

Numéro spécial

Le Télégramme

Bien s'alimenter, bouger le corps et l'esprit...



**BRETAGNE
PROTECTION
SERVICE**

Alarme - Télésurveillance
Téléassistance
Conseils - Vidéosurveillance
Détecteur de fumée

82, boulevard Montaigne - 29200 BREST
Tél. 09.81.77.94.79 - Port. 06.52.56.55.67
Email : contact@bretagne-protection.fr - www.bretagne-protection.fr

MAG7695

Supplément au numéro du 22 mai 2014. Ne peut être vendu séparément.

SUD FINISTÈRE

SENIORS. ACTIFS ET EN FORME



Prendre de l'âge... sans vieillir

www.destinationsante.com

En voilà une information ! D'après les résultats d'une enquête (*) tout juste rendue publique, 89 % des Français sont « à l'aise ou très à l'aise » avec leur âge. À tel point qu'un sur deux souhaiterait conserver son âge actuel. Un souhait difficile à satisfaire, sauf à sortir de la lampe magique d'Aladin... Réputés pessimistes aux yeux des « déclinologues », nos concitoyens ont la foi chevillée au corps : ils sont persuadés (à 73 %) qu'ils vont bien vieillir, et ils sont 63 % à considérer que « les seniors n'ont jamais eu une meilleure qualité de vie qu'aujourd'hui ». Et en plus, c'est vrai ! Quelle chance nous avons. À nous d'en tirer le meilleur parti. Bien vieillir en restant jeunes ? La solution de cette quadrature du cercle est en nous : manger bien, bouger son cœur et sa tête, accepter de la nature les remèdes qu'elle nous offre gratuitement... et savoir aussi se ménager.

* Enquête Pfizer France/Ipsos Santé sur la perception de l'âge et du bien vieillir en France, menée auprès de 1.014 individus âgés de 16 à 75 ans interrogés par Internet entre les 7 et 9 novembre 2013. Publication, avril 2014.

Bien manger, bien digérer



En plus de leur richesse en vitamines, les fruits et légumes apportent des fibres, essentielles au confort digestif.

Ballonnements, douleurs d'estomac et gargouillis divers... Vos fins de repas relèvent parfois de la torture ? Et si vous changiez vos habitudes ? Bien souvent, les causes d'une mauvaise digestion se trouvent dans notre quotidien. Une alimentation trop riche, une hydratation insuffisante, des repas avalés sur le pouce ou le stress sont autant de responsables à ces maux de tous les jours.

Premier conseil d'importance, ne vous lancez pas à la recherche de l'aliment miracle qui facilitera votre digestion. C'est bien simple, il n'existe pas.

Pour autant, certains choix se révéleront des alliés privilégiés alors que d'autres... seront des ennemis féroces. La première règle, c'est d'équilibrer votre alimentation.

- **Fibres.** En plus de leur richesse en vitamines, les fruits et légumes apportent des fibres, essentielles au confort digestif. Attention cependant à ne pas en abuser. Consommés en excès, certains légumes secs (comme les flageolets ou les lentilles) risquent d'accélérer votre transit. Des fibres, vous en trouverez aussi dans les fruits secs - là encore avec discernement - mais aussi dans le pain aux céréales...
- **Féculents.** Les pâtes (sauf intolérance au gluten), le riz ou encore les pommes de terre sont généralement faciles à digérer. Comme pour tout autre aliment, c'est l'excès qui risque de vous nuire.

Encore une fois, le mode de préparation aura son importance. Des patates refroidies en salade par exemple, faciliteront votre digestion ;

- **De l'eau.** Une bonne hydratation facilite une bonne élimination. Des tisanes (à base de fenouil, de bardane, d'anis ou de romarin...), des soupes de légumes ou des jus de fruits (d'ananas notamment) sont une bonne alternative. Enfin, limitez votre consommation de sodas ou d'eau gazeuse. Ils peuvent encombrer le tube digestif, provoquant de réelles lourdeurs d'après repas ;

- **Produits laitiers fermentés.** En cas de problèmes digestifs, le lactose est bien souvent pointé du doigt. Si vous y êtes sensible, vous pouvez par exemple vous tourner vers des fromages affinés comme le Comté ou le Cantal, ou des yaourts et du fromage de brebis. Ils contiennent peu ou pas de lactose.

Et l'hygiène de vie ?

Le contenu de l'assiette ne suffit pas à vous garantir une bonne digestion. Le simple fait de vous asseoir à table, et d'y prendre votre temps, participe à cette mécanique

de précision.

Consacrez au moins vingt minutes à chaque repas. Mangez dans le calme, à heures régulières. Et mâchez ! En effet, le travail de digestion commence... dans la bouche. Vous devrez donc prendre le temps de bien mastiquer afin que les enzymes salivaires commencent leur besogne.

Enfin, outre les légumes secs qui peuvent être sources de flatulences, en plus des choux (choux verts, choux rouges et autres topinambours), limitez votre consommation en aliments gras comme les charcuteries ou les plats en sauce. Ils sont souvent épicés ou vinaigrés. L'alcool, tout comme le café devront être évités. Ou du moins limités, au même titre que les excès de jus de fruits. Ils ont tendance à favoriser l'acidité gastrique.

▼ Source

PNNS, AFDN, sites consultés le 30 mars 2014.

Loisirs Services Boutigny
Camping-cars - Caravanes

LE MONDE S'OFFRE À VOUS !

REMISES SUR MODÈLES EXPO 2014*

Fermé le dimanche et le lundi

Challenger | AUTOSTAR | Sterckeman | Hobby | FABRICATION FRANÇAISE

Loisirs Services Boutigny
ZA du Coadic • LOPERHET • 02.98.45.81.32
www.loisirs-boutigny.com

* Dans la limite des stocks disponibles

LE BIHAN AUDITION

Entendre mieux c'est vivre mieux

NOUVELLES AIDES AUDITIVES
DISCRÈTES, SIMPLES
CONFORTABLES, EFFICACES
RECHARGEABLES

Test **GRATUIT** de vos capacités auditives*
Essai et prêt **SANS ENGAGEMENT****
Entretien et réparations **TOUTES MARQUES**
Accessoires malentendants (téléphones, réveils casques TV sans fil)
Protections anti-bruit/anti-eau

VENEZ TESTER VOTRE AUDITION
Réalisation d'un bilan audioprothétique complet **GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT**

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui

QUIMPER 02.98.95.11.14 | **CONCARNEAU** 02.98.97.06.25 | **FOUESNANT** 02.98.55.15.15

*A but non médical. **Sur prescription médicale

Huiles essentielles : à manier avec prudence !



Photo Claude Prigent

En vogue dans les salons et salles de bain, les huiles essentielles combinent produit de beauté... et bien-être !

Très concentrées

Très utilisées en phytothérapie et en aromathérapie, les huiles essentielles sont très concentrées en substances actives sous toutes leurs formes (spray ou flacon). C'est ce qui explique leurs nombreuses vertus. Mais ces extraits peuvent aussi s'avérer agressifs pour les yeux et les muqueuses fines. Sachez que la plupart des

huiles doivent être diluées avant utilisation. Eh oui, les applications à l'état pur sur la peau augmentent le risque de réactions cutanées. D'autant que certains principes actifs - comme le thym, l'origan ou la sarriette - sont connus pour leurs propriétés irritantes à haute concentration.

Autre point, même si l'huile essentielle de lavande est recommandée pour favoriser l'endormissement, n'en vaporisez pas pendant plus de quinze minutes dans votre chambre avant de vous coucher afin d'éviter les maux de tête.

Le fait-maison ?

Si vous souhaitez vous lancer dans la confection de breuvages thérapeutiques avec des plantes, les décoctions à base de saule blanc, de cassis ou de feuille d'ortie atténuent les douleurs liées aux rhumatismes et à l'arthrose. Pour ce faire, portez de l'eau à ébullition, plongez y la plante entière (racines, tiges, branches) pendant une quinzaine de minutes pour en extraire le principe actif. Il est conseillé de cou-

vrir le tout dès l'ébullition afin d'éviter l'évaporation des principes actifs telles que les huiles essentielles. Terminez par égoutter le mélange à la passoire fine avant de servir chaud. Pour éviter l'altération des substances actives par la chaleur, les plantes, graines, tiges, fleurs, feuilles et racines doivent être conservées à l'abri de la lumière à température ambiante (de 10° C à 15° C).

Gare aux interactions

Prendre du millepertuis sous forme d'huile essentielle ou en comprimés lorsque l'on est sous aspirine, voilà une bien mauvaise idée ! Et cette association d'une plante largement popularisée avec un traitement médicamenteux qui ne l'est pas moins, ne constitue qu'un exemple parmi beaucoup d'autres. En effet, bien des patients se tournent vers la phytothérapie ou les compléments alimen-

taires, sans en avertir leur médecin. Ces derniers doivent rester vigilants et questionner systématiquement leurs patients sur une prise éventuelle de traitements sans ordonnance. Les patients quant à eux, doivent impérativement demander l'avis de leur médecin ou d'un spécialiste avant la prise d'un complément alimentaire ou d'un médicament à base de plante, quel qu'il soit.

La phytothérapie, version XXI^e siècle

Médication ancestrale, la phytothérapie puise ses ressources dans les bienfaits des plantes. Les préparations sont utilisées, chaque jour, par des millions de Français. D'autant qu'elles sont de mieux en mieux évaluées.



Photo Claude Prigent

Fatigue, douleurs, insomnie, troubles digestifs, maux de tête..., la phytothérapie peut aider à combattre ces troubles.

La phytothérapie est utilisée en médecine traditionnelle depuis des siècles. Seul problème, mais de taille, son efficacité et son innocuité restent toujours très discutées. Et pour cause, comme l'expliquait l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) dans un rapport de 1998, « un nombre relativement petit d'espèces de plantes ont été étudiées pour d'éventuelles applications médicales ».

Des médecins spécialement formés

Ces dernières années ont toutefois été marquées par des avancées notables. Les principes actifs des plantes sont de plus en plus étudiés et évalués, sous l'impulsion d'une phytothérapie moderne, pratiquée par des médecins spécialement formés. C'est ce que les spécialistes appellent la phytothérapie clinique individualisée (PCI). L'objectif est d'utiliser les principes

actifs des plantes contre des troubles fonctionnels ou organiques : fatigue, douleurs, insomnie, troubles digestifs, maux de tête... C'est pourquoi, les médecins réalisent avant toute chose, une évaluation des besoins du patient, grâce à un interrogatoire approfondi, un examen clinique voire la prescription de bilans biologiques plus ou moins spécifiques. Afin notamment de connaître le statut en vitamine D, en fer et en iode.

Des propriétés spécifiques

Ensuite ? C'est assez simple, il « suffit » de mettre en parallèle les troubles constatés avec les principes actifs de plantes dont les effets sont scientifiquement démontrés. C'est ainsi que les racines d'échinacée sont dotées de propriétés « immunostimulantes et antibactériennes ». Les noix de cyprès renferment des principes actifs connus pour leur efficacité antivirale.

Quant aux feuilles de mélisse, elles sont prescrites contre le stress et les douleurs abdominales, deux symptômes souvent associés.

▼ En savoir plus ?

Le plus simple est de vous rendre sur le site de l'Institut européen des Substances végétales (IESV) à l'adresse : www.iesv.org

EPS ou la phytothérapie moderne

L'efficacité d'un traitement en phytothérapie repose sur le choix rigoureux de l'espèce des plantes. Et plus particulièrement de la partie qui, une fois extraite, deviendra le principe actif. Aujourd'hui, le classement par extrait de plantes fraîches standardisées (EPS) - substances confectionnées sans aucun traitement chimique - répertorie tous les bienfaits procurés par chaque principe actif.

CENTRE BRETAGNE AUDITION

Votre audition vous maintient
en contact permanent avec la vie

Pour conserver votre richesse auditive
faites confiance au sérieux de professionnels
de santé proches de chez vous, disposant
des équipements les plus modernes

Essais libres et gratuits
sur prescription médicale

Garantie 4 ans



Stéphane LAURENT et Céline GUEMAS
audioprothésistes diplômés d'État
vous accueillent sur 3 centres

CARHAIX
10, rue de l'Église
02 98 93 18 75

GOURIN
28, rue J. Rodallec
02 97 23 55 70

ROSTRENEN
10, rue Abbé-Gibert
02 96 29 02 77

MX670520

BVO

bvo-menuiserie.com

Les garanties
d'un fabricant

• FENÊTRES • PORTES • VÉRANDAS • PORTES DE GARAGE

BREST

Route du Conquet

02 98 49 65 40

QUIMPER

494, route de Rasporden - Rond-point de Troyalac'h

02 98 53 26 84

Membre de

MX673610

AVANT DE VOUS JETER À L'EAU

Où pratiquer ?



Photo DR

Par définition, le long-côte peut se pratiquer dès lors que vous vous trouvez en bord de mer. Pourtant, il existe des zones testées et adaptées à la pratique de

la randonnée aquatique pédestre : les sentiers bleus. De Saint-Malo à Lorient en passant par Saint-Brieuc ou Brest, retrouvez sur <http://bretagne.longecote.fr> ou au 06.30.49.31.23, les coordonnées de passionnés qui ne demandent qu'une chose : vous faire découvrir et aimer leur discipline. En stand-up paddle, pour votre sécurité, mieux vaut suivre au début les conseils de professionnels diplômés. Sur <http://osez.tourisembretagne.com>, retrouvez une sélection de professionnels classés «en fonction de la qualité de leurs prestations et de leurs services.»

Faites le test

Si vous n'avez pas pratiqué d'activité sportive depuis longtemps, pensez à demander un avis médical. Votre médecin s'assurera, notamment par la mesure de la fréquence cardiaque que votre cœur est apte. Pour cela, peut-être vous fera-t-il pratiquer le test Ruffier-Dickson. Si ce nom vous semble inconnu, sachez que nous

l'avons tous pratiqué, au moins une fois. Il s'effectue en 3 temps : la mesure du pouls au repos. Puis vous devrez faire 30 flexions. Enfin, de nouveau une mesure du pouls. Après un savant calcul, votre praticien vous annoncera si votre adaptation à l'effort est faible, moyenne, bonne... ou excellente !

Quel équipement pour le long-côte...

Investissez dans une combinaison et des chaussons et des gants destinés à la planche à voile ou à la plon-

gée. Les extrémités du corps sensibles au froid seront ainsi protégées et les crampes évitées...

et... pour le stand-up ?

Outre le gilet de sauvetage, la pagaie ou le rame, du maillot bien sûr, prévoyez chapeau et tee-shirt pour vous protéger des rayons du

soleil. En hiver ou si vous êtes frieux, une combinaison et des chaussons sont les bienvenus. Ainsi que des gants de plongée...

Et si vous marchiez dans l'eau ?



Photo DR

Différente du long-côte, la marche aquatique se pratique sur le bord de mer, avec de l'eau jusqu'aux mollets. Comme l'explique le Dr Bruno Sesboué, médecin du sport au CHU de Caen, « cette activité est très bénéfique, pour au moins deux raisons : un, c'est de la marche et par conséquent c'est très recommandé. Deux, la fraîcheur de l'eau et la résistance qu'elle oppose aux mouvements est excellente pour la circulation sanguine ». Un peu comme un massage en somme. Bref, un pur moment de bonheur à pratiquer de préférence au petit matin ou en fin d'après-midi. Mais n'oubliez pas les lunettes et la crème solaires. L'eau en effet réfléchit les rayons du soleil.

La nouvelle vague des disciplines aquatiques



L'eau fraîche active la circulation sanguine et favorise un meilleur retour veineux. (Photo Le Télégramme)

Pour cet été, vous cherchez des activités autres que la marche à pied ou le vélo ? Laissez-vous tenter par deux disciplines aussi récentes que tendance : le long-côte et le stand-up paddle.

Elles marient « santé » et « divertissement ».

Le long-côte, une randonnée dans l'eau. Originaire du Nord de la France, cette discipline a depuis colonisé les côtes bretonnes. Le principe est des plus simples. Avancez dans l'eau, jusqu'à la poitrine. C'est le niveau idéal pour assurer un bon maintien de votre dos. Équipé ou non d'une pagaie, il ne vous reste qu'à marcher... en longeant la

côte. Nous vous conseillons malgré tout de vous munir d'une rame. Par son effet de balancier, elle contribuera à votre équilibre. Et c'est un excellent moyen de propulsion.

Côté santé, le long-côte possède tous les atouts du sport d'endurance... sans les inconvénients. Comme en piscine, votre corps est largement porté. Vos articulations n'ont donc rien à craindre. Tout comme votre cœur qui tirera tous les bienfaits de cette activité « toute douce ». Au niveau musculaire, c'est tout votre corps qui profitera de l'amplitude de vos mouvements. L'eau fraîche a la particularité d'activer la circulation sanguine et de favoriser un meilleur retour veineux. C'est idéal notamment pour celles et ceux qui se plaignent de la sensation de jambes lourdes. Enfin, le lendemain, vous serez surpris de constater l'absence de courbatures et de douleurs.

Gagner son corps

Le stand-up paddle, Hawaï en Bretagne. Vous avez sans doute déjà remarqué ces curieux personnages, debout sur leur planche de surf avançant au rythme d'une rame. Eh bien ce sont des aficionados du stand-up paddle (SUP). Le paddle, c'est la pagaie. La taille de cette dernière devra être adaptée à la vôtre. Quant à la longueur de la planche, elle est surtout fonction de votre niveau. Sa taille varie généralement entre 3 (pour les experts) et 4,5 m (pour les débutants).

Ne croyez pas que cette discipline relève de la mission impossible. En une à deux heures de cours, il est déjà possible de ressentir de bonnes sensations de glisse. Du pur bonheur ! Enfin, abdominaux, fessiers, dorsaux, cuisses, voilà une excellente façon (très ludique) de renforcer différentes parties de votre corps.

CENTRE BRETAGNE AUDITION

Votre audition vous maintient en contact permanent avec la vie

Pour conserver votre richesse auditive faites confiance au sérieux de professionnels de santé proches de chez vous, disposant des équipements les plus modernes

Essais libres et gratuits sur prescription médicale

Garantie 4 ans



L'audition pour passion

Stéphane LAURENT et Céline GUEMAS audioprothésistes diplômés d'État vous accueillent sur 3 centres

CARHAIX
10, rue de l'Église
02 98 93 18 75

GOURIN
28, rue J. Rodallec
02 97 23 55 70

ROSTRENE
10, rue Abbé-Gibert
02 96 29 02 77

MAX681076

UN HOMME AVISÉ EN VAUT DEUX.

OBJECTIVITÉ

Nos conseillers n'ont pas d'incitation financière à proposer un produit plutôt qu'un autre.

ca-finistere.fr

Le bon sens a de l'avenir.

04/2014 - 028081 - Crédit en Caisses Régionales de Crédit Agricole Mutuel du Finistère - Société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit, société de crédit d'assurance mutuelle, agréée en tant que Régistré des Intermédiaires en Assurance sous le N° 07172779 - Siège Social : 7, rue du Loch - 79100 OUILMPEY - Téléphone : 02 99 76 01 11 - Crédit photo : SLOUBA/ONZAPACTURES - © BFC

En avant, marche !

Marchez, votre cœur adore ça. Simple, peu coûteuse, la marche est une excellente activité pour s'entretenir physiquement ou pour renouer avec le sport. Afin de profiter au maximum de ses bienfaits, notez bien ces quelques conseils en matière d'équipement mais aussi de technique. Car il y a marche et... marche !



Photo Claude Prigent

Objectif 10.000. Pour entretenir votre cœur, mettez un pas devant l'autre ! Et idéalement, répétez ce geste... 10.000 fois par jour ! Énorme direz-vous... Et pour cause, la plupart d'entre nous en faisons à peine la moitié.

Comme le souligne la Fédération française de cardiologie, il « suffit d'en ajouter autant chaque jour, ce qui correspond aux trente minutes d'activité », recommandées.

Marche active

Pour atteindre cet objectif, mettez-vous à la marche active ou rapide. Autrement dit à 7-7,5 km/h alors que notre vitesse de marche est aux alentours de 5 km/h. Si vous débutez, allez-y très progressivement.

Commencez par 10 minutes quotidiennes. S'il vous est impossible de dialoguer pendant l'effort, ralentissez. Et par la suite, augmentez petit à petit la durée jus-

La dépense d'énergie est plus importante au cours d'une marche nordique.

qu'à 30, puis 45 minutes voire davantage.

Le bon geste

Tenez-vous bien droit. Votre dos ne doit être ni cambré, ni arrondi. Vos épaules doivent être détendues et légèrement vers l'arrière. Pliez un peu vos bras et gardez-les le long du corps. Pendant la marche, balancez-les en souplesse en levant vos mains alternativement vers la poitrine. Conservez vos poings ouverts. Et contractez vos genoux et gardez-les dans l'axe de la marche.

Côté matériel, portez des vêtements qui permettent d'évacuer la transpiration. Et des chaussures de marche voire des running. Vous protégerez ainsi vos articulations et vos pieds. Le cas échéant, interrogez un vendeur spécialisé.

Et la marche nordique ?

Cette activité est particulièrement

recommandée, notamment pour améliorer les capacités respiratoires. Elle se pratique à l'aide de bâtons en fibre de verre et de carbone. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.

Toute la partie supérieure du corps entre alors en action. La dépense d'énergie est ainsi plus importante qu'au cours d'une marche normale. Cette activité permet tout à la fois de mieux respirer grâce à une plus grande ouverture de la cage thoracique, de tonifier les muscles et de renforcer les chaînes musculaires et articulaires.

▼ * Fédération française de cardiologie, site consulté le 24 mars 2014 - 30 minutes par jour pour un cœur solide, Sélection du Reader's Digest.

Boissons énergétiques

Marche, course, vélo, jardinage... Vous devez impérativement vous hydrater. Si celle-ci dure moins d'une heure, dans des conditions climatiques normales, contentez-vous d'eau. Sinon, privilégiez les boissons énergétiques, et non pas celles dites « énergisantes » qui renferment généralement des ingrédients supposés « stimulants » (taurine, caféine, guarana, ginseng, vitamines)... Non seulement, leur composition n'est pas adaptée aux besoins de réhydratation du sportif. Mais en plus, leur consommation serait associée à une augmentation des contractions cardiaques chez des adultes en « bonne santé ». En revanche, les boissons énergétiques sont « spécifiquement formulées pour fournir de l'énergie dans le cadre d'une dépense musculaire intense ». Et donc pour compenser les pertes (eau, sodium, etc.) occasionnées au cours d'un effort. Buvez-en en petites quantités avant, pendant et après l'effort.

LES
**ULTRA
MINIS**
D'AMPLIFON

**INVISIBLES
OU REPRIS***



Prime™, Beltone, Dream™, Widex, Insignia iMini™, Siemens

Les aides auditives qui se font naturellement oublier.

BILAN AUDITIF⁽¹⁾
GRATUIT



PRÊT⁽²⁾ GRATUIT
DE 2 AIDES
AUDITIVES

Pour tout renseignement,
appelez dès maintenant le centre
Amplifon le plus proche :

**AMPLIFON
QUIMPER**

49 Avenue de la Gare
02 98 90 72 38

**AMPLIFON
CONCARNEAU**

75 Avenue Alain Lelay
02 98 60 41 89

Audioprothésiste
Diplômé d'Etat

 **amplifon**

Produits phytosanitaires : vigilance toute !



Photo Eric Rannou

Nocifs pour la santé comme pour l'environnement, les produits phytosanitaires sont à manipuler avec précaution pour éviter les brûlures et les intoxications. Couramment utilisés par les jardiniers, amateurs ou professionnels, pour protéger les végétaux et accroître la qualité des cultures, ces produits peuvent être nocifs s'ils sont mal dosés au moment de la préparation.

Suivre le mode d'emploi

Quelle que soit leur forme (granule, poudre, concentré), les principaux produits phytosanitaires (fongicides, herbicides et insecticides) sont tous composés d'une substance active, d'un adjuvant (diluante) et d'un dénaturant. Selon chaque produit, les dosages divergent. Suivez donc scrupuleusement le mode d'emploi vendu avec le pro-

duit vous indiquant la dilution à effectuer. Ensuite, n'oubliez pas de vous munir de gants, de bottes et d'un tablier.

Par ailleurs, « préférez un désherbant sélectif à un désherbant total », rappellent les experts de la Commission de la sécurité des Consommateurs (*). En ciblant uniquement la parcelle à traiter, leur activité ne présente pas de risque phytotoxique autour de la culture à protéger.

Bien rincer avant utilisation

Une fois en cuisine, veillez à bien rincer vos fruits et légumes issus de la récolte après usage de produits phytosanitaires. Des résidus de traitement y sont retrouvés en quantité importante.

* Produits phytosanitaires pour le jardin, fiche de prévention - Commission de la sécurité des Consommateurs (CSC).

Du vert contre la dépression ?



Photo Claude Prigent

Anxiété, dépression, stress, maladies respiratoires... Si vous vivez à proximité d'un espace vert, vous serez mieux protégés contre ces « maladies de civilisation » !

Une équipe néerlandaise a étudié les dossiers médicaux de près de 350.000 Bataves. Selon les auteurs, la fréquence des troubles dépressifs est plus faible parmi les populations vivant à moins d'un kilomètre d'un parc ou d'un jardin.

La densité des espaces verts aussi a son importance, et les enfants de moins de 12 ans et les personnes de faible niveau socio-économique, sont les plus grands bénéficiaires de cette proximité.

Le potager rythme votre cœur



Photo François Destoc

Pour que jardiner reste un plaisir, pensez à vous échauffer avant de saisir la bêche !

Au fil de l'année, cultiver son jardin demande à la fois rigueur et patience ! Aussi importante que la gymnastique douce ou la marche rapide, cette dépense énergétique réduirait de 27 % le risque de développer une maladie cardiaque chez les plus de 60 ans.

Première cause de mortalité dans le monde selon l'OMS (*), les maladies cardiovasculaires font 17,3 millions de décès chaque année. Parmi elles, l'infarctus du myocarde et l'accident vasculaire cérébral (AVC), deux troubles dont il est possible de se prémunir en agissant sur la sédentarité.

Au printemps comme à l'automne, quoi de plus agréable que de

sentir la rosée du matin, toucher la terre fraîche puis cuisiner ses propres légumes ? Au-delà du plaisir d'observer la nature changer au fil des saisons et de faire le plein de vitamine D à l'extérieur (idéal contre les troubles de la mémoire), sachez que l'activité « main verte » est pleine de vertus.

Stimulez la pompe...

À la fois stimulante et apaisante, la pratique du jardinage présente l'avantage de diminuer progressivement la pression artérielle. Résultat : la fréquence du cœur gagne en régularité, et le risque de maladies cardiovasculaires baisse.

Mais prudence, avant de sortir le matériel pour repiquer vos salades ou cueillir les tulipes, il est recommandé de passer par la case... échauffement. Eh oui, les flexions-extensions, la position accroupie maintenue et le portage des légumes vous demandent

un réel effort physique.

... mais ménagez-vous !

Afin d'éviter un lumbago ou une tendinite de l'épaule mais aussi afin de limiter le risque de chute, ménagez-vous ! Et pensez à marcher tranquillement dans votre jardin avant de vous mettre au travail. Le tout en effectuant des mouvements circulaires avec vos bras, puis en tournant doucement votre tête afin de détendre la nuque et de relâcher les épaules. Pour échauffer les cuisses et les mollets, pourquoi ne pas essayer quelques levées de genoux ?

Une fois la séance de jardinage entamée, veillez à bien plier les jambes dès que vous vous penchez pour protéger votre dos. Et gardez les charges lourdes près de votre corps si vous les portez à la main afin d'éviter le déséquilibre. Et la surcharge inutile !

* Organisation mondiale de la Santé, mars 2013.

PROBLÈME D'AUDITION ?

POUR VOTRE AUDITION, TROUVEZ LA MEILLEURE OREILLE QUI SOIT !

Choisir un(e) audioprothésiste AuditionSanté, c'est vous adresser à un expert, diplômé d'Etat, qui prend un soin particulier à vous conseiller LA SOLUTION AUDITIVE la plus adaptée.

GARANTIE 4 ANS

ESSAI GRATUIT

VENEZ TESTER GRATUITEMENT VOTRE AUDITIONTM DANS L'UN DE NOS 430 CENTRES EN FRANCE !

www.auditionsante.fr

AUDITION SANTÉ

asa1@orange.fr

QUIMPER
28, rue Amiral Ronarc'h (Proche Arcades)
02 98 53 65 95

PONT-L'ABBÉ
29, place Gambetta (Proche du Super U)
02 98 66 14 70

(1) Test non médical *Sur prescription médicale

VERANDA
line
CRÉATEUR D'ESPACES DE VIE

OFFRES SPÉCIALES PRINTEMPS 2014

Nouveautés Innovations

VÉRANDA
PROFITEZ DES BEAUX JOURS

ESPACE DE LOISIRS
PASSEZ DU RÊVE À LA RÉALITÉ

EXTENSION
AGRANDISSEZ VOTRE ESPACE DE VIE

www.verandaline.com

Caudan (56)
Z.A. de Lann Sévelin - 02 97 81 44 44

Corlay (22)
Z.A. de Kerjoly - 02 96 57 80 20

Loperhet (29)
02 97 81 44 44

OUVERTURE juillet prochain

POUR VIVRE OU INVESTIR

Eligible Duflot

BREST

Les Terrasses de Bonne Nouvelle

Défiscalisation
immédiate

PLOUGASTEL-DAOULAS
Les Résidences de la Fontaine
Tranche 2



T4 à partir de 177.000€*



À partir de 135.000€*



LE RELECQ-KERHUON
La Fontaine

Travaux en cours



QUIMPER
Le Clos de Kervouyec

À partir de 103.000€*



FOUESNANT
Terre Océan

À partir de 111.000€*



NOUVEAU

LA FORÊT-FOUESNANT
Les Terrasses de la Baie

Au cœur de la ville

Renseignements et vente

02 98 95 99 92


POLIMMO
PÔLE IMMOBILIER DE BRETAGNE ATLANTIQUE
www.polimmo.fr

Crème, chapeau, lunettes... protégez-vous !



Photo François Destoc

À tout âge, il faut préserver sa peau des méfaits du soleil et appliquer une crème solaire ayant un indice de protection élevé, généreusement et souvent !

Afin de profiter de tous les bienfaits du soleil sans prendre de risque, protégez votre peau et vos yeux. Soyez particulièrement vigilant avec les enfants. Pour cela, munissez-vous au quotidien d'un chapeau à larges bords et de vêtements couvrants. Pour les plus petits et ceux dont la peau est claire, les fibres anti-UV seront à privilégier. Une paire de lunettes de soleil est indispensable. Enfin, ne négligez pas la crème protectrice, indice maximum, résistant à l'eau et à la transpiration. Sachez toutefois qu'aucune ne protège

à 100 %. Sur la plage, renouvelez votre application après chaque bain, et au minimum toutes les deux heures. Quant au choix de la forme du produit (crème, spray, lotion...), elle dépend de la surface à protéger et du confort d'application. L'essentiel étant de ne pas être avare au moment de l'application. Sachez en effet qu'il faut en moyenne appliquer une couche épaisse de 2 mg par cm² de peau. Pour obtenir cette dose, étalez l'équivalent d'une balle de ping-pong pour protéger le corps entier d'un adulte.

À SAVOIR

Les ultraviolets, ultra-dangereux

Il existe 3 types de rayonnements UV. Les UVA, longtemps considérés comme bénins et favorisant le bronzage, ont une pénétration profonde dans la peau. Résultat, ils provoquent des dommages importants. Les UVB, de leur côté, sont reconnus comme néfastes et sont à l'origine des coups de soleil. Les

UVC, enfin, sont dangereux mais généralement arrêtés par la couche d'ozone. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter l'index UV selon les régions sur le site internet de Météo France. Celui-ci est coté de 1 à 10. Plus le chiffre est élevé, plus le risque est grand. www.meteofrance.com/accueil

Attention à la réverbération

En pleine mer ou simplement sur la plage, la réverbération figure parmi vos principaux ennemis. La neige des cimes réfléchit. L'eau réfléchit

10 à 30 % du rayonnement UV et le sable entre 5 et 25 %. Soyez donc davantage attentifs à votre peau... mais aussi à vos yeux.

Mélanomes en hausse

Entre 5.000 à 6.000 nouveaux cas de mélanome sont diagnostiqués chaque année en France. L'abus de soleil, une

exposition trop agressive ou brutale, l'abus des bancs à UV sont le principal facteur de risque de mélanome.

Le soleil, c'est la vie !

S'il faut protéger sa peau des rayons du soleil, ce dernier n'en reste pas moins essentiel pour chacun. Vital même. Afin de profiter au mieux de ses bienfaits, appréciez-le comme un bon vin. Avec modération. Sans vous exposer à longueur de journée, sa chaleur et sa lumière seront bénéfiques pour votre santé et votre moral.

Le soleil qui booste le moral et donne envie de bouger apporte aussi la dose de vitamine D, essentielle à la vitalité de notre ossature.



Il est à la source de toute vie sur Terre car, privée de sa lumière et de sa chaleur, notre planète serait sombre, froide et inhabitable. Le Soleil est l'une des 200 milliards d'étoiles de notre galaxie. Elle est si grande que l'on pourrait mettre 109 terres dans son diamètre. Si avec l'apparition du soleil, la nature est en pleine forme, notre organisme en profite aussi. Nos ongles brillent, nos cheveux luisent et poussent plus vite.

Ce n'est pas tout. Vous l'avez déjà sûrement remarqué, au printemps, les premiers rayons du soleil boostent votre moral ? C'est normal. La lumière stimule notre bonne humeur et permet même dans certains cas de lutter contre la dépression saisonnière.

Bon pour le moral

Notre sensation de bien-être est également améliorée. Celle-ci est équivalente à ce que l'on peut ressentir après un bon repas. C'est d'ailleurs pourquoi les ultraviolets (UV) sont parfois utilisés pour traiter certaines pathologies cutanées, comme le psoriasis et le vitiligo.

Attention toutefois, ici le degré d'exposition est rigoureusement contrôlé. Et bien entendu les professionnels de santé surveillent de très

près leurs patients.

De la vitamine D en rayons

Le soleil est aussi pourvoyeur de vitamine D. Qualifiée d'antirachitique, celle-ci est bénéfique à la minéralisation osseuse et donc à notre squelette. C'est elle en effet, qui nous permet d'absorber le calcium que nous ingérons. Pour autant, son rôle ne se limite pas à cela.

Selon de récentes découvertes, elle modulerait le fonctionnement du système immunitaire et orienterait la réponse immunitaire vers un profil anti-inflammatoire. Ce rôle d'inhibiteur de l'inflammation, joué par la vitamine D, pourrait également être impliqué dans la protection contre certaines pathologies. L'exposition au soleil suffit à procurer de 80 à 90 % de la vitamine D nécessaire à notre organisme. Une simple exposition des mains, des avant-bras et du visage pendant 10 à 15 min par jour satisfait en fait nos besoins. Ni plus, ni moins !

Tournez le dos aux bancs solaires !

Fréquenter les cabines de bronzage pour préparer sa peau pour l'été ? Une ineptie... dangereuse. À court

terme, l'exposition à ces rayonnements artificiels peut provoquer des réactions cutanées indésirables. Et à long terme, elle accélère le vieillissement cutané, mais surtout, augmente le risque de cancers de la peau et des yeux. Le risque de mélanome, forme la plus grave des cancers de la peau, est même 3 à 4 fois plus important chez les utilisateurs de bancs que chez ceux qui ne s'y rendent jamais.

Un Groupe de Travail du Centre international de Recherche sur le Cancer (*) a classé les appareils de bronzage à émission d'UV comme « cancérogènes pour l'homme ». L'analyse d'ensemble de plus de 20 études épidémiologiques montre même que le risque de mélanome cutané augmente de 75 % quand l'utilisation de ces appareils de bronzage débute avant l'âge de 30 ans. Par ailleurs, le risque de mélanome oculaire serait également lié à l'utilisation de ces appareils de bronzage. Ces résultats renforcent les recommandations actuelles de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) d'éviter absolument, hiver comme été, les lampes solaires et les studios de bronzage.

* Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC).

KERVVRAN

• CONSTRUCTEUR DE MAISONS INDIVIDUELLES •

Vos goûts évoluent,
votre mode de vie aussi...



Photos non contractuelles

...nous vous accompagnons
pour créer la maison
qui VOUS ressemble.

SIÈGE SOCIAL : La Croix Rouge - 29260 LE FOLGOËT - Tél. : 02.98.83.08.29
LESNEVEN • BREST • CROZON • QUIMPER

+ d'infos sur
www.kervran.fr



Les Jardins d'Arcadie Quimper



RESIDENCE



SENIORS

VISITE DE LA RÉSIDENCE, SUIVEZ LE GUIDE !

TRÈS PROCHE DU CENTRE-VILLE et de toutes les commodités, Les Jardins d'Arcadie vous accueillent dans un écrin de verdure. Cette résidence à but non lucratif est composée de plus de 80 appartements, du studio au 3 pièces. Deux formules d'habitat sont proposées : en accession à la propriété ou en location.

Chaque appartement dispose d'un téléphone intérieur et est équipé d'un cordon d'appel d'urgence dans chaque pièce. C'est dire si l'on se préoccupe de la sécurité des résidents.



En continuant la visite, nous trouvons plusieurs salons très cosy, dont une bibliothèque très lumineuse et gérée par les résidents, un salon de musique ou de causerie, l'espace restaurant où le personnel est déjà très actif en début de matinée. Ouvert 7 jours sur 7, midi et soir toute l'année (y compris les jours fériés), vous pouvez aussi à l'occasion de réceptions familiales recevoir dans un salon privé. Le service se fait exclusivement à l'assiette. Il n'y a aucune obligation de prendre ses repas, il suffit de réserver avant 14 h pour le lendemain en choisissant son menu à la carte.

Pour plus de convivialité, Les Jardins d'Arcadie bénéficient également de chambres d'hôtes afin de recevoir votre famille ou vos amis. Un avantage à ne pas négliger.



Nouveau le séjour temporaire !

LA SOLUTION IDÉALE pour tester la résidence service, se reposer après une hospitalisation ou simplement prendre quelques vacances avec un proche. Ceci est l'occasion rêvée de tester la

résidence services avant de s'engager définitivement vers cette solution. Cela permet d'évaluer le concept, la qualité des services, l'environnement, d'échanger aussi avec les résidents.

D'une semaine à plusieurs mois...

LA PRESTATION comprend la location d'un appartement meublé, la TV, l'abonnement aux services d'accueil, l'assistance téléphonique 24 h/24, la pension complète, le linge de lit et de bains, le service de ménage, bref une offre clefs en main.

Un personnel attentionné et qualifié

PRÉSIDENT DE L'ANCS (Association Nationale des Copropriétés avec Services) fédérant 30 résidences sur le territoire français, Monsieur Dumoulin, directeur des Jardins d'Arcadie de Quimper, est en charge de la gestion du site depuis 7 ans.

Discret et avenant, ce gestionnaire attentif bénéficie d'une solide expérience dans l'hôtellerie et la restauration. Toujours à la recherche de nouveaux services pour les résidents, il ne manque pas de projet. Aujourd'hui, il met en place le séjour temporaire. Selon Monsieur Dumoulin, ce qui motive justement les personnes à vivre en résidence pour seniors, c'est d'abord un habitat plus adapté en termes de sécurité et de confort, ensuite rompre l'isolement ou se rapprocher de sa région d'origine et de sa famille.

Manageant une équipe de 21 salariés, ce personnel très investi dans ses missions est composé de 7 personnes dédiées à la restauration, de 4 personnes à l'accueil dont 2 veilleurs de nuit, 1 homme d'entretien, 1 animatrice, et 2 administratifs. À noter pour la sécurité des résidents, la présence d'une infirmière 24 h/24. De plus le fait d'avoir des infirmières est très rassurant, car elles peuvent assurer la coordination entre les différents intervenants en cas de besoin (pharmacie, médecins, spécialistes etc.).

Combien ça coûte ?

POUR L'ACHAT D'UN APPARTEMENT à partir de 40.000 €. Il vous reste 1.000 € mensuel à payer pour l'ensemble des services en 1/2 pension.

POUR LA LOCATION D'UN APPARTEMENT INCLUANT TOUS LES SERVICES à partir de 1.450 € par mois en 1/2 pension. Le prix du repas au restaurant à la carte est de 6 €, le midi et 4,70 € le soir.

ALAIN, le chef de cuisine

UN VISAGE avenant et convivial, ce cuisinier opère depuis plus de 20 ans aux Jardins d'Arcadie. Ici nous travaillons majoritairement avec du frais. Nous achetons le poisson et les crustacés à Concarneau et dans les ports bigoudens, l'agneau vient de Trégunc, la volaille et le porc du Finistère, les légumes de Quimper.

Ma philosophie c'est le changement dans la continuité. Nous sommes exigeants sur la qualité des produits. Un résident nous demande une recette particulière, nous la faisons. Il s'agit de faire plaisir à tous les convives. Il y a toujours le choix entre un poisson et une viande. Nous servons également à domicile lorsque les résidents le souhaitent.

PORTES OUVERTES SAMEDI 7 JUIN

NOUVEAU ! LE SÉJOUR TEMPORAIRE

379 € la semaine
en pension complète
À partir de 1.450 € / mois
en 1/2 pension.



Pour tout complément d'information : tél. 02 98 53 03 08
Visitez notre nouveau site sur : www.arcadie-quimper.com

Des résidents actifs et en pleine forme

LA PLACE laissée aux activités est très importante. Gym douce, atelier d'équilibre, aquagym dans un centre extérieur, mais aussi loisirs créa-

tifs, club des mots fléchés, ciné-club et même un atelier mémoire entretiennent la forme morale et physique des résidents. Une fois par mois, des sorties organisées contribuent au maillage relationnel des résidents. C'est dire aussi l'importance de se tourner vers la vie à l'extérieur.

COMMENT CHOISIR SA RÉSIDENCE ?

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS GUIDER.

Le choix des services

LES SERVICES sont l'un des critères de base pour faire le bon choix. C'est d'ailleurs souvent cela que les plaquettes publicitaires des résidences seniors mettent en avant. Soyez attentif à cette liste, notamment en ce qui concerne l'aide à domicile (pour le repassage, le ménage, le bricolage par exemple, livraison des repas, téléassistance, aide administrative, livraison des courses...). Diversifiés, ces services doivent combler les besoins des résidents dans un, dix ou quinze ans.

Une situation proche de toutes commodités

LE CENTRE-VILLE est-il tout proche ou accessible facilement en transports en commun ? Où sont situées les infrastructures culturelles ? Des espaces verts sont-ils à proximité ? En fonction des goûts de chacun, certaines conditions comme celles-ci sont indispensables pour bien vivre.

La possibilité d'accueillir ses proches

EN GÉNÉRAL, les résidences proposent au minimum une chambre pour héberger la famille des habitants. Demandez à la visiter et renseignez-vous sur les délais de réservation.

La sécurité

INTERPHONE, portail automatique, site sécurisé... Pour s'y sentir protégé, ces critères sont bien souvent indispensables. Les espaces sont-ils accessibles aux personnes à mobilité réduite (rampes d'accès, pente douce, nombre d'ascenseurs suffisants etc...) ?

ENFIN, LE CRITÈRE PRINCIPAL RESTERA SÛREMENT LA LIBERTÉ : celle de décorer soi-même son logement, de faire appel à ses propres médecins, de choisir ses activités et services. Un droit non négociable et indispensable.

ILS TÉMOIGNENT

THÉRÈSE, 80 ANS, résidente depuis 1 an.

JE SOUHAITAIS me rapprocher de ma fille, et lorsque j'ai visité Les Jardins d'Arcadie, j'ai été conquise. Cela correspondait exactement à ce que je recherchais. J'ai retrouvé du relationnel, de la convivialité, de la chaleur, une sécurité garantie, et surtout nous sommes libres de faire ce que l'on veut. J'ai d'ailleurs invité des amis en chambre d'hôtes, afin qu'ils puissent se rendre compte de la qualité de cette résidence. Ils ont été enchantés par l'excellente tenue de la résidence, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, ont apprécié la proximité du centre-ville et les nombreuses dessertes. De plus la restauration y est excellente et le prix des repas pour les hôtes est particulièrement attractif.



SI
services à
la personne



Les Jardins d'Arcadie
6, rue Jules HENRIOT - 29000 QUIMPER

☎ 02 98 53 03 08 - Fax. 02 98 64 77 51

www.arcadie-quimper.com



www.coproprietes-services.org

Contre les insomnies, du sport !



Pour améliorer la qualité de votre sommeil, mettez-vous au sport ! Y compris si vous souffrez d'insomnies ! Une équipe américaine (1) a suivi onze insomniaques âgés de 57 à 70 ans. Chacun des participants s'était vu « prescrire » un programme d'activités physiques à réaliser pendant quatre mois. Au final, les auteurs ont effectivement montré que la qualité du sommeil de ces patients s'était améliorée. « Mais attention, préviennent-ils, les premiers bienfaits ne s'observent qu'au bout de plusieurs semaines ». Si vous êtes concerné, montrez-vous patient et ne vous découragez pas.

Médecin du sport au CHU de Caen, le Dr Bruno Sesboué (2) confirme « une nette amélioration de la qualité du sommeil chez les personnes qui se mettent à pratiquer une activité physique régulière ainsi qu'une facilité à plonger dans les bras de Morphée. »

En pratique, il préconise toutefois de privilégier les créneaux horaires avant 17 h. Le sport augmente en effet notre température corporelle, ce qui n'est pas propice à un bon endormissement.

1. Journal of Clinical Sleep Medicine, 15 août 2013
2. Interview du Dr Bruno Sesboué, 25 mars 2014

Une sieste et ça repart

Non, la sieste n'est ni un signe de fainéantise, ni une régression ! Bien au contraire, ce temps de repos en milieu de journée correspond à un besoin physiologique de l'organisme. Encore faut-il savoir la gérer. En pratique, pour une récupération optimale, elle doit durer entre 10 et 30 minutes. Pas davantage.

Face à la mer, dans un hamac... Une sieste permet, non seulement de se faire plaisir, mais aussi de récupérer et de mieux profiter ensuite de la journée



Photo DR

Le mot sieste vient du latin sexta (hora), correspondant à la sixième des heures canoniales. Autrement dit, midi. « Elle est physiologique », nous explique le Dr Sylvie Royant-Parola, spécialiste du sommeil et présidente du réseau Morphée (*). « Nous avons tous un creux de vigilance en milieu de journée. Celui-ci se caractérise notamment par une baisse de notre température corporelle.

Une sieste entre 13 h et 15 h nous permettra donc de restaurer une concentration et une meilleure efficacité, jusqu'au soir ». Quelle durée ? « Tout dépend en

fait de la situation », reprend-elle. « En période d'activité professionnelle par exemple, nous avons besoin d'être synchronisés. La sieste ne doit donc pas modifier la structure du sommeil de la nuit suivante. Par conséquent, elle doit être brève : entre 10 et 20 minutes pas plus ».

Compléter la nuit

En revanche, en période de vacances ou en présence d'une dette de sommeil, la sieste va permettre de compléter la nuit. « Dans pareil cas, elle peut s'étaler sur 1 heure 30 », poursuit le Dr Royant-Parola.

« De la même façon, avec l'avancée en âge, le sommeil nocturne a tendance à se fractionner. Une sieste un peu plus longue que 20 min peut donc s'avérer indispensable ». Elle participe à la récupération musculaire et exerce un rôle non négligeable dans la restructuration des neurones. Un bon point pour la mémoire et la concentration.

Des clés qui tombent...

Et si vous craignez ne pas maîtriser la longueur de votre « somme », programmez une alarme. Ou une astuce : assis confortablement, tenez dans vos mains vos clés par

exemple. Dès qu'elles tomberont, la fin du dodo aura sonné ! Sachez enfin que vous pouvez aussi pratiquer une micro-sieste. Micro, car elle dure de 2 à 3 minutes, pas plus. « Elle peut être efficace quand on lutte farouchement contre le sommeil », explique la spécialiste. En vérité, il s'agit plus d'une période de relaxation que d'un véritable sommeil. Pour essayer, isolez-vous. Relâchez-vous « avant de ressentir cette sensation de reprendre le contrôle de sa vigilance », conclut le Dr Royant-Parola.

* Interview du Dr Sylvie Royant-Parola, 25 mars 2014

Des actifs somnolents ?

En semaine, les actifs français dorment en moyenne 6 heures 55 par nuit. Suffisant ? À première vue non ! En manque chronique de sommeil, 9 salariés sur 10 avouent s'être assoupi au moins une fois en voiture sur la route du travail courant 2013, entraînant dans trois cas sur quatre un accident de la route.

De l'utilité des rêves

Léger, lent/profond et paradoxal... Nos nuits de sommeil se découpent en plusieurs phases. C'est principalement au cours des deux dernières que surviennent les rêves. D'une manière générale, environ 40 % des réveils en sommeil lent donnent

lieu à un souvenir - plus ou moins précis - du rêve (*). Sa description sera toutefois plus riche, si le réveil survient au cours d'une phase de sommeil paradoxal. Lequel représente 20 % de notre temps de sommeil total. Les spécia-

listes des troubles du sommeil s'accordent à dire qu'il n'est pas important de se souvenir de ses rêves. Ce n'est pourtant pas l'avis des « pys ». Cette question en effet, intéresse beaucoup plus les psychanalystes ou les psychologues, et

leurs patients : ceux qui suivent une thérapie centrée sur l'interprétation des rêves.

* Interview du Pr Yves Dauvilliers (CHU Montpellier) - Institut du sommeil et de la vigilance, site consulté le 25 mars 2014.

Les Senioriales
Résidences Seniors

Acheter, louer, ou investir à **Pont-Aven**

Journées Découvertes
les 29, 30 et 31 mai
3 jours de rencontres, visites et animations !
40 Coteau de Keramperchec à Pont-Aven

Informations 05 62 47 94 95
www.senioriales.com

Jusqu'au 31 mai 2014

-10%

SUR TOUTE LA GAMME DES FAUTEUILS RELEVEUR MEDILAX

FABRICATION FRANCHE-COMTÉ

Le Matériel Médical
Pont-l'Abbé ZA de Kermaria

02 98 11 98 81
Fax : 02 98 11 21 76
espace.sante@scarmor.fr

Les bienfaits du tous connectés



Photo F.D.

Rester en contact, même à distance, avec ses petits-enfants, c'est du bonheur !

Être connecté à internet c'est aussi et peut-être surtout garder le contact avec sa famille. Parfois isolés parents et grands-parents retrouvent grâce aux nouvelles technologies et aux outils de discussions textuelles ou vidéo (chat), un moyen astucieux et séduisant de préserver, voire développer, les liens familiaux. Regarder le petit dernier faire ses premiers pas, montrer une nouvelle décoration d'intérieur ou comment battre des œufs en neige à un proche comme s'il était à côté, c'est désormais possible aujourd'hui même lorsque plusieurs centaines de kilomètres vous séparent.

Applis gratuites

Skype de Microsoft, Hangout de Google ou Facetime d'Apple permettent ainsi de discuter en face à face sur

son ordinateur mais aussi sur son smartphone ou bien sa tablette si cette dernière est connectée. Pour faire efficace, pas la peine d'acheter un logiciel spécifique. Les applications ou logiciels les plus populaires (Skype en tête) sont gratuits, souvent implémentés dans l'appareil, et très ergonomiques. De plus, ces communications passent par le biais d'internet et sont donc elles aussi gratuites (puisque comprises dans le coût de l'abonnement).

Pour Jean-Marc, jeune retraité de 64 ans « Skype a quasiment remplacé l'antique téléphone pour l'usage qu'on en fait ici. Le contact est beaucoup plus affectif et communicant... On échange mieux car à la parole se sont ajoutés le geste, les regards, les sourires... on peut se regarder les yeux dans les yeux. »

Mieux vieillir à domicile

90 % des Français souhaiteraient vieillir à domicile plutôt qu'en maison de retraite. Si ce chiffre traduit leur désamour pour ces lieux de fin de vie, il permet aussi de comprendre qu'il faudra, dans les années à venir, équiper, agencer ou en un mot penser, les logements pour qu'on puisse y « bien vieillir ».

Différents acteurs se positionnent aujourd'hui sur ce segment de la domotique (équipements robotiques et informatiques au sein du foyer), du service et du suivi de la personne à domicile.

En France, l'opérateur Orange s'intéresse ainsi via son service Healthcare au sujet de la télésurveillance des personnes âgées et plus largement au suivi du vieillissement de la population et

des services connexes. Le progrès technologique, véritable aide à domicile. Pour se simplifier la vie, il existe déjà de nombreux mécanismes, des classiques volets roulants électriques aux appareils de santé, qui permettent un suivi médical certes léger, mais sans bouger de chez soi. Pourtant, les offres sont aujourd'hui disparates les multiples entreprises du secteur peinant à accorder leur violon ou à mettre en place une vraie politique d'accompagnement avec les pouvoirs publics.

Selon des chiffres rapportés par Orange, aménager un intérieur pour senior coûterait aujourd'hui 4.280 €. Contre un coût moyen mensuel de 2.200 € pour intégrer une maison de retraite. De quoi motiver les seniors autant que les industriels du secteur.

High-tech : opération séduction

Jean-François Morisse

Un sacré business. La « silver économie », comme on appelle désormais le très profitable marché à destination des seniors, a le vent en poupe et l'industrie high-tech n'échappe pas à la tendance.

Selon l'Insee, 70 % des ménages sont équipés d'une connexion internet. De quoi tisser une large toile entre les 66 millions d'habitants que comptait la France au 1er janvier 2014.

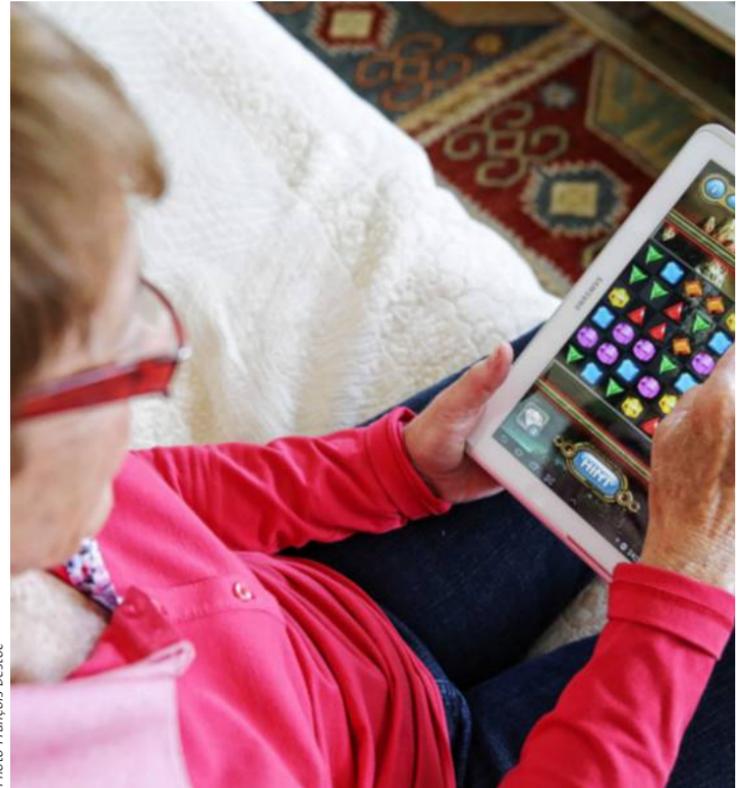


Photo François Destoc

Une manne qui est estimée à plus de 16,6 milliards d'euros selon une enquête réalisée par le Commissariat général à la stratégie et à la prospective. Contrairement aux idées reçues, une grande majorité des 15 millions de Français considérés comme des seniors (les +65 ans représentaient au 1er janvier 2014 18 % de la population selon l'Insee) sont connectés et adeptes de nouvelles technologies.

Pourtant, tous les nouveaux appareils ne sont pas forcément adaptés aux usages de ces nouveaux utilisateurs dont l'appétence pour ces gadgets électroniques va croissante.

Des tablettes spécifiquement pensées

Des constructeurs proposent ainsi désormais des ordinateurs, tablettes et smartphones spécifiquement pensés pour ce public. « Une nécessité selon Jérôme Arnaud, P-DG de la société Doro spécialisée dans les téléphones à

destination des seniors. Une partie de cette population n'a pas utilisé les technologies les plus récentes pendant sa vie active et est donc moins prête à investir dans des produits offrant pourtant de fonctions nouvelles.

De plus, les plus de 80 ans représenteront 10 % de la population (européenne) en 2030. Une partie assez importante de cette population âgée souffre de déficiences liées à l'âge (vue, ouïe, dextérité) qui font que l'ensemble du design (produit physique et interface) doit le prendre en compte. »

Un secteur en pleine explosion

Outre le Suédois Doro, des marques comme Fujitsu, Kapsys ou encore Ordimémo se sont lancés sur ce marché.

Malgré tout, les tablettes et ordinateurs traditionnels séduisent aussi ce nouveau public qui, avec un peu d'aide et de curiosité, parvient bien souvent à les utiliser.

Ce qui a entraîné l'explosion d'un nouveau secteur d'activité : l'aide à domicile ou à distance. De nombreuses sociétés proposent ainsi leurs services pour mieux maîtriser cette technologie.

Un intérêt grandissant pour le montage photo/vidéo

Pour Nicolas Guivarch à la tête de L'@telier société de services informatiques à Morlaix (29), « les seniors représentent 40 % de la clientèle ». Une part qui tend à augmenter.

Le patron de la petite entreprise d'informatique qui note aussi « un intérêt grandissant pour tout ce qui est montage photo/vidéo, numérisation de vieux médias (diapos par exemple) » chez ce public. La preuve, s'il en était encore besoin, que les seniors sont dans le domaine de la high-tech et de l'informatique de grands curieux mais aussi de véritables touche-à-tout.



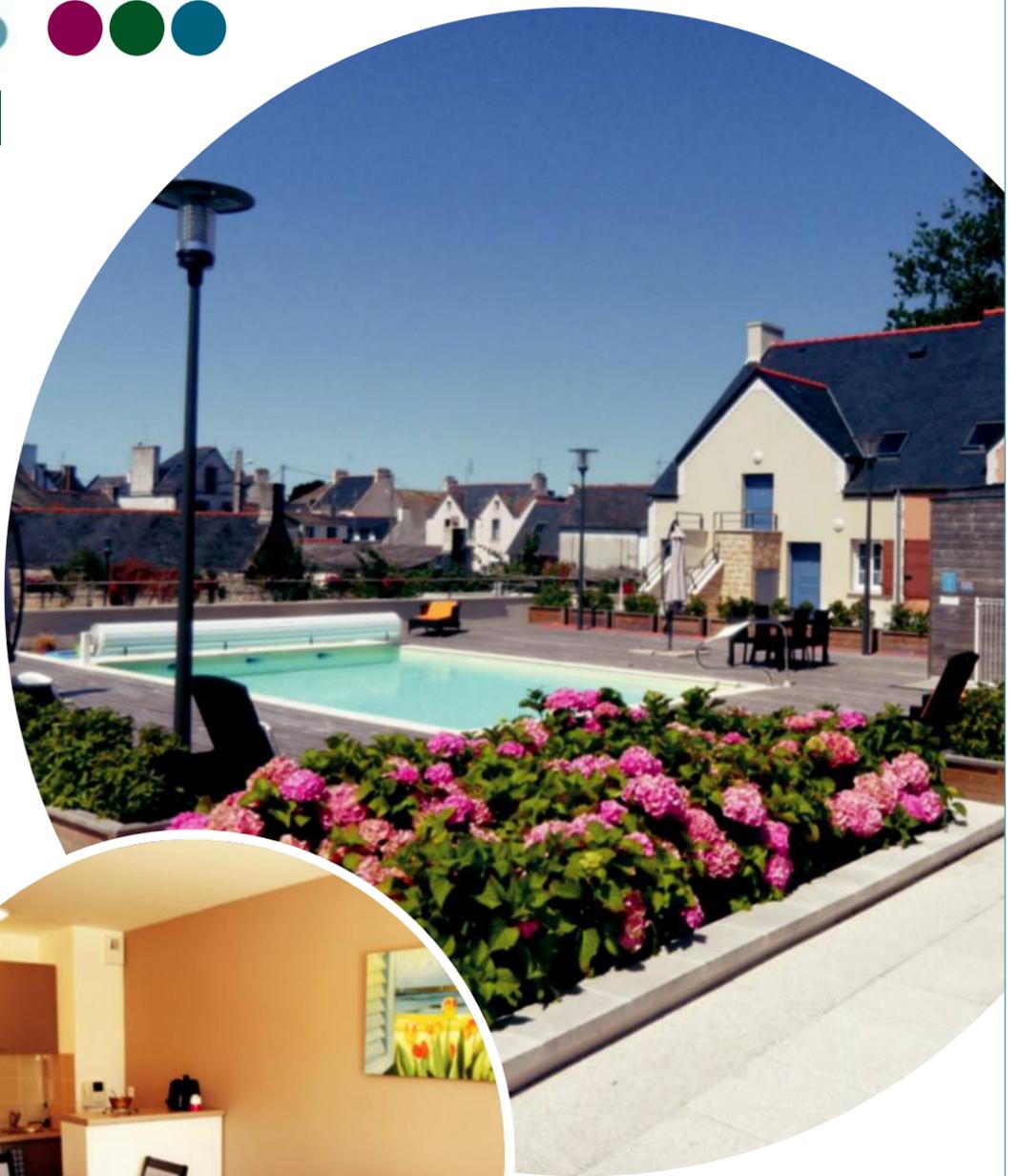
**Le seul magasin
qui pratique les vrais prix Leclerc
dans l'intérêt des familles et de leur liberté**
Des chambres funéraires
au choix des familles
Salle expo 300 m²
Déplacement du conseiller funéraire
dans tout le finistère

**ORGANISATION D'OBSÈQUES - INHUMATIONS - CRÉMATIONS
DÉMARCHES APRÈS OBSÈQUES...**

Devis personnalisés sur demande
Des prestations de qualité, au tarif le plus juste

161, rue Jean-Jaurès - Tél. 02.98.47.48.49 - Permanence téléphonique 24 h/24 - 7 j./7

Résidences Seniors
LES ESSENTIELLES 
 La quiétude du Finistère-Sud



Et si vous veniez vivre votre retraite dans le Finistère ?
 En choisissant la **Résidence Les Essentielles du Guilvinec**, un petit bourg estuaire pittoresque de plus de 3.000 habitants, profitez d'une retraite paisible et décontractée dans l'un des plus beaux départements de France.

Avec votre retraite commence une nouvelle vie.

Quand on est senior, même en pleine forme, se sentir en sécurité devient plus que jamais essentiel.

ÉCOUTONS NOS RÉSIDENTS...

Edith 73 ans :

« Je souhaitais me rapprocher de mon fils qui vit à Pont-l'Abbé. Ici, les équipements sont parfaits, la nourriture est délicieuse... et je me sens bien, que demander de plus ? »

Fernande et Robert :

« Depuis que nous sommes arrivés, l'amour et la joie de vivre que nous apportent le personnel de la résidence nous a redonné goût à la vie. »

PORTES OUVERTES
 les 21, 22, 23 et 24 mai