

Une nouvelle vie après 60 ans



l'avenir



pressmaster - Fotolia

On parle de 3^e âge entre 60 et 80 ans, une période dite «post-active». Ce supplément vous propose une série d'idées pour préparer, aborder et vivre au mieux cette étape de la vie.

Sommaire

- Voyager seul ou en groupe
- S'instruire à tout âge
- Rester en forme
 - Les bons plans pour garder la santé
 - Bien manger, c'est bien se porter
- Les écrans tactiles ? Un jeu d'enfant !
 - La maison de repos du futur
 - Quand les seniors refont leur vie

Des seniors actifs qui peuvent se rendre bien utiles

La période «post-active» d'une vie, de la retraite à la dépendance, s'allonge au fil des décennies. De quoi s'interroger : que faire durant cette vingtaine d'années ?

• **Corinne MARLIÈRE**

Les seniors constituent aujourd'hui une tranche d'âge incontournable, tant sur le plan social qu'économique. Ils sont devenus une cible marketing de choix et leur poids citoyen en politique commence à compter. Pourtant, tout n'est pas rose dans le petit monde du 3^e âge, qui souffre beaucoup de fausses généralités et de jugements un peu hâtifs.

Mais au fond, c'est quoi un senior ? Démographes et sociologues s'accordent à parler de seniors ou de 3^e âge à partir de 60 ans. Au-delà de 80 ans, on évoquera le 4^e âge, une population généralement dépendante que l'on rejoint entre 6 et 10 ans avant sa mort. «Ce sont deux représentations différentes de la vieillesse», souligne Marie-Thérèse

Casman, sociologue à l'Université de Liège spécialisée dans le vieillissement. *D'un côté la vieillesse épanouie, qui a les moyens financiers, pratique des activités physiques et part en voyage. De l'autre, la vieillesse ingrate caractérisée par différents problèmes de santé et une dépendance à la société. Il faut prendre garde à généraliser sans tenir compte des individualités.*»

La «révolution grise» bat son plein

Si le vieillissement de la population est un phénomène séculaire, on assiste aujourd'hui à la montée des «papyboomers», issus du baby-boom d'après-guerre. Ils contribuent à ce que l'on appelle la «révolution grise», en marche depuis le début du siècle et qui se poursuivra jusqu'en 2030. «Avec de nouvelles situations à la clé», analyse Michel Poulain, professeur de démographie à l'UCL et directeur de recherche au FNRS. *C'est l'arrivée de ces gens-là dans le 4^e âge et tout ce que cela implique en matière d'accueil en maisons de retraite, notamment.*»

Et pourtant, tout était prévu et prévisible. En 1928, le démographe français Alfred Sauvy avait prédit ce vieillissement de la population. De plus de 2,5 millions de seniors de 60 ans et plus aujourd'hui, on passera dans moins de

20 ans à près de 3,5 millions. Un quart de la population belge...

Quoi qu'il en soit, aujourd'hui, la plupart des seniors «épanouis» sont choyés et ne manquent pas de ressources pour se rendre actifs. Trop vieux pour travailler et trop jeunes pour être vieux, ils ont un fort besoin de se montrer utiles durant cette période «post-active». Leur rôle de grands-parents prend alors tout son sens, au-delà même du cercle familial. Pour Marie-Thérèse Casman, «ils jouent un vrai rôle économique dans la société. Imaginez un instant que tous les grands-parents fassent grève. Comment s'en sortirait-on dans l'accueil des enfants ?»

Michel Poulain montre, lui, moins d'optimisme dans son analyse et prévient : «Il faut changer notre optique de vie. Il n'y a jamais eu autant de personnes seules qu'aujourd'hui parmi les seniors.»

Un constat à mettre en perspective avec les études de longévité qu'il a menées dans plusieurs régions du monde. Des «Bleue Zones», comme il les a baptisées, dans lesquelles les gens vivent plus vieux qu'ailleurs, comme au

Costa Rica, en Sardaigne, en Grèce, à Okinawa au Japon et au sud de la Corée. Dans ces endroits, pas de soins de santé à la pointe, mais des traditions différentes. «Là-bas, analyse le professeur, l'aîné est considéré comme une personne de valeur, à qui on demande conseil. Les seniors conservent aussi une activité professionnelle jusqu'à 80 ou 85 ans. À leur rythme, bien sûr. Et puis leurs habitudes alimentaires et leur style de vie sont bien plus sains que chez nous.» Autant de facteurs qu'il serait vain de

transposer en Belgique ou même d'aller chercher ailleurs en s'expatriant.

Les seniors, de plus en plus nombreux, doivent donc rendre leurs années post-

actives bénéfiques pour eux

et pour la société, estime Michel Poulain. Qui évoque le bénévolat dans le secteur non marchand (hôpitaux, milieu scolaire etc.). «Pas du bénévolat de bonne conscience quelques heures par semaine», dit-il. Mais une vraie implication active. C'est à ce prix, prédit le chercheur, que l'on réussira la «révolution grise» dans une société vieillissante qui a tout à y gagner. ■

Dans 20 ans, un quart de la population belge aura plus de 60 ans.

Retraite : un projet de vie d'abord

La retraite, ça se prépare. Et pas à la dernière minute. On fait le deuil de son ancienne vie et on définit un véritable projet de vie.

● Sabine LOURTIE

Le passage à la retraite ? Un grand saut, un ticket vers la liberté. Mais aussi un grand vide et l'angoisse... «C'est une transition à la fois douloureuse et extrêmement emballante», explique Liliane Charenzowski, psychologue spécialisée dans l'accompagnement des nouveaux retraités. Comme toute transition importante, il faut faire un deuil, le deuil de sa vie d'avant, ce qui est toujours douloureux, mais nécessaire si on veut arriver à tourner la page et envisager l'avenir. Ensuite, il faut définir son futur projet de vie. «Et entre ces deux phases, on se trouve dans une période intermédiaire, souvent génératrice d'angoisse», poursuit la psychologue. Il faut justement en profiter pour se poser, apprendre à ne rien faire, trouver un équilibre et ne pas accepter toutes les sollicitations. Bref, se retrouver un temps avec soi-même... Ne pas se laisser surprendre par sa pension demande une préparation. Et pas en dernière minute. «Cela se fait deux ou trois ans à l'avance, conseille la

spécialiste, le temps aussi de clôturer son activité professionnelle sereinement, en pensant à la transmission de son savoir et de son expérience à la société, à ses collègues.» Il faut aborder la pension de manière favorable, sans regret.

Quant au projet de vie, il est essentiel de le définir. «On peut avoir de nombreuses activités, mais si elles ne sont là que pour passer le temps, elles perdent tout leur intérêt.»

Ce projet de vie, c'est un projet avec une finalité, qui a du sens pour la personne. «Ça ne doit pas nécessairement être de grande ampleur, mais quelque chose qui nous ressource.» Du bénévolat dans son quartier, courir les brocantes si on est collectionneur, se lancer dans la peinture, dans la mécanique de voiture... Il est parfois nécessaire de plonger au plus profond de soi pour y arriver. «Se reconnecter avec ses rêves d'adolescents. C'est là que l'on retrouve nos valeurs, nos idéaux, notre identité.»

Replonger dans ses rêves d'adolescents pour déceler ses envies.

Ces envies «enfouies» serviront de fil conducteur pour entreprendre de nouvelles activités. «C'est par exemple prendre des cours d'italien pour se greffer à un projet humanitaire en Italie, s'initier à l'informatique pour intégrer une association ou écrire un roman.»

Les retraités n'ont plus ces contraintes familiales ou professionnelles qui mettaient des freins à leurs projets. Ils peuvent désormais leur donner vie. «À côté, ils peuvent aussi développer des activités purement plaisirs : trier ses albums photos, partir en voyages, s'offrir un city-trip».

Se préparer à la retraite, c'est aussi an-

ticiper le choc de la perte des repères temporels. Le rapport au temps est littéralement chamboulé. Deux heures d'aquagym ou de shopping et la journée est déjà bien remplie.

C'est souvent un choc émotionnel, d'autant plus fort si la personne était très investie dans son travail. Il est préférable d'éviter les retraites-couperet

et de privilégier un départ progressif.

Pour mieux «passer le cap», le jeune retraité doit aussi verbaliser un maximum, partager ses angoisses avec d'autres pensionnés, des amis, la famille. «Car il y a là un paquet émotionnel très lourd qui peut se vivre douloureusement si on n'a pas été bien préparé.» ■

► www.retraite-autrement.be



Noam - Fotolia

Son projet de «deuxième vie» doit avoir une finalité et du sens.

Le coaching senior en vogue

Le terme «coaching» n'a jamais été aussi présent dans notre société. Et les nouveaux retraités aussi ont désormais leur coach. Il existe plusieurs organismes pour vous aider à passer le cap sereinement. C'est par exemple le cas du centre «Décroche tes rêves» à Namur. Monique Saville et André Struys proposent des ateliers de groupe spécialement dédiés aux aînés, afin qu'ils soient auteurs de leur nouvelle vie. «Nous coachons des seniors actifs et inactifs, des seniors qui veulent changer radicalement de vie mais qui ont peur, des seniors qui voudraient se lancer dans une activité mais qui ne savent pas quoi faire ou comment le faire», indique Monique Saville. En quelques séances, grâce à des jeux de rôles et des exercices de groupe, les personnes appréhendent leur futur projet de vie.

RÉALISATION

Graphisme et mise en page : H. Quintens, B. Lapierre et V. Guillaume.
Rédaction : C. Emens, S. Lourtie, C. Marlière, A. Mogenet, A. Nonet et P. Serret. Coordination : C. Marlière.



Préparer sa retraite s'envisage deux ou trois ans à l'avance. Pour tourner la page sereinement.

Scott Griesseil - Fotolia



Les retraités d'aujourd'hui sont en meilleure forme, mieux éduqués, mieux protégés financièrement.

Bien vivre et mieux-vivre

Les jeunes retraités ne savent plus où donner de la tête. Pour leur troisième vie, ils croulent sous les possibilités d'activités...

• Sabine LOURTIE

Aujourd'hui, à la différence des générations précédentes, les papy et mamyboomers quittent le travail en meilleure santé, en meilleure forme, mieux éduqués et mieux protégés financièrement. Et quand sonne l'heure de la retraite, nos seniors ont une question en tête : comment faire de ces années qui viennent une occasion de bien vivre, et même de mieux vivre ? Car ils peuvent compter encore 20 à 30 ans de vie active.

Ils ont envie de continuer à voir du monde, à se rendre utile, à s'investir dans la société. Bref, à être actifs. Et en ce début de XXI^e siècle, les possibilités qui s'offrent à eux sont presque illimitées, que ce soit pour un simple hobby ou une passion dévorante.

Les organismes dédiés aux seniors se multiplient : des fédérations de

pensionnés (comme l'UCP, mouvement social des aînés), les universités du troisième âge (lire pp. 8-9), des clubs spécifiquement troisième âge (bridge, photo, golf, etc.).

Quant à la culture, elle est encouragée grâce à des tarifs préférentiels et des plages horaires adaptées. Tout comme les seniors disposent d'avantages dans les transports en commun.

S'engager politiquement

Des lieux de rencontre et d'échange se créent aussi : espaces senior, club du troisième âge, etc. On ne compte plus non plus les sites internet qui leur sont dédiés. Au sein des communes, des services proposent une

batterie d'activités : ateliers intergénérationnels, excursions et voyages pour seniors à prix réduit, thé dansant, goûter 3x20...

On voit aussi germer depuis plusieurs années un engagement politique des seniors au travers des Commissions communales consultatives des aînés (CCCA) mises en place par la Région wallonne. « Il est très important de faire entendre la voix des retraités pour qu'ils se sentent écoutés, qu'ils aient un poids dans les décisions de leur environnement », expliquent Marie-Thérèse Casman, sociologue à l'Ulg, spécialisée dans la famille et le vieillissement.

Attention, préviennent tout de même les spécialistes. Il ne faut pas non plus plonger dans un activisme débridé, qui masque alors peut-être un mal-être, une stratégie pour ne pas s'interroger sur soi-même.

Aménager son temps

Il est primordial aussi d'aménager correctement son temps, sans tout bouleverser dans sa vie, du jour au lendemain. « Il ne s'agit pas de faire des pensionnés plus stressés, plus épuisés qu'avant leur pension », indique la psychologue Liliane Charenzowski.

Il faut aussi dégager du temps pour soi, apprendre à ne rien faire, savoir dire non sans culpabiliser, manger correctement ou encore partager des moments avec la famille et les pro-

ches.

L'ère des seniors actifs semble en tout cas porter ses fruits. Les enquêtes le montrent : les personnes âgées sont plus heureuses que les jeunes. Mieux encore : les personnes les plus heureuses se trouvent dans la catégorie d'âge de 66 à 75 ans. « La pension est une avancée sociale considérable et récente », rappelle Marie-Thérèse Casman.

Quant à Stéphane Adam, psychologue et chercheur à l'Ulg, il a prouvé par ses études que l'activité (chez les seniors notamment) améliorerait et développerait les aptitudes mentales et cognitives. « Mais les seniors subissent aujourd'hui une forte pression sociale les poussant à être actifs à tout prix, et c'est lourd à porter. » ■

L'activité des seniors améliore leurs capacités cognitives.

Le boom du home sitting

Le home sitting, voilà un concept original pour les aînés. L'idée ? Du gardiennage de maison. Pendant que le propriétaire est parti en vacances, le home-sitter s'occupe de l'entretien de la maison, du jardin, du potager, des plantes, des animaux, du relevé de courrier. En échange, le gardien dispose du logement gratuitement, avec l'opportunité de découvrir de nouvelles contrées. Pour le propriétaire, c'est l'assurance que le bien sera entretenu et surveillé pendant son absence. Ce service est totalement gratuit. Seule une

inscription et une assurance sont à charge des intervenants. Un service win-win. Et la sauce prend...

Depuis deux ans, la société belge Taxistop, qui propose ce service, observe un boom de croissance. « Entre 2008 et 2011, le nombre de membres a plus que doublé. Et les seniors sont particulièrement représentés : environ deux gardiens sur trois sont des personnes de plus de 50 ans. Ils sont généralement plus disponibles et dignes de confiance. »

► www.taxistop.be et 070 22 22 92



Vibe Images - Fotolia



Kurhan - Fotolia

Les enquêtes démontrent que les personnes les plus heureuses se trouvent dans la catégorie d'âge de 66 à 75 ans.

Quand le couple se réapproprie...

Le passage à la retraite : un chamboulement dans la vie d'un couple. Il se retrouve seule, face à lui-même, débarrassé des préoccupations professionnelles et parentales. Le syndrome du «nid vide»...

«Alors que le couple se voyait seulement le matin, le soir et les week-ends, d'un coup, il se retrouve à vivre ensemble, à temps plein», indique la psychologue Liliane Charenzowski. Avec une question : se supportera-t-on encore ? Car c'est un tourbillon dans les habitudes de chacun.

Redistribuer ses territoires

Madame investit le bureau de Monsieur pour se mettre à l'écriture d'un livre. Monsieur met les pieds dans une cuisine qu'il n'avait que peu approchée. Les tensions se multiplient pour les petites choses du quotidien...

Pour retrouver son équilibre conjugal et une vie de couple épanouie, il faut d'abord penser une vie à deux et lui donner un sens. «Cela passe d'abord par la redistribution des territoires du domicile. Chacun doit réinvestir la maison avec de nouvelles règles. On doit aussi

réapproprier l'autre.» Il s'agit aussi de définir des activités à faire ensemble, pour ne pas vivre côte à côte, tout en gardant ses propres lieux d'épanouissement : ses hobbies, ses amis, ses anciens collègues. «Sinon, il n'y a plus rien à échanger», assure la psychologue.

Le retour à la séduction

Autre besoin essentiel : se reséduire. La retraite est une perche tendue pour se redécouvrir, réinventer son couple. «Pourquoi ne pas refaire des lunes de miel : restaurant, soirées, sorties...» Il faut aussi réapprendre à parler ensemble. Tout simplement. Évitez aussi les transferts affectifs : une mère qui reporte la carence affective de son couple sur ses enfants et petits-enfants.

Un moment de crise, la retraite ? «Oui, souvent», reconnaît Liliane Charenzowski, mais généralement les jeunes retraités surmontent les difficultés en une année ou deux, le temps de trouver leurs repères. Si on a vécu 40 ans ensemble, c'est qu'il y a quand même des liens forts.» Et si nécessaire, une thérapie de couple peut permettre de verbaliser les non-dits et les attentes de chacun. ■ S. L.

ACTIVITÉS DIVERSES

RÉCIT DE VIE

Des ateliers pour se raconter

Envie d'écrire, de transmettre son histoire aux générations futures, de raconter ses souvenirs, ses anecdotes, un voyage, une étape de sa vie ? Des «ateliers d'écriture» spécifiques au récit de vie sont proposés un peu partout en Wallonie. Et ils sont très prisés par les seniors. Avec l'aide d'un animateur, les participants reçoivent des conseils pour écrire leur histoire. C'est ce que proposent notamment l'ASBL Kalame, fédération d'animateurs d'ateliers d'écriture et l'ASBL Traces de vie. ■

VOLONTARIAT

Se rendre utile pour les autres

Le volontariat est une activité qui plaît aux aînés. Se sentir utile, intégré dans la société. Les seniors peuvent valoriser leurs compétences dans des domaines aussi variés que l'accueil, l'aide scolaire, la santé, la coopération au développement, les langues, le bricolage, la nature, les sports, les visites historiques, l'art. Pour se lancer ou s'informer, il existe une plateforme francophone du volontariat (www.volontariat.be). D'autres créent leur propre projet comme l'ASBL liégeoise «Papy et mamys câlins», des retraités qui visitent les enfants malades dans les hôpitaux. ■

PROMOTION SOCIALE

Sur les bancs de l'école

Envie de retourner sur les bancs de l'école ? Les cours de promotion sociale ouvrent aussi leurs portes aux seniors en proposant un panel de sessions : cours de langue, cuisine familiale, œnologie, électricité, marketing, informatique, photographie, infographie, etc. Cours du soir ou de jour, les formules sont diverses.

Un moyen de découvrir un domaine qui vous passionne, de se perfectionner dans son secteur de formation, de développer sa culture générale ou simplement pour le plaisir. ■

SELF-DEFENSE

Se défendre et prendre confiance

Plusieurs cours de self-défense sont organisés dans des clubs d'arts martiaux ou de sport de défense, comme le Waza Ari Karaté club à Rixensart. On y apprend des techniques simples mais efficaces qui permettent de réagir face à des agressions en utilisant un minimum de force physique. Il s'agit aussi d'un excellent moyen d'entretenir de manière bienfaisante le corps et l'esprit (mobilité, souplesse, respiration). Une manière aussi de prendre confiance en soi et d'éviter ainsi l'isolement. ■

Enfin des vacances plus longues

Après la vie active, on peut se permettre des vacances plus longues. Et le choix est varié...

● Adrien MOGENET

La retraite, c'est avant tout du temps, beaucoup de temps... Durant la vie professionnelle, on peut rarement s'octroyer des vacances durant des mois. Une fois la (pré-)retraite venue, c'est possible. Et cette clientèle particulière, demandeuse de ces longs dépaysements, n'a pas échappé aux agences de voyages et aux tour-opérateurs, qui développent des formules spécialement adaptées aux seniors.

« Nous avons édité une brochure, appelée "Travel 55 +", qui reprend toutes nos offres spécialement destinées aux seniors, explique Florence Bruyère, porte-parole du tour-opérateur Jet Air. Il y a des offres intéressantes, par exemple des réductions sur les longs séjours hors vacances scolaires. »

Jet Air a ainsi négocié des formules « Long Stay Advantage » avec des hôteliers : d'importantes réductions pour les voyageurs qui occupent un hôtel pour une longue durée (à partir de 28 jours). « De plus, ces hôtels proposent souvent des activités spécifiques pour les seniors : animations diverses, balades en vélo, randonnées... »

Chez Thomas Cook Belgium et Neckermann, on confirme cette tendance : « Les seniors sont une cible qui devient de plus en plus importante, explique le porte-parole des deux agences, Baptiste van Outryve. Par-

ticulièrement pour les longs séjours. Désormais, les longs séjours ont été étendus à tous les hôtels de notre panel. »

Et c'est sans oublier la spécificité du public des aînés : « Nous veillons à proposer des formules dans des hôtels adaptés, avec piscines intérieures, spas, etc. Nous offrons donc des destinations adaptées à tous les profils. »

L'Espagne a la cote

Et s'il y avait une destination à retenir ? Les opérateurs de voyages sont unanimes : « L'Espagne. Là-bas, ils ont mis en place des formules très intéressantes pour les seniors. » Mais Baptiste van Outryve précise que « pour les moins fortunés, d'autres destinations remportent un succès croissant : la Tunisie et la Turquie, par exemple, notamment en hiver. »

À noter également qu'il existe en Belgique une agence de voyages s'adressant exclusivement aux seniors, Senior Department. Elle propose une sélection de voyages adaptés aux aînés dans de nombreux domaines : croisières, séjours culturels, séjours de détente... Aussi bien en Belgique qu'à l'étranger. Petit outil bien utile : chaque séjour est noté sur une « échelle de difficulté » qui permettra de vérifier si le voyage est adapté à votre état de santé. ■



Espagne, Tunisie et Turquie sont les destinations les plus prisées pour des séjours un peu plus longs.

maxwell - Fotolia

« Une clientèle particulièrement fidèle »

Les envies et les besoins en voyage varient fort d'une tranche d'âge à l'autre. Pour les aînés, cela commence par une certaine sécurité. Dans un environnement inconnu, on peut facilement perdre ses repères. « Nous investissons donc dans des personnes ressources belges, qui sont sur place, à l'étranger. Ils sont un repère pour le voyageur et peuvent l'assister en cas de problèmes

médicaux ou de difficultés avec la langue du pays, explique Baptiste van Outryve, porte-parole de Neckermann et Thomas Cook Belgium. Mais ce qui distingue le plus les seniors, c'est leur fidélité. Quand ils ont séjourné dans un hôtel qui leur plaît, ils veulent souvent réserver pour l'année suivante dès leur retour. Parfois, ils veulent même reprendre exactement la même chambre. » ■

Voyager en groupe, c'est le « Top »

Régulièrement, des aînés avides de dépaysement s'associent pour organiser leurs voyages. Avec bien souvent une cheville ouvrière à l'origine du projet.

Pour Jeannine Ipersiel, de Corroy-le-Château, retraite n'a jamais rimé avec inactivité : « Pas question de passer mon temps à regarder la TV. » Cette ancienne enseignante avait pris goût à organiser des voyages scolaires avec ses élèves. « Je savais déjà que je continuerais à organiser des voyages. » Alors, à peine sortie de la vie professionnelle voici quinze ans, elle fonde le groupe

« Top 50 ». « Parce que je n'avais pas encore 60 ans », rit-elle. Au départ, elle recruta dans le village : « On était 13 au début, et près d'une centaine aujourd'hui, de Corroy mais aussi des environs. »

Tous les mois, elle organise un voyage d'un ou deux jours en Belgique, mais aussi en France, en Allemagne ou aux Pays-Bas. Et pas question de voyages « zim boum guinguettes », comme elle le dit : il y a toujours une dimension culturelle. « L'avantage, c'est que tout est organisé. Les participants n'ont pas d'hôtel à réserver, pas de restaurant à chercher. Ils n'ont qu'à monter dans

le car... C'est moi qui organise tout, mais ça me plaît de le faire. » Autre avantage : la formule permet de créer des liens : « Des gens se sont rencontrés dans le Top et sont devenus amis. Ils se voient maintenant en dehors des activités du groupe. »

Il faut dire qu'avec le temps, les activités du groupe se sont diversifiées : randonnées, conférences, soupers ; autant d'occasions de se retrouver. Mais tout reste très informel : « On est tous amis. Il n'y a pas de cotisation, on ne fait pas de politique. Le but, c'est simplement de se rencontrer et de passer du temps ensemble. » ■

A. Mog.

C'est la culture qui intéresse le plus les membres du « Top 50 ». Ici en visite dans une abbaye.



À chaque âge son université et son

Certains seniors n'ont pas perdu le goût d'apprendre avec les années. Ils retournent alors à l'école, dans «leur» université. Exemple à Louvain-la-Neuve.

● Adeline NONET

Il est 11 h 10. Plus que cinq minutes et le cours pourra commencer. Presque tous les élèves sont à leur place. Certains préparent leurs notes, d'autres papotent, sourire aux lèvres. Ils sont un peu plus d'une vingtaine à suivre chaque semaine le cours de philosophie. Au programme aujourd'hui : « Dialoguer avec Platon ». La particularité de cette classe ? Tous les élèves ont plus de 60 ans.

Continuer à être actif

« Le but de l'Université des Aînés est de permettre aux personnes plus âgées de continuer à être actives dans la vie, de manière sociale et culturelle, explique Diane Platteeuw, la directrice de l'UDA. Nous sommes là pour répondre à une attente de la part de personnes qui ont envie de continuer à s'investir intellectuellement, qui ont envie de continuer

à apprendre, à comprendre. »

L'envie d'apprendre est d'ailleurs palpable dans la salle de classe. Une fois que le professeur s'avance, les visages se tournent vers lui et le silence se fait. « Avant de commencer, quelqu'un a-t-il une question à poser ? », demande Jean-Jacques, le professeur de philosophie. Il n'en fallait pas plus, le débat est lancé. « Dialoguer avec Platon » se transforme rapidement en discussion collective où chacun est écouté avec respect.

« C'est passionnant de s'adresser à des adultes d'âge mur, avance le professeur. Les gens sont intéressés et curieux. Chacun est fort de son expérience de vie, les profils sont très différents et c'est ça qui fait la richesse de l'UDA. Le but de mon cours est que nous réfléchissions ensemble et généralement, ça donne un côté très convivial. »



Martha Nascimento/REA

Il n'y a pas d'âge pour reprendre le chemin de l'école, avec de nouveaux enrichissements à la clé.

Miss, minimiss... Et miss Mamie

Les élections de Miss et Mister Senior fleurissent ici et là. Comme pour montrer que beauté et talent ne sont pas l'apanage de la jeunesse.

● Adrien MOGENET

Oubliez les concours de miss et mister avec bikinis, strass et paillettes. Oubliez même leurs pendants juniors, où des enfants se prennent déjà pour des starlettes. Place désormais aux Miss et Mister Senior... Les initiatives se multiplient pour offrir aux aînés le devant de la scène.

Le Salon Zenith (15-19 novembre à Bruxelles, voir p. 16) a ainsi lancé un concours « Miss et Mister Senior ». Objectif : trouver la perle rare dans trois catégories : bénévolat, temps libre/voyage et sport. On l'aura compris, pas question ici de défilé et de concours de beauté, il s'agit surtout de récompenser le senior le plus actif dans son domaine.

« La sélection n'a pas été évidente. C'est incroyable tout ce que ces gens

arrivent à faire. Je ne sais pas où ils trouvent le temps », s'enthousiasme Béatrice Sablon, project manager pour le Salon Zenith. Une belle occasion de montrer que la vie active ne s'arrête pas avec la retraite. Sans compter que toutes les générations sont impliquées : « Parfois, ce sont les petits-enfants qui inscrivent leurs grands-parents au concours », relève Béatrice Sablon.

Défilé et chorégraphie

Un concours de miss et mister, mais adapté donc. Parce que des seniors qui défilent de manière plus classique, bien habillés, avec défilé et chorégraphie, c'est impossible ?

« Pas du tout », répond Isabelle Burzynski. Cette commerçante de Comines, qui tient un magasin de prêt-à-porter, avait beaucoup de « mamies » dans sa clientèle. « Il y avait déjà Miss Comines pour les jeunes. Mais leurs grands-mères me disaient toujours que rien n'était organisé pour elles. »

Isabelle Burzynski décide alors de se lancer dans l'organisation d'un concours « Super Mamie », qui a eu lieu pour la première fois en juin dernier. « Je n'aurais jamais pensé que cela

prendrait autant d'ampleur, raconte-t-elle. J'en ai parlé à deux de mes clientes, le bouche-à-oreille a fait le reste : 12 mamies ont décidé de concourir. » Et ici, c'est bien

De Mister Senior à Super Mamie, le 3^e âge occupe le devant de la scène.

d'un concours de miss qu'il s'agit, défilé et chorégraphie compris. « Elles s'en sont très bien sorties, assure l'organisatrice.

Et elles ont aussi pu montrer leurs talents au public : il y a eu du chant, de la poésie, de la danse, de l'accordéon... »

Mais le plus important, peut-être, ce sont les nouvelles amitiés que ces dames ont pu nouer autour du concours. « Il y a toujours énormément de contacts entre les participantes, elles se retrouvent entre elles régulièrement. Certaines s'étaient perdues de vue et se revoient. Cela fait vraiment plaisir », conclut Isabelle Burzynski, qui remettra ça dès l'an prochain. Certaines candidates se sont déjà montrées intéressées. ■



Vangroenderbeek Eddy EVG/evgA©

Selon les élections, les «Miss Senior» défilent sur un podium. Comme ici au salon Zenith de Bruxelles.

envie d'apprendre

Des cours, mais également des gens

L'Université des Aînés, c'est avant tout des cours, mais également un lieu de socialisation. « C'est important de continuer à avoir des contacts quand on est à la retraite », souligne Monique, étudiante à l'UDA depuis 10 ans. La directrice de l'université le confirme : « Nous sommes conscients de cette demande sociale, c'est pourquoi nous privilégions les espaces de rencontres, les pauses café, et que nous essayons d'être disponibles pour nos membres. »

Un programme varié

L'UDA propose toute une série d'activités aux intérêts variés : on peut assister à des cours, des conférences, mais aussi des formations, des sorties culturelles ou encore des voyages. Les matières sont nombreuses : culture, histoire, informatique, histoire de l'art, littérature, science et d'autres encore. Chaque activité est payante, mais son coût reste démocratique.

Concrètement, comment ça se

passer ? Diane Platteeuw : « Il suffit de s'inscrire à une activité et de venir la faire, soit dans nos locaux, soit dans les locaux de l'UCL ou en visite extérieure. Et à la fin du programme, il n'y a pas d'examen. »

Pour avoir accès à l'entièreté des activités proposées par l'Université des Aînés, et plus précisément celles qui s'étalent sur le long terme, il faut s'y inscrire en tant que membre.

L'Université des Aînés : un lieu d'apprentissage et de socialisation.

Mais l'UDA propose également des événements collectifs, comme des conférences, pour lesquelles il ne faut pas obligatoirement être affilié.

« Un de nos objectifs est de nous ouvrir à toutes les catégories de personnes, tous les âges. Nous voudrions favoriser les relations intergénérationnelles. À l'heure actuelle, les gens sont contents de ce que nous faisons. Pour moi, l'UDA, c'est un succès que je ne demande encore qu'à développer », conclut Diane Platteeuw. ■

► 010 47 41 81

www.universitedesaines.be

Quinze universités pour les seniors en Wallonie

Les universités peuvent être du troisième âge, du temps libre, des aînés... Elles ne portent pas forcément le même nom et, pourtant, elles visent toutes les seniors. Pour répondre à la demande, éviter les longs déplacements, respecter leur identité et leurs choix, elles sont nombreuses sur le territoire francophone.

♦ Université du Temps libre en pays d'Ardenne 063 23 73 98

♦ Université du Troisième Âge Nord Luxembourg (Barvaux) 086 40 02 63

♦ Université du Temps disponible (Écaussinnes) 067 44 33 33

♦ Conseil de l'éducation permanente de l'ULB (Bruxelles) 02 650 24 26

♦ Université des Aînés (Louvain-la-Neuve) associée à l'UCL 010 47 41 81

♦ Université des Aînés (Bruxelles) associée à l'UCL 02 764 46 95

♦ Université du Temps disponible (Marcinelle) 071 44 72 71 (ou 73)

♦ Université du Temps disponible (Huy) 085 25 44 59

♦ Université du Troisième Âge (Liège) 04 370 18 01

♦ Université du Temps disponible (Mons) 065 31 15 70

♦ Université du Temps disponible (Mouscron) 056 34 67 89

♦ Université du Troisième Âge (Namur) 081 72 46 87 (ou 93)

♦ Université du Troisième Âge et du Temps libre (Saint-Hubert) 061 61 29 26

♦ Université du Temps disponible (Tournai) 069 22 12 57

♦ Université du Troisième Âge Sud Luxembourg (Virton) 063 57 76 89

Ces quinze universités sont représentées par l'Association francophone des universités de tous les âges de Belgique (AFUTAB) :

081 72 46 87. ■

Les cinq conseils pour se remettre

Reprendre, commencer ou continuer une activité physique, c'est important. Mais parfois, on ne sait pas par où commencer. Voici quelques conseils.

● Adeline NONET

C'est bien connu, le sport, c'est bon pour la santé. Les effets sur le corps sont variés et nombreux. Ils réduisent les risques de maladies liées



à la vieillesse comme les problèmes respiratoires ou cardiaques, ils permettent de continuer à stimuler les muscles et les articulations pour éviter les raideurs et les courbatures. En d'autres termes, ils facilitent la vie et améliorent la tonicité.

Quand on est à la retraite, théoriquement, on a plus de temps pour faire les activités qu'on aime. Alors pourquoi ne pas en profiter également pour garder la forme ?

Pourtant, en Belgique, on se rend compte que le niveau d'activité physique diminue avec l'âge. Et se remettre en forme, ce n'est parfois pas facile. On ne se sait que faire, ni comment le faire.

Alexandre Mouton est doctorant à l'Université de Liège dans le département des sciences de la motricité. Il connaît bien les relations sport/seniors puisqu'il les étudie. Pour réali-



Patrizia Tilly - Fotolia

Toutes les sortes de marche, dont la marche nordique, sont à conseiller pour les personnes plus âgées.

ser une remise en forme en toute sécurité, voici ses cinq conseils.

1. Faire un sport adapté « Il faut s'y faire, l'âge est là et ne permet plus de pratiquer ses sports favoris, comme à vingt ans. D'où l'importance de les adapter à vos capacités. Certains sports seront préconisés pour les personnes plus âgées (voir ci-dessous, NDLR). Mieux vaut ne pas se surestimer. L'important est de connaître ses propres limites et de ne pas trop vouloir les dépasser. »

2. Être régulier « Lorsqu'il y a un arrêt complet de l'activité physique pendant plusieurs mois, on en perd les bénéfices sur la santé. Il faut donc rester régulier. Et ce, tout au long de l'année. Il faut ainsi adapter ses activités à toutes les saisons. Si on aime marcher, en hiver, on peut se promener dans des centres commerciaux ou marcher sur des tapis roulants dans les salles de fitness. La meilleure régularité ? Trois fois trente minutes par semaine. Mais des périodes de dix minutes sont efficaces également. Ça

paraît beaucoup mais finalement, ça se fait très rapidement »

3. Être progressif « Il est important d'avancer à son rythme. Mieux vaut partir d'un niveau assez bas et progresser par rapport à ses propres capacités. Si on commence par faire une promenade de dix minutes, il ne sert à rien d'en faire une d'une heure et demie le lendemain. On risque de ne pas y arriver et de s'épuiser. Il faut augmenter la cadence petit à petit. »

Endurance, musculation, souplesse

Trois catégories de sport sont à conseiller pour les personnes plus âgées : des sports d'endurance, de musculation et les exercices de souplesse. Aurore Devos, de l'ASBL Sports Seniors, explique : « Le sport permet de retarder les effets du vieillissement mais également de passer le temps, changer ses habitudes, conserver son autonomie et rencontrer de nouvelles personnes. Mais il ne faut pas faire n'importe quoi. »

Résister à la fatigue

Il faut favoriser les activités d'endurance. Cela peut par exemple éviter les risques liés à l'obésité, l'augmentation de la tension arté-

rielle, le cholestérol, les problèmes cardiaques, etc. Toutes les sortes de marche à pied, la natation et le vélo sont les sports de prédilection pour travailler son endurance.

Développer sa force

Le but de la musculation est d'arriver à développer sa force. Pour se remuscler, pas besoin de se rendre en salle de sport, des gestes simples suffisent : monter ses escaliers, se lever et s'asseoir pendant quelques minutes, soulever des objets (pas trop lourds) dans la maison.

Redécouvrir une aisance

Développer sa souplesse, c'est

travailler ses muscles et ses articulations en douceur et ainsi redécouvrir l'amplitude et l'aisance de son corps tout en restant plus agile. Pour commencer, de simples étirements sont importants. Mais on peut également pratiquer du yoga, du taï-chi ou de la gymnastique.

Demander des conseils

Attention, les risques de chutes ou de blessures étant plus fréquents pour les personnes âgées, mieux vaut demander conseil à un médecin ou un spécialiste du sport à la moindre question et au moindre doute. ■ A. N.

➤ ASBL Sports Seniors : 02 246 46 74



Bernd Leitner - Fotolia

en forme

4. Travailler en groupes homogènes

« Pour se sentir bien et progresser à son rythme, il n'y a rien de mieux que de pratiquer une activité avec des personnes du même niveau que vous. Il ne sert à rien de rejoindre un groupe de cyclistes confirmés si vous n'êtes jamais monté sur un vélo. Un groupe homogène vous permettra de respecter vos capacités et d'avancer progressivement sans forcer. De plus, le groupe permettra la profusion d'échanges, d'entraide et de motivation collective. »

5. Prendre du plaisir

« Sans oublier ses bénéfices sur la santé, l'activité sportive doit avant tout rester un plaisir. Le sport pratiqué doit résulter de votre propre choix. Si on ne fait pas quelque chose qu'on aime, on risque de rapidement l'abandonner. Et il sera encore plus difficile de recommencer ensuite. Le choix du sport pratiqué doit donc être réalisé en fonction de vos envies et de votre personnalité. Le plaisir reste le principal moteur de l'activité sportive. » ■



Reporters

L'aquagym permet de stimuler les muscles et le squelette en limitant les risques de chutes.

Hugues, 83 ans et trois heures de tennis par semaine

Être passionné, ça ne s'invente pas. Hugues a 83 ans. Le tennis, pour lui, c'est une passion. Et il ne compte pas l'arrêter de sitôt. « J'ai toujours été attiré par ce sport, je ne sais pas pourquoi. C'est un sport qu'on peut jouer à sa cadence, et on peut le pratiquer tard. Si on n'a pas envie, si on est fatigué, on n'est pas obligé de forcer. »

S'il joue depuis de très nombreuses années, Hugues a quelque peu changé ses anciennes habitudes. « Maintenant, avec mon club, on ne joue plus qu'en double. En fait, on joue comme des vieux, on se fait moins de vacheries et s'il y a une amorce, on ne va pas la chercher. Le résultat a peu d'importance », ajoute-t-il en souriant. Pour lui, la compétition est terminée, mais le plaisir est toujours là.

Deux fois par semaine, il rejoint le club de Mettet pour jouer à son sport de prédilection pendant une heure et demie. « Après, on se retrouve pour boire un verre. Ce côté social est très important. On est une petite bande de vétérans et c'est agréable de se rencontrer régulièrement. »

À 83 ans, il l'affirme : « J'ai eu une vie bien remplie et tant qu'il y a moyen, je continue ».

Et il continue ! En dehors du

sport, cet ancien imprimeur est également collectionneur de cartes postales. Il a réalisé plusieurs arbres généalogiques, a écrit ses mémoires et joue au scrabble sur internet. Mais il joue aussi de la musique. « J'ai acheté un synthé, je joue sans apprendre, à l'oreille. J'ai beaucoup d'activités, je ne m'ennuie jamais. »

Faire du tennis lui permet de garder la forme : « J'en ressens les bénéfices, ça me permet d'être encore actif dans d'autres domaines : je bricole, je m'occupe un peu de mon jardin et une fois par an, j'aide à l'entretien des cours de tennis à Fosses. »

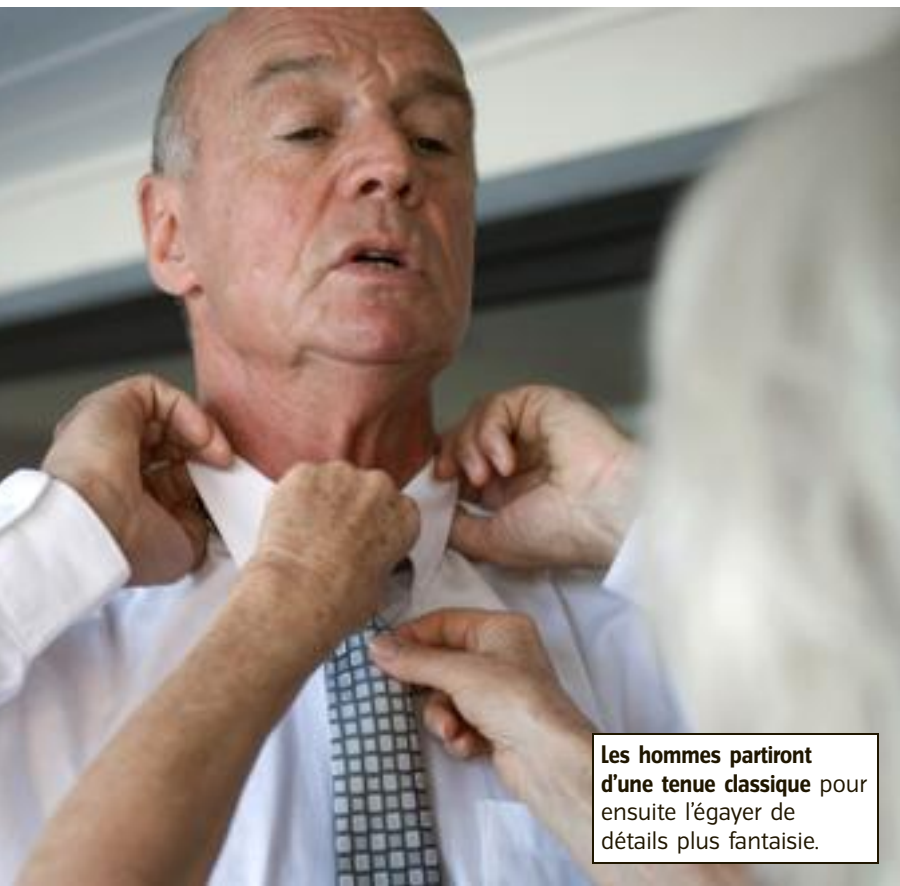
Le tennis fait ainsi réellement partie de sa vie. Hugues conclut en disant : « Je continuerai tant que physiquement je suis capable de le faire. Ma mère a vécu jusqu'à 97 ans, j'espère avoir hérité de sa longévité. » ■

A. N.



EdA Adeline Nonet

Un look branché, glamour et ten



Les hommes partiront d'une tenue classique pour ensuite l'égayer de détails plus fantaisie.

auremar - Fotolia

Le look « bobonne » ou « pépé », non merci ! Pour être « à la mode », les aînés opteront pour les couleurs et une structure étudiée des tenues.

● Sabine LOURTIE

Charentaises, robes à fleurettes, vestes informes, les seniors troquent leurs tenues démodées pour des vêtements plus modernes. Ils veulent être à la mode, tendance et glamour. « *Et pas besoin de courir les boutiques étiquetées seniors pour s'habiller*, assure Michèle Therasse, relookeuse pour seniors. *Ils peuvent trouver leur bonheur dans les marques jeunes et branchées comme Mango et Zara.* »

Des sous-vêtements miracles

Mais se refaire une garde-robe à 60 ou 70 ans, ça s'apprend. Et certains relookeurs proposent du coaching vestimentaire adapté au 3^e âge. C'est le cas de Michèle Therasse et de son centre « Les Plaisirs de Vivre » à Namur. Elle est partie d'un constat : beaucoup de personnes âgées ont perdu le désir de coquetterie, ce qui les confronte à des problèmes de communication.

« *Se laisser aller, c'est se replier sur soi-même, rejeter les contacts, le regard des autres.* »

Les sous-vêtements ont toute leur importance chez les seniors. « *Une poitrine bien soutenue, dans un joli soutien-gorge, doublée d'une gaine de maintien et tout le corps se redresse, la posture s'étire.* » De nouveaux textiles en titane, au départ mis au point par le secteur aéronautique, font ainsi des miracles : ils soutiennent, sans abîmer les peaux sensibles.

En avant les couleurs

Quant à la tenue, il s'agit d'abord de visualiser la structure du vêtement. Les personnes âgées n'ont plus de taille marquée. Le vêtement doit donc redessiner toute la silhouette des épaules aux hanches. « *On travaille aussi en verticalité pour étirer la silhouette : plus on est droit, plus on a une*

dance

prestance, une élégance. »

Le choix des couleurs est lui aussi fondamental. « Elles sont porteuses de sens. » Beaucoup de personnes âgées portent des couleurs sombres, effacées. Erreur... « Le noir coupe la communication et est signe d'autorité. » Jouer sur les couleurs est donc la

base d'une tenue. Tous les coloris, des plus discrets aux plus soutenus, peuvent être portés. « Du moment qu'on ne soit pas dans l'outrance. » Il faut aussi toujours veiller à apporter une touche de couleurs à côté du visage. « Jamais de noir près du visage, qui durcit les traits. Ou alors on le coupe avec un foulard coloré, un bijou fantaisie. » On peut toujours trouver des vêtements modernes, mais avec des coupes qui conviennent à la morphologie.

Maquillage : tout en légèreté

Primordial aussi : rester dans les codes de son âge. Il ne s'agit pas de jouer les petites jeunettes. Quand on vieillit, la peau (décolleté, cuisses, dos et bras) est à préserver du regard.

Pour parfaire le look, il reste le maquillage, qui doit être tout en légèreté. Les conseils de notre relookeuse : éviter tout ce qui marque les rides comme le fond de teint. « Privilégiez une crème hydratante colorée ou une poudre transparente. Appliquez un peu de

mascara sur les yeux, juste sur le bout des cils, car les paupières sont souvent tombantes. Un peu de couleurs sur les joues. » Et le tour est joué.

Et les hommes...

Quant aux hommes, tout reste à faire. Ils sont nombreux à considérer que prendre une douche et se raser suffit à être présentable. Le plus problématique est souvent le pantalon. « Rien de pire que les pantalons ajustés sous le bedon. » Des bretelles peuvent apporter la solution. Ou une coupe bien choisie. Les jeux de matière et de couleurs pourront aussi dynamiser leur tenue. « On part d'une base classique et on apporte quelques fantaisies par un foulard, une cravate, une chemise colorée. » Les cols en V sont aussi très tendance. ■

On travaille la tenue en verticalité, pour plus d'élégance.



PhotoAlto/Reporters

OFFRE SPECIALE D'ABONNEMENT

Votre journal

l'avenir

1 an pour ~~339€*~~

252€

* Prix de vente au numéro



VOTRE CADEAU
Un tensiomètre BRAUN**



Alimentation : 2 piles AAA (incluses)
Fonction mémoire
Pression artérielle
Fréquence cardiaque
Affichage
Bracelet velcro confortable

**BP 1700MR-WE

Je m'abonne au journal **l'avenir**

Je souscris un abonnement par domiciliation au prix de 24€/mois (sur base d'un mois de 25 parutions). En cadeau, je reçois un tensiomètre BRAUN**.
Je recevrai mon cadeau dès le paiement du 4^e mois de mon abonnement.

Je souscris un abonnement d'1 an au prix de 252€ (au lieu de 339€*). En cadeau, je reçois un tensiomètre BRAUN**.

Je choisis l'édition :

- Namur Entre-Sambre-et-Meuse Huy-Waremme Le Courrier (Mouscron) Le Jour Verviers
 Basse-Sambre Brabant wallon Luxembourg Le Courrier de l'Escaut

Le journal sera fourni en librairie à mon domicile par la Poste

Nom : _____
 Prénom : _____
 Rue : _____ N° : _____ Bte : _____
 Code postal : _____ Localité : _____
 Tél. : _____ GSM : _____
 E-Mail : _____
 Date de naissance : _____
 N° de compte : _____ Signature : _____

Mention obligatoire pour l'abonnement en librairie
Infos disponibles sur www.lavenir.net/libraires

Nom de la librairie : _____
 Rue : _____ N° : _____ Bte : _____
 Code postal : _____ Localité : _____

Je renvoie ce coupon aux Éditions de l'Avenir :
- par courrier, sans frais de timbre, à l'adresse : Code-réponse - Éditions de l'Avenir «Abonnez-vous» DA 835-520-0 - 5004 Bouge.
- par fax : 081/23 62 01

Je ne paie rien maintenant, j'attends votre bulletin de virement.

Offre réservée aux nouveaux souscripteurs (nouveau nom, nouvelle adresse en Belgique)

Pour toutes informations complémentaires, je contacte votre service clientèle : tél. : 081/23 62 00 • fax : 081/23 62 01 • E-Mail : abonnes@lavenir.net

Les informations recueillies sur ce document sont reprises dans le traitement automatisé des Éditions de l'Avenir (Corelio) et peuvent être transmises à des tiers. Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification en vertu de la loi du 08/12/92 relative à la protection de la vie privée. Si vous ne souhaitez pas que vos coordonnées soient transmises à des tiers, cochez cette case

11-95067101-01

11223
Date limite de souscription : 15/12/11

111104PK

Mardi 15 novembre 2011



Certaines maladies de la vue sont liées à l'âge. Il faut donc consulter régulièrement son ophtalmologue pour agir avant même que les symptômes n'apparaissent.

Des conse

La vue qui baisse, ce n'est pas une fatalité. Des traitements existent et des solutions simples permettent d'adapter l'environnement de vie.

● **Adrien MOGENET**

Quatre maladies de la vue en particulier sont liées à l'âge (voir encadré). Mais elles ne doivent pas empêcher de continuer à profiter de la vie. Il suffit souvent d'un minimum d'organisation. Parfois, il faudra aussi s'équiper d'aides techniques : des appareils de plus en plus efficaces. La Ligue Braille a édité récemment un guide pour les seniors atteints d'une maladie de la vue. On y retrouve des conseils fort pratiques. En voici une sélection.

Simplifier son environnement

Tout commence par l'adaptation de votre environnement immédiat.

Reporters/BSIP

Nouvelle hanche, nouvelle vie

L'opération de la hanche est beaucoup moins lourde qu'auparavant. En vingt ans, on a gagné quinze jours d'hospitalisation et une mobilité incomparable.

● **Corinne MARLIÈRE**

L'évolution des techniques opératoires, les nouveaux types d'implants, l'amélioration des matériaux. Tous ces facteurs rendent aujourd'hui l'implantation d'une prothèse de hanche beaucoup moins lourde et traumatisante qu'auparavant.

« Cette intervention ne doit pas être banalisée et il vaut toujours mieux avoir une hanche à soi qu'une prothèse. » Vincent Druetz est chirurgien orthopédiste au Grand Hôpital de Charleroi, sur le site de l'IMTR de Loverval. Malgré un taux de plus de 90 % de succès ou d'amélioration après la pose d'une hanche artificielle, il prévient : ça reste une opération et le patient doit être en bonne forme pour la subir.

N'empêche, avec les avancées techniques en la matière, on se tourne assez facilement vers cette chirurgie dite de confort. « Les gens veulent rester actifs plus

longtemps, ils n'ont plus envie d'avoir mal. »

Alors, quand faut-il y passer ? Les indications sont assez classiques et concernent essentiellement les seniors : arthrose, nécrose de la tête du fémur, fracture. Après un bilan de santé et une discussion avec le chirurgien pour cerner les attentes, on peut rapidement envisager l'opération. Et tout aussi rapidement retrouver une mobilité que l'on croyait définitivement envolée.

« Il y a une vingtaine d'années, quand j'ai commencé, se souvient Vincent Druetz, on prescrivait 21 jours d'hospitalisation et une opération avec longues incisions et grands décollements musculaires. On

n'avait alors qu'un ou deux types d'implants, pas forcément adaptés à la morphologie du patient. » Aujourd'hui, plus rien de tout cela. Entre 7 et 9 jours d'hôpital, de petites cicatrices et, surtout, une technique de voies minimales invasives qui préserve les muscles. Et au final, des patients qui remarchent quasi au saut du lit, quelques jours seulement avec béquilles, et parfois même sans aide. « Au bout d'un an, certains patients ne sentent même plus leur prothèse et l'oublent. »

Dans tous les cas, la seule rééducation est la marche, beaucoup de marche.

Après-coup, il reste toutefois un inconvénient : l'usure de la prothèse, dont les matériaux actuels n'ont pas encore

fait leurs preuves à très long terme. La friction entre la tête du fémur et la cupule (cavité dans laquelle s'insère la tête) est accentuée chez les patients obèses et ceux très actifs. « Auparavant, on utilisait principalement une tête en métal et une cupule en polyéthylène. Aujourd'hui, on peut opter pour un couple métal-métal ou céramique-céramique. On obtient de bons résultats même si, dans certains cas, la céramique reste un peu fragile. »

C'est là aussi l'inquiétude des patients opérés : peut-on bouger comme avant sans risquer de casser ou luxer (déboîter) sa prothèse ? « Tout dépend de la manière dont on bouge ou on fait du sport, par exemple, souligne Vincent Druetz. Celui qui refait du ski sait qu'il risque la chute. Mais tout est possible. » Et une prothèse peut se remplacer en tout ou en partie en cas de problème. Non seulement il n'y a pas d'âge pour placer une prothèse de hanche, mais il n'y en a pas non plus pour la remplacer, « même à 80 ans ». Encourageant pour ceux qui souffrent et craignent de devoir changer leur implant s'ils le placent trop tôt dans leur vie. ■

Avec une hanche usée ou abîmée, le quotidien devient parfois un enfer. L'opération est une solution de confort qui peut changer la vie des aînés.



Reporters/BSIP

Recommandations pour vous faciliter.. la vue

Et adaptation rime avec simplification : pourquoi avoir une armoire remplie de verres alors que 5 ou 6 suffisent ? Même chose pour les vêtements... Et pour s'assurer de remettre facilement la main sur vos affaires, il suffit de toujours les ranger à la même place. De petites adaptations qui peuvent vraiment faciliter la vie au quotidien : l'important, c'est que votre environnement soit structuré, fixe, pour vous y retrouver facilement.

La technique à la rescousse

Un bon éclairage est aussi primordial pour les yeux. Idéalement, la maison doit être suffisamment éclairée, et avec la même intensité dans toutes les pièces. Mais il ne suffit pas d'acheter des ampoules plus puissantes. Les contrastes de couleurs sont tout aussi importants, d'un objet à l'autre mais aussi entre les objets et le fond (murs, plafonds, sols).

Dans certains cas, évidemment, l'adaptation de l'environnement n'est pas suffisante. Chaque pièce de la maison, chaque étape de la journée peut présenter des difficultés

quand la vue baisse : se laver, s'habiller, faire la cuisine ou le ménage.

Pour pouvoir continuer à profiter pleinement de la vie, et garder son autonomie, il faut donc parfois s'équiper de certaines aides techniques. Réveils parlants, miroirs grossissants, balances parlantes, thermomètres parlants, plieur de vêtements, téléphones et GSM à gros chiffres, lunettes spéciales TV : ce n'est qu'un aperçu de la panoplie d'appareils destinés à faciliter la vie quand la vue baisse. Et bien sûr, toutes sortes de loupes, pour lire un livre, un écran, pour faire les cour-

ses... Pour le cas où la lecture devient trop difficile, il existe aussi des appareils qui lisent n'importe quel texte à voix haute. Sans oublier les loisirs et la vie sociale : des jeux de sociétés spécialement adaptés aux malvoyants sont également disponibles. Ainsi que la fameuse canne blanche, qui peut faciliter grandement les déplacements, à condition de bien savoir l'utiliser. Bon à savoir : la Ligue Braille organise des cours gratuits de locomotion.

Tous ces outils bien utiles sont disponibles dans le magasin spécialisé

de la Ligue Braille, le Brailleshop. Le catalogue est également disponible sur le site. Mais votre meilleur conseiller reste votre médecin ou votre ophtalmologue : c'est lui qui vous connaît le mieux, et il pourra vous orienter vers les solutions les plus adaptées à votre mode de vie.

Faire reconnaître son handicap

Bien sûr, toutes ces adaptations ont un prix. Et parfois conséquent, il faut bien le dire. Il est donc important de ne rien acheter au hasard, et de bien s'informer sur les différentes possibilités d'aides qui s'offrent à l'utilisateur. Sans oublier de solliciter les aides financières du SPF Sécurité sociale (fédéral) et de l'Awiph (Wallonie). Attention toutefois : certaines aides ne sont accordées qu'à la condition d'être âgé de moins de 65 ans. Si vous approchez de cet âge et que vous êtes atteint d'une déficience visuelle, ne tardez donc pas à contacter ces services publics pour faire reconnaître votre handicap. ■

► <http://www.braille.be>
<http://handicap.fgov.be>
<http://www.awiph.be>

Les quatre maladies liées à l'âge

La cataracte : quand la vue se fait plus floue. Très fréquente à partir de 60 ans. Elle peut être aggravée par d'autres facteurs : diabète, tabagisme...

La dégénérescence maculaire liée à l'âge : aussi appelée DMLA. Symptômes : déformation des lignes droites et apparition de taches sombres au centre du champ visuel.

Le glaucome : un rétrécissement du champ de vision à cause d'une trop forte pression à l'intérieur de l'œil, qui abîme le nerf optique.

La rétinopathie diabétique : une conséquence du diabète. Perte de la vision des détails, apparition de points lumineux ou de taches noires dans le champ visuel.

Des appareils auditifs intelligents



Plus petite, plus profilée, avec des possibilités de couleurs : la prothèse auditive gagne en esthétique.

Reporters/BSIP

Les prothèses auditives proposent le must en matière de technologie, de confort et de design. Notamment la fonctionnalité bluetooth.

● Sabine LOURTIE

La mauvaise audition est le quotidien de nombreux seniors. La solution ? Un appareil auditif.

Le secteur propose aujourd'hui le « must » en matière de technologie. Il est loin le temps des appareils analogiques réglés à la main et proposant un son peu affiné, jouant uniquement sur le volume et la fréquence. « Aujourd'hui, la plupart sont numériques et équipés de microprocesseurs, insiste Frédéric Debruycker, audiologiste pour la société Amplifon. Ce sont de véritables petits ordinateurs proposant une solution adaptée à chaque personne. »

Des sons plus naturels

En quelques années, les avancées technologiques ont été fulgurantes. Dans la taille d'abord. Avec la miniaturisation des composants, les appareils auditifs sont pratiquement invisibles, plus légers (certains pèsent 2 grammes) et plus confortables pour le conduit interne. « On ne les sent quasi plus dans l'oreille et le conduit peut rester ouvert. »

La qualité acoustique s'est elle aussi largement améliorée. Dans ces quelques millimètres, des millions

d'informations sont traités pour filtrer, amplifier, atténuer, équilibrer les sons. « Les appareils rendent les sons plus naturels. Et les sifflements d'autrefois ne sont plus un problème. »

La prothèse auditive est devenue intelligente et s'adapte en fonction du type de pertes d'audition et de l'environnement sonore. « Elle reconnaît les bruits parasites et restitue un son corrigé, indique Frédéric Debruycker. Ainsi, on peut continuer à comprendre les conversations dans un environnement bruyant. »

Se connecter avec bluetooth

La grande nouveauté de ces dernières années, c'est la connectivité sans fil (bluetooth, 2,4 GHz,...) qui peut être activée pour téléphoner, aller sur l'ordinateur ou regarder la télévision. Il suffit de connecter un émetteur au poste de télé, à l'ordinateur ou au GSM. L'appareil reçoit alors un signal personnalisé pour l'audition de l'utilisateur. Un dispositif prisé par les aînés ? « Oui, assure l'audiologiste. Les seniors actifs se tiennent à la page quant aux nouvelles technologies. »

Des avancées sont aussi réalisées en terme de confort et de résistance : certains appareils sont étanches à l'eau et peuvent être gardés dans une piscine ou sous la douche.

Côté design, les firmes ne manquent pas d'imagination. Plus petits, plus profilés, plus esthétiques, les appareils ont du style. Les couleurs font leur apparition : la plupart des marques proposent au moins une dizaine de teintes : imitation couleurs capillaires, bicolore, couleur métallisée, couleurs flashy... ■

L'APPAREIL AUDITIF DU FUTUR

Une prothèse - bijou élégante

Dans le secteur, des innovations esthétiques font impression. C'est le cas de la prothèse auditive-bijou, inventée par le designer Ryan Kirpatrick.

Elle ressemble à des boucles d'oreilles et est accompagnée de deux bagues (une pour chaque main) qui permettent d'ajuster le volume de chaque oreillette. Ces oreillettes fonctionnent sans piles et leur chargeur est l'imitation d'un écran à bijou. Le sommet de l'élégance pour les dames... ■ S. I.

Une oreillette implantée

La société Otologics opère une petite révolution dans le secteur de l'audition. Elle vient de concevoir un appareil auditif totalement implantable, pour les populations atteintes de surdité moyenne à grave. L'appareil Carina est une prothèse totalement implantable dans l'oreille moyenne qui contourne complètement le canal auditif et le tympan. Ainsi, elle surmonte les obstacles anatomiques et physiques qui empêchent les thérapies conventionnelles d'assurer une fonctionnalité auditive maximale. Elle commence à se faire connaître. ■ S. I.

Les seniors ont aussi leur salon

Le salon Zenith ouvre ses portes pour la 18^e fois ce mardi à Brussels Expo. Un rendez-vous où les 50 ans et plus trouvent réponse à une infinité de questions qu'ils peuvent se poser en vue de la retraite ou parce qu'ils y sont déjà plongés.

Plus de 220 organisations et entreprises y sont représentées et réparties en cinq zones différentes,

selon les thèmes : **droit et finances, beauté et forme, travail et société, temps libre et tourisme**, ainsi que **lifestyle** (art de vivre).

À côté des stands d'exposants, les visiteurs peuvent assister à des ateliers et à des conférences. Pour les dames (et les hommes qui le désirent !), des espaces beauté, soin et maquillage sont ouverts tous les jours (payant). Des mannequins

assureront également un défilé chaque jour à quatre reprises, sur le podium du palais 3. ■

► Salon Zenith, du 15 au 19 novembre 2011 au Brussels Expo, de 10 h à 17 h 30. Entrée : 8 €.

Accessible en voiture, en métro (station Heysel), en bus (lignes 23, 51 et 94, arrêt Heysel) et en tram (lignes 84 et 88, arrêt Heysel).

www.zenith.be

Des habitudes alimentaires à revoir

Pour garder un poids stable et pallier les carences alimentaires, votre assiette doit s'adapter.

● Sabine LOURTIE

Dès 50 ans, les aînés doivent revoir leurs habitudes alimentaires. Pour garder un poids stable mais aussi pour pallier les carences.

Calcium, allié indispensable

Le calcium est un allié indispensable pour le senior, car son organisme l'assimile de moins en moins bien, ce qui augmente les risques d'ostéoporose. Il faut donc multiplier les sources de calcium : yaourt, fromage, fromage blanc, lait demi-écrémé et, par précaution, en prendre à chaque repas.

Certaines eaux minérales (comme Hépar) peuvent aussi constituer un apport supplémentaire. Mais pour fixer le calcium, l'organisme a besoin de lumière et de vitamines D que l'on puisera dans les poissons et les fruits de mer.

Autre carence : le fer, la vitamine C et les protéines qui se trouvent dans les aliments carnés, des aliments que justement les seniors ont tendance à délaïsser. Il faut donc compenser avec des œufs, des poissons, des fromages, des légumineux, du tofu ou du soja. Manger des fibres est également essentiel.

Quand on vieillit, le goût et l'odorat

s'altèrent. Les plats n'ont plus la même saveur qu'avant. On perd progressivement l'envie de manger. La personne âgée pense aussi qu'elle a moins de besoins, alors que c'est tout le contraire. Elle va alors manger moins, moins bien, et sauter un repas puis deux.

La dénutrition et la sous-alimentation peuvent pourtant avoir des conséquences graves. Il est donc primordial de ne sauter aucun repas. Pour stimuler l'appétit, offrez-vous des repas plaisir, sur une belle table, avec une assiette appétissante, aux multiples saveurs. Invitez des proches ou vos petits-enfants pour manger, cela vous motivera à cuisiner.

Des plats tout préparés ?

Privilégiez aussi les pré et probiotiques qui solutionnent les problèmes de diarrhée et de constipation, fréquentes chez les seniors. Quant au recours aux repas industriels que l'on trouve dans les supermarchés, il doit être occasionnel, pas systématique. Ils sont souvent gras et très riches en sel.

Enfin et surtout, buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour. La personne âgée ressent moins la soif. Or, elle se déshydrate très vite. ■



Un credo : le repas-plaisir.
Une assiette variée, appétissante et partagée avec des proches.

Reporters/BSIP

Surtout pas de régime !

Un ventre disgracieux, des cuisses un peu flasques, une culotte de cheval. À 60 ans, nombreux sont ceux qui souhaitent se reprendre en main. Un régime ? « Surtout pas, s'insurge Héléne Lejeune, diététicienne spécialisée en gériatrie. On ne commence pas un régime à l'âge mûr, au moment où justement le poids est un facteur clé de bonne santé et de maintien de l'autonomie... « Si l'embonpoint n'est jamais conseillé, il est préférable à une perte de poids ou une maigreur qui, au moment de la vieillesse, est toujours un mauvais signe. »

Non seulement maigrir accentue les problèmes de carences alimentaires déjà présentes chez la personne âgée

(carence en vitamine D et C, en calcium, en fer, en protéines, en fibres), mais la perte de poids est aussi le premier indicateur de danger chez un senior.

Dénutrition : spirale infernale

Perdre trois ou quatre kilos à cet âge critique, cela peut sembler peu mais cela peut mener vers la spirale infernale de la dénutrition. « Avec tout ce que cela entraîne comme risque : affaiblissement, perte d'autonomie, perte d'équilibre, tonicité affaiblie, susceptibilité aux infections. » Un cercle vicieux dont on peine souvent à sortir.

La personne qui maigrit s'expose plus aux infections. Cette phase de

maladie lui fait perdre encore du poids, un poids qu'elle ne récupérera pas et qui chutera encore si un nouveau souci de santé survient. On entre alors dans un mécanisme très dangereux où la personne maigrit insidieusement, ce qui peut la mener vers une perte d'autonomie. « La perte de poids chez une personne âgée est toujours un mauvais signe », insiste la diététicienne.

Le meilleur régime alimentaire pour les seniors, assure-t-elle, c'est une activité physique d'une demi-heure par jour – de la marche par exemple –, une assiette équilibrée et variée et une vie sociale active. Objectif : la stabilité du poids. ■ S. I.



Gina Sanders - Fotolia



Osez le tactile, c'est tellement faci

Instinctive et intuitive, l'interface tactile vous aide à apprivoiser en toute décontraction le monde des tablettes et des smartphones.

• Georges LEKEU

«**U**n smartphone ? Jamais de la vie ! » Accroché à votre bon vieux téléphone portable, vous refusez obstinément de franchir le Rubicon technologique. Un verdict similaire tombe à l'encontre de la tablette tactile. « J'ai déjà un ordinateur que je n'exploite pas suffisamment. Pas question d'investir dans un appareil compliqué ! »

Complexe, abscons, superflu, élitiste. Les préjugés collent à la peau du smartphone, ce super téléphone portable bardé de fonctions additionnelles, et de la tablette, cet ordinateur de poche dénué de clavier. Leur dénominateur commun est pourtant en mesure de vous aider à franchir le cap. Instinctif et intuitif, leur écran tactile vous réconforte à l'heure d'apprivoiser un monde de possibilités.

Adieu, l'épais manuel d'instructions. L'apprentissage de l'interface tactile s'accomplit naturellement, au fil des mouvements de vos doigts sur la surface de l'écran. Écarter l'index et le majeur préalablement posés sur une zone de texte vous autorise à zoomer jusqu'à atteindre le confort de lecture requis par votre acuité visuelle. Simple, pratique, efficace. Et également applicable aux photos, par exemple.

Modulable et paramétrable, le confort



Les écrans tactiles des smartphones et tablettes sont pour la plupart très intuitifs et faciles à comprendre.

Photo News

de lecture est d'autant plus appréciable que l'immense majorité des smartphones et des tablettes bénéficient d'un écran de taille XL, voire XXL. Sur un Galaxy SII de Samsung, la diagonale de l'écran tactile culmine à 4,3 pouces (10,9 centimètres). Cristalline et contrastée, la définition est au diapason et expédie illico au musée des horreurs votre antique téléphone portable.

« C'est bien sympa de disposer d'un bel écran. Mais à quoi va me servir cet appareil ? » Merveille d'intégration, le

smartphone est en mesure d'alléger considérablement votre sacoche. L'heure de la retraite sonne pour votre appareil photo, votre agenda, votre carnet de notes, votre baladeur.

Pêle-mêle, un tel appareil immortalise photos et vidéos, enregistre et restitue vos notes vocales, encode vos rendez-vous dans son agenda intégré et distille vos musiques favorites. Une fois connecté à internet, il vous permet de surfer via son navigateur intégré et de relever votre courrier électronique.

Tout cela, du bout des doigts !

Des milliers d'applications

Frères siamois à condition d'opter pour une même famille de produits, le smartphone et la tablette décuplent leurs compétences via le téléchargement d'applications additionnelles. L'App Store d'Apple et l'Android Market de Google abritent des centaines de milliers de logiciels complémentaires, gratuits et payants. Des jeux sans prétention aux « apps » diablement pro-

Votre bibliothèque dans la poche

Incroyablement populaire aux États-Unis, le livre électronique peine à se forger une place au soleil sur les marchés francophones. Heureusement, le vent est en train de tourner, grâce à l'offensive du site Amazon (www.amazon.fr), l'expert de la vente en ligne de livres, CD, DVD et autres articles culturels.

Techniquement parlant, le livre électronique est au point. Dans sa mémoire interne, l'appareil accueille les ouvrages que vous téléchargez sur internet, sur les sites spécialisés. Sur son écran tout en niveaux de gris, il restitue les pages via une technologie baptisée « encre électronique ». Insensible aux reflets, cet affichage assure un confort

de lecture similaire à celui d'un livre imprimé sur papier. La consommation d'énergie est également réduite. La batterie est uniquement sollicitée lorsque vous feuillotez votre ouvrage. L'affichage constant d'une même page ne consomme rien.

Tout irait pour le mieux dans le meilleur des mondes si les constructeurs et les éditeurs ne s'étaient pas emmêlés les pinces en concevant des liseuses d'une part et des bibliothèques virtuelles d'autre part, bien trop complexes pour convertir les novices.

C'est là que tout le génie de simplification d'Amazon entre en jeu. Bestseller aux USA, le Kindle est une li-

seuse électronique d'une simplicité enfantine. Elle se connecte à votre réseau wi-fi avant de vous autoriser à acheter et télécharger aisément vos livres électroniques dans les rayons virtuels de la bibliothèque Amazon.

Jadis désertiques, les allées francophones vous proposent depuis octobre 2011 une large sélection de 35 000 ouvrages payants en français et 4 000 classiques à rapatrier gracieusement. Pour entamer votre shopping, il suffit de créer un compte sur le site www.amazon.fr. Pour commander le Kindle, l'indispensable lecteur de livres électroniques, vous serez automatiquement redirigé vers le site américain qui se chargera de traiter votre commande. ■ G. I.



Photo News

ductives, le futile côtoie l'utile. Guidage GPS, surveillance du trafic en temps réel, retouche de vos photographies ou encore dictionnaire de la langue française, le choix est incroyablement vaste.

Authentiques couteaux suisses, l'ardoise et le terminal intelligent vous aident également à papoter en vidéo-phonie avec vos proches. Sur les machines Apple connectées à internet en wi-fi, l'application gratuite Facetime établit aisément une connexion vidéo entre un iPhone 4 et un iPad 2, par exemple.

Évidemment, cette débauche de possibilités déployées sous vos doigts impose un investissement financier conséquent. Titulaire de l'interface la plus conviviale et la plus adaptée aux bécotiers, Apple facture ses joyaux à prix fort. Comptez 479 € pour une tablette iPad 2, 649 € pour un smartphone iPhone 4S, 379 € pour un vieillissant mais vaillant iPhone 3GS. Le Samsung Galaxy SII s'achète quant à lui 549 €. ■



Photo News

Les seniors se mettent de plus en plus nombreux aux nouveaux médias. Le PC portable, notamment, a beaucoup de succès auprès d'eux.

Les seniors sur Facebook ? Oui, mais prudemment...

● Adrien MOGENET

Les seniors et les nouvelles technologies, désormais, ça ne fait plus qu'un, ou presque.

Cécilia Icard, formatrice multimédia chez Interface3Namur, se félicite des progrès des plus âgés de ses élèves : « Ils ne sont pas plus craintifs que les jeunes devant un ordinateur. Ils foncent, ils y vont. » Il faut dire que maîtriser le web, pour les plus âgés, c'est souvent une vraie émancipation : « Ils se sentent beaucoup plus autonomes par rapport à leurs enfants et petits-enfants. C'est un peu une nouvelle manière d'exister aux yeux de leur famille. »

Les seniors commencent vraiment à comprendre l'utilité du web, et pas seulement pour la communication : « De plus en plus, ils s'en servent pour faire des paiements en ligne, pour consulter des horaires de trains... » Mais leur première motivation, c'est de rester en contact avec leur famille. Et comme les jeunes générations sont passées au tout numérique, il faut bien s'adapter.

L'e-mail a toujours la cote

C'est, de loin, le mail qui remporte le plus de succès : « Pour les seniors, c'est important qu'il y ait une trace des échanges sur le web. Ils sont donc beaucoup plus à l'aise

avec le mail qu'avec la conversation instantanée, comme MSN. »

Et quid des réseaux sociaux ? « Pour eux, l'avantage de Facebook, c'est qu'il reste une trace de leurs échanges, comme avec les e-mails. Mais souvent, ils y vont un peu à reculons. Tout simplement parce que, souvent, leurs petits-enfants y sont aussi. Les grands-parents craignent parfois de découvrir sur eux des choses qu'ils ignoraient, et qui ne seraient pas forcément à leur avantage. »

Car contrairement à certains jeunes parfois étourdis, les seniors sont des utilisateurs particulièrement réfléchis de ces nouvelles technologies. « C'est leur force. Ce sont vraiment de bons utilisateurs. Ils ont toujours envie de comprendre ce qu'ils font, ils n'iraient jamais annoncer sur Facebook qu'ils partent en vacances, par exemple. » ■



Reporters

La maison de rep

La maison de repos du futur mise sur les services et l'ouverture sur le monde. Plongeon au cœur du « Doux Repos », une résidence à vivre.

● Sabine LOURTIE

Maison de repos... Le terme est dépassé. Pour sa nouvelle « résidence à vivre », comme il préfère l'appeler, Jean-Paul Stassen a pris une longueur d'avance dans le secteur. Pousser la porte du « Doux Repos », à Neupré, en région liégeoise, c'est entrer dans la maison de repos du futur, dotée des dernières nouveautés en matière de technologie, d'infrastructures et de services.

Ce bâtiment moderne, opérationnel depuis trois semaines, allie à la fois une maison de repos de 90 lits et 24 résidences services (appartements autonomes). Du haut de gamme. « *Mais d'ici peu, toutes les résidences seront pensées ainsi* », affirme le patron.

Les chambres spacieuses sont équipées des dernières technologies : interphone, wi-fi, lit médicalisé dernier cri, système « IP Television ». Ce système permet aux résidents de regarder la télé, écouter la radio mais c'est aussi outil de communication pour la direction. « *L'écran peut afficher des messages*

personnalisés de bienvenue, pour rappeler un rendez-vous, afficher le menu du jour, consulter le programme d'animation de la semaine... » À l'entrée de la chambre, une borne murale à écran tactile permet à l'infirmière de gérer le dossier médical du patient. « *Chaque soin, chaque appel, chaque intervention est traitée et enregistrée pour un suivi optimum.* » Un mobilier design et des couleurs vives égayent tout le bâtiment. « *Avec des codes couleurs, pour aider les pensionnaires à se localiser.* »

Snoezelen, nouvelle approche

Côté soin, les résidents sont comme des coqs en pâte : une salle de sport dernier-ci (munie d'engins spécialement adaptés aux personnes du 3^e âge), une salle de massage et d'aromathérapie, un salon de coiffure professionnel, une salle de manucure. « *Nous avons aussi une baignoire thérapeutique Snoezelen. Il s'agit d'une nouvelle approche dans les maisons de repos. Cette baignoire est un outil de détente pour les personnes désol-*



Le Doux Repos propose les dernières nouveautés en terme de soins et d'accompagnement.

EdA Sabine Lourtie

Des clés pour bien vieillir chez soi

Les seniors souhaitent vivre chez eux le plus longtemps possible.

Encore faut-il aménager correctement son domicile pour y parvenir.

La plupart des personnes de plus de 80 ans vivent encore chez elles. Les seniors veulent quitter leur domicile le plus tard possible. À raison. Les études scientifiques le prouvent : continuer à vivre dans son milieu de vie naturel permet de maintenir plus longtemps son intégrité physique et psychique.

L'hygiène pose souvent problème

Encore faut-il adapter sa maison. Il existe une batterie de matériel spécialisé pour permettre à la personne âgée de garder son autonomie dans ses murs. Monte escalier, rampes, barres d'appui, lèves personnes, fauteuils électriques, élévateur de bain, ascenseur de bain, douche ergonomique. C'est en effet la salle de bain et l'hygiène qui sont les domaines les plus

critiques pour les seniors. Le hic de ces aménagements : le coût. Si les moins de 65 ans peuvent bénéficier de l'aide de l'Awiph, les plus de 65 ans, eux, n'ont aucun remboursement prévu. « *Ils sont simplement handicapés par leur âge. C'est une injustice historique* », indique Jean-Benoît Dufour, président de Solival, structure agréée de conseil et étude de l'adaptation du domicile.

Des aménagements conséquents ne sont pas toujours nécessaires. Il existe des petites astuces toutes simples à

mettre en œuvre pour faciliter sa vie quotidienne et assurer la sécurité : multiplier les points d'appui, rationaliser les rangements, choisir des sols non glissants ou bien encore veiller à un éclairage uniforme, sécuriser les escaliers en mettant une bande colorée sur la première marche. Il existe aussi de la vaisselle ergonomique, des aides à l'habillage, des pinces pour ramasser les objets sans se baisser, un rehausseur de fauteuil... L'essentiel est d'éviter au maximum les chutes, principales sour-

ces de perte d'autonomie chez les seniors et de placement en institution.

Recourir au «Système D»

Solival encourage aussi les «Systèmes D». «*Ce sont des aides techniques réalisables de manière artisanale par les personnes elles-mêmes pour palier des problèmes du quotidien*». Peigne-ceintre, ouvre-porte, table de lecture, des dizaines de «fiches» sont disponibles sur internet (www.solivalwb.be). Pour être certains d'aménager intelligemment son domicile, les mutuelles et des services agréés proposent un diagnostic sur place. Une sorte d'audit qui peut être très instructif.

Pour rester autonome chez soi, il existe enfin une kyrielle de services adaptés : téléassistance, repas à domicile, petits travaux d'intérieur, aide ménagère, taxis sociaux... Tout est à portée de main. ■ **S. I.**



iceteastock - Fotolia

Aménager son chez soi peut être coûteux. Et il n'y a pas de remboursement prévu pour les plus de 65 ans...

os du futur

rientées, qui sollicitent leurs cinq sens : bain bulle, luminothérapie, aromathérapie, musicothérapie, phytothérapie...»

Le «Doux Repos», c'est aussi un package de services : presse, coin bibliothèque, salle de détente où des jeux de société sont mis à disposition, terrasse avec transats et même un petit magasin qui propose dans un comptoir frigo des produits de première nécessité. « Mais aussi des tartes pour que chacun puisse accueillir sa famille dans les meilleures conditions. »

Jean-Paul Stassen souhaitait aussi rendre le lieu accueillant pour les visiteurs, les amis, la famille. « Pour que les familles investissent véritablement la résidence et qu'ils puissent passer ici toute une journée. » C'est la raison d'être du vaste « Bar Lounge » où l'on peut boire un verre et manger sur le pouce. Un billard, un feu ouvert, une borne internet pour surfer, de larges baies vitrées, le lieu incite à la détente. « Plus tard, on souhaite aussi l'ouvrir à la population locale. » Une façon pour le patron d'ouvrir sa résidence sur l'extérieur. Le

lieu d'implantation de la nouvelle résidence, au cœur d'un village, près de commerces, n'est pas anodin.

Démo vêtements et showcooking

Quant aux animations, le directeur cherche des filons qui sortent des sentiers battus. « On aimerait réaliser des ateliers cuisine, avec la collaboration de chefs cuisiniers connus de la région. Résidents et familles pourraient y

participer. On pense aussi à des démos de vêtements sur place, du showcooking. » Et

plus tard, une salle de cinéma devrait voir le jour dans le grenier. Sur ce site de

9 000 m², on y aménagera

aussi un parcours vita, un petit parc animalier, un verger et des prés fleuris.

« On essaye de faire un espace de vie et de détente, où on se sent comme chez soi, pas dans un environnement médicalisé. »

Aucun doute, le «Doux Repos» prend des airs de Club Med pour seniors. Le prix d'un tel confort ? Entre 52 et 57 € par jour. Raisonnable quand on sait que la moyenne se situe autour de 46 €. ■

«C'est un espace de vie et de détente, pas un hôpital.»

La résidence «idéale» se façonne

Si elles ne sont pas encore généralisées, ces résidences tout confort tel que le «Doux Repos» fleurissent un peu partout en Wallonie. Mais répondent-elles réellement aux attentes de chacun. L'ASBL «Bien Vieillir», pôle d'expertise en la matière, s'est penchée sur la question avec la Fondation Roi Baudouin en 2009.

Une vaste enquête a été lancée auprès de plusieurs acteurs (seniors, directeurs de home, résidents, personnel de soin, experts) en demandant d'imaginer la maison de repos du futur «idéale». Et bien des éléments convergent... Leurs souhaits : une maison de repos à caractère familial, intégrée dans la société, construite comme une habitation et non pas sur le modèle hospitalier. Ils mettent aussi l'accent sur l'aspect humain, que ce soit avec le per-

sonnel ou entre les résidents (accueil chaleureux, liens d'amitiés, convivialité) et l'ouverture de la maison de repos à l'extérieur. En d'autres mots : briser les stéréotypes de maison de repos «mouroir» ou «ghetto» pour vieux.

Les nouvelles résidences semblent évoluer dans ce sens. On voit s'y installer des crèches, des animaleries, des salles d'exposition, des services bien-être, des animations originales (potager, musicothérapie, rédaction d'un petit journal, cuisine thérapeutique...).

« Il existe des initiatives porteuses, mais le chemin à parcourir est encore long, indique Valentine Charlot, présidente de l'ASBL. Car les maisons de repos pourront offrir le meilleur si, derrière, le projet n'est pas tourné vers l'humain, son bien-être, des valeurs, c'est un coup dans l'eau. » ■ S. I.



Pour les seniors, le divorce n'est plus tabou. Et ils cherchent aussi l'amour sur internet.

Ils divorcent deux fois plus

En 10 ans, le nombre de divorces chez les seniors a doublé. Et ces nouveaux célibataires «chassent» sur le net.

● Sabine LOURTIE

Les seniors divorcent deux fois plus qu'avant... En Belgique, au cours des dix dernières années, le nombre de divorces de couples âgés de plus de 60 ans a presque doublé. On est passé de 2015 couples divorcés en 1999 à 3759 en 2009. Les experts en thérapie relationnelle s'accordent : le divorce est devenu chose courante, aussi pour les générations aînées.

Le divorce moins stigmatisé

L'allongement de l'espérance de vie est le premier facteur d'explication. En moins de deux siècles, nous avons gagné 30 ans d'espérance de vie. Les seniors de 60 ans peuvent encore espérer vivre 15 à 20 ans, et ils veulent parta-

ger ces années avec un partenaire avec qui ils s'entendent vraiment bien. « Par ailleurs, le divorce est moins stigmatisé qu'autrefois, indique Marie-Thérèse Casman, sociologue à l'Ulg. Les femmes jouissent aussi aujourd'hui d'une autonomie financière. » N'oublions pas non plus que l'arrivée à la retraite ne se fait pas sans heurt au sein du couple. Les divergences, éludées par l'agitation de la vie professionnelle et parentale, s'évalent alors au grand jour.

Et pour ces nouveaux célibataires, pas question de se laisser bercer par la solitude. Ils n'ont pas peur de vouloir retrouver un partenaire. Un moyen de plus en plus prisé depuis quelques années : les sites de rencontre sur inter-

net. Et pour cause : nos aînés actifs sont très au fait de l'informatique. Alors pourquoi ne pas s'en servir comme un lieu de conquête ?

Un boom en cinq ans

En Belgique, le site Rendez-vous.be, qui existe depuis 1993, était aux premières loges de cette nouvelle tendance, installée en quatre ans. « Alors que la fréquentation des plus de 55 ans se chiffrait à 2 % environ, on a connu entre 2006 et 2009 une hausse jusqu'à 9 %, explique Dieter Kraewinkels, directeur du site. Depuis, le chiffre reste stable. »

Leur profil ? Ils sont âgés en moyenne de 55 à 70 ans. Ils sont actifs, disposent de temps pour surfer. Ce sont parfois aussi les enfants ou petits-enfants qui inscrivent leur papy et mamy.

Ce qu'ils recherchent ? Aussi bien une relation d'amitié qu'une relation d'amour. « Beaucoup de ces personnes sont aussi isolées et se servent de ce moyen

pour reprendre contact avec la vie sociale. » D'autres profitent des fonctionnalités proposées pour donner des rendez-vous en groupe. « Ils lancent des balades nature, des sorties... » Trouvent-ils chaussure à leur pied ? Difficile d'avoir une réponse du côté de Rendez-vous.be, qui dit prôner la confidentialité des membres.

Soignés aux petits oignons

Si, en France, les sites de rencontre pour seniors explosent, en Belgique, ils se fondent dans les sites déjà existants. « On préfère ne pas cloisonner les âges et laisser le libre choix », explique-t-on chez Meetic, l'autre grand site de rencontres belge. Mais ils soignent cette tranche d'âge. « On tient hautement compte des seniors dans nos développements et fonctionnalités, assure Dieter Kraewinkels. On veille à la simplicité du site, à la taille des caractères. Et on monte des publicités et des annonces spécifiques pour les seniors. » ■

Être grand-parent aujourd'hui

● Adeline NONET

Être grand-parent aujourd'hui, c'est entre autres garder ses petits-enfants, aller les rechercher à l'école, les aider à faire leurs devoirs. Ce n'est pas toujours facile, parce qu'on n'est pas les parents et qu'on ne peut pas prendre leur place. Mais on a tout de même un rôle à jouer.

Le résultat de la crise économique ?

Les générations changent et les jeunes parents font de moins en moins souvent un choix entre leur travail et le fait d'avoir des enfants. Résultat : il faut quelqu'un pour s'en occuper. Les garderies coûtent cher, les gardiennes prennent parfois congé ou tombent malades. On appelle souvent mamy et/ou papy à la rescousse.

Que faire quand on travaille ?

Ce n'est pas parce qu'on est grand-parent qu'on est forcément à la retraite. Comment gérer alors son travail, ses enfants, ses petits-enfants et parfois encore ses propres parents ? Cette gestion demande avant tout de l'organisation, mais aussi la capacité de communication. Si vous n'êtes pas disponible, il faut le dire. Il ne sert à rien de se mettre dans l'embarras par rapport à son propre travail.

Transmetteur de savoirs

S'occuper de ses petits-enfants, c'est surtout « prendre le temps de prendre le temps ». Se remettre à cuisiner des biscuits, faire des promenades, observer la nature. En d'autres termes, redécouvrir ce qu'on aimait enfant, apprendre mais en s'amusant, s'ouvrir au monde et à

ses petites merveilles, prendre plaisir à partager un moment privilégié ensemble.

À chacun ses règles

S'ils peuvent leur apprendre et leur transmettre des savoirs, ce n'est pas aux grands-parents d'éduquer leurs petits-enfants. Par contre, ils ont le droit de définir des règles propres à leur maison. Si chez maman on peut regarder la télévision en mangeant, chez papy, non. Pour que tout se passe bien, l'important reste l'explication, la communication avec les petits-enfants mais aussi leurs parents.

Pour aider les grands-parents dans leur rôle, la Maison des seniors de Namur a d'ailleurs créé une école des grands-parents. ■

► 081 74 38 53

Être grand-parent, c'est avant tout prendre du bon temps avec ses petits-enfants.



Pourquoi donc s'ar

Il est tout à fait possible de continuer à travailler après la retraite, à condition de respecter certaines règles et plafonds de revenus. Qui pourraient évoluer en 2012.

● Adrien MOGENET

Pourquoi la vie professionnelle devrait-elle s'arrêter après 65 ans ? Il est vrai que, souvent, la retraite est vue comme une échéance bien méritée. Mais certains d'entre vous ont du mal à décrocher totalement de leur vie professionnelle. Et d'autre part, les jeunes travailleurs auraient bien tort de se priver de l'expérience de leurs aînés.

Il y a donc un cadre prévu pour les retraités qui souhaitent poursuivre une activité professionnelle. Il faut savoir que ces dispositions ne concernent que le secteur privé (salariés et indépendants) : dans le secteur public, il n'est pas possible de travailler au-delà de 65 ans.

De plus, le législateur a fixé certaines limites de revenus pour ces activités professionnelles post-retraite. Elles varient selon l'âge, la situation familiale et le statut professionnel. Ainsi, le pensionné-travailleur le plus limité dans ses revenus com-

plémentaires a moins de 65 ans, il touche une pension de retraite (avec ou sans pension de survie) et n'a pas d'enfant à charge. Celui-là pourra toucher, pour l'activité professionnelle qu'il exerce en complément de sa pension, un maximum annuel de 7 421,57 € bruts s'il est salarié, ou de 5 937,26 € nets s'il est indépendant.

Une douzaine de plafonds différents

À l'opposé, on trouve le pensionné-travailleur de plus de 65 ans, qui touche une pension de retraite et/ou une pension de survie, et qui a une charge d'enfant. En plus de sa pension, il pourra toucher jusqu'à 26 075,00 € bruts s'il est salarié, ou 20 859,97 € nets s'il est indépendant.

Entre ces deux extrêmes, une dizaine de plafonds intermédiaires s'appliquent, selon la situation du pensionné-travailleur. Ils varient selon l'âge (avant ou après 65 ans), se-



Certains n'ont pas envie d'une vie à la maison à temps plein : rien n'empêche de continuer à travailler...

Photo News

Héritage : pensez à vous et prévoyez

Il faut programmer son héritage. Donations et testaments bien conçus sont précieux. Pour éviter de se disputer ou d'être soi-même dans le besoin.

● Catherine ERNENS

Il existe deux règles d'or en matière d'héritage. Penser à soi et prévoir. Avant tout, il faut donc garder une part suffisante pour (bien) vivre jusqu'à la fin de ses jours. On sait combien la longévité s'étend et combien les frais de santé peuvent tomber dur.

Il existe ensuite deux possibilités de programmer sa succession : la donation ou le testament. Pour les examiner, autant aller chez un notaire. « Il est toujours temps d'aller chez le notaire en parler. Et il n'est jamais trop tôt », conseille vivement M^e Renaud Verstraete, qui dirige une étude à Bruxelles.

Donner de son vivant n'est donc pas la solution la plus sécurisante.

Mais elle permet de contourner (si on ne meurt pas dans les trois ans) des droits de successions très élevés. Par contre, les donations sont irrévocables. Mais elles peuvent être assorties de clauses qui garantissent au donateur un retour possible en cas de besoin. Exemples concrets : « Je te donne une grosse somme d'argent, mais si je dois aller en maison de repos, cet argent servira à la payer. » Ou : « Je te donne cet immeuble, j'en garde l'usufruit et je t'in-

terdis de le vendre tant que je suis en vie. »

Côté testament, tout est possible sauf déshériter ses enfants. De nombreuses clauses peuvent être envisagées. Par exemple, léguer à des beaux-enfants mais exiger qu'au décès de ces derniers, l'héritage reçu revienne dans sa famille d'origine. Ou prévoir que son conjoint épousé sur le tard n'ait que des droits très limités par rapport à ses propres enfants.

Pour que tout se passe bien, mieux vaut ne pas faire trop de secrets des choix qu'on pose. « Il faut programmer en amont. Et aussi en parler avec ceux qui seront concernés, mais c'est le plus difficile. Les gens osent rarement informer leurs héritiers de ce qu'ils ont prévu. La succession reste un tabou énorme », témoigne M^e Verstraete. Or, « si la succession, finalement, ne se déroule pas à l'amiable, on passe aux recours en justice. C'est très long et émotionnellement très éprouvant pour chacun », prévient-il. Or, une succession sur deux tourne mal.

Dans l'émotion d'un décès, rien de pire que de découvrir les dernières volontés d'un parent à la lecture de son testament chez le notaire. De ne pas en comprendre le sens et de ne pouvoir recevoir des explications. ■

Aller voir le notaire à temps et parler de ses projets à ses proches sont les deux conseils clés pour terminer sa vie en toute sérénité.



Yuri Arcurs - Fotolia

rêter de travailler ?

lon que la pension est une pension de retraite ou une pension de survie, et selon que le travailleur a un ou des enfant(s) à charge. On peut en trouver le détail sur le site de l'Office national des pensions.

Gardez bien à l'esprit également que le travail après la retraite est soumis à deux autres impératifs : déclarer son activité professionnelle et renoncer à d'éventuelles prestations sociales (maladie, chômage, invalidité, interruption de carrière...).

Du changement à l'horizon ?

Les explications qui précèdent sont valables jusqu'à la fin de la législature actuelle. Car Elio Di Rupo, dans sa note de base des négociations institutionnelles, a imaginé un nouveau cadre légal pour le travail après la retraite.

En gros, il s'agirait de valoriser le travail post-retraite pour les travailleurs du secteur privé (salariés et indépendants). Mais cette valorisation ne vaudrait pas pour les pré-

pensionnés (avant 65 ans). Ceux-ci pourraient travailler, mais leurs revenus professionnels seraient déduits de leur pension.

En revanche, pour les plus de 65 ans, cela deviendrait plus intéressant. Ils conserveraient l'intégralité du bénéfice de leur pension et de leurs revenus complémentaires (il n'y aurait plus de plafond). Mais

De 5 937 à 26 075 € annuels en complément de la pension.

l'avantage fiscal lié à leur pension serait diminué lorsque leurs revenus complémentaires dépasseraient 26 300 € bruts annuels.

Au-delà de la question du travail des retraités, on retient également qu'Elio Di Rupo propose, dans sa note, de rétablir partiellement la possibilité de cumuler une pension avec une rente pour maladie professionnelle.

Mais, bien sûr, tout cela est au conditionnel : rien ne dit que les négociateurs au fédéral retiendront les propositions du formateur sur ce chapitre. ■

www.onprpv.fgov.be/FR/pension

Les sous et les plans du gouvernement

Qu'a fait le gouvernement wallon depuis le début de la législature pour améliorer le quotidien des seniors ?

Un gouvernement a particulièrement compté : celui du 11 mars 2010, dédié totalement à la thématique « Solidarité ». Une enveloppe de 139 millions d'euros est débloquée, dans la perspective d'améliorer les conditions d'hébergement des personnes âgées. Une part de 117 millions d'euros est réservée au confort et à la sécurité dans les maisons de repos. Une autre tranche de 22 millions devrait permettre de créer 500 logements dans les résidences-services, où le secteur public n'est pas encore très présent.

Formule plus innovante : le gouvernement wallon décide aussi de développer l'accueil familial. L'expérience a commencé il y a quelques mois, pour mettre au point concrètement cet hébergement différent qui constitue une première belge : une famille accueille une, deux ou trois personnes pour quelques mois ou pour toujours. La ministre wallonne de l'Action sociale et de la Santé, Éliane Tillieux, in-

siste beaucoup sur l'importance de l'intergénérationnel pour fonder cette nouvelle forme d'accueil au sein des familles. Les aînés, candidats pour ce type d'hébergement, doivent avoir au moins 65 ans et faire preuve encore d'une autonomie correcte.

Il se fait que les alternatives aux maisons de repos vont devoir se multiplier dans les années à venir. Et pas seulement à cause du moratoire fédéral sur le nombre de lits. « Il faut réfléchir à autre chose, être créatif pour permettre aux gens de vivre plus longtemps chez eux », considère Éliane Tillieux.

C'est dans ce contexte que le gouvernement wallon avait lancé un plan intitulé « Bien vivre chez soi », pour les aînés qui souhaitent rester chez eux le plus longtemps possible, même s'ils perdent une partie de leur autonomie. Le plan intègre une information intensifiée, ciblant les aînés et leur entourage, sur les services, les aides techniques disponibles et les conseils pour aménager le domicile, notamment avec l'aide d'ergothérapeutes. Des prêts à taux réduits sont à l'examen. Peut-être pour 2012 ? ■ P. S.

Il y a des choses que vous devrez toujours leur apprendre. Pour l'actu, on s'en charge.



Savoir, pour grandir.

OFFRES SPECIALES D'ABONNEMENT

1 an

(48 numéros)

pour seulement

53€

En cadeau



Le t-shirt JDE

Découvrez notre journal sur lejde.be

Oui, je souscris un abonnement au **Jde**

- 48 numéros (1 an) au prix de 53€ avec en cadeau
 le t-shirt 9-11 ans ou le t-shirt 12-14 ans
 24 numéros (6 mois) au prix de 26€

Le journal sera envoyé à :

Nom Prénom
 Rue N°
 CP Localité
 Tél. Gsm
 E-mail
 Date de naissance

Le virement sera adressé à :

Nom Prénom
 Rue N°
 CP Localité
 Tél. Gsm
 E-mail
 Date Signature

Offre valable pour tout nouvel abonné (nouveau nom, nouvelle adresse) jusqu'au 15/12/11. Je renvoie ce coupon par courrier, sans frais de timbre, à l'adresse: Code-réponse - Éditions de l'Avenir «Abonnez-vous» DA 835-520-0 - 5004 Bouge • Tél. 081/23 62 00 • Fax 081/23 62 01 • E-mail: abonnees@lavenir.net Je ne paie rien maintenant, j'attends votre bulletin de versement. Frais de port en supplément pour l'étranger: nous contacter. Les informations recueillies sur ce document sont reprises dans le traitement automatisé de la Presse Jeunesse des Éditions de l'Avenir (Corelio) et pourront être transmises à des tiers. Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification en vertu de la loi du 08/12/92 relative à la protection de la vie privée. Si vous ne souhaitez pas que vos coordonnées soient transmises à des tiers, cochez cette case

11-95066801-01

Chaque semaine dans un style adapté aux jeunes

- L'actualité belge et internationale • Une page sport • Un espace « stars » • Des jeux, concours, ...

Mardi 15 novembre 2011