemple, on a une dame de 88 ans qui m'a impressionnée par sa capacité à apprendre à utiliser les outils numériques. C'était un peu la débrouille, elle se faisait aider par d'autres seniors, mais elle a vite capté. En revanche, ceux qui ne sont pas très favorisés financièrement ont eu des soucis d'accès au matériel informatique. Avec un peu d'aide, toutefois, tout le monde y a trouvé son compte. »

L'APÉRO, C'EST SACRÉ

À la Fédération indépendante des seniors comme au réseau Sequoia, le principe de l'apéro en visioconférence a été vite adopté. Les retraités Sequoia ont même orienté ces moments de sociabilité autour de la découverte de bons produits locaux : chacun derrière son écran en train de déguster le même produit, en toute solidarité avec des entreprises locales. Les membres de la Fédération profitent, quant à eux, de moments de sociabilisation en vidéo en marge de multiples visioconférences sur des sujets d'éducation permanente : histoire de l'art, philosophie, culture italienne.

Même principe au réseau Sequoia, où les retraités ont notamment écouté Thomas Briels, le capitaine de l'équipe nationale de hockey sur gazon, ou le journaliste Julien Crête, de RTL. « On organise aussi des webinaires qui mettent en vedette nos membres eux-mêmes, invités à parler de leurs passions et de leurs domaines d'expertise,

explique Pierre Degand. Sur notre chaîne YouTube, on diffuse aussi des interviews avec nos membres. »

DES INITIATIVES VARIÉES

D'autres initiatives? Les membres de la Fédération indépendante des seniors ont continué via la plateforme Zoom leurs cours de danse orientale et leurs cours d'italien. Les joueurs de bridge ont continué à se côtoyer en ligne, via une appli qu'ils apprécient beaucoup. Le groupe de philo se réunit virtuellement et fait paraître ses textes de réflexion sur le site de la Fédération.

Au réseau Séquoia, une troupe de théâtre s'est constituée et planche à l'écriture de scénettes sur la vie des seniors. « L'image des seniors a été écorchée pendant la crise covid et nos retraités, qui sont actifs et en bonne santé, ont réagi très fort à cette mauvaise presse, dit Pierre Degand. On a décidé d'écrire des scènes de théâtre pour déconstruire cette image réductrice et montrer que les seniors ne sont pas tous des personnes fragiles en maison de repos. Après tout, cette réalité concerne moins de 5% des seniors. »

Il faudra patienter encore un peu avant d'inviter le public à assister à une représentation. Mais, en attendant ce grand jour, les retraités ne chôment pas.

LA MICRO-AVENTURE, OU L'ÉVASION À DEUX PAS DE CHEZ SOI

Face aux mesures sanitaires actuelles et à la frustration de ne pas pouvoir voyager hors de nos frontières, et si on s'essayait à la micro-aventure, autrement dit, à l'escapade en bas de chez soi ? Présentation de ce concept ainsi que de quelques idées d'expéditions locales faciles à réaliser.

■ Annabelle Duaut

La pandémie de Covid-19 a au moins eu le mérite de nous (ré)apprendre à nous contenter des petits plaisirs simples de la vie, comme une belle balade dans les Fagnes, une soirée à la maison en amoureux ou encore une chouette carte postale envoyée par les petits-enfants. Si, ces derniers mois, nombre de Belges – notamment les seniors – ont dû revoir leurs envies d'escapades à la baisse à cause du contexte sanitaire, l'option de la micro-aventure est tout indiquée. Le concept ? Déconnecter du quotidien, tout près de chez soi, à petit prix, de manière ludique et accessible à tous. Élu aventurier de l'année en 2012 par le magazine National Geographic, Alastair Humphreys a dans la foulée permis de populariser le concept de micro-aventure. Et, bonne nouvelle : en matière d'escapades de proximité, la Belgique se révèle être un superbe terrain de jeu !

- **Rando et bivouac sur les plus hauts plateaux wallons.** Que diriez-vous d'une magnifique randonnée au pied des Hautes Fagnes (avec pique-nique) suivie d'un bivouac dans une des trois aires disponibles sur place ? Les itinéraires de balades dans ce superbe parc naturel ne manquent pas, que ce soit pour partir à la journée ou à la demi-journée. Une fois la marche terminée – longueur et difficulté de l'itinéraire à définir selon vos envies et capacités physiques – vous pouvez décider

de clôturer la journée par une nuitée en bivouac dans trois des aires surveillées par le Département de la Nature et des Forêts : la Bergerie, la Gileppe et la Soor. Pour ce faire, nul besoin de réserver et le camping sur place est totalement gratuit. Munis de vos équipements de camping, vous aurez l'occasion d'y faire un feu. Seules conditions : libérer la zone tôt le lendemain matin et emporter avec vous l'ensemble de vos déchets. Si vous cherchez un itinéraire de randonnée, n'hésitez pas à vous inspirer des sites : www.trekkingetvoyage.com et www.walloniebeliquetourisme.be.

- **Une chevauchée dans la Grande Forêt de Saint-Hubert.** En mai 2020, la Chevauchée forestière, un itinéraire équestre de 168 kms, a été inauguré au cœur de la Grande Forêt de Saint-Hubert. En boucle et non balisée, cette promenade féérique vous donnera l'occasion de longer - et parfois même de traverser ! - des rivières sauvages, au creux des vallées boisées de l'Almache, la Basseille, la Lesse, la Lomme, la Masblette, l'Our ou encore l'Ourthe ! La Chevauchée est également divisible en cinq boucles : Saint-Monon (31 kms), Bonne Dame (37 kms), Vallées sauvages (47 kms), entre Lesse et Lomme (57 kms) et sur les pas de Saint-Hubert (62 kms). Pour préparer au

mieux votre séjour et avoir accès à une série de logements sélectionnés spécialement pour les cavaliers, rendez-vous sur : www.foretdesainthubert-tourisme.be. Le site « Sentiers du Phoenix » (www.sentiersduphoenix.be) regorge, quant à lui, de conseils judicieux à destination des cavaliers aventureux.

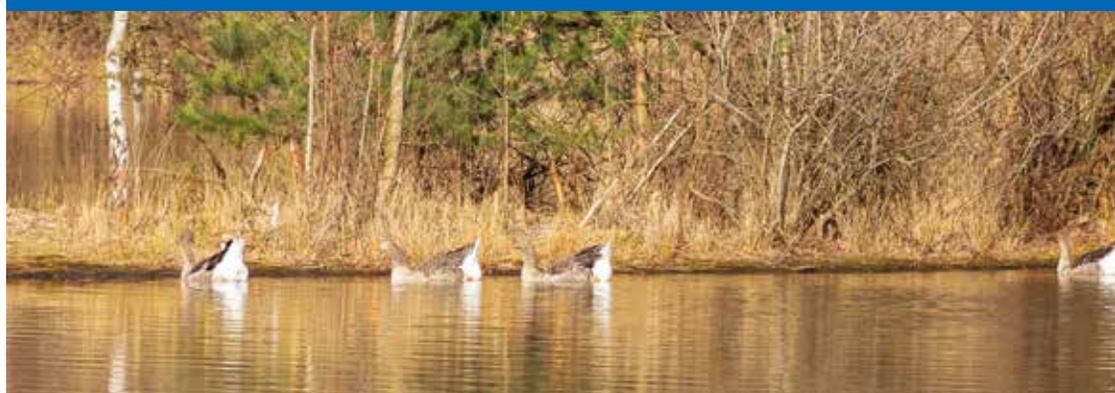
- **Balade à vélo dans les forêts de Bosland.** Le domaine de Bosland, situé dans le nord du Limbourg, vous propose une aventure unique : pédaler à 10m de haut, au niveau de la cime des arbres ! Une expérience incroyable rendue possible grâce à une piste cyclable aérienne longue de 700 m et ouverte en juin 2019. Un parking gratuit situé à proximité de la piste cyclable aérienne se situe à l'adresse : Kiefhoekstraat 16 à Hechtel-Eksel (adresse GPS). Sur place, vous avez aussi la possibilité de réserver un vélo auprès d'un point de location (disponibilités variables en fonction des mesures sanitaires du moment) et de le récupérer par la suite. Préparez au mieux votre venue en consultant le site : www.visitlimburg.be.
- **Après-midi farniente au Sahara de Lommel.** Ciel bleu, étendue de sable blanc, pins dignes du sud de la France... Oui, vous êtes bien en Belgique ! Le Sahara de Lommel est unique au sein du Plat pays

et mérite le détour, que ce soit pour un moment de bronzette, une ascension de la tour d'observation qui donne une vue imprenable sur le site ou encore une promenade le long du Canal de la Campine (le Kempens kanaal), qui se trouve à un jet de pierre de là. Retrouvez tous les renseignements utiles à votre expédition sur : www.toerismelommel.be.

- **Aube sauvage à l'aquascope de Virelles.** Contempler le soleil se lever sur l'eau, depuis un grand canoë indien de 11 places... C'est l'expérience que vous propose l'aquascope de Virelles avec l'activité « Aube sauvage à Virelles ». Le tout encadré par un animateur nature passionné. Au rendez-vous : de la brume, de la douceur, des couleurs pastel... Activité ouverte pour les petits aventuriers âgés de minimum 8 ans et qui reprendra dès que le contexte sanitaire le permettra.
Prix : de 20 euros (enfant) à 30 euros (adulte). Si vous souhaitez optimiser votre déplacement jusque l'étang, il est possible de dormir dans une cabane perchée directement au cœur de la réserve naturelle. Les tarifs pour le repas du soir, la nuitée et le petit-déjeuner (deux personnes) : 210 euros en semaine, 230 euros le week-end.
Plus d'infos sur : www.aquascope.be

QUELQUES CONSEILS POUR VOUS LANCER DANS LA MICRO-AVENTURE DANS DE BONNES CONDITIONS :

- A l'heure d'écrire ces lignes, nous sommes encore confinés. Lorsque le contexte sanitaire l'exige, le mieux et le plus pratique est encore de bien préparer sa visite en amont en réservant à l'avance son ticket, son vélo, sa nuitée... Pour éviter les mauvaises surprises une fois sur place.
- Pour être un micro-aventurier digne de ce nom, veillez à respecter la faune, la flore et la propriété privée, mais aussi le code forestier et les dates de chasse.
- Campez uniquement dans les lieux destinés à cet effet. Il en va de même pour les feux en plein air.
- Ne laissez aucune trace de votre venue (chemins, aire de bivouac) et emportez vos déchets avec vous.
- En cas d'activité que vous ne maîtrisez pas (itinéraire de randonnée...), n'hésitez pas à faire appel aux professionnels du tourisme / voyage de la région dans laquelle vous vous rendez.



RÉSIDENCE SERVICES LE TRIANON

LOYER
+ SERVICES
+ 3 REPAS
DE 65 À 98€
PAR JOUR

Av. de Woluwe St-Lambert, 71
1200 Woluwe St-Lambert

CONTACT/DIRECTION

Cédric Charlier
0473/80.38.68
ou 02/733.84.88

Bienvenue dans notre Résidence Services pour Seniors.

Situé à proximité du rond-point Montgomery, au cœur de Woluwe Saint Lambert, la Résidence Services le Trianon vous propose 62 appartements et studios.



préparés en interne par notre Chef et son équipe. Diverses activités sont organisées : Concerts, conférences, bibliothèque, tournois de bridge, cinéma etc. Des équipes externes de **médecins, firmières** et services paramédicaux sont à votre disposition. Notre résidence est agréée par la Cocof.



Dans un cadre familial et verdoyant, venez découvrir les facettes d'une vie à la fois riche en rencontres, paisible et tout en sécurité. Un **magnifique jardin** et de grands espaces communs vous offrent plaisir et détente. **La Garde Accueil** assure confort et sécurité 24h/24 et vous aide dans tous les actes de la vie quotidienne. Tous les repas sont





LE HYGGE : LA FORMULE DU BONHEUR À LA DANOISE EN 7 PRÉCEPTES

Les mois d'hiver et l'absence persistante de soleil peuvent mettre notre moral à rude épreuve. Comment font les peuples du Nord pour conserver leur bonne humeur tout au long l'année ? Pour être douillettement heureux, la recette est simple : ils pratiquent le *hygge*.

■ Alessandra d'Angelo

Le mot 'hygge' (prononcez hou-ga) ne vient pas du danois, mais du vieux norvégien. Il est apparu pour la première fois dans un texte danois à la fin du XVIII^e siècle. C'est un concept, difficilement traduisible dans une autre langue, faisant référence à un sentiment de bien-être, une atmosphère intime, réconfortante et chaleureuse. Le terme « cosy » s'en rapprocherait le plus.

IL ÉTAIT UNE FOIS LE BIEN-ÊTRE...

Entre le XIV^e et le XIX^e siècle, le Danemark et la Norvège ne formaient alors qu'un seul royaume. A l'époque, le *hygge* fut d'abord perçu comme l'expression d'une stratégie de « survie positive », après avoir vu leurs terres attaquées plusieurs fois, puis se réduire considérablement au fil des guerres successives. Pour affronter avec optimisme le monde belliqueux qui les entourait, les Nordiques se forgèrent progressivement une carapace de douceur, comme un refuge intérieur.

UNE PHILOSOPHIE DE VIE

Dans le prolongement de ce qui est à la base de ses origines, le *hygge* est devenu au fil du temps un art de vivre à la scandinave qui consiste à se faire du bien, en se satisfaisant des petits plaisirs simples de la vie. Ainsi, créer une ambiance en tamisant les lumières est *hygge*. Se lover dans un plaid et allumer un bon feu est aussi *hygge*. Et il n'y a rien de plus *hygge* que de se promener, bien emmitoufflé, pour apprécier la beauté de la nature environnante ou de s'asseoir sur un banc pour regarder la nuit tomber. Tour de piste des

incontournables petits bonheurs à mettre sur la « tout doux » liste pour un bonheur en mode *hygge* réussi :

On se déconnecte à 100%

On fait une pause digitale, on évite d'utiliser le téléphone, la tablette ou l'ordinateur pour partager des moments avec ses proches et s'accorder du temps pour soi.

On s'habille en mode décontracté

Un des premiers principes du *hygge* c'est d'être à l'aise dans ses vêtements. Pas question d'augmenter la température intérieure. Un gros pull, un pantalon ample et des chaussons moelleux, la chaleur est en soi réconfortante.

On sort les bougies

Pour suivre le concept à la lettre, on éteint aussi les éclairages artificiels et on se laisse bercer par une lumière naturelle. Et ce ne sont pas les Danois qui vous diront le contraire, puisque dans le pays, on trouve même des bougies dans toutes les écoles et dans les bureaux.

On boit chaud

Avant même les bougies, chez les Danois c'est la boisson chaude qui arrive en tête pour définir le concept du *hygge*. Déguster un thé ou un café, recroquevillé en boule dans un canapé est leur moment *hygge* préféré.

On se crée un « coin douillet »

Le bien-être « at home » c'est aussi se créer un

*hygge*krog (traduisez : « une petit coin douillet »). Au coin du feu, devant la fenêtre avec vue sur le jardin, dans sa chambre, peu importe. Le principe est de se sentir sécurisé.

On adapte sa décoration intérieure

Pour être raccord avec le concept, on meuble son intérieur sans l'encombrer, en privilégiant les bois bruts, massifs. Les plus *hyggeligt* (comprenez « réconfortants ») sont le pin et le bouleau qui apportent chaleur et lumière.

On invite la nature chez soi

Pas de bien-être sans nature. En mode *hygge*, les plantes envahissent l'intérieur. Du salon à la salle de bain, elles sont partout. Pour leurs vertus dépolluantes d'abord, mais surtout pour leurs effets reposants. La green attitude rend positif.

En résumé, le *hygge* n'est ni un concept « écolo » ni un style « bobo ». Être *hygge* ne s'intellectualise pas. Cela se vit. Et c'est sans doute la raison toute simple pour laquelle les Danois sont aujourd'hui, sur l'échelle du bonheur, parmi les peuples les plus heureux du monde...

Conseils lecture :

- « *Heureux comme un Danois* », Malene Rydahl, Editions Grasset, 2014.
- « *Le Livre du Hygge, mieux vivre la méthode danoise* », Meik Wiking, Président de l'Institut de recherche sur le bonheur de Copenhague, Editions First, 2016.



Et s'ils comptaient parmi **vos** **héritiers ?**

En Belgique comme ailleurs, de nombreux enfants n'ont pas la chance de grandir entourés des soins et de l'amour d'une famille. Ensemble, nous pouvons, de votre vivant, mais aussi par la suite, leur offrir un foyer sûr et chaleureux.

C'est ce que SOS Villages d'Enfants fait depuis plus de 70 ans, en Belgique et dans le monde.



**SOS VILLAGES
D'ENFANTS**

Vous souhaitez en parler ?

Alors, n'hésitez pas à prendre contact avec notre expert en testaments John Brillon par e-mail à l'adresse john.brillon@sos-villages-enfants.be ou par téléphone au +32 (0) 495 26 63 84. Il écouterait volontiers vos souhaits pour le futur. Il pourra également vous proposer une simulation financière sur mesure et sans engagement pour un legs.

Plus de renseignements directement sur le site :
www.sos-villages-enfants.be/testament.

Calcium
+
vitamine D

SANS PROBLÈME
DE GOÛT

VISTA-Cal D™

1 comprimé à AVALER /
Si simple!



- ➔ Très digeste
- ➔ Simple et pratique
- ➔ Prix abordable

Pour rester longtemps active et mobile, ne laissons pas nos os insidieusement se fragiliser. Pour conserver ossature solide, force musculaire et éviter les chutes, il faut agir à temps, dès la ménopause, et pour longtemps: un peu d'exercice physique, une alimentation équilibrée avec un apport optimal en calcium et suffisamment de vitamine D. **VISTA-Cal D peut vous faciliter la vie en vous apportant la dose adéquate de calcium et de vitamine D.** 1 comprimé par jour suffit. VISTA-Cal D se présente sous forme de comprimés enrobés bien lisses, faciles à avaler. Ni problème de goût, ni préparation fastidieuse. Sa simplicité de prise ainsi que son prix abordable facilitent l'indispensable prise à long terme. **En pharmacie**



Conserver os solides et force musculaire!