

# Prémédia

N°16 • ÉTÉ-AUTOMNE 2009

JOURNAL DES RETRAITÉS IRSEA ET CAPICAF

Dossier p.3

## MAINTENIR LE LIEN SOCIAL



### REPÈRES

Alzheimer :  
soutenir  
les aidants p.12



### SANTÉ

Agir pour un  
habitat sain p.14

### SÉJOURS PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE

Des séjours organisés  
par l'Action Sociale p.17

# Sommaire

N°16 • ÉTÉ /AUTOMNE 2009

## Dossier

Maintenir le lien social

p.3/5

## Nos Actions

Retour sur les événements, actions à venir, soutiens et manifestations... Toutes les informations site par site.

p.6/11

## Repères

Maladie d'Alzheimer  
Aidants épuisés, appuis adaptés

P.12/13

## Santé

Agir pour un habitat sain

p.14/15

Bien-être et bon sens

p.16

## Séjours Bien-être et Prévention

Des séjours organisés par l'Action sociale spécialement pour nos retraités.

p.17/19

## Temps libre

Belote, rebelote et 10 de der !

p.20/21

## Vos droits

La prise en charge de la perte d'autonomie

p.22

## Entre vous et nous

Nos coups de cœur et conseils  
Une sélection de recettes et d'ouvrages.

p.23

## Édito

**V**otre numéro de Prémédia s'enrichit de quatre pages supplémentaires qui vous informeront particulièrement :

- des orientations des institutions de retraite AGIRC ARRCO,
- des grands projets comme – actuellement – notre réflexion sur la modernisation des Établissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) en Isère et la création de domiciles protégés,
- de sujets importants : l'aide aux aidants, la prise en charge sociale de la perte d'autonomie... Le dossier principal de ce numéro traitera de la lutte contre l'isolement. De plus en plus de personnes âgées vivent à domicile.

En effet, souvent par choix, elles préfèrent rester chez elles. Mais la conséquence directe de ce choix peut être l'isolement : isolement rural, isolement social ou familial... autant de causes à la souffrance, au repli sur soi, voire même à la dépression.

Même si les solidarités familiales et l'aide à domicile apportent une réponse, ce n'est pas forcément suffisant pour le bien-être physique et mental de la personne âgée.

Plusieurs pistes explorées par l'Action Sociale de Prémalliance pour vaincre l'isolement seront développées dans ce numéro : les séjours de prévention, le bus social qui va à la rencontre des personnes dans les quartiers, les associations de retraités où des rencontres, des voyages, des activités sont organisés, des partenariats avec des associations pour la mise en place de conférences et d'initiatives diverses en direction de ces populations.

Autant de sujets sur lesquels ce journal vous fournira des éléments de réponse.

Mais naturellement, rien ne remplacera le contact humain, c'est pourquoi nos équipes sociales, sur tous les sites, ont à cœur de vous apporter un soutien et des conseils personnalisés. Notre philosophie reste la même : Être à votre écoute et à votre service.

Bonne lecture.



Daniel Anselme  
Président d'IRSEA

Isolement des personnes âgées

# Maintenir le lien social



**Bien des personnes âgées souffrent d'isolement et de solitude. Si le constat est amer, il est important de ne pas en rester là. Au-delà des initiatives qui permettent de rompre l'isolement, pour Prémédia, le philosophe Pierre Le Coz interroge notre regard sur la vieillesse.**

## Solitude et isolement : un cercle vicieux

Souvent, le sujet âgé ressent la solitude et la tragique irréversibilité du temps. Son esprit est déchiré entre la nostalgie des jeunes années et l'appréhension de ce qui doit arriver. Il est parfois tourmenté par le spectre de la dégradation de ses facultés physiques et mentales.

L'isolement n'est pas la solitude mais l'un est lié à l'autre. Le sentiment de solitude peut engendrer des états dépressifs qui vont amener la personne à se replier sur elle-même. Inversement, quand une personne est isolée, le vécu de sa solitude intérieure n'en est que plus tourmenté. Elle ne peut plus

partager ce qu'elle ressent, elle se sent abandonnée, exclue de la communauté humaine.

## La retraite nous met en retrait

Être vieux, c'est pressentir que l'avenir n'est plus porteur d'espoirs, de prises de risques et de perspectives engageantes.

L'exaltation juvénile éprise de nouvelles expériences relationnelles, de possibilités de promotion sociale et de reconnaissance institutionnelle appartient à une époque définitivement révolue.

L'expérience subjective de la vieillesse est imprégnée de l'imaginaire collectif où la vieillesse reste largement rattachée à la

retraite. Être vieux, c'est être un non-actif, un représentant de l'ancienne génération. Bien que l'espérance de vie ait constamment augmenté au cours du siècle, nous continuons à identifier la vieillesse à la retraite (elle-même assimilée à une mort symbolique). Être retraité, littéralement c'est être mis en retrait, retranché chez soi, poliment écarté du monde professionnel.

Ne dramatisons pas : il arrive que ce temps du "vieillir" soit bien vécu. Certains sujets âgés ressentent le temps de leur retraite comme un temps d'aboutissement, le moment attendu d'accomplissement d'une vie bien conduite qui reçoit sa juste récompense. Pour autant, force est de constater qu'une vieillesse sereine



En 2007, l'association "Les petits frères des Pauvres", partenaire de notre Action Sociale, a effectué près de 8 000 accompagnements de personnes isolées ...

et épanouie est loin d'être la règle générale. Cela vient de ce qu'il existe souvent un écart entre l'attente d'une vieillesse qui nous permettrait de réaliser les désirs que nous avons différés et la réalité d'un repos forcé mal vécu.

La vieillesse est l'occasion de redécouvrir cette vérité philosophique : l'homme existe à travers le regard des autres. Ne plus être reconnu, c'est être atteint au plus profond de soi-même, touché en plein cœur.

La vieillesse isole aussi parce qu'elle s'éprouve comme perte du pouvoir de séduction.

Si nous voulons transmettre aux personnes âgées autre chose que la honte de soi, la culpabilité d'être encombrant ou la mauvaise conscience d'être toujours en vie, il nous faut également apprendre à complexifier les débats économiques autour des dépenses de santé que représente le vieillissement. Dans son récent avis 101 sur "santé, éthique et argent", le Comité national d'éthique a rappelé qu'il fallait envisager le coût de la santé à l'aune des économies et des profits que ces coûts permettent de réaliser dans d'autres secteurs de la vie sociale. Ainsi, on oublie trop souvent que la vieillesse signifie aussi un marché qui fait vivre une quantité considérable d'entreprises, assurant

l'emploi des jeunes qui travaillent pour la production des biens et des services de santé.

Une autre des manières de redonner sens et attrait à la période de la vieillesse est d'y intéresser nos étudiants en médecine et en sciences humaines.

Il est essentiel d'aborder la vieillesse autrement qu'à travers des tableaux, des courbes et des statistiques. Il s'agit de créer un véritable appétit de comprendre et d'en savoir davantage sur cette séquence de la vie humaine qu'est la vieillesse.

Nous avons à mieux comprendre la psychologie de la personne âgée, sa manière de communiquer avec nous. Comment telle personne très âgée essaie-t-elle de percer la muraille de sa solitude, de contourner les obstacles au langage verbal ? Qu'est-elle en train d'essayer de dire autrement qu'avec les mots ?

C'est surtout le regard des autres sur nous-même qui nous fait prendre conscience que nous ne sommes plus jeunes. Être vieux c'est d'abord être perçu comme vieux par les autres. Dès lors, une éducation du regard est nécessaire. Il s'agit d'apprendre à percevoir la personne âgée comme un être qui nous apprend le courage d'accepter notre condition et notre destin d'être voué au temps et à la mort.

## Des actions qui créent du lien

### Les journées du bien vieillir d'Annemasse

En Haute-Savoie, l'association de retraités IRSEA est répartie sur 3 lieux (Annecy, Annemasse et Faverges). De fin 2007 à fin 2008, le service d'Action Sociale et l'antenne d'Annemasse ont travaillé avec différents partenaires (Conseil Général, services d'aide à domicile, associations culturelles...) et des caisses de retraite complémentaire afin de mettre en place "Les journées du bien vieillir", pour : "Oser sortir de chez soi". Ces journées des 11 et 12 octobre 2008 ont accueilli plus de 900 personnes.

### 1 toit 2 générations

D'un côté, une personne âgée isolée disposant de place à son domicile ; de l'autre, un étudiant ayant du mal à trouver un logement. Le sénior accueille chez lui, à titre gracieux, l'étudiant et celui-ci offre sa compagnie et rend quelques services au quotidien. Hébergeurs et hébergés s'acquittent d'une cotisation annuelle de 100 €. Cette expérience innovante, nommée "1 toit 2 générations", a démarré en 2006 sur Chambéry et se développe désormais sur Annecy et d'autres villes de France. Renseignements : 04 79 62 61 13 [www.1toit2generations.com](http://www.1toit2generations.com)

### Le minibus de la Ville de Clermont-Ferrand

La Ville de Clermont-Ferrand vient d'acquérir un minibus pour aller chercher à domicile et accompagner à des activités des retraités clermontois. Prémalliance a subventionné cette acquisition.

### Pierre Le Coz

Maître de conférence en philosophie à la faculté de médecine de Marseille (EA 3783), Vice-président du Comité Consultatif National d'éthique. Auteur de "Petit traité de la décision médicale" (Seuil, Paris, 2007)

# Qu'entreprend Prémalliance ?

Les différents sites d'Action Sociale (Clermont-Ferrand, Grenoble, Marseille et Toulouse) développent et relaient des actions ponctuelles en direction des retraités les plus isolés\*. Afin de contacter ceux-ci, des courriers sont adressés notamment aux personnes célibataires comme à celles percevant une pension de reversion, pour les informer des conférences sur la santé, séjours de prévention et autres actions proposés.

## Comment sortir plus ?

Parce qu'il est important de conserver des relations sociales avec ses voisins, sa famille, ses amis... "Sortir plus" peut permettre celles-ci. Ce dispositif, financé par l'AGIRC ARRCO et piloté par Prémalliance dans les départements 13, 20, 38, 63 et 84, comprend des chèques accompagnement réservés aux personnes âgées de plus de 80 ans. Ce dispositif existe dans plus de 40 départements.

**APPEL GRATUIT**  
**N°Vert 0 800 740 365**

## 11 associations de retraités PREMALLIANCE

Gérées par les retraités eux-mêmes, vous trouverez toutes leurs coordonnées en page 11 du magazine.

**Leur but ?** Que les retraités se sentent solidaires les uns des autres, qu'ils agissent contre la solitude.

## Quelles sont les activités proposées ?

Chaque association propose des activités pour se retrouver : une journée avec un repas partagé en commun, des sorties culturelles, des visites à d'anciens adhérents plus âgés qui ne peuvent plus participer aux activités de l'association. Des adhérents accompagnent aussi les séjours douceur...

**\* Si vous estimez souffrir d'isolement et/ou de solitude, nous vous incitons à vous signaler auprès des délégués des services de l'Action Sociale (cf. la carte placée en dernière page du Prémédia).**

## Un partenaire de Prémalliance dans la lutte contre l'isolement

**Le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de la Ville de Grenoble a mis en place des actions spécifiques. Claude Fages, adjoint à la direction de l'action sociale auprès des personnes âgées, nous en précise les principales.**



**La lutte contre l'isolement de certaines personnes âgées est-elle, à vos yeux, particulièrement importante ?**

Claude Fages : Cette problématique de l'isolement ne doit pas être prise à la légère et, en terme d'action sociale, elle est aussi importante que les besoins premiers, fondamentaux des personnes.

## À quelle occasion le CCAS de Grenoble a-t-il décidé de mettre en œuvre des actions contre l'isolement des personnes âgées ?

Claude Fages : Après l'été caniculaire de 2003, ses conséquences et l'émotion qui en a découlé, le CCAS de Grenoble a, en 2004, essayé de répondre aux problèmes mis à jour par cet événement. Nous nous sommes dits qu'un certain nombre de choses n'allaient pas : durant la canicule, les personnes âgées, confrontées à l'isolement, n'avaient d'autres alternatives que de faire appel à l'hôpital, ce qui a eu entre autres conséquences l'encombrement des urgences, parce que nos services de soins et d'aide à la vie n'étaient pas assez réactifs.

## Quels dispositifs avez-vous mis en place ?

Claude Fages : Nous avons mis en place "S.O.S. soutien à domicile" qui a lieu l'été, depuis cinq ans entre le 1<sup>er</sup> juin et le 31 août. Lorsqu'une personne âgée habitant Grenoble ne se sent pas bien, nous lui conseillons d'appeler le numéro téléphonique lié à ce dispositif - plutôt que celui du Samu (le célèbre 15) - et nous lui envoyons alors très rapidement des professionnels du soin ou de l'aide à la vie (infirmière, aide soignante, auxiliaire de vie sociale), ce qui évite une hospitalisation non justifiée.

## Quels sont vos projets dans un futur proche ?

Claude Fages : Sur 2009-2010, nous espérons expérimenter un ordinateur tactile adapté aux personnes âgées qui leur permettra d'entrer en contact avec l'extérieur, d'appeler leur famille ou d'autres personnes. Ce type de matériel ne remplacera évidemment jamais la présence humaine, mais il peut permettre de lutter contre l'isolement préjudiciable physiquement et psychologiquement à la personne qui en souffre.

**À lire sur le sujet : Solitude et isolement**

**des personnes âgées, l'environnement solidaire.**

**Sous la direction de Philippe Pitaud, Edition Erès, Collection Pratiques du champs social.**

**Contact : Institut de Gérontologie Sociale : 04 91 37 03 79.**

Débats, stages, conférences, événements sportifs et festifs... Prémédia fait le point sur l'actualité marquante de l'Action Sociale.



### ANNECY

#### À venir

##### Conférence

"Vieillir, pourquoi en faire une maladie ?..."

par le docteur POIRIER

lundi 14 septembre après-midi

Renseignements 04 50 33 63 90

##### Conférence et stands

"Bien bouger pour bien vieillir..."

par le docteur MATHERN, mardi 6 octobre après-midi.

Renseignements 04 50 33 63 90

#### À vivre

##### Faire face au deuil

Vous habitez à Annecy et dans ses environs, vous avez récemment subi un deuil dans votre famille ou votre entourage... Aujourd'hui, la solitude vous pèse et vous souhaiteriez prendre un temps pour vous, pour partager avec d'autres ce que vous vivez, être aidé(e) dans ce travail de deuil. Nous vous proposons de participer à un travail de groupe, avec des personnes rencontrant les mêmes difficultés et d'être ainsi aidé(e) dans ces moments difficiles.

Contact : 04 50 33 63 90

### ANNEMASSE ET ENVIRONS

#### À savoir

##### Conférence et ateliers

À la suite des Journées Découverte du Bien Vieillir qui ont eu lieu en octobre 2008 à Annemasse, des conférences et ateliers sont organisés sur ce secteur : sur la nutrition en octobre, sur l'équilibre et la prévention des chutes en novembre puis sur le sommeil début 2010. Pour connaître les dates et les lieux de ces actions, contacter l'association REGAR au 04 50 39 89 25

### CLERMONT-FERRAND

#### À savoir

##### 2<sup>e</sup> semestre 2009 - Conférences

##### Comité Régional de Coordination de l'Action Sociale Limousin Poitou Charentes

Cycle de conférences : des notaires interviendront sur le thème de la succession et de la réversion. Des professionnels de santé interviendront sur le thème du sommeil.

Les services du CCAS, de la CRAM, de l'ADMR, et du Conseil Général seront représentés lors d'une conférence sur le maintien à domicile.

Contact : Mme BECK au 04 73 43 06 27

## À venir

### HandiCAP évasion

L'association Handi CAP Evasion va conclure la traversée du Cantal et du Puy de Dôme par une arrivée au sommet du Puy de Dôme le 14 Août. L'Action Sociale accompagnera cet événement en permettant la réalisation du film de la journée et en aidant les personnes handicapées sur les pentes de la montagne.

### Atelier stimulation des sens

À Brive le 28 septembre 2009 avec le concours du réseau Limousin Nutrition et Ag2r.

Contact : Mme BECK au 04 73 43 06 27

### Stage gratuit de préparation à la retraite

À Clermont-Ferrand, les 28 et 29 septembre 1<sup>er</sup> et 2 octobre 2009 (4 jours)

Vous êtes en retraite depuis 2008 ou 2009. Cette étape de votre vie est pour vous synonyme d'un changement qu'il faut accepter et auquel il convient de vous adapter. Nous vous proposons de bénéficier d'informations et de conseils pour vous aider à vivre pleinement votre retraite, sans appréhension.

Pour participer à ce stage, contacter Mme FAYOLLE Déléguée Sociale 04 73 43 05 26 ou 04 73 43 05 10

### Forum Alzheimer en novembre

Le forum aura lieu à l'Espace Tartalin à AIFFRES, près de Niort. Organisé autour de conférences et de tables rondes.

Contact : Mme BECK au 04 73 43 06 27

## À vivre

### La marche Santé à Cebazat - 19 octobre 2009

Prémalliance, en collaboration avec le CCAS de Clermont-Ferrand, organise une marche pour des retraités IRSEA CAPICAF, afin de promouvoir l'activité physique et de développer du lien social.

Contact : Mme FAYOLLE au 04 73 43 05 26

### Le Village Bien-Être : 2<sup>e</sup> édition

Les 15 et 16 septembre. Les activités proposées auront pour lien le bien-être. L'objectif pour chaque participant sera de découvrir de nouvelles pratiques. Dans le cadre magnifique du Domaine du Marand, à proximité de Clermont-Ferrand.

Contact : Mme GLEIYSE au 04 73 43 05 15

### La Semaine Bleue du 19 au 25 octobre

"Jeunes et Vieux, connectez-vous"

En partenariat avec le CCAS de Clermont-Ferrand. Plusieurs manifestations sont organisées pour et par les retraités clermontois et de ses environs.

Contact : Mme FAYOLLE au 04 73 43 05 26

## Pour voir plus loin...

### De nouvelles formes d'hébergement sont en réflexion au sein de l'Action Sociale de Prémalliance...

Dans le cadre des orientations prioritaires AGIRC ARRCO, Prémalliance pilote, pour l'ensemble des Institutions de Retraite complémentaire, des EHPAD en Isère et dans les Bouches-du-Rhône. Certains établissements, moins adaptés aux attentes des personnes, vont être rénovés, comme Regain à Marseille.

En Isère, deux structures sont trop petites pour accueillir de façon pérenne les retraités. Nous allons, en lien avec les collectivités publiques, créer un établissement innovant et participer à la mise en place d'appartements adaptés (Haute Qualité Environnementale, Compensation des déficits sensoriels...).

Dans les BDR, nous travaillons sur un projet de domicile protégé à destination des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Il nous semble en effet important de s'adapter aux besoins des personnes âgées, qui ont évolué de la même façon que notre société.

### Maintien à domicile pour les personnes immigrées vieillissantes au sein des résidences Adoma (ex Sonacotra) : pour une première en France, une expérimentation réussie à Aix-en-Provence

La question du vieillissement des immigrés en France est aujourd'hui une problématique identifiée et reconnue par les pouvoirs publics. Depuis 2008, l'Action Sociale participe à un projet pilote au sein de la résidence sociale "le Petit Barthélemy" où logent actuellement 314 personnes parmi lesquelles 68 % sont âgées de plus de 60 ans.

Cette expérimentation repose sur 2 axes :

- L'adaptation du bâti pour favoriser l'autonomie des personnes en situation de dépendance et améliorer leur confort de vie,
- L'accompagnement dans les actes de la vie quotidienne des 16 résidents de deux unités de vie adaptées.

Une convention cadre d'une durée de 3 ans entre Adoma, le Conseil Général 13, la Caisse Régionale d'Assurance Maladie et Prémalliance est en cours de signature.

C'est une première en France : elle permettra une organisation et un financement mutualisé des interventions des auxiliaires de vie sociale auprès de ces résidents âgés et d'étendre cette expérience sur l'ensemble des Bouches-du-Rhône.

## GRENOBLE

### À savoir

#### Village Bien-Être les 26 et 27 février 2009 au Stade des Alpes

Vif succès pour le Village Bien-Être qui a attiré près de 2 000 personnes. Réussite tant sur le plan de la qualité de l'organisation que de l'animation des deux jours. Retours positifs unanimes et demande générale : "A renouveler" ! Travail de plusieurs mois en synergie avec nos partenaires et des intervenants de qualité. Inauguration officielle le 20 avril de l'œuvre de Jean Noël ZANETTI, réalisée à partir des dessins des participants au Village. Remise d'un séjour Bien-Être le même jour à la gagnante du tirage au sort.



### À vivre

#### ARIL : 25 ans le 12 mars 2009

Chacune des activités de l'Association a été mise en scène de façon humoristique et présentée devant un parterre de 150 personnes. Tous se souviendront longtemps de cette journée. IRSEA a offert à chacun l'ouvrage : "Au pays de notre enfance" et la plaquette sur la vie de la nouvelle Association.



### À venir

Pour connaître les conférences et les ateliers proposés par le Service Social de Grenoble, veuillez vous renseigner au 04 76 29 15 56.

Au programme : des conférences (le sommeil, les allergies), la projection d'un film/débat sur la maladie d'Alzheimer ("Quand la mémoire s'envole"), des ateliers (aide aux aidants Alzheimer, mémoire)...

#### Atelier Fil Mauve

Fil Mauve est un atelier d'aide aux aidants familiaux qui soutiennent un proche à domicile atteint de la maladie d'Alzheimer. Cette formation vise à acquérir des compétences pour mieux gérer la maladie au quotidien, éviter les complications et mieux collaborer avec les soignants. Renseignements et inscriptions : Séverine MEUNIER FERRAND : 04 76 29 15 57 – s.meunier-ferrand@pre-malliance.com

#### Conférence-débat Marie de HENNEZEL le 20 novembre 2009

Organisation par Prémalliance et AG2R/ISICA d'une conférence "Accompagner un proche dépendant, un rôle difficile à vivre au quotidien" à Alpes Congrès Grenoble, animée par Marie De HENNEZEL, psychologue et psychothérapeute chargée de différentes missions d'études par le Ministère de la Santé. Partenaires : ALERTES et ISÈRE ALZHEIMER.

Cette conférence-débat d'une demi-journée a pour objectif :

- de sensibiliser et prévenir nos ressortissants en charge de l'accompagnement d'une personne dépendante des situations d'usure,
- de rompre l'isolement des aidants familiaux en les informant sur les dispositifs d'aide aux aidants développés par les associations partenaires,
- d'accorder du temps de parole aux aidants afin de mieux vivre au quotidien cette situation d'accompagnement.

### "Une retraite réussie"

Si vous êtes allocataires de l'IRSEA, si vous avez pris votre retraite depuis moins de 2 ans, nous vous invitons à une rencontre de 3 jours au cours de laquelle nous répondrons à toutes les questions que vous pourriez vous poser, sur les thèmes suivants : informations juridiques, prévention santé, prévention mémoire, vie relationnelle, loisirs, bénévolat et action sociale de votre institution de retraite.

Ces rencontres qui regroupent 12 à 15 personnes se déroulent dans un climat particulièrement convivial. Pour vous inscrire, contactez M<sup>me</sup> Abeille au 04 91 16 14 33

## MARSEILLE

### À savoir

#### L'Action Sociale à la rencontre de ses retraités des Alpes Maritimes

L'Action Sociale souhaite accentuer ses actions en faveur de ses ressortissants résidant dans d'autres départements. C'est ainsi qu'une quarantaine de personnes ont participé à la journée découverte des huiles essentielles, le mardi 21 avril à Grasse avec la visite de l'usine des parfums Galimard et "l'Atelier Boutons de Roses" où chacun a pu créer son parfum.

#### Lien social

Dans le cadre de ses actions de promotion du lien social et de lutte contre l'isolement, de la prévention santé et du soutien au handicap, l'Action Sociale a organisé deux journées **lien social et bien-être** une au Parc Borely et une en Camargue ainsi que deux autres journées sur la prévention santé sur l'audition et sur les bienfaits du sport pour les personnes handicapées. Elle a également participé au forum du RDV des jeunes, à la manifestation *Jours de sport* et organisé le 2<sup>e</sup> *Village Bien être*.



#### Ouverture de 2 centres accueil-loisirs pour les malades Alzheimer dans la Mairie des 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> arrêts de Marseille.

Deux Centres Municipaux d'Animation ouvrent leurs portes aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer. Les lundis et jeudis, des activités de loisirs adaptées aux besoins des patients sont organisées dans les maisons de quartier Saint Pierre (5<sup>e</sup>) et Boule (4<sup>e</sup>). Ces temps sont aussi pour les familles l'occasion d'un répit.

Contact : CMA St Pierre - 333, rue St Pierre (5<sup>e</sup>)

Tel : 04 91 42 17 69

CMA Boule - 4, rue Henri Boule (4<sup>e</sup>)

Tel : 04 91 64 97 43

## Pour voir plus loin...

### Action Sociale AGIRC-ARRCO

3 orientations prioritaires  
pour la période 2009-2013

#### 1 • Développer la Prévention

Grâce au bilan médico-psycho-social proposé dans ses 10 centres de prévention, mais aussi par l'information diffusée au travers de conférences et ateliers sur le "bien vieillir" (Mémoire, sécurité routière..), et par le soutien aux actions de maintien du lien social (pratique d'activités culturelles, sociales...).

#### 2 • Prolonger l'autonomie à domicile par

- **le maintien à domicile** : les institutions ARRCO prennent en charge 10% des heures accordées par la CRAM / CNAV avec une possibilité de financement d'heures complémentaires sous conditions,
- **l'aide aux aidants** par des conférences, groupes de paroles, actions d'information et de soutien.
- **l'adaptation du logement** : aide aux travaux en coordination avec la CRAM et le PACT (amélioration de l'habitat coordonnée), organisation d'actions d'information sur ce sujet.

#### 3 • Accompagner la perte d'autonomie en établissements

Les institutions AGIRC ARRCO disposent d'un parc important de réservations pour leurs allocataires grâce aux 6 600 lits des établissements médico-sociaux dont elles sont propriétaires et aux 20 000 lits réservés en EHPA ou EHPAD. Les partenaires sociaux ont aussi décidé d'inciter les caisses de retraite à la vente de leur parc d'établissements de vacances pour investir dans les établissements pour personnes âgées. Enfin, elles soutiennent des solutions alternatives notamment par le financement d'accueils de jour et d'accueils temporaires.

### Faire face aux coups durs

#### Notre aide d'urgence PARTEO DOM

Dans les départements : 13, 31, 38, 63, 69, 84  
Pour vous aider à faire face aux aléas de la vie, nous avons mis en place, sous condition de ressources, un chèque social qui vous permet, dans une situation d'urgence, de financer une prestation d'aide à domicile et de petits bricolages.

Appelez le 0811 466 300

(coût d'un appel local) 

## À savoir

### Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer

La Ville de Marseille, en partenariat avec Prémalliance et Allo Alzheimer, organise le 21 septembre 2009 dans le lieu prestigieux de l'auditorium du Pharo un temps d'échanges et de rencontres avec l'ensemble des structures de Marseille intervenant dans l'accompagnement des malades et de leurs aidants. Pour plus d'information sur cette journée, vous pouvez contacter :

**La Ville de Marseille, Direction des Personnes Handicapées : 04 91 81 58 80**

### L'antenne Dialogue et Solidarité vous accueille

Vous êtes veuve ou veuf, l'espace spécifique *Dialogue et Solidarité* est là pour vous aider à dépasser le deuil. Une antenne sur Marseille est ouverte à toutes et tous, offrant une écoute et des entretiens individuels animés par des psychologues ainsi qu'un soutien au sein d'un groupe pour surmonter cette épreuve.

**APPEL GRATUIT**  
**N°Vert 0 800 494 627**

Les permanences ont lieu les lundi et mercredi de 9h à 12h. **Adresse** : 12, rue Brandis - 13005 Marseille (métro Baille). Soutenus par l'OCIRP, ces espaces sont organisés en réseau national, avec la collaboration des Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles. **OCIRP** : [www.ocirp.fr](http://www.ocirp.fr)

## À venir

### Conférences

Un cycle de conférences à Marseille, Nice et Toulon de septembre à décembre : Le Bien-être physique et psychologique, Les troubles de la mémoire, Les premiers secours.

**Renseignements et inscriptions au : 04 91 16 16 83**

### Association

L'association Cœur au ventre a été créée pour soutenir les personnes qui souffrent de troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie...). À ce jour, c'est la seule association existante dans la région PACA traitant de ce sujet. Ses missions sont de soutenir, aider, écouter, dialoguer et organiser des animations ludiques pour des personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire et leurs aidants. [www.coeur-au-ventre.com](http://www.coeur-au-ventre.com) - tel : 06 11 60 25 31

## À vivre

- **20 septembre** : L'Action Sociale partenaire de la course-marche Odyssée contre le cancer du sein à Marseille au Parc Borely.
  - **Septembre** : Visite du site de Chateaufallon à Toulon. Découverte de la gymnastique douce au parc Borely et visite guidée du jardin chinois.
  - **11 octobre** : L'Action Sociale participera à la Course Nationale de l'Intégration "Algernon".
  - **12 au 23 octobre** : Tournée du Bus social à Marseille.
  - **18 octobre** : L'Action sociale sera présente auprès de ses partenaires au Parc Chanot pour le Forum du handicap.
  - **25 octobre** : L'Action Sociale soutient une équipe de coureurs dans le cadre de la course Marseille-Cassis.
  - **Novembre** : Un après-midi spectacle avec la troupe de théâtre "Les tréteaux".
  - **Décembre** : L'Action Sociale organisera un repas/spectacle de Noël pour ses retraités les plus isolés.
  - **3 Décembre** : Journée Nationale du Handicap sous l'égide de l'ONU.
- Pour toutes ces manifestations, renseignez-vous au : 04 91 16 16 83**

## TOULOUSE

## À savoir

### Inauguration

Après le succès de la "Journée Alzheimer en Dordogne", organisée en partenariat avec l'Ag2r et l'Association France Alzheimer Dordogne, Prémalliance et son partenaire Ag2r ont soutenu le projet d'acquisition d'un véhicule pour cette association. Aussi, cette dernière, très proche du terrain, pourra désormais mieux répondre aux attentes des personnes isolées et malades en palliant à la problématique du transport.

**L'inauguration a eu lieu le vendredi 13 février 2009.**

### Journée nationale de l'audition

À l'occasion de cette journée, événement de santé publique incontournable, Prémalliance, en partenariat avec l'Ag2r et le CEDIP, a organisé au mois de mars sur Mazamet, Albi, St-Jean-de-Luz et Merignac des conférences et a proposé des dépistages des troubles de l'audition à ses ressortissants.

Les résultats des tests ont été interprétés immédiatement de manière individuelle, confidentielle et gratuite.

### Concert de polyphonie basque

Le concert qui a eu lieu le vendredi 13 mars 2009 à l'église du Christ Roi de Toulouse a connu un très vif succès. Il a permis de regrouper 618 personnes

(ressortissants Prémalliance, bénévoles VMEH, invités et grand public). Les messages du Président de la VMEH, du Directeur Général du CHU et du Responsable de l'Action Sociale de Prémalliance ont permis d'encourager les bénévoles dans leur effort de disponibilité et de présence discrète auprès des personnes malades et isolées mais également de sensibiliser un large public au bénévolat.



### Les petits frères des Pauvres

L'intérêt du groupe Prémalliance pour les actions menées auprès des personnes âgées isolées, par les bénévoles de l'association, a donné lieu à un partenariat. Prémalliance a soutenu financièrement l'organisation d'un séjour de vacances d'été sur Montguichet, près de Paris ainsi que dans le cadre des réveillons de Noël 2008.

Aussi, nos ressortissants isolés ont toute l'attention de notre partenaire et reçoivent des visites régulières de bénévoles. Cette association, non confessionnelle et reconnue d'utilité publique, accompagne, via des actions bénévoles, les personnes âgées qui souffrent d'isolement, de pauvreté matérielle ou de précarités multiples.

En région Midi-Pyrénées/Roussillon, elle est présente à Mazamet, Toulouse, Cahors, Carcassonne et Rodez. Si vous avez le sentiment d'être isolé(e), seul(e), sans soutien familial, ni voisinage, nous vous invitons à contacter le 05 61 62 05 05 ou le 05 63 98 92 27.

## À vivre

### Actions

Pour connaître les actions proposées par le service Action Sociale de Toulouse.

Contactez le : 05 61 58 73 91.

### Tournée du Bus social

Après une tournée réussie dans les différents quartiers de Marseille en 2008, il circulera dans les mois à venir à Clermont-Ferrand, Grenoble, Marseille et Toulouse.



## Les associations de retraités IRSEA en France

Votre institution de retraite IRSEA subventionne, chaque année, les associations de retraités IRSEA et CAPICAF, indiquées ci-dessous. Vous souhaitez rompre votre isolement, rencontrer de nouveaux amis et participer à de nouvelles activités, renseignez-vous auprès de l'association la plus proche de chez vous :

### ARIPAL à Bayonne

05 59 58 25 68

### ARIA à Bordeaux

05 57 30 09 73 (ou 06 98 61 49 43)

### ARIHG à Toulouse

05 61 52 98 02

### ARIL à Lyon

04 78 39 51 79

### Association de Haute-Savoie à Annecy, à Annemasse et à Faverges

04 50 33 63 90

### Association des retraités de la Manutention de Marseille (ARDAFI)

L'ARDAFI a organisé du 9 au 16 mai un séjour Prévention à Hendaye pour une centaine de nos retraités à la résidence Orhoïtza. Ce séjour a été conçu pour permettre à nos retraités, dont certains repérés comme isolés et à faibles revenus, de bénéficier d'une semaine de dépaysement agrémentée de visites, animations et conférences-prévention. De très belles excursions ont été organisées (Fontarrabie, Saint Ignace de Loyola, San Sébastian, Biarritz, Bayonne).

04 91 69 09 86

### Association des Retraités de Clermont-Ferrand

06 84 83 41 52 (ou 06 82 45 83 30)

### Association des Retraités Irséa de Marseille

Nouveaux retraités ! N'hésitez pas à contacter notre association pour bénéficier de toutes nos activités (danse, randonnées, informatique, peinture, gymnastique, yoga...). 04 91 78 86 41

### Association des Retraités IRSEA à Nice

04 93 62 50 86

### Association des Retraités IRSEA à Grasse

04 93 09 50 61 ou 04 93 77 31 23

### Association des Retraités IRSEA et CAPICAF de Grenoble

04 76 59 11 90

**ATTENTION :** ces différents numéros de téléphone ne correspondent pas à des services administratifs IRSEA.

**Pour tout renseignement sur votre retraite, merci d'appeler le 0 974 501 501**

# Maladie d'Alzheimer

## Aidants épuisés, appuis adaptés

Plus de 850 000 personnes souffrent aujourd'hui de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés en France. La majorité reste prise en charge à domicile par des proches, conjoints ou enfants, qui se donnent sans compter, parfois jusqu'à l'épuisement. Pour les soulager et les soutenir moralement et physiquement, des dispositifs novateurs d'accompagnement émergent. À l'image d'Allo Alzheimer et du baluchonnage...



Dans notre pays, 6% des personnes de plus de 65 ans sont atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles pouvant s'y apparenter. Soit 850 000 personnes. Et 225 000 cas s'y ajoutent chaque année, selon l'INSERM. Cette "déferlante" qui devrait s'accroître avec le vieillissement attendu de la population (en 2050, la France comptera 16 millions de plus de 65 ans) fait peur, comme l'a démontré l'INPES dans une étude de mars 2009 sur "la connaissance du regard porté sur la maladie". "Elle est la troisième maladie jugée la plus grave, après le cancer et le sida, et la plus crainte avec le cancer et les accidents de la circulation" note l'INPES. De plus, près de 40% des Français s'estiment mal informés et 93% approuvent l'idée qu'elle peut "avoir des effets dévastateurs sur la famille des malades" tout en reconnaissant à cette dernière un "rôle crucial dans la prise en charge des patients".

### Allo Alzheimer

En créant en 2006, une antenne d'écoute des aidants, Allo Alzheimer, accessible 7 jours sur 7 de 20h à 22h, Prémalliance, avec l'Institut de la Maladie d'Alzheimer et SOS Amitié, a anticipé ce besoin d'information, de conseil, d'orientation, quand l'aidant se sent totalement démuni, et une attente d'accompagnement adapté, de réconfort même, pour éviter découragement et isolement. "Pour le conjoint ou l'enfant qui veille sur le malade jusqu'à tomber parfois en sujétion totale, alors que ce dernier ne les reconnaît même plus, c'est un poids psychologique, physique, émotionnel, lourd à porter. Nous voulions donc initier un dispositif qui réponde aux besoins sans concurrencer l'existant" explique M<sup>me</sup> Gay, présidente d'Allo Alzheimer.

### Appels de détresse

La soirée constitue une période privilégiée, soit parce que les aidants bénéficient d'un peu de répit, soit parce que la perte de repères du malade s'accroît et qu'ils ne savent comment apaiser ses angoisses, ses propos incohérents, son agressivité.

Grâce au numéro national unique (0 811 740 700), ils peuvent, au tarif d'une communication locale, exprimer leurs inquiétudes et interrogations aux bénévoles de l'antenne, formés par l'IMA et SOS Amitiés. "Allo Alzheimer délivre

des conseils pratiques, mais non médicaux, souligne Eric Sanchez, directeur de l'Action Sociale de Prémalliance. Dans 80% des cas, elle est le réceptacle d'appels relatifs à l'expression d'une vraie détresse contre 20% en simple quête d'informations. Nous analysons les raisons des appels. En capitalisant nos connaissances, en toute confidentialité, tant auprès des bénévoles que des aidants, nous satisferons les attentes avec une plus grande acuité".

### Besoin de bénévoles

Reconnue comme projet innovant par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie, Allo Alzheimer apparaît comme une première en France. Mais, comme les malades ont besoin d'aidants, l'antenne a besoin de bénévoles. Ils sont neuf aujourd'hui à se relayer sur les permanences et à s'investir dans cette "aide aux aidants". D'autres volontaires sont bienvenus. Alors, si vous habitez Marseille ou ses proches environs, merci d'envoyer votre lettre de motivation à :

**Allo Alzheimer, 485 avenue du Prado 13 412 Marseille Cedex 20.**

ou par mail :

[i.lagarde@premalliance.com](mailto:i.lagarde@premalliance.com)

**alloalzheimer**  
**0811 740 700**

7 jours sur 7 de 20h à 22h

(coût d'un appel local)

## “ Témoignage

### Michèle, bénévole à l'écoute d'Allo Alzheimer

Quand j'ai pris ma retraite d'aide-soignante, j'ai voulu me mettre au service des autres. J'avais assisté à une conférence où le projet Allo Alzheimer avait été présenté. Ayant eu moi-même un parcours d'aidant auprès de mon mari jusqu'à son décès, j'ai perçu rapidement l'apport potentiel de cette antenne téléphonique car j'aurais bien voulu bénéficier d'un tel soutien quand j'étais concernée.

J'ai participé à deux entretiens pour vérifier ma capacité à intégrer l'antenne, puis j'ai reçu une formation à l'écoute qui m'a paru très importante. Aujourd'hui, l'équipe voit vraiment combien ces aidants

ont besoin de “déposer” auprès de nous leur peine, leur désarroi, leurs peurs aussi vis-à-vis du placement éventuel, du sentiment d'abandon qu'ils ne veulent pas générer chez leur proche...

Certains vivent à la campagne et se trouvent totalement isolés dans la prise en charge. Nous jouons un rôle utile, encore trop méconnu. J'apprécie beaucoup le suivi mensuel, sous forme de groupe de parole avec un psychologue. Il permet d'exprimer les difficultés rencontrées, d'améliorer notre approche. Je ne pourrais plus me passer de mes permanences par semaine. Je suis heureuse de pouvoir ainsi tendre la main.

**alloalzheimer**  
**0811 740 700**  
7 jours sur 7 de 20h à 22h  
(coût d'un appel local)

”



### Le baluchonnage

Permettre aux aidants de souffler durant une à deux semaines en s'assurant de l'accompagnement à domicile de leur proche malade : telle est la vocation du baluchonnage.

Né au Canada en 1999, développé en Belgique plus récemment, le **baluchonnage** permet aux aidants de prendre du répit tout en maintenant leur proche à domicile. Une opportunité qu'aucune structure ne permet encore dans notre pays, alors que ce besoin de souffler, chez des aidants mobilisés jour et nuit, s'exprime, très souvent. Le fonctionnement est simple : après avoir passé une journée aux côtés de l'aidant auprès du patient, pour cerner ses habitudes et sa personnalité, le “baluchonneur” le remplace à domicile durant 7 à 14 jours. Le relais est assuré 24h sur 24.

### Expérimentation prochaine

Depuis 2007, des associations auvergnates mobilisent les pouvoirs publics sur la question. La fédération Aide et Répit Dépendance a sensibilisé les parlementaires sur la nécessité de faire évoluer le droit du travail français qui empêche l'instauration de cette action originale de soutien aux aidants. Un projet de loi pourrait être examiné fin 2009.

De son côté, Aide et Répit Auvergne avance sur la voie d'une expérimentation qui devrait se dérouler dans le courant du 2<sup>e</sup> semestre 2009, afin d'évaluer une telle mesure, en vertu de la réglementation actuelle.

“Nous prévoyons de recruter et former huit “baluchonneurs” qui interviendront durant 24 heures (12 h par personne) explique Jacques Martinez, président de l'association. Grâce à divers partenariats financiers publics et privés, les aidants ne contribueraient qu'à hauteur de 60 € sur un coût estimé de 300 € la journée.

Les baluchonneurs, formés par des médecins et des psychologues, seront équipés d'un dispositif de téléassistance pour effectuer un rapport détaillé des activités et comportements du patient et rester en relation régulière avec des professionnels susceptibles de les conseiller ou d'intervenir en cas de difficulté. Nous voulons démontrer qu'un tel dispositif préventif permet d'éviter un renvoi vers des centres hospitaliers ou des urgences dans des situations où il ne s'impose pourtant pas. La demande est réelle. Car elle offre aux aidants un répit de plusieurs jours”.

# Agir pour un habitat sain

La dangerosité de l'amiante et du plomb est désormais connue, mais bien d'autres sources de pollution de l'habitat sont importantes et, le plus souvent, nous ignorons leur existence. Voici un petit tour d'horizon de certaines d'entre elles et quelques conseils afin de les éviter.



La première pollution à laquelle est soumis l'habitat est certainement celle électromagnétique. Tout câble et tout appareil électrique rayonnent un champ électromagnétique. Depuis une vingtaine d'années, par la présence de plus en plus grande d'appareils électriques, l'habitat et ses occupants sont, au quotidien, soumis à de nombreux rayonnements électromagnétiques. S'il n'est pas question de se passer de ces appareils, il est conseillé de les placer à des endroits judicieux et de les utiliser en connaissance de cause afin de réduire la durée d'exposition à leurs rayonnements. Celle-ci est fondamentale : plus elle est longue, plus les incidences sur le bien-être et la santé pourraient être impor-

tantes. La pollution électromagnétique serait ainsi accusée d'être responsable de maux de tête, fatigues, insomnies, stress... et elle pourrait favoriser l'apparition de certaines maladies.

## Comment éviter les principales pollutions ?

Parmi les appareils fréquemment présents dans les habitations, en voici quatre pour lesquels nous vous proposons quelques conseils d'utilisation.

**La lampe de chevet.** Il est important de ne pas laisser passer des fils électriques sous une tête de lit :

ils rayonnent et si l'un d'eux touche le lit, celui-ci émet à son tour des rayonnements. L'idéal est donc de brancher la lampe de chevet le plus loin possible du lit.

**Le téléviseur.** Il est recommandé d'utiliser un téléviseur à écran plat car son rayonnement est plus faible que ceux à tube cathodique.

**L'ordinateur.** Un ordinateur de bureau doit toujours être branché sur une prise reliée à la terre afin de réduire considérablement son rayonnement électrique. Il faut donc prendre en considération ce critère lors de l'achat de l'appareil : tous ne possèdent pas de fiche permettant de les brancher sur une telle prise.



Vérifiez que vous avez bien ce logo sur votre ordinateur.

**Le téléphone.** La base active de la majorité des téléphones sans fil rayonne en permanence des hyperfréquences<sup>1</sup>, jusqu'à environ trois mètres. Afin de ne pas être soumis trop longtemps à son rayonnement, il est conseillé de la placer dans un endroit de passage (hall, couloir...). Quant aux téléphones mobiles, certains rayonnent beaucoup moins que d'autres. Il est ainsi important de connaître leur Débit d'Absorption Spécifique (DAS) indiqué dans la notice de l'appareil et il est préférable que celui-ci soit faible. Il est également recommandé d'utiliser une oreillette à fil, de ne pas pla-

quer l'appareil contre son corps, de ne pas téléphoner à partir de lieux souterrains ou en se déplaçant : l'appareil recherche alors l'antenne relais la plus proche et augmente son rayonnement.

## Pourquoi ventiler l'habitat ?

Afin de réaliser des économies d'énergie, l'isolation des logements a été améliorée ; de ce point positif peut découler un manque de renouvellement de l'air. Celui-ci favorise l'apparition de moisissures ou la diffusion des produits toxiques présents dans certains éléments de l'habitat (peintures, meubles, moquettes...). Ainsi, les panneaux de particules de bois aggloméré contiennent une colle qui pourrait être cancérigène et qui peut s'échapper des panneaux durant des années, chaleur et humidité accentuant sa diffusion. Un meuble constitué de tels panneaux doit être déballé et laissé à

l'air durant plusieurs jours afin que le formaldéhyde, contenu dans la colle, s'évacue en partie. Par ailleurs, lorsqu'on peint ou vernit dans son habitat, il est conseillé de s'absenter durant le séchage et de bien aérer les lieux. Plus largement, ventiler quotidiennement son logement est un réflexe essentiel en vue de le garder sain.

**À lire :** Thierry Gautier, "Guide pratique de l'habitat sans nocivité pour la santé", éditions Conscience Verte, 2007, 192 pages, 320 illustrations, 25 €.

**Site internet :**  
[www.conscienceverte.fr](http://www.conscienceverte.fr)

<sup>1</sup> Les hyperfréquences sont des fréquences radioélectriques particulièrement élevées (supérieures à 1 000 mégahertz) utilisées par les appareils sans fil.

## 2 questions à Thierry Gautier, géobiologue\*

### Depuis quand accorde-t-on de l'importance au fait qu'un habitat soit sain ?

Cela fait très longtemps. Autrefois, en France, on avait l'habitude de placer la tête de lit au nord pour mieux dormir et certaines personnes faisaient appel à des sourciers afin de savoir s'il y avait à proximité de leur habitat des rayonnements naturels dus aux courants souterrains.

### Quelles sont les réglementations en matière d'habitat sain ?

Les réglementations, comme les valeurs retenues, changent d'un pays à un autre. Par exemple, la France n'inclut pas dans la pollution les champs électromagnétiques alors que ces derniers sont pris en compte en Suède : dans ce pays, il est interdit d'installer une ligne électrique à Haute Tension à

moins de 75 mètres d'une habitation, tandis qu'en France une ligne à Très Haute Tension peut être située à proximité d'un logement. Pour ma part, je me réfère à la norme suédoise (norme TCO)\*\*, plus exigeante, mais je ne suis pas le seul car la majorité des écrans d'ordinateurs y sont conformes.

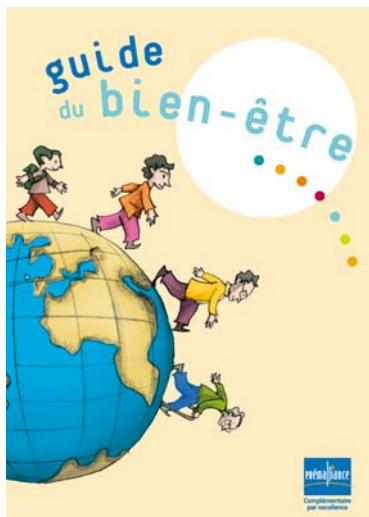
*\* Le géobiologue est un professionnel spécialiste notamment de la détection des eaux souterraines et des rayonnements électromagnétiques.*

*\*\* La norme TCO limite les champs électromagnétiques 50 hertz aux valeurs suivantes : le champ magnétique doit être inférieur à 2 milligauss (mG) et le champ électrique doit être inférieur à 10 volts par mètre (V/m), ce à 50 centimètres de l'écran.*

N.B. Thierry Gautier proposera une conférence lors du séjour Prévention Bien Être de Chorges du 18 au 24 octobre. (cf p19).

# Bien-être et bon sens

**Bien-être et bon sens sont indissociables. Il vaut mieux préférer ce qui est simple et efficace à ce qui est compliqué et inutile. Ce sont une infinité de petits riens qui construisent ce bien-être et ceci au fil de la journée, de la semaine, des mois et des années.**



**La nutrition :** En ce domaine, plus qu'en tout autre, il faut se méfier des modes qui usent et abusent d'interdits ou d'obligations. Cet équilibre ne se résume pas à un plat mais aux trois repas journaliers, à tous les repas de la semaine et aux saisons de l'année. La cuisine, pas plus que la santé, ne se résout par des équations. La cuisine à la vapeur présente des avantages mais aussi l'inconvénient de faire perdre aux aliments une partie de leurs vitamines et de leurs sels minéraux. La cuisine en friture possède des inconvénients mais aussi l'avantage de mieux conserver à l'aliment ses vitamines et ses sels minéraux. La sagesse consiste simplement à utiliser l'une et l'autre en fonction des plats que l'on désire réaliser. Sauf avis médical précis et particulier, il faut éviter de supprimer de l'alimentation le sel, le sucre, le gras, l'acide car ils participent en profondeur à un bon équilibre organique. Sans sel, il n'y a plus de rétention de l'eau dans les cellules et on risque une déshydratation.

Sans gras, le cerveau ne fonctionne plus. Sans l'un ni l'autre, on va directement vers une catastrophe.

**Le sommeil :** Il régénère l'organisme, donc conditionne les activités de la journée et l'humeur. Le choix de la literie est donc très important car d'elle dépend la qualité du sommeil. Une literie fatiguée provoque des maux de dos et est la cause de problèmes circulatoires et respiratoires. Le sommeil peut être perturbé par les ondes électro-magnétiques produites par tous les appareils en veille comme la télévision, le décodeur, les téléphones sans fils qu'il faudrait éviter dans la chambre si on ne peut les éteindre. Si on dort moins, il faut au moins préserver la qualité du sommeil. Le fait de trop manger le soir ainsi que les films et les livres violents sont à déconseiller.

**L'activité physique :** Elle est possible jusqu'à un âge avancé à condition qu'elle soit adaptée aux capacités de chacun. Il existe de nombreuses activités raisonnables sans risque pour les articulations ou n'épuisant pas le potentiel énergétique mais, au contraire, favorisant celui-ci. Il faut tout d'abord bannir l'esprit de compétition, la culture du plus fort, et ne pas se comparer aux autres mais agir pour soi avec les autres. Se faire du mal ne sert à rien. La promenade est encore ce qu'on fait de mieux, passé un certain âge. La piscine est également favorable car elle oblige à pratiquer la respiration consciente.

**L'activité psychique :** Le cerveau est comme un muscle, moins on l'utilise plus sa capacité se restreint. D'où l'importance d'entretenir le mouvement cérébral. Lire, écrire, aller à la rencontre des autres, découvrir de nouveaux lieux, partager ses expériences, faire partie d'une association ou en créer une, en un mot ne pas rester en stationnement, est le secret pour conserver ses capacités intellectuelles.

**Le bonheur :** Déjà Voltaire écrivait "J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé". C'est donc avant tout une disposition d'esprit, quelque chose qui vient de l'intérieur.

C'est retrouver l'estime de soi, cultiver de bonnes relations avec autrui, savoir se donner des petits plaisirs, faire la paix avec son passé et combattre la routine dans laquelle on s'enferme.

**La sagesse :** C'est avant tout savoir être en accord avec soi-même et les autres, accorder ses actes à ses paroles et distinguer l'essentiel de l'inutile. C'est simplement rendre du sens à la vie.

G. Charles

Pour en savoir un peu plus, demandez le **Guide Bien-être** au service Action Sociale le plus proche de chez vous. Il vous sera remis gratuitement.

# Les séjours de l'Action Sociale

L'Action Sociale confectionne des séjours adaptés à votre bien-être. Nous faisons appel à des professionnels compétents pour allier découverte d'une région, convivialité et ateliers pratiques originaux.

**Les séjours Prévention** s'adressent aux retraités qui s'interrogent sur la façon de bien vivre leur quotidien en étant acteur de leur santé.

**Les Séjours Douceur Accompagnés** sont conçus pour les plus âgés qui hésitent à partir et à qui l'on propose un transport accompagné depuis leur domicile, et des activités adaptées. Le coût de ces séjours est calculé au plus juste en ne

vous faisant payer que les frais d'hébergement, de restauration et de sorties.

Le surcoût des interventions de spécialistes et accompagnateurs est pris en charge par le budget d'Action Sociale.

**Pour les personnes aux ressources modestes, une aide aux vacances peut être accordée à condition d'en faire la demande avant le séjour auprès de l'Action Sociale.**

## Journée Nature et Bien-Être

### 20<sup>e</sup> journée Nature, jeudi 17 septembre à Theys



Nous vous invitons cette année à venir découvrir des pratiques de santé et de bien-être en pleine nature au cœur du massif de Belledonne. Theys, village des pierres violettes, situé entre le col du Barioz et le col des Ayes et de Pipay, nous accueillera pour une journée dédiée à l'écoute de notre corps et de notre détente.

**Pratique :** cars au départ de Chambéry, Aix-les-Bains, Voiron et Grenoble.

Nous vous demandons d'apporter votre pique-nique. Merci de joindre un chèque de 12 € de participation aux frais. Début septembre, les personnes inscrites recevront un programme détaillé de la journée.

**Plusieurs balades vous sont proposées en fonction de votre niveau de marche :**

**Balade douceur :** petits marcheurs  
1 heure de marche • Atelier Qi Qong

**Balade expression :** moyens marcheurs  
1h30 de marche • Atelier Jeux Vocaux

**Balade zen :** moyens marcheurs  
1h30 de marche • Atelier Yoga

**Balade détente :** moyens marcheurs  
2h de marche • Atelier Gestes et Respiration

**Balade mouvement :** grands marcheurs  
3h de marche • Initiation Qi-Qong

### BULLETIN D'INSCRIPTION

accompagné d'un chèque de 12 € par personne à retourner avant le 15 août à Prémalliance  
Service Social 47 avenue Marie Reynoard 38067 Grenoble cedex 2

Nom prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Commune .....

Année naissance ..... Tél. ....

Caisses de retraite .....

Quelle balade choisissez-vous ? Cochez une seule case

Douceur       Expression       Zen

Détente       Mouvement

Lieu de départ en car

Grenoble    Voiron    Chambéry    Aix-les-Bains

CONJOINT (E) ou AMI (E)

Nom prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Commune .....

Année naissance ..... Tél. ....

Caisses de retraite .....

Quelle balade choisissez-vous ? Cochez une seule case

Douceur       Expression       Zen

Détente       Mouvement

Lieu de départ en car

Grenoble    Voiron    Chambéry    Aix-les-Bains

## ● Séjours douceur accompagnés \*

### Croisière\*\* sur la Saône "La route des vins au fil de l'eau" du 17 au 21 septembre 2009 au départ de Clermont-Ferrand



#### Séjour avec dîner chez Bocuse

Le 1<sup>er</sup> jour, départ en autocar en direction de Chalon sur Saône, puis installation à bord d'un bateau "Prestige" pour descendre paisiblement la Saône jusqu'à Beaune. Le 2<sup>e</sup> jour, votre croisière, vous mènera visiter le vieux Lyon dans la matinée, puis à Collonges au Mont-d'or l'après-midi. Le 3<sup>e</sup> jour, visite le matin de l'Abbaye bénédictine de Cluny et

l'après-midi des grands vignobles du Beaujolais avec dégustation au Centre Vinicole. Le 4<sup>e</sup> jour, temps libre à Mâcon le matin, puis départ pour Beaune l'après-midi où vous visiterez l'hôtel-Dieu et les hospices. Retour sur le bateau et dîner de gala suivi d'une soirée dansante. Départ le lendemain matin en autocar de Chalon sur Saône à Clermont-Ferrand.

**Prix :** 655 € base cabine double  
pont standard -au départ de Clermont-Ferrand  
+ 45 € - pont supérieur  
+ 350 € - cabine individuelle

- **Ce prix comprend :** transport, pension complète (hors boissons sur le bateau) et excursions
- **Ce prix ne comprend pas :** les boissons aux repas (hors repas chez Bocuse), les déjeuners de route aller-retour, l'assurance annulation : 3 % du coût total du voyage.

#### Renseignements et inscriptions :

Vacances Bleues- 0820 200 622  
Contact : Mme FAYOLLE au 04 73 43 05 26

### L'Alsace et la Forêt Noire à Orbey au départ des Alpes du samedi 3 au samedi 10 octobre 2009



Le Rhin : pays des églises baroques, des vignes et du houblon, des lacs et des forêts... Vous serez séduits par les magnifiques paysages alsaciens, dans une nature intacte au cœur des Vosges.

Lors de ce voyage, vous découvrirez les plus beaux villages : Kaysersberg, cité médiévale entre vignes et montagnes, Riquewihr, la Perle du Vignoble, Ribeauvillé, la cité des Ménétriers, Colmar, capitale historique où vous glisserez au fil de l'eau lors d'une promenade en barque à fond plat sur la Lauch. Vous passerez une journée à Strasbourg, ville Européenne, et visiterez sa cathédrale de grès rose et son horloge astronomique.

Vous profiterez d'une balade romantique en Forêt Noire avec un circuit en bateau sur le Lac du Titisee. Puis, sur la route des vins, vous rencontrerez un viticulteur qui vous commentera son terroir et vous proposera une dégustation.

**Prix :** Chambre double : 730 €  
et chambre individuelle : 836 €

**Pratique :** Le voyage est organisé aux départs d'Aix les Bains, d'Annecy, de Chambéry et de Grenoble.

- **Ce prix comprend :** le voyage en car, la pension complète, les excursions.
- L'hôtel est équipé d'une piscine couverte et d'un sauna - Soirée spectacle et groupes folkloriques alsaciens - Cuisine régionale et spécialités alsaciennes.
- **Ce prix ne comprend pas :** l'assurance annulation, les taxes de séjour, le supplément chambre individuelle : 77 € pour le séjour.

#### Renseignements et inscriptions :

Vacances Bleues : 0820 200 622

\* Les séjours-douceur accompagnés sont réservés en priorité aux personnes de + de 75 ans. A partir du lieu de rendez-vous, plus de soucis de bagages, de réservation...vous voyagez en toute sécurité puisque une personne vous accompagne dans le car et durant le séjour.

\*\* base de réalisation 20 personnes minimum.

## Séjour prévention

“Mieux connaître sa mémoire... pour mieux l'utiliser !”  
du 18 au 24 octobre 2009 à la Villa Marlioz à Aix-les-Bains



Vous êtes soucieux de votre santé et quelquefois, vous trouvez que votre mémoire est “défaillante”... Pour vous, nous renouvelons une expérience appréciée de séjour animé par Fabienne VERDUREAU, spécialiste de la mémoire. Au cours de la semaine, elle vous proposera 6 ateliers (de 2 heures répartis en début et fin de journée) pour découvrir le fonctionnement de la mémoire et la meilleure façon de la comprendre et de la faire travailler. Au cours des 3 excursions (visite guidée de Chambéry, croisière sur le lac du Bourget et balade botanique et géologique dans les Bauges),

vous découvrirez cette magnifique région des Alpes. Pour votre bien-être et votre détente, vous profiterez également du cadre agréable de la Villa Marlioz, de sa table et de l'Espace Aqua-détente : piscine intérieure, séances d'aquagym, de gymnastique douce, hammam, sauna...[en complément, des soins proposés par l'Institut de balnéothérapie et d'Esthétique peuvent être réservés et acquittés sur place].

Ce séjour est destiné aux personnes motivées pour stimuler leur mémoire mais ne s'adresse aucunement à des personnes souffrant de maladie de la mémoire.

**Prix :** 631 € en chambre double

714 € en chambre individuelle.

• **Ce prix comprend :** la pension complète (du dimanche dîner au samedi déjeuner), les 3 excursions, les conférences et les ateliers.

• **Ce prix ne comprend pas :** l'assurance annulation, la taxe de séjour et les frais de dossier.

**Renseignements et inscriptions :**

Vacances Bleues 0 820 200 622

## Séjour Bien-Être

Serre du Villard – Chorges - du 17 au 24 octobre 2009



C'est au cœur des Alpes de Haute-Provence, dans un cadre idéal pour se ressourcer, que nous avons choisi d'élaborer pour vous ce nouveau séjour bien-être, afin de partager moments de détente et de découverte.

Nous y avons donné rendez-vous à Maître Tokitsu, que certains d'entre vous connaissent déjà, pour pratiquer avec lui l'art du kiko ; au Dr Valentin, illusionniste et inventeur d'effets magiques pour vous initier, au cours d'ateliers ludiques, à la magie et à la prestidigitation afin d'améliorer, au travers de techniques d'arthérapie, conscience de soi et confiance en soi. Thierry Gautier, géobiologue (cf. article p 14),

viendra nous aider à mieux connaître les rayonnements de nombreux appareils de la vie courante, leurs influences sur la santé et les façons de s'en préserver.

Enfin, Guylaine Bouvy, ethnologue, abordera, à l'occasion d'une conférence, le thème de l'alimentation sous un angle peu habituel : sa dimension symbolique. Et comme à chacun de nos séjours Bien-Être, l'Action Sociale vous offrira également une excursion dans les environs.

**Prix :** 321 € en chambre double

389 € en chambre individuelle

• **Ce prix comprend :** La pension complète, vin compris du dîner au petit-déjeuner du dernier jour.

Les animations de journée et de soirée.

L'accès aux installations. L'assistance rapatriement

• **Ce prix ne comprend pas :** l'assurance annulation, la taxe de séjour, les frais de dossier.

**Renseignements et inscriptions :**

Vacances Bleues 0 820 200 622.

# Belote, rebelote et 10 de der !

Des siècles après leur apparition, le succès des cartes à jouer ne se dément pas et leur présence ne paraît pas poser de problèmes. Il n'en a pas toujours été ainsi !

**D'**emblée, jouons cartes sur table : l'origine des cartes à jouer est incertaine. Elles auraient existé en Chine dès le VII<sup>e</sup> ou le VIII<sup>e</sup> siècle et au Proche-Orient au moins dès le XII<sup>e</sup> ou XIII<sup>e</sup> siècle. Elles font leur apparition en Europe, notamment en France, à la fin du XIV<sup>e</sup> siècle. Au fil des siècles, les armées, par leurs déplacements, ont manifestement eu un rôle majeur dans la transmission des jeux de cartes d'un lieu à un autre.



## Une existence mouvementée

Si les premières cartes sont des objets d'art vraisemblablement réservés à une élite particulièrement riche, dès le XV<sup>e</sup> siècle, des artisans utilisent l'imprimerie pour fabriquer des milliers de jeux de carte, en démocratisant l'usage. Au XIX<sup>e</sup> siècle, avec l'apparition de nouvelles techniques d'impression, leur fabrication passe de l'artisanat à l'industrie.

Pendant des siècles, on pratique des jeux de hasard qui font l'objet de paris et sont un moyen de gagner - ... ou de perdre - rapidement beaucoup d'argent. Les pouvoirs civils et religieux n'ont donc cessé de critiquer les cartes à jouer et vont parfois jusqu'à les interdire ou les détruire. Cela n'empêche pas de nombreux souverains de prélever un impôt dessus, dès le XV<sup>e</sup> siècle et ce durant plusieurs siècles.

En France, jusqu'en 1816, le dos des cartes à jouer est blanc. La conséquence ? Bien des cartes sont utilisées comme support d'écriture

pour des messages personnels (mots doux, reconnaissances de dettes...), des documents officiels, voire même, au début du XVIII<sup>e</sup> siècle, une méthode d'apprentissage de la lecture.

## Carte blanche aux joueurs ...

Les jeux de cartes touchent rapidement toutes les couches sociales françaises et même les rois - notamment François Ier, Henri IV, Louis XIV et Charles X. Pendant longtemps, il est autorisé de jouer aux cartes dans les salles de jeu de paume mais pas dans les lieux tels que les cabarets et les auberges. Avec le temps, les lieux de jeu se développent : académies de jeu, établissements autorisés par le roi et maisons de jeu. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, le jeu est tellement important en France que Paris est surnommé le "tripot de l'Europe" et l'on comprend pourquoi : juste avant la Révolution française, la ville est

riche de 4 000 salles de jeu ! La tricherie se développe particulièrement à cette époque et il existe même des tricheurs professionnels, surnommés les "Grecs", certains s'organisant en groupes très structurés. Au XIX<sup>e</sup> siècle, les comportements commencent à se modifier avec le changement des jeux et de leurs règles : ces derniers reposent désormais davantage sur la réflexion et l'application de stratégies que sur le hasard. Le jeu commence alors à être envisagé comme une distraction familiale et amicale. Ce n'est que depuis le XX<sup>e</sup> siècle que l'on distingue véritablement trois sortes de joueurs de cartes : le joueur occasionnel qui joue pour se divertir, celui compulsif qui ne cesse de jouer que quand il a tout perdu et celui professionnel dont le jeu est la source de revenus.

Site Internet du Musée français de la carte à jouer :  
[www.issy.com/statiques/musee/](http://www.issy.com/statiques/musee/)  
[www.jeuxdecartes.net](http://www.jeuxdecartes.net)

# Quizz !

- 1 • Comment appelle-t-on un fabricant de cartes à jouer ?
- 2 • Dans quel pays et quand est apparu le joker ?
- 3 • En quelle année a été supprimé en France l'impôt sur les cartes à jouer ?
- 4 • Dans quelle pièce de Marcel Pagnol a lieu une partie de cartes au cours de laquelle est prononcée la célèbre réplique : "Tu me fends le cœur" ?
- 5 • Où est situé le Musée français de la carte à jouer ?

Réponses : 1) Un cartier 2) Au Canada, en 1887 3) 1945 4) Marius 5) À Issy-les-Moulineaux

## Associations recherchent bénévoles...

### Marseille

• **Allo Alzheimer** recherche des écoutants bénévoles pour une antenne destinée au soutien des proches de personnes atteintes de la Maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés. Formation assurée. Merci d'envoyer une lettre de motivation à :

**Prémalliance Service Action Sociale**  
485 Avenue du Prado 13412 Marseille Cedex 20  
ou par mail à [i.lagarde@premalliance.com](mailto:i.lagarde@premalliance.com)

• **SOS Amitié** recherche des écoutants bénévoles. Formation assurée. **SOS Amitié : 04 91 76 10 10**

• **Marseille Volontariat** accueille et oriente à partir de ses compétences, motivations et disponibilités, toute personne à la recherche d'une activité bénévole. Venez nous rencontrer, lors d'un entretien personnalisé, pour concrétiser votre démarche.

14 rue Paul Casimir - 13010 Marseille Menpenti.  
04 91 79 70 72 • [www.marseille-volontariat.com](http://www.marseille-volontariat.com)

• **Les petits frères des Pauvres** recherche des bénévoles pour l'accompagnement de personnes âgées isolées. Formation assurée

Les petits frères des Pauvres : 04 91 18 55 55  
[www.petitsfreres.asso.fr](http://www.petitsfreres.asso.fr)

### Grenoble

• **Association Pays'Agés - La Maison des Sages**

L'Association Pays'Agés recherche pour son café social des bénévoles pour la rentrée 2009. Cette Association a pour objectif de rompre l'isolement du public immigré âgé et de faire valoir ses droits. Pays'Agés se veut être aussi un espace accueillant proposant diverses animations. Contact : 04 76 54 04 58 l'après-midi de 14h à 17h30 ou par mail : [cafe.social38@gmail.com](mailto:cafe.social38@gmail.com).

### Haute-Savoie

• **ALMA 74** est à l'écoute de la maltraitance des personnes âgées et handicapées. Si vous habitez dans la région d'Annecy et êtes intéressé(e) par une activité d'écoute téléphonique, ALMA 74 vous assure la formation.

Contact : 04 50 46 80 91

### Clermont-Ferrand

• **L'association des retraités IRSEA** de Clermont-Ferrand cherche des bénévoles.

Si vous êtes intéressé, veuillez contacter  
Mme Laroche au 06 82 45 83 30

### Toulouse

• **"Cap Handicap"**, partenaire de Prémalliance, est une association dont le rôle essentiel est d'agir pour le handicap par des actions de terrain : accompagnement des familles, sorties pour des jeunes...

Pour poursuivre notre revue "les uns avec les autres", ayant pour objectif de changer le regard sur le handicap, nous recherchons des bénévoles.

Contact : **Élisabeth Lafond** au 06 18 10 47 19  
(31270 Cugnaux)

• **Les petits frères des Pauvres** recherchent des bénévoles pour l'accompagnement des personnes âgées. Contact : 05 61 62 05 05 ou le 05 63 98 92 27

• **La V.M.E.H (Visite des Malades dans les Etablissements Hospitaliers)** recherche des bénévoles pour apporter une présence amicale aux retraités et aux malades dans les hôpitaux, maisons de retraite...  
[www.vmeh-national.com](http://www.vmeh-national.com) ou tél. : 01 43 20 95 16.

## Perte d'autonomie

Un 5<sup>e</sup> risque aux lourds enjeux

Maladie, famille, accidents du travail, retraite : voilà les quatre champs couverts par la protection sociale. La dépendance ou perte d'autonomie doit-elle devenir le 5<sup>e</sup> ? L'Etat le souhaite pour 2010, mais son instauration soulève une multitude de questions complexes. Etat des lieux pédagogique.



Dès 2007, le Président de la République a annoncé sa volonté d'en faire un "droit universel" applicable à toute personne frappée d'une déficience physique, sensorielle, mentale ou psychique, quels que soient son âge et les causes de sa perte d'autonomie (vieillesse, handicap...).

La mise en place de cette 5<sup>e</sup> branche ou "5<sup>e</sup> risque" de la Sécurité Sociale, après la maladie, la famille, les accidents du travail et la retraite, consisterait à mieux évaluer les besoins d'accompagnement des individus concernés et à améliorer leur prise en charge, à domicile ou en établissement, par une meilleure coordination des acteurs et dispositifs. Le projet clarifierait un système devenu parfois peu compréhensible. "Il faut élaborer une réponse globale et mettre fin à la dichotomie persistante entre sanitaire et social, déjà dénoncée en 1960, explique le gérontologue et professeur de

santé publique, Jean-Claude Henrard. Personnes âgées, handicapées, invalides... relèvent d'intervenants, de structures et de prestataires différents. Selon les territoires, des injustices et des inégalités se sont créées, préjudiciables aux bénéficiaires, du fait de cet éclatement de responsabilités.

La concertation confirme que personnes âgées et handicapées doivent à l'avenir relever d'une approche identique. Mais il reste à s'entendre sur le contenu de ce risque et sur ses modalités de financement". Le gouvernement prévoit un projet de loi cette année en vue d'une instauration en 2010.

## Pistes et arbitrages

La situation nécessite plus qu'un replâtrage. En janvier 2008, l'INSEE recensait 1,3 million de personnes âgées de plus de 85 ans. Les 2 millions seront dépassés en 2015.

Globalement, une personne sur quatre issue du baby-boom devrait se retrouver dépendante. De même, selon le Centre d'analyse stratégique, le nombre de personnes présentant de forts handicaps devrait bondir de 660 000 en 2005 à 940 000 en 2025. Parallèlement, le nombre moyen d'aidants par personne dépendante va diminuer, contrairement au coût des prises en charge. Les orientations qui se dégagent actuellement insistent sur la refonte de la gouvernance, tant nationale que locale, du secteur médico-social.

La Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie devrait à terme superviser sur les plans financiers et techniques un ensemble dispersé entre assurance-maladie, régions, départements... qui garantira l'égalité de traitement sur tout le territoire des personnes âgées et handicapées.

L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) et la prestation de compensation pour les personnes handicapées (PCH) devraient être fondues en une allocation unique dégressive calculée en fonction du revenu et de la perte d'autonomie, qui permettra notamment de mieux prendre en compte le "reste à charge" financier des familles de personnes dépendantes hébergées en établissement. Son financement fait encore débat, mais le principe d'une répartition entre solidarité nationale et participation privée (ponction sur le patrimoine du bénéficiaire ? Assurance personnelle ?) pourrait s'imposer.

Le chantier est vaste d'autant plus que le coût est évalué à 19 milliards d'€ et que toutes les sources financières potentielles identifiées à ce jour ne suffiraient pas encore à le combler.

Une conférence sur ce thème sera organisée par l'OCIRP le 19 novembre à Marseille. Tous les renseignements seront donnés sur leur site : [www.ocirp.fr](http://www.ocirp.fr)

## Cette page est la vôtre...

Alors n'hésitez pas et continuez à nous proposer vos conseils, lectures, trucs et astuces du quotidien.

Service Action Sociale de Prémalliance  
485 avenue du Prado 13412 Marseille Cedex 20  
ou par mail à [i.lagarde@premalliance.com](mailto:i.lagarde@premalliance.com).  
Merci d'avance de votre participation !

### à goûter

#### Crème de riz colorée à l'ananas et aux myrtilles

##### Ingrédients pour une personne :

- Un bol de lait de soja enrichi en calcium
- 3 cuillères à soupe de semoule de riz
- Une tranche d'ananas frais
- 2 cuillères à soupe de myrtilles fraîches, surgelées ou en conserve, sans sucre ajouté
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées

##### Préparation (5 minutes) :

Cuire à feu doux la semoule de riz dans le lait pendant quelques minutes et arrêter la cuisson en fonction de la consistance souhaitée.  
Couper en petits morceaux l'ananas débarrassé du cœur et de tout fragment d'écorce, mélanger aux myrtilles (si on utilise les myrtilles congelées, les décongeler la veille, dans un récipient couvert, dans le réfrigérateur).  
Au moment de servir, incorporer les amandes et le mélange de fruits et décorer avec quelques baies de myrtilles.

##### Boisson :

Une tisane à l'origan frais, préparée avec une eau minérale riche en magnésium et calcium.

*Cette recette est extraite du livre OKINAWA, un programme global pour mieux vivre (cf ci-contre).*

### à lire



#### Histoire de l'oubli,

Stefan Merrill Block, Albin Michel, 2009

Avec ce premier roman, l'Américain Stephan Merrill Block, 26 ans, s'impose comme un formidable conteur, en remontant, sur plusieurs générations, l'arbre généalogique d'une famille touchée par la maladie d'Alzheimer.

Drôle et captivant, Merrill Block nous entraîne dans sa quête à la fois existentielle et scientifique (le livre est très documenté), empreinte de tragédie mais aussi d'espoir et nous offre une poignante réflexion sur ce qu'est la mémoire, en quoi elle nous façonne, nous distingue, nous guide, et nous perd parfois ...

#### OKINAWA, un programme global pour mieux vivre

du Dr Jean-Paul Curtay, nutrithérapeute, membre de l'Académie des sciences de New York. Ed° Anne Carrière.

Dans cet ouvrage, l'auteur nous propose d'adapter des recettes de longue vie expérimentées avec succès dans cet archipel avec les points forts du régime méditerranéen et les recherches les plus récentes de la nutrithérapie. Quelques clés vous seront proposées pour parcourir ce chemin vers le bien vieillir. Une alimentation très variée, peu calorique et riche en nutriments protecteurs, une propension à rester en mouvement, une perception très positive du monde et de la vie, des outils de gestion du stress, de solides réseaux de soutien et enfin, beaucoup d'humour et de créativité.

#### Méditer c'est se soigner

du Dr Eric Rosenfeld. Edition Les arènes

Dans cet ouvrage, l'auteur nous guide pour devenir les acteurs de notre bien-être. Il réunit dans un parcours scientifique et initiatique, les techniques des traditions orientales avec les études scientifiques les plus récentes pour réduire le stress, l'anxiété, l'insomnie et participer à la prévention des maladies cardio-vasculaires et des douleurs chroniques.

# Zoom

## SÉJOURS DE VACANCES À TARIFS PRÉFÉRENTIELS...



### Campagne Canicule

La plaquette 2009 sera adressée comme chaque année à nos retraités les plus fragilisés.

### Un nouveau guide de notre Action Sociale vient d'être édité.

Ces deux documents sont disponibles gratuitement sur simple demande auprès du service Action Sociale le plus proche de chez vous.

### Le savez-vous ?

Retraité(e) d'IRSEA ou de la CAPICAF, vous bénéficiez de tarifs préférentiels, dans les hôtels suivants :

- À Nice, l'Hôtel-Club "Le Royal",
  - À Paris, l'Hôtel-Club "Les Provinces",
  - À Hendaye, l'Hôtel-Club "Orhoïtza",
  - À Chorges, l'Hôtel-Club "Serre du Villard" (dans les Hautes-Alpes),
  - À La Croix-Valmer, la résidence locative "Grand Cap",
  - À Aix les Bains, l'Hôtel-Club "Villa Marlioz".
- Nous avons confié la gestion de ces hôtels à l'organisme Vacances Bleues.

### Une nouvelle convention avec Vacances Bleues

Au-delà de nos tarifs préférentiels, nos retraités les plus fragiles en terme de ressources ou d'isolement social peuvent bénéficier, à l'Hôtel "Les Provinces", d'une réduction de 40 % du prix public à certaines périodes de l'année.

### Pour toute information ou réservation :

**Vacances Bleues : 0820 200 622**

### VOUS ÊTES COTISANT OU RETRAITÉ IRSEA

#### CONTACTEZ-NOUS AU :

15, avenue de l'Agriculture  
63 017 Clermont-Ferrand Cedex 02  
Tél. : 04 73 43 05 10

485, avenue du Prado  
13 412 Marseille - Cedex 20  
Tél. : 04 91 16 14 14

47, avenue Marie-Reynoard  
38 067 Grenoble - Cedex 02  
Tél. : 04 76 29 15 56

Domaine de Laprade  
81 200 Mazamet  
Tél. : 05 63 98 74 03

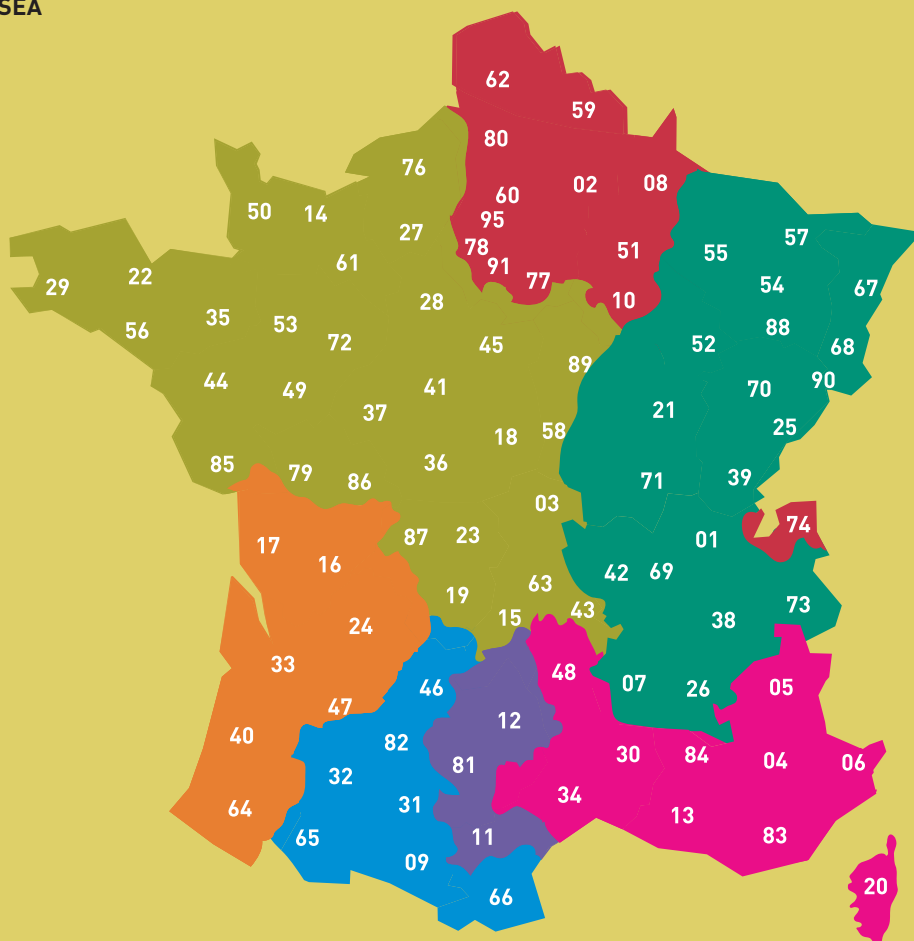
106, route du Chapitre  
31 136 Balma Cedex  
Tél. : 05 61 58 73 00

13 Place des Quinconces  
33 000 Bordeaux  
Tél. : 05 57 30 09 74

31, rue Sommeiller  
74 000 Annecy  
Tél. : 04 50 33 63 90

### VOUS ÊTES COTISANT OU RETRAITÉ CAPICAF

#### CONTACTEZ-NOUS AU 04 76 29 15 56



Nous vous rappelons que sur le site internet de Prémalliance, un espace est dédié à notre Action Sociale. Vous pouvez y retrouver l'information et l'actualité de nos différents sites. **www.premalliance.com**