

Numéro spécial

# Le Télégramme

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

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

FINISTÈRE-SUD



RÉSIDENCE SERVICES SENIORS À DOUARNENEZ  
**SUCCÈS COMMERCIAL**



nexity.fr 0 800 430 630 aegide.fr

# SENIORS. UNE AUTRE FAÇON DE VIVRE





## 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 débiter 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 à un 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. Ren- seignez-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 Padiélec

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 €.

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

du 10 octobre au 9 novembre 2014

# -20% SURTOUTS LES MODÈLES DANS 8 COLORIS\*



THE INNOVATORS OF COMFORT™(1)

\* Les innovateurs du confort. \* Offre non cumulable valable dans les 8 coloris de cuir suivants (Boltick Cream/Black/Burgundy/Brown et Paloma Sand/Chocolate/Black/Light Grey), sur tous les modèles de fauteuils, poufs et canapés de la gamme Stressless® et Ekornes Collection du 10 octobre au 9 novembre 2014. Renseignez-vous auprès du revendeur Stressless® pour connaître le détail de votre commande. Matières habillées de nos fauteuils, canapés et poufs en cuir Boltick et Paloma : cuir de vachette, tannage au chrome, fleur corrigée, pigmentée. Boissier hêtre lamellé collé teinté noir, vernis à base d'eau. Création : agence freestyle.

MX736745



Fabriqué en Norvège  
www.stressless.fr

**MEUBLES KERIBIN** Route de Douarnenez / Audierne  
**CONFORT-MEILARS**

## 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 trouvez 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 trouvez 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 huitres, 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.



**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

VENEZ TESTER GRATUITEMENT VOTRE AUDITION\* DANS L'UN DE NOS 430 CENTRES EN FRANCE !  
[www.auditionsante.fr](http://www.auditionsante.fr)

ESSAI  
GRATUIT

AUDITION SANTÉ

asq1@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

# L'ADRAY

Aménagement à l'entrée de CONCARNEAU  
Très prochainement, commercialisation du premier immeuble

- ✓ Grandes surfaces avec balcons ou terrasses
- ✓ Exposition Sud
- ✓ Vue mer
- ✓ Ascenseur
- ✓ Accès sécurisés
- ✓ Commerces et services à proximité

▶ RENSEIGNEZ-VOUS  
DÈS MAINTENANT !

ÉMELGÉ

Promotion Immobilière

02 98 50 89 29

www.emelge.com

© mas3 - Fotolia

## 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 thalassothérapie 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 thalassothérapie 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 thalassothérapie 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 thalassothérapie française.

Finistère-Nord : Thalassothérapie 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)

# Thalassothérapie. 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 thalassothérapie est de plus en plus prisée par les seniors.*

Synonyme de mer, de détente et de remise en forme pour retrouver son énergie, la thalassothérapie 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 thalassothérapie 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 Pigent

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

### L'évasion au programme

D'ailleurs le Syndicat de la thalassothérapie 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-modèle 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 thalassothérapie tire ses origines du grec ancien. Contraction de « thalassa », la mer, et de « therapeuein », soigner, la thalassothérapie 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 thalassothérapie. 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 thalassothérapie 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 thalassothérapie, le livre « Thalavie, la thalassothérapie 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.destinationssante.com](http://www.destinationssante.com)

**LE BIHAN AUDITION**

## Entendre mieux c'est vivre mieux

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

**NOUVELLES AIDES AUDITIVES**  
DISCRÈTES, SIMPLES  
CONFORTABLES, EFFICACES  
RECHARGEABLES

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

[www.auditionlebihan.com](http://www.auditionlebihan.com)

**Prenez rendez-vous dès aujourd'hui**

<b>QUIMPER</b> 02.98.95.11.14	<b>CONCARNEAU</b> 02.98.97.06.25	<b>FOUESNANT</b> 02.98.55.15.15
----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

\* A but non médical. \*\* Sur prescription médicale

# 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 <b>02.98.93.18.75</b>	<b>GOURIN</b> 28, rue Jacques-Rodallec <b>02.97.23.55.70</b>	<b>ROSTRENEAU</b> 10, rue Abbé-Gibert <b>02.96.29.02.77</b>
--	--	---

## Propriétaire. Quel financement choisir ?



Photo Frédéric Imbon

Afin d'amortir le coût mensuel de leur logement, nombreux sont ceux qui choisissent d'acquiescer 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 résident 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 en 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 résident 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 résident 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.

\* Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.

**Mutuelle Familiale**  
Entre nous, la solidarité

**NOTRE MUTUELLE,  
C'EST COMME UNE FAMILLE.**

On protège les plus jeunes, on accompagne les aînés. Bref, on se serre les coudes.

Votre agence :

14, rue Toull-Ai-Laër - 29000 QUIMPER  
Tél. 02 98 95 41 79  
quimper@mutuelle-familiale.fr

[www.mutuelle-familiale.fr](http://www.mutuelle-familiale.fr)

## Spécialiste du confort

Large choix de fauteuils relax, releveur électrique tissu et cuir, fauteuil club en cuir de basane

Nous vous accueillerons dans notre show room à Plozévet sur rendez-vous du lundi au vendredi.

**Tél. 02.98.91.49.49**

**[www.belle-rennaise.com](http://www.belle-rennaise.com)**

POUR VIVRE OU INVESTIR

Éligible Loi Pinel  
et nouveau prêt à 0%

BREST

Les Terrasses de Bonne Nouvelle



T4 à partir de 150.000€\*

À visiter

PLOUGASTEL-DAOULAS

Les Résidences de la Fontaine  
Tranche 2



À partir de 130.000€\*



LE RELECQ-KERHUON  
La Fontaine

Dernières opportunités



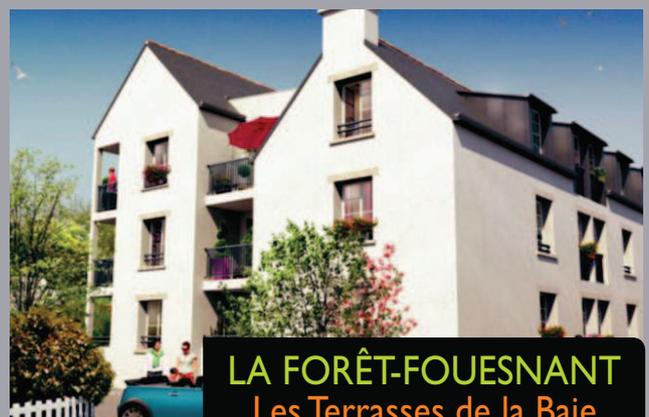
QUIMPER  
Le Clos de Kervouyec

À partir de 103.000€\*



FOUESNANT  
Terre Océan

À partir de 111.000€\*



LA FORÊT-FOUESNANT  
Les Terrasses de la Baie

À partir de 159.000€\*

Renseignements et vente  
02 98 95 99 92

  
**POLIMMO**  
PÔLE IMMOBILIER DE BRETAGNE ATLANTIQUE  
[www.polimmo.fr](http://www.polimmo.fr)

Le chiffre

2,36

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



Qualité première

**Fonctionnalité**

C'est la qualité que l'on attend d'une cuisine. C'est aussi l'objectif de ceux qui développent des solutions innovantes, tel ce système d'ouverture des meubles par simple pression (Ferrures Blum).

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 Mateaga

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 les moulins 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 bouches, 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.

## Cuisine. Ces nouveautés qui profitent à tous



Concept Confort, de Schmidt.

Willy Aboulicam

Les solutions en matière d'ergonomie et de fonctionnalité destinées à améliorer le quotidien des plus âgés deviennent souvent des produits de série dont tout le monde peut profiter. Voici quelques innovations qui seront bientôt dans toutes les cuisines.

De toutes les pièces de la maison, la cuisine est celle qui rassemble le plus d'équipements. Elle concentre sur un espace souvent réduit un nombre considérable d'objets parfois lourds. Accessibilité, praticité, fonctionnalité, ergonomie et sécurité sont donc les maîtres-mots de

ceux qui les conçoivent, surtout quand il s'agit de les adapter aux attentes des seniors.

Un exemple avec la marque Schmidt qui concentre dans un même modèle un ensemble d'innovations dédiées aux plus âgés, ou plus exactement « pour toute une vie ». Son « Concept Confort » propose une meilleure accessibilité en supprimant tous les meubles bas : aucun besoin de se baisser pour accéder aux ustensiles. L'implantation générale laisse un large espace entre les éléments pour circuler plus facilement. Au-dessus du plan de travail, la crédence intègre l'installation d'un rail électrifié sur lequel viennent se clipser des prises mobiles. On peut ainsi brancher ses appareils où l'on veut. Tous les meubles, ainsi que l'évier, sont dotés d'un éclairage LED intégré qui améliore la visibilité, mais aussi l'élégance de l'ensemble. L'habillage des meubles et le plan de travail sont en résine blanche aux angles arrondis

d'un contact agréable et facile d'entretien. Tous les tiroirs et placards s'ouvrent totalement d'une simple pression du doigt.

Une cuisine sans poignées, c'est aussi le résultat des innovations en matière de ferrures développées par la société Blum et qui profitent déjà au grand public. Les meubles aux faces lisses s'ouvrent complètement d'une simple pression de la main, du coude, du pied ou de l'épaule.

Pour faciliter encore l'accessibilité, AMR Concept propose une cuisine dont tous les meubles montent et descendent à volonté selon les besoins. Tables et placards sont placés à la hauteur voulue grâce à des boutons de commande intégrés au plan de travail ou sur une télécommande. Le plan de travail lui-même peut varier en hauteur et s'adapter ainsi à la taille de l'utilisateur.

La majorité de ces aménagements et installations sont réalisés sur mesure.

**Plaisir !**

C'est l'objectif des seniors qui s'équipent : cuisiner doit toujours rester un plaisir.

**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.

58 %

C'est la part des seniors dans l'ensemble de la consommation de biens d'équipement. Une part en progression continue.

**Lumières**

Elles sont indispensables aussi bien pour éclairer les pièces que dans les meubles. Les lampes à LED peuvent se nicher partout où c'est nécessaire aussi bien pour guider que pour signaler et repérer.

**KERVVRAN**

• CONSTRUCTEUR DE MAISONS INDIVIDUELLES •

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



**TERRAINS à VENDRE  
à BOHARS et au FOLGOËT**



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](http://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 bénéficie 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 ½ pension.

**POUR LA LOCATION D'UN APPARTEMENT INCLUANT TOUS LES SERVICES** à partir de 1.450 € par mois en ½ 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 du domicile lorsque les résidents le souhaitent.

# PORTES OUVERTES

## LES SAMEDIS 18 OCTOBRE ET 15 NOVEMBRE

**OFFRE SÉJOUR DÉCOUVERTE**  
1 semaine en pension complète : 379 €



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



[www.coproprietes-services.org](http://www.coproprietes-services.org)

## Le chiffre

80

C'est le pourcentage de chutes chez les seniors qui se produisent dans la salle de bains.



## 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.

## Accessoires. Ils nous changent la vie



Sans refaire totalement l'installation de sa salle de bains, il est possible d'en améliorer la sécurité et le confort grâce à quelques accessoires faciles à poser. On commencera par équiper le fond de la baignoire d'un revêtement antidérapant. Toujours pour la baignoire, un accessoire nommé « planche à pain » (notre photo) en facilite grandement l'accès et l'utilisation. Cette surface plane est posée en travers de la baignoire. Il suffit de s'asseoir dessus et de soulever les jambes. On prend ensuite sa douche sans changer de place.

Dans le même esprit, il existe des fauteuils de bains pivotants ou de simples sièges de bains qui peuvent aussi être utiles dans la douche. On ajoute souvent un marche-pied d'accès devant la baignoire. La pose de barres d'appui dans la baignoire et dans la douche est un minimum. Certains modèles se fixent facilement sur le carrelage à l'aide de ventouses spéciales. Enfin, pour le confort du bain, il existe des brosses ergonomiques, des oreillers et des matelas de bains. Pratiques, toutes ces solutions sont généralement assez bon marché (compter environ 40 € pour une planche à pain), mais elles sont loin d'égaliser la pose d'un espace douche spécialement adapté aux besoins des seniors.

## Salle de bains. Belle et pratique



« 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 faiences 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. Ils consistent souvent à remplacer la baignoire par une douche.

## 3

Le chiffre en millions du nombre de personnes âgées victimes de chutes chaque année. Pour les éviter, les ergothérapeutes sont unanimes : rangez les tapis ! Attention aussi aux moquettes dont les barres de seuil se décollent. Elles sont à l'origine de pertes d'équilibre et de coupures.

## 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.



**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
- Transport de corps avant/après mise en bière, national et international
- Déplacement du conseiller funéraire dans tout le Finistère

**ORGANISATION D'OBSÈQUES - INHUMATIONS - CRÉMATIONS - MARBRERIE...**

Devis personnalisés sur demande

Des prestations de qualité, au tarif le plus juste

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

## Le chiffre

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 meilleurs 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 « nombreux appareils connectés », 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.

## SPÉCIAL AUDITION

Beltone First™



## 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)



Beltone First™ est compatible avec: iPhone 5s, iPhone 5c, iPhone 5, iPad Air, iPad (4ème génération), iPad® mini avec écran Retina, iPad mini, et iPod touch (5ème 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 :

**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



**Incapacité.**  
**Le mandat de protection future**



Photo archives François Destoc

Le mandat de protection future permet à toute personne d'organiser son éventuelle dépendance future ou celle de ses enfants mineurs ou incapables en désignant un mandataire chargé de gérer ses revenus et sa vie quotidienne. Il existe deux types de mandat de protection : pour soi ou pour autrui.

Vous pouvez le signer pour vous-même si vous êtes une personne majeure ou mineure émancipée afin de faire gérer votre patrimoine par une ou plusieurs personnes, le jour où vous ne serez plus en mesure de le faire seul. Ce mandat peut être rédigé sous seing privé ou sous la forme notariée.

Pour autrui, il peut être signé par les parents d'un enfant mineur sur lequel ils exercent l'autorité parentale ou d'un enfant majeur atteint d'une alté-

ration de ses facultés l'empêchant d'exprimer sa volonté. Ce type de mandat doit obligatoirement être rédigé sous forme notariée. Il ne prendra effet qu'au décès des parents ou dès qu'ils seront incapables d'assurer leur mission.

**L'intérêt d'un mandat notarié**

Le mandat notarié permet au mandataire d'exécuter tous les actes de disposition à titre onéreux : vente, mise en location, hypothèque... Le mandataire est tenu de rendre compte au notaire en lui remettant l'inventaire des biens, mais aussi les comptes annuels. Cette solution garantit une sécurité juridique accrue et assure un garde-fou indispensable à la différence du mandat sous seing privé.

**Protéger son partenaire de Pacs**

Le Pacs et le mariage offrent des droits très proches mais des différences de taille persistent dans la protection du survivant. La fiscalité est alignée sur celle du mariage. Les partenaires bénéficient d'un abattement de 80.724 € en cas de donation et sont exonérés des droits de succession en cas de décès de l'un des deux.

par testament, ses droits demeurent différents de ceux du conjoint marié : les enfants du couple pacsé auront la réserve et le survivant la quotité disponible ordinaire.

Partenaires de Pacs, pensez au testament ! Malgré une exonération de droits en cas de décès, votre partenaire n'est pas votre héritier si vous ne l'avez pas désigné comme tel dans votre testament.

**Les grandes différences entre Pacs et mariage**

Le Pacs n'offre aucune garantie en cas de séparation et exclut tout versement d'une prestation compensatoire.

Si un partenaire décède, une fois à la retraite ou peu de temps avant, le survivant ne pourra prétendre à aucune pension de réversion.

En cas de décès, même si le survivant a été désigné comme héritier



**Succession.**  
**Protéger ceux qu'on aime**

La volonté de protéger ses proches se traduit par l'intention d'assurer une protection efficace pour le futur, tant pour son conjoint, son partenaire, ou son concubin que pour ses enfants et descendants.



Photo archives François Destoc

Il est possible d'augmenter la part d'héritage de son conjoint en consentant une donation.

Entre époux, la loi prévoit déjà, en cas de décès, un minimum de protection du conjoint survivant. Le choix du régime matrimonial ou son aménagement, peut améliorer la protection du conjoint survivant. Une clause de préciput permet d'attribuer un bien prioritairement au conjoint.

Il est possible d'augmenter la part d'héritage de son conjoint en consentant une donation. La plus courante est la « donation au dernier vivant ». Elle a pour objectif d'augmenter les droits successoraux du conjoint survivant, tout en lui laissant des choix. Le plus souvent elle est consentie de façon réciproque, chacun signant un acte de

donation en faveur de l'autre. Dans le cas du Pacs, le partenaire n'a pas la qualité d'héritier. Il est donc impératif de recourir au testament pour le protéger. En présence d'enfants, une attention particulière doit être apportée à la rédaction de ce testament pour concilier les droits de chacun. On rappelle que le concubinage ne bénéficie d'aucun des droits des couples mariés et pacsés.

**La protection de ses enfants et descendants**

La donation-partage permet de son vivant d'avantager et de protéger ses enfants en cas de décès, d'une part en leur assurant une fiscalité

moins onéreuse et d'autre part en limitant les risques futurs de désaccords entre eux. Elle consiste à répartir entre ses enfants, ses biens, tout en conservant si on le souhaite la jouissance de ceux-ci, en stipulant une réserve d'usufruit. La donation-partage peut désormais être transgénérationnelle, c'est-à-dire être au bénéfice de ses enfants mais aussi de ses petits-enfants.

La société civile constitue également une technique intéressante pour permettre la transmission de ses biens tout en conservant la maîtrise, mais une attention toute particulière devra être apportée à la rédaction des statuts.

[www.notaires-ouest.com](http://www.notaires-ouest.com)

**Droits du conjoint survivant**

	En l'absence de donation entre époux	Avec une donation entre époux
Tous les enfants sont issus du couple	1/4 en pleine propriété <b>OU</b> La totalité en usufruit	1/4 en pleine propriété et 3/4 en usufruit <b>OU</b> La totalité en usufruit
Au moins un enfant est né d'une autre union	1/4 en pleine propriété sans possibilité d'option	<b>OU</b> La quotité disponible ordinaire, soit la moitié s'il y a un enfant, 1/3 s'il y a deux enfants et 1/4 s'il y a trois enfants ou plus



**# OFFRE**  
**TÉLÉSURVEILLANCE**

En cas d'intrusion, notre centre de télésurveillance alerte les forces de l'ordre si nécessaire.

Les contrats de télésurveillance sont proposés par C.T.CAM - filiale de Crédit Agricole Protection Sécurité. Siège social : 13, rue de Belle-Ile - 72190 Coulaines. Tel : 02 43 82 80 80 - Fax : 02 43 76 82 25. SAS au capital de 12 547 360 € - RCS 799 869 342 Le Mans - N° TVA 19 794809242 - Siret 799 869 342 00011 - APE 8020Z. Certification Apad pour les installations et la télésurveillance. AGREMENT CNAPS - Article 612 - 14 du CSL. « L'autorisation administrative préalable ne confère aucun caractère officiel à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient. Elle n'engage en aucune manière la responsabilité des pouvoirs publics ».

Éditée par Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel du Finistère, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit. Société de courtage d'assurance immatriculée au Registre des Intermédiaires en Assurance sous le n° 07 022 973. Siège social : 7, route du Loch - 29565 Quimper cedex 9, 778 134 601 RCS Quimper. Téléphone : 02 98 76 01 11. Document non contractuel. 07/2014 - B22063 - Crédit photo : Getty.

[ca-finistere.fr](http://ca-finistere.fr)



**FINISTÈRE**  
BANQUE ET ASSURANCES  
*Le bon sens a de l'avenir.*

# LITERIE VALENTIN

Créateur de sommeil depuis 1963



**GARANTIE**  
**5**  
**ANS**

**Ensemble**  
**140 x 190**  
**495 €**  
+ 8 € écotaxe

**Ensemble**  
**électrique**  
**2 x 80 x 200**  
**1.499 €**  
+ 14 € écotaxe



**GARANTIE**  
**10**  
**ANS**

Matelas mousse polyuréthane  
35 kg de densité  
Confort ferme  
Épaisseur finie : 19 cm  
1 face laine 300 g/m<sup>2</sup>  
1 face coton 300 g/m<sup>2</sup>  
Sommier 32 lattes apparentes  
en hêtre multiplis  
Caisse peuplier 15 cm  
Entourage tissu au choix



Sommier électrique têtes et pieds  
relevables  
Tête simple doubles lattes  
Durcisseurs  
Entourage tissu au choix  
Matelas mousse polyuréthane 55 kg  
de densité  
Confort souple, médium ou ferme  
Épaisseur finie : 19 cm  
1 face laine 300 g  
1 face coton 300 g



## CONCARNEAU

Zone Ecoparc Le Rhun  
29900 CONCARNEAU  
02 98 50 37 79

## QUIMPER

Unité de production  
et magasin  
56, avenue de Keradenec  
29000 QUIMPER  
02 98 65 17 23

## PONT-L'ABBÉ

Zone artisanale Kérouant  
29120 PONT-L'ABBÉ  
02 98 66 00 05

[WWW.LITERIE-VALENTIN.COM](http://WWW.LITERIE-VALENTIN.COM)

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 vous 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 jardinerie.

# Écologique. Une poule dans le jardin



Photos: Arnaud Chilleric

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 redevennent 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'attache 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.

**TEMPUR** LES OFFRES DE RÊVE

OFFREZ-VOUS ENFIN LE CONFORT UNIQUE TEMPUR®

VOTRE LITERIE TEMPUR 2 430 € AU LIEU DE 3-345 €

45 NUITS D'ESSAI SATISFAIT OU REMBOURSE

litterie Lecomte la nuit en douceur

QUIMPER - 114, rue de Pont-l'Abbé 02.98.55.76.19  
CONCARNEAU - ZA du Moros 02.98.60.47.41

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

NOUVEAU SITE [www.verandaline.com](http://www.verandaline.com)

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

# Des services de qualité, des réponses sur mesure

**Les seniors veulent,  
plus que jamais, profiter  
de la vie.**

**Un maximum de bien être...  
Un minimum de contraintes !  
Cogedim Club® a développé  
des résidences services,  
spécialement conçues pour  
faciliter leur quotidien.**



## Priorité à la qualité de vie

Quand on entre dans une résidence Cogedim Club®, on se sent tout de suite bien entouré. Une équipe présente 7j/7 contrôle l'accès, dirige les visiteurs, réceptionne le courrier, transmet les messages et peut organiser des réservations ou un dépôt pressing, comme une conciergerie hôtelière.

Au-delà, des services à la carte sont proposés, pour entretenir son appartement (ménage, bricolage) et rester actif (ateliers forme, bien être, animations culturelles...).

## Un budget maîtrisé pour plus de sérénité

La bonne surprise, est que ce nouveau concept d'habitat revient moins cher qu'une solution de maintien à domicile. Les résidences Cogedim Club®, au prix du marché, intègrent en effet des avantages substantiels: télé alarme, abonnement téléphonie\* fixe/internet et équipements de sécurité. Pour les prestations à la carte, chacun est libre de

consommer ce qu'il veut, selon son budget et ses besoins.

## Rester autonome et actif

Les résidences Cogedim Club® ont la particularité d'être toutes implantées en centre ville.

Transports, commerces et services publics sont donc accessibles à pied. Cette situation géographique permet également de recevoir facilement des visiteurs, qui peuvent, s'ils le souhaitent, séjourner dans un appartement d'hôte ou chez soi.

## LES 5 AVANTAGES COGEDIM CLUB®

- 1> Situation en centre-ville
- 2> Environnement confortable et sécurisé
- 3> Services inclus et à la carte
- 4> Location au prix du marché
- 5> Charges maîtrisées

## A Bénodet (29)



La résidence Le Domaine du Phare est située dans un environnement calme et serein au cœur de Bénodet, à proximité de la place du marché, de la mairie et des commerces, à quelques mètres de l'Odet et de la plage du phare.



\* depuis un poste fixe vers la métropole

**CONTACT : Cécile Tél. 01 56 26 28 72**

\*\*\* Résidences \*\*\*  
**COGEDIMclub®**

cogedim-club.com

Résidences Seniors  
**LES ESSENTIELLES**



La quiétude du Finistère-Sud  
 Et si vous veniez passer  
 votre retraite dans le Finistère ?  
 À PONT-AVEN ou au GUILVINEC

**LOCATIONS D'APPARTEMENTS**

Profitez de notre offre promotionnelle  
 sur les séjours temporaires pour cette saison



**PORTES OUVERTES**  
 les 10, 11 et 12 octobre 2014

**LES ESSENTIELLES DE PONT-AVEN**

rue cité de Kerentrec'h (face à la maison de retraite)

**PONT-AVEN**

**02 30 15 00 00**

**LES ESSENTIELLES DU GUILVINEC**

16 à 26, rue Général-de-Gaulle

**LE GUILVINEC**

**02 30 14 03 03**