

Numéro spécial

# Le Télégramme

Santé, loisirs, multimédia, investissements, patrimoine, art de vivre...

Supplément au numéro du jeudi 9 octobre 2014. Ne peut être vendu séparément.

CÔTES-D'ARMOR

**Optique Anne Besset**   
Opticien diplômé d'État  
LENTILLES DE CONTACT

**-10%** sur un équipement complet

9, rue Pierre-Le Gorrec - 22000 SAINT-BRIEUC  
02 96 33 11 99 - [optique.anne.besset@orange.fr](mailto:optique.anne.besset@orange.fr)

\* Sur présentation de ce coupon. 1 par foyer. Validité jusqu'au 30/09/2015.

## SENIORS. UNE AUTRE FAÇON DE VIVRE



## Audioprothèses. Pour entendre mieux



Photo Claude Prigent

Les prothèses auditives sont aussi indispensables aux malentendants que les lunettes aux myopes ou aux presbytes. Elles ont pour objectif de compenser une perte auditive par un appareillage adéquat. Pourtant, seulement 20 % des malentendants sont appareillés aujourd'hui en France. Intra-auriculaire (CIC), intra-conque (ITC), mini-contour (open-BTE), contour d'oreille (BTE), il existe quatre types d'appareils différents.

### De plus en plus discrets

Un appareil auditif se choisit en fonction du mode de vie de la personne qui va le porter. Le premier modèle (intra-auriculaire) est le plus discret. Tout son système électronique est contenu dans une coque qui se loge entièrement dans le conduit auditif. Le second (intra-conque) est plus grand mais permet une manipulation plus aisée, pour les personnes très âgées notamment. Les deux derniers (mini-contour et contour d'oreille) sont fabriqués sur le même

principe, en deux parties : le contour et la partie électronique de l'appareil acoustique qui se place derrière le pavillon. L'embout auriculaire, un moulage en silicone adapté à la morphologie du conduit auditif, permet de diffuser le son. Quel que soit le produit choisi, un suivi obligatoire de cinq ans doit être inclus dans le service fourni par l'audioprothésiste. Pourtant, les patients l'ignorent souvent.

De plus en plus petits et discrets, les équipements d'aides auditives ne cessent d'évoluer et de s'améliorer à l'ère numérique. On peut même dire que ces dispositifs médicaux vivent leur révolution. Tous visent à restituer au malentendant appareillé une audition idéalement équilibrée. Notamment dans un environnement bruyant, comme une conversation entre plusieurs personnes ou le bruit d'une voiture qui passe dans la rue. Enfin, vous pouvez aussi ajouter des accessoires, comme un potentiomètre, un vibreur à conduction osseuse..., en fonction de vos besoins.

## Les modalités de remboursement

Exclusivement prescrites sur ordonnance du médecin ORL et posées par un audioprothésiste qualifié, les aides auditives et leurs accessoires (embouts, microphone...) ainsi que leurs frais d'entretien, sont pris en charge à hauteur de 60 % par l'Assurance-maladie.

Ce remboursement est calculé sur une base de 900 à 1.400 € selon l'âge et le type de déficience. Or en réalité, une prothèse auditive coûte entre 750 et 1.900 € par oreille. Il est recommandé d'effectuer trois visites de contrôle chez l'audioprothésiste. Trois, six et neuf mois après la délivrance de l'appareil. L'ensemble de

ces services est compris dans le prix d'achat de la prothèse.

### Amplificateurs : pas remboursés

Les amplificateurs, de leur côté, ne sont pas du tout remboursés. Ces assistants d'écoute, ou casques portatifs, vendus en pharmacie sans ordonnance, ne sont pas des dispositifs médicaux. Utilisables devant la télévision, au téléphone ou lors d'une conversation, ils offrent toutefois un sentiment de meilleur confort.

### ▼ Source

Ameli - SNORL

## Nos yeux. DMLA, un dépistage essentiel



Photo François Destoc

Le premier signe d'alerte, qui doit amener à consulter rapidement un ophtalmologiste, est une sensation de baisse de la vision ou de gêne visuelle, associée à une perception déformée des objets.

### Une tache noire au milieu du champ de vision ?

Une perception déformée des objets ? Vous souffrez peut-être de DMLA.

La dégénérescence maculaire liée à l'âge est une atteinte de la zone centrale de la rétine, qu'on appelle macula.

Dépistée à temps, elle peut être traitée efficacement.

La DMLA est une maladie provoquée par un vieillissement prématuré de la rétine. Cette affection se manifeste par la destruction des cellules de la rétine. Plus précisément de sa zone centrale, appelée macula.

Due à un défaut d'irrigation sanguine, la DMLA provoque une baisse de l'acuité visuelle. Non traitée, ses complications peuvent entraîner une dégradation sévère, voire une perte de la vision.

Elle représente d'ailleurs la première cause de cécité chez les plus de 50 ans. Au total, près de trois mil-

lions de Français en souffrent.

### Deux types

Il existe deux types de DMLA. L'une dite sèche, l'autre humide. La dernière est la moins répandue puisqu'elle ne concerne qu'entre 15 et 20 % des cas. Elle évolue toutefois de manière plus agressive, plus rapide, avec des séquelles plus graves. Cette forme se caractérise par la formation de nouveaux vaisseaux en dessous de la rétine.

Ces néo-vaisseaux entraînent des œdèmes et des saignements. Dans la forme sèche en revanche, c'est la rétine en elle-même qui s'atrophie.

### Consultez chaque année à partir de 55 ans

Plusieurs facteurs de risque sont identifiés. Le premier d'entre eux est l'âge. Après 75 ans, une personne sur trois est touchée par la DMLA.

Par ailleurs, l'hérédité joue un rôle dans le développement de cette maladie. D'autres facteurs de risque sont aussi reconnus. C'est le cas du tabagisme, d'une alimentation déséquilibrée, et de l'abus de soleil. Chacun peut agir sur ces derniers pour prévenir la survenue d'une DMLA. Toutefois, la meilleure façon de pré-

venir ses conséquences les plus sévères est le dépistage.

Le premier signe d'alerte, qui doit amener à consulter rapidement un ophtalmologiste, est une sensation de baisse de la vision ou de gêne visuelle, associée à une perception déformée des objets.

Si la maladie n'est pas traitée, le patient peut être victime d'une baisse de la vision centrale, par apparition d'une tache dans son champ visuel. Provoquant une gêne pour reconnaître les visages, pour lire, pour conduire, pour écrire... Et surtout, la maladie évoluera vers la cécité.

Pour éviter cette situation, et recevoir le traitement adéquat au plus tôt, faites surveiller vos yeux par un ophtalmologiste une fois par an dès 55 ans.

### ▼ Source

Association DMLA - Rétina France, consultés le 9 septembre 2014.



Page réalisée en partenariat avec

Agence Destination Santé  
www.destinationsante.com

## CENTRE BRETAGNE AUDITION

*L'audition pour passion*

- Parce qu'un appareillage auditif nécessite un essai encadré par un audioprothésiste durant plusieurs semaines.
- Parce qu'un appareillage auditif nécessite un contrôle et un entretien plusieurs fois par an.
- Parce que le coût de l'appareillage auditif comprend son suivi pendant toute sa durée de vie.

**Choisissez le sérieux d'un professionnel de santé proche de chez vous**

Essais libres et gratuits - Garantie 4 ans sur les aides auditives des plus grandes marques

**Stéphane LAURENT et Céline GUEMAS**  
Audioprothésistes diplômés d'État indépendants, vous accueillent sur 3 centres

<b>CARHAIX</b> 10, rue de l'Église 02.98.93.18.75	<b>GOURIN</b> 28, rue Jacques-Rodallec 02.97.23.55.70	<b>ROSTRENEH</b> 10, rue Abbé-Gibert 02.96.29.02.77
---	---	---

# FINANCEZ & ORGANISEZ VOS OBSÈQUES à l'avance

à partir de
7€28
/ mois\*

\*Voir conditions en agence. \*\*Appel gratuit depuis un poste fixe. Fax: 02-97-35-6011 - 10° Ouvert 11.059.9107

APPEL GRATUIT 7 J./7 24 H/24\*\*

<b>DINAN</b>	<b>02.96.39.42.40</b>	<b>BÉGARD</b>	<b>02.96.45.33.33</b>
<b>LAMBALLE</b>	<b>02.96.31.34.64</b>	<b>BROONS</b>	<b>02.96.84.60.38</b>
<b>LANNION</b>	<b>02.96.46.77.11</b>		

## Montagne. Une préparation spécifique



Photo DR

Un mois avant le départ pour les sports d'hiver, un entraînement physique est nécessaire pour préparer vos muscles à d'éventuelles chutes.

Vous avez prévu un break à la montagne ? À quelques semaines de votre départ pour les sommets, préparez-vous sur le plan physique. Là-haut, vous allez, en effet, solliciter des muscles qui n'ont pas forcément l'habitude de travailler de façon aussi intense le reste de l'année, à l'image des quadriceps (cuisses). Au programme : footing ou marche active pour améliorer le « cardio » et ne pas être essoufflé au bout de deux descentes. Puis des exercices de renforcement musculaire. Ils limiteront les douleurs et le risque de blessure. Les spécialistes recommandent de débuter la préparation un mois avant le départ. Si vous êtes vraiment sédentaire le reste de l'année, commencez par des sorties de 15-20 minutes. Privilégiez ensuite deux séances hebdomadaires d'au moins 30 minutes. Et n'oubliez pas que vous devez toujours être capable de parler en courant. Si ce n'est pas

le cas, ralentissez l'allure.

D'ici à votre départ, faites également des flexions des genoux et des hanches, tous les jours. Pour vos cuisses, vous devrez vous en remettre au redoutable mais efficace exercice de la chaise. Dos au mur, descendez vos fesses pour que vos cuisses soient bien parallèles au sol. C'est comme si vous étiez assis sur une chaise... sans la chaise. Au début, cela risque de chauffer un peu. À réaliser entre deux et quatre minutes le matin et le soir en augmentant le temps de façon progressive. Un dernier point : ne négligez plus le contenu de votre assiette. Elle doit être particulièrement bien pourvue en fruits et en légumes de saison riches en antioxydant et pauvres en gras saturés.

### ▼ Source

Congrès de l'Association des Médecins de Montagne, Toulouse, 3 et 4 octobre 2011.

## Marche aquatique. Toute l'année

En Bretagne, la marche aquatique se pratique au printemps comme à l'automne, en été comme en hiver... même si l'eau de mer ne dépasse pas les 9-10 °C. Il suffit, en effet, d'être correctement équipé avec une combinaison, des chaussons et des gants spécifiques. Cette activité peut se pratiquer à tout âge. Ses bienfaits sont nombreux. La pression de l'eau sur le corps entraîne un effet drainant qui favorise la circulation du sang. Et comme les appuis sont instables – à cause du courant – elle sollicite en perma-

nence les muscles pour maintenir l'équilibre. Notamment ceux des mollets, des cuisses et des fesses, le tout sans vraiment avoir l'impression de forcer. Et sur le plan mental, vous bénéficierez à coup sûr d'un grand bol d'air. L'idéal étant toutefois de pratiquer en groupe, avec un coach. Renseignez-vous auprès de votre mairie.

### ▼ Source

« Marche en eau de mer », Alain Delmas et Thierry Roudil, Amphora éditeur, 22,50 €.

## Sport. Évitez l'hibernation



Photo archives Jean-Luc Padiellec

La marche nordique permet d'améliorer la respiration et le système cardio-vasculaire.

Avec le retour du froid, la tentation est grande de remettre au placard les baskets et autres équipements de sport. Et si, au contraire, vous profitez de l'hiver pour maintenir le rythme et varier les plaisirs ? En plus, vous arriverez au printemps au top de votre forme !

Profiter du grand air. Si vous êtes adepte du jogging ou de la marche, pourquoi ne pas continuer en hiver ? « Parce qu'il fait froid », direz-vous ? À moins que le sol soit gelé bien sûr, vous pouvez profiter de belles sorties à condition de bien vous échauffer et de porter des vêtements adaptés : une « sous-couche » thermique qui laisse la sueur s'évaporer tout en vous maintenant au chaud, coupe-vent, gants et bonnet. N'oubliez pas en

effet qu'une grande partie de nos dépenses caloriques s'effectue au niveau de la tête. Ainsi équipé, vous pouvez également vous essayer à la marche nordique, une discipline excellente sur le plan cardio-respiratoire. Si vous sortez à la nuit tombante, optez aussi pour des vêtements réfléchissants voire des brassards LED.

### Vive les sports « indoor »

Choisissez une discipline qui vous plaît. Pourquoi ne pas essayer une salle de fitness ? Les coaches vous prépareront un plan d'entraînement adapté, en fonction de votre objectif, lequel peut être tout bonnement de garder la forme en hiver. La natation vous le permettra aussi. C'est bien simple, elle a tout bon : c'est une activité portée, elle présente donc l'avantage de préserver le système articulaire. En plus, elle est bénéfique sur les plans cardiovasculaire et respiratoire. Alors n'hésitez pas à enchaîner les longueurs, à votre rythme, dans une piscine couverte ou dans un bassin en plein air. Mais si ! Une autre idée ? Vous

peuvent encore essayer une discipline comme le tai-chi. Outre ses vertus relaxantes, elle permet d'améliorer sa souplesse et son équilibre.

Meilleure sera la reprise... D'une manière générale, le fait de conserver une activité physique en hiver vous permettra une reprise en douceur. Votre souffle et vos articulations vous remercieront. L'important est de combattre la sédentarité. Dans la mesure du possible, montrez-vous également régulier dans votre pratique. Et fixez-vous des horaires. Sinon, vous trouverez toujours une bonne excuse pour rester au chaud...

### ▼ Source

« Activités physiques et santé » du Dr Patrick Faure, éditions Ellipses, 320 pages, 19,50 €.



## DÉPISTAGE ORGANISÉ DES CANCERS C'EST QUAND ON VA BIEN QUE L'ON SE FAIT DÉPISTER !

**A**vec 40.500 nouveaux cas chaque année et 17.500 décès (chiffres de l'Institut National du Cancer), **LE CANCER COLORECTAL** touche 1 personne sur 20. Si on le détecte précocement, le taux de survie à 5 ans après le diagnostic dépasse les 90 %. Il est donc important de participer au dépistage organisé.

### VOUS ÊTES UN HOMME OU UNE FEMME ENTRE 50 ET 74 ANS ?

L'ADEC Armor vous envoie une invitation à vous rendre chez votre médecin traitant. Ce dernier vous remet durant la consultation un test à réaliser à domicile. Ce test est totalement indolore et pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Votre pharmacien peut également vous remettre le test.

**LE CANCER DU SEIN** est le cancer le plus fréquent chez la femme : il y a près de 49.000 nouveaux cas chaque année et environ 11.900 femmes décèdent des suites de cette maladie. **Heureusement, la mortalité baisse et cela pour deux raisons :**

- 1 Le dépistage organisé, qui conduit à des diagnostics plus précoces. **Détectée précocement, une tumeur de moins de 1 cm peut être guérie dans 90 % des cas.**
- 2 L'amélioration de l'efficacité des traitements.

Le dépistage est organisé dans notre département par l'ADEC Armor

(association pour le dépistage des cancers).

**CONCRÈTEMENT ?** Les femmes de 50 à 74 ans sont invitées à se rendre tous les 2 ans chez un radiologue de leur choix participant au dépistage, afin d'effectuer une mammographie, accompagnée d'un examen clinique. Cette mammographie est prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Ensuite, pour plus de sécurité, les mammographies jugées normales sont systématiquement relues par un autre radiologue du département.

### DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

**2<sup>e</sup>**  
CANCER  
le plus  
meurturier

**90%**  
de GUÉRISON  
s'il est  
détecté tôt

**DÈS 50 ANS OU AVANT EN CAS D'ANTÉCÉDENTS**  
j'en parle avec mon médecin ou avec mon pharmacien.

### DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

**LE DÉPISTAGE EST RECOMMANDÉ À PARTIR DE 50 ANS TOUS LES 2 ANS POUR UN DIAGNOSTIC PRÉCOCE**

**Adec armor**

ZA Anatole-France - 4, rue Max-Le Bail - 22000 SAINT-BRIEUC - 02.96.60.83.00  
adecarmor@gmail.com - www.adecarmor.fr



## Centre de soins. Une autre manière de voyager



Photo DR

Découvrir une région, un pays, arpenter les sentiers bretons tout en s'offrant un séjour détente et remise en forme... La thalasso-thérapie permet d'allier le bien-être et les joies du voyage. Bien sûr, la Bretagne offre de multiples lieux pour se ressourcer. Mais vous avez aussi le choix de partir vers d'autres horizons : Espagne, Italie, Croatie... Les destinations ne manquent pas. Et vous pouvez également parcourir pratiquement toutes les côtes françaises, vous y trouverez toujours un centre. Toutefois, pour être certain de bénéficier des meilleurs soins, renseignez-vous auprès du Syndicat officiel de la thalasso-thérapie française. Pour l'étranger, parlez-en tout de même à votre médecin traitant. Il pourra sûrement vous donner les bonnes astuces.

Sources : Syndicat officiel de la thalasso-thérapie française, site consulté le 18 septembre 2014.

## Les centres agréés en Bretagne

Voici une petite sélection de centres agréés par le Syndicat officiel de la thalasso-thérapie française.

Finistère-Nord : Thalasso-thérapie Roscoff, tél. 02.98.29.20.00, [www.thalasso.com](http://www.thalasso.com)

Finistère-Sud : Relais Thalasso Bénodet, tél. 02.98.66.27.00, [www.thalasso-benodet.com](http://www.thalasso-benodet.com)

Côtes-d'Armor : Thermes Marins de Perros-Guirec, tél. 02.96.23.28.97, [www.thermes-marins-perros.com](http://www.thermes-marins-perros.com)

Morbihan : Thalassa Quiberon, tél. 02.97.50.48.88, [www.thalassa.com](http://www.thalassa.com) ; Carnac Thalasso & Spa Resort, tél. 02.97.52.53.54, [www.thalasso-carnac.com](http://www.thalasso-carnac.com)

# Thalasso-thérapie. Un bien-être

Un séjour de thalasso est un véritable moment privilégié pour prendre soin de soi, se détendre et se remettre en forme. Et les Français, soucieux aujourd'hui de préserver leur santé, en sont devenus accros. Voyage au cœur des thalassos à la française.

*Pour prendre soin de sa santé, se reposer ou simplement se faire plaisir, la thalasso-thérapie est de plus en plus prisée par les seniors.*

Synonyme de mer, de détente et de remise en forme pour retrouver son énergie, la thalasso-thérapie gagne du terrain. Qui refuserait de se laisser dorloter l'espace d'un week-end dans des lieux enchanteurs ? Comme le soulignent les Drs Aline Corcelle Requin et Didier Chos, dans leur ouvrage « Thalavie », on oublie souvent que « la thalasso-thérapie soignait de manière efficace les articulations douloureuses et faisait partie au milieu du XX<sup>e</sup> siècle des véritables soins de rééducation fonctionnelle ».

Mais il est vrai qu'aujourd'hui, la notion de bien-être a largement pris le dessus. Besoin de se ressourcer,



Photo archives Claude Pigout

de sortir du stress quotidien, de se faire plaisir. D'ailleurs, ces dernières années, les espaces dits SPA ont intégré les centres de thalasso-thérapie. Ce qui traduit bien cette recherche de relaxation actuelle.

## L'évasion au programme

D'ailleurs le Syndicat de la thalasso-thérapie française le clame sur son site internet : « Les centres ne sont plus seulement des endroits médicalisés où seul le soin a de l'importance. De nombreux efforts sont faits pour vous accueillir dans un endroit agréable et décoré avec goût. Chaque centre travaille une ambiance spécifique et possède un style singu-

lier : zen, design, épuré... L'innovation est constante pour vous offrir un maximum de confort et vous emmenez ailleurs... »

Cependant, avant de réserver votre séjour, établissez vos besoins : remise en forme, rhumatisme, stress, minceur, problèmes circulatoires...

« C'est en sachant ce que vous voulez traiter que vous optimiserez les bienfaits de votre cure et reviendrez avec une mine resplendissante », explique le syndicat. Hygiène de vie, minceur, détente, beauté... Il est aujourd'hui difficile de ne pas trouver son content dans la gamme offerte par les différents centres.

Toujours dans cette volonté de pro-

poser un séjour placé sous le signe de la détente, de la relaxation, vous trouverez de nombreux soins qui n'ont que peu de rapport avec la thalasso. C'est le cas de la réflexologie plantaire par exemple. Ce massage des zones réflexes du pied permet d'équilibrer les énergies. Cette technique a des vertus thérapeutiques sur un certain nombre de maux comme la migraine ou le mal de dos.

Vous pourrez aussi essayer le shiatsu, un massage d'origine japonaise qui vise à stimuler le flux d'énergie vitale. Ou encore le massage-modélagé suédois. Ici, il s'agit de dissiper les tensions et redonner de la souplesse à la musculature.

## Des soins spécifiques

Médecine douce reconnue depuis l'Antiquité, la thalasso-thérapie tire ses origines du grec ancien. Contraction de « thalassa », la mer, et de « therapeuein », soigner, la thalasso-thérapie est littéralement le fait de soigner par les bienfaits de l'eau de mer. Rappelons en effet que l'eau de mer, et l'ensemble des éléments marins comme la boue, les algues, sont extrêmement riches en minéraux et oligo-éléments : calcium, phosphore, cuivre, zinc, iode...

Il existe aujourd'hui de multiples formules et soins dans tous les centres de thalasso-thérapie. C'est ainsi que ces dernières années, les cures pré et post-natales ont vu le jour. Mais pas seulement. Anti-âge, sevrage tabagique, ménopause, jambes lourdes, stress, sommeil, minceur... En fonction de votre état de santé et de vos envies, vous pouvez choisir une thalasso-thérapie sur-mesure. Et le maître-mot est de prévenir l'apparition de maladies, de se sentir mieux à la

fois dans son corps et dans sa tête. Et ceci pour toute la famille. Il existe en effet de nouvelles cures pour les adolescents.

Au programme : enveloppements, modelages, fitness, massages, bains, nutrition, exercices de stretching... Il est désormais possible de choisir son programme, d'individualiser les soins au maximum. Pour en savoir davantage sur cette nouvelle forme de thalasso-thérapie, le livre « Thalavie, la thalasso-thérapie sur mesure »

des Drs Aline Corcelle Requin et Didier Chos (\*). Vous y trouverez une multitude d'informations pratiques mais également scientifiques.

\* Editions Acanthe-Adhoc, 117 pages, 19 €.

Page réalisée en partenariat avec  
**Agence Destination Santé**  
[www.destinationsante.com](http://www.destinationsante.com)

# KERVVRAN

• CONSTRUCTEUR DE MAISONS INDIVIDUELLES •

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



...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](http://www.kervran.fr)



TERRAINS à VENDRE  
à BOHARS et au FOLGOËT



Photos non contractuelles

## Vitamines. Où en trouver ?



Le jaune d'œuf contient de la vitamine D, qui aide à fixer le calcium.

Pour garder la pêche en hiver, la vitamine star, c'est l'acide ascorbique, autrement appelée vitamine C. C'est elle qui permet au système immunitaire d'être plus performant. Vous avez de la chance, la saison froide est foisonnante en fruits riches en vitamine C : kiwi et bien sûr orange, vous aurez l'embarras du choix. Côté légumes, vous en

trouvez dans les poivrons, les radis noirs ou les différentes sortes de choux. Quoi de mieux qu'une bonne soupe ?

Outre la vitamine C, ne négligez pas les bienfaits de l'ananas. Il est riche en broméline aux vertus diurétiques et détoxifiantes. Quant à la banane, elle contient du potassium, des glucides, des vitamines B6 ou encore des fibres. Elle est donc parfaite pour le goûter car elle stimule la production de sérotonine. L'hormone du bonheur. La vitamine E aussi, est un puissant antioxydant. Vous en trouverez dans les oléagineux (les noix par exemple) ou dans l'huile de tournesol.

Enfin, la vitamine D, outre son action dans la fixation du calcium, exerce un rôle important dans le renforcement du système immunitaire. Il est donc important d'avoir un statut optimal. En hiver, les carences ne sont pas rares dans la mesure où cette vitamine est synthétisée par la peau, sous l'influence des rayons solaires. Vous en trouverez aussi dans l'huile de foie de morue, les poissons gras (comme le saumon, le hareng, la sardine), le jaune d'œuf...

## Manger bio. Plus sain ?



Les différentes études réalisées sur le sujet ont du mal à s'entendre, notamment sur la richesse nutritionnelle des produits issus de l'agriculture bio.

Vache folle, Bisphénol A, viande de cheval dans des plats cuisinés. En cette période trouble sur le plan alimentaire, nous sommes de plus en plus nombreux à nous tourner vers le bio. Mais est-ce vraiment plus sain ?

Les produits bio sont fabriqués et transformés selon un cahier des charges très strict. L'utilisation de produits toxiques comme les pesticides ou les antibiotiques est ainsi limitée. Sans parler des OGM tout bonnement interdits. Problème, les différentes études réalisées sur le sujet ont du mal à s'entendre, notamment sur la richesse nutritionnelle de ces produits. Ainsi, dès 2009, l'Association française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN) expliquait que « les bénéfices santé des produits issus de l'agriculture biologique ne sont pas scientifiquement démontrés ».

Une pomme issue de l'agriculture biologique ou conventionnelle reste... une pomme, avec des vertus nutritionnelles identiques. La différence bien sûr – et elle est énorme – est que la pomme bio renfermera moins de pesticides que l'autre. En revanche, elle abritera un plus grand nombre de contaminations par microbes ou champignons car les produits issus de l'agriculture biologique ne subissent pas de traitements antifongiques. Ils se conservent donc moins longtemps.

# Alimentation. Manger équilibré

Le froid, des jours plus courts, des plats plus riches... c'est un peu ça l'hiver ! Après les salades estivales, comment continuer à bien vous alimenter, en respectant le cycle des saisons ? Voici quelques conseils pour garder le moral... et la ligne.



En hiver, faites le plein de vitamine C avec les oranges.

En hiver, finis les fruits rouges. Misez tout sur les agrumes. Une orange ou un pamplemousse vous aideront à attaquer la journée du bon pied. De manière générale, continuez à consommer des fruits et des légumes quotidiennement. Si leur diversité est moins prononcée à la saison froide, n'hésitez pas à en acheter sous forme congelée ou en conserve.

L'hiver, c'est aussi le moment de redécouvrir les aliments complets (pain, pâtes, farine...), qui favorisent un sentiment de satiété et sont riches en fibres. Autre solution, les légumes secs. Lentilles, pois cassés, haricots... Cuits ou en

soupes, c'est le moment de leur faire honneur.

### Ne négligez pas le goûter !

C'est la pause plaisir par excellence. Bien utile lorsque le moral est en berne. Vers 16 ou 17 h, une tasse de thé, un produit laitier, un fruit, une tranche de pain... seront les bienvenus. En ce qui concerne le repas du soir, la soupe apparaîtra comme un véritable régulateur : un bon volume de potage est un frein à un appétit trop lourd. Sans compter que si elle est trop chaude, cela vous obligera à manger lentement. Idéal pour la digestion. La soupe, c'est enfin un excellent moyen de

faire manger des légumes aux enfants, sans qu'ils s'en aperçoivent !

En hiver, la tendance est aussi à des plats plus riches. Il faut avouer que les fêtes ne facilitent pas les choses. Rien ne vous empêche de savourer une bonne fondue ou une raclette... à condition que cela ne devienne pas une habitude. Et de continuer les activités physiques entamées aux beaux jours.

Enfin, ne négligez pas votre hydratation. Notre corps a toujours besoin du litre et demi d'eau par jour. Pensez-y quotidiennement. N'oubliez pas non plus vos enfants. Dès le matin, eau, lait ou jus d'orange...

## Les aliments recommandés l'hiver

L'hiver, les vitamines ne seront pas les seules à vous aider à tenir le coup. Une fois le froid venu, vous êtes fatigué ou irritable, c'est que vous manquez peut-être de fer. Lui aussi est un allié de notre système immunitaire. En cas de carence, le premier virus qui passe sera pour vous. Le boudin noir, le foie ou encore les lentilles en sont les plus pourvus.

Autre oligo-élément indispensable à notre organisme, le zinc. Il participe au renouvellement de nos cellules.

Et là, les gourmands seront à la fête puisque vous le dénicheriez dans les huîtres, les viandes rouges, mais aussi... dans le chocolat.

Enfin, la fin de l'année est marquée par des températures froides, des jours plus courts et une absence de lumière le matin et le soir. La déprime saisonnière vous guette. Pour lui faire barrage, faites le plein de sérotonine. Elle vous permettra de vous sentir plus serein. Les laitages, les fruits secs, le pain complet ou aux céréales... sans oublier le choco-

lat, agiront comme de véritables antidépresseurs.

Enfin pour lutter contre les effets du stress, misez sur le magnésium. Les poissons, les fruits et légumes secs en sont des sources appréciables.

Page réalisée en partenariat avec  
 Agence  
 Destination Santé  
 www.destinationssante.com



L'agenda de vos loisirs  
dans l'application mobile  
BOUGER EN BRETAGNE

Téléchargez **gratuitement** l'application



**Le Télégramme**

## Propriétaire. Quel financement choisir ?



Photo Frédéric Jambon

Afin d'amortir le coût mensuel de leur logement, nombreux sont ceux qui choisissent d'acquérir un bien en ayant recours à un emprunt bancaire. Le locataire finance ainsi plus des deux-tiers de la valeur totale, tandis qu'à la fin du crédit, l'investisseur - un descendant du senior, par exemple -, devient propriétaire d'un logement qu'il n'aura contribué à financer qu'à hauteur d'un tiers. À noter : les intérêts d'emprunt sont déductibles des loyers.

### Au-delà du simple emprunt

Autre solution : le crédit amortissable. Chaque mois, le résidant rembourse une mensualité d'emprunt comprenant une partie d'intérêts et une partie de capital, sur des durées qui peuvent aller jusqu'à

20, voire 25 ans. Le rapport intérêts/capital s'inversant au cours du temps, plus la durée du crédit sera longue, plus la rentabilité sera élevée.

Dernière option, le crédit in fine permet de réduire les mensualités de remboursement, ces dernières n'étant composées que des intérêts du prêt. Attention cependant : l'intégralité du capital emprunté doit être remboursée en une fois lors de l'ultime mensualité. En principe, l'investisseur pourra autofinancer son projet grâce aux loyers. Il devra en revanche mettre de côté la somme requise pour être en mesure, à terme, de rembourser le capital emprunté, le plus souvent par le biais d'un contrat d'assurance-vie qu'il aura souscrit lors du prêt.

## État. Le point sur les aides

L'État propose un certain nombre d'aides qui peuvent participer au financement d'un logement en résidence senior. Notons tout d'abord que l'aide ménagère à domicile peut être maintenue dans ce type de logement, pour peu que le résidant ne bénéficie pas de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

### La CAF, un interlocuteur privilégié

En fonction de ses ressources financières, du type de logement et de la composition de sa famille, le demandeur peut également bénéficier d'une Allocation Personnalisée au Logement (APL), qui lui sera versée par la Caisse d'Allocations Familiales. Cette dernière peut également apporter une aide mensuelle

pour le remboursement d'un emprunt contracté afin de devenir propriétaire de son logement.

Qu'ils soient dépendants ou non, ceux qui ne peuvent pas bénéficier de l'APL peuvent, en revanche, faire une demande d'Allocation de Logement Social. La Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV) peut également prendre en charge certains frais liés à la dépendance, dans la mesure où les seniors ne sont que peu dépendants et, là encore, ne bénéficient pas de l'APA. Le Fonds de Solidarité de Logement (FSL), géré par le Département, peut quant à lui contribuer à solvabiliser les personnes les plus démunies pour accéder ou se maintenir dans un logement autonome : cautionnement, prêts ou avances remboursables, etc.

# Résidence senior. Pourquoi ce choix ?



Photo DR

Le choix d'une résidence senior permet, entre autres, de faire face au vieillissement dans de bonnes conditions.

### Jean-Marc Le Droff

Un logement individuel, dans un cadre adapté et convivial. S'adressant à des personnes de plus de 60 ans, autonomes et en quête d'indépendance, le concept de résidence senior est en plein essor depuis une trentaine d'années. Petit tour d'horizon des avantages de cette formule, choisie par un nombre croissant de Français pour couler une retraite sereine.

Domitys, les Villages d'Or, les Seniores, les Jardins d'Arcadie... Les leaders du marché des résidences senior sont en pleine croissance, et l'idée selon laquelle cette formule serait réservée à des personnes dis-

posant de ressources élevées est de moins en moins vraie. En moyenne, un logement dans ce type d'établissement oscille entre 1.000 et 2.000 €/mois, tout compris. Constitué d'appartements individuels et de maisons de plain-pied, les résidences senior comportent généralement des lieux de vie adaptés : restaurant, salon, espace forme, etc. Sécurisées, elles proposent par ailleurs des prestations complémentaires qui varient d'un établissement à l'autre : assistance 24h/24, restauration à l'unité, ménage, blanchisserie, bibliothèque, piscine, etc.

### Convivialité et entraide

La retraite pouvant parfois être synonyme d'isolement social, c'est en premier lieu afin de bénéficier d'un cadre convivial et d'une mixité intergénérationnelle que de plus en plus de retraités choisissent cette formule qui, bien souvent, permet aussi de profiter d'une entraide mutuelle entre résidents. Le fait d'évoluer dans un cadre de vie convivial et adapté à leurs besoins constitue en effet un argument non

négligeable dans leur choix. Devenir propriétaire de son logement peut également se révéler être un investissement judicieux, pour le résidant comme pour ses proches (lire ci-contre).

### Les clés d'une retraite sereine

Autre avantage, et non des moindres, les résidents sont libres d'aller et venir comme bon leur semble, tout comme de recevoir leurs proches aux heures qui leur conviennent. Afin d'assurer leur tranquillité, un service de sécurité discret surveille en permanence les accès, et des systèmes d'appel d'urgence sont installés dans les pièces principales afin de pouvoir contacter le personnel de garde, de jour comme de nuit. « Un choix pérenne, moins onéreux que les EHPAD (\*), permettant de faire face dans de bonnes conditions au vieillissement de la population », indique ainsi la Direction générale de la cohésion sociale dans un rapport de 2013 consacré à l'habitat collectif des personnes âgées autonomes.

\* Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.

## PASSEZ UNE RETRAITE LIBRE ET SANS SOUCIS en profitant des avantages offerts par la résidence services ÉLÉADE de Loudéac

La meilleure façon d'être bien chez soi,  
de se sentir en sécurité et écouté



Résidence Services

En plein centre-ville,  
habitez l'appartement de votre choix  
et bénéficiez de services médicaux, restauration  
confectionnée sur place, ménage,  
blanchisserie, veille assurée 7j/7 et 24h/24.



Résidence Retraite ÉLÉADE - 4, avenue des Combattants - LOUDÉAC - Tél. 02 96 28 11 22 - Fax : 02 96 28 18 05  
www.maison-retraite-cotes-darmor.fr - e-mail : accueil.loudeac@eleade.com

58 %

des seniors seraient prêts à utiliser des objets connectés si leur médecin le leur préconisait.



Qualité première

**Complet**

Étanche jusqu'à 100 m, le nouveau bracelet Orbit, de Runtastic, est un véritable « traceur » d'activités physiques et sportives. Et pour de meilleures nuits, il surveille même votre sommeil !

Un objectif

**Surveiller son poids**

La balance Smart Body Analyzer (149 €) calcule le poids, masse grasse et rythme cardiaque. Grâce à l'application liée, on suit ainsi au jour le jour sa courbe de poids.

**Applis.** Un coach dans votre smartphone



Pas besoin forcément de s'équiper de nouveaux objets connectés. En effet, de nombreuses applications pour smartphones constituent de véritables mines d'informations pour rester en forme alors que certaines d'entre elles transforment votre appareil en un véritable allié de santé. C'est le cas des nombreuses applications podomètres qui utilisent les capacités gyroscopiques des smartphones. Comme avec les bracelets connectés, il devient alors possible de compter le nombre de pas effectués dans une journée et avec, le nombre de calories grillées. Qu'il s'agisse des systèmes Android ou iOS, les applications ne manquent pas, gratuites ou non, et une simple recherche « podomètre » sur le Google Play ou l'App store suffit à en trouver des dizaines. Mieux encore, chez Runtastic, outre une application de référence pour la course, on trouve des applications pour se motiver à faire des pompes, des tractions ou bien encore des séries d'abdominaux.

Autant de compagnons d'activité qui peuvent aider à se motiver. Enfin, pour tous ceux qui n'ont ni le temps ni le courage, une toute nouvelle série d'applications proposant des sessions d'activité de sept minutes vient de voir le jour. Recherchez sur les stores Google et Apple « 7 Minutes Workout » (notre photo) pour découvrir une série de logiciels grâce auxquels vous pourrez vous entretenir avec un minimum de frais... et d'efforts.

## Santé. Jouez la carte connectée

Jean-François Morisse

Grâce aux objets connectés, il n'a jamais été aussi facile de prendre soin de soi. Balances, bracelets et smartphones vous aident à griller des calories sans vous transformer en sportif acharné. Une façon de s'entretenir tout en se motivant grâce à ces nouveaux accessoires.

*Le Withings Pulse O2 est un des nombreux bracelets connectés qui permettent de mesurer vos activités au quotidien.*



Photo DR

« Mieux vaut prévenir que guérir » dit-on. À ce titre, la technologie apporte, depuis quelques années déjà, de nombreuses solutions à tous ceux qui souhaitent faire attention à leur santé grâce à de nombreux appareils connectés. Le but de ces accessoires : vous tenir informé en temps réel de votre niveau d'activité physique, de votre tension, de votre pouls, la qualité de votre sommeil...

**La place à part des bracelets**

Dans cette toute nouvelle galaxie d'objets ayant vocation à être « monitorer », à suivre votre état de santé, les bracelets connectés occupent une place à part. Jawbone UP24 (de 119 à 149 €), Gear Fit Samsung (149 € environ), Polar Loop (de 99 à 149 €), Nike Fuel

Band (de 99 à 119 €), Withings Pulse O2 (119 € environ) ou bien encore le tout nouveau bracelet Runtastic Orbit (119 €) sont quelques-uns des nombreux modèles existants qui vous invitent à mesurer au quotidien vos activités.

Outre les informations ainsi fournies, ces accessoires peuvent aussi constituer un véritable plus pour se motiver et se forcer à se bouger. « En ajoutant un côté ludique, ce bracelet m'incite à marcher plutôt qu'à prendre les transports en commun sur des petites distances », constate Brice. Car ces bracelets connectés ne se destinent pas forcément aux sportifs. Au contraire même, car ceux-ci trouveront sans doute leurs fonctionnalités limitées. Car au-delà du comptage de pas (fonction podomètre), toutes

les activités sportives ne sont pas forcément prises en compte dans le décompte des calories grillées. L'application Jawbone permet ainsi de rentrer manuellement un grand nombre d'activités afin de compléter son programme alors que chez Runtastic, l'application liée au bracelet est compatible avec toutes les autres applications de la marque qui permettent de « traquer » un grand nombre d'activités sportives.

Pour Laure Brouard, responsable marketing chez Runtastic : « Suivre ses activités physiques c'est donc d'abord prendre conscience de notre niveau d'activité et entreprendre de petits changements quotidiens ». Une sorte de premier pas, de prise de conscience avant de s'y mettre vraiment en somme.

42 %

C'est l'augmentation du nombre de moniteurs de pression artérielle mobiles et connectés ayant été acquis l'année dernière en France.

**Prendre sa tension**

Le Wireless Blood Pressure Monitor (130 €) est un brassard qui mesure

la tension artérielle. Via l'application Health Mate, on peut ainsi compléter le suivi quotidien de l'activité physique.

88 %

d'augmentation en 2013 pour les ventes de balances connectées en France.

**Le plus précis**

Le Jawbone UP24 est, sans doute, un des bracelets connectés les plus précis. Ajoutez à cela une application dédiée extrêmement complète grâce à laquelle il est même possible de suivre en détail son alimentation.

## Centre-ville - Perros-Guirec Prochaine résidence Les Amandiers



TRAVAUX EN COURS

LIVRAISON JUIN 2015

RESTE 2 APPARTEMENTS TYPE 4 DE 105 ET 126 M<sup>2</sup>

**BUREAU DE VENTE**  
11, place de l'Hôtel de Ville  
PERROS-GUIREC

09 62 25 10 90 ou 06 10 10 13 49

sccvmermoz@orange.fr

www.achat-immobilier-bretagne.com

- 22 appartements haut standing
- Ascenseurs
- De 66 à 142 m<sup>2</sup>
- Cave, terrasse ou balcon
- Garage fermé
- Parc fleuri et arboré
- Résidence à 2 étages
- Accès sécurisé :
  - Portail électrique
  - Digicode
  - Caméra
- Jardins privatifs de 70 à 200 m<sup>2</sup>

## Le chiffre

2,36

en milliards d'euros, le montant des ventes des meubles de cuisine en 2013.



## Qualité première

## Fonctionnalité

Le Concept'Care, de chez Lapeyre, est un meuble de salle de bains pensé pour les seniors et les personnes handicapées. Grâce à son système « tout-en-un », chaque élément est à portée de main.

## Un objectif

## Innovation

C'est le maître-mot des entreprises de la silver-économie. Dans la salle de bains et la cuisine, l'innovation fonctionnelle dédiée aux seniors profitera tôt ou tard à tous.

Ergonomie.  
Vive la facilité !

Photo Matengo

Ergonomiques ! Tels doivent être les ustensiles et les accessoires disponibles dans les cuisines fréquentées par les plus âgés. À l'origine, ce mot désigne généralement les objets étudiés pour être manipulés par des mains malhabiles ou maladroites. C'est aussi et surtout le signe que l'accessoire en question est bien pensé, facile à utiliser par tous, et le plus souvent aussi pratique qu'efficace. Si bien que les objets ergonomiques finissent souvent par devenir les normes.

La plupart des ustensiles de coupe et d'épluchage, mais aussi les casseroles et les couverts sont ainsi disponibles avec de larges poignées qui épousent bien les formes de la main. Pour épargner les efforts inutiles, des petits moteurs électriques viennent se nicher dans le moulin à poivre, l'ouvre-boîtes et l'essoreuse à salade. Les appareils électroménagers sont plus petits et plus simples, souvent dédiés à des fonctions réduites. Pour ouvrir les bocaux, boîtes, canettes et bouteilles, toute une gamme d'ustensiles malins nous dispensent de bien des efforts et évitent les accidents. Bref : quel que soit votre âge, la visite d'une cuisine de seniors bien équipée risque de vous donner envie de changer tout votre équipement.

Salle de bains.  
Belle et pratique

Photo DR

« Ligne de vie », conçue par une société alsacienne, est une main courante qui crée une ligne directrice tout le long de l'espace douche.

## Willy Aboulicam

Un espace douche totalement repensé, des matériaux nouveaux épousant des formes étudiées : quand tout l'espace de la salle de bains est conçu pour en maximiser le confort et la sécurité, cela peut donner des lignes épurées et une grande élégance.

Tous les gestes quotidiens de la toilette ont été étudiés pour concevoir les nouvelles vasques destinées à améliorer le confort de vie des seniors. Finis les lourdes faïences émaillées trop profondes et leurs robinets à poignées. Un exemple

avec la Dejana Pro, moulée en seul bloc dans un matériau nouveau au toucher soyeux, le Varicor. Une vasque peu profonde à pente douce permet d'y poser des objets et comporte des poignées de maintien qui font aussi office de porte-serviettes. Ici, aucun bouton à tourner : la commande de l'eau est assurée par des capteurs sensitifs qui ouvrent le robinet par simple effleurement de la zone de commande et ne nécessitent aucune préhension manuelle.

Autre innovation qui commence à se généraliser : les LEDs colorés qui passent du bleu au rouge en fonction de la température de l'eau. Enfin, la vasque est bordée de zones planes permettant d'y reposer les bras.

## Un espace douche ouvert et sécurisé

Pour l'espace douche qui est souvent plus facile à vivre que la traditionnelle baignoire, une société alsacienne a conçu « Ligne de vie » : une main

courante en matériaux de synthèse qui crée une ligne directrice tout le long de l'espace douche. Elle intègre les différents modules - robinetterie, poignée, angles et porte-savons, tablette de pose - intervenants dans la toilette. Accompagnant l'utilisateur dans toutes ses actions, « Ligne de vie » permet de vivre son intimité au quotidien en toute autonomie le plus longtemps possible. Constitué de modules à composer (robinetterie, poignée, angles et accessoires), l'ensemble s'adapte facilement aux contraintes des seniors : la poignée verticale sur la paroi de douche facilite l'entrée et la sortie de la douche. Un receveur extra-plat, antidérapant sur mesure aux normes optimise l'ergonomie de la configuration. Un siège optionnel s'intègre dans cette douche à laquelle on accède sans gravir de marche. La douche à l'italienne de plain-pied, sécurisée par des barres d'appui, reste en effet la plus accessible.

## 60 ans

C'est l'âge à partir duquel les travaux d'aménagement deviennent généralement utiles dans la salle de bains.

## Fée électricité

Elle est préférée au gaz qui demande une vigilance particulière. Les plaques vitrocéramiques ou à induction intégrées au plan de travail permettent de faire glisser les plats sans difficulté.

## 80 %

des chutes chez les seniors se produisent dans la salle de bains. Une baignoire inadaptée peut être dangereuse.

## Crédit d'impôt

25 % des dépenses dans la limite de 5.000 €, ou un chèque équivalent pour les non imposables, tel est le montant de l'incitation fiscale réservée aux personnes âgées qui réalisent des travaux dans leur logement.

## SPÉCIAL AUDITION

Beltone First™



Beltone

## À découvrir chez AMPLIFON

Beltone First™, des aides auditives discrètes et connectées à votre iPhone.

- Meilleure compréhension dans le bruit pour plus de confort
- Vos appels transmis directement depuis votre iPhone® vers vos aides auditives
- Application dédiée pour contrôler vous-même vos réglages



## OFFRES D'ESSAI

GRATUIT :

- ✓ BILAN AUDITIF PERSONNALISÉ (1)
- ✓ PRÊT DE 2 AIDES AUDITIVES (2)

Made for  
iPod iPhone iPad

Download on the  
App Store

Beltone First™ est compatible avec: iPhone 5s, iPhone 5c, iPhone 5, iPad Air, iPad (4<sup>ème</sup> génération), iPad mini avec écran Retina, iPad mini, et iPod touch (5<sup>ème</sup> génération) utilisant iOS 7.X ou supérieur. Apple, le logo Apple, iPhone, iPad et iPod touch sont des marques d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service de Apple Inc.

(1) Test à but non médical. (2) Prêt sur prescription médicale moyennant le versement d'un dépôt de garantie restituable au terme du prêt.

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

DINAN

2 rue de Brest  
22100 DINAN

02 96 87 16 16

LAMBALLE

17, rue du Val  
22400 LAMBALLE

02 96 31 79 54

PROCHAINEMENT,  
OUVERTURE  
SUR GUINGAMP

Audioprothésiste Diplômé d'Etat

9843 - 05/ALINK

# Votre hiver Sous le soleil d'Espagne ou du Portugal

Vous avez tout votre temps ?

Profitez de la douceur du climat de la Costa del Sol, de la Costa Blanca, ou encore de l'Algarve, pour vous offrir un long séjour cet hiver ou ce printemps. Destinations méditerranéennes accessibles, formules adaptées à votre rythme et à vos envies. Pour une retraite au soleil, découvrez le tout nouveau bon plan du séjour longue durée proposé par Brittany Ferries.



Algarve - Portugal

## Partir en bateau, un délicieux prélude au voyage

Aux longues heures de conduite pour traverser la France et rejoindre l'Espagne, préférez l'agrément d'une croisière au départ de Bretagne ou de Normandie. Bienvenue à bord ! Généreux espaces, pont-promenade, boutiques, cinémas, bar, restaurant gastronomique avec vue panoramique sur la mer, tradition française oblige, laissez la magie opérer ! Le personnel français veille à votre confort et votre bien-être. Vous profitez de votre cabine pour arriver pleinement reposé et détendu à Santander ou Bilbao, avant de faire cap vers le sud, pour rejoindre avec votre voiture, votre hébergement.



## Des séjours en appartement 3\*, 4\* ou 5\* tout confort...

Sélectionnés par Brittany Ferries avec le plus grand soin, parfaitement équipés, vue mer pour certains et tous avec balcon ou terrasse, les appartements vous séduiront par leur situation idéale au cœur de stations balnéaires ensoleillées. De nombreux services à la carte vous sont également proposés sur place : soins au spa, piscine et salle de remise en forme, golf, boutiques, restaurants... De quoi satisfaire toutes vos envies de détente. D'une capacité de 2 à 4 personnes, ils vous sont proposés pour une durée de 4 semaines et plus, à des prix très attractifs !



## Destination plein Sud

Algarve au Portugal, Costa Blanca ou Costa del Sol en Espagne... Le choix est vôtre.

### Algarve

#### Sagres et Vilamoura

Grâce à son climat doux toute l'année, l'Algarve est une destination touristique les plus prisées du Portugal : de belles plages, un arrière-pays riche en patrimoine avec de charmantes villes et villages pittoresques ainsi que des terrains de golf à la renommée internationale. Sagres, à la pointe extrême sud de l'Algarve ou la très réputée station balnéaire de Vilamoura vous accueille.

### Costa Blanca

#### Calpe et Torre Pacheco

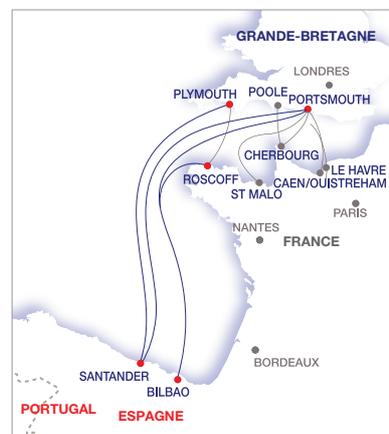
Bien sûr il y a la mer, ses rochers et ses grandes plages de sable fin, mais l'arrière-pays avec ses montagnes couvertes de pins qui déploient leur silhouette ondoiyante, ses champs d'amandiers et d'oliviers, ses châteaux se dressant au sommet des collines et ses petits villages endormis méritent le détour. Deux lieux de villégiature ont été sélectionnés : Calpe, au sud de Valence et Torre Pacheco, proche de Carthagène.



### Costa Del Sol

#### Torrox Costa, Mijas et Estepona

Avec plus de 300 jours de soleil par an, la Costa del Sol peut se prévaloir de son agréable climat toute l'année. Le paysage est fabuleux, dessiné par des montagnes d'un côté et la Méditerranée de l'autre. Faites votre choix d'appartement parmi deux sites touristiques renommés : Torrox Costa, proche de Nerja ou Mijas Costa, à 9 km d'Estepona.



## Y aller

Au départ de Bretagne ou de Normandie, Brittany Ferries vous propose d'embarquer avec votre voiture pour Bilbao ou Santander. Vous aurez tout le temps pour faire la route vers votre point de villégiature.

Exemple de prix :

Costa Blanca : à partir de 1180 € pour 2 personnes (1600 € pour 4 personnes) le séjour de 28 nuits en appartement Sol Y Mar à Calpe avec la traversée-croisière aller et retour, la cabine intérieure 4 personnes et votre voiture. Supplément traversées-croisières aller ET retour : 310 € pour 4 personnes, cabine et voiture incluses.

Vous souhaitez partir avec votre animal de compagnie : ils sont accueillis à bord des navires Brittany Ferries et dans une sélection d'appartements.

**BRITANNY FERRIES :**

☎ 0825 828 828 (0,15€ TTC/MIN)

www.brittanyferries.fr

ou en Agence de Voyages

**VOTRE HIVER SOUS LE SOLEIL**  
D'ESPAGNE OU DU PORTUGAL

SPÉCIAL  
LONGS  
SÉJOURS

28  
NUITS

VOTRE APPARTEMENT POUR 2 PERSONNES

À partir de **1180€\***  
Voyage inclus

\*Offre soumise à conditions : www.brittanyferries.fr

**Brittany Ferries**  
UNE AUTRE IDÉE DU VOYAGE

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

☎ 0825 828 828 (0,15€ TTC/MIN)

www.brittanyferries.fr

ou en Agence de Voyages



Le bon geste

100

C'est le nombre de kg de fientes produites par une poule par an. Un engrais utile, riche en azote.



Qualité première

Pour bêcher sans effort

Ce drôle d'outil auquel on ajoute deux manches vous permet de préparer le sol sans effort, sans douleur dorsale. Cette fourche à bêcher s'appelle aussi « grelinette » (env. 100 €, Ducotterd).

Un lieu de rencontre

Familial !

Le jardin des seniors est aussi le domaine de leur famille. Enfants et petits-enfants s'y retrouvent. On y profite aussi bien des délices du potager que du jardin d'ornement.

Potager de poche. Jardiner sans se fatiguer



Photo Botanic

Les gourmets contemplatifs qui n'ont plus l'énergie suffisante pour entretenir un grand potager ne sont pour autant pas forcés de renoncer au bonheur de cueillir chez eux quelques légumes et des herbes aromatiques. Vous pouvez réaliser des mini-massifs sans effort particulier. Ce genre de petit îlot aux aromates est particulièrement pratique à côté de la terrasse ensoleillée. Vous y planterez des plantes amatrices de chaleur comme la verveine citronnée et le basilic.

Si vous disposez d'un balcon, d'une terrasse ou d'une pièce suffisamment grande et éclairée, vous pouvez créer chez vous un jardin potager, et même adopter les méthodes du jardinage biologique ! Vous n'aurez peut-être pas les mêmes récoltes que dans un potager de pleine terre, mais de nombreuses variétés de légumes et de plantes aromatiques s'accommodent tout à fait de la culture en pot. Vous opterez de préférence pour les espèces à croissance rapide et à racines peu profondes. Vous pouvez aussi spécialiser dans la production de germes à haute valeur nutritionnelle. Ils sont en effet, consommables après seulement quelques jours de culture ! Vous trouverez des bacs, pots et jardinières en grand nombre et de toutes tailles dans les jardineries.

Écologique. Une poule dans le jardin



Photos Arnaud Chiffreux

Choisissez-la pour sa robe ou pour ses œufs, offrez-lui une petite maison, et la généreuse poule saura vous remercier !

Willy Aboulicam

À la campagne et même en ville, les gallinacés sont de retour ! Pas forcément pour agrémenter le repas dominical, mais plutôt pour recycler nos déchets et garnir nos coquetiers. Nul besoin d'un grand terrain. En revanche, elles apprécient l'attention et la disponibilité.

Jadis, il était rare qu'un potager ne voisine pas avec un poulailler. Les poules étaient omniprésentes dès que l'on quittait les villes. Mais avec l'extension de ces dernières et

surtout la généralisation d'un mode de vie urbain, les poulaillers sont devenus rares. Or voici que les poules redeviennent des compagnes de choix, et pas seulement en milieu rural. Il faut dire que Madame poule sait séduire aussi bien les gourmands que les amateurs de recyclage et d'autosuffisance. Notre infatigable gratteuse est, en effet, un auxiliaire non négligeable à la réduction des déchets. Elle a même été reconnue pour son efficacité par l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise d'Énergie (ADEME). Pensez donc : une poule peut venir à bout de 150 kg de déchets alimentaires, qu'elle transforme en bons œufs frais (entre 200 et 250 par an quand la consommation moyenne des Français s'élève à 230 œufs par an).

La poule est aussi dotée d'un caractère curieux et docile : elle s'attaque rapidement et développe l'affection des enfants, qui se responsabilisent en prenant soin d'elle.

Mini-poulaillers prêt-à-poser

Si vous êtes tentés par l'aventure, vous pouvez opter pour un mini-poulailler disponible en jardinerie. Ils sont prêt-à-poser, vous n'avez donc plus qu'à y loger deux à quatre belles poulettes. Dans l'idéal, comptez 20 m<sup>2</sup> de terrain par poule, et 2 m<sup>2</sup> d'abris pour quatre poules. Si vous habitez en zone urbaine, n'oubliez pas que la présence d'un coq peut être considérée comme une nuisance sonore. Prenez donc soin de consulter vos voisins. En échange de quelques bons œufs de temps en temps, vous devriez, sans mal, les convaincre. Vous hésitez encore à vous lancer dans le micro-élevage de volailles ? Vous avez peur de faire des erreurs fatales à vos hôtes à plumes ? Consultez les sites internet et les livres récents qui font le point sur le sujet.

65

C'est l'âge à partir duquel l'envie de réaménager son jardin diminue fortement.

En forme !

Le jardinage entretient la forme des seniors. Les novices doivent l'aborder comme une activité physique à part entière.

58 %

des 50-65 ans apprécient le jardinage, et 67 % d'entre eux ont un jardin. C'est pour eux un critère prioritaire pour l'achat d'une maison.

Impatients !

Les seniors apprécient en majorité les plantes « fonctionnelles », c'est-à-dire faciles à dépoter, rapidement plantées et qui font vite bel effet dans un jardin d'ornement. Un changement par rapport à la génération précédente.

**Allianz Retraite Invest4Life**

Un complément de ressources garanti pour votre retraite, qui profite des hausses des marchés financiers... sans jamais en subir les baisses !

[www.allianz.fr](http://www.allianz.fr)

Allianz Invest 4Life garantit un complément de ressources versé sous forme de rachats partiels programmés dont le montant minimum annuel est connu et garanti à la souscription. Selon les frais et conditions prévus par les dispositions contractuelles en vigueur au 01/01/2013. Allianz Retraite Invest4Life est un contrat d'assurance vie assuré par Allianz Global Life Ltd et distribué par Allianz Vie.

Tout investissement sur des unités de comptes comporte un risque financier. L'assureur ne s'engage que sur le nombre d'unités de compte, net de tous frais, mais pas sur leur valeur. La valeur des unités de compte n'est pas garantie mais est soumise à des fluctuations à la hausse comme à la baisse dépendant de l'évolution des marchés financiers. L'assureur ne saurait être tenu responsable des fluctuations liées aux marchés financiers.

Votre Agent Général Allianz : Yann Biévin  
15, rue de Bouin - 22400 Lamballe  
Tél. : 02 96 31 38 67  
yann.bievin@agents.allianz.fr  
N° ORIAS : 13009298

Pour votre retraite, ne choisissez plus entre sécurité et performance !

**Allianz**

**VERANDA line**  
CRÉATEUR D'ESPACES DE VIE

**EXTENSION**  
AGRANDISSEZ VOTRE ESPACE DE VIE

**PORTES OUVERTES**  
du mardi 21 au dimanche 26 octobre

L'ALLIANCE DE L'INNOVATION ET DU DESIGN

FABRICANT INSTALLATEUR POSEUR depuis 35 ans

Loperhet (29) | Corlay (22) | Caudan (56)

Z.A. du Coadic - 02 97 81 44 44 | Z.A. de Kerjoly - 02 96 57 80 20 | Z.A. de Lann Sévelin - 02 97 81 44 44

**FABRIQUE Bretagne**

# PORTES OUVERTES

10, 11, 12 et 13 octobre

Venez découvrir  
les nouveautés 2015



**CONDITIONS  
EXCEPTIONNELLES  
SUR VÉHICULES  
DISPONIBLES**

**RAPIDO** **ADRIA** **Challenger** **PILOTE** **benimar** **Campérève** **Sterckeman** **Dethleffs**

**Britways-Car**  
**idylcar 22/29**

*Le spécialiste du Camping-car*

**LANNION** Tél. 02.96.35.46.24

ZA de Ploumilliau - Route de Morlaix - [britways-car@wanadoo.fr](mailto:britways-car@wanadoo.fr)

**PLOUDANIEL** Tél. 02.98.83.78.70

*Fermé le dimanche*

ZA de Mescoden - [britwayscar.ploudaniel@orange.fr](mailto:britwayscar.ploudaniel@orange.fr)

**YFFINIAC** Tél. 02.96.72.67.05

Échangeur Saint-René - ZA La Ferrère - [sodica-22@orange.fr](mailto:sodica-22@orange.fr)