

**ÉRIC-
EMMANUEL
SCHMITT**

***”Quand je suis
sur scène, je sors
de la solitude de
l’écriture...”***

TOUS AU JARDIN !

Les vertus du jardinage
et de l'hortithérapie

LES RIDES

SANS TABOU

La parole à Sophie Fontanel

SANTÉ PSY

Chut ! Oser le silence



ET LE SILENCE EST D'OR...

par Marie de Hennezel



Marie de Hennezel

© Erwan Floc'h

Le silence est un thème que nous évoquons au sein des séminaires sur *L'Art de vieillir* que j'anime pour Audiens. Dans l'atelier « *trouver la paix de l'esprit* » qui est l'une des pistes essentielles du bien vieillir, nous évoquons ce besoin que nous éprouvons au milieu d'un monde si bruyant.

J'entends souvent que le silence est devenu un luxe. Certains écrivent même que le silence et la solitude sont des états qui se négocieront demain plus chers que l'or ! Et pourtant nous sommes nombreux à le fuir, car il nous ramène à nous-mêmes, à notre intériorité, et peut-être à notre mal-être intime ! Il faut donc, pour lui laisser de la place dans nos vies, faire un peu de ménage dans ce qui encombre notre âme : les regrets, les remords, les rancunes, et introduire une forme de discipline, comme la pratique de la méditation.

J'initie dans mes séminaires à la méditation de la pleine présence, et je constate avec bonheur que de plus en plus de personnes l'adoptent. D'autant que nous savons, grâce aux recherches des neurosciences, qu'introduire des moments de silence dans notre vie diminue notre pression artérielle, notre fréquence cardiaque, notre niveau de cortisol, et a une action sur la télomérase qui protège nos chromosomes du vieillissement. Nous avons donc tout intérêt à introduire du silence dans notre quotidien.

Mais le silence n'a pas seulement un effet bénéfique sur le corps, il est quasiment indispensable à la paix de l'esprit, à ce voyage vers l'intériorité qui donne du sens à l'avancée en âge, et à la joie qui est le support de notre désir de vivre.

Il nous faut enfin savoir demander aux autres de respecter ce besoin de silence, de ne pas chercher à combler faussement ce qu'ils pensent être un *vide*, mais qui est pour nous un *trésor*.

À LIRE

L'Éclaireuse - Entretiens avec Marie de Hennezel (Actes Sud, mars 2024)

Dans ces entretiens avec le journaliste Olivier Le Naire, Marie de Hennezel revient sur son parcours, confie ses choix de vie, ses convictions, ses doutes et ses engagements. Encourageant les nouvelles formes de solidarité, elle explique que l'Ehpad ou la dépendance ne sont pas des fatalités. Enfin, face à "l'aide active à mourir", elle met en avant les alternatives méconnues pour finir ses jours dignement et sans souffrance.

www.actes-sud.fr



À ÉCOUTER

Audiens et *Notre Temps* vous invitent à arpenter "Nos Chemins Partagés".

"Nos Chemins Partagés" vous accompagne sur la route de la fin de vie pour vous la rendre plus lumineuse à travers les voix de l'expérience et de la connaissance, les récits émouvants des aidants et les éclairages précieux des experts.



Découvrez
nos premiers podcasts

Audiens
Le Média

Silence ! La parole à...

Notre fil rouge pour ce nouveau numéro d'Art de vivre ? Le silence ! Il est d'or dit l'adage. En tout cas, il est précieux car indispensable à la santé du corps, mais aussi à la paix l'esprit, nous explique Marie de Hennezel. L'écrivain et comédien Éric-Emmanuel Schmitt, qui s'est prêté pour Audiens à l'exercice du grand entretien, l'écoute comme il écoute la musique. Et Michel Le Van Quyen, chercheur en neurosciences, en a fait un livre-enquête dans lequel il aborde le silence sur toutes ses facettes et démontre scientifiquement ses pouvoirs incomparables.

Le silence a son corollaire : la parole. Celle qu'on entend à la radio « inventée pour faire taire le silence » selon le journaliste Philippe Vandel et qui reste le média préféré des Français. Audiens Art de vivre vous invite à plonger au cœur des grandes voix qui ont fait sa renommée, par le biais de deux dictionnaires amoureux parus chez Plon, ceux de la radio et de la mythique Maison de la radio.

Et parce que pour bien vieillir, il est essentiel de bien entendre, le Docteur Mircea Ardelean, ORL au sein du Pôle santé Bergère, nous rappelle l'importance de la prévention et du dépistage pour identifier les premiers signes de déficience auditive.

Rappelons ici que le nom de notre groupe, Audiens, créé il y a maintenant plus de 20 ans, vient de la racine latine *audire*, qui signifie entendre, écouter, et qu'il évoque aussi, bien sûr, l'audience, les publics des secteurs que nous protégeons.

Découvrez également nos pages « bien-être ». On vous dit tout sur la brain gym à découvrir à l'occasion d'un atelier du Club ABC, ou sur les vertus du jardinage, à la fois activité physique et contemplative qui permet de faire baisser le stress et l'anxiété. Sans oublier l'interview de la dynamique Sophie Fontanel, écrivaine et journaliste de mode, qui nous invite à aimer son corps et ses rides.

Bonne lecture !

Frédéric Olivennes

Directeur général

© Erwan Floc'h



Pour toute question concernant votre magazine *Audiens Art de Vivre*, vous pouvez nous écrire, par mail à : artdevivre@audiens.org

SOMMAIRE

- 2** Le billet d'humeur de Marie de Hennezel
- 3** L'édito de Frédéric Olivennes, Directeur général d'Audiens
- 4** Le grand entretien avec Éric-Emmanuel Schmitt
- 6** Nouveauté du Club ABC : initiation à la Brain Gym
- 8** Les bienfaits du jardinage
- 10** Les confidences sans fard de Sophie Fontanelle
- 12** Un média en hausse : la radio
- 14** Santé : l'importance du dépistage auditif
- 16** Santé psy : en quête de silence
- 18** Cumul emploi retraite
- 20** Gardons le contact

AUDIENS ART DE VIVRE N°69

(publication semestrielle) est éditée par Audiens.

Siège social : 74, rue Jean-Bleuzen - 92177 Vanves Cedex.

Directeur de la publication : Frédéric Olivennes. Rédactrice en

chef : Caroline Rogard. Coordination : Magali David (magali.

david@audiens.org). Réalisation Agence Chemin Lisant.

Ont participé à ce numéro : Diane Anghilante,

Florence Batisse-Pichet, Magali David, Marie de Hennezel.

Photo de couverture : Pascal Ito.



www.audiens.org

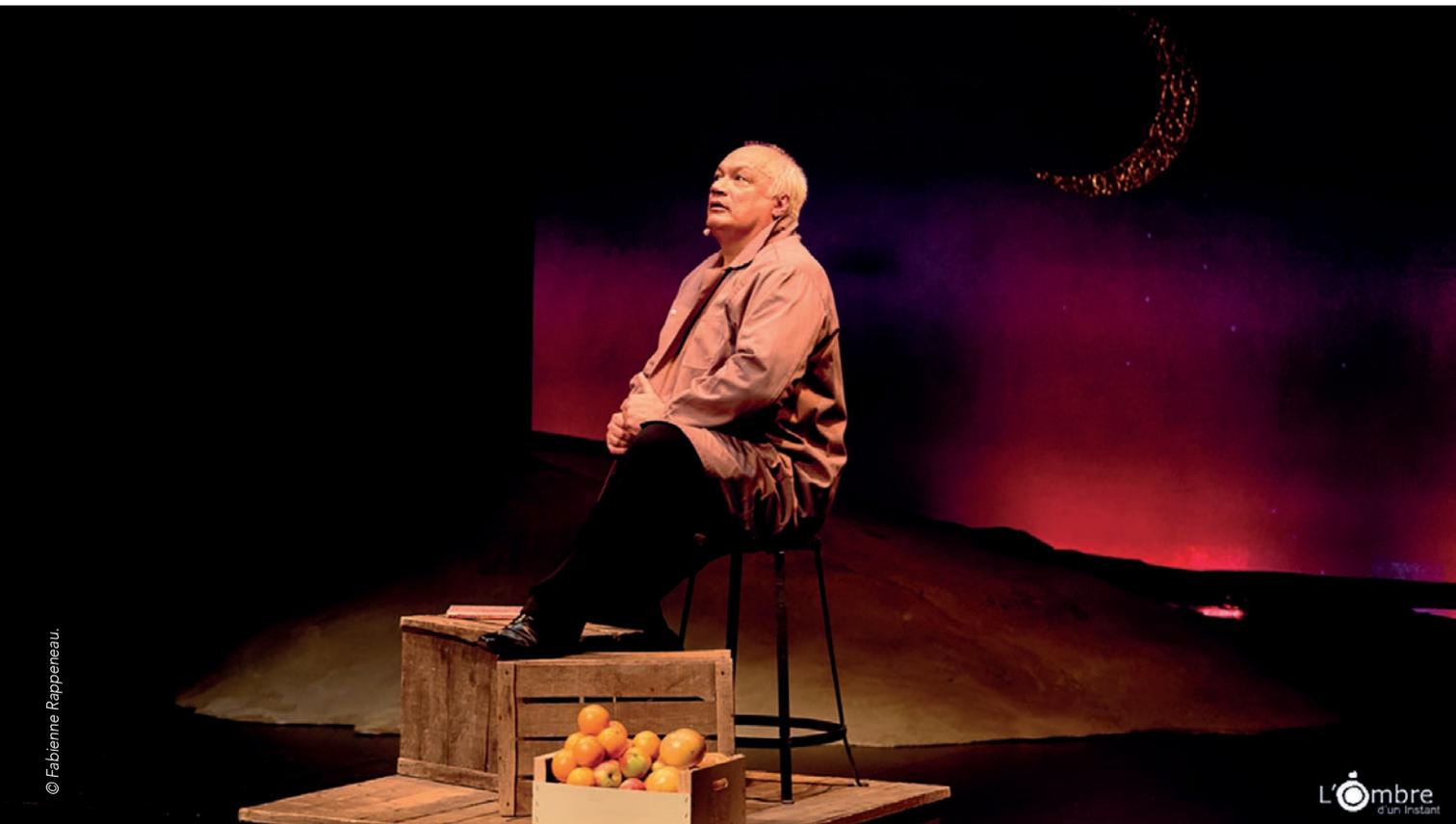
X : @GroupeAudiens | Facebook : Groupe Audiens

L'application Audiens

(disponible sur Google Play & Apple Store)

ÉRIC-EMMANUEL SCHMITT

« Le temps est mon pouvoir de faire ! »



© Fabienne Rappeneau.

L'ombre
d'un instant

Auteur et dramaturge à succès, traduit en 48 langues et joué dans 50 pays, Éric-Emmanuel Schmitt (64 ans) aime les défis. Avec son cycle romanesque *La traversée des temps* démarré en 2021, il nous retrace l'histoire de l'humanité à travers son personnage Noam, condamné à l'immortalité. À l'occasion de la sortie du 4^e tome, *La lumière du bonheur*, ce marathonien des lettres a accepté de se livrer sans détour. Un passeur qui se veut avant tout semeur...

Quelle est votre plus grande satisfaction d'écrivain ?

Que des lecteurs viennent vers moi pour me dire non pas « bravo » mais « merci » est l'une des choses qui m'apporte le plus de bonheur. Ces mercis-là justifient une vie d'écriture.

Quel est l'ouvrage dans lequel vous vous dévoilez le plus ?

Le défi de Jérusalem, *La nuit de feu* ou *Le Journal d'un amour perdu* sont trois textes autobiographiques qui ont eu beaucoup de succès. Que je parle de moi ou pas, je suis condamné à faire du Schmitt ! Oser dire « je » nécessite un vrai travail sur soi mais on est parfois plus sincère quand on porte un masque.

On trouve beaucoup de génies dans vos romans et vos pièces...

Je parle de génies qui se sont exprimés à travers les arts. Que serait une vie sans une expérience artistique ? Elle serait appauvrie. Mais il y a aussi des génies dont l'œuvre reste invisible et anonyme. Ils peuvent avoir des qualités extraordinaires comme le personnage d'*Odette Toulemonde* ou *Oscar et la Dame en Rose*.

Un personnage auquel vous restez attaché ?

Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran me poursuit toujours. Ce personnage me fait penser à mon grand-père qui était comme lui un homme silencieux dont les rares paroles, comme les silences, étaient lourdes avec du sens, parce qu'il était un sage sans s'en rendre compte.

La scène occupe une place importante...

Cela me permet de sortir de la solitude de l'écriture. Je continue à jouer deux de mes romans : *Madame Pylinska et le secret de Chopin* ainsi que *Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran*. Il y a des limitations à cette expérience heureuse : je ne joue pas plus de cinquante soirs par an. Une partie de moi-même passerait bien sa vie sur scène car c'est le seul endroit où je suis immortel : j'oublie que je suis vulnérable.

Êtes-vous inquiet sur l'avenir du spectacle vivant ?

Le déferlement des images numériques va rendre la présence charnelle encore plus précieuse. Si le théâtre vit depuis 2 500 ans, ce n'est pas parce qu'il manquait le cinéma ou la télévision mais parce qu'il propose une expérience extraordinaire et absolument unique à chaque fois.

Quelle place la musique occupe-t-elle au quotidien ?

Une maison sans un piano n'est pas un foyer. Habituellement, je joue le matin. C'est comme un journal intime éphémère, ça m'équilibre. Je sais quelle est mon humeur en fonction des morceaux que je choisis.

Le silence est-il aussi essentiel que la musique ?

J'écoute le silence comme j'écoute la musique. Je m'en régale ! Le silence est encastré de rêveries, d'histoires, de sentiments, de pensées qui m'arrivent des autres ou que j'envoie aux autres... Il est un lieu de la vie.

D'où vous vient la vitalité qui vous anime ?

Quand on néglige son corps, on brutalise son esprit avec la tyrannie de la volonté. Durant les 25 premières années de ma vie, mes parents qui étaient sportifs de haut niveau m'ont transmis un très bon capital et j'ai fait beaucoup d'athlétisme ! Aujourd'hui, je marche et je nage. Ainsi après une séance de natation, mes problèmes d'écriture se résolvent mais moins qu'en marchant. J'arrive à voir l'essentiel.

Votre botte secrète ?

Je me fais masser le matin. Cela me permet de visualiser les scènes que je vais écrire dans la journée : elles s'ancrent en moi, comme si une partie de mon psychisme était libérée pendant le massage.

L'atout de l'âge, vous dites le « savourer » au début du « Défi de Jérusalem »...

Heureuse découverte que l'âge ! Aujourd'hui, je suis plus actif, plus productif et imaginatif qu'à 30 ans. Sans doute est-ce l'héritage de mes parents : ils m'ont communiqué que le temps au lieu d'être subi pouvait être mon ami. J'ai appliqué cela à la vie intellectuelle et créative. Le temps est mon pouvoir de faire !

Que pense le chrétien que vous êtes sur le choix de mourir en dignité en référence à l'Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité ?

Parce que chrétien, je suis partisan pour le droit de mourir dignement. Cela vient d'une expérience vécue. J'ai vu ma grand-mère Schmitt de plus de 90 ans qui était très croyante, agoniser pendant 3 mois. J'avais 20 ans, je me suis dit que je me battrais pour que cela n'existe plus. Depuis, les soins palliatifs ont été mis en place.

Propos recueillis par Florence Batisse-Pichet.

**POUR CONNAÎTRE LES TOURNÉES
ET DÉDICACES D'ÉRIC-EMMANUEL SCHMITT :**

www.eric-emmanuel-schmitt.com

À LIRE

La lumière du bonheur,
le 4^e tome du cycle romanesque
La Traversée des temps,
Albin Michel (avril 2024)



**POUR RETROUVER
L'INTÉGRALITÉ DE CET ENTRETIEN :**

audienslemedia.org

¹ Depuis 1980, l'Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité milite pour que chaque Française et chaque Français puissent choisir les conditions de leur propre fin de vie, conformément à leurs conceptions personnelles de dignité et de liberté. www.admd.net

RETROUVER ÉNERGIE ET VITALITÉ AVEC LA BRAIN GYM !

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi. Et si vous libérez vos capacités corporelles et intellectuelles en pratiquant la Brain Gym ? Pour découvrir cette méthode encore peu connue, un atelier animé par la kinésologue Gaëlle Vayron est au programme du Club ABC.

Ne vous êtes-vous jamais dit que vous ressentiez « une boule au ventre » ? Ou peut-être « *les bras m'en tombent* » ? Ces expressions en disent long sur les effets de la somatisation. Vous éprouvez un manque de confiance ? Vous traversez une période difficile après un deuil ou une séparation ? Vous perdez vos moyens en public ? Face à ces situations de blocage, la kinésologie peut être une aide précieuse. Cette technique mise au point dans les années 60 aux États-Unis est basée sur la physiologie occidentale, la médecine traditionnelle chinoise, la neurologie et le mouvement. Par une approche globale de la personne, elle procure mieux-être et détente, généralement en trois ou quatre séances. Elle ne remplace pas la médecine et n'établit aucun diagnostic. Quant à la Brain Gym qui en est issue, elle vise également à mettre à distance les nœuds émotionnels, en s'appuyant sur une série d'exercices inspirés du yoga et de la médecine chinoise (points de pression sur les méridiens).



Trois questions à Gaëlle Vayron

Kinésologue certifiée et animatrice d'un atelier de Brain Gym pour le Club ABC.



Gaëlle Vayron

Un mot sur votre parcours ?

Après dix ans dans le tourisme, j'ai décidé de me former à la kinésologie que j'exerce depuis 2016. Avant de démarrer mon D.E.S.S de langues étrangères appliquées au tourisme, j'avais hésité avec des études de psychologie. La passion du voyage l'a emporté mais par la suite, je me suis heurtée au mal-être en entreprise.

Comment se déroule une séance ?

Je démarre par un entretien durant lequel la personne expose sa problématique. Puis je pratique un test musculaire pour vérifier le tonus par une pression douce sur le bras ou le poignet. En effet, quand il y a du stress, on perd du tonus. Je vais « travailler » ce qui provoque ce blocage : le mouvement relance l'énergie qui nous traverse, cette énergie étant concrètement le carburant qui nous permet d'avancer et de prendre des décisions. Il m'arrive d'observer un changement en deux séances. En kinésologie, on travaille sur la mémoire du corps et pas seulement sur le mental.

Et la Brain Gym ?

L'objectif est de sortir de sa zone de confort en réveillant certaines parties du cerveau. Cette technique repose sur une série de 26 exercices. Certains évacuent des tensions pour une meilleure concentration. D'autres, comme les mouvements croisés, font le pont entre les deux hémisphères du cerveau, ce qui favorise la compréhension et la mémoire, peut aider à mieux lire ou à équilibrer les émotions.

Pour en savoir plus : gvkinesiology.wordpress.com



” En kinésiologie, on travaille sur la mémoire du corps et pas seulement sur le mental. “

LE SAVIEZ-VOUS ?

Connue sous le nom d'éducation kinesthésique, la Brain Gym a été mise au point aux États-Unis au début des années 80 par Paul et Gail Dennison, afin d'aider adultes et enfants à accéder plus facilement à l'apprentissage et à améliorer leurs performances.

Marie-Christine Hansma, ancienne professionnelle du livre (75 ans), membre du Club ABC, a testé l'atelier Brain Gym :

« Avant de m'inscrire, je n'avais jamais entendu parler de cette pratique. Ayant expérimenté pas mal de choses, j'y suis allée par curiosité. Pour la partie théorique, la thérapeute nous a donné plusieurs exemples pour comprendre notamment les nœuds intrafamiliaux. Après les exercices, j'ai ressenti un rééquilibrage des énergies et je suis ressortie plutôt en forme ! S'il n'y a aucune technique miraculeuse, celle-ci englobe le psychisme, le cœur et corps. Cela m'a ouvert des horizons et donné envie de consulter une kinésologue. »

À LIRE

Le mouvement clé de l'apprentissage
de Paul et Gail Dennison (Souffle d'Or Édition)
Bouger pour apprendre, Brain Gym
de Francine Driès (Hachette Pratique)

À VOS AGENDAS !

Les quais de Seine : J.O. moins 10 semaines
16 mai 2024

En avant-première de la cérémonie d'ouverture des J.O., le Club ABC propose une promenade de « reconnaissance » le long des berges de la Seine. Les délégations de 10 000 athlètes descendront le cours du fleuve à bord de bateaux pour un spectacle inédit, passant sous la dizaine de ponts et longeant l'Hôtel de la Monnaie, l'Institut de France, le musée du Louvre, l'Assemblée nationale...

Tarif : 22 € adhérent / 27 € non adhérent

Pour vous inscrire : club-abc@audiens.org

Pour découvrir la Brain Gym !

17 octobre 2024

Atelier de 10 personnes maximum au siège d'Audiens à Vanves.

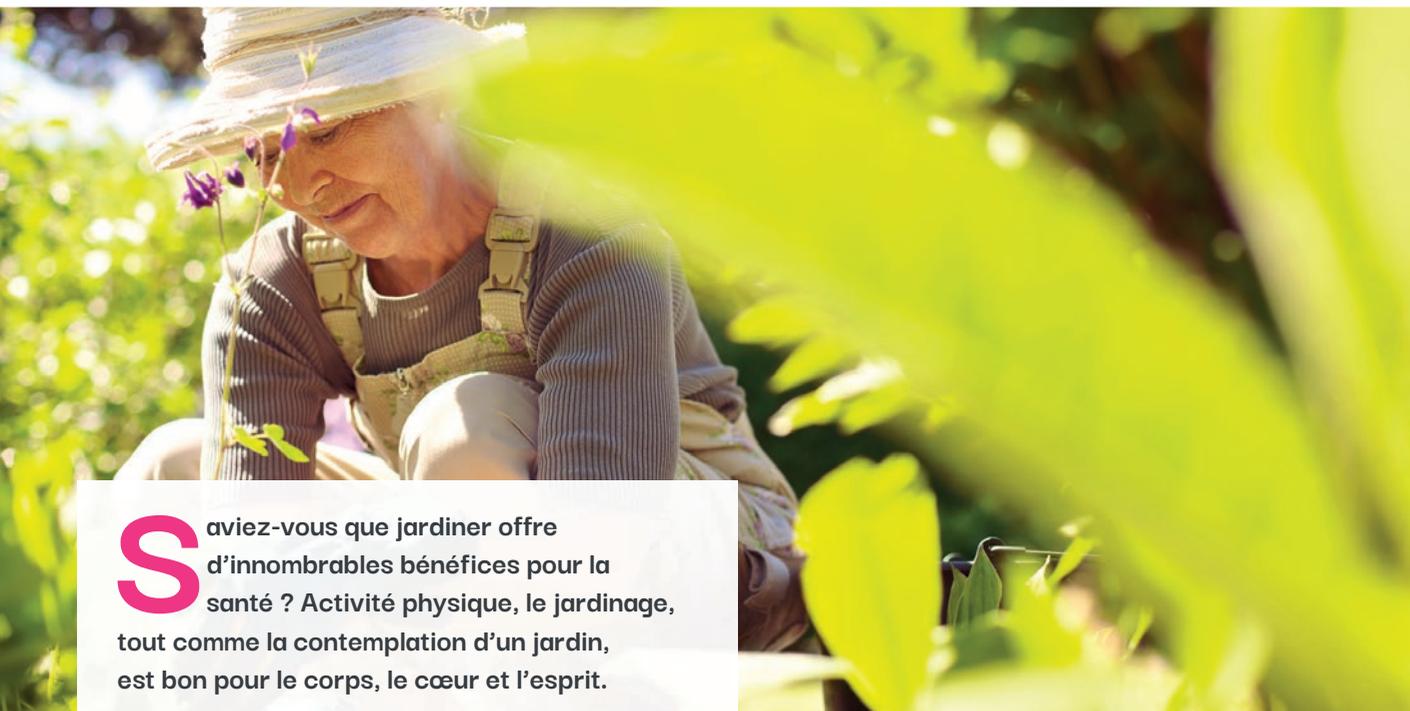
Durée 1h30 à 2h (45 min de théorie avec une présentation de la kinésiologie et 45 min d'exercices de Brain Gym).

Conseil : prévoir un tapis !

Séance gratuite

Pour vous inscrire : club-abc@audiens.org

DES VERTUS THÉRAPEUTIQUES DU JARDINAGE



Saviez-vous que jardiner offre d'innombrables bénéfices pour la santé ? Activité physique, le jardinage, tout comme la contemplation d'un jardin, est bon pour le corps, le cœur et l'esprit.

Dans son essai, *Un voyage dans les jardins - Éloge de la terre¹* -, le philosophe Byung-Chul Han écrit : « *La terre nous intime l'ordre de la ménager, c'est-à-dire de la traiter avec beauté. La beauté nous oblige, mieux, nous commande de la ménager.* » Il nous livre une réflexion autant qu'une expérience du jardinage, vécue comme « *une méditation silencieuse, un séjour dans le silence* ». Prendre soin de la terre ne serait-il pas aussi une manière de prendre soin de soi ?

Début 2023², la revue scientifique américaine *The Lancet* a publié les résultats d'une étude lancée en 2018 sur les effets physiologiques et psychologiques du jardinage : « 291 adultes volontaires d'une moyenne d'âge de 41 ans ont été recrutés dans le Colorado, issus en grande partie de milieux populaires et de foyers à faibles revenus, et surtout sans aucune expérience du jardinage. (...) Ils ont reçu un sac de graines, quelques semis et un cours d'introduction au jardinage. Tous ont été suivis médicalement (poids, tension, alimentation). » En seulement six mois, ceux qui ont jardiné ont augmenté leur activité physique hebdomadaire de

42 minutes ainsi que leur consommation de fruits et légumes, et donc de fibres. Autre enseignement : ceux qui sont allés au potager déclarent une baisse notable de leur stress et de leur anxiété, non seulement les premiers mois, mais sur la durée.

Même en ville, il est possible de jardiner. Les initiatives de jardins partagés se développent, comme en témoigne ce journaliste à la retraite, M. Ramal (71 ans) : « *La mairie de Paris attribue des jardins partagés dont la gestion est confiée à des associations. Par mes origines libanaises, j'ai passé mon enfance au milieu des champs et cette passion est restée en moi. Bénévole depuis 4 ans, je jardine pour mon plaisir et par amour des plantes.* »

De même, de plus en plus d'EHPAD et de résidences seniors se dotent d'un jardin thérapeutique³, également appelé jardin de soin. On parle d'hortithérapie : « *Acte thérapeutique holistique, s'inscrivant dans la durée, qui utilise un espace vert et fleuri, le jardinage et les relations avec la nature, en vue de prévenir, maintenir ou améliorer la santé physique, mentale et sociale, accompagné d'un ou de plusieurs professionnels qualifiés.* »

” Prendre soin de la terre ne serait-il pas une manière de prendre soin de soi ? “

Trois questions à Philippe Rudman

En 2019, quand cet ancien cadre d'une banque française expatrié en Côte d'Ivoire revient en France, il fonde Les Carottes Sauvages. Cette structure implante des potagers au sein de résidences services seniors, d'EHPAD et de centres d'accueil de jour.

Philippe Rudman



Qu'est-ce qui vous a donné le déclic ?

Quand mon père a dû entrer en EHPAD, c'était si dur de vivre à distance que j'ai fait le choix de rentrer à Paris. En découvrant la solitude dans les maisons de retraite, j'ai eu l'idée de m'occuper de cette génération oubliée qui aime la terre.

Quel est le principe ?

Le potager est un support pour que les résidents puissent se souvenir de moments agréables. La production n'est pas le but premier ! Tous les 15 jours, des ateliers sont organisés avec des animations théoriques et pratiques pour créer du contact et entretenir le potager.

Parmi vos plus beaux témoignages ?

Au cours de l'animation d'un atelier sur les outils anciens, à l'évocation de la faux, une résidente de 92 ans s'est émerveillée en disant : « Cela me rappelle mon père lorsqu'il aiguisait sa faux. » Dans certaines résidences, le potager entouré de tables et de chaises devient un vrai lieu de vie.



Tendance : des jardins thérapeutiques en EHPAD !

Depuis 2017, la Fédération Française Jardin Nature et Santé promeut la cause des bénéfiques de la nature sur la santé humaine. Philippe Walch, son président souligne : « *Nous sommes de plus en plus déconnectés de la terre. Plutôt que de consommer des vitamines de synthèse, mieux vaut se promener en forêt !* » Réunissant professionnels de soin et du paysage, la Fédération promeut le jardin comme une médiation permanente par le végétal. Lorsque des paysagistes réfléchissent avec l'équipe soignante d'un EHPAD ou d'une unité psychiatrique, ils vont cocréer un espace végétalisé : « *Un jardin thérapeutique n'est pas un jardin d'art : c'est un jardin de l'être et du faire. Faire sentir une rose à un patient atteint d'Alzheimer va lui permettre de vivre, durant quelques secondes, une émotion positive qui le ramène à sa mémoire.* »

¹ <https://www.actes-sud.fr/catalogue/sciences-humaines-et-sociales-sciences/un-voyage-dans-les-jardins>

² Source : France Info (janvier 2023) relatant l'étude publiée dans la dernière édition de la revue scientifique *The Lancet Planetary Health*.

³ Définition officiellement donnée par la Fédération Française Jardin Nature et Santé.



SOPHIE FONTANEL :

” Il faut aimer son corps !”

Pourquoi cet intérêt pour la vieillesse ?

Loin de moi l'envie d'écrire toute ma vie sur ce thème mais j'aime réfléchir sur ce qui relie jeunes et vieux. Aragon écrivait : *Vieillir, c'est comme une honte qui croît.* Dans *Grandir*, je racontais comment j'avais accompagné avec camaraderie ma mère dans sa perte d'autonomie, d'une manière très vivante et joyeuse. Puis j'ai abordé les cheveux blancs. Parce que les rides provoquent une plainte, j'ai voulu montrer en quoi la vieillesse est un agrandissement de l'être.

Quelle est la genèse de votre dernier livre « Admirable » ?

À 60 ans, quand j'ai obtenu la carte Avantage Senior, je me suis interrogée sur les autres bénéficiaires de l'âge : être plus fatigable, plus fragile, repérer les mouvements à faire pour ne pas se crispier... Pendant des années, on considérait les vieux détenteurs d'un savoir à transmettre : vieillir offrait une consolation. Pendant le confinement, en isolant nos anciens, on a vu qu'ils préféraient prendre des risques et vivre plutôt que d'être mis dans un bocal !

Un mot sur Admira, votre héroïne, la dernière femme ridée sur Terre ?

Je lui ai créé un univers où elle a une vie de rêve : elle loue une maison dans le Péloponnèse, pas chère et remplie de livres, où tout est blanc. Elle monte à pied au village où elle baptise les animaux qui naissent, discute avec les habitants et transmet. C'est d'ailleurs pour cela qu'ils veulent garder « leur vieille ». On voit qu'Admira qui a plus de temps que d'autres, ne s'ennuie pas...

Que vous inspire l'injonction actuelle face aux rides ?

Dans les publicités et même dans des vidéos du yoga du visage, on nous inflige des visages de femmes qui n'ont aucune trace d'âge car elles font des injections. Cela ne correspond pas à ce qu'est l'épiderme. Il me semble plus important d'avoir une peau fraîche, en enlevant par exemple les taches, et d'utiliser des crèmes contenant de la vitamine C qui nourrissent le derme.

Arborant sa célèbre chevelure gris blanc, l'écrivaine et journaliste de mode Sophie Fontanel (62 ans) aborde, dans son dernier livre *Admirable* paru chez Seghers, un sujet tabou : la vieillesse et les rides ! Dans cette dystopie proche d'un conte poético-philosophique, elle imagine une Terre où il ne reste plus qu'une seule femme ridée. Confidences sans fard !

Et la mode dans tout ça ?

Quand vous vieillissez, votre corps change. Pour conjurer cela, vous avez la mode qui change aussi. Je suis convaincue qu'arriver à se mettre dans l'air du temps fait un bien fou : cela passe par exemple par la coupe de cheveux. La coquetterie vient de notre rapport au monde. Une femme qui a des rides et des cheveux blancs qu'elle garde longs peut avoir beaucoup d'allure.

Y-a-t-il plus d'inclusion pendant les défilés ?

Les choses évoluent. Les marques de mode jeunes et branchées font appel à des mannequins de tous les âges, ce qui était d'ailleurs déjà le cas chez Yohji Yamamoto ou *Comme des Garçons* (Rei Kawakubo) car les Japonais n'ont pas le même rapport à l'âge. Chez eux, les anciens sont vénérés.

Vos secrets de forme ?

Au quotidien, rigoler ! Et quand j'ai l'impression d'être gonflée, au lieu des Choco-Princes (!), je vais privilégier des salades et des endives braisées. Bref, je ne laisse pas le morne me tomber dessus, tout en me laissant vivre. Il faut aimer son corps !

Un geste routine ?

Tous les matins, j'applique très légèrement de l'anticerne pour masquer les taches, un peu de poudre, du blush et du mascara ! C'est mon secret pour avoir bonne mine.

Un livre anti-rides autre que le vôtre évidemment ?

Les notes de chevet de Sei Shōnagon, une écrivaine japonaise née vers 966. Elle a écrit des listes de choses qui l'amusaient ou qu'elle trouvait sinistres. Je trouve très beau de savoir que cette femme qui a vécu si loin de moi soit si semblable. C'est cela le cours du temps...

La retraite dans une île reculée, c'est pour quand ?

Je suis moi-même une île reculée ! Dans ma tête, j'ai un endroit solaire où je peux m'isoler. On a tous cette possibilité de se retirer des autres pour construire son imaginaire. Cet hiver, c'est en regardant la série *Les Durrel* sur Arte que je pouvais m'évader. Et dès qu'il fait beau, habitant à côté des Tuileries, j'aime m'asseoir au soleil sur un banc...

Une fierté ?

En janvier dernier, bien qu'issue d'une petite famille et étant sans enfant, j'ai été très heureuse d'être nommée Chevalière de la Légion d'honneur pour mes valeurs de transmission par le ministère des Solidarités et des Familles.

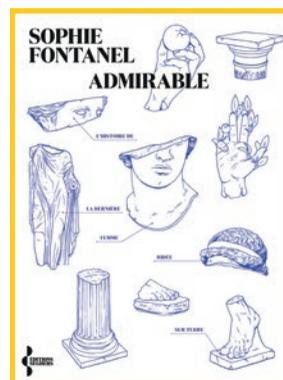
MINI BIO

Après avoir collaboré pour plusieurs titres de la presse quotidienne nationale, Sophie Fontanel devient rédactrice en chef adjointe à *Cosmo*, puis grand reporter à *Elle* où elle crée le personnage de Fonelle qui échangeait par mail avec une certaine Bianca. Elle fait également un passage comme animatrice à Canal +. Depuis 2015, elle tient la chronique « La mode pour tous » dans *L'Obs*. Elle est même devenue influenceuse puisque son compte [Instagram](#) réunit une communauté de plus de 350 000 followers.

À LIRE !

Admirable, Seghers (septembre 2023)

Mais aussi parmi ses 17 autres livres : *Sacré Paul* (1995), Prix du premier roman ; *Grandir* (2010) et *L'Envie* (2011) qui ont eu un succès international ; *Nobelle* (2019) racontait la vocation d'une jeune poétesse et *Les Fables de la Fontanel* (2020) est son premier texte versifié.



” Les rides donnent un sens à la vie : je l’ai compris trop tard. “

Citation extraite d'*Admirable*, page 98 (Seghers)

PANORAMA DE LA RADIO D'HIER À AUJOURD'HUI...

Média préféré des Français, la radio se porte plutôt bien. Deux dictionnaires amoureux de la collection Plon nous invitent à plonger au cœur des grandes voix, fréquences et émissions emblématiques avec un détour par la Maison de la radio et de la musique : à déguster en silence !

Un média écouté par des millions de Français

De la TSF aux débuts de la radiodiffusion, des générations entières ont été bercées par les mêmes émissions. Certains se souviennent encore de la voix pionnière de Lucien Jeunesse dans *Le jeu des 1 000 Francs* ou bien encore de Jacques Chancel avec *Radioscopie*. Du transistor à piles au smartphone, les technologies ont évolué, offrant une écoute en toute mobilité où que l'on se trouve. De même, l'émergence de nouveaux formats, comme les podcasts, révèle le succès des contenus sonores, comme un champ de créations à l'infini.

Entre professionnels et auditeurs : une même passion

C'est d'ailleurs par le mot « addiction » que s'ouvre le *Dictionnaire amoureux de la radio* (mai 2023), item confié à Anne Goscinny qui évoque « la douceur de cette dépendance ». À partir d'une liste de mots, Frank Lanoux¹ a sollicité près de 120 contributeurs, collectant une somme d'anecdotes, de souvenirs et de témoignages : de Pierre Bonte à Gérard Klein en passant par Laurent Ruquier, Yolaine de la Bigne, Raphaël Enthoven, David Abiker, Ivan Levaï, Sandrine Treiner ou Jean-Luc Hees, toutes les générations et fréquences sont représentées. Par la diversité des thèmes et des tons de chacun, le lecteur peut piocher d'un thème à un autre. Si certains sont plus attendus - audience, animation, casque, DAB, émetteur, montage, podcast, table, scoop, studio, voix...- d'autres sont plus insolites. Savoureux texte que celui sur le silence - dont il est justement question dans notre article pages 16-17 - sous

la plume de Philippe Vandel : « *La radio a été inventée pour faire taire : le silence. Il est notre pire ennemi, notre pire cauchemar.* »

La Maison de la radio et de la musique

En France, impossible de parler du média radio sans faire un détour par la célèbre « maison ronde », inaugurée en 1963. Celui qui nous invite à la visiter est le journaliste Bernard Thomasson². Tenu à distance des studios du 116 avenue du Président Kennedy, pendant le premier confinement, il a l'idée de cet ouvrage. Une fois l'accord obtenu auprès de Radio France que préside Sybille Veil, il se lance dans l'aventure d'un *Dictionnaire amoureux de la radio et de la musique* paru en octobre 2023, pour les soixante ans de l'institution. Subjectif car lié à la personnalité de son auteur, ce dictionnaire amoureux a la particularité d'être lié à un lieu et non strictement au média radio. Tel un album de souvenirs, il aborde la dimension patrimoniale du bâtiment conçu par l'architecte Henry Bernard qui en fit « un château fort des Temps modernes, habillé de verre et d'aluminium... ». Il nous fait découvrir les coulisses de ce labyrinthe et ses mythiques studios, passe en revue les radios et l'activité musicale et fait ressurgir des figures inoubliables tel José Artur, l'inventeur du Pop club, « animateur et intervieweur d'exception de 1965 à 2005 : 30 000 personnalités auraient ainsi défilé en quarante décennies. » Ou bien Macha Bérénger, à la voix unique par son « timbre rauque et écorché » qui rappellera toute une époque aux auditeurs nocturnes. Subtil, le même José Artur aimait dire : « *La journée, on entend la radio, alors que la nuit, on l'écoute.* » À bon entendre...

” La radio a été
inventée pour faire
taire le silence. “

Philippe Vandel



LE SAVIEZ-VOUS ?

En 2020, l'ARCOM³ a lancé la Fête de la Radio qui se déroule chaque année le premier jeudi de juin, sur deux jours. Dates de l'édition 2024 : les jeudi 6 et vendredi 7 juin.

www.fetedelaradio.com - www.arcom.fr

Pour ceux qui s'intéressent au Podcast, il existe un magazine dédié : Podcast Magazine.

Chiffres clés

Grâce aux supports numériques, la radio gagne **350 000 auditeurs** par an.

Chaque jour, **9,2 millions** de personnes écoutent la radio sur ces supports, soit **16,5%** de la population de 13 ans et plus.

Le smartphone est le premier support numérique utilisé pour écouter la radio avec **5,7 millions** d'adeptes quotidiens.

En deuxième position, les enceintes à commande vocale séduisent **1,4 million** d'auditeurs, soit autant que l'ordinateur !
(Source Médiamétrie, 12 décembre 2023)

¹ Pionnier des débuts de la FM avec RFM, il a rejoint les groupes NRJ et Lagardère, avant de relancer RMC et de la diriger pendant quinze ans.

² Écrivain et journaliste à France Info où il anime les après-midis des samedis et des dimanches, il a publié une dizaine de livres.

³ Autorité publique française de régulation de la communication audiovisuelle et numérique, ex-CSA.



Bon plan location

Annonce réservée aux techniciens du cinéma à la retraite.

La Fondation René Clément propose un appartement F3 à loyer gratuit, à Saint-Pée-sur-Nivelle (Pyrénées-Atlantiques).

Candidature manuscrite à soumettre à la Fondation René Clément
335, chemin de Leonenborda
64310 Saint-Pée-sur-Nivelle.

Pour en savoir plus :

<http://fondationrenewement.fr>

SANTÉ AUDITIVE : L'IMPORTANCE DU DÉPISTAGE

De tous nos organes essentiels, l'oreille est celui qu'on a tendance à négliger en matière de prévention ! Identifier les premiers signes de déficience auditive par un dépistage est essentiel pour la qualité du bien vivre et du bien vieillir. Chirurgien cervico-facial, le docteur Mircea Ardelean est le spécialiste d'oto-rhino-laryngologie du Pôle santé Bergère. Ses explications et conseils.

Dr Mircea Ardelean



À partir de quel âge doit-on contrôler son audition ?

Un certain degré de fatigue auditive s'installe généralement entre 60 et 70 ans. Si certains sont atteints plus précocement que d'autres, les modes de vie en sont responsables. Ainsi, les techniciens et ingénieurs du son, les musiciens qui sont exposés à du bruit dans leur vie professionnelle, ou les mélomanes qui écoutent de la musique fort, sont plus touchés.

Quels sont les premiers signes de perte auditive ?

Le baromètre, c'est lorsque la personne doit augmenter le volume du son de la télévision. Tout comme il y a la presbytie en vision, l'arthrose pour les articulations et d'autres situations dégénératives qui apparaissent avec l'âge, la presbycousie correspond à la fatigue des cellules ciliées externes. Celles-ci réceptionnent le son dans l'oreille interne, l'organe de l'audition et de l'équilibre.

Pourquoi les patients tardent-ils à consulter ?

Il a fallu du temps pour que les personnes qui voyaient mal acceptent de porter des lunettes. De la même manière, il y a une appréhension chez les hypoacousiques. La presbycousie commence sur les fréquences aiguës, puis celles conversationnelles. Au début, les personnes compensent en faisant de la labiolecture, jusqu'au moment où, au milieu d'un groupe de trois à quatre personnes, ils entendent sans comprendre.

En quoi consiste le dépistage ?

Il a pour objectif d'identifier les types de pertes, leur nombre et surtout la zone concernée. L'audiométrie va tester les fréquences graves, aiguës et conversationnelles. Après avoir vérifié s'il n'y a pas de bouchon ou toute autre pathologie à traiter, l'ORL installe un casque sur les oreilles du patient qui devra réagir au plus petit son entendu, pendant la série des « bipbips » allant de 125 hertz à 8 000 hertz. En fonction du résultat, il sera adressé à un audioprothésiste qui réalisera un appareillage adapté à ses besoins et à son mode de vie.

Quels sont les types d'appareillage ?

Désormais numériques, ils sont également connectables avec les appareils Bluetooth. On distingue les appareils intra auriculaires, qui peuvent provoquer une gêne cutanée si le conduit est petit, et ceux avec un contour d'oreille. Il est donc important de choisir un appareil en fonction de ses avantages et désavantages.

Quels sont les bénéfices de l'appareillage ?

Si mieux entendre permet au patient d'améliorer son confort de vie, cela va aussi ralentir le processus de vieillissement des cellules restantes en les stimulant. C'est pourquoi, il ne faut pas attendre pour s'appareiller ! Depuis plusieurs années, on a établi que la dégénérescence neuronale est ralentie chez les hypoacousiques appareillés, versus ceux qui ne le sont pas ou qui ne portent pas leurs prothèses. Selon les patients, un temps d'adaptation de plusieurs semaines ou mois est nécessaire pour que le cerveau s'habitue.

En résumé !

La perte d'audition est irrémédiable.
Aux premiers signes, il faut faire un dépistage.

Pour ne pas perdre en capacité neuronale,
il est indispensable de porter son appareil
du matin au soir, tous les jours, sauf la nuit.

L'appareillage se choisit en fonction
de son mode de vie !

ACOUPHÈNES : LE HANDICAP INVISIBLE

Vous vous plaignez d'entendre des bruits en continu ou par intermittence ? Peut-être faites-vous partie des 15 % de la population à souffrir d'acouphènes. 14 à 16 millions de Français¹ seraient touchés dont 6 millions de façon permanente. Dans 95 % des cas, les acouphènes sont généralement liés à une perte auditive. C'était le thème mobilisateur de la Journée nationale de l'audition du 16 mars dernier.

Centres de prévention Agirc-Arrco

Bilans et conseils personnalisés pour être bien dans votre corps, bien dans votre tête.

www.centredeprevention.fr

À QUAND L'AUDITION COMME GRANDE CAUSE NATIONALE ?

Dans une étude, 80 %² des Français y étaient favorables ! Depuis 27 ans, l'association en charge de la Journée nationale de l'Audition organise des campagnes de dépistage pour sensibiliser la population à faire la différence entre « entendre » et « comprendre ». 2 Français sur 3 n'ont encore jamais réalisé de bilan complet de leur audition chez un médecin ORL !

Si 65 %³ des plus de 65 ans sont victimes de pertes auditives, ils sont loin d'être les seuls. Au total, 16 % de la population française a des problèmes d'audition.

Pour en savoir plus :

www.journee-audition.org

www.france-acouphenes.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

Pour une consultation au Pôle santé Bergère
7, rue Bergère - 75009 Paris

Tél. 0 173 173 173

www.pole-sante-bergere.or



¹ Estimation réalisée en 2018 par une Enquête Ifop-JNA.

² Étude Ifop-JNA mars 2022.

³ Enquête menée par la Direction des Études de la Recherche et de l'Évaluation (DREES).



OSER LE SILENCE !



Pour notre santé psychique et physique, le silence est essentiel. Avant nous, les sagesse orientales en avaient déjà compris les bienfaits. Aujourd'hui, les neurosciences peuvent déchiffrer les processus biologiques à l'œuvre. Alors, prêts pour une pause ?

En 2011, dans son *Petit éloge des amoureux du silence*, le philosophe Jean-Michel Delacomptée dénonçait les bruits omniprésents dans notre quotidien : « *Bruit qui tue, silence vital. (...) Le silence n'abolit rien. Il crée les conditions de la vie qui jouit d'elle-même. Il tisse, relie. Il régénère. Par lui, on renaît.*¹ » Comment s'extraire d'une société dominée par des injonctions de performance, bruyante et hyperconnectée ? Si la pollution sonore

relève d'un enjeu de santé publique, que dire, entre autres addictions, de l'écoute prolongée de musique sur casque et des notifications de nos smartphones ? Au cœur des enjeux de l'économie numérique, notre temps d'attention est sursollicité. Depuis le « divertissement » évoqué par Pascal, rien de nouveau, sinon que ses formes se sont amplifiées. Dans ce contexte, oser le silence relève d'un véritable défi.

” Le temps de silence, d’arrêt, que la maladie m’a obligé à prendre, a changé ma façon de vivre “

Faut-il attendre qu’un accident de santé nous y contraigne ? Michel Le Van Quyen en a fait l’expérience. Un matin de septembre 2017, ce chercheur en neurosciences se réveille frappé de paralysie avec les signes suivants : « *trouble de la parole, bouche qui part de travers, fatigue* ». Le diagnostic posé : « *une atteinte du nerf facial* ». Le surmenage est la cause invoquée. Mis au repos forcé, il suspend sa vie professionnelle et quitter Paris devient une nécessité. Pendant ses deux semaines de convalescence, il redécouvre les vertus du silence. Dans l’avant-propos de *Cerveau et silence, Les clés de la créativité et de la sérénité* (Flammarion, 2021), il écrit : « *Ce temps de silence intérieur est pour moi aussi réparateur qu’une nourriture saine, quelques bonnes nuits de sommeil ou des heures de sport... Peu à peu, il m’aide à reconstituer mes forces, mon énergie. Il permet à mon corps de s’apaiser, d’expulser tout le stress qu’il a accumulé - finalement de guérir. Et le petit miracle survient : quatre semaines après l’accident, je parviens à bouger tout le côté droit de mon visage et je parle presque normalement.* »

Dans son livre-enquête structuré en huit chapitres, il aborde le silence sous toutes ses facettes : corporel, acoustique, attentionnel, celui propice à la rêverie, à l’écoute, aux yeux, à la méditation et enfin à la construction de soi. En démontrant scientifiquement ses pouvoirs incomparables, il nous donne les clés pour l’adopter. En cela son témoignage est précieux : « *Le temps de silence, d’arrêt, que la maladie m’a obligé à prendre, a changé ma façon de vivre. Cela semble paradoxal mais c’est en étant contraint, physiquement, au silence que j’ai pris conscience de ses bienfaits.* » Son souhait serait que notre société crée des « *îlots de silence* », des espaces pour favoriser le repos et le recueillage. À chacun de nous, il appartient de s’en créer en faisant « *pause* » tout simplement !

Trois exercices pour ralentir « le brouhaha cérébral » :

- le **silence corporel** : s’asseoir et ne rien faire du tout !
- la **cohérence cardiaque** : plusieurs fois par jour, respirer en pleine conscience ;
- la **méditation**.

AUDIENS PARTENAIRE DE LA SEMAINE DU SON DE L’UNESCO

Vers une écologie sonore était le thème de la 21^e édition de la Semaine du Son de l’UNESCO qui, comme elle le stipule dans sa charte, a pour but d’« *amener chaque être humain à prendre conscience que le sonore est un élément d’équilibre personnel fondamental dans sa relation aux autres et au monde, dans ses dimensions environnementale, sociétale, médicale, économique, industrielle et culturelle* ».

Pour en savoir plus : www.lasemaineduson.org

FUYONS LES DÉCIBELS !

- Neuf Français sur dix estiment subir le bruit au quotidien ; 89 % des personnes interrogées considèrent le bruit comme un enjeu de société et deux tiers estiment qu’ils sont désormais plus exposés qu’avant aux nuisances sonores².
- Selon l’OMS : 11 % des Parisiens seraient soumis à plus de décibels que la norme réglementaire qui est de 68.
- Paris serait l’une des villes les plus bruyantes au monde, à la 9^e place, derrière Beijing ou Mexico et la 2^e ville la plus bruyante d’Europe après Barcelone³.

À LIRE ÉGALEMENT

Retrouvez sur notre site l’entretien avec Émilie Devienne. Ancienne journaliste, cette coach accréditée titulaire de la Société Française de Coaching et enseignante, défend les vertus du silence dans *Savourons le silence - Se reconnecter à soi quand le bruit détruit* (Éditions Eyrolles, 2020).



¹ Édition Folio, p. 35.

² Source : une étude de 2016 menée par l’IFOP à l’occasion de la Journée nationale de l’audition.

³ Source : études citées en page 16 du livre de Michel Le Van Quyen.

RETOUR SUR LA RÉFORME DES RETRAITES

Des précisions sur
le bonus/malus et sur
le cumul emploi-retraite

Le cumul emploi-retraite

En complément de notre article dans *Audiens Art de vivre* n° 68, quelques précisions.

Rappelons qu'à la suite de la réforme des retraites, le cumul emploi retraite permet désormais de bénéficier de nouveaux droits ouvrant sur une seconde pension. Pour cumuler vos retraites et les revenus procurés par cette nouvelle activité, sans limite de ressources ou **cumul emploi retraite intégral**, il faut :

- avoir obtenu l'ensemble de vos retraites obligatoires en France et à l'étranger,
- avoir obtenu votre retraite de base à taux plein et disposer du nombre de trimestres prévu pour votre génération et avoir atteint l'âge l'égal (62 à 64 ans) ou avoir atteint l'âge d'attribution automatique tu taux plein (67 ans).

Si vous ne remplissez pas ces conditions, le cumul emploi retraite est possible mais il est **réglementé et plafonné**.

Si vous êtes **en cumul emploi retraite plafonné**, vous ne pouvez pas obtenir de nouveaux points Agirc-Arrco. Mais si vous remplissez les conditions du cumul emploi retraite intégral, depuis le 1^{er} janvier 2023, vos cotisations vous permettent d'acquérir des points Agirc-Arrco qui vous donnent droit à une seconde retraite complémentaire.

Pour plus d'information sur ces nouveaux droits concernant le cumul emploi retraite, nous vous conseillons d'appeler le 0 973 888 888



Coefficient de solidarité ou bonus/malus

Les partenaires sociaux ont décidé de supprimer **le malus** pour les assurés dont la retraite prend effet à compter du 1^{er} décembre 2023. Pour les assurés partis avant le 1^{er} décembre 2023 et qui ont eu un malus, celui-ci a été supprimé le 1^{er} avril 2024.

Le bonus est supprimé pour les assurés nés à compter du 1^{er} septembre 1961 et dont la retraite du régime de base prend effet à compter du 1^{er} décembre. Il reste cependant accordé aux assurés qui reportent leur départ à la retraite de 2 à 4 ans et qui ne sont pas touchés par la réforme des retraites.

NOUVEAU : UN SIMULATEUR DENTAIRE

inclus dans votre garantie
santé Audiens

Calculez instantanément vos remboursements dentaires !
Si vous êtes adhérent à une garantie santé d'Audiens, vous pouvez désormais connaître, précisément et instantanément, le remboursement prévu pour vos soins dentaires.

Disponible à tout moment et en toute autonomie sur votre espace client individuel en ligne, ce service permet de renseigner les éléments du devis de votre dentiste et calcule directement le remboursement de la **Sécurité sociale**, de votre couverture **Audiens** et le montant restant éventuellement à votre charge.

Le récapitulatif des remboursements peut également vous être adressé par e-mail. Plus rapide, plus direct, ce nouveau service en ligne s'inscrit dans notre volonté de vous faciliter l'accès à l'information.

Pour y accéder, connectez-vous à votre **Espace client individuel** (espaceclient.audiens.org), puis :

1. Rendez-vous dans la rubrique "**MA SANTÉ**" de votre Espace client.
2. Sélectionnez l'option "**Estimer mes remboursements santé**".
3. Utilisez le **simulateur dentaire** pour estimer votre reste à charge.



Scannez pour accéder
à votre Espace
client individuel

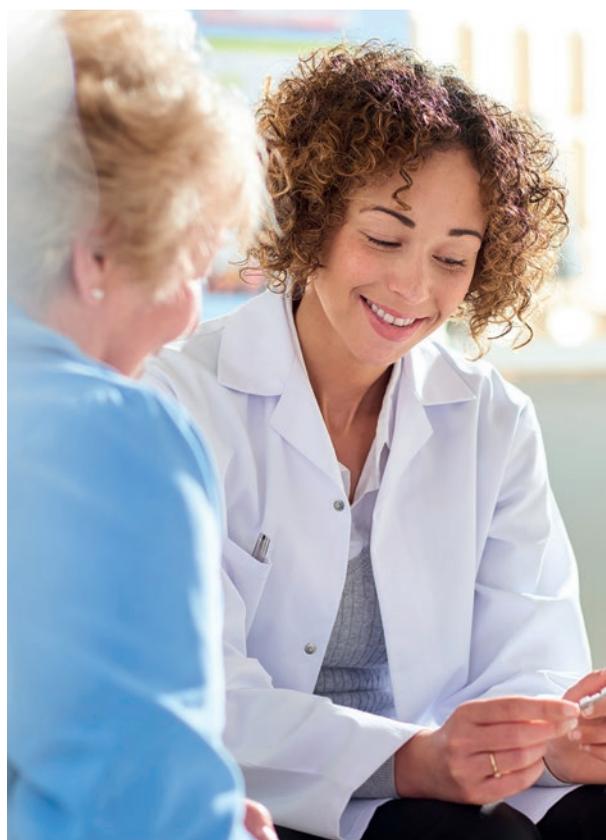
Les services de l'Agirc-Arrco À partir de 75 ans

- 1 Sortir Plus**
Renouer avec les sorties, en voiture ou à pied, accompagné par un professionnel de confiance.
- 2 Aide à domicile momentanée**
Se faire aider en cas de difficulté temporaire.
- 3 Diagnostic Bien chez moi**
Avec l'aide d'un ergothérapeute, trouvez des solutions pour adapter votre domicile à votre avancée en âge.

Pour accéder à ces trois services :

0 971 090 971 ou
<https://services75ans.agirc>

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco



GARDONS

le contact

À VOS AGENDAS



COHABITER AVEC UN JEUNE

28 mai (11h00 - 12h00) - visioconférence

CINÉ DÉBAT - L'ÉROTISME ET LE VIEIL ÂGE

30 mai (16h00-18h30) - Vanves

MÉDITER, UNE CLÉ DU BIEN VIEILLIR

6 juin (10h00 - 12h00) - Vanves & visioconférence

COMMENT PROTÉGER MES PROCHES ET PRÉVOIR L'AVENIR

11 juin (10h30 - 12h00) - Vanves

COMPRENDRE ET MIEUX GÉRER SES DÉPENSES DE SANTÉ

27 juin (14h00 - 16h00) - Vanves & visioconférence

PIÈCE DE THÉÂTRE OLD UP

24 avril (14h30 - 17h00) - Paris 11^e

SÉMINAIRE ACCOMPAGNEMENT À LA PERTE D'UN ÊTRE CHER

9 au 11 septembre - Saint-Marc-sur-Mer (commune de Saint-Nazaire)

SÉMINAIRE " L'ART DE BIEN VIEILLIR "

9 au 13 septembre - Hyères

SÉANCE DÉCOUVERTE - PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES EN LIGNE SECONDE JEUNESSE

• 16 mai (10h30-11h30) - Visio séance

Les entretiens Alzheimer

- **Lundi 3 juin** - Ile-de-France (Hôtel de Ville de Levallois-Perret)
- **Jeudi 13 juin** - Lille (CCI Grand Lille)
- **Jeudi 3 octobre** - Nantes (Manufacture des Tabacs) - Rouen (Hôtel de ville)
- **Lundi 7 octobre** - Bordeaux (Palais de la Bourse)
- **Mardi 8 octobre** - Toulouse (CCI)
- **Jeudi 10 octobre** - Montpellier (La Panacée, Mo.Co)
- **Mardi 15 octobre** - Strasbourg (Salle de l'Aubette)
- **Jeudi 17 octobre** - Poitiers (Centre des conférences)

Pour tout renseignement et toute demande d'inscription
0 173 173 927 ou action-sociale@audiens.org

Inscription en ligne via notre agenda thématique :
<https://www.audiens.org/accueil/agenda-thematique.html>

Les événements proposés par le service d'accompagnement
solidaire et social d'Audiens sont soutenus par l'Agirc-Arrco.

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

Une maison de retraite chargée d'histoire, adaptée aux maladies neurodégénératives

Située à 24 km de Paris à Vigneux-sur-Seine, la Résidence Retraite du Cinéma et du Spectacle (RRCS) a une origine liée au cinéma et à la corporation cinématographique. Créé en 1923, l'établissement initial se trouvait dans le domaine du Château de Rouvres, propriété de la société Kodak Pathé jusqu'en 1970. Puis en 1971, un nouveau bâtiment a vu le jour.

Modernisée par une série de travaux (2015-2018) pour respecter les normes actuelles, la résidence privilégie des ambiances de vie non hospitalières, adaptées aux maladies neurodégénératives.

Elle est notamment équipée d'une salle « *Snoezelen* », un outil médiateur aménagé avec une lumière tamisée et une musique douce, faisant appel aux cinq sens, qui offre des bienfaits significatifs aux personnes âgées. 10% des 130 résidents sont des retraités du spectacle.

Résidence-Retraite du Cinéma et du Spectacle
47 rue Gaston Grinbaum - 91270 Vigneux-Sur-Seine - Tél : 0 169 404 014

www.rrcs.fr

