

# HYGÈNE



RETROUVEZ LES PRÉCÉDENTES  
NEWSLETTERS [ICI](#) !



**« AVOIR FILER DROIT TOUTE MA VIE, L'OBJECTIF DE MA RETRAITE EST DE M'EMPÊCHER DE TOURNER EN ROND ! »**

Eh bien, chers amis, j'ai de bonnes nouvelles à vous annoncer.

J'ai envie de vous parler de **Catherine**, la toute nouvelle retraitée (mois de juillet), qui suit notre programme "Bilan 55+" ? Elle nous partage sa joie d'être accompagnée par sa coach qu'elle pourrait presque rivaliser avec une fusée SpaceX en termes d'enthousiasme ! **Catherine dit que Bénédicte lui apporte autant de stabilité que d'audace et de confiance.** Sans Bénédicte, elle aurait probablement passé ses journées à regarder des émissions de télé-réalité en pyjama. Son écoute, sa disponibilité et les échanges qu'elles partagent la mettent en mode "projet", comme si elle était toujours une salariée. **Elle propose même à Catherine de créer de nouveaux repères et d'organiser un nouveau rythme de vie.** Bref, Bénédicte est devenue l'antidote parfait contre l'ennui de la retraite. Après avoir été une collaboratrice son modèle d'une vie, Catherine a trouvé son empêcheuse de tourner en rond !

Catherine entame donc une nouvelle vie palpitante, et pour vous, c'est peut-être la rentrée avec de nouveaux objectifs, des rituels tout neufs et des repères encore plus nécessaires que votre dose matinale de café. **Dans cette newsletter, nous vous offrons une avalanche de nouveautés à la fois inspirantes et gourmandes.** Nous envisageons même de travailler notre longévité maximale pour vivre jusqu'à cent ans, parce que pourquoi pas, n'est-ce pas ?

Au programme, nous allons vous révéler **comment éduquer votre cerveau à créer du positif** (notez bien, ça ne marche pas avec les chats, malheureusement), nous allons vous **apprendre à devenir locataire** pour vous délester des contraintes, et nous allons vous rapprocher du **monde des start-up** pour vous apprendre à travailler différemment (et peut-être créer la première entreprise de livraison de cookies par drones).

Enfin, nous allons vous montrer **comment soigner vos bobos en mode agile** grâce à la télé-médecine (oui, vous pouvez maintenant montrer votre éruption cutanée bizarre à un médecin tout en étant en pyjama).

En résumé, **nous vous ouvrons une fenêtre sur un monde qui bouge**, qui grogne et qui vous permet d'envisager les choses autrement. Comptez sur nous pour ouvrir vos chakras, démasquer des sujets étonnants, et, bien sûr, éviter de tourner en rond comme le suggérait Catherine. Oui, car tourner en rond, c'est pour les hamsters, pas pour Nous !

Allez, à vos projets, à vos rêves, et à vos aventures !

Decorative floral elements at the bottom right of the page, including a large yellow sunflower and several green stems with leaves and smaller yellow flowers.



# AU PROGRAMME D'HYGIE



- **Santé** : 100 ans en forme ... pourquoi pas ?

- **Financier** : Anticiper et gérer sa vie personnelle : louer est-il la bonne alternative ?



- **Mindset** : Cerveau, C'est qui le patron ?



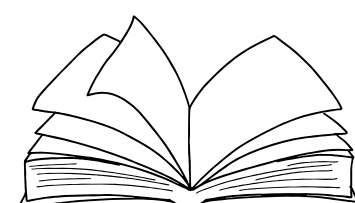
- **Tendance** : La Médecine moderne pour personne pressée !



- **Emploi** : To be or not to be



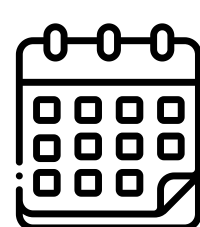
- **Nutrition** : Cannelloni de chou vert et volaille



- **Inspiration** : Plutôt Steve Jobs ou Elon Musk ?



- **Le saviez-vous ?** : Les biens-faits de la musique



- **Rendez-vous** : Webinaire sur LinkedIn le **04 Oct à 12h30**

## ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN !



VOUS SOUHAITEZ NOUS PARTAGER UNE BELLE EXPÉRIENCE OU  
UNE IDÉE GÉNIALE ?

N'HÉSITÉZ PAS À NOUS CONTACTER SUR

[HTTPS://TRANSITION-EMPLOI-RETRAITE.FR/CONTACT](https://transition-emploi-retraite.fr/contact)







## SANTE

### 100 ANS EN FORME ... POURQUOI PAS ?

Ah, la quête éternelle de la longévité, c'est comme essayer de trouver la recette secrète du pain perdu de grand-mère, mais pour notre propre bien-être ! De nos jours, on dirait que tout le monde veut vivre plus longtemps, et la recherche de moyens concrets pour y parvenir, est devenue plus intense que la recherche du Saint Graal.

Mais ne vous inquiétez pas, nous sommes là pour vous guider à travers cette jungle de conseils de vie saine.

Alors, accrochez-vous bien à vos chapeaux, car nous allons plonger dans les huit habitudes clés qui, paraît-il, sont liées à une longévité accrue. Qui aurait pensé que manger des légumes verts et éviter les bagarres de bar étaient la clé pour vivre plus longtemps ? Eh bien, maintenant vous le saurez !

[Lire l'article](#)

---

## FINANCIER

### ANTICIPER ET GÉRER SA VIE PERSONNELLE : LOUER EST-IL LA BONNE ALTERNATIVE ?

Dans cette exploration, nous allons plonger dans les détails spécifiques de la location pour les seniors. Nous aborderons des sujets tels que la recherche d'un logement adapté (avec une checklist qui inclut l'absence de voisins bruyants et la présence d'une machine à glace), la gestion des transitions (comment dire adieu à votre collection de poupées russes sans verser de larmes) et les avantages de cette étape dans la vie (comme la possibilité de vous mettre au tricot ou d'essayer la cuisine moléculaire à toute heure).

Que vous soyez en train de prendre cette décision pour vous-même ou que vous cherchiez des informations pour un proche, cette exploration offre un aperçu éclairant de la location pour les seniors. Alors, préparez-vous à embrasser cette nouvelle aventure locative avec autant d'enthousiasme que si vous aviez décroché un billet d'or pour la chocolaterie de Willy Wonka !



[Lire l'article](#)





## MINDSET

### CERVEAU, C'EST QUI LE PATRON ?

Ah, notre cerveau cette machine de guerre que l'on ne connaît pas assez ! On connaît les migraines et les maux de tête. Oui Merci. Mais le reste ? A la fois tour de contrôle et autoroute neuronale, le cerveau manipule notre pensée jusqu'à nous faire douter que fiction et réalité parlent la même langue. Il gère l'activité intestinale et déclenche nos émotions. Il a donc beaucoup de pouvoirs !

Si nous le connaissions davantage nous serions en mesure de mieux le contrôler et nous serions moins sujet à prendre certains traitements (parfois). Alors, une petite vidéo pour vous expliquer tout cela... après vous saurez que vous n'êtes pas seul(e) et qu'en travaillant votre mindset, [vous pouvez élargir votre champ des possibles](#), éteindre vos croyances limitantes et allumer toutes vos audaces.

[Voir la vidéo](#)

---

## TENDANCE

### LA MÉDECINE MODERNE POUR PERSONNE PRESSÉE !

La télémédecine, c'est comme avoir un médecin dans votre poche, prêt à répondre à vos questions les plus urgentes. Vous pouvez obtenir un diagnostic en quelques clics; Mais le plus impressionnant, c'est que la télémédecine brise les barrières géographiques et temporelles. Vous pouvez consulter un spécialiste n'importe où de n'importe où. Et pour les lève-tard, fini le stress de devoir prendre rendez-vous à l'aube.



Alors, prêts à sauter dans le monde magique de la télémédecine ? Ça n'a peut-être pas le charme d'une consultation chez son docteur mais c'est certainement très pratique dans certains cas !

[Lire l'article](#)





## EMPLOI

### TO BE OR NOT TO BE

Dans cette exploration, nous allons plonger dans les raisons absurdes pour lesquelles **certaines entreprises sont réticentes à embaucher des seniors**, malgré tous les avantages qu'ils pourraient apporter. Peut-être que les employeurs ont peur que les travailleurs plus âgés leur racontent comment on faisait les choses avant l'invention de l'internet, ou qu'ils dévoilent les secrets d'un bon vieux cassoulet maison pendant les pauses café.

Allez, faisons en sorte que le monde professionnel ressemble moins à une séance de bingo géante et plus à un lieu de travail dynamique et équilibré pour toutes les générations !

[Lire l'article](#)

---

## NUTRITION

### ÇA REMUE DANS NOS PAPILLES !

Dans cette exploration, nous allons plonger dans les origines de cette merveille culinaire, en révélant les techniques et les ingrédients secrets qui la rendent aussi exceptionnelle. Vous allez découvrir que la préparation de ce plat est aussi délicate qu'une opération à cœur ouvert, mais beaucoup plus savoureuse. Alors, préparez-vous à être émerveillés par cette fusion inventive de la cuisine. Le cannelloni de chou vert et volaille est une expérience culinaire que vous n'oublierez pas de sitôt.



Et qui sait, peut-être que vous serez inspiré pour créer votre propre fusion gastronomique, comme la pizza au chocolat ou le hamburger aux fraises. Après tout, dans le monde de la cuisine, tout est possible, même les combinaisons les plus inattendues !

[Voir la recette](#)





## INSPIRATION

### PLUTÔT STEVE JOBS OU ELON MUSK ?

Dans cette exploration, nous allons plonger dans les détails de cette formation unique. Vous découvrirez comment elle offre aux apprenants une perspective précieuse sur le fonctionnement interne des startups, qui ressemble parfois à un mélange d'excitation et de chaos. Vous verrez aussi comment elle développe une agilité mentale digne d'un ninja de l'entreprise, car dans une startup, il faut être prêt à tout, même à jongler avec des idées farfelues.

Et bien sûr, cette formation vous offre des opportunités incroyables. Vous pourriez être à l'origine de la prochaine licorne technologique ou trouver la solution à un problème que personne n'a encore résolu. Qui sait, vous pourriez même devenir le prochain Steve Jobs ou Elon Musk, ou du moins, le Steve ou l'Elon de votre propre startup

[Lire l'article](#)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE LA MUSIQUE

Saviez-vous que la musique a des effets bénéfiques sur le cerveau et la santé mentale ? La musique est bien plus qu'un simple divertissement ; elle a le pouvoir de nous influencer profondément sur le plan émotionnel et cognitif. On vous explique tout !

[Lire l'article](#)



## RENDEZ-VOUS

### WEBINAIRE : 04 OCTOBRE À 12H30

Prenez note que notre 1er RDV se fera sur LinkedIn le 04 octobre prochain à 12h30 avec [Juliette HAZART](#), Médecin addictologue, on parlera d'un sujet qui concerne grand nombre de personnes :

"La place des Addictions chez les séniors".

[En savoir plus](#)







## 100 ANS EN FORME ... POURQUOI PAS ?

Qui aurait pensé que manger des légumes verts et éviter les bagarres de bar étaient la clé pour vivre plus longtemps ? Eh bien, maintenant vous le saurez !

Ces pratiques ne sont pas seulement censées vous offrir des années supplémentaires de grignotage de pop-corn devant Netflix, mais aussi une vie plus riche et épanouissante. Imaginez-vous à 100 ans, toujours en train de faire du surf ou de jouer au tennis avec des arrière-arrière-petits-enfants épuisés qui se demandent quel est votre secret.

En découvrant comment vos choix quotidiens, comme manger une pomme au lieu d'un donut, peuvent influencer votre avenir, **vous vous engagez sur un chemin pour gagner non seulement des années de vie, mais aussi une qualité de vie exceptionnelle.**

Alors, n'oubliez pas de faire vos étirements le matin, de méditer pour garder la sérénité, et de partager une bonne blague de temps en temps, car **le rire, c'est comme la potion magique de la longévité !**





# HYGIÈNE SANTÉ



L'adoption d'un plus grand nombre de facteurs de mode de vie sain à un âge plus jeune est associée aux gains les plus importants en termes d'espérance de vie, mais l'adoption de quelques-uns de ces facteurs à un âge plus avancé peut encore apporter des gains significatifs.

D'après une nouvelle étude menée sur plus de 700 000 anciens combattants américains, l'adoption de huit habitudes de vie saines à l'âge moyen peut **augmenter de manière considérable la durée de vie** par rapport à ceux qui adoptent peu ou pas de ces habitudes.

Ces huit habitudes comprennent :

- Être physiquement actif
- Éviter la dépendance aux opioïdes
- Ne pas fumer
- Gérer le stress
- Avoir une alimentation équilibrée
- Limiter la consommation d'alcool
- Maintenir une hygiène de sommeil adéquate
- Cultiver des relations sociales positives



Les résultats préliminaires de l'étude, intitulée "Ces huit habitudes pourraient prolonger votre vie de plusieurs décennies", dévoilent les points suivants :

- L'adoption de ces huit habitudes à l'âge moyen peut potentiellement ajouter en moyenne **24 ans à la vie des hommes et 21 ans à celle des femmes**.
- Le manque d'activité physique, la dépendance aux opioïdes et le tabagisme ont le plus grand impact négatif sur la longévité, augmentant le risque de décès de 30 à 45 %.
- Cette étude suggère que la médecine du mode de vie a le potentiel de modifier la trajectoire de l'augmentation des coûts des soins de santé liés aux médicaments sur ordonnance et aux procédures chirurgicales.

"Nous avons été extrêmement surpris de constater à quel point l'adoption d'un, de deux, de trois, voire des huit facteurs de mode de vie pouvait avoir des avantages significatifs", a expliqué **Xuan-Mai T. Nguyen**, spécialiste des sciences de la santé au ministère des anciens combattants et étudiant en médecine à la faculté de médecine de Carle Illinois.

*"Cela souligne que l'adoption d'un mode de vie sain est cruciale tant pour la santé publique que pour le bien-être individuel. Mieux vaut tard que jamais, mais même apporter de petits changements dans la quarantaine, la cinquantaine ou la soixantaine peut avoir des effets bénéfiques."*

L'étude a exploité les données médicales et les questionnaires recueillis entre 2011 et 2019 auprès de **719 147 participants** au *Veterans Affairs Million Veteran Program*, une étude nationale représentative d'anciens combattants américains.

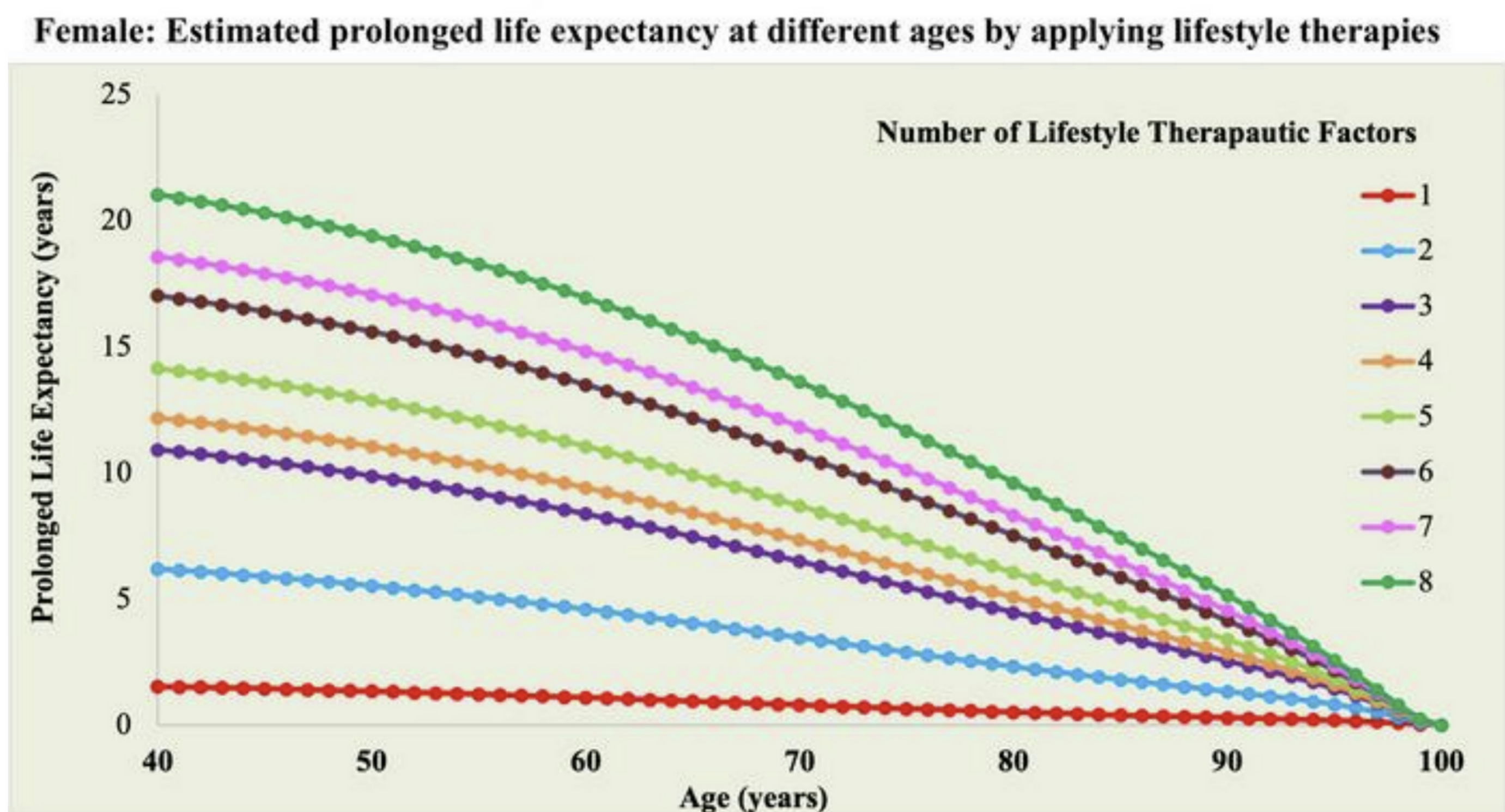
Les résultats ont été extrapolés à partir des informations de personnes âgées de 40 à 99 ans, et l'analyse a couvert 33 375 décès pendant la période de suivi.



Dans l'ensemble, il est apparu que le manque d'activité physique, la consommation d'opioïdes et le tabagisme avaient les effets les plus néfastes sur la longévité, avec un risque de décès accru de 30 à 45 % sur la période étudiée.



Le stress, la consommation excessive d'alcool, une alimentation peu équilibrée, un sommeil insuffisant, étaient chacun associés à une augmentation d'environ 20 % du risque de décès, tandis que le manque de relations sociales positives était lié à une hausse de 5 % du risque de décès.



Les chercheurs ont souligné que ces résultats mettent en lumière le rôle fondamental des habitudes de vie dans le développement des maladies chroniques, comme le diabète de type 2 et les maladies cardiaques responsables de l'invalidité et d'un décès prématuré.

→ Ils permettent aussi de **quantifier l'efficacité d'un mode de vie sain** pour réduire les risques de ces maladies et favoriser une vie plus longue.

**M. Nguyen** a affirmé : *"La médecine du mode de vie vise à cibler les causes profondes des maladies chroniques, plutôt que de se concentrer uniquement sur leurs symptômes. Cela peut potentiellement infléchir la courbe de la hausse des coûts de la santé, attribuable aux médicaments sur ordonnance et aux interventions chirurgicales. Les avantages potentiels d'une vie plus longue grâce à l'adoption de ces huit facteurs de mode de vie restent significatifs même en vieillissant, signifiant que des changements positifs dans ces habitudes à un âge plus avancé peuvent encore avoir un impact."*

*En tant qu'étude observationnelle, cette recherche ne prouve pas définitivement la causalité,* a souligné Nguyen.

Cependant, les conclusions s'alignent sur de nombreuses autres études qui démontrent **l'importance des facteurs liés au mode de vie dans la prévention des maladies chroniques et la promotion d'un vieillissement en bonne santé.**



Les résumés présentés lors de **NUTRITION 2023** ont été évalués et sélectionnés par un comité d'experts, mais ils n'ont généralement pas été soumis au même processus d'examen par les pairs que ceux nécessaires pour une publication dans une revue scientifique.

Par conséquent, les résultats doivent être considérés comme préliminaires jusqu'à ce qu'une publication évaluée par les pairs soit disponible. NUTRITION 2023 représente la principale réunion de *l'American Society for Nutrition* et constitue le **principal événement éducatif pour les professionnels de la nutrition du monde entier**.

Cette conférence rassemble des scientifiques de laboratoire, des cliniciens, des chercheurs en santé publique et des spécialistes de l'intervention communautaire afin de proposer des solutions aux grands enjeux actuels.

### **Réflexions pour les Coachs de Santé**

Cette étude met en lumière de manière frappante **les avantages en termes de longévité découlant d'un mode de vie sain**, soulignant la nécessité d'aider les patients à modifier leurs habitudes.

Elle met également en évidence la nécessité croissante de professionnels spécialisés dans les changements comportementaux, tels que les coachs de santé.

M. Nguyen affirme que la médecine du mode de vie offre une solution en ciblant les causes profondes des maladies chroniques plutôt que de se concentrer sur les symptômes. Cette approche met l'accent sur des changements comme l'activité physique, l'alimentation, la gestion du stress et le sommeil pour prévenir les problèmes chroniques et favoriser la santé et le bien-être.

**En encourageant des choix de vie sains, la médecine du mode de vie s'attaque aux racines des maladies et problèmes, et non simplement à leurs symptômes.**

Cependant, il est à noter que ces habitudes de vie résultent souvent de stress chronique, qui peut être enraciné dans des événements précoces de la vie.

Les compétences des psychothérapeutes, en **utilisant des techniques telles que l'EMDR et l'EFT**, sont alors nécessaires pour aider les individus à gérer ces traumatismes et à réduire leur impact sur la santé à long terme.





## ANTICIPER ET GÉRER SA VIE PERSONNELLE : LOUER EST-IL LA BONNE ALTERNATIVE ?

Ah, la perspective d'être locataire à un certain âge, c'est comme choisir entre un festin au restaurant étoilé et un dîner au fast-food. Les seniors, riches d'une expérience et d'une sagesse accumulées au fil des décennies, peuvent décider de devenir locataires pour diverses raisons. Peut-être veulent-ils simplifier leur vie, rejoindre une communauté de retraités avec un club de tricot ultra-secret, ou tout simplement parcourir le monde à la recherche des meilleurs milkshakes.

Être locataire en tant que senior peut offrir une flexibilité incroyable. Si vous décidez un jour que vous en avez assez de votre voisin qui tonde sa pelouse à 6 heures du matin, vous pouvez simplement faire vos valises et partir vers de nouveaux horizons sans vous soucier de la tondeuse.

Mais attention, il y a aussi des défis spécifiques à la location pour les aînés. La sécurité, par exemple. Vous voulez être sûr que votre nouveau logement est aussi sûr que la Banque de France, car les accidents de jardinage à cet âge-là, ça peut être risqué ! Et bien sûr, la durabilité est importante. Vous ne voulez pas avoir à escalader des escaliers comme Spider-Man à 90 ans, donc la recherche d'un logement adapté est cruciale.





Si, à l'heure de la retraite, vous êtes locataire, sachez que l'âge vous donne des droits : **vous avez un statut protégé dès lors que vous avez plus de 65 ans**. En outre, si la cessation de votre activité a fait baisser de façon sensible le niveau de vos revenus, vous pouvez peut-être prétendre à une aide au logement.

### **La protection du locataire de plus de 65 ans**

Vous louez un logement, vide ou meublé, à un bailleur privé et votre contrat de location arrive à échéance. Votre propriétaire ne peut pas s'opposer au renouvellement de votre bail, sauf à vous proposer un logement de remplacement si vous remplissez les deux conditions suivantes :

- Vous êtes âgé de plus de 65 ans à l'échéance du bail ;
- Vos ressources annuelles sont inférieures à un certain plafond : en 2022, vos ressources de 2020 ne doivent pas être supérieures à :

→ **24 116 €** si vous habitez Paris ou l'île-de-France,

→ **20 966 €** dans les autres régions.



Ces plafonds sont valables si vous vivez seul. **En couple, ils passent respectivement à 36 042 € et 27 998 €.**

Si vous ne remplissez pas la condition d'âge, mais que vous avez une personne à charge qui a plus de 65 ans, vous aurez droit à cette protection si le foyer remplit la condition de ressources.

### **Attention**

Le locataire ne peut pas faire jouer ce droit lorsque **le bailleur est lui-même âgé de plus de 65 ans** (peu importent alors ses ressources) ou s'il peut justifier, lui aussi, de ressources annuelles inférieures au plafond prévu (peu importe alors son âge).

### **A noter**

Les locataires âgés de plus de 65 ans, handicapés ou présentant une perte d'autonomie, bénéficient d'un **droit au maintien dans les lieux**.



## Les aides au logement

Elles sont accordées, sous conditions de ressources, par la CAF aux locataires pour leur permettre de faire face aux dépenses de loyer. **Le logement doit être la résidence principale et être occupé au moins 8 mois par an.** Il existe deux types d'aides :

- L'aide personnalisée au logement (APL)
- L'allocation de logement sociale (ALS)

### L'aide personnalisée au logement

Elle est accordée :

- aux locataires d'un logement ayant fait l'objet d'une convention signée entre au bailleur et l'Etat, pour aider et payer leur loyer ;
- aux résidents d'un établissement collectif pour les aider à payer leur redevance.

Le montant de cette aide varie en fonction du montant des loyers, du nombre de personnes à charge de la famille, du montant des ressources du foyer et du lieu de résidence.

Depuis le **1<sup>er</sup> janvier 2021**, pour déterminer si vous avez droit ou non à une aide au logement, **vos 12 derniers mois de revenus sont retenus** (et non plus une aide y a 2 ans).

En outre, la valeur de votre patrimoine et de celui de votre conjoint et de toutes les personnes qui vivent habituellement à votre foyer est prise en compte lorsqu'elle est supérieure à 30 000 €.

**L'APL est versée aux bailleurs.**



### L'allocation de logement sociale

- Elle peut être attribuée aux personnes ayant des ressources modestes, **locataires ou résidents en foyer ne pouvant bénéficier de l'APL**, afin de les aider à faire face à leurs dépenses de logement dues au titre de leur résidence principale.

Son montant découle d'un calcul complexe. Il dépend des revenus du demandeur et, le cas échéant, de ceux de son conjoint, concubin ou partenaire pacsé, du montant du loyer, du nombre de personnes à charge et de la zone géographique.

**Le logement doit être un logement décent**, c'est-à-dire avec un confort minimum et conforme à des normes de santé et de sécurité, et doit avoir une superficie minimale fixée à :

- **9 m<sup>2</sup>** pour une personne seule ;
- **16 m<sup>2</sup>** pour deux personnes ;
- **plus 9 m<sup>2</sup>** par personne supplémentaire.

Le logement doit aussi posséder un confort minimal : poste d'eau potable, moyen d'évacuation des eaux usées, chauffage, etc.

**Cette allocation est versée directement au bénéficiaire.** Elle peut également être versée au bailleur, sous réserve d'un accord conjoint entre l'allocataire et le tiers.



## Mon conseil

**Démarches :** La demande d'allocation logement ou d'APL doit être faite auprès de la **caisse d'allocations familiales** du lieu de résidence ou de la **caisse de Mutualité sociale agricole pour les agriculteurs**.

Si vous louez votre logement à un descendant ou un ascendant, il ne pourra pas bénéficier de l'APL ou de l'allocation logement.

→ Vous pouvez évaluer le montant d'une aide au logement en vous connectant sur Internet : [www.caf.fr](http://www.caf.fr).

## Une autre aide au logement : l'Allocation de logement familiale (ALF)

Cette aide est attribuée uniquement à certaines catégories de personnes et notamment celles :

- percevant des prestations familiales ou l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé ;
- ayant à leur charge un ascendant de plus de 65 ans ne disposant pas de ressources supérieures au plafond de l'ASPA ;
- ayant à leur charge un membre de leur famille atteint d'une incapacité permanente d'au moins 80 % ou qui est dans l'impossibilité de travailler.





## CERVEAU, C'EST QUI LE PATRON ?

Ah, notre cerveau cette machine de guerre que l'on ne connaît pas assez ! On connaît les migraines et les maux de tête. Oui Merci. Mais le reste ?

A la fois tour de contrôle et autoroute neuronale, le cerveau manipule notre pensée jusqu'à nous faire douter que fiction et réalité parlent la même langue. Il gère l'activité intestinale et déclenche nos émotions.

Il a donc beaucoup de pouvoirs ! Si nous le connaissions davantage nous serions en mesure de mieux le contrôler et nous serions moins sujet à prendre certains traitements (parfois). Alors, [une petite vidéo pour vous expliquer tout cela...](#) après vous saurez que vous n'êtes pas seul(e) et qu'en travaillant votre mindset, vous pouvez élargir votre champ des possibles, éteindre vos croyances limitantes et allumer toutes vos audaces.



[Découvrir la vidéo](#)



CÉCILE COLMAN

Coach de vie, nous explique  
pourquoi et comment

**COMPRENDRE SON CERVEAU**

FONDATRICE DE  
[WWW.TRANSITION-EMPLOI-RETRAITE.FR](http://WWW.TRANSITION-EMPLOI-RETRAITE.FR)

 Transition  
Emploi  
Retraite



## LA MÉDECINE MODERNE POUR PERSONNE PRESSÉE !

Ah, la télémédecine, c'est comme le passage de l'âge de pierre à l'ère spatiale dans le domaine médical. On dirait que nos médecins ont enfin décidé de rattraper leur retard technologique en utilisant les **outils modernes pour soigner leurs patients**. Fini les thermomètres à mercure et les diagnostics basés sur des regards inquiets, bienvenue à l'ère des consultations médicales en ligne !

Imaginez ça : vous pouvez désormais **consulter un médecin sans quitter votre canapé**, en pyjama, avec une tasse de thé à la main. Et le meilleur dans tout ça, c'est que vous n'aurez pas à feuilleter de vieux magazines de salle d'attente en vous demandant si le patient précédent avait la grippe espagnole ou la peste bubonique.

La télémédecine, c'est comme avoir un médecin dans votre poche, prêt à répondre à vos questions les plus urgentes. Vous pouvez obtenir un diagnostic en quelques clics; Mais le plus impressionnant, c'est que la télémédecine brise les barrières géographiques et temporelles. **Vous pouvez consulter un spécialiste n'importe où de n'importe où**. Et pour les lève-tard, fini le stress de devoir prendre rendez-vous à l'aube.

Alors, pour résumer, la télémédecine, c'est comme avoir un médecin en speed-dating permanent. Elle améliore l'accessibilité aux soins, réduit les délais d'attente (sauf si votre médecin prend des pauses-café interminables), offre une plus grande commodité, et surtout, elle révolutionne la manière dont la médecine est pratiquée et expérimentée. **Alors, prêts à sauter dans le monde magique de la télémédecine ?** Ça n'a peut-être pas le charme d'une consultation chez son docteur mais c'est certainement très pratique dans certains cas !





Nous nous penchons ici sur un secteur en plein essor au sein de la médecine moderne : **la télé-médecine**.

La télé-médecine englobe **toutes les pratiques médicales qui se déroulent à domicile, mais à distance, grâce aux avancées technologiques**. Elle inclut des services tels que la télé-consultation, la télé-expertise et la télésurveillance, vous offrant la possibilité de recevoir des soins médicaux sans devoir se déplacer physiquement jusqu'à un cabinet médical ou à l'hôpital.

### La télé-consultation

L'un des aspects primordiaux de la télé-médecine est la télé-consultation. Celle-ci vous permet de **consulter un médecin à distance, via des appels vidéo ou audio**, afin de discuter de leurs symptômes, poser des questions et obtenir des conseils médicaux.

→ Cette option se révèle particulièrement pratique pour les individus qui éprouvent **des difficultés à se déplacer ou qui résident dans des régions éloignées**.

En éliminant les obstacles géographiques et les contraintes temporelles, la télé-consultation ouvre la voie à une accessibilité accrue aux soins médicaux.



### La télé-expertise

La télé-expertise constitue un autre atout de la télé-médecine, **permettant aux médecins de solliciter l'avis d'autres spécialistes**, même si ces derniers se trouvent à distance. Grâce à des plateformes en ligne sécurisées, les praticiens peuvent partager des dossiers médicaux, des images radiologiques ou des résultats d'analyses avec des experts, en vue d'obtenir un diagnostic précis et une stratégie thérapeutique appropriée.

Cette approche facilite l'accès aux soins spécialisés, particulièrement dans les régions où les ressources médicales sont restreintes.



## La télésurveillance

Une autre dimension de la télé-médecine, la télésurveillance, permet de suivre les patients à distance. À l'aide d'appareils médicaux connectés, vous êtes en mesure de mesurer et de transmettre à leur équipe médicale des données vitales, comme la pression artérielle, le taux de glucose sanguin ou les signes vitaux.

Cette méthodologie permet aux professionnels de la santé de surveiller l'état de santé des patients à distance, facilitant la détection rapide de changements ou de complications.

—> Cette approche améliore ainsi la qualité des soins et la réactivité médicale.

Toutefois, il convient de souligner que **la télé-médecine ne saurait en aucun cas remplacer systématiquement la consultation médicale en personne**. Certains cas exigent un examen physique approfondi ou des procédures médicales spécifiques qui nécessitent une présence physique.

En conclusion, la télé-médecine représente une perspective enthousiasmante dans le domaine de la santé, en vous permettant de bénéficier de soins médicaux de haut niveau, et ce, à distance. En fusionnant la technologie et l'expertise médicale, la télé-médecine offre une alternative pratique, aisément accessible et efficace dans de nombreuses situations médicales.





## TO BE OR NOT TO BE

Ah, le monde professionnel, un endroit en constante évolution où les tendances vont et viennent plus vite que les modes vestimentaires de Lady Gaga. Mais il y a une chose qui persiste, c'est cette drôle de manie **d'éviter d'embaucher des travailleurs seniors**. On dirait que certaines entreprises ont peur qu'ils transforment le bureau en club de bridge géant !

C'est dingue quand même, parce que les travailleurs seniors ont de l'expérience à revendre. Ils ont vu plus de choses que la plupart d'entre nous, et ils ont probablement des anecdotes plus croustillantes que les meilleures émissions de télé-réalité. Mais voilà, certains employeurs ont tendance à se méfier, **comme si l'âge était un code-barres sur le front qui indique "périmé"**.

Dans cette exploration, nous allons plonger dans les raisons absurdes pour lesquelles certaines entreprises sont réticentes à embaucher des seniors, malgré tous les avantages qu'ils pourraient apporter. Peut-être que les employeurs ont peur que les travailleurs plus âgés leur racontent comment on faisait les choses avant l'invention de l'internet, ou qu'ils dévoilent les secrets d'un bon vieux cassoulet maison pendant les pauses café.

Alors, réfléchissons à **la valeur des travailleurs seniors, à leurs compétences, à leur expérience et à leur sagesse**. Et envisageons des solutions pour promouvoir une culture d'inclusion intergénérationnelle au travail. Parce qu'après tout, ce serait dommage de priver le bureau de ces joyeux drilles qui apportent non seulement leur expérience, mais aussi des réserves inestimables de bonnes blagues et de sagesse à partager. Allez, faisons en sorte que le monde professionnel ressemble moins à une séance de bingo géante et plus à un lieu de travail dynamique et équilibré pour toutes les générations !





Alors que l'âge légal de départ à la retraite pourrait être repoussé à 65 ans en France, de nombreux travailleurs de plus de 50 ans se retrouvent exclus du marché du travail.

En France, seuls 56% des personnes âgées de 55 à 64 ans sont encore en activité, avec des chiffres allant de 75,1% pour les 55-59 ans à 35,5% pour les 60-64 ans.

Ces statistiques ne révèlent cependant pas la manière dont les licenciements sont effectués ni les difficultés auxquelles ces femmes et hommes sont confrontés, tels que des emplois plus précaires ou le chômage forcé.



Alors que l'idée de repousser l'âge de la retraite est évoquée, sommes-nous réellement prêts à laisser les seniors travailler ?

### **LES LICENCIEMENTS DE SENIORS SONT UNE RÉALITÉ EN FRANCE.**

En 2020, les 55-65 ans représentaient les deux tiers du volume de contrats enregistrés par Pôle emploi dans le cadre de plans sociaux. Cette tendance des entreprises françaises à se séparer de leurs seniors semble être spécifique à la France et a un impact sur le taux d'emploi des seniors, qui est parmi les plus bas de l'Union européenne.

Ces licenciements sont souvent motivés par des **considérations financières**, les cadres de plus de 50 ans étant souvent les premiers à en subir les conséquences. Les entreprises peuvent chercher à réduire les coûts en se séparant de ces salariés dont les salaires sont plus élevés. Certains seniors se voient même licenciés pour être ensuite recrutés en tant que travailleurs indépendants, ce qui peut sembler paradoxal.

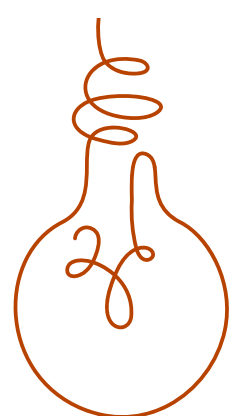
*Les recruteurs considèrent souvent l'âge comme un frein à l'embauche, ce qui réduit les chances des seniors de retrouver un emploi.*

La réinsertion professionnelle des seniors licenciés est difficile. Les parcours sont souvent chaotiques, et ces travailleurs se retrouvent confrontés à un **marché de l'emploi qui les discrimine en raison de leur âge.**

→ Les préjugés sur les capacités d'adaptation des seniors ou sur leur maîtrise des nouvelles technologies sont fréquents.



Face à cette réalité, des changements sont nécessaires.



- Les entreprises doivent adopter une nouvelle vision de leurs effectifs ;
- Favoriser la diversité intergénérationnelle ;
- Permettre aux seniors de continuer à contribuer avec leurs compétences et leur expérience.

Les seniors ont également un rôle à jouer en investissant dans leur développement professionnel et en se formant régulièrement pour rester compétitifs sur le marché du travail.

En outre, des politiques de l'emploi spécifiques aux seniors sont indispensables.



Des mesures incitatives pour encourager l'embauche et le maintien en emploi des seniors pourraient être mises en place, tout en proposant des formations et un accompagnement vers le retour à l'emploi.

Actuellement, les aides et les dispositifs de soutien sont souvent plus axés sur les jeunes, laissant les seniors sans véritable soutien.



En attendant, de nombreux seniors licenciés se retrouvent confrontés à des difficultés financières et à une incertitude quant à leur avenir professionnel.

**La question de l'âge de départ à la retraite et de la réforme des retraites est essentielle, mais il est crucial de ne pas oublier les défis auxquels sont confrontés les seniors sur le marché du travail.**



# Voici **8 Bonnes Raisons** d'Embaucher des Seniors !

Embaucher des seniors représente une opportunité inestimable pour les entreprises à la recherche de talents qualifiés et fiables. Alors que la pénurie de compétences et le turn-over augmentent, **les atouts que les seniors apportent à l'environnement professionnel** deviennent de plus en plus essentiels.

Voici 8 raisons convaincantes pour lesquelles **les entreprises devraient sérieusement envisager d'intégrer des seniors dans leur effectif.**



## **1 STABILITÉ ET ENGAGEMENT**

La stabilité est un élément crucial pour toute entreprise prospère. Les seniors, proches de la retraite, cherchent souvent des opportunités professionnelles où ils pourront s'épanouir et contribuer pendant de nombreuses années. Leur engagement à long terme et leur fidélité en font des employés précieux, réduisant ainsi les coûts liés au recrutement et à la formation de nouveaux collaborateurs.

---

## **2 EXPÉRIENCE ET EXPERTISE**

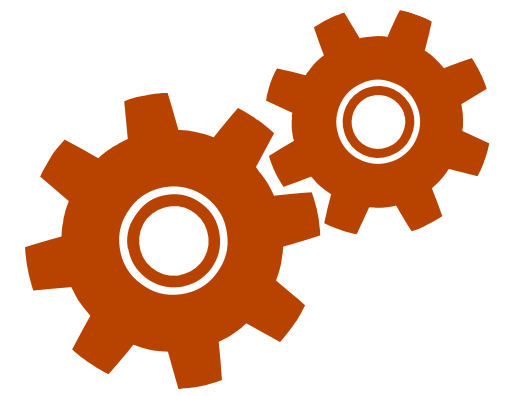
Les seniors apportent avec eux une vaste expérience et une expertise pointue acquises tout au long de leur carrière. Leur parcours professionnel varié leur permet d'aborder les défis avec une perspective riche et des compétences techniques solides. En embauchant des seniors, les entreprises bénéficient d'une main-d'œuvre opérationnelle rapidement, contribuant ainsi à une productivité accrue.

---



# 3

## MAÎTRISE DES SOFT SKILLS



Les compétences comportementales, également connues sous le nom de soft skills, sont de plus en plus recherchées par les employeurs. Les seniors ont souvent développé une multitude de soft skills tout au long de leur carrière, comme l'adaptabilité, le sens du relationnel, l'autonomie et la capacité à résoudre les conflits. Ces compétences précieuses facilitent la gestion des situations délicates et contribuent à un environnement de travail harmonieux.

# 4

## TRANSMISSION INTERGÉNÉRATIONNELLE DES CONNAISSANCES

Les seniors apportent avec eux une vaste expérience et une expertise pointue acquises tout au long de leur carrière. Leur parcours professionnel varié leur permet d'aborder les défis avec une perspective riche et des compétences techniques solides.

En embauchant des seniors, les entreprises bénéficient d'une main-d'œuvre opérationnelle rapidement, contribuant ainsi à une productivité accrue.



# 5

## COÛT AVANTAGEUX

Contrairement à une idée répandue, l'embauche de seniors ne représente pas nécessairement un coût prohibitif pour les entreprises. D'une part, certaines aides gouvernementales encouragent les recrutements de demandeurs d'emploi âgés de 45 ans et plus. D'autre part, les seniors offrent un retour sur investissement à long terme grâce à leur expérience, leur performance et leur autonomie, qui compensent largement leur salaire.





## 6 VIVIER DE TALENTS EN CROISSANCE

Le vieillissement de la population est une tendance inéluctable, et d'ici 2040, le nombre de seniors actifs augmentera considérablement. En embauchant des seniors dès maintenant, les entreprises peuvent tirer parti d'un vivier de talents en expansion qui apportera une contribution précieuse à leurs activités dans les années à venir.

---

## 7 SOUTIEN EN TEMPS DE CRISE

Les cadres seniors ont démontré leur capacité à jouer un rôle essentiel dans la régulation des relations sociales au sein de l'entreprise, notamment en période de crise. Leur présence peut rassurer et motiver les équipes, offrant ainsi une stabilité et un soutien supplémentaires en temps d'incertitude.

---

## 8 FAVORISER LA DIVERSITÉ ET L'INCLUSION

En embauchant des seniors, les entreprises contribuent à combattre l'âgisme et à promouvoir la diversité en général. La diversité des âges renforce le sentiment d'appartenance et la fierté des salariés, tout en rendant l'entreprise plus attractive pour les nouvelles générations sensibles aux enjeux d'égalité et d'inclusion.

---

En conclusion, embaucher des seniors **apporte une valeur ajoutée significative aux entreprises** en termes de stabilité, d'expérience, de compétences comportementales et de diversité.

**Ces atouts font des seniors des collaborateurs inestimables pour relever les défis actuels et futurs des organisations.**

En favorisant leur recrutement, les entreprises peuvent bâtir des équipes performantes et dynamiques, tout en créant un environnement de travail **inclusif** et **épanouissant** pour tous.





## LES GOURMANDISES DE SAISON BY NINON

Ah, la gastronomie, c'est comme un voyage sensoriel où chaque bouchée est une aventure. Et parlant d'aventure, laissez-moi vous présenter **le cannelloni de chou vert et volaille**, une véritable fusion entre tradition et créativité qui va vous secouer les papilles comme une montagne russe émotionnelle.

Imaginez ça : une feuille de chou vert tendre, aussi délicate qu'une plume, enroulée autour d'une farce de volaille, **comme une petite surprise cachée sous une couverture de légumes**. C'est comme si le chou disait : *"Tiens, devine qui se cache en-dessous ?"* C'est comme un jeu de cache-cache culinaire.

Cette création gastronomique, c'est comme si un chef de cuisine avait joué avec son repas de Thanksgiving et s'était dit : *"Et si je transformais cette dinde en une expérience follement délicieuse ?"* Et voilà, le cannelloni de chou vert et volaille est né !

Dans cette exploration, nous allons plonger dans les origines de cette merveille culinaire, en révélant **les techniques et les ingrédients secrets** qui la rendent aussi exceptionnelle. Vous allez découvrir que la préparation de ce plat est aussi délicate qu'une opération à cœur ouvert, mais beaucoup plus savoureuse. Alors, préparez-vous à être émerveillés par cette fusion inventive de la cuisine.

Le cannelloni de chou vert et volaille est une expérience culinaire que vous n'oublierez pas de sitôt. Et qui sait, peut-être que vous serez inspiré pour créer votre propre fusion gastronomique, comme la pizza au chocolat ou le hamburger aux fraises. Après tout, dans le monde de la cuisine, tout est possible, même les combinaisons les plus inattendues !





# HYGÈNE

## NUTRITION

---

Les cannelloni de chou vert et volaille sont préparés en blanchissant les feuilles de chou et en les éminçant. Une farce de volaille est préparée avec la crème fraîche, l'œuf, la ciboulette et l'échalote, mélangée aux feuilles de chou émincées.

Les cannelloni sont formés en roulant la farce dans les feuilles de chou et en les cuisant dans un fond de volaille ou à la vapeur. Une sauce légère à base de fromage blanc, ciboulette, jus et zeste de citron accompagne les cannelloni.

Un délice savoureux à déguster sans attendre !

Les cannelloni de chou vert et volaille sont un plat savoureux et nutritif qui offre plusieurs bienfaits pour la santé.

Voici quelques-uns des avantages de cette préparation :

- **Richesse en légumes** : Les cannelloni de chou vert contiennent une quantité généreuse de légumes, en l'occurrence le chou vert. Le chou vert est une excellente source de fibres, de vitamines (vitamine C, vitamine K) et de minéraux (calcium, magnésium, potassium). Les fibres contribuent à la santé digestive, les vitamines et minéraux sont essentiels pour de nombreuses fonctions corporelles.
- **Apport en protéines maigres** : La volaille utilisée dans les cannelloni, comme le poulet ou la dinde, est une source de protéines maigres. Les protéines sont importantes pour la construction et la réparation des tissus, la fonction immunitaire, la satiété et bien d'autres processus dans le corps.
- **Faible teneur en matières grasses** : L'utilisation de volaille maigre dans les cannelloni contribue à réduire la teneur en matières grasses de ce plat par rapport à d'autres options plus riches en graisses saturées. Cela peut être bénéfique pour la santé cardiovasculaire et la gestion du poids.
- **Sans gluten (selon la recette)** : Les cannelloni de chou vert et volaille peuvent être préparés sans gluten en utilisant des ingrédients appropriés. Cela les rend adaptés aux personnes atteintes de la maladie cœliaque ou sensibles au gluten.

---

**Apport en nutriments essentiels** : Les cannelloni peuvent être garnis d'une variété d'ingrédients, tels que des herbes fraîches, des épices et d'autres légumes. Ces ingrédients ajoutent des saveurs et des nutriments supplémentaires, comme les antioxydants présents dans les herbes et les épices.





## CANNELLONI DE CHOU VERT ET VOLAILLE



Temps de préparation : 40 mn



Temps de cuisson : 30 mn

---

### INGREDIENTS POUR 2

- 6 belles feuilles de chou vert
- 200 g de volaille en morceaux (blanc de poulet par exemple)
- 1 œuf
- 100 g de fromage blanc
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 1 échalote
- 1 botte de ciboulette
- 1 citron (jus et zeste)
- Sel et poivre
- Film alimentaire spécial cuisson

---

## PRÉPARATION

- Blanchissez les feuilles de chou en les plongeant dans une casserole d'eau bouillante salée après les avoir soigneusement lavées. Egouttez-les soigneusement, réservez 2 feuilles de chou puis émincez les autres feuilles finement.
- Hachez les morceaux de volaille avec l'œuf, la crème fraîche, la moitié de la ciboulette, l'échalote. Ajoutez sel et poivre, les feuilles de chou émincées puis hachez une nouvelle fois. La farce est prête. Sur votre plan de travail, étalez une feuille de film alimentaire.
- Posez une des deux feuilles de chou et garnissez-la de farce. Roulez la feuille de chou afin de la transformer en cannelloni puis roulez le film alimentaire autour de ce cannelloni en serrant bien. Faites de même avec l'autre feuille de chou.
- Plongez les cannelloni enveloppées de film alimentaire dans un fond de volaille une vingtaine de minutes ou alors faites-les cuire à la vapeur.
- En attendant que les cannellonis cuisent, préparez une sauce avec le fromage blanc, le reste de ciboulette, le jus et le zeste de citron. Après avoir égouttés les cannellonis, ôtez le film alimentaire en faisant attention à ne pas vous brûler et servez avec la sauce.





## PLUTÔT STEVE JOBS OU ELON MUSK ?

Ah, le monde de l'apprentissage et du développement professionnel, c'est comme une grande foire aux idées où chaque jour, il y a une nouvelle attraction à essayer. Et laissez-moi vous présenter l'attraction la plus sensationnelle de toutes : **la formation qui vous catapulte directement dans l'effervescence d'une startup**. Oui, vous avez bien entendu, on ne parle plus de simples cours en classe, mais d'une plongée tête première dans le tourbillon de l'entrepreneuriat.

Imaginez-vous ça : au lieu de rester assis dans une salle de classe à prendre des notes sur un tableau noir, **vous vous retrouvez au cœur d'une startup en pleine ébullition**. C'est comme si vous étiez soudainement propulsé dans un épisode de "Shark Tank" ou "Startup : Ça décolle" ! Vous êtes là, au milieu de l'action, à prendre des décisions, à résoudre des problèmes et à sentir l'adrénaline de l'entrepreneuriat vous envahir.

Dans cette exploration, nous allons plonger dans les détails de cette formation unique. Vous découvrirez **comment elle offre aux apprenants une perspective précieuse sur le fonctionnement interne des startups**, qui ressemble parfois à un mélange d'excitation et de chaos. Vous verrez aussi comment elle développe une agilité mentale digne d'un ninja de l'entreprise, car dans une startup, il faut être prêt à tout, même à jongler avec des idées farfelues.

Et bien sûr, cette formation vous offre des opportunités incroyables. Vous pourriez être à l'origine de la prochaine licorne technologique ou trouver la solution à un problème que personne n'a encore résolu. Qui sait, vous pourriez même devenir le prochain Steve Jobs ou Elon Musk, ou du moins, le Steve ou l'Elon de votre propre startup !





# HYGÈE

## INSPIRATION

---

Plus qu'une simple formation, une **quête** remplie d'aventures !

Votre mission, si vous choisissez de l'accepter

L'organisation qui vous ouvre ses portes vous propose un défi : **mettre à profit votre expertise pour trouver des solutions.**

→ **Votre objectif : réfléchir et produire en adoptant l'état d'esprit d'une startup !**

- ✓ Une **expérience valorisante** à ajouter à votre CV
- ✓ Un **territoire** qui ne cesse de dévoiler ses surprises

Cette formation repose sur le concept d'apprentissage pair-à-pair : en échange de votre engagement, vous avez l'opportunité d'observer le fonctionnement quotidien d'une startup.

*Réunions debout, travail en sprints, approche managériale horizontale...* Tous ces éléments qui semblaient mystérieux ne le seront bientôt plus pour vous.



- ✓ Un **enrichissement** qui perdure dans le temps

Emportez avec vous ces précieux enseignements et transformez-les en actions pour **nourrir votre projet professionnel.** Vous aurez également l'occasion d'établir un plan d'actions concret en collaboration avec nos équipes.



# Les raisons de choisir Immersive expérience



## ✓ Un pas de côté

Explorez comment les startups réinventent la manière de concevoir, d'exécuter, de piloter et de gérer les activités commerciales.

## ✓ Un jeu Gagnant-Gagnant

Prenez plaisir à partager vos compétences et expériences avec les équipes de votre startup, tout en découvrant et en vous formant à leurs pratiques et postures innovantes.

## ✓ Un accompagnement personnalisé

Ensemble, nous discutons de la startup qui vous correspond. Notre méthodologie vous guide tout au long de votre immersion pour vous aider à décrypter la véritable innovation qui se cache derrière les babyfoots et les outils collaboratifs.

[NOUS CONTACTER](#)



**HYG****E**

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

---

## **LES BIENS-FAITS DE LA MUSIQUE**







### Saviez-vous que la musique a des effets bénéfiques sur le cerveau et la santé mentale ?

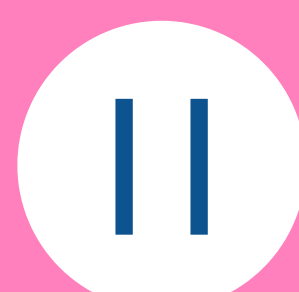
La musique est bien plus qu'un simple divertissement ; elle a le pouvoir de nous influencer profondément sur le plan émotionnel et cognitif.

Des études scientifiques ont montré que la musique peut activer différentes régions du cerveau et avoir des effets positifs sur notre bien-être mental.



Musique et santé mentale

Ses bienfaits





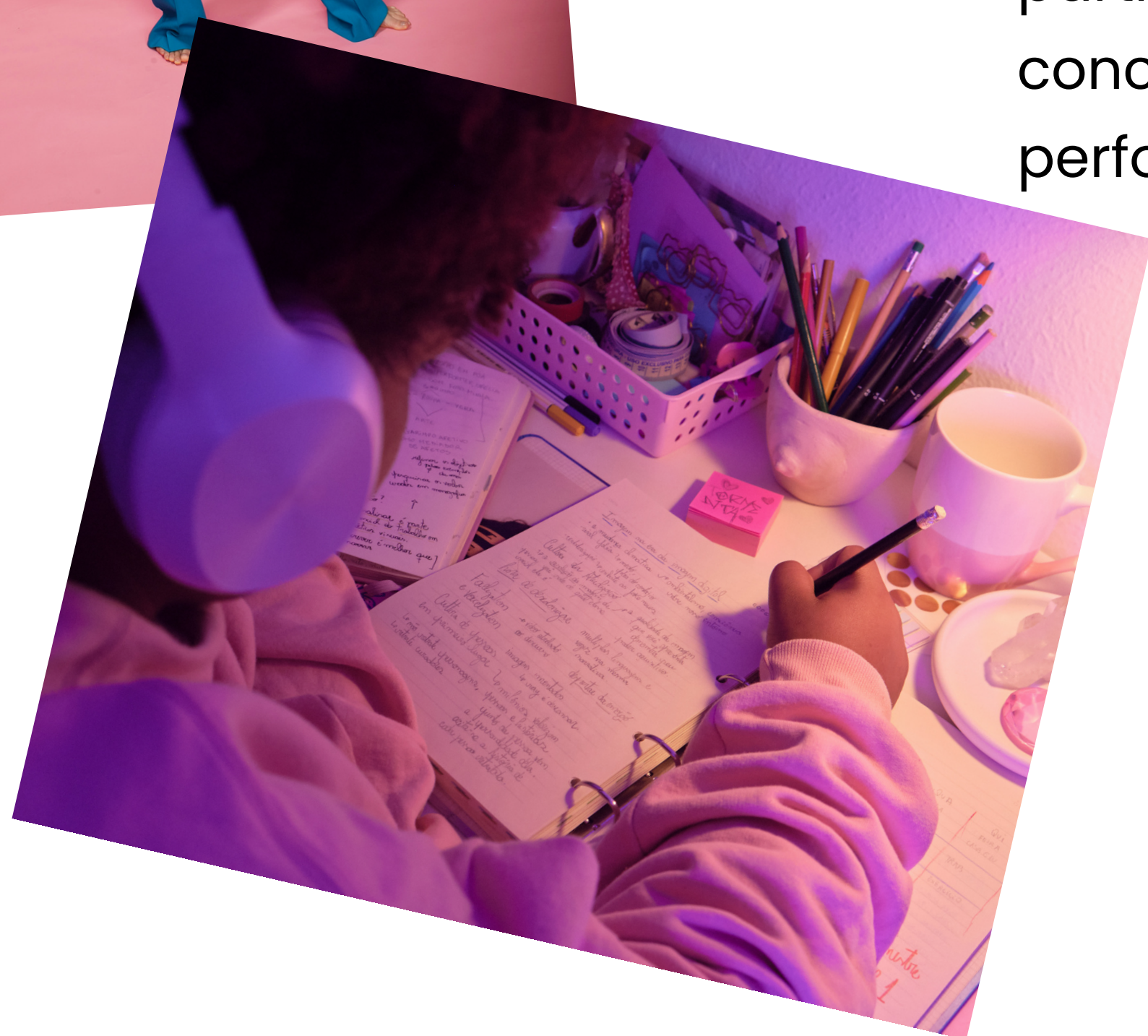
Voici quelques-uns des bienfaits de la musique sur le cerveau et la santé mentale :



- **Soulagement du stress et de l'anxiété** : Écouter de la musique apaisante peut réduire le niveau de cortisol, l'hormone du stress, dans le corps. Certaines mélodies et rythmes sont spécialement conçus pour induire une sensation de calme et de détente.

- **Amélioration de l'humeur** : La musique peut libérer des endorphines, les hormones du bonheur, ce qui peut améliorer notre humeur et nous rendre plus positifs et énergiques.

- **Renforcement de la mémoire et de la concentration** : Écouter de la musique tout en étudiant ou en travaillant peut stimuler certaines parties du cerveau liées à la mémoire et à la concentration, aidant ainsi à améliorer les performances cognitives.



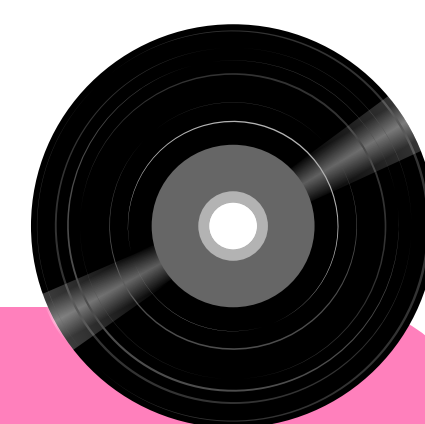
- **Renforcement de la mémoire et de la concentration** : Écouter de la musique tout en étudiant ou en travaillant peut stimuler certaines parties du cerveau liées à la mémoire et à la concentration, aidant ainsi à améliorer les performances cognitives.

- **Gestion de la douleur** : La musique peut agir comme une forme de distraction et aider à atténuer la perception de la douleur, ce qui en fait une thérapie complémentaire précieuse dans le traitement de certaines affections.

- **Promotion de la créativité** : L'écoute de différents genres musicaux peut stimuler la créativité en ouvrant l'esprit à de nouvelles idées et inspirations.

- **Renforcement des compétences sociales** : La musique a la capacité de rapprocher les gens et de favoriser les interactions sociales, en créant un sentiment de connexion et de partage.

- **Amélioration du sommeil** : Écouter de la musique relaxante avant de se coucher peut favoriser un sommeil de meilleure qualité en induisant un état de relaxation propice à l'endormissement.



En somme, la musique est un puissant outil thérapeutique qui peut améliorer notre bien-être mental, stimuler notre cerveau et nous aider à faire face aux défis de la vie quotidienne. Que ce soit en écoutant notre chanson préférée pour se détendre après une journée bien remplie ou en jouant d'un instrument pour exprimer nos émotions, la musique joue un rôle essentiel dans notre vie et dans notre équilibre mental.



## **WEBINAIRE : 04 OCTOBRE À 12H30**

Une petite nouveauté pour cette rentrée 2023. Nous allons vous donner RDV régulièrement pour vous offrir la possibilité de faire de belles rencontres !

Partager connaissance et bienveillance fait partie de nos valeurs !





## 04 octobre 2023 à 12h30 !


Notre 1er RDV se fera sur LinkedIn le 04 octobre prochain avec **Juliette HAZART**, Médecin addictologue, on parlera d'un sujet qui concerne grand nombre de personnes : **La place des addictions chez les séniors**.

### Juliette HAZART

Docteur Juliette HAZART est médecin coordonnateur, addictologue, nutritionniste, spécialiste en santé publique et consultante santé.

Conseillère en stratégie de communication en santé, elle enseigne la communication au service du management de projet au sein de l'université de Lorraine. Conférencière, **elle sensibilise aux conduites addictives** et encourage le développement de la **pleine conscience** comme vecteur innovant de communication et d'intelligence collective.



L'invitation et la connection à l'évènement se feront directement sur notre page **Transition Emploi Retraite** sur [LinkedIn](#). Alors si vous n'êtes pas encore abonné(e) à notre page, cliquez ici 

[S'ABONNER À LA PAGE](#)





# HYGÈE



CETTE NEWSLETTER VOUS A PLU ?

---

N'HÉSITÉZ PAS À NOUS DONNER VOS RETOURS

SUR NOTRE SITE

[CONTACT@TRANSITION-EMPLOI-RETRAITE.FR](mailto:CONTACT@TRANSITION-EMPLOI-RETRAITE.FR)

