

# HYGIE



RETROUVEZ LES PRÉCÉDENTES  
NEWSLETTERS [ICI](#) !



# HYGIE

LA NEWSLETTER QUI PREND SOIN DE VOUS !

Chères Séniors, Séniorcellos et adeptes de la "Retraite" active.

L'heure du grand spectacle de la vie a de nouveau sonné, et vous êtes invités à prendre place pour la nouvelle saison : **la Rentrée de Septembre 2023** ! Alors que vos enfants ou petits-enfants gloussent de joie (ou pas) en reprenant le chemin de l'école, nous, les experts en maturité et en sagesse, savons bien que la rentrée n'est qu'une nouvelle occasion de briller.

Dites adieu aux files interminables à la plage et aux luttes épiques pour un transat, et bonjour aux rayons vides de la papeterie . Maintenant, c'est le moment de vous ré-aventurer dans vos projets et d'imaginer vos aujourd'hui et vos demain !  
**#Sagesseambitieuse**

Et que serait la rentrée sans ses fameuses résolutions ! Ne craignez pas, nous avons les nôtres bien à l'esprit. Si on s'engage... c'est qu'on décide d'aller jusqu'au bout et on ne s'arrêtera pas en chemin ! D'ailleurs, Cette année, nous nous engageons à nous bouger le popotin et partir marcher partout en France. L'expérience de cet été au Village Club du Soleil des Karellis en Savoie nous a donné envie de découvrir en famille ou entre amis, encore plein de sentiers de notre douce France  
**#Sagesseactive**

On va aussi prendre soin de nous et chouchouter notre mémoire qui nous inquiète parfois en nous jouant des tours.

N'oublions pas le volet social de cette rentrée. Les vacances estivales nous ont laissé avec des tonnes d'histoires à partager, des anecdotes dignes d'un stand-up et des selfies de groupe où personne ne regarde la caméra. Rejoignez vos amis pour un café, un thé ou même cette association des « Idéateurs ».. ils font des choses bien dans laquelle vous pourriez prendre plaisir à participer ! et sinon envoyez-nous vos petites histoires... on adore vous lire ! [Contact@transitionemploiretraite.fr](mailto:Contact@transitionemploiretraite.fr)

Et puis, 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 ! Prenez note que notre 1er RDV se fera **sur LinkedIn le 26 Septembre prochain à 12h15**. avec **Juliette HAZART, Médecin addictologue**, on parlera d'un sujet qui concerne grand nombre de personnes : "**La place des Addictions chez les séniors**" (l'invitation et la connection 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** !

**L'équipe de Transition Emploi Retraite en Mode Cartable sur le dos !**



## AU PROGRAMME D'HYGIE



- **Santé** : Vous aussi vous avez l'impression que votre mémoire « flanche » ?
- Jouons ensemble pour travailler et divertir votre mémoire.
- **Financier** : Votre projet retraite : changer de vie, changer de ville. Attention aux fausses bonnes initiatives.



- **Mindset** : Productivité : êtes-vous "du matin" ou "du soir" ?



- **Tendance** : Les idéateurs qui sont ils ?



- **Emploi** : Nos 5 conseils pour bien gérer votre fin de carrière



- **Nutrition** : La soupe de légumes glacée



- **Activité sportive** : La marche : La bonne résolution que l'on va tenir pour cette rentrée !



- **Inspiration** : Un de nos *Coups de cœur littéraires*



- **Le saviez-vous ?** : Date de la rentrée



- **Rendez-vous** : Webinaire sur LinkedIn le 26 Sept à 12h15

### ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN !



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

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER SUR

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





## SANTÉ

### FAUT-IL S'INQUIÉTER QUAND LA MÉMOIRE FLANCHE ?

L'expérience universelle de la mémoire qui semble "flancher" nous rappelle la fragilité et la complexité de cet aspect fondamental de notre cognition. Que ce soit en cherchant nos clés égarées ou en oubliant le nom d'une personne rencontrée récemment, ces moments de lapsus mnésiques peuvent être à la fois frustrants et intrigants.

Les épisodes de mémoire défaillante soulèvent des questions sur les mécanismes sous-jacents à ces laps de mémoire, les facteurs qui les influencent et leur lien avec le vieillissement, le stress ou d'autres conditions.

Dans cette exploration, nous plongeons dans les raisons pour lesquelles notre mémoire peut parfois nous jouer des tours, tout en examinant comment ces phénomènes s'intègrent dans notre compréhension plus large du fonctionnement de l'esprit humain.

[Lire l'article](#)

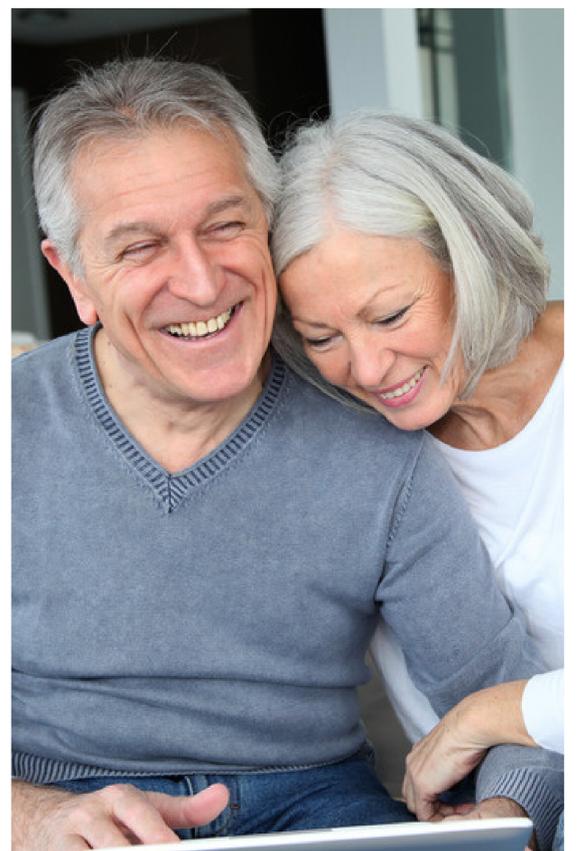
---

## FINANCIER

### RÉUSSIR SON CHANGEMENT DE VIE ET DE VILLE : UN CHALLENGE À PRÉPARER !

Entreprendre le voyage audacieux de changer de vie et de ville peut être une aventure passionnante, pleine de promesses de renouveau et d'opportunités. Cependant, pour les seniors, cette décision cruciale est souvent teintée de défis uniques et de considérations particulières. Alors que l'idée de déménager pour une nouvelle étape de la vie peut sembler séduisante, il est important de se prémunir contre les fausses bonnes initiatives.

Les décisions impulsives, les pressions extérieures ou les idées préconçues pourraient potentiellement entraver cette transition et engendrer des conséquences inattendues. Dans cette exploration, nous examinerons de près les éléments clés à prendre en compte pour les seniors envisageant un changement de vie et de ville, tout en éclairant les pièges potentiels et en mettant en avant les mesures réfléchies pour faire de cette transformation une réussite enrichissante.



[Lire l'article](#)



## MINDSET

### « OISEAU DU MATIN » OU « HIBOUX DE NUIT » ?

La question de la productivité et de la préférence pour le moment optimal de travail a longtemps été au cœur des débats. Certains se révèlent être des lève-tôt enthousiastes, trouvant leur énergie et leur concentration maximales dès les premières lueurs du jour. D'autres, en revanche, embrassent pleinement la tranquillité des heures nocturnes pour exploiter leur [créativité et leur efficacité](#).

Alors que les "oiseaux du matin" et les "hiboux de nuit" semblent incarner ces deux extrêmes, il est fascinant de se pencher sur la science derrière ces préférences et sur la manière dont elles façonnent nos habitudes de travail, nos succès et même notre bien-être.

Dans cette exploration, nous plongeons dans [le débat entre ces deux chronotypes](#) et examinons comment chacun peut trouver sa propre voie vers une productivité optimale, quel que soit le moment de la journée.

[Lire l'article](#)

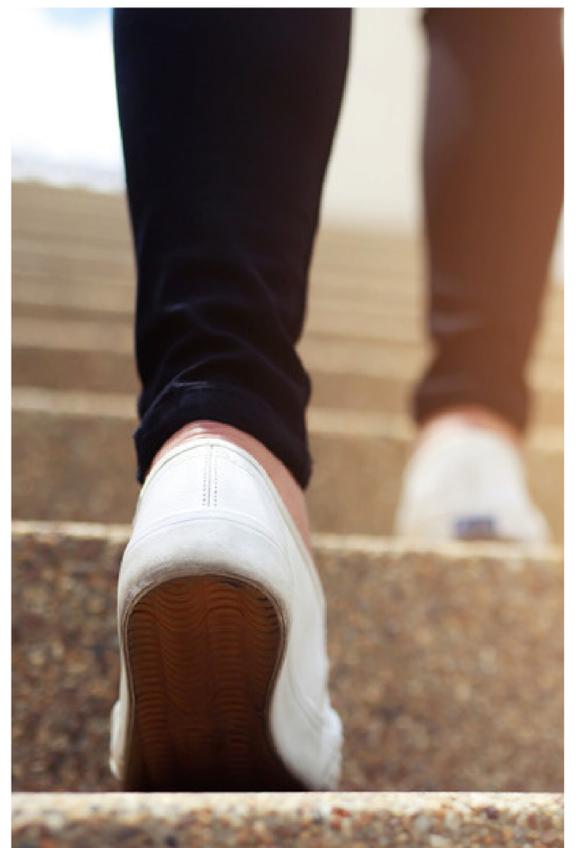
---

## BIEN-ETRE

### QUELQUES KILOMÈTRES À PIED N'USENT PAS LA SANTÉ !

La marche, l'une des formes d'exercice les plus simples et accessibles, a le pouvoir de transformer notre bien-être physique et mental. À travers les âges et les cultures, l'acte fondamental de marcher a été salué pour ses [bienfaits remarquables sur la santé](#). Que ce soit comme moyen de transport quotidien, une pratique de détente ou un exercice plus sérieux, la marche offre un large éventail d'avantages, allant de l'amélioration de la condition cardiovasculaire à la réduction du stress.

Dans cette exploration, nous plongerons dans les [bienfaits de la marche](#) pour le corps et l'esprit, en examinant comment cette activité simple peut avoir un impact profond sur notre qualité de vie globale.



[Lire l'article](#)



## TENDANCE

### RENCONTRE AVEC LES IDÉATEURS ? QUI SONT-ILS ?



a pour objet d'aider tous les jeunes à

construire leur avenir et à trouver leur place dans la société quelles que soient leurs origines sociales ou territoriales. Elle a pour vocation d'éveiller les jeunes (de 13 à 25 ans) à l'esprit d'entreprendre et à la connaissance de l'entreprise pour leur permettre d'ouvrir le champ de leurs possibles à travers une pédagogie active et agile. Nos seniors ont toutes leurs places à prendre pour transmettre et accompagner ces jeunes en demande.

[Lire l'article](#)

---

## EMPLOI

### NE PAS CONFONDRE « RETRAITE » ET « GRANDES VACANCES »

La phase de fin de carrière représente un moment de transition significatif dans la vie professionnelle d'une personne. Que cette étape soit anticipée avec impatience ou qu'elle suscite des inquiétudes, la gestion adéquate de cette transition revêt une importance capitale pour assurer une transition harmonieuse vers la prochaine étape de la vie. Une planification réfléchie et des choix éclairés peuvent ouvrir la voie à une retraite épanouissante et à une fin de carrière gratifiante.

Dans cette exploration, nous allons examiner les stratégies et les considérations essentielles pour bien gérer sa fin de carrière, abordant des aspects tels que la préparation financière, l'ajustement psychologique, les nouvelles opportunités et la manière de maintenir un sentiment de réalisation et de contribution dans cette nouvelle phase.



[Lire l'article](#)



## NUTRITION

### LA SOUPE DE LÉGUMES GLACÉE

La soupe de légumes glacée, également connue sous le nom de gaspacho, est un plat rafraîchissant et nutritif qui offre plusieurs bienfaits pour la santé.

On vous donne la recette !

[Voir la recette](#)

## INSPIRATION

### LE LIVRE DE LA RENTRÉE

De dernier livre de [Delphine de Vigan](#) nous plonge dans la réalité de notre société actuelle : Des années Loft Story aux années 2030, marquées par le sacre des réseaux sociaux, cette histoire explore les dérives d'une époque où l'on ne vit que pour être vu.

[Lire l'article](#)



## LE SAVIEZ-VOUS ?

### DATE DE LA RENTRÉE

Saviez-vous que le concept de la rentrée scolaire telle que nous la connaissons aujourd'hui a été popularisé en France au XIXe siècle ?

[Lire l'article](#)

## RENDEZ-VOUS

### WEBINAIRE : 26 SEPTEMBRE À 12H15

Prenez note que notre 1er RDV se fera sur LinkedIn le 26 Septembre prochain à 12h15 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](#)



# **VOUS AUSSI VOUS AVEZ L'IMPRESSION QUE VOTRE MÉMOIRE « FLANCHE »?**

JE N'AI PLUS 20 ANS ET « J'AI LA MÉMOIRE QUI FLANCHE »



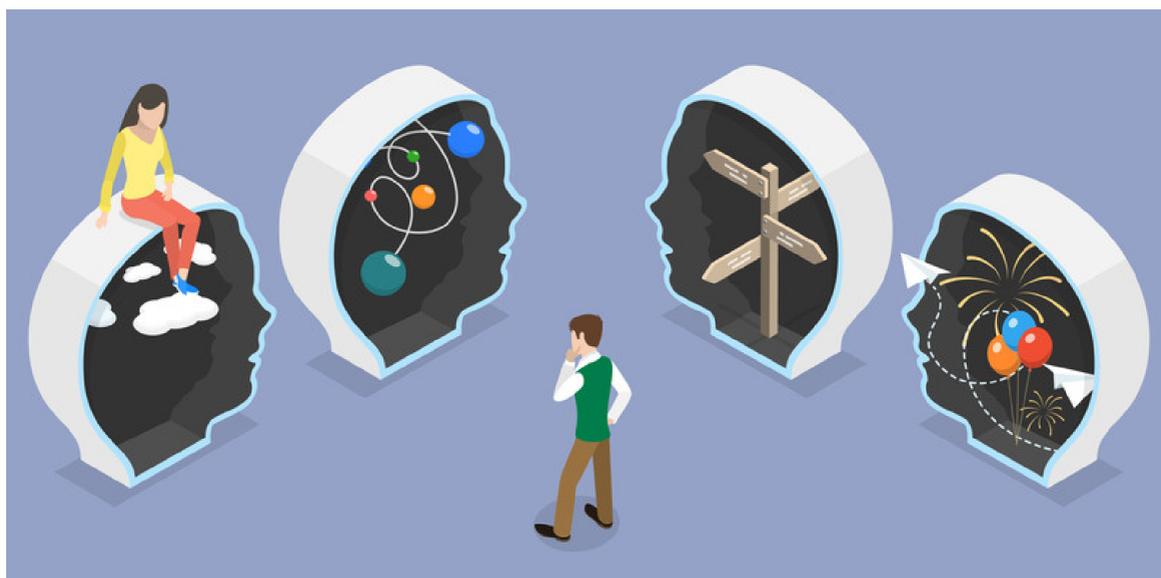


## JE N'AI PLUS 20 ANS ET « J'AI LA MÉMOIRE QUI FLANCHE »

La plupart des aptitudes sont modifiées avec l'avancée en âge, qu'elles soient de nature physique (on court moins vite, on voit et on entend moins bien, nos gestes sont moins précis, etc.) ou intellectuelle (on réfléchit moins vite, notre mémoire est moins bonne).

**Certaines capacités s'améliorent toutefois.** C'est le cas de nos connaissances, de notre vocabulaire (la mémoire sémantique) qui augmentent tout au long de la vie lorsqu'il n'y a pas d'atteinte pathologique, ou de nos capacités de jugement, qui restent stables.

La fonction qui fait le plus l'objet de plaintes est la mémoire, et plus particulièrement, **la mémoire épisodique.**



## LA "PLAINTÉ MNÉSIQUE"

Ce que l'on appelle « la plainte mnésique » reflète la prise de conscience que nos capacités de mémoire sont diminuées par rapport à ce qu'elles étaient auparavant.

Il existe en général un lien entre la perception que nous avons de nos pertes de mémoire et nos capacités de mémoire réelle. Il est très difficile de dire à quel âge les problèmes de mémoire apparaissent, car l'évolution est très progressive. Il est probable qu'une perte de mémoire puisse se manifester dès 50 ans, mais elle ne sera probablement pas vraiment décelable par un examen.

Dans une étude récente menée dans notre laboratoire, nous avons montré qu'il n'y avait pas de différence significative de performance de mémoire entre des personnes âgées de 20 à 40 ans et d'autres âgées de 40 à 60 ans.

Les effets du vieillissement peuvent **apparaître de façon plus marquée après 65 ans**, mais là encore, il y a de grandes différences entre les personnes, et les effets de l'âge sont très différents selon les tâches de mémoire utilisées pour évaluer la mémoire.



Les problèmes de mémoire relatés par ces personnes portent généralement sur

- **des difficultés à se souvenir des noms propres** (*"le nom de l'auteur du dernier livre que j'ai lu", "le nom de la personne qui m'a été présentée la semaine dernière"...*)
- **à retrouver des associations entre les informations et leur contexte** (*"je ne sais plus qui m'a dit récemment qu'André Eve était un créateur de rosiers ?", "où ai-je déjà vu ce tableau ?" ...*)
- **à retrouver des objets** (*"où sont mes lunettes ?"*)
- **à ne pas oublier des actions à faire plus tard** (*"j'ai oublié mon rendez-vous, je ne l'avais pas marqué dans mon agenda"*)

On accuse souvent la perte des neurones d'être à l'origine du déclin de la mémoire. **Au début de la vie, le cerveau compte des dizaines de milliards de neurones et nous en perdons quelques milliers par jour.**

Ces connexions entre les neurones sont indispensables au bon fonctionnement du cerveau, et les **différentes régions du cerveau sont aussi connectées entre elles** grâce à des faisceaux de matière blanche.

Les neurones sont moins bien connectés entre eux chez les personnes âgées, donc l'influx nerveux circule moins bien et moins vite.

Les informations sont donc moins bien transmises d'un neurone à l'autre. En conséquence, la diminution de la matière blanche du cerveau, donc, les problèmes de transmission d'information, expliqueraient mieux les problèmes de mémoire liés à l'âge que la diminution des neurones eux-mêmes.

Comment la diminution de mémoire se traduit-elle concrètement ?



## LA MÉMOIRE DES PERSONNES ÂGÉES RESSEMBLE-T-ELLE À CELLE DES AMNÉSIIQUES ?

Non, pas vraiment. Les personnes amnésiques ont perdu la mémoire à la suite de lésions au niveau de l'hippocampe. Elles ne peuvent plus enregistrer de nouvelles informations, car ce sont les hippocampes, qui permettent cela. Comme HM, le patient épileptique à qui on a enlevé les hippocampes, elles vont oublier la plupart des choses apprises au fur et à mesure.

Dans ces conditions, même si on leur propose des tâches de mémoire faciles, par exemple, en leur fournissant des indices pour mieux récupérer ce qui est dans leur mémoire, cela ne sera pas efficace, puisque les informations ont disparu de leur mémoire.

L'information ne peut pas être récupérée, même avec de l'aide, puisqu'elle n'est plus présente. **Chez les personnes âgées qui n'ont pas de maladie de la mémoire**, les problèmes sont plutôt dus à un fonctionnement altéré de leur cortex frontal, qui est la partie du cerveau qui subit le plus et le plus précocement les effets du vieillissement.

**Le cortex frontal est le siège des fonctions exécutives**, grâce auxquelles nous pouvons utiliser les stratégies de mémoire les plus efficaces.

Les fonctions exécutives nous permettent de rester concentrer, de nous focaliser sur ce qui est important, d'être flexibles, d'adopter des comportements ou des opérations mentales adaptés à nos objectifs, de planifier des actions et de les faire dans le bon ordre pour parvenir à un but sans perdre de temps à des choses inutiles. **Tout cela sert aussi à la mémoire.**



**En conséquence, les épreuves de mémoire qui mettent les seniors en difficultés sont celles qui nécessitent de mettre en place des stratégies de mémoire auto-initiées, c'est-à-dire sans aide externe pour guider un encodage efficace et une récupération réussie.**

## QUELLE EST L'ÉTAPE DE MÉMOIRE LA PLUS TOUCHÉE ?

Les résultats de la recherche montrent que globalement, à l'encodage, les adultes âgés n'utilisent pas spontanément des stratégies efficaces pour la mémorisation, comme les images mentales, le traitement sémantique, comme prendre en compte la signification de ce qui est appris, ou faire des liens entre ce qui doit être appris et ce que nous savons déjà.

Ils ont tendance à **enregistrer les informations de manière plus superficielle**, la trace mnésique est donc plus fragile.



Ces travaux ont également montré que ces défaillances étaient réversibles, car si l'on donne aux personnes âgées des consignes appropriées pour mieux apprendre, elles améliorent leurs performances de façon significative.

Une fois que les informations sont bien enregistrées, **elles sont aussi bien stockées que chez les personnes plus jeunes**. Il n'y a pas de problème à cette étape de la mémoire chez les personnes âgées, contrairement à ce qui se passe chez les amnésiques.

→ Mais il y a des **problèmes de récupération**.

Avec le vieillissement, les informations sont d'autant plus difficiles à récupérer qu'elles ont été mal enregistrées, puisque la trace mnésique est fragile.

### Les tâches de rappel libre

Les différences les plus marquées entre les personnes jeunes et âgées sont observées lors des **tâches de rappel libre**, c'est-à-dire lorsque, après avoir invité des personnes à apprendre une certaine quantité d'informations, on leur demande de les restituer sans leur fournir d'indices.

### Les tâches de rappel indicé

En revanche, dans les **tâches de rappel indicé**, où l'on fournit une aide au moment de la récupération, et davantage encore dans les tâches de reconnaissance, où l'on représente les informations apprises mélangées à des informations nouvelles, les différences dues à l'âge sont beaucoup plus faibles, voire inexistantes.

**Cela signifie que les informations apprises sont bien conservées en mémoire, mais qu'elles sont difficiles à retrouver.**



## QUAND ON VIEILLIT, EST-CE VRAI QUE L'ON SE SOUVIENT MIEUX DE CE QUI EST ANCIEN QUE DE CE QUI EST RÉCENT ?

La vraie question devrait être « *pourquoi a-t-on l'impression de mieux se souvenir de ce qui est ancien ?* ». **Car il s'agit surtout d'une impression.** En fait, nous nous souvenons surtout de ce qui est important pour nous !

Ainsi, dans les jours, les semaines ou les mois qui précèdent ce jour (aujourd'hui), s'il ne nous est rien arrivé d'important, cette période de notre vie sera peut-être oubliée dans 20 ans.



En réalité, il n'est pas plus facile de retrouver tout ce que nous avons fait dans la semaine du 20 juillet qui a suivi nos 15 ans que de retrouver tout ce que nous avons fait il y a deux semaines, sauf si à une de ces périodes, il s'est passé quelque chose d'important.

On a l'impression de se souvenir de beaucoup de choses très anciennes, car les nombreux souvenirs anciens que nous possédons peuvent s'étaler sur une période très longue (approximativement de 10 à 90 ans, selon notre âge), nous avons donc l'impression d'avoir des souvenirs anciens précis et nombreux.

### LE « PIC DE RÉMINISCENCE »

En fait, nous avons probablement autant de souvenirs d'une année particulière, qu'elle soit lointaine ou récente, du moment que les événements qui se sont produits marquent notre vie de manière importante.

**Des chercheurs se sont rendu compte que la période de vie autour de 20-30 ans revient facilement en mémoire.**

→ On appelle cela **le « pic de réminiscence »**.

Il est possible que ce soit parce qu'à **cet âge, il se passe des choses importantes dans notre vie** comme le mariage, la naissance des enfants, l'installation professionnelle, etc. Et donc, nous pouvons plus facilement retrouver les événements qui se sont produits à cette époque de notre vie, qui est ancienne si l'on est âgé.

Finalement, notre mémoire et nos souvenirs dépendent fortement de **l'importance accordée aux événements que nous avons vécus**, et pas forcément par la place de ces souvenirs dans le temps.

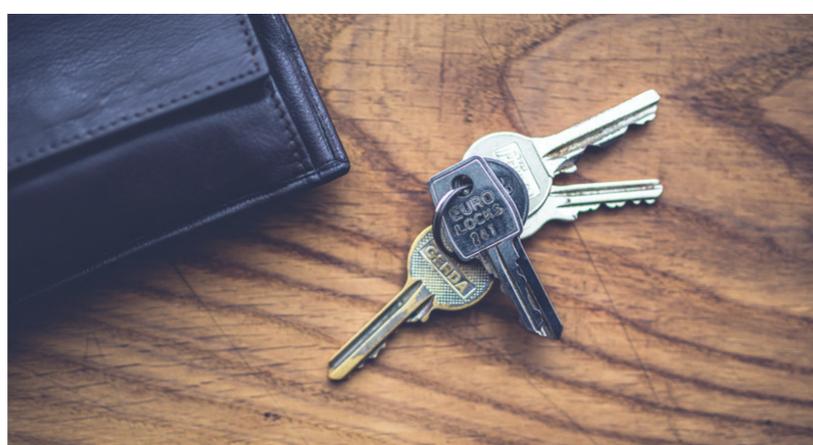


*J'ai perdu mes lunettes, mes clés, ma montre : j'ai perdu la tête ?*

**Ce sont des problèmes d'attention, pas de mémoire.**

On pose ses lunettes, ses clés, sa montre, là où l'on est, au moment où l'on n'en a pas besoin, et sans faire attention. Et on les oublie ! **Il faut toujours poser ces objets-là dans un endroit dédié, toujours le même**, ou bien s'efforcer, au moment où l'on pose ses clés, de se dire « *mes clés, je les pose ici, sur la table en entrant dans la maison, de cette façon, je les retrouverai plus tard sans difficultés* ».

Si vous pensez à faire tous ces « efforts », vous retrouverez vos objets !



On accuse souvent sa mémoire de flancher, mais en réalité, nos problèmes de mémoire proviennent très souvent du fait que **nous faisons les choses sans y penser**, avec étourderie, et en faisant autre chose en même temps.

Résultat, cela nous inquiète et ces échecs font diminuer l'estime que nous avons de nous-même, alors qu'il faudrait que l'on réfléchisse mieux à ce que nous faisons, que nous prenions conscience au maximum de ce que nous sommes en train de faire et du monde qui nous entoure pour retrouver les objets égarés et notre sérénité à propos de notre mémoire.

*"Parfois, je perds mes moyens, je suis incapable de me rappeler quoi que ce soit !"*

Certains facteurs liés au contexte peuvent diminuer les performances de mémoire des personnes âgées.

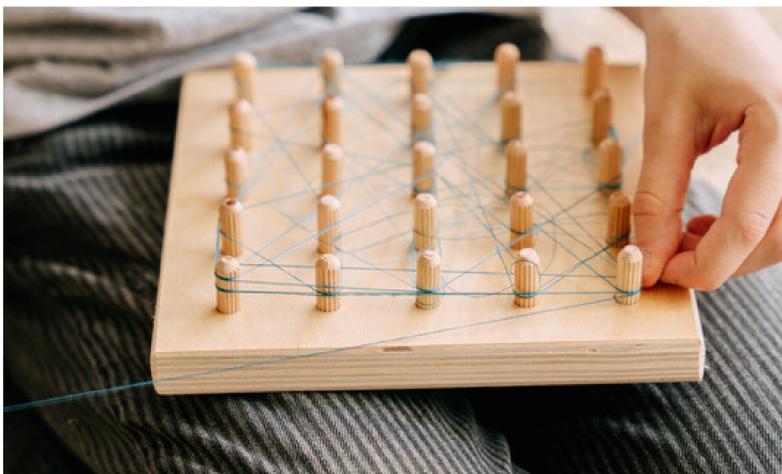
En effet, il est maintenant connu que le caractère familier ou non de la situation (ou de la tâche), ou encore le sentiment de difficulté de la tâche à réaliser, peuvent également influencer les performances de mémoire, en particulier celles des personnes les plus âgées.

- Lorsque l'on teste la mémoire des personnes âgées à leur domicile, les résultats sont meilleurs que lorsqu'on les teste en laboratoire.
- On observe également que des tâches sémantiques très familières pour les personnes âgées sont la plupart du temps mieux réussies et suscitent un sentiment de difficulté moindre que les tâches numériques moins familières et jugées le plus souvent comme étant difficiles.



De plus, le fait que les personnes qui évaluent la mémoire soient en général beaucoup plus jeunes que les personnes évaluées peut générer un **stress susceptible de réduire leurs capacités de mémoire**.

En revanche, si l'on parvient à créer un climat de confiance et une situation dans laquelle les individus âgés se croient capables de réaliser une tâche, ils peuvent développer les efforts nécessaires pour réussir. Une étude menée dans notre laboratoire a d'ailleurs montré que si l'on faisait faire une **tâche cognitive relativement facile** et dont on était sûr qu'elle allait être réussie avant de tester la mémoire, cette réussite préalable permettait d'améliorer les performances de mémoire de sujets âgés.



Le simple fait de dire à un individu qu'il avait réussi, même sans tenir compte de sa performance réelle à cette tâche préalable, **améliore la représentation qu'il a de ses propres compétences cognitives et sa motivation**, et diminue son niveau d'anxiété.

Cela va avoir pour effet d'augmenter ses performances à la tâche de mémoire. **Avoir confiance dans ses propres capacités pourrait donc être une des clés d'une bonne mémoire.**

Les croyances que l'on a à propos de nos propres compétences peuvent avoir un impact sur nos performances, y compris celles de notre mémoire.

Si l'on n'a pas vraiment confiance en soi, on peut penser que l'on ne va pas réussir à faire ce que l'on attend de nous, et on peut aussi penser que l'autre (l'examineur, par exemple) s'attend à ce que l'on échoue.

Ainsi, on est la plupart du temps influencé par les autres, par ce que pensent les autres, mais aussi par ce que l'on imagine ce que pensent les autres à notre sujet. Dans certains cas, lorsque l'on fait quelque chose de difficile ou lorsque l'on estime ne pas être compétent pour accomplir une tâche particulière, cela risque de provoquer de l'anxiété, qui va réduire notre possibilité de réussite.

## **LES STÉRÉOTYPES NÉGATIFS**

Les stéréotypes négatifs véhiculés par la société peuvent avoir un effet délétère sur les performances.

Par exemple, en général, les femmes ont la réputation d'être moins douées pour les mathématiques que les hommes. Il s'agit d'un stéréotype.

Une étude a montré que les femmes réussissent moins bien à un test de mathématiques que les hommes lorsque les consignes font référence à ce stéréotype. En revanche, lorsque les consignes ne mentionnent pas ce stéréotype, femmes et hommes présentent le même niveau de performances au test. Dans le premier cas, c'est ce que l'on appelle en psychologie sociale une situation de « menace du stéréotype ».

La menace du stéréotype est l'effet d'un préjugé sur un individu appartenant à un groupe, qui suscite un sentiment d'infériorité et un état d'anxiété pouvant modifier ses comportements et ses performances.

## **L'ÂGISME, UN COMPORTEMENT DE DISCRIMINATION PARTICULIÈREMENT RÉPANDU DANS LES SOCIÉTÉS OCCIDENTALES**

L'âge est une caractéristique importante qui détermine en grande partie notre identité. Malgré le caractère très hétérogène du vieillissement au niveau individuel, lorsque l'on demande à quelqu'un de décrire la représentation qu'elle a d'une personne âgée, la plupart des individus interrogés, quel que soit leur âge, leur culture, etc. mentionnent les mêmes caractéristiques, ce que l'on appelle des stéréotypes. **Lorsque ces stéréotypes négatifs concernent l'âge des personnes, on parle d'âgisme**, il s'agit d'un comportement de discrimination particulièrement répandu dans les sociétés occidentales.

Il consiste à véhiculer des stéréotypes négatifs sur la personne âgée, associés par exemple à la lenteur ou la tristesse, à l'isolement, la dépendance, et encore, et surtout, à des problèmes de mémoire.

Si actuellement les personnes âgées correspondent de moins en moins à ces stéréotypes négatifs, ces croyances ont la peau dure, **elles sont partagées par tous et par les personnes âgées elles-mêmes.**

*« Les personnes âgées n'ont pas de mémoire ».*

Ainsi, une personne âgée en situation d'évaluation de la mémoire peut se sentir affectée par le stéréotype « les personnes âgées n'ont pas de mémoire ».

**Il s'agit d'une croyance, qu'elle soit vraie ou non, que tout le monde partage.**

Dans ce contexte, cette personne pourra se sentir **anxieuse et démotivée**, certaine qu'elle ne pourra pas réussir correctement cette tâche de mémoire. Elle sera en situation de « menace du stéréotype ».

Lorsque l'on teste la mémoire d'adultes âgés, leurs performances peuvent être diminuées par cette menace du stéréotype lié à l'âge, soit lorsque la comparaison avec un groupe d'adultes jeunes est explicite (« on va com. parer vos performances à celles de personnes plus jeunes »), soit en leur indiquant préalablement que le test porte sur la mémoire (« on va tester votre mémoire »).



Des recherches menées dans notre laboratoire ont montré que des personnes âgées menacées (consigne « nous allons tester votre mémoire ») ont des performances de mémoire plus faibles que celles qui ne sont pas menacées (consigne : « nous voulons tester un nouveau matériel et vous pouvez nous aider »). **Les individus menacés sont plus anxieux et ne parviennent pas à mettre en place les meilleures stratégies de mémoire.**

## **EXPÉRIENCE**

Une expérience a été faite dans ce sens, où l'on a demandé à des personnes jeunes et âgées de mémoriser un certain nombre d'informations en utilisant le temps qu'elles voulaient. Les résultats ont montré que les plus âgées utilisaient d'une part moins de temps que les plus jeunes pour apprendre les informations, et d'autre part que leurs performances étaient plus faibles au test de rappel.

En utilisant moins de temps pour apprendre, elles ne s'investiraient pas suffisamment pour mémoriser correctement les informations. Les personnes âgées se comporteraient ainsi comme des personnes résignées car elles ont conscience que leurs capacités mnésiques ont diminué. Il ne serait donc pas nécessaire de faire les efforts qui, pour elles, n'aboutiront pas à une réussite.

En général, les personnes âgées qui au contraire sont persuadées qu'elles vont réussir, ainsi que celles qui ont une meilleure estime de soi, ont de meilleures performances aux tests de mémoire.

*La mémoire, c'est important pour moi. Je dois me persuader que j'ai une bonne mémoire, et je sais qu'elle ne déclinera pas si je l'entretiens!*

La mesure des effets du vieillissement sur la mémoire est donc rendue délicate par ce phénomène de « **menace du stéréotype** » car celui-ci entraîne des biais d'infériorité qui ont des répercussions sur les performances de mémoire. Sans nier leur existence, il est donc possible que dans certaines études expérimentales, les effets du vieillissement soient exagérés et que sans précautions, **on risque de sous-estimer la capacité de mémoire des personnes âgées.**

Ces effets sont si importants qu'ils pourraient conduire à tort à des faux diagnostics de maladie neuro-dégénérative si la personne dont on examine la mémoire est particulièrement sensible et anxieuse.





## Avant de jouer découvrez les différentes mémoires

### **MÉMOIRE ÉPISODIQUE**

Un souvenir épisodique est un souvenir précis, dans son contexte spatio-temporel. Nous nous souvenons être allés à la Fête de la Science, à Tours, le 02 et 03 octobre par exemple. Ce système de mémoire est celui qui mature en dernier, ce qui explique que nous n'avons pas de souvenirs très jeunes.

### **MÉMOIRE DE TRAVAIL**

C'est une mémoire immédiate qui nous offre la capacité de retenir, pendant une durée comprise entre une et quelques dizaines de secondes, jusqu'à 7 éléments d'information en moyenne. Nous la sollicitons en permanence : pour faire des calculs, suivre une conversation, etc.

### **MÉMOIRE SÉMANTIQUE**

C'est une mémoire immédiate qui nous offre la capacité de retenir, pendant une durée comprise entre une et quelques dizaines de secondes, jusqu'à 7 éléments d'information en moyenne. Nous la sollicitons en permanence : pour faire des calculs, suivre une conversation, etc.

### **MÉMOIRE IMPLICITE**

Ce système est particulièrement important dans le concept d'amorçage : quésaco ? Le fait d'activer une image, un concept va faciliter le traitement de cette même image ou concept par la suite, car celui-ci sera déjà activé dans ce système, vous serez donc plus rapide à l'assimiler, vous allez le préférer inconsciemment !

### **MÉMOIRE PROCÉDURALE**

Faire du vélo, nager, tenir une fourchette, ... toutes ces habitudes du quotidien et ces procédures répétitives que nous faisons sont stockées en mémoire. La mémoire procédurale est le système de nos savoir-faire, habiletés motrices, habitudes sensori-motrices et automatismes inconscients assimilés tout au long de la vie ! Voilà pourquoi le vélo ne s'oublie pas !



# Jouons ensemble pour divertir notre mémoire

## OU SE TROUVE LA BOULANGERIE ?

Vous arrivez dans un village landais et vous souhaitez acheter du pain pour le papa vous demandez alors à un passant, prénommé Hugo, de vous indiquer le chemin le plus court pour atteindre la boulangerie du village. Il vous indique.

- **Allez tout droit, puis au rond-point prenez la troisième sortie.**
- **Prenez ensuite la première à droite pour arriver sur la place principale du village.**
- **Vous y trouverez un marché le mardi et le jeudi matin.**
- **La boulangerie se situe juste derrière la mairie, à gauche de l'église .**

Avant de passer à la suite, cherchez le chiffre 8, dans la liste suivante :

B B B B B B B B B B B B B B B B B 8 B B B B B B B B 8 B B B B B B B B B B B  
 8 B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B 8 B B B B B B B B B B B B B B 8  
 B B B B B B 8 B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B  
 B B B B B 8 B B B B B B B B B 8 B B B B 8 B B B B B B 8 B B B B B B B B B B  
 B B B B B B B B B B B B B B B B B 8 B B B B B B B 8 B B B B B B B B B B B  
 B B B B B B B B 8 B B B B B B B B B B B B B B B 8 B B B B B 8 B B B B B B 8  
 B B B B B B B B B B B B B B B B 8 B B B B B B B B 8 B B B B B B B B B B B  
 B B B B B 8 B B B B B B B B B 8 B B B B 8 B B B B B B 8 B B B B B B B B B B  
 B B B B B B B B B B B B B B B B B 8 B B B B B B B 8 B B B B B B B B B B B  
 8 B B B B B B B B B 8 B B B B B B B B B B B B B B 8 B B B B B B B B B B B 8  
 B B B B B B 8 B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B B  
 B B B B B 8 B B B B B B B B B 8 B B B B 8 B B B B B B 8 B B B B B B B B B B

Rappeler un maximum d'éléments donnés par le passant :

.....  
.....  
.....  
.....

Où êtes vous ?

.....  
.....

Que souhaitez-vous acheter ?

.....  
.....

Où se situe le lieu recherché ?

.....  
.....

Quels jours a lieu le marché ?

.....  
.....

Comment s'appelle le passant ?

.....  
.....

---

Lisez attentivement la liste de mots suivant, pour vous la rappeler par la suite :



Avant de passer a la suite cherchez le chiffre 5, dans la liste suivante :

S S S S S S S S S S S S S 5 S S S S S S S S S S S S 5 S S S S S S S S S S S S S S S  
5 S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S 5 S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S 5  
S S S S S S S S S S 5 S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S  
S S S S S S S S S S S S S S S 5 S S S S S S S S S S 5 S S S S S S S S S S 5 S S S S  
S S S S S S 5 S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S 5 S S S S S S S S S S S S S S S  
S S S 5 S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S 5 S S S S S S S  
S S S S S S 5 S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S 5 S S S S S S S S S S 5 S S S S  
S S S S S S 5 S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S 5 S S S S S S S S S S S S S S S  
5 S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S 5 S S S S S S S S S S S S S S S S S S S 5  
S S S S S S S S S S 5 S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S  
S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S 5 S S S S S S S S S 5 S S S S S S S S S S 5 S S S S



Rappeller un maximum de mot de la liste :

.....  
.....  
.....  
.....

Pour chaque mot suivant, indiquez tous les mots associés auxquels vous pensez :

Pomme :

.....  
.....

Thé :

.....  
.....

Nuage :

.....  
.....

Livre :

.....  
.....

Voyage :

.....  
.....

Lisez attentivement la liste de mot suivante :

- |               |             |              |
|---------------|-------------|--------------|
| 1. Cercle     | 11. Chat    | 21. Papillon |
| 2. Bouquet    | 12. Fleur   | 22. Guitare  |
| 3. Poésie     | 13. Table   | 23. Neige    |
| 4. Force      | 14. Lait    | 24. Glace    |
| 5. Langue     | 15. Soleil  | 25. Bille    |
| 6. Bâtiment   | 16. Maman   |              |
| 7. Diamant    | 17. Musique |              |
| 8. Photo      | 18. Amitié  |              |
| 9. Étoile     | 19. Bois    |              |
| 10. Princesse | 20. Cadeau  |              |

---

Avant de passer à la suite, cherchez le chiffre 7, dans la liste suivante :

T T T T T T 7 T T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T T T T T  
7 T T T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T  
T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T 7  
T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T T 7 T T T T  
T T 7 T T T T T T T T T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T  
T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T T 7 T T T T  
T T T T 7 T T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T T 7 T  
T 7 T T T T T T T T T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T  
T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T T 7 T T T T  
T T 7 T T T T T T T T T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T  
T T T T T T T T 7 T T T T T T 7 T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T T T T 7 T T T T  
7 T T T T T T T T T T T T 7 T T T T T T T T 7 T T T T T T T T 7 T T T T T T T T T T

---

Listez le plus de mots possible auxquels vous vous souvenez :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**VOTRE PROJET RETRAITE: CHANGER DE VIE, CHANGER DE VILLE. ATTENTION AUX FAUSSES BONNES INITIATIVES.**



Avec la retraite qui approche, se pose inévitablement la question de savoir où l'on va passer les années qui suivront la cessation d'activité. Si, pour certains, continuer à vivre là où ils sont est une évidence, pour d'autres, un déménagement peut être envisagé.

- Comment organiser un changement de lieu de vie ?
- Comment financer son nouveau logement ?

L'autre solution est de conserver son logement, son lieu de vie, son environnement amical et familial. Des aménagements, l'amélioration de son confort, des travaux d'économie d'énergie peuvent s'imposer.

Quelles sont les aides ?

### Faire le bilan

À l'âge de la retraite, il est nécessaire de se poser la question de savoir **si l'on peut ou si l'on a envie** de vivre dans son logement jusqu'à la fin de sa vie ou pas. Si l'on décide de le conserver, engager des travaux peut être utile. Et si l'on décide de vendre, quel sera son futur chez soi et comment sera-t-il financé ?



### Les questions à se poser

Même si beaucoup d'entre nous sont fortement attachés à leur résidence principale, lieu où ils ont vu grandir leurs enfants, accumulé de bons souvenirs, principes liens avec les voisins, la question mérite d'être posée.

Il est des raisons objectives qui pourraient vous faire changer d'avis. Car, au lieu de passer uniquement les soirées et les nuits à son domicile, comme au temps de son activité professionnelle, on y passe beaucoup plus de temps pendant sa retraite. Lieu de vie, le domicile devient également lieu d'activité. C'est dire à quel point il est important de s'y sentir bien, de **s'y sentir « chez soi »**.

Alors, faut-il rester ou partir ?

# 01

## PREMIÈRES QUESTIONS À SE POSER

- Votre résidence est-elle adaptée à vos besoins d'aujourd'hui et de demain ?
- La maison familiale avec le grand jardin à l'écart du centre-ville était idéale quand vos enfants vivaient sous votre toit. Mais maintenant ?

Un logement trop grand peut s'avérer inutilement coûteux alors que vos revenus vont vraisemblablement chuter à la retraite.

- **Les factures de chauffage et une taxe foncière élevées**, des dépenses engendrées par l'entretien d'une maison et d'un terrain devenus trop grands pour vos besoins pourront peser lourd dans votre budget.
- **Un logement moins grand avec un petit jardin** peut dégager une marge financière pour les loisirs, les voyages, votre famille, etc.

**À l'inverse** : est-ce que le logement n'est pas trop petit ? Chaque membre du couple aura-t-il assez de place pour vivre sans gêner l'autre et s'aménager un coin à lui ?

---

# 02

## AUTRES QUESTIONS IMPORTANTES

- La localisation de la résidence est-elle adaptée à la vie de retraité ?
- Faut-il impérativement une voiture pour aller faire vos courses ?
- Quelles infrastructures médicales se trouvent à proximité de votre domicile: hôpital, médecin, infirmiers, aides-soignants, etc. ?
- Est-il possible de pratiquer des activités (clubs, associations, etc.) près de votre domicile ?

Vivre près du centre-ville peut rendre plus facile la vie au quotidien et faire réaliser des économies (une seule voiture peut suffire au couple, par exemple).

La conception de la maison pourra-t-elle répondre à vos besoins si, vous perdez de la mobilité par exemple ? Une résidence sur deux ou trois niveaux vous obligeant à monter et descendre des marches à longueur de journée pourra s'avérer inadaptée à moyen ou long terme. En pareil cas, des travaux peuvent parfois régler la difficulté. Mais pourrez-vous y faire face, financièrement et physiquement ?

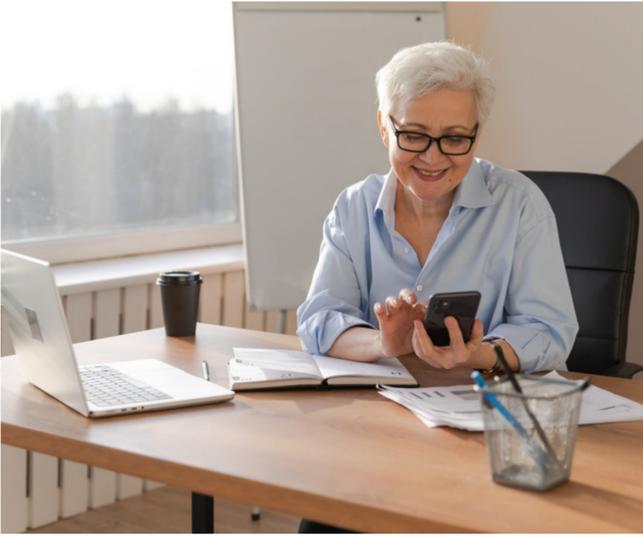
**Les dépenses consacrées à votre logement dépasseront-elles 30 % de votre nouveau revenu mensuel ?** Ce taux est en effet reconnu comme étant le maximum que l'on puisse raisonnablement consacrer à ce poste budgétaire.

**Qu'allez-vous faire de votre retraite ?** Quels sont vos projets et avez-vous besoin de liquidités pour les réaliser ? Si vos économies sont insuffisantes, vendre une résidence principale pour acheter un bien de moindre valeur peut dégager de la trésorerie pour financer des voyages, des loisirs, etc.

**Désirez-vous aider vos proches, protéger votre conjoint ?** Le capital qui vous reste après une opération de vente et d'achat peut vous permettre de transmettre une partie de votre patrimoine à vos enfants, de vous constituer une épargne pour protéger votre conjoint si vous veniez à disparaître ou pour financer des dépenses liées à une éventuelle perte d'autonomie.

**Et si vous changiez de vie ?** La retraite constitue une nouvelle étape de la vie : elle entraîne un nouveau mode de vie, de nouvelles relations sociales, de nouveaux rôles à jouer, et impose bien souvent une diminution du train de vie.





En outre, le choix de votre lieu d'habitation a pu être dicté par des raisons liées au travail (proximité de votre lieu de travail, affectation, mutation, etc.) et se trouve sans fondement lorsque l'activité professionnelle s'arrête.

Vous pouvez avoir envie de vivre votre retraite autrement.

Après 40 ans passés à Paris ou dans une grande ville, vous pouvez aspirer à vivre dans plus d'espace dans une petite ville, sous le soleil...

La vie professionnelle ne vous imposant plus ses contraintes, vous avez le champ libre.

*D'après le Baromètre 2017 réalisé par l'IFOP pour le Cogedim club (groupe de résidences services pour les seniors), 21 % des seniors envisagent de déménager dans les 10 prochaines années. Pour quelles destinations ? 35 % privilégient le climat et l'environnement (communes de 20 000 habitants, proximité des commerces et des transports en commun), alors que 26 % choisissent de se rapprocher de leur famille.*

## Les conséquences de vos décisions

Si le bilan fait apparaître que votre logement ne sera plus adapté à moyen terme à vos besoins, vous avez le choix entre

- engager des travaux pour procéder aux aménagements nécessaires
- vendre le bien pour acheter ailleurs.

Si, naturellement, rien ne presse et que vous pouvez vous accorder du temps pour franchir le pas, mieux vaut ne pas trop attendre. Si vous entendez faire un prêt, plus vous avancez en âge, moins les conditions pour l'obtenir vous seront favorables.

Pour réduire le budget consacré aux travaux, vous pouvez éventuellement vous en réserver une partie tant que vous gardez toutes vos capacités physiques.

La décision de conserver son logement ou de déménager n'est pas facile à prendre tant elle met en jeu des sentiments, subjectifs par définition, des souvenirs, des désirs, des rêves. **Il n'y a donc pas de réponse universelle à apporter.**

Le bon sens et l'expérience permettent de savoir quelles questions doivent être résolues lorsqu'un déménagement est envisagé et quelles sont les réalités à prendre en compte afin de réaliser le « bon choix ».

## Attention aux idées reçues

Le retour au pays, le calme de la campagne, une maison pour les amis, le désir de soleil, etc. voilà autant de désirs qui peuvent apparaître lorsqu'on évoque le choix d'un logement pour son après-vie professionnelle. Mais il convient d'être très prudent. Retourner sur les lieux de ses origines, de sa jeunesse, est un rêve que beaucoup de gens caressent. **Mais les risques de déception sont grands** : le paysage peut avoir beaucoup changé et les habitants peuvent être très différents de ce qu'on avait connu ou, plus vraisemblablement, imaginé.

Une autre tentation consiste à chercher le dépaysement et à opter pour un lieu et un mode de résidence très différents de ceux dans lesquels on a vécu sa vie active.

Mais tisser de nouveaux liens, se constituer un réseau d'amis, peut prendre du temps.

**Autre désillusion** : vivre en ville, dans un appartement, pour profiter de la présence de voisins et miser sur les réflexes de solidarité. C'est, hélas !, souvent un leurre, car l'isolement est généralement bien plus fort à la ville, où règne l'anonymat, qu'à la campagne.



Enfin, de nombreux retraités cherchent à se rapprocher de leurs enfants et petits-enfants, espérant profiter de leur présence. Mais attention, les désirs et attentes des grands-parents ne coïncident pas toujours avec ceux de leurs enfants. **Par ailleurs, les difficultés de l'emploi entraînent une plus forte mobilité géographique.** Les enfants seront peut-être bientôt contraints de changer de ville.

## Prendre le temps de la réflexion

L'essentiel, lorsque se pose la question du déménagement, est de prendre le temps de la réflexion. **Il faut se décider en toute sérénité et en toute connaissance de cause.** Il est indispensable d'être prudent, de bien prendre le temps de la réflexion, de s'entourer d'avis extérieurs et de favoriser les solutions « à l'essai ».

## Où vivre ? A la ville ou à la campagne ?

L'une des questions cruciales est : où vivre ? A la ville ou à la campagne ? Privilégier les commodités ou la qualité de vie ? Ce choix n'est pas simple, car, avec l'âge, les besoins changent et, avec, les priorités.



La vie en ville offre l'accès à une multitude de services, mais vous soumettra à différentes nuisances :

- pollution,
- bruit,
- anonymat,
- exigüité des logements, etc.).

En choisissant la campagne, vous privilégiez la qualité de l'environnement, un espace de vie plus grand.

Mais la médaille a son revers : l'isolement, les déserts médicaux, l'offre plus restreinte de loisirs et de culture.



Continuer à vivre à la campagne lorsqu'on y a toujours vécu est, en général, une décision qui s'impose d'elle-même. Choisir de s'y installer lorsqu'on a vécu longtemps en ville est, en revanche, une décision risquée. On considère qu'il faut une dizaine d'années dans un nouveau lieu avant de s'y sentir réellement chez soi.

Mais chaque situation est un cas unique.

**Le système de la « double résidence »**, avec une résidence principale en ville et une résidence secondaire à la campagne, est sans doute la solution idéale. Mais elle est réservée, le plus souvent, aux retraités aisés.

Source : Prat édition : Préparer et bien vivre sa retraite

## **PRODUCTIVITÉ : ÊTES-VOUS "DU MATIN" OU "DU SOIR" ?**

Être du matin ou du soir : une prédisposition génétique modifiable ?

L'avenir appartient-il à ceux qui se lèvent tôt ?

On vous explique tout !



### Être du matin ou du soir : une prédisposition génétique modifiable ?

L'avenir appartient-il à ceux qui se lèvent tôt ?

Cependant, cela n'est pas le cas pour tout le monde, et les scientifiques s'accordent sur ce point.

Le fait d'être du matin ou du soir est ce que les spécialistes appellent **la typologie circadienne**.



**Albert Lachman**, somnologue aux cliniques de l'Europe, explique :  
« Il existe des gens du matin, des couche-tôt/lève-tôt, et à l'inverse des couche-tard/lève-tard. Mais certaines personnes sont neutres, et ne sont ni l'un ni l'autre ».

**Guillaume Gautier**, praticien en hypnose ericksonienne et co-fondateur de *Dreaminzzz*, premier masque d'hypnose connecté permettant d'optimiser son temps de sommeil, précise que la population est effectivement composée de « matinaux » (25%), de « couche-tard » (25%), et d'une majorité plutôt « neutre ».



Les gènes qui déterminent le chronotype de chacun se situent dans l'horloge interne. C'est elle qui fixe les moments d'éveil et d'endormissement.

- L'horloge interne est en avance de phase chez ceux qui sont matinaux et en retard de phase chez ceux qui sont du soir, explique le **docteur Maria-Antonia Quera-Salva**, neurologue responsable de l'unité du sommeil à l'hôpital Raymond Poincaré de Garches.
- Pour déterminer plus précisément à quel groupe vous appartenez, vous pouvez faire le test de Horne et Östberg.



Des études récentes ont montré que cette prédisposition est héréditaire et influencée par **le mois de naissance et la longueur des jours** pendant la grossesse de votre mère.

————> Par exemple, si vous êtes né en automne-hiver, vous serez généralement matinal, tandis que les natifs du printemps- été sont plus souvent vespéraux.

## **Peut-on modifier sa nature ?**

Oui, il est possible d'**adapter notre nature biologique à notre rythme de vie** pour répondre à nos impératifs familiaux ou professionnels, mais cela reste limité. Il est essentiel de respecter la durée de sommeil dont nous avons besoin, qui varie en fonction de notre profil de dormeur.

**Guillaume Gautier** met en garde :

*« Un gros dormeur qui réduit son temps de sommeil pendant plusieurs années s'adaptera au rythme qu'il impose à son organisme, mais il ressentira **une fatigue profonde, voire un état dépressif**, à long terme. Pour atténuer les effets négatifs dus à l'adoption d'un rythme contraire à son propre rythme biologique, il est fortement conseillé d'avoir recours à des thérapies brèves ou à un réveil à simulateur d'aube et autres lumières permettant de leurrer son rythme naturel. »*

Ainsi, comme le préconise **Albert Lachman**, il est préférable de respecter plutôt sa nature et d'essayer de se tester pour savoir si l'on est du matin ou du soir, puis adapter ses activités en conséquence.

### **Être du matin ou du soir : quel impact sur notre productivité ?**

Si votre rythme de travail ne correspond pas à votre nature, les effets négatifs sur votre productivité sont immédiats.

Vous pourrez ressentir :

- **Un manque de résistance au stress ;**
- **Un manque de créativité ;**
- **Un manque de rigueur ;**
- **Un manque d'implication au travail.**



Selon **Guillaume Gautier** : « L'impact est rapidement mesurable dès lors qu'on modifie ses horaires. D'ailleurs, il est fortement conseillé d'**ajuster ses horaires de travail** et donc de productivité en fonction de ses heures d'éveil optimal. Un "matinal" privilégiera les heures du matin pour programmer les tâches lui demandant le plus de concentration, par exemple, et un "couche-tard" adaptera de même son emploi du temps.

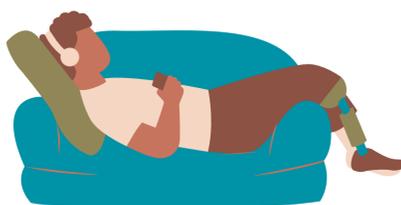
En France, les entreprises souffrent encore d'une longue tradition de présentisme et d'horaires identiques pour tous les employés.

*Le "matinal" étant mieux vu que les autres, il symbolise encore aujourd'hui le modèle occidental du parfait travailleur. Pourtant, si une entreprise demande à un "matinal" d'être aussi efficace en fin de journée, elle fera preuve d'une belle erreur de management. »*

Même s'il peut être difficile d'imposer son rythme de travail à son employeur, il est essentiel de **trouver un équilibre entre sa nature et ses impératifs professionnels** pour être épanoui au travail.

Dans certaines entreprises, des mesures ont été mises en place pour **optimiser la productivité**, comme la possibilité de faire des siestes. En effet, selon l'enquête d'**Eve Sleep**, **la sieste en entreprise augmente de 35% la productivité ainsi que la réactivité de l'employé**, selon la NASA.

Des sociétés comme *Dreaminzzz* et *Criteo* proposent des espaces dédiés à la sieste, tandis que *Renault* a inauguré le « Calm Space » pouvant accueillir 60 employés.



Certaines entreprises adaptent également le temps de travail pour permettre aux collaborateurs de mieux dormir, sachant qu'**une bonne nuit de repos favorise la productivité et réduit les absences répétées**. **Antoine Amiel**, fondateur de *Learn Assembly*, décrit comment le fonctionnement de l'entreprise peut être aménagé pour répondre aux besoins de sommeil de chacun.

En conclusion, il est important de se connaître pour respecter son rythme, mais il ne faut pas se laisser enfermer par des étiquettes telles que « matinal », « couche-tard », « gros dormeur », etc. **Trouver le bon équilibre entre sa nature et ses impératifs professionnels permet d'être heureux au travail et de maximiser ses capacités.**

**QUELQUES KILOMÈTRES À PIED  
N'USENT PAS LA SANTÉ !**



La marche: La **bonne résolution** que l'on va tenir pour cette rentrée !

La marche offre de nombreux bienfaits. Voici quelques-uns des avantages les plus notables :

- **Amélioration de la santé cardiovasculaire** : La marche régulière contribue à renforcer le système cardiovasculaire en augmentant le flux sanguin, en améliorant la circulation et en réduisant le risque de maladies cardiaques.
- **Renforcement musculaire** : La marche sollicite les muscles des jambes, des hanches et du tronc, ce qui peut aider à maintenir et à renforcer la masse musculaire, contribuant ainsi à l'équilibre et à la mobilité.
- **Maintien de la densité osseuse** : La marche est un exercice à impact modéré qui peut contribuer à maintenir la densité osseuse, ce qui est important pour la prévention de l'ostéoporose et des fractures.
- **Contrôle du poids** : La marche régulière peut aider à brûler des calories et à maintenir un poids corporel sain, ce qui est important pour prévenir le surpoids et l'obésité.
- **Amélioration de l'équilibre et de la coordination** : La pratique de la marche aide à renforcer les muscles responsables de l'équilibre et de la coordination, réduisant ainsi le risque de chutes chez les seniors.
- **Stimulation mentale** : La marche en extérieur permet de profiter de l'environnement, de la nature et peut stimuler mentalement les seniors, contribuant ainsi à leur bien-être psychologique.
- **Réduction du risque de maladies chroniques** : La marche régulière peut aider à réduire le risque de développer des maladies chroniques telles que le diabète de type 2, l'hypertension artérielle et certaines maladies neurodégénératives.
- **Amélioration de l'humeur** : L'exercice physique, comme la marche, libère des endorphines, des hormones du bien-être, ce qui peut aider à améliorer l'humeur et à réduire le stress et l'anxiété.
- **Sociabilité** : La marche en groupe ou avec des amis peut favoriser la sociabilité et la connexion sociale, ce qui est important pour le bien-être émotionnel des seniors.
- **Maintien de l'autonomie** : En maintenant une bonne condition physique, les seniors sont plus susceptibles de maintenir leur autonomie et leur capacité à effectuer les activités quotidiennes.



Il est important de noter que chaque individu est différent, il est donc conseillé de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout programme d'exercice, en particulier si vous avez des problèmes de santé préexistants. L'intensité et la durée de la marche devraient être adaptées aux capacités individuelles.



Si vous êtes intéressé par ce type d'activité nous vous conseillons quelques fédérations pour vous accompagner dans cette aventure.

FÉDÉRATION NATIONALE DES MARCHÉS DE FRANCE

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SPORTS POPULAIRES

Quelques applications pour smartphone :

- **Ma Rando** (filtrées selon votre géolocalisation et niveau)
- **Viso rando** (vous pouvez chercher une randonnée en fonction de votre géolocalisation et de votre niveau)
- **Wikiloc** (pour trouver des itinéraires de rando partout dans le monde.)

## QUI SONT LES IDÉATEURS ?



---

## Les Idéateurs

L'Association « Les Idéateurs » a pour objet **d'aider tous les jeunes à construire leur avenir et à trouver leur place dans la société** quelles que soient leurs origines sociales ou territoriales. Elle a pour vocation **d'éveiller les jeunes** (de 13 à 25 ans) à l'esprit d'entreprendre et à la connaissance de l'entreprise pour leur permettre d'ouvrir le champ de leurs possibles à travers une **pédagogie active et agile**.

Cette expérience leur permet aussi :

- **Découvrir** le monde de l'entreprise de façon ludique et concrète ;
- **Développer** leur capacité à travailler en équipe, à oser prendre la parole en public, prendre des décisions, prendre des responsabilités ;
- **Stimuler** leur créativité, la solidarité, l'autonomie et l'esprit d'initiative ;
- **Favoriser** une continuité pédagogique dans le contexte sanitaire actuel ;
- **Rendre les jeunes acteurs de leur orientation scolaire.**

Elle permet ainsi l'acquisition d'un ensemble de **compétences transverses** qui leur seront utiles dans leurs vies futures, tant sur le plan professionnel que personnel, de les initier à la gestion de projets et à la vie économique et sociale, et d'acquérir une confiance en eux pour qu'ils puissent oser innover, inventer, créer.



---

Pour cela, l'Association travaille en collaboration avec son écosystème pour répondre **à la réalité du terrain** et propose des outils et projets pédagogiques qui consistent en la mise en situation et la réalisation par les jeunes d'entreprises éphémères ou de **projets entrepreneuriaux** sous l'encadrement d'un **réfèrent de la structure d'accueil** (les collèges, les lycées, les écoles primaires, les écoles de la deuxième chance, les centres pénitenciers, les missions locales, les foyers éducatifs, les associations et les universités, **d'un salarié de l'association, d'un bénévole issu du monde professionnel** (dénommé mentor).

Notre programme Pédagogique d'entreprise éphémère se compose de 3 parcours - I-Day, I-Nov et I-Créa et est adapté au profil des jeunes que nous accompagnons :

---

- **I-Day** : Aller à l'encontre d'un professionnel sur le lieu de travail et les élèves sont amenés à réfléchir à une problématique (1/2 ou 1 journée) ;
- **I-Nov** : Sujets variés allant d'une idée, création jusqu'au prototypage, tourne autour de l'écocitoyenneté, environnement (4 à 6 mois ) - 5 interventions de 2h/mois ;
- **I-Créa** : Création d'une mini entreprise (jeunes de 13 à 25 ans) en groupe de 15 - idées, étude de marché, financement, COM...) + présentation à la fin aux partenaires privées et publics (jury) sur 1-2 ans (5 interventions de 2h/mois).

## Action solidaire à mener

Entreprendre pour Apprendre recherche une personne bénévole pouvant nous accompagner dans la **gestion des ressources humaines (RH)**.

Les missions peuvent variées et adaptées (en fonction du bénévole) :

- **Assurer l'accueil des nouveaux salariés, stagiaires apprentis et l'administration** des différentes obligations : établissement des contrats et avenants, tenue des dossiers d'arrivée et départ des salariés ou stagiaires ; archivage et classement, etc.
- **Etablir les données statistiques et les déclarations** : déclarations à l'embauche. Assister le Président Directeur Général : élaborer les courriers, établir les statistiques et les tableaux de bord, accompagner la direction pour aider à gérer l'activité au quotidien. Effectuer des prises de rendez-vous, préparer des réunions et accueillir des visiteurs, assurer la mise en archivage des documents ;

## Profil et compétences recherchés

- ✓ Vous souhaitez vous impliquer dans une association ayant un réel **impact social et sociétal**
- ✓ Vous êtes reconnu(e) pour votre **capacité d'analyse et de synthèse**, vos qualités rédactionnelles, votre discrétion, votre sens de la confidentialité, votre capacité à convaincre
- ✓ Vous êtes **autonome, rigoureux et curieux**
- ✓ Vous faites preuve d'une **aisance relationnelle**, d'une capacité d'adaptation, d'un esprit d'équipe et d'un sens développé de la diplomatie

**Bon à savoir** : variable en fonction de la disponibilité du bénévole.



Contact : DAY ONE  
 Email : [axelle@day-one.co](mailto:axelle@day-one.co)  
[www.day-one.co](http://www.day-one.co)

# **NOS 5 CONSEILS POUR BIEN GÉRER VOTRE FIN DE CARRIÈRE**

Chef d'entreprise, Managers, DRH, responsables RSE et QVT...5 conseils





Alors que la réforme des retraites continue d'être un vrai sujet sociétal, la question de la gestion des fins de carrière et de la transition à la retraite se positionne comme une des priorités en matière de gestion des ressources humaines : **quel rôle les entreprises doivent-elles jouer dans cet accompagnement de fin de carrière ?**

Au milieu des dissensions démocratiques autour de la réforme des retraites de 2023, le débat semble se focaliser exclusivement sur un critère : **l'augmentation de l'âge légal de départ à la retraite**. Cependant, cette perspective élude l'une des questions essentielles, à savoir le contenu et les conditions de travail des seniors.

**En effet, seuls 56 % des individus âgés de 55 à 64 ans exercent un emploi.**

Afin d'améliorer leur employabilité, le gouvernement a proposé différentes mesures, telles que **l'indexation et les contrats à durée indéterminée pour les seniors**. Cependant, ne devrions-nous pas aller plus loin pour que cette période de fin de carrière ait du sens et implique davantage les collaborateurs concernés ?

Dans cette optique, le rôle social de l'entreprise ne serait-il pas d'offrir des dispositifs de gestion des ressources humaines capables de créer un lien harmonieux entre le monde professionnel et la vie après la carrière ?

Examinons de plus près les initiatives en la matière.



# 1 Dissiper les inquiétudes financières : sensibilisation et information

Il n'est pas toujours évident d'anticiper sa vie en dehors du cadre professionnel après de nombreuses années passées au sein d'une ou de plusieurs entreprises. Cette incertitude peut même générer de l'anxiété. Les entreprises ont donc tout intérêt à **communiquer le maximum d'informations à leurs salariés**.

Des outils tels que le **bilan social individuel (BSI)** numérique existent, permettant d'accéder, entre autres, à des informations sur la retraite.

**Maximilien Bialecki**, cofondateur de **WINCHApps**, explique : « Nous mettons à disposition de nos salariés des informations telles que l'âge légal de départ à la retraite et le nombre de trimestres nécessaires pour bénéficier d'une retraite à taux plein, en se référant au cadre légal actuel, qui est susceptible d'évoluer compte tenu du contexte.

*Nous recommandons d'aller plus loin en collaborant avec notre partenaire, qui propose des bilans retraite personnalisés et approfondis. Chacun peut ainsi avoir une vision claire de sa situation actuelle et future grâce à des simulations.*

*Cette approche inclut des projections fiables concernant l'âge de départ, le montant de la pension et propose un diagnostic sur les optimisations possibles (correction de l'historique de carrière, départ anticipé, rachat de trimestres, cumul emploi-retraite...).* »



## 2 Envisager la vie « après »

Dans le cadre d'un **accord de gestion des emplois et des parcours professionnels (GEPP)** signé en avril 2022, **ADP**, leader des solutions RH et de la paie, a lancé diverses initiatives pour préparer les seniors à leur transition vers la retraite.

**Élodie Gourmellet**, DRH d'ADP France et Suisse, explique : « À partir de 60 ans, les salariés peuvent bénéficier de réunions d'information collectives et d'entretiens individuels avec des conseillers spécialisés en retraite, d'un stage de préparation à la retraite et d'un bilan de prévention psycho-médico-social. Nous proposons un accompagnement global pris en charge à 100 % par l'entreprise et réalisé pendant le temps de travail. »

En parallèle, le groupe s'efforce également d'assumer son rôle d'employeur responsable :

« Nous avons un fort engagement envers nos salariés : l'ancienneté moyenne est de 14 ans, l'âge moyen est de 47 ans et le taux de rotation reste faible pour notre secteur (moins de 5 %). Il est important de reconnaître cet investissement en aidant les collaborateurs concernés à envisager leur vie après la carrière. »

### 3 Réduire le temps de travail pour explorer la vie en dehors du bureau



Un autre aspect découlant de l'accord de gestion des emplois et des parcours professionnels d'ADP est l'aménagement des conditions de travail pour les salariés âgés de plus de 55 ans.

« Nous encourageons le passage à un temps partiel à 80 % ou 90 % tout en garantissant le maintien des cotisations salariales et patronales d'assurance vieillesse sur la base d'un taux plein », souligne **Élodie Gourmellet**.

Cette mesure permet à plus de 400 personnes (sur 2100 en France) d'adapter leur rythme de travail. L'objectif est également de leur permettre d'explorer d'autres activités en dehors du contexte professionnel.



Une approche flexible proposée également par le groupe APICIL, mais avec une autre approche : « Nous offrons aux personnes âgées de 60 ans et plus une réduction de leur temps de travail équivalant à un jour par mois ou à 2 heures et demie par semaine. L'objectif ? Se consacrer à autre chose dans leur emploi du temps hebdomadaire », explique **Sofiène Chaabani**, responsable du domaine RH au sein du groupe.

## 4 Favoriser la transmission des connaissances

« Les seniors occupent une place essentielle au sein de notre groupe : 18 % de nos collaborateurs ont plus de 55 ans », ajoute Sofiene Chaabani.

**« Les seniors représentent une expertise précieuse, des personnes qui possèdent un savoir-faire et qui doivent participer à la transmission des connaissances. »**

C'est pourquoi APICIL a mis en place un système de tutorat qui est très valorisé en interne. « Parmi nos salariés âgés de plus de 55 ans, nous identifions des profils d'experts dans leur domaine capables de **transmettre leurs connaissances aux jeunes générations**. Ces actions sont reconnues en interne et à l'extérieur de l'entreprise : les tuteurs ont la possibilité de suivre une formation leur permettant d'**obtenir une certification d'expert pédagogique reconnue par l'État** ».

Un autre format proposé consiste à les faire intervenir en tant que **tuteurs pour les apprentis**. Ces mesures répondent à l'enjeu de la cohabitation intergénérationnelle au sein de l'entreprise :

**comment favoriser des synergies positives lorsque quatre générations différentes travaillent sous le "même toit" ?**

**Nicolas Bonnet**, DRH à temps partagé chez Avizio, explique : « Il faut créer des opportunités de travail **en binôme entre un senior et un junior** au travers d'ateliers opérationnels ou d'événements transversaux. L'idée est de tirer parti de la diversité et de la complémentarité des compétences afin de résoudre des problématiques. C'est également une manière efficace de réduire les biais et les stéréotypes. »



## 5 Retrouver une utilité et un sens dans le bénévolat

Pour certaines personnes, l'engagement associatif peut constituer une réponse à la question épineuse de l'utilité et du sens à **donner à leur vie après leur carrière active**.

Dans une perspective de **mécénat de compétences**, certaines entreprises comme ADP proposent à leurs salariés seniors de consacrer du temps à des activités associatives à l'approche de la retraite.

« *Nous accordons six jours de congé rémunérés par an aux salariés souhaitant s'investir dans une association* », illustre **Élodie Gourmellet** d'ADP.

Dans le cadre de ses engagements en tant qu'entreprise à mission, **KLESIA** a également lancé **un programme intitulé « Transition Emploi/Retraite Solidaire »** destiné aux collaborateurs sur le point de prendre leur retraite dans les six prochains mois. Ces derniers ont ainsi la possibilité de consacrer une journée par semaine, sur leur temps de travail, à une association ou à une organisation à but non lucratif, **tout en maintenant leur salaire à 100 %**.

Alors que l'allongement de la durée de vie professionnelle semble être l'orientation inéluctable, la gestion de la fin de carrière doit s'inscrire dans un débat politique et social plus large, celui de l'inclusion et de la diversité.

C'est d'autant plus crucial à une époque où l'âge reste la principale source de discrimination redoutée (39 %) et où 39 % des salariés déclarent avoir déjà été victimes d'âgisme au travail.



## LES GOURMANDISES DE SAISON BY NINON

La soupe de légumes glacée est une entrée rafraîchissante et savoureuse. Les tomates sont mixées avec du céleri, de l'oignon frais et de l'ail. Après réfrigération, la soupe est garnie de dés de concombre et de poivron, puis parsemée de céleri, de basilic et de persil ciselés. Un délice frais pour les jours chauds !





La soupe de légumes glacée, également connue sous le nom de gaspacho, est un plat rafraîchissant et nutritif qui offre plusieurs bienfaits pour la santé.

Voici quelques-uns des avantages de cette préparation :

- **Riche en légumes** : La soupe de légumes glacée est généralement préparée à partir de légumes frais tels que les tomates, les concombres, les poivrons, l'oignon et l'ail. Ces légumes fournissent une variété de vitamines, minéraux et antioxydants bénéfiques pour la santé
- **Apport en fibres** : Les légumes utilisés dans la soupe glacée sont également riches en fibres alimentaires. Les fibres aident à la digestion, favorisent la satiété et contribuent au bon fonctionnement du système digestif.
- **Hydratation** : Étant donné que la soupe de légumes glacée est consommée froide, elle peut contribuer à l'hydratation pendant les périodes chaudes ou lorsque l'on a besoin de se rafraîchir. C'est une excellente option pour rester hydraté, car les légumes utilisés ont une teneur élevée en eau.
- **Faible teneur en calories** : La soupe de légumes glacée est généralement légère en calories, ce qui en fait une option intéressante pour les personnes qui souhaitent contrôler leur poids. Elle peut être consommée en tant que repas principal léger ou en tant qu'entrée rafraîchissante.
- **Nutriments essentiels** : Les légumes utilisés dans la soupe glacée apportent une gamme de nutriments essentiels tels que la vitamine C, la vitamine A, le potassium et les antioxydants. Ces nutriments sont importants pour la santé du système immunitaire, la fonction cellulaire, la santé des yeux et bien d'autres processus corporels.



## SOUPE DE LÉGUMES GLACÉE



Temps de préparation : 20 mn



Temps de cuisson : 5 mn

---

### INGREDIENTS POUR 2

- 400 g de tomates
- 150 g de concombre
- 1 poivron
- Un peu de céleri-branche
- 1 bel oignon frais
- 1 gousse d'ail
- 3 yaourts veloutés
- 3 brins de persil
- 2 brins de basilic
- 2 tranches de pain de mie
- Sel et poivre

---

## PRÉPARATION

- Ébouillanter les tomates. Les peler après avoir éliminé le pédoncule.
- Rincer soigneusement le céleri. Réserver 5 feuilles tendres.
- Rincer l'oignon frais. Peler l'ail.
- Couper ces légumes en morceaux et les passer au mixer. Procéder en plusieurs fois.  
Verser cette purée très fine dans une soupière.
- Incorporer les yaourts. Saler et poivrer légèrement.
- Mélangez pour obtenir une préparation homogène.
- Placez la soupière au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Peler le concombre, le rincer, le sécher et le couper en quatre. Éliminer le pédoncule et les graines.
- Tailler le concombre et le poivron en tout petits dés, puis les placer au réfrigérateur.
- Ciseler le persil, le basilic et les feuilles de céleri.
- Au moment de servir, ajouter dans la soupière les dés de poivrons et de concombre. Parsemer alors de céleri, de basilic et de persil ciselés.



## LE LIVRE DE LA RENTRÉE

Le dernier livre de **Delphine de Vigan** nous plonge dans la réalité de notre société actuelle : Des années Loft Story aux années 2030, marquées par le sacre des réseaux sociaux, cette histoire explore les dérives d'une époque où l'on ne vit que pour être vu.





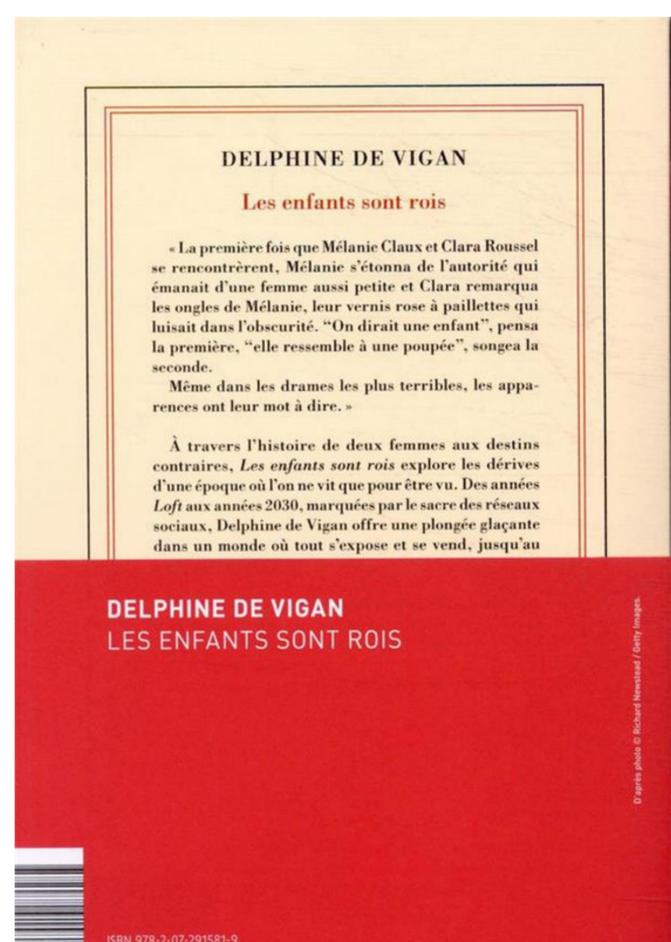
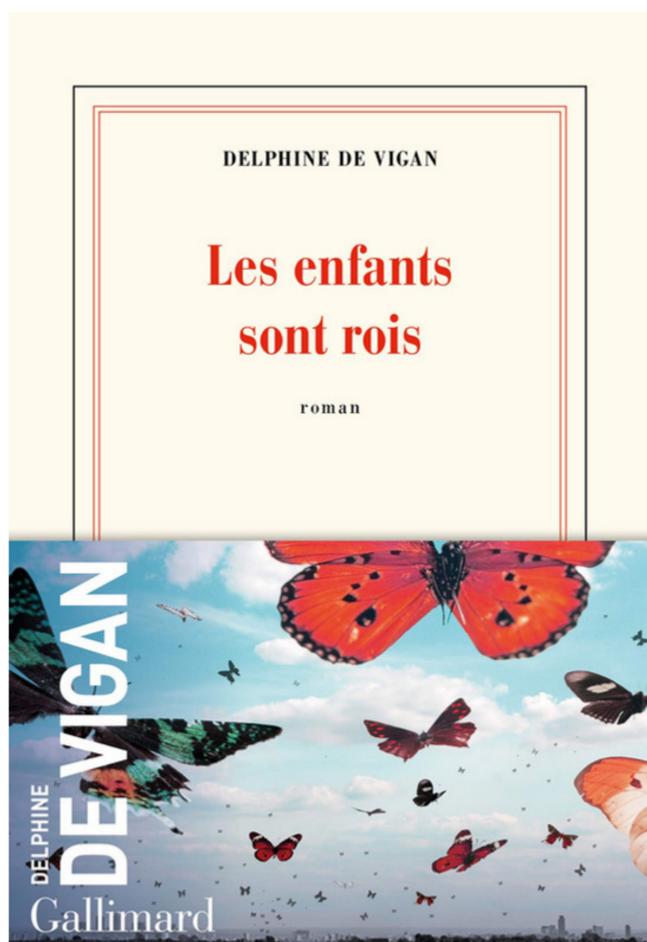
Un de nos Coups de cœur littéraires à lire à la rentrée !

## DELPHINE DE VIGAN, **Les enfants sont rois**

*« Même dans les drames les plus terribles, les apparences ont leur mot à dire. »*

*Mélanie, qui a grandi dans le culte de la télé-réalité, n'a qu'une idée en tête : devenir célèbre. Mais son unique apparition à l'écran tourne au fiasco. Quelques années plus tard, mariée et mère de famille, elle décide de mettre en scène le quotidien de ses enfants sur YouTube. Le succès ne se fait pas attendre, et la voilà bientôt suivie par des millions d'abonnés. Jusqu'au jour où sa fille disparaît.*

Des années Loft Story aux années 2030, marquées par le sacre des réseaux sociaux, Delphine de Vigan explore les dérives d'une époque où l'on ne vit que pour être vu.



### LA RENTRÉE SCOLAIRE : SON ORIGINE

Saviez-vous que le concept de la rentrée scolaire telle que nous la connaissons aujourd'hui a été popularisé en France au XIXe siècle ?



# HYGÈ

## LE SAVIEZ-VOUS ?

---

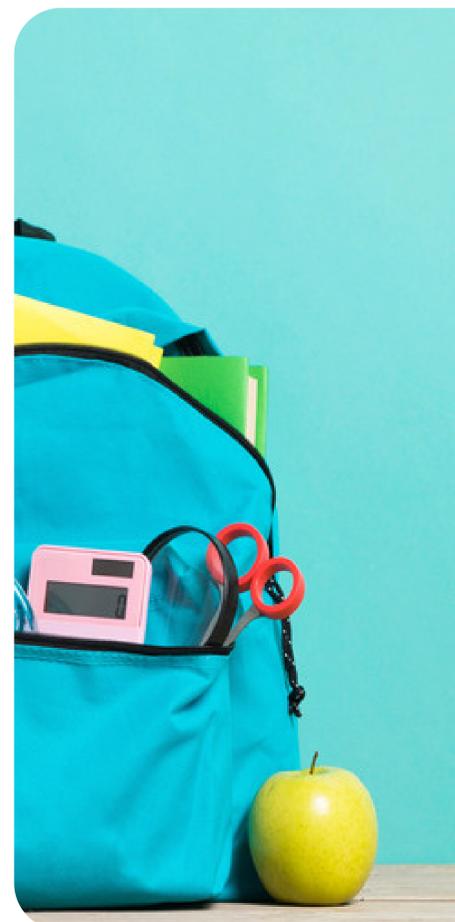
### LE SAVIEZ-VOUS ?

Saviez-vous que le concept de la rentrée scolaire telle que nous la connaissons aujourd'hui a été popularisé en France au **XIXe siècle** ?

Avant cela, les dates de rentrée étaient variables d'une école à l'autre. En 1882, le ministre de l'Instruction publique français **Jules Ferry** a instauré une loi qui a fixé la rentrée scolaire au premier lundi d'octobre.

Plus tard, en **1967**, la rentrée a été avancée au 1er septembre, date qui est restée depuis lors la rentrée officielle en France.

Ainsi, grâce à cette décision historique, **septembre est devenu le mois de la rentrée** pour de nombreux élèves à travers le monde.



## **WEBINAIRE : 26 SEPTEMBRE À 12H15**

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 !



## 26 septembre 2023 à 12h15

Notre 1er RDV se fera sur LinkedIn le 26 Septembre prochain à 12h15 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](#)



# HYGÈ



## CETTE NEWSLETTER VOUS A PLU ?

N'HÉSITEZ PAS À NOUS DONNER VOS RETOURS  
SUR NOTRE SITE

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

