

grands parents

LE MAGAZINE DES JEUNIRS

N°76 - 2025

L'importance
des **DONS** et
des **LEGS**
pour les
ASSOCIATIONS

SANTÉ
Prévention
de la perte
musculaire
chez les seniors

Tout savoir sur
LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ
des seniors

L 13466-76 - F: 3,90 € - RD



BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

Retrouvez-nous sur [f](#) grands-parents et [i](#) [d](#) grandparentsofficiel

**FAVORI
DES CLIENTS
CETTE ANNÉE**

**Amplificateur de
vocal innovant**



Grâce à OSKAR,
retrouvez le plaisir de
regarder la télévision !

seulement
269€

Maintenant en ligne
disponible sur :
faller-audio.com

DES DIALOGUES CLAIRS ET AMPLIFIÉS

POUR UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DE VOS PROGRAMMES TV PRÉFÉRÉS.

Ressentez-vous également une augmentation de la fatigue en regardant la télévision et une difficulté croissante à comprendre les dialogues ? Les effets sonores bruyants et la musique de fond ont souvent tendance à couvrir les voix. Grâce à une technologie innovante, OSKAR vous offre un son optimisé pour les dialogues directement là où vous vous trouvez. Les voix sont mises en avant et les bruits parasites indésirables sont activement réduits. Cela vous permet enfin de mieux saisir ce qui se déroule à l'écran.



grands
parents

Editeur et régie publicitaire
GROUPE MULTIPRESSE
66 Avenue Montgolfier
93190 Livry Gargan
Tél. 01 41 53 19 11
Fax 01 41 53 34 41
RCS 512832650

Directeur de la publication
Laurent ZAFFRAN

Diréctrice générale de la publicité
Céline PARIZZI

Chef des pôles
commercial, technique et rédaction
Corinne SAMBORA

Chef de la publicité
Nadia DJIREB

Service abonnements
01 41 53 19 11

Votre magazine est également à retrouver sur
toutes les plateformes numériques

Rédaction
redaction@groupeMULTIPRESSE.com

Rédactrice en chef
Céline ZAFFRAN

Direction Artistique & Photo
Dorothée NISENBAUM

Crédit Photo **Adobe Stock**

Dépôt légal à parution
Impression Imprimé en CEE
Commission paritaire en cours
N°ISSN 2260-9423
Photo de couverture **Adobe Stock**

Édito

Chères lectrices, chers lecteurs,

Avec ce nouveau numéro de Grands-Parents, nous vous invitons à prendre soin de vous tout en profitant pleinement de la vie. Santé, bien-être, vie quotidienne, sorties et complicité avec vos petits-enfants : chaque page vous propose des conseils pratiques, des innovations et des témoignages inspirants pour rester actif, serein et curieux du monde qui vous entoure.

Découvrez comment préserver votre force et votre autonomie, mieux vivre chez soi, partager des moments inoubliables en famille et vous engager dans des actions solidaires qui donnent du sens. Entre escapades féériques, fêtes d'Halloween et activités créatives, ce numéro est une célébration des liens familiaux et de la joie de transmettre.

Bonne lecture et bel automne à toutes et à tous !

**Bonne lecture !
Céline ZAFFRAN**

SOMMAIRE



06 Actus

SANTÉ

12 Prévention de la perte musculaire chez les seniors

14 Peptinat : un allié innovant pour préserver force et autonomie chez les seniors

16 L'importance d'une bonne alimentation pour prévenir les maladies cardiovasculaires

18 Apnée du sommeil chez les seniors

VIE QUOTIDIENNE

22 Bien vieillir chez soi

24 Complémentaire santé des seniors

27 La Mutuelle Verte « santé » vous bien !

28 Solly Azar : l'assurance santé qui innove pour les seniors... et leurs animaux

30 Le bien-vivre dans une résidence senior



34 Les aides en faveur des enfants défavorisés

38 Interview de Véronique, enseignante bénévole au Centre Don Bosco de N'Djamena

40 Solidarité pendant les fêtes de fin d'année : l'importance de donner aux associations

43 Transmettre à l'association PARTAGE, c'est protéger l'avenir des enfants du monde

44 L'importance des dons et des legs pour la recherche

47 Interview de Patricia Blanc, Présidente fondatrice de l'association Imagine for Margo

ÉVASION

52 Sortie en famille : goûter aux charmes des châteaux

55 Castel Novel : un château féérique à découvrir



en famille

56 Evasion en duo ou en avec ses petits-enfants dans les Hauts-de-France

60 Interview de Caroline DUPUY, chargée de communication de l'Office de Tourisme du Pays de Thiérache

PETITS-ENFANTS

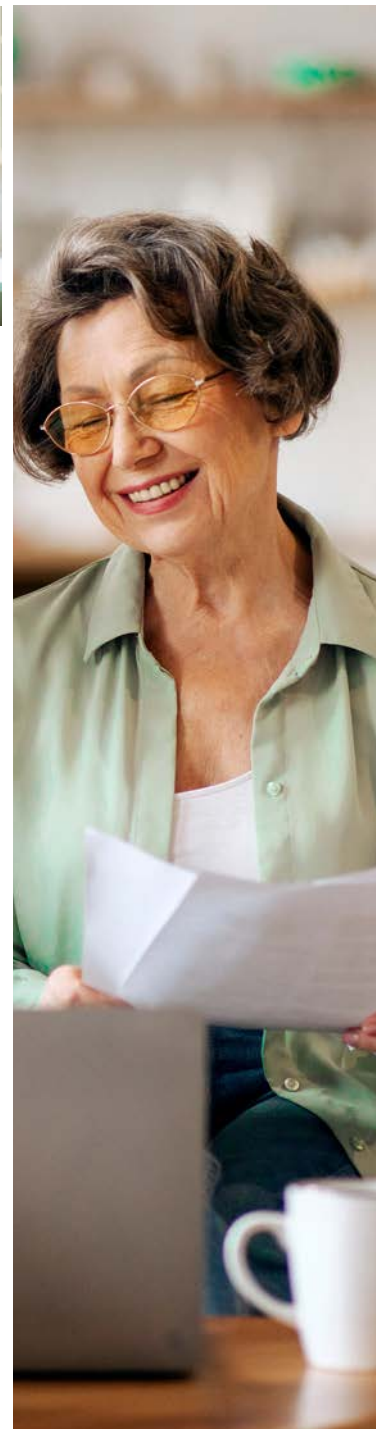
64 Fêter Halloween avec ses petits-enfants

66 Halloween 2025 à Disneyland Paris : un festival entre frissons et féérie

68 DIY spécial automne de 10doigts.fr

70 Mobilité des adolescent : pourquoi opter pour une voiture sans permis

72 Interview de Romain Illegems, Directeur Marketing et Communication chez Ligier



* Observatoire national de la Santé des Femmes, Avril 2023 / La consommation de matières grasses riches en acides gras insaturés dans l'alimentation en remplacement de matières grasses riches en acides gras saturés réduit le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiovasculaire. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller. A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. LB&C SIREN 402 776 322 RCS RENNES.

Primevère
De tout cœur avec vous !

Occupez-vous de votre **cœur** pour de bon.

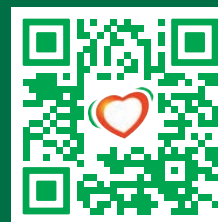
Primevère, c'est bien plus qu'une bonne tartine : c'est un geste pour votre santé au quotidien. Aujourd'hui, les maladies cardiovasculaires sont la 1^{re} cause de mortalité chez les femmes* en France. Mais bonne nouvelle, il est possible d'agir sur 80 % des facteurs de risque grâce à un mode de vie plus sain. Primevère vous accompagne pour adopter les bons réflexes.

Alors faites ce test et partagez-le !



JE ME TESTE

pour commencer à évaluer
la santé de mon cœur



Test conçu en collaboration avec le service
nutrition de l'Institut Pasteur de Lille



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

MERLIN, LA BOÎTE À HISTOIRES QUI FAIT GRANDIR LES ENFANTS

En 2025, MERLIN évolue avec un catalogue audio encore plus riche et des fonctionnalités pensées pour les 3-12 ans. Cette boîte à histoires propose plus de 1 000 titres dès la première utilisation, sans abonnement ni frais cachés : histoires, comptines, documentaires et actualités adaptées aux enfants.

Pensée pour stimuler l'imagination et la curiosité, MERLIN favorise l'écoute active et offre aux parents quelques minutes de calme dans le quotidien. Les contenus, issus de Radio France et Bayard Jeunesse, sont enrichis chaque mois et peuvent être complétés par plus de 250 sélections payantes : contes, récits mythologiques ou BD audio comme Astérix, Le Petit Nicolas ou Mortelle Adèle. Avec MERLIN, écouter devient un geste pour grandir et découvrir, loin des écrans et du zapping : écoutez vos enfants grandir.

www.hello-merlin.com



CUISINART LANCE SA FRITEUSE À AIR ET FOUR TRI-ZONE : MULTICUISSON POUR TOUTE LA FAMILLE

Avec la friteuse à air et four Tri-Zone, préparez entrée, plat et accompagnement ou dessert en même temps, grâce à ses 3 zones de cuisson indépendantes. Chaque compartiment dispose de réglages de température et de durée propres, pour des résultats parfaits à chaque journée.

Dotée d'une capacité de 13,6 L, cette innovation combine deux tiroirs de friture et un four plat spacieux, idéal pour les pizzas, quiches ou brownies. Ses six fonctions permettent de frire, rôtir, griller, cuire, réchauffer et déshydrater, pour une cuisine flexible et polyvalente. La technologie Air Advantage™ assure des plats croustillants à l'extérieur et tendres à l'intérieur, avec peu ou pas d'huile, pour une cuisson plus saine sans compromis sur le goût. Disponible à 199,90 €, ce modèle simplifie la préparation des repas tout en garantissant une synchronisation parfaite et un suivi facile grâce aux fenêtres de cuisson.

HARRYS DÉVOILE SA BRIOCHE TRESSÉE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Pour la rentrée, Harrys réinvente sa brioche tressée avec encore plus de moelleux et de gourmandise. Sa pâte dorée renferme de généreuses pépites de chocolat fondantes, parfaites pour le petit-déjeuner ou le goûter.

Pensée pour partager des moments conviviaux en famille, cette brioche conserve son apparence généreuse et se dévoile dans un nouvel emballage transparent qui met en valeur son tressage délicat et ses pépites bien visibles.

Disponible en grandes et moyennes surfaces, format 500 g au prix de vente conseillé de 3,79€, elle promet de faire fondre petits et grands dès la première bouchée.





COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SENIOR

Appelez-nous !

01 49 45 61 97

Solly Azar ne vous démarchera pas.

Préférez les soins essentiels aux options superflues

ÉCONOMISEZ JUSQU'À -20 %
en optimisant vos garanties

(coût d'un appel local)



LES TROPHÉES
DE L'ASSURANCE
| OR 2024 |



Faites un devis
en ligne

sollyazar.com

Groupe Solly Azar SAS au capital de 200 000 euros 353 508 955 RCS Paris Société de courtage d'assurances
Siège Social : 65 rue de la Victoire, 75439 Paris cedex 09 - N° ORIAS 07 008 500 - ©Adobe Stock



Prévention de la perte
musculaire chez les
seniors

Peptinat : un allié
innovant pour préserver
force et autonomie chez
les seniors

L'importance d'une
bonne alimentation pour
prévenir les maladies
cardiovasculaires

Apnée du sommeil chez
les seniors





PRÉVENTION DE LA PERTE MUSCULAIRE chez les seniors



Avec l'avancée en âge, le corps subit de nombreux changements physiologiques. Parmi eux, la perte progressive de masse et de force musculaire, appelée sarcopénie, constitue un problème majeur de santé publique. La sarcopénie entraîne une diminution de l'autonomie, une plus grande fragilité, un risque accru de chutes et de fractures, ainsi qu'une perte de qualité de vie. Contrairement à certaines idées reçues, ce phénomène n'est pas entièrement inévitable. Il existe des stratégies efficaces pour le prévenir ou en limiter l'impact, notamment à travers l'exercice physique, la nutrition, l'apport en protéines et, dans certains cas, des compléments alimentaires ciblés. La prévention de la sarcopénie est donc un enjeu majeur pour maintenir l'autonomie et la santé des seniors.

COMPRENDRE LA SARCOPÉNIE

La sarcopénie est définie comme une perte progressive et généralisée de masse et de force musculaire. Elle apparaît généralement après 50 ans, avec une accélération du processus après 70 ans. La diminution de la masse musculaire est souvent accompagnée d'une perte de force proportionnelle, ce qui affecte directement la capacité à réaliser les activités quotidiennes. La sarcopénie est influencée par de nombreux facteurs, tels que la sédentarité, les carences nutritionnelles, les maladies chroniques et certains médicaments. Les muscles les plus touchés sont généralement ceux des membres inférieurs, responsables de la mobilité, mais les bras et le tronc sont également concernés. Clinique et fonctionnel, le diagnostic de sarcopénie repose sur plusieurs éléments : l'évaluation de la force musculaire (par exemple avec le test de la poignée de main), la mesure de la performance physique (vitesse de marche, test de lever de chaise ou test TUG), et parfois l'évaluation de la masse musculaire via des techniques d'imagerie comme le DEXA ou la bio-impédancemétrie. Identifier précocement la sarcopénie permet d'adopter rapidement des mesures de prévention et de limiter ses conséquences.



Renforcez **vos muscles**, retrouvez votre **énergie** !

La force musculaire est toujours en vous. Il suffit de la réveiller.



Peptinat, un produit innovant qui :

- Augmente la force musculaire
- Augmente la minéralisation osseuse
- Aide au maintien de la masse musculaire en période d'immobilisation ou de sédentarité

Grâce à ses peptides intelligents, il agit directement sur vos muscles pour préserver votre force et accompagner votre bien-être après 50 ans.

+54%
DE PERFORMANCE
MUSCULAIRE⁽¹⁾

DOSAGE
MINIMUM
EFFICACITÉ
MAXIMUM

(1) Étude clinique avec 2,4 g de PeptiStrong® sur 30 hommes âgés de 30 à 45 ans pendant 17 jours (Kerr et al., 2023)



Retrouvez cette offre
directement sur notre site
en scannant ce QR code

Rendez-vous sur
naturavignon.fr

1. Saisissez le code privilège **AP01PEP** dans le champs OFFRE COURRIER (en haut à droite de votre écran).
2. Recherchez le(s) produit(s) et ajoutez-le(s) dans votre panier.
3. Suivez les étapes classiques de création de compte et de paiement.

Appelez le
04 90 85 17 17

Nos conseillers vous répondent du
lundi au vendredi de 8h30 à 18h.

APPEL NON SURTAXÉ

FACTEURS FAVORISANT LA PERTE MUSCULAIRE

La perte musculaire liée à l'âge est le résultat d'une combinaison de facteurs biologiques, environnementaux et comportementaux. L'inactivité physique est sans doute le facteur le plus influent. Les muscles s'atrophient rapidement lorsqu'ils ne sont pas sollicités, et cette atrophie touche particulièrement les muscles des jambes, entraînant une diminution de la mobilité et de l'équilibre. L'alimentation joue également un rôle crucial. Les apports protéiques diminuent souvent avec l'âge, que ce soit par perte d'appétit, difficultés dentaires ou habitudes alimentaires inadéquates, limitant ainsi la capacité du corps à synthétiser de nouvelles protéines musculaires. Parallèlement, les carences en micronutriments, notamment en vitamine D, en calcium et en certains oligo-éléments, aggravent la fragilité musculaire. Les maladies chroniques, telles que le diabète, les pathologies cardiovasculaires ou respiratoires, ainsi que les processus inflammatoires chroniques, contribuent aussi à l'atrophie musculaire. Enfin, des facteurs tels que la polypharmacie, les hospitalisations prolongées ou la perte d'autonomie partielle accentuent la sarcopénie. L'ensemble de ces facteurs souligne la nécessité d'une approche globale et personnalisée pour prévenir la perte musculaire chez les seniors.

L'IMPORTANCE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

L'activité physique régulière est l'outil principal pour prévenir et limiter la sarcopénie. Parmi les différentes formes d'exercice, l'entraînement de résistance, également appelé musculation, est reconnu comme le plus efficace. Les programmes doivent être adaptés à la condition physique du senior et commencer avec des charges légères ou des élastiques, puis progresser graduellement en intensité et en volume. Les exercices doivent cibler l'ensemble des groupes musculaires, notamment les jambes, le tronc et les bras, afin de maintenir la force fonctionnelle nécessaire aux activités quotidiennes. La régularité est essentielle : deux à trois séances par semaine permettent de stimuler la synthèse musculaire et de renforcer la structure osseuse. L'association de l'entraînement de résistance à des





exercices d'endurance ou de cardio léger, comme la marche rapide, la natation ou le vélo, améliore également la santé cardiovasculaire et la condition générale. Enfin, il est recommandé d'intégrer des exercices d'équilibre et de coordination, car ils contribuent à prévenir les chutes et les accidents domestiques, fréquents chez les personnes âgées. Même chez les seniors très âgés, des gains significatifs en force, en masse musculaire et en mobilité peuvent être obtenus avec un programme adapté et supervisé.

NUTRITION ET RÔLE DES PROTÉINES

L'alimentation joue un rôle central dans la prévention de la sarcopénie. Un apport protéique adéquat est indispensable pour soutenir la synthèse musculaire et limiter l'atrophie. Les recommandations actuelles suggèrent un apport quotidien d'environ 1,0 à 1,5 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel pour les personnes âgées. Il est important de répartir cet apport sur l'ensemble des repas, afin de stimuler de manière optimale la synthèse musculaire tout au long de la journée. Les sources de protéines doivent être variées et inclure des aliments tels que les œufs, le poisson, la volaille, les produits laitiers, les légumineuses et, si nécessaire, des poudres protéinées. L'hydratation et un apport calorique suffisant sont également essentiels, car la perte involontaire de poids aggrave la sarcopénie et la fragilité générale. Une alimentation équilibrée, riche en protéines et en micronutriments essentiels, constitue la première ligne de prévention et doit être combinée à l'activité physique pour obtenir des résultats optimaux.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET SOUTIEN NUTRITIONNEL

Dans certains cas, les compléments alimentaires peuvent être un atout pour prévenir la perte musculaire, surtout lorsque l'alimentation seule ne permet pas d'atteindre les besoins protéiques. Les protéines en poudre, qu'elles soient issues du lactosérum (whey), de la caséine ou de sources végétales, peuvent aider à atteindre les apports nécessaires. La créatine, lorsqu'elle est associée à l'entraînement de résistance, a montré des effets bénéfiques sur la force et la masse musculaire chez les seniors. Parmi les produits disponibles sur le marché français, Peptina des Laboratoires

NaturAvignon est présenté comme un complément favorisant le maintien de la masse musculaire. Ce produit contient des peptides destinées à soutenir la synthèse musculaire. Il est important de souligner que tout complément doit être utilisé dans le cadre d'une stratégie globale, incluant alimentation équilibrée et activité physique régulière, et sous la supervision d'un professionnel de santé. La consultation d'un médecin ou d'un diététicien est recommandée avant de commencer tout complément, notamment pour évaluer les interactions médicamenteuses éventuelles et la tolérance digestive.

MESURES COMPLÉMENTAIRES ET SUIVI

En plus de l'exercice et de la nutrition, d'autres mesures peuvent contribuer à prévenir la sarcopénie. La correction des carences en micronutriments, notamment la vitamine D et le calcium, est essentielle pour maintenir la force musculaire et la densité osseuse. L'adaptation du domicile, l'amélioration de l'équilibre et la prévention des chutes sont également des éléments essentiels pour préserver l'autonomie. Les seniors doivent être suivis régulièrement afin d'évaluer leur force, leur mobilité et leur composition corporelle. Les tests tels que la vitesse de marche, le test de levée de chaise et la mesure de la force de préhension sont des indicateurs simples et fiables pour suivre l'évolution de la sarcopénie. Des évaluations plus poussées, comme le DEXA ou l'impédancemétrie, peuvent être utilisées dans des contextes cliniques spécifiques pour mesurer la masse musculaire.

En conclusion, la perte musculaire chez les seniors est un phénomène naturel mais largement prévenable. La combinaison d'une activité physique régulière, d'une alimentation adaptée et équilibrée, d'un apport protéique suffisant et, si nécessaire, de compléments alimentaires ciblés, permet de maintenir la force, l'autonomie et la qualité de vie. Les compléments comme Peptina peuvent être envisagés comme soutien, mais ils ne remplacent jamais l'exercice et une alimentation saine. La prévention de la sarcopénie nécessite une approche globale, individualisée et supervisée par des professionnels de santé afin d'obtenir des résultats durables et sécuritaires.

Peptinat : un allié innovant pour préserver force et autonomie chez les seniors



Avec l'âge, nos muscles et nos os s'affaiblissent naturellement, entraînant parfois une perte de force, une fatigue accrue et un risque plus élevé de chutes. Préserver sa masse musculaire et osseuse devient alors essentiel pour conserver son autonomie et sa vitalité au quotidien. François Morin, Directeur Général de Laboratoire NATURAVIGNON, nous présente Peptinat, un complément alimentaire innovant spécialement conçu pour répondre aux besoins des seniors.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE CONSERVER UNE BONNE MASSE MUSCULAIRE ET OSSEUSE CHEZ LES SENIORS ?

Le capital osseux et musculaire constitue la base de l'autonomie. Chez les seniors, préserver sa masse musculaire permet de maintenir la force, la mobilité et un bon équilibre postural, limitant ainsi le risque de chutes. Des os solides réduisent le risque de fractures, notamment du col du fémur, dont les conséquences peuvent être graves à cet âge.

QUEL PRODUIT PROPOSE LABORATOIRE NATURAVIGNON POUR RÉPONDRE À CETTE PROBLÉMATIQUE ?

Laboratoire NaturAvignon développe des compléments alimentaires destinés aux seniors pour les aider à mieux vieillir. La fonte musculaire et la fragilité osseuse sont des manifestations naturelles liées à l'âge.

Nous proposons Peptinat, à base d'un extrait de fève dont la composition en peptides est brevetée : PeptiStrong®. Plusieurs peptides de

l'extrait de fève interviennent dans une étape clé de la synthèse de nouvelles protéines dans le tissu musculo-squelettique. Ils aident également à réduire la dégradation des protéines, limitant ainsi la fonte musculaire progressive. Ces peptides peuvent stimuler la croissance et la santé musculaires chez les personnes âgées ou physiquement inactives.

Peptinat est également composé de vitamine D3 d'origine végétale. Dans les cellules musculaires, le récepteur de la vitamine D activé favorise la synthèse de protéines dans le muscle. La vitamine D contribue également à une meilleure absorption du calcium et du phosphore, essentiels à la solidité des os.

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER CE PRODUIT, PEPTINAT, ET CE QUI LE REND UNIQUE ?

Nous avons développé Peptinat pour répondre à un besoin essentiel de nos clients : la lutte contre la fonte musculaire liée à l'âge.

Avec le temps, la perte musculaire entraîne non seulement une diminution de la force, ce qui impacte le quotidien, mais aussi des pertes d'équilibre et parfois des gênes articulaires, car les muscles, en se réduisant, soutiennent moins bien le squelette.

Nous avons également voulu que ce produit contribue au maintien de la densité osseuse, même si nous avons déjà un autre produit, Ostéonat®, qui agit spécifiquement sur la santé osseuse.

Dès la conception, nous souhaitons une forme qui s'inscrive dans les usages actuels. Aujourd'hui, la poudre est privilégiée (protéines, collagène, etc.), alors que les gélules ou comprimés sont souvent contraignants, surtout pour les seniors qui prennent déjà de nombreux médicaments. Pour atteindre une dose efficace en gélules, il faudrait en avaler 4 à 5 par jour, ce qui est lourd et peu pratique. D'où notre choix de la poudre, plus facile à doser, à consommer, et surtout plus agréable. Nous avons travaillé plusieurs mois sur la saveur pour



obtenir un goût léger, citronné, facile à boire et agréable au quotidien.

L'actif principal de Peptinat est PeptiStrong®, issu de la fève. Ce n'est pas une simple extraction: c'est le fruit de longues années de recherche par le laboratoire Nuritas, qui a isolé les meilleurs peptides pour optimiser l'absorption des protéines.

C'est ce qui nous a séduits : offrir un produit capable de stimuler la synthèse musculaire avec une dose beaucoup plus faible que les protéines classiques (comme la whey). PeptiStrong® agit comme une « protéine intelligente », qui dialogue avec l'organisme et potentialise l'absorption des protéines consommées dans la journée.

Ainsi on favorise la prise ou le maintien de la masse musculaire tout en réduisant la dégradation des muscles.

De plus, des études sur PeptiStrong® montrent des effets sur la réduction de l'inflammation liée à l'exercice, ce qui rend Peptinat particulièrement adapté aux seniors actifs : non pas pour une prise de masse intensive comme les sportifs de haut niveau, mais pour préserver force, mobilité et confort musculaire malgré l'âge.

Enfin, ce qui rend Peptinat unique sur le marché français, c'est qu'il s'agit du premier apport en poudre de l'actif PeptiStrong®.

QUELLES SONT LES PRINCIPALES PROBLÉMATIQUES POUR LESQUELLES PEPTINAT EST RECOMMANDÉ ?

Notre clientèle historique provient de la VPC (vente par correspondance), avec une moyenne d'âge élevée : environ 75 ans. Pour eux, Peptinat répond à une priorité : prévenir la fonte musculaire et ses conséquences (pertes d'équilibre, chutes, perte de force, douleurs articulaires).

Mais nous visons aussi une autre population : les jeunes seniors, actifs, qui veulent continuer leur activité physique tout en limitant les effets du vieillissement.

Par exemple, Jean-Claude, qui dirige Nuritas en France, pratique le ski nautique en compétition et consomme du PeptiStrong® pour préserver sa force, éviter l'inflammation et maintenir ses performances malgré l'âge.

Contrairement à la whey ou à d'autres protéines laitières, Peptinat se digère facilement et ne provoque pas de troubles intestinaux. C'est une alternative plus douce, plus simple, et mieux tolérée, qui ne cherche pas à favoriser une prise

de masse importante, mais bien à entretenir la vitalité, la force et la mobilité.

QUELLE EST LA POSOLOGIE RECOMMANDÉE POUR LES SENIORS ?

Un geste quotidien simple : une cuillère doseuse de 3 g, diluée dans un verre d'eau ou dans la boisson de votre choix, à prendre au premier repas de la journée.

Il s'agit d'un produit qui se prend sous forme de cure, de préférence sur une durée de quatre mois, suivie d'une pause d'un à deux mois. Ensuite, si vous le souhaitez, vous pouvez reprendre la cure. L'idéal est d'en prendre régulièrement : c'est donc un produit à envisager en cures répétées, plutôt qu'en prise ponctuelle.

LE PRODUIT PEUT-IL ÊTRE PRIS PAR LES SENIORS QUI PRENNENT DÉJÀ D'AUTRES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES OU MÉDICAMENTS ?

Oui, Peptinat peut être consommé par tous les adultes, à l'exception des personnes atteintes de favisme, une maladie génétique rare.

En cas de prise d'autres compléments contenant de la vitamine D, il est important d'ajuster les apports afin de ne pas dépasser la dose maximale de 50 µg par jour.

Comme pour tout complément alimentaire, il est conseillé de demander l'avis de son médecin en cas de situation de santé particulière.

QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À UN SENIOR POUR MAXIMISER LES BIENFAITS ?

Il est recommandé d'adopter une alimentation équilibrée, en privilégiant des protéines de qualité comme la viande maigre, le poisson, les œufs, le tofu ou les légumineuses associées à des céréales. Idéalement, ces apports protéiques doivent être répartis sur les trois repas principaux pour optimiser la synthèse musculaire. Il est également important de pratiquer une activité physique régulière, même douce, et d'intégrer des exercices de renforcement musculaire qui stimulent la production de nouvelles protéines, surtout si des acides aminés sont apportés dans les heures suivant l'effort.

OÙ RETROUVER PEPTINAT

Peptinat est disponible sur le site naturavignon.fr ou par téléphone au 04 90 85 17 17.

L'IMPORTANCE D'UNE BONNE ALIMENTATION POUR PRÉVENIR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



Les maladies cardiovasculaires constituent la première cause de mortalité dans le monde, et leur fréquence augmente avec l'âge. Chez les seniors, le cœur et les vaisseaux sanguins deviennent plus fragiles, ce qui accroît le risque de développer des pathologies telles que l'hypertension, l'athérosclérose, l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral. La prévention de ces maladies repose sur plusieurs facteurs, et l'alimentation joue un rôle fondamental. Adopter une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins des personnes âgées permet de protéger le système cardiovasculaire et de maintenir une meilleure qualité de vie.

LES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRES CHEZ LES SENIORS

Les facteurs de risque cardiovasculaires peuvent être divisés en deux catégories : non modifiables et modifiables. Parmi les facteurs non modifiables figurent l'âge, l'hérédité et le sexe. Il est reconnu que les hommes ont tendance à développer plus tôt des maladies cardiovasculaires, tandis que les femmes sont protégées jusqu'à la ménopause grâce à l'effet de certaines hormones. Cependant, la majorité des risques sont liés à des facteurs modifiables, sur lesquels il est possible d'agir. L'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol, le diabète de type 2, le surpoids ou l'obésité abdominale, la sédentarité, le tabagisme et la consommation excessive d'alcool représentent des

cibles prioritaires pour la prévention. L'alimentation joue un rôle direct sur la plupart de ces facteurs, en influençant la tension artérielle, le taux de lipides sanguins, la glycémie et le poids corporel. En parallèle, une alimentation saine contribue à limiter l'inflammation et le stress oxydatif, deux phénomènes majeurs impliqués dans le vieillissement des vaisseaux et le développement de l'athérosclérose.

LE RÔLE DE L'ALIMENTATION DANS LA PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE

Une alimentation adaptée constitue un levier majeur pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Une consommation excessive de sel peut entraîner ou aggraver l'hypertension, tandis qu'un apport

trop élevé en graisses saturées et en sucres rapides favorise l'élévation du cholestérol, l'apparition du diabète de type 2 et l'accumulation de graisses abdominales. À l'inverse, une alimentation riche en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants protège les artères, améliore la santé cardiaque et aide à maintenir un poids équilibré. Les fruits et légumes apportent des nutriments essentiels et des antioxydants qui limitent l'oxydation du cholestérol et l'inflammation. Les céréales complètes, quant à elles, régulent la glycémie et contribuent à la santé digestive. Les poissons gras fournissent des acides gras oméga-3 bénéfiques pour le cœur et la circulation sanguine. Ces éléments combinés permettent de réduire la rigidité des vaisseaux, de réguler la tension artérielle et de limiter les risques de thrombose et d'infarctus.

LES PRINCIPES D'UNE ALIMENTATION PROTECTRICE

Chez les seniors, il est particulièrement important de privilégier les aliments ayant un impact positif sur le cœur. Les fruits et légumes doivent représenter une part importante de l'alimentation quotidienne, car ils apportent fibres, vitamines et antioxydants nécessaires au bon fonctionnement cardiovasculaire. Les céréales complètes, comme le pain complet, le riz complet ou l'avoine, contribuent à réguler la glycémie et à maintenir un transit intestinal sain. Les protéines doivent être de préférence maigres : poissons, volailles et légumineuses sont à favoriser par rapport aux viandes grasses. Quant aux matières grasses, il est recommandé de privilégier celles d'origine végétale, comme l'huile d'olive, l'huile de colza, les noix ou les avocats, qui contribuent à l'équilibre lipidique et protègent les vaisseaux sanguins. Dans ce cadre, les beurres Primevère représentent une option intéressante, puisqu'ils sont élaborés à partir d'ingrédients végétaux de qualité et peuvent remplacer le beurre traditionnel. Ils permettent de cuisiner ou de tartiner tout en réduisant l'apport en graisses saturées, ce qui est bénéfique pour le cœur. Il est également essentiel de limiter la consommation de sel, de sucres rapides et d'alcool, qui sont des facteurs aggravants de l'hypertension, de l'athérosclérose et du diabète.

MODÈLES ALIMENTAIRES RECOMMANDÉS

Parmi les régimes alimentaires reconnus pour leur effet protecteur sur le cœur, le régime méditerranéen occupe une place de choix. Il se caractérise par une forte consommation de fruits, de légumes, de céréales complètes, de poissons gras et d'huiles végétales, ainsi qu'une faible consommation de viandes rouges et de produits industriels transformés. Ce régime a été associé à une réduction significative du risque d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral. Le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension),

spécifiquement conçu pour diminuer la tension artérielle, repose sur des principes similaires : une alimentation riche en fruits, légumes et fibres, avec une limitation du sel et des graisses saturées. Ces modèles alimentaires démontrent qu'un choix réfléchi des aliments peut avoir un impact majeur sur la santé cardiovasculaire, surtout chez les seniors.

CONSEILS PRATIQUES POUR LES SENIORS

Pour bénéficier pleinement d'une alimentation protectrice, il est conseillé de fractionner les repas en trois repas principaux et une collation légère, afin de maintenir un apport énergétique régulier et d'éviter les pics de glycémie. Les portions doivent être adaptées à la diminution des besoins caloriques avec l'âge, tout en conservant un apport suffisant en protéines pour prévenir la perte musculaire. Les cuissons douces, comme la cuisson à la vapeur, au four ou à l'étouffée, permettent de limiter l'ajout de matières grasses inutiles. La lecture attentive des étiquettes alimentaires aide à contrôler la quantité de sel et de sucres cachés dans les produits industriels. Enfin, l'alimentation doit être associée à une activité physique régulière, même modérée, comme la marche, la natation ou le vélo, afin de renforcer le système cardiovasculaire, maintenir la mobilité et favoriser le bien-être général.

LES BÉNÉFICES D'UNE BONNE ALIMENTATION

Les effets d'une alimentation saine sur la santé cardiovasculaire sont largement documentés. Les études montrent qu'un régime méditerranéen peut réduire de 20 à 30 % le risque d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral. Une alimentation équilibrée permet également de réguler la tension artérielle, le cholestérol LDL et le poids corporel, contribuant ainsi à la prévention du diabète de type 2. Au-delà des bénéfices physiques, elle améliore le bien-être général, la vitalité et la qualité de vie. En intégrant des produits adaptés, comme les beurres d'origine végétale type Primevère, il est possible de concilier plaisir gustatif et prévention cardiovasculaire.

En conclusion, chez les seniors, l'alimentation joue un rôle central dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, céréales complètes, protéines maigres et matières grasses de qualité, intégrant de manière réfléchie des produits tels que les beurres Primevère, associée à une activité physique régulière, permet de réduire significativement les risques de maladies cardiovasculaires, d'améliorer la qualité de vie et de prolonger l'espérance de vie en bonne santé. Sensibiliser les seniors et leur entourage à l'importance de l'alimentation constitue un levier essentiel pour protéger le cœur et favoriser un vieillissement harmonieux et actif.

APNÉE DU SOMMEIL

CHEZ LES SENIORS



Avec l'avancée en âge, de nombreux changements physiologiques touchent le sommeil. Les seniors dorment souvent moins profondément, se réveillent plus fréquemment et peuvent souffrir de troubles respiratoires nocturnes. Parmi ces troubles, l'apnée du sommeil est particulièrement préoccupante, car elle peut passer inaperçue tout en ayant des conséquences graves sur la santé cardiovasculaire, cognitive et générale. Comprendre ce trouble, ses causes, ses symptômes et ses traitements est essentiel pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées et prévenir des complications parfois graves. Ce dossier vise à présenter l'apnée du sommeil spécifiquement chez les seniors, en expliquant ses mécanismes, ses risques et les solutions adaptées.

QU'EST-CE QUE L'APNÉE DU SOMMEIL ET POURQUOI ELLE TOUCHE LES SENIORS

L'apnée du sommeil est un trouble respiratoire caractérisé par des interruptions temporaires de la respiration pendant le sommeil. Chez les seniors, ces arrêts peuvent être fréquents et durer plusieurs secondes, voire une minute, perturbant profondément la qualité du sommeil. Ces épisodes peuvent se répéter plusieurs dizaines de fois par nuit, entraînant une fatigue chronique et une somnolence diurne importante. Chez les personnes âgées, l'apnée du sommeil n'est pas seulement un problème de sommeil ; elle est étroitement liée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, de troubles cognitifs et de dépression. Les deux principaux types d'apnée sont l'apnée obstructive, causée par un rétrécissement ou un blocage des voies respiratoires supérieures, et l'apnée centrale, qui résulte d'un dysfonctionnement du contrôle

respiratoire par le cerveau. Chez les seniors, l'apnée obstructive est la forme la plus fréquente.

POURQUOI LES SENIORS SONT PLUS EXPOSÉS

Avec l'âge, plusieurs facteurs augmentent la prévalence de l'apnée du sommeil. Le relâchement des muscles de la gorge et de la langue, fréquent après 60 ans, favorise l'obstruction des voies respiratoires pendant le sommeil. L'obésité reste un facteur important, mais même les seniors de poids normal peuvent développer des apnées en raison de modifications anatomiques ou de la perte de tonus musculaire. Les maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète, les troubles cardiaques ou les maladies neurologiques accroissent également le risque. Chez les femmes après la ménopause, la baisse des hormones protectrices augmente également la probabilité d'apnée du sommeil. Enfin, le

tabac, l'alcool et certains médicaments sédatifs peuvent aggraver le problème.

COMMENT RECONNAÎTRE L'APNÉE DU SOMMEIL CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Chez les seniors, les symptômes de l'apnée du sommeil peuvent être subtils et souvent confondus avec les signes du vieillissement. La somnolence diurne, la fatigue persistante et les troubles de concentration sont fréquents, mais peuvent être interprétés comme un simple vieillissement. Le ronflement est très répandu, mais il n'est pas systématiquement présent. Les pauses respiratoires observées par le conjoint, les réveils nocturnes fréquents, la sensation d'étouffement ou les maux de tête matinaux sont des signes plus spécifiques. Chez les personnes âgées, l'apnée du sommeil peut également se manifester par des chutes, une instabilité lors de la marche et une aggravation des troubles cognitifs tels que la mémoire ou l'attention.

LES RISQUES POUR LA SANTÉ SI L'APNÉE N'EST PAS TRAITÉE

Les conséquences de l'apnée du sommeil chez les seniors peuvent être graves. La répétition des épisodes d'hypoxie, c'est-à-dire le manque d'oxygène, exerce une pression sur le cœur et les vaisseaux sanguins, augmentant le risque d'hypertension, d'infarctus, d'insuffisance cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Les troubles cognitifs, comme les difficultés de mémoire, la confusion ou les changements de comportement, sont également fréquents et peuvent être aggravés par une mauvaise qualité de sommeil. L'apnée du sommeil non traitée contribue à la fatigue chronique, à la dépression et à la diminution de l'autonomie, impactant directement la qualité de vie des seniors.

COMMENT SE FAIT LE DIAGNOSTIC ET CE À QUOI S'ATTENDRE

Le diagnostic de l'apnée du sommeil repose sur une évaluation complète par un professionnel de santé. Le médecin examine l'histoire médicale, les symptômes rapportés par le patient ou son entourage, et les facteurs de risque. Chez les seniors, il est fréquent de compléter cette évaluation par une polysomnographie réalisée dans un laboratoire du sommeil, qui enregistre la respiration, la saturation en oxygène, le rythme cardiaque et l'activité cérébrale durant la nuit. Une alternative peut être la polygraphie respiratoire à domicile, qui permet de détecter les apnées et hypopnées dans un environnement familial, souvent mieux toléré par les personnes âgées. L'indice d'apnée-hypopnée, qui mesure le nombre d'apnées et hypopnées par heure de sommeil, est utilisé pour déterminer la gravité du

trouble et guider la stratégie de traitement.

LES SOLUTIONS ET TRAITEMENTS ADAPTÉS AUX SENIORS

Le traitement de l'apnée du sommeil chez les seniors doit être personnalisé, en tenant compte des comorbidités et de la tolérance aux dispositifs médicaux. La première approche consiste souvent à modifier l'hygiène de vie : perte de poids, limitation de l'alcool, arrêt du tabac et amélioration de la position de sommeil. La ventilation en pression positive continue (CPAP) reste le traitement le plus efficace, mais son utilisation peut être compliquée chez certains seniors en raison d'une intolérance ou de problèmes cognitifs. Les appareils dentaires, qui maintiennent la mâchoire avancée pour dégager les voies respiratoires, peuvent constituer une alternative pour les apnées légères à modérées. Dans certains cas, la chirurgie peut être envisagée, notamment pour traiter une obstruction anatomique sévère, mais elle est réservée aux seniors présentant un risque opératoire acceptable.

PRÉVENIR ET MIEUX VIVRE AVEC L'APNÉE DU SOMMEIL

La prévention de l'apnée du sommeil chez les seniors repose sur le maintien d'un mode de vie sain et sur la surveillance médicale régulière. Il est essentiel de contrôler le poids, d'avoir une activité physique adaptée, de limiter l'alcool et les sédatifs avant le coucher, et de traiter les maladies chroniques telles que l'hypertension ou le diabète. Les seniors doivent rester attentifs aux signes de somnolence excessive, aux réveils fréquents ou aux changements de comportement. Un dépistage précoce et une prise en charge rapide permettent de préserver la santé cardiovasculaire, la fonction cognitive et l'autonomie.

En conclusion, l'apnée du sommeil chez les seniors est un trouble fréquent, souvent sous-diagnostiqué, mais dont les conséquences peuvent être graves. La bonne nouvelle est qu'un diagnostic précoce et des traitements adaptés peuvent considérablement améliorer la qualité de vie, réduire la fatigue, prévenir les complications cardiovasculaires et protéger les fonctions cognitives. Il est essentiel que les seniors, leurs proches et les professionnels de santé restent vigilants face aux signes de ce trouble afin d'assurer un sommeil réparateur et une meilleure autonomie. La prise en charge de l'apnée du sommeil n'est pas seulement une question de confort nocturne, mais un véritable levier de santé et de bien-être pour les années à venir.



Bien vieillir chez soi

Complémentaire santé
des seniors

La Mutuelle Verte «
santé » vous bien !

Solly Azar : l'assurance
santé qui innove pour
les seniors... et leurs
animaux

Le bien-vivre dans une
résidence senior

Les aides en faveur des
enfants défavorisés

Interview de Véronique,
enseignante bénévole
au Centre Don Bosco de
N'Djamena

Solidarité pendant les
fêtes de fin d'année :
l'importance de donner
aux associations

Transmettre à
l'association PARTAGE,
c'est protéger l'avenir
des enfants du monde

L'importance des dons
et des legs pour la
recherche

Interview de Patricia
Blanc, Présidente
fondatrice de
l'association Imagine for
Margo



Vie

QUOTIDIENNE





BIEN VIEILLIR chez soi



Bien vieillir ne consiste pas seulement à prolonger son espérance de vie, mais à vivre pleinement cette période de l'existence. L'enjeu est de préserver l'autonomie, la dignité et le plaisir de chaque jour, tout en continuant à résider dans son propre domicile, entouré de ses habitudes et de ses souvenirs. Vieillir chez soi n'exclut pas le confort ni la sécurité : il existe aujourd'hui de nombreuses solutions permettant de conjuguer liberté, bien-être et accompagnement.

PRÉSERVER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN

L'autonomie passe d'abord par une attention particulière portée à la santé et à la prévention. Des visites médicales régulières, des bilans adaptés à l'âge et un suivi des pathologies chroniques sont essentiels pour conserver un bon équilibre de vie. L'alimentation joue également un rôle central : privilégier des repas équilibrés, riches en fibres, en protéines et en vitamines, permet de maintenir énergie et vitalité. De même, la pratique d'une activité physique douce, comme la marche quotidienne, le yoga ou l'aquagym, contribue à préserver la mobilité et à limiter le risque de chutes.

Le domicile doit aussi évoluer avec l'âge afin de rester adapté aux besoins. L'aménagement ergonomique, comme l'installation de barres d'appui, de douches sécurisées ou d'un éclairage renforcé, réduit les risques d'accidents. De plus en plus de personnes choisissent de recourir aux objets connectés, tels que la téléassistance ou les capteurs de chute, pour bénéficier d'une sécurité renforcée tout en conservant leur indépendance. Enfin, la domotique, qui permet de contrôler à distance l'éclairage, le chauffage ou les volets, facilite grandement la vie quotidienne.

RESTER ACTEUR DE SA VIE ET SE FAIRE PLAISIR

Viellir en bonne santé ne suffit pas : il est indispensable de continuer à s'épanouir et à cultiver ses passions. La vie sociale occupe une place essentielle dans ce processus. Les clubs de quartier, les associations ou encore les universités du temps libre offrent de nombreuses occasions de rencontrer d'autres personnes, d'échanger et de partager des activités enrichissantes. Participer à des sorties culturelles, qu'il s'agisse de concerts, de spectacles ou de visites de musées, nourrit la curiosité et entretient le dynamisme.

Parallèlement, les loisirs individuels gardent toute leur importance. Lire, peindre, jardiner, cuisiner ou encore se former au numérique sont autant de moyens de rester stimulé intellectuellement et émotionnellement. Les voyages, même de courte durée, constituent aussi une source de plaisir et de découvertes, à condition de choisir des formules adaptées aux besoins et au confort.

Le bien-être intérieur ne doit pas être négligé. Des pratiques comme la méditation, la sophrologie ou le simple fait d'écrire dans un journal contribuent à la sérénité et à l'équilibre psychologique. Entretenir des liens solides avec ses proches, qu'il s'agisse de la famille ou des amis, permet enfin de renforcer le sentiment d'appartenance et de lutter contre l'isolement.

LE RÔLE DES AIDANTS EXTÉRIEURS

Pour continuer à vivre chez soi tout en bénéficiant de l'aide nécessaire, le recours à des aidants extérieurs est une solution précieuse. Les professionnels de l'aide à domicile interviennent selon les besoins : certaines personnes ont recours à une aide pour les tâches ménagères ou les courses, d'autres à un accompagnement plus personnalisé pour la toilette, l'habillage ou les déplacements. Les soins de santé peuvent également être assurés à domicile grâce aux infirmiers, aux kinésithérapeutes ou aux ergothérapeutes, ce qui évite de nombreux déplacements contraignants.

Des services spécialisés viennent compléter ces aides. Le portage de repas permet de bénéficier d'une alimentation variée et équilibrée sans avoir à cuisiner au quotidien. Des transports adaptés offrent la possibilité de sortir, de se rendre à des rendez-vous médicaux ou de participer à des

activités culturelles. Certains accompagnateurs proposent également d'assister les personnes âgées lors de sorties sociales, ce qui renforce leur sentiment d'inclusion.

Le soutien ne concerne pas uniquement la personne âgée, mais aussi ses proches. De nombreux dispositifs existent pour offrir du répit aux aidants familiaux, comme l'accueil de jour ou l'hébergement temporaire. Des associations organisent par ailleurs des groupes de parole, permettant d'échanger conseils et expériences. Ces relais sont essentiels pour éviter l'épuisement des proches aidants et assurer un accompagnement serein et durable.

OPTIMISER SON ORGANISATION ET SES RESSOURCES

Bien vieillir chez soi implique aussi de bien organiser ses ressources. De nombreuses aides financières permettent de faciliter l'accès aux services. L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), les aides des caisses de retraite ou encore certaines mutuelles peuvent contribuer à financer l'intervention de professionnels. Une planification régulière des besoins est également utile : il s'agit de faire le point sur son autonomie, de réajuster les services nécessaires et d'anticiper les évolutions.

Le numérique, souvent perçu comme un défi, peut devenir un allié précieux. Des applications permettent de suivre sa santé, d'organiser ses rendez-vous ou encore de rester en contact avec ses proches par visioconférence. Cet usage favorise l'autonomie tout en maintenant un lien fort avec l'extérieur.

En conclusion, bien vieillir chez soi n'est pas un rêve inaccessible, mais une réalité rendue possible par une combinaison d'efforts personnels, de soutiens extérieurs et d'outils adaptés. Entretenir sa santé, adapter son logement, cultiver ses passions, maintenir une vie sociale active et s'appuyer sur l'aide de professionnels constituent les piliers d'une vieillesse épanouie. Loin d'être une période de retrait, cette étape de la vie peut devenir l'occasion de se recentrer sur ce qui apporte joie, apaisement et satisfaction.

Viellir peut ainsi être vécu comme une chance : celle de disposer de plus de temps pour soi, pour ses proches et pour tout ce qui donne du sens à l'existence.

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ DES SENIORS



La complémentaire santé, souvent appelée mutuelle, est une assurance permettant de compléter le remboursement effectué par la Sécurité sociale pour les dépenses médicales. Pour les seniors, elle revêt une importance particulière, car les besoins en soins augmentent avec l'âge et les frais médicaux peuvent rapidement devenir conséquents. Une bonne complémentaire santé permet donc de sécuriser l'accès aux soins et de réduire le reste à charge, notamment pour les consultations fréquentes, les traitements chroniques ou les équipements coûteux tels que les lunettes et les prothèses auditives.

L'IMPORTANCE DE LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ POUR LES SENIORS

Avec l'âge, les seniors voient leur santé devenir plus fragile et leurs besoins médicaux se multiplier. Les consultations médicales se font plus fréquentes, les bilans de santé sont indispensables et les hospitalisations peuvent survenir plus souvent. Les dépenses en soins courants, en hospitalisation, mais aussi en optique, dentaire et audition sont généralement plus élevées que pour les jeunes adultes. Par ailleurs, la prévention et le suivi régulier des maladies chroniques, comme le diabète, l'hypertension ou les maladies cardiovasculaires, nécessitent une couverture adaptée. Sans complémentaire santé, les seniors pourraient rapidement faire face à un reste à charge important, ce qui pourrait les dissuader de consulter ou de suivre correctement leurs traitements.

BIEN CONSEILLÉS, BIEN REMBOURSÉS,
BIEN PROTÉGÉS



LA MUTUELLE VERTE : 78 - COURS LAURENTE - CS40521-89041 TOULON CEDEX 9 - 04 94 18 55 10 - COÛT D'UN APPEL LOCAL À PARTIR D'UN POSTE FIXE. MUTUELLE SOUMISE AUX DISPOSITIONS DU LIVRE II DU CODE DE LA MUTUALITÉ - SIREN : 309 104 099 - PHOTO : ADRIEN STOCK
* OFFRE SOUMISE À CONDITIONS : POUR TOUTE NOUVELLE ADHÉSION ET COMPLÉMENTAIRE SANTÉ À TITRE INDIVIDUEL



www.mutuelleverte.com / **04 94 18 55 10**

LES BESOINS SPÉCIFIQUES DES SENIORS

Les besoins des seniors en matière de santé diffèrent de ceux des autres tranches d'âge. En matière d'hospitalisation, il est souvent important de bénéficier de la prise en charge d'une chambre individuelle ou d'un remboursement complet des frais chirurgicaux et d'hospitalisation. Pour les soins courants, la consultation régulière de médecins généralistes et spécialistes ainsi que la réalisation d'examens médicaux doivent être couvertes de manière optimale. Les dépenses en optique et en dentaire représentent un poste majeur, puisque la Sécurité sociale rembourse très peu les lunettes, lentilles, prothèses dentaires ou implants. L'audition constitue également un domaine sensible, car le coût des appareils auditifs reste élevé et les besoins augmentent avec l'âge. Enfin, les traitements médicamenteux pour les maladies chroniques doivent être pris en compte, car leur suivi régulier peut générer des dépenses importantes.

LES TYPES DE COMPLÉMENTAIRES SANTÉ ADAPTÉES AUX SENIORS

Les seniors peuvent choisir entre plusieurs types de complémentaires santé. Les mutuelles traditionnelles proposent un remboursement basé sur le tarif conventionné de la Sécurité sociale et permettent souvent d'adapter les garanties selon les besoins spécifiques, notamment l'hospitalisation, le dentaire ou l'optique. Certaines compagnies proposent des assurances santé spécifiquement conçues pour les seniors, avec des garanties renforcées sur les hospitalisations et les soins lourds. Il existe également des contrats solidaires ou responsables qui offrent des avantages fiscaux et dont les primes sont modulées en fonction de l'âge et du revenu. Enfin, certaines mutuelles collectives, proposées par des associations ou d'anciens employeurs, peuvent permettre aux seniors d'accéder à des tarifs avantageux tout en bénéficiant d'une couverture complète.

LES CRITÈRES DE CHOIX D'UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ POUR SENIORS

Le choix d'une mutuelle doit se faire en fonction de plusieurs critères essentiels. La couverture de l'hospitalisation est primordiale, notamment pour garantir une chambre individuelle et limiter le reste à charge en cas d'intervention ou d'hospitalisation longue. La couverture des soins dentaires et optiques doit être soigneusement étudiée, car ces postes représentent des dépenses importantes. L'audition est également un critère à ne pas négliger, les appareils auditifs étant souvent très coûteux. Les traitements médicamenteux pour les maladies chroniques doivent être pris en compte pour éviter des dépenses imprévues. Enfin, certains services complémentaires, tels que la téléassistance, les consultations à distance ou les programmes de prévention, peuvent constituer

un avantage supplémentaire et améliorer la qualité de vie des seniors. Le tarif et l'évolution du prix avec l'âge sont également des éléments clés dans le choix d'une mutuelle adaptée.

TARIFS ET FACTEURS INFLUENÇANT LE COÛT

Le coût d'une complémentaire santé pour seniors dépend principalement de l'âge, du niveau de garanties, de l'état de santé et du type de contrat choisi. Plus l'âge du souscripteur est élevé, plus la prime tend à augmenter, car le risque de dépenses médicales importantes est plus élevé. Le niveau de garanties influence également fortement le prix : une couverture étendue pour l'hospitalisation, le dentaire et l'optique coûtera plus cher qu'une couverture basique. L'état de santé joue un rôle déterminant, notamment en cas d'antécédents médicaux ou de maladies chroniques. Le type de contrat, qu'il soit individuel ou collectif, peut également modifier la prime. À titre indicatif, pour les personnes âgées de 60 à 65 ans, les mensualités varient généralement entre 50 et 100 euros selon les garanties. Pour les plus de 70 ans, elles peuvent atteindre entre 80 et 150 euros par mois.

CONSEILS PRATIQUES POUR BIEN CHOISIR SA MUTUELLE

Avant de souscrire une complémentaire santé, il est important de comparer plusieurs offres et de se servir de simulateurs en ligne pour obtenir une vision claire des garanties et tarifs proposés. Il est également recommandé de vérifier les délais de carence, c'est-à-dire la période pendant laquelle certaines prestations ne sont pas encore couvertes. Les services complémentaires, tels que la téléassistance, la prévention ou le suivi à domicile, peuvent constituer un atout précieux et doivent être pris en compte. Enfin, il convient de bien lire les conditions générales, les exclusions et les plafonds de remboursement pour éviter les mauvaises surprises, et de privilégier les mutuelles qui permettent d'adapter les garanties avec l'âge.

En conclusion, la complémentaire santé est un outil indispensable pour les seniors afin de garantir un accès optimal aux soins tout en maîtrisant les dépenses de santé. Elle permet de couvrir efficacement l'hospitalisation, les soins courants, l'optique, le dentaire et l'audition, tout en offrant des services supplémentaires pour améliorer le bien-être et la prévention. Le choix d'une mutuelle doit être réfléchi et adapté aux besoins spécifiques de chaque senior, à son état de santé et à son budget. Une complémentaire santé bien choisie contribue à la sérénité et à la qualité de vie, en permettant de recevoir les soins nécessaires sans contraintes financières excessives.

LA MUTUELLE VERTE

" SANTÉ " VOUS BIEN !

Les dépenses médicales ont tendance à augmenter avec l'âge. Vous consultez plus souvent votre médecin traitant, qui vous oriente régulièrement vers des spécialistes (cardiologue, ophtalmologiste, rhumatologue...). L'avancée en âge se traduit aussi par une baisse de l'acuité visuelle et le port de lunettes aux verres complexes, une baisse d'audition qui requiert un appareillage, ainsi que des soins dentaires prothétiques. La Mutuelle Verte propose des garanties adaptées aux besoins des seniors. Choisissez votre complémentaire santé en fonction de vos besoins réels et de votre budget, pour une couverture sur mesure qui prend soin de vous et de votre porte-monnaie

SANTÉ, PRÉVOYANCE, SOLIDARITÉ ET ENTRAIDE !

Spécialisée dans l'offre santé et prévoyance, La Mutuelle Verte est une mutuelle nationale, adhérente à la Fédération Nationale de la Mutualité Française regroupant 38 millions de mutualistes.

Grâce à son engagement et son professionnalisme sans faille depuis presque 50 ans, La Mutuelle Verte compte aujourd'hui près de 200.000 personnes protégées aux quatre coins de la France et à l'étranger.

RÉACTIVITÉ & PROXIMITÉ À TOUS INSTANTS

La Mutuelle Verte veille à la couverture des dépenses « Complémentaire Santé » de chacun de ses adhérents, en leur garantissant :

- Un SERVICE optimal, adapté au mieux à leurs besoins et à leur âge,
- Des TARIFS compétitifs,
- Des FORMULES DE GARANTIES & SERVICE, complets et performants.

DES GARANTIES SANTÉ, ADAPTÉES AUX BESOINS DE CHACUN

L'égalité et l'absence de sélection de risque sont deux valeurs phares, que prône La Mutuelle Verte ! Pour y adhérer, nul n'est soumis à un questionnaire de santé ni une limite d'âge. Grâce à une gamme spécifiquement conçue pour les 60 ans et plus, intégrant les garanties du 100 % santé (sans reste à charge pour l'assuré), de nombreux seniors leur font aujourd'hui confiance.

Parce que les besoins de santé évoluent avec l'âge, il est important d'être bien conseillé et accompagné, pour répondre au mieux aux nouveaux besoins de remboursements. Avec La Mutuelle Verte chacun pourra bénéficier de

tarifs négociés et services privilégiés, auprès des professionnels de santé partenaires des réseaux de soins présents sur tout le territoire national, pour une retraite en toute quiétude.

DES CLIENTS QUI LEUR FONT CONFIANCE !

Au fil des années, La Mutuelle Verte a su attirer une clientèle fidèle, à la recherche d'une véritable qualité de soins. La bienveillance, la proximité, la simplicité des démarches, ainsi que la rapidité des indemnisations effectuées, en font une mutuelle très appréciée de ses adhérents.

A La Mutuelle Verte, 72 % des actes sont réglés par un tiers payant national, l'acquittement se fait sous 24 heures, à réception de la télétransmission par l'Assurance Maladie obligatoire, et les décomptes de remboursements « papier » sont traités dans les 48 heures.

TOUT A ÉTÉ PENSÉ ET CONÇU, POUR SIMPLIFIER ET FACILITER LA VIE DES ADHÉRENTS.

- Un service de qualité avec des conseillers en agence (Toulon et Arras), également disponible par téléphone du lundi au samedi, pour plus de renseignements,
- Un site internet simple et intuitif,
- Un espace adhérent offrant à l'assuré, d'accéder à ses informations, ses relevés de prestations, de demander une prise en charge...,
- Une application pour smartphone ou tablette, dotée de nombreux e-services, permettant aux adhérents d'accéder à leurs informations, leurs remboursements, ou trouver un professionnel de santé proche de chez eux...,
- Un magazine trimestriel comprenant des sujets d'actualité santé, de la prévention, du bien être...

Pour de plus amples informations, La Mutuelle Verte est à votre écoute !
04.94.18.55.10 - www.mutuelleverte.com

Solly Azar : l'assurance santé qui innove pour les seniors... et leurs animaux



Sur un marché de l'assurance SANTÉ en pleine évolution, Solly Azar, courtier d'assurances depuis 1977, se démarque par des solutions

innovantes et accessibles. Avec sa Complémentaire Santé Senior ultra-modulable et son option inédite Family&Cie, (qui protège aussi les animaux de compagnie pour seulement 3,90 € de plus). Solly Azar réaffirme son engagement : accompagner et simplifier le quotidien de chaque foyer.

Découvrons avec Myriam SAADA, Directrice de l'Offre chez Solly Azar, la mission de la marque et ses récentes innovations récompensées.

POUVEZ-VOUS NOUS RAPPELER EN QUELQUES MOTS L'HISTOIRE DE SOLLY AZAR ET SA PLACE SUR LE MARCHÉ DE LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ POUR LES SÉNIORS ?

Solly Azar est un courtier d'assurance qui a été créé en 1977, notamment pour répondre aux besoins précis de certains clients qui ne trouvaient pas de solution d'assurance dans les Compagnies ou les Mutuelles traditionnelles.

C'est ainsi que Solly Azar a été précurseur et a marqué le marché en lançant des produits tels que l'assurance pour les malusés en assurance auto, l'assurance pour garantir les impayés de loyers, ou encore l'assurance pour les chiens et les chats et ce, dès 1984 !

C'est en 1989 que SOLLY AZAR décide de se lancer dans l'aventure de la complémentaire santé développant une expertise pointue et une compréhension fine des attentes de ses assurés. Cette expérience lui permet aujourd'hui de proposer des solutions innovantes et accessibles, pensées pour accompagner chaque étape de la vie,

et tout particulièrement les personnes qui partent à la retraite et perdent la couverture santé liée à leur contrat de travail.

QUELLES TENDANCES OBSERVEZ-VOUS AUJOURD'HUI DANS LES ATTENTES DES ASSURÉS EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DE PROTECTION GLOBALE DU FOYER ?

Lorsqu'il s'agit de choisir une complémentaire santé, la question du pouvoir d'achat est centrale. Les assurés recherchent un équilibre entre un budget maîtrisé et une protection efficace. Ce besoin est encore plus marqué à l'approche de la retraite, période où les revenus diminuent alors même que les besoins en santé augmentent. Il est donc essentiel de proposer des solutions accessibles financièrement, tout en offrant des garanties solides et modulables, afin de permettre à chacun de bien se couvrir sans sacrifier son budget.

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SENIOR EST L'UN DE VOS PRODUITS PHARES : EN QUOI EST-ELLE SPÉCIFIQUEMENT ADAPTÉE AUX BESOINS DES PERSONNES ÂGÉES ?

Nous avons porté une attention particulière aux besoins après 65 ans, avec des garanties renforcées en cas d'hospitalisation (évolutives dans le temps) et la prise en charge de la chambre particulière.

Nous avons aussi développé des garanties de prévention utiles au quotidien : vaccins non remboursés, séances de pédicure-podologue, et même une participation aux frais liés à la pratique d'une activité sportive.

Enfin, nos assurés bénéficient d'un accès illimité à la téléconsultation médicale, ainsi que de dispositifs d'accompagnement dédiés aux aidants.

Avoir une complémentaire santé adaptée, c'est être bien couvert sans payer plus que nécessaire.

COMMENT PARVENEZ-VOUS À ALLIER COUVERTURE COMPLÈTE ET ACCESSIBILITÉ TARIFAIRE POUR CETTE CIBLE SOUVENT SENSIBLE AU BUDGET SANTÉ ?

Depuis la mise en place de la loi sur le 100 % SANTÉ en 2021, les assurés bénéficient d'une prise en charge intégrale de leurs lunettes, prothèses

dentaires ou prothèses auditives. Si cette mesure répond à un besoin réel, elle a aussi fortement déséquilibré les comptes des assureurs santé et entraîné une flambée des cotisations d'assurance. Face à cette situation, nous avons souhaité préserver le pouvoir d'achat des français. Nous avons choisi d'innover et de repenser nos garanties pour proposer une assurance plus adaptée à la consommation réelle de nos assurés.

C'est ainsi qu'est née l'option ECO BUDGET : une alternative intelligente qui permet de rester bien couvert sur les frais d'optique, dentaire et auditif, mais sans forcément d'aller jusqu'au 100 %, car beaucoup n'en ont pas besoin.

Résultat : des garanties pertinentes qui répondent aux besoins principaux, et surtout, une réduction significative des cotisations, jusqu'à 20 % d'économies.

VOUS AVEZ RÉCEMMENT LANCÉ UNE OFFRE INÉDITE, FAMILY&CIE : POUVEZ-VOUS NOUS EXPLIQUER LE CONCEPT ET COMMENT EST NÉE L'IDÉE ?



3,90€
par mois

L'idée est très simple ! Nous proposons de l'assurance SANTE CHIENS CHATS depuis 1984...et nous avons toujours considéré les animaux de compagnie comme de véritables membres de la famille ! Il était donc pour nous naturel de pouvoir assurer son chien ou son chat comme on assure un membre de sa famille ! Nous proposons ainsi à nos assurés de couvrir leurs animaux de compagnie sur leur contrat, pour seulement 3,90€ de plus par mois !

L'OPTION EST PROPOSÉE À PARTIR DE 3,90 € EN PLUS, PAR MOIS SEULEMENT : COMMENT RENDEZ-VOUS CELA POSSIBLE SANS COMPROMIS SUR LA QUALITÉ DE LA COUVERTURE ?

Avec cette garantie, nous prenons en charge les soins qu'ils soient médicaux ou chirurgicaux jusqu'à 2000€/an, ce qui en fait une garantie complète. Il s'agit d'une assurance en cas d'accident, c'est-à-dire que le fait générateur pour la prise en charge des soins doit être un accident. Se protéger contre ce risque est essentiel, car c'est là que les dépenses sont les plus élevées.

QUELS PREMIERS RETOURS AVEZ-VOUS EUS

DES FAMILLES QUI ONT SOUSCRIT CETTE SOLUTION ?

Très bon ! L'assurance SANTE CHIENS CHATS reste encore peu connue des propriétaires d'animaux de compagnie.

Grâce à cette innovation, nous avons pu présenter de façon simple et accessible l'assurance santé pour leurs compagnons à 4 pattes. Le montant faible de la cotisation a ensuite convaincu de nombreux propriétaires.

VOUS AVEZ ÉTÉ DOUBLEMENT RÉCOMPENSÉS POUR FAMILY&CIE. QUE REPRÉSENTENT CES DISTINCTIONS POUR SOLLY AZAR ?

Elles sont très importantes ! L'innovation fait partie de notre ADN depuis toujours : nous avons été précurseurs sur de nombreux marchés.

C'est grâce à cette approche que nous nous distinguons de nos concurrents et que nous apportons une véritable valeur ajoutée à nos clients.

EN QUOI CES TROPHÉES VIENNENT-ILS CONFORTER VOTRE VISION D'UN ASSUREUR INNOVANT ET PROCHE DE SES ASSURÉS ?

Ces trophées viennent souligner notre capacité à innover tout en restant proche de nos assurés - nous sommes d'ailleurs présents en région, notamment à Lille, Lyon et Aix en Provence - et sommes certifiés 100% France GARANTI.

Ces trophées confirment que nos initiatives sont bien perçues et utiles.



LES TROPHÉES
DE L'ASSURANCE
IOR 2024 I

COMMENT POUVONS-NOUS SOUSCRIRE À VOS OFFRES ?

Rien de plus simple ! RDV sur www.sollyazar.com, ou contactez-nous au 01.49.45.61.97

ENFIN, QUEL MESSAGE SOUHAITERIEZ-VOUS TRANSMETTRE AUX SENIORS ET AUX FAMILLES POUR LES CONVAINCRE DE L'IMPORTANCE D'UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLLY AZAR ADAPTÉE À LEURS BESOINS ?

Chez Solly Azar, nous proposons des garanties claires et réellement utiles, avec des tarifs accessibles et des services pensés pour faciliter la vie.

Cela permet de se protéger efficacement tout en gardant la simplicité et la sérénité au quotidien.

LE BIEN-VIVRE DANS UNE RÉSIDENCE SENIOR



Le bien-vivre dans une résidence senior va bien au-delà de la simple notion de logement sécurisé. Il s'agit d'un cadre de vie qui favorise l'autonomie, le confort, la santé et le lien social des personnes âgées. Une résidence senior bien pensée permet de concilier sécurité, stimulation intellectuelle et épanouissement personnel, tout en préservant la dignité et la liberté de chacun. Avec le vieillissement de la population, ces structures deviennent un véritable soutien pour les familles et un lieu où les seniors peuvent continuer à mener une vie riche et active.

CONFORT ET SÉCURITÉ POUR LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

Le confort et la sécurité sont essentiels pour se sentir bien au quotidien. Les logements sont pensés pour faciliter la vie : salles de bain sécurisées avec barres d'appui, cuisines ergonomiques et sols antidérapants, portes et couloirs accessibles aux fauteuils roulants. Les résidents bénéficient également d'une surveillance continue et de systèmes d'alerte, garantissant une intervention rapide en cas de besoin. Ces mesures de sécurité et de confort permettent aux seniors de vivre en toute sérénité, en se sentant protégés sans perdre leur indépendance.

UN CADRE DE VIE AGRÉABLE ET STIMULANT

Le cadre de vie joue un rôle fondamental dans le bien-être des résidents. Des jardins et espaces verts permettent de se détendre, de marcher ou simplement de profiter de la nature. Les zones communes, comme les salons, les bibliothèques et les salles de loisirs, favorisent les échanges et la convivialité. La

proximité des commerces, des services médicaux et des transports facilite l'autonomie et l'accès à la vie locale. Un environnement pensé pour le confort et le plaisir contribue à renforcer le lien social et à réduire le sentiment d'isolement.

DES RENCONTRES ET DES ACTIVITÉS POUR S'ÉPANOUIR

La vie sociale est un pilier du bien-vivre en résidence senior. Participer à des repas partagés, des ateliers créatifs ou des fêtes permet de créer des liens et de tisser des amitiés. Les espaces de rencontre favorisent les échanges, et certaines résidences encouragent la participation à des clubs ou des associations. Les activités physiques adaptées, telles que la gym douce, le yoga ou la marche, aident à maintenir la mobilité et la santé. Les activités culturelles et intellectuelles, qu'il s'agisse d'ateliers artistiques, de conférences ou de jeux de mémoire, stimulent l'esprit et enrichissent le quotidien des résidents.

**Vieillir, c'est le
meilleur âge de la vie !**

**Résidences seniors tout confort, sécurisées,
conviviales et animées : le cadre idéal pour BIEN vieillir !**

Découvrez plus de 40 résidences partout
en France : **www.ovelio.fr | 01 75 27 23 23**

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ ET DE SON BIEN-ÊTRE

Le bien-être physique et psychologique est au cœur de la vie en résidence senior. Un suivi médical et paramédical régulier permet de gérer les pathologies chroniques et de réagir rapidement en cas de problème. L'alimentation est adaptée aux besoins nutritionnels des seniors, avec des repas équilibrés et des options spécifiques selon les régimes. Le soutien psychologique, proposé individuellement ou en groupe, contribue à prévenir l'isolement et la dépression. L'objectif est de maintenir une vie active et sereine, en prenant soin du corps et de l'esprit.

CONSERVER SON AUTONOMIE TOUT EN ÉTANT ACCOMPAGNÉ

Même en résidence, l'autonomie reste essentielle. Les services proposés, tels que le ménage, la blanchisserie ou

l'assistance administrative, permettent de simplifier le quotidien sans imposer de contraintes. Les technologies modernes, comme la téléassistance ou les objets connectés, renforcent la sécurité tout en préservant l'indépendance. Chaque résident peut choisir le niveau d'accompagnement dont il a besoin, conservant ainsi un contrôle total sur sa vie quotidienne et profitant d'un environnement sécurisant mais respectueux de sa liberté.

CHOISIR LA RÉSIDENCE QUI VOUS CORRESPOND

Le choix d'une résidence senior doit être réfléchi et personnalisé. La localisation, la taille et l'ambiance de la résidence influencent le confort et la convivialité. La qualité et la diversité des activités proposées déterminent le niveau de stimulation intellectuelle et sociale, tandis que les services

médicaux assurent la sécurité et la santé. Les avis des résidents et de leurs familles permettent également de se faire une idée précise de la vie quotidienne. Une bonne résidence est celle où chacun se sent accueilli, écouté et libre de ses choix.

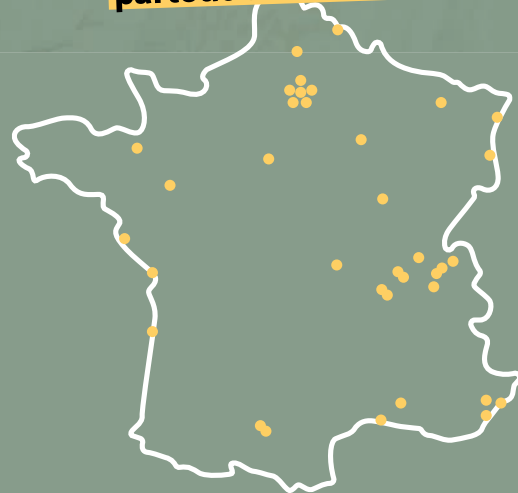
UN LIEU POUR BIEN VIVRE ET S'ÉPANOUIR

Le bien-vivre dans une résidence senior repose sur un équilibre subtil entre sécurité, confort, stimulation intellectuelle et sociale, santé et autonomie. Une résidence adaptée permet aux seniors de continuer à mener une vie active et épanouissante, de rester en contact avec leur environnement et de profiter pleinement de cette nouvelle étape de leur vie. Choisir un lieu où l'on se sent bien et où l'on peut s'épanouir est la clé pour vivre sereinement et avec bonheur ses années de retraite.





**Près de 40 résidences,
partout en France !**



RÉSIDENCE SERVICES SENIORS :

4 bonnes raisons de choisir OVELIA pour avancer sereinement dans l'âge

Parce que nos besoins évoluent à chaque étape de la vie, les résidences seniors Ovelia offrent une solution d'hébergement confortable, conviviale et sécurisée pour continuer à s'épanouir sans renoncer à son indépendance. Implantées à proximité des centres-villes et des transports, elles proposent des appartements meublés, des espaces dédiés au bien-être et de nombreux services pour simplifier son quotidien

✓ **Le confort d'un lieu de vie adapté**



Du studio au trois pièces, les appartements sont privatifs et aménagés dans le **respect des gestes du quotidien** : mobilier ergonomique, receveur de douche extra-plat, volets électriques...

Au sein des résidences Ovelia, vous profitez également d'équipements communs pensés pour les **loisirs et le bien-être** : piscine chauffée, espace fitness, bibliothèque, salon détente... Enfin, une palette de services à la carte permet de répondre aux besoins spécifiques de chacun pour simplifier le quotidien.

✓ **Un cadre convivial**

Vivre chez Ovelia, c'est avoir la liberté d'allier l'indépendance à la convivialité, en participant au gré de vos envies aux activités organisées quotidiennement (aquagym, yoga, marche, activités culturelles ou artistiques). Au sein des restaurants, vous retrouvez l'ambiance chaleureuse de tablées conviviales entre voisins autour de bons petits plats. Des temps festifs y sont d'ailleurs régulièrement organisés.

✓ **Un environnement sécurisé**

Il arrive un âge où se sentir entouré et en sécurité, c'est important pour soi comme pour rassurer son entourage. Pour vous assurer cette tranquillité d'esprit, les équipes Ovelia sont présentes 7J/7 pour les résidents et une astreinte téléphonique est joignable 24h/24. Les résidences vous proposent également un service optionnel de téléassistance.

✓ **Une expertise reconnue**

Avec plus de 15 ans d'expertise dans la conception et l'exploitation de lieux de vie adaptés aux attentes des seniors, Ovelia s'est imposé comme un acteur incontournable du bien vieillir. Depuis 2023, elle a été reconnue «société à mission», renouvelant ainsi un engagement fort pour le bien-être de nos aînés : une première dans le secteur des résidences services seniors en France !

Trouvez la résidence la plus proche de chez vous !
- Renseignements et visites -

01 75 27 23 23
www.ovelial.fr



LES AIDES EN FAVEUR DES ENFANTS DÉFAVORISÉS



Les enfants représentent l'avenir de nos sociétés. Pourtant, des millions d'entre eux vivent encore dans des conditions de grande précarité à travers le monde. Selon les estimations de l'UNICEF, près d'un enfant sur six grandit dans une situation de pauvreté extrême. Cela signifie concrètement un accès insuffisant à la nourriture, aux soins médicaux, à l'éducation ou même à une protection élémentaire contre la violence et l'exploitation. Dans certains pays en développement, mais aussi dans des zones fragilisées des pays industrialisés, la pauvreté des familles entraîne des conséquences directes sur les enfants : abandon scolaire, malnutrition chronique, travail forcé ou encore marginalisation sociale. Face à ces réalités préoccupantes, un ensemble de dispositifs d'aide s'est structuré au fil des décennies. On retrouve d'une part les actions mises en œuvre par les pouvoirs publics, qui tentent d'assurer des droits universels comme l'éducation ou la santé. D'autre part, des associations humanitaires, souvent locales mais aussi internationales, apportent un soutien direct aux enfants et à leurs familles. L'objectif commun est de donner à chaque enfant la possibilité de vivre dans la dignité et de préparer son avenir.

LES AIDES INSTITUTIONNELLES ET PUBLIQUES

Les États jouent un rôle central dans la protection et l'accompagnement des enfants défavorisés. La Convention internationale des droits de l'enfant, adoptée en 1989 par les Nations Unies, a marqué un tournant majeur en rappelant l'obligation pour les gouvernements de garantir à tous les enfants, sans discrimination, le droit à la vie, à la santé, à l'éducation et à la protection. Concrètement, plusieurs types d'aides sont mises

en place. Dans de nombreux pays, l'accès à l'éducation primaire est rendu gratuit afin de limiter les inégalités sociales. Certains États vont plus loin en octroyant des bourses ou des allocations aux familles les plus pauvres pour éviter que leurs enfants ne quittent l'école prématurément. Des programmes de cantines scolaires sont également développés, car l'alimentation constitue souvent un obstacle à la réussite éducative : un enfant qui a faim ne peut pas se concentrer correctement.



© MANON LE GUEN



Reconnue
d'Utilité Publique.

Votre don peut **changer une vie**,
en offrant une formation à un jeune.

Fondation Don Bosco, engagée dans l'éducation des plus défavorisés
depuis plus de 30 ans.
Habillée à recevoir dons, legs et assurances-vie.

☐ Je fais un Don pour les projets de la
Fondation Don Bosco

> Par carte bancaire sur
www.fondationdonbosco.org

> Par chèque à l'ordre de « Fondation Don
Bosco » (à joindre à ce coupon)

☐ Je souhaite être contacté(e) sur les
LEGS, DONATIONS, ASSURANCES-VIE

Patrick Loyer, responsable successions,
donations et assurances-vie, répondra à vos
questions en toute discrétion.

> Coupon à renvoyer complété



Nom: Prénom:
Adresse:
Code postal : Ville:
Tél.: Email :

Coupon à retourner à Fondation Don Bosco - 393bis rue des Pyrénées - 75020 Paris - Tél : 01 47 97 44 47 - contacts@fondationdonbosco.org

La Fondation Don Bosco respecte le règlement général sur la protection des données (RGPD) dans l'utilisation de vos données personnelles. Dans ce cadre, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suppression et de portabilité des données personnelles qui vous concernent en vous adressant à notre Fondation.



WWW.FONDATIONDONBOSCO.ORG

Sur le plan sanitaire, les pouvoirs publics organisent des campagnes de vaccination massives, des consultations médicales gratuites ou à coût réduit, et parfois des couvertures sociales spécifiquement destinées aux enfants. Cela est particulièrement important dans les pays où le paludisme, la tuberculose ou d'autres maladies infectieuses menacent directement la vie des plus jeunes. Les systèmes de protection sociale complètent ce dispositif. Dans plusieurs pays européens, par exemple, des aides financières comme les allocations familiales ou les aides à la garde d'enfants permettent de soulager les familles modestes. Dans les pays en développement, ce rôle est parfois pris en charge par des programmes internationaux financés par la Banque mondiale ou l'UNICEF, qui soutiennent des filets sociaux pour les foyers les plus vulnérables.

LE RÔLE DES ASSOCIATIONS ET DES ONG

Si les États constituent la première ligne de protection, les associations et les ONG sont souvent les acteurs les plus proches des enfants et de leurs familles. Leur présence sur le terrain leur permet de répondre rapidement à des besoins concrets et immédiats.

Ces organisations interviennent d'abord sur le plan alimentaire. Elles mettent en place des programmes de distribution de repas, de compléments nutritionnels et parfois de jardins communautaires pour lutter contre la malnutrition infantile. Ce type d'action est vital dans des régions frappées par la famine ou les crises humanitaires.

Elles agissent aussi dans le domaine éducatif, en construisant des écoles, en distribuant du matériel scolaire ou en assurant du soutien pédagogique aux enfants qui risquent de décrocher. Le système du parrainage est particulièrement répandu. Une famille ou un donateur individuel s'engage à financer les frais liés à la scolarisation, à la santé et parfois même au logement d'un enfant précis. Cette forme d'aide crée un lien direct et personnel, qui permet à l'enfant parrainé de bénéficier d'un suivi durable.

De nombreuses associations développent également des programmes d'accompagnement psychologique et social. Les enfants victimes de guerre, de violences domestiques ou d'exploitation ont besoin d'un soutien adapté pour surmonter leurs traumatismes. C'est pourquoi des centres d'accueil et de protection sont ouverts dans les zones les plus fragiles. Enfin, les ONG jouent un rôle important de plaidoyer, en alertant l'opinion publique et en interpellant les gouvernements pour qu'ils respectent leurs





engagements envers les droits des enfants.

LES GRANDS ENJEUX ACTUELS

Les aides destinées aux enfants défavorisés s'articulent autour de plusieurs enjeux fondamentaux.

L'éducation demeure le principal défi. Dans de nombreuses régions, notamment en Afrique subsaharienne et en Asie du Sud, des millions d'enfants n'ont toujours pas accès à l'école primaire. Même lorsqu'ils y sont inscrits, beaucoup abandonnent en raison du coût des fournitures, de la nécessité de travailler pour subvenir aux besoins de leur famille ou de la distance entre leur domicile et l'établissement scolaire. Garantir une éducation universelle et de qualité reste une priorité absolue, car elle constitue le premier levier de développement et d'égalité des chances.

La santé est un autre enjeu crucial. Dans les zones rurales ou les pays en crise, l'accès aux soins de base est très limité. Les maladies infectieuses, la malnutrition chronique ou encore l'absence d'eau potable entraînent chaque année la mort de centaines de milliers d'enfants. Les aides doivent donc cibler la prévention, la vaccination et la mise en place d'infrastructures sanitaires adaptées.

La protection contre la violence et l'exploitation représente également un champ d'action essentiel. Dans certains pays, des enfants sont contraints de travailler dans les champs, dans les mines ou dans des ateliers clandestins dès leur plus jeune âge. D'autres sont mariés de force, recrutés par des groupes armés ou victimes de traite humaine. Les associations et les organisations internationales œuvrent pour dénoncer ces abus et offrir des alternatives de protection et de réinsertion.

Enfin, l'insertion sociale et professionnelle constitue un objectif à long terme. Il ne suffit pas de sauver les enfants de l'urgence ; il faut aussi leur permettre de construire un avenir. Les formations professionnelles, les programmes d'apprentissage de métiers et les initiatives de micro-entrepreneuriat pour les jeunes représentent des solutions durables afin de rompre le cycle de la pauvreté.

LES ASSOCIATIONS EMBLÉMATIQUES

Parmi les organisations actives dans ce domaine, certaines se distinguent par leur action durable et leur impact à grande échelle. L'association **Partage**, fondée en 1973 en France, s'appuie sur un système de parrainage d'enfants. Grâce à ce dispositif, elle finance l'accès à l'éducation, aux soins et à une alimentation équilibrée pour des milliers d'enfants à travers le monde. Partage ne se contente pas d'apporter une aide matérielle :

elle travaille en partenariat avec des structures locales afin de renforcer les communautés et de permettre une autonomie durable. Par exemple, dans certains pays d'Afrique et d'Asie, elle a contribué à la construction d'écoles et au financement de programmes nutritionnels pour les cantines.

La **fondation Don Bosco**, inspirée par l'œuvre du prêtre italien Jean Bosco au XIX^e siècle, se concentre sur les enfants et les jeunes marginalisés, notamment ceux qui vivent dans la rue ou qui sont en rupture avec leur famille. Ses actions reposent sur un modèle éducatif fondé sur la bienveillance, la confiance et la prévention. Concrètement, Don Bosco gère des centres d'accueil, propose des formations professionnelles dans des domaines variés (menuiserie, mécanique, couture, informatique) et accompagne les jeunes vers une insertion sociale stable. Dans certains pays d'Afrique et d'Amérique latine, elle est devenue une référence en matière de réinsertion des enfants des rues.

À l'échelle internationale, l'**UNICEF** reste l'acteur incontournable de la protection des enfants. Présente dans plus de 190 pays, cette agence des Nations Unies mène des programmes massifs de vaccination, d'éducation et de protection contre les violences. D'autres associations comme **Plan International**, qui défend particulièrement les droits des filles et l'égalité de genre, ou encore le **Secours Populaire** et le **Secours Catholique** en France, apportent un soutien concret aux enfants en difficulté par le biais de l'aide alimentaire, du soutien scolaire et de l'accès aux loisirs.

En conclusion, les aides en faveur des enfants défavorisés constituent une mission universelle et urgente. L'éducation, la santé, la nutrition, la protection et l'insertion sociale forment les piliers essentiels de cette lutte. Les États ont la responsabilité première de garantir ces droits, mais les associations et ONG jouent un rôle complémentaire et indispensable, grâce à leur proximité avec les populations et à leur capacité d'action directe.

Des organisations comme Partage ou Don Bosco montrent qu'un engagement durable et structuré peut réellement transformer la vie d'un enfant et, par extension, l'avenir d'une communauté. Leur action illustre parfaitement l'importance de la solidarité internationale et de l'implication citoyenne. Car aider un enfant aujourd'hui, c'est investir dans une société plus juste, plus équitable et plus humaine pour demain.



Interview de Véronique, enseignante bénévole au Centre Don Bosco de N'Djamena, capitale du Tchad, recueillie par Nicolas Bogaert, rédacteur à la revue Don Bosco Aujourd'hui.

Depuis deux ans, je vis au Centre Don Bosco une expérience professionnelle inédite et passionnante. Française expatriée au Tchad, Véronique est enseignante bénévole de

français au Centre Don Bosco de N'Djamena. Elle témoigne.

Pour l'enseignante que je suis, le Centre Don Bosco de N'Djamena, capitale du Tchad est une belle découverte. Y vivre presque quotidiennement est

un plaisir. Mon mari étant expatrié au Tchad, je l'ai accompagné dans ce pays et, dès mon arrivée, je me suis rapprochée des salésiens de Don Bosco présents à N'Djamena, dont le père Evita, directeur du Centre Don Bosco.

SOUTENIR CHAQUE ÉLÈVE

Cet établissement scolaire, implanté en bord de route dans le 7^{ème} arrondissement, accueille environ 500 élèves de la maternelle à la terminale. Un lycée professionnel propose six spécialités dont la mécanique, l'électricité, la cuisine et la couture. Le centre dispense également des formations courtes à des filles-mères et assure également l'accueil sur place de leurs enfants non scolarisés. Dans un pays où l'indice de développement humain est parmi les plus bas au monde et qui compte environ 60 % d'analphabètes, le Centre Don Bosco (CDB) jouit d'une excellente réputation tant pour la qualité de son enseignement que pour le climat d'étude offert aux élèves, dans le respect et la bienveillance dus à chacun. Pour autant, les difficultés d'apprentissage des élèves sont bien réelles. Ainsi, si les effectifs par classe à Don Bosco sont réduits par rapport à la moyenne nationale (80 élèves par classe environ) ils sont tout de même 42 élèves en 6^e, 48 en 3^e, un peu moins en 5^e et 4^e. La pratique quotidienne de la langue locale fait du français (presque) une langue étrangère pour bon

LES ÉQUIPES DON BOSCO AU TCHAD

Les salésiens de Don Bosco sont très investis au Tchad, dans différents lieux, au service des enfants et des jeunes, en particulier les plus défavorisés. Ils sont présents dans différentes villes. Parmi leurs préoccupations, il y a la mise à disposition de livres d'enfants et éducatifs. Dans ce cadre, le Centre Don Bosco, N'djamena doit acquérir des livres (scolaires actuels, dictionnaires, livres éducatifs pour enfants) pour mettre en œuvre le fonds de la bibliothèque de l'école, du collège et du lycée. Véronique se charge de préparer la liste des livres à acheter et à transporter au Centre Don Bosco. Votre soutien, même modeste, permettra aux enfants une bonne maîtrise de la langue française.

nombre d'élèves. Les conditions d'hébergement de certains élèves, les habitudes culturelles qui obligent bien des filles à aider leur mère avant et/ou dès le retour de l'école, les enfants orphelins recueillis par obligation et considérés comme un poids par la famille, etc. ne simplifient pas la vie et les apprentissages des élèves.

DES SALÉSIENS ET DES BÉNÉVOLES EXIGEANTS ET À L'ÉCOUTE

Mon premier contact avec le Centre Don Bosco et son directeur m'a enthousiasmée. L'approche éducative de la communauté salésienne met l'élève véritablement au centre de son apprentissage, guidé par une équipe pédagogique rigoureuse, exigeante et à l'écoute. J'y enseigne le français à titre bénévole, de la 6^e à la 3^e, ne me substituant pas à un professeur de français, mais apportant une à deux heures de cours supplémentaires aux six heures hebdomadaires déjà suivies par les élèves. Le père Evita, directeur, est très attaché à l'ouverture sur le monde et aux formations complémentaires pour ses élèves, dans un pays particulièrement enclavé (pour rappel, les pays voisins sont le Cameroun, le Nigéria, le Niger, la Libye, le Soudan et la République Centrafricaine). Cela me laisse beaucoup de liberté dans le choix des thèmes et documents d'étude, les deux objectifs prioritaires étant bien sûr l'orthographe et l'expression, tant orale qu'écrite.



Depuis bientôt deux ans, je vis au Centre Don Bosco une expérience professionnelle inédite et passionnante. J'y apprend à repenser ma pédagogie pour des raisons culturelles bien sûr, mais aussi pour des raisons d'ordre technique car ici tous les quartiers de la capitale ne sont pas approvisionnés en électricité. Pas d'électricité à l'école, ce n'est pas seulement moins de confort (lumière, brasseurs d'air, climatisation), cela signifie pour l'enseignant l'impossibilité d'agrémenter ses cours de présentations powerpoint, vidéos, reportages, films, etc.

Enfin, la carence en librairies et en bibliothèques rend l'accès aux livres extrêmement difficile pour les élèves : une seule librairie digne de ce nom existe à N'Djamena. Pour le reste, les livres - souvent vétustes - sont vendus au marché ou au bord des routes. Les livres éducatifs sont quasiment introuvables tout comme les livres pour enfants et les romans pour la jeunesse. Les professeurs eux-mêmes peinent à se documenter. Dans ce contexte, remonter la bibliothèque du CDB fait partie des tâches que je me suis assignées, pour le plus grand plaisir des élèves... et pour le mien ! »



Et si on veut aider ?

Vous pouvez décider d'aider financièrement à l'acquisition de livres pour la bibliothèque pour les enfants de N'Djamena. Vous trouverez toutes les indications sur le lien : www.fondationdonbosco.org/projets/achat-de-livres-scolaires-centre-don-bosco-ndjamena



www.fondationdonbosco.org
contacts@fondationdonbosco.org

Fondation reconnue d'utilité publique – Décret du 20 janvier 1986 publié au JO du 25 janvier 1986.

Habilité à recevoir les dons, les legs et les assurances-vie.

SOLIDARITÉ PENDANT LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

L'IMPORTANCE DE DONNER AUX ASSOCIATIONS

La période des fêtes de fin d'année est traditionnellement associée à la joie, au partage et au rassemblement en famille. Elle représente un moment privilégié où l'on célèbre les liens qui nous unissent et où l'on s'accorde un temps de répit. Cependant, derrière cette image festive se cache une réalité plus difficile : pour de nombreuses personnes, les fêtes accentuent le sentiment d'exclusion et rappellent douloureusement les difficultés économiques, sociales ou familiales. Dans ce contexte, la solidarité prend tout son sens. S'engager auprès des associations, par des dons ou par du bénévolat, permet de rendre ces moments plus humains et plus inclusifs pour tous.

LA SOLIDARITÉ, UN BESOIN ACCRU PENDANT LES FÊTES

La solidarité peut se définir comme l'entraide et le soutien mutuel entre individus et groupes. Si elle reste nécessaire tout au long de l'année, elle revêt une importance particulière durant la période des fêtes. En effet, les personnes les plus vulnérables, qu'il s'agisse de familles modestes, de personnes sans domicile fixe ou encore d'individus isolés, ressentent plus fortement l'exclusion en cette période marquée par l'abondance et la convivialité. Alors que certains partagent des repas copieux et échangent des cadeaux,

d'autres peinent à se nourrir ou à simplement trouver de la chaleur humaine.

Dans ce contexte, les initiatives solidaires permettent non seulement de répondre à des besoins matériels urgents – comme l'accès à la nourriture, aux vêtements ou aux soins – mais aussi d'apporter du réconfort moral. Offrir un repas de fête, un jouet à un enfant ou une visite à une personne âgée seule représente bien plus qu'un simple geste : c'est un signe de reconnaissance et d'inclusion qui redonne dignité et espoir.

LE RÔLE ESSENTIEL DES ASSOCIATIONS

Les associations jouent un rôle central dans l'organisation et la mise en œuvre des actions solidaires. Leur présence sur le terrain leur permet de répondre aux besoins réels des populations et d'apporter des solutions concrètes et adaptées. Pendant les fêtes, elles redoublent d'efforts afin de collecter des denrées alimentaires, des jouets ou encore des vêtements, et elles organisent des événements qui permettent aux plus fragiles de vivre la magie de Noël malgré les difficultés.

TRANSMETTEZ

PARTAGE
avec les enfants du monde

TRANSMETTEZ DURABLEMENT AUX GENERATION FUTURES

En faisant un legs à PARTAGE, ONG de solidarité internationale, vous offrez une protection à des enfants en danger; vous leur donnez les clés pour réaliser leur projet de vie et participez ainsi à la construction d'un monde de paix et de justice où les droits de l'enfant sont respectés.

Madame ☐ Monsieur ☐ Nom Prénom
Adresse CP/Ville
Tél E-mail

☐ J'accepte de recevoir des informations de la part de PARTAGE par email.

PARTAGE au 40 RUE VIVENEL BP 70311 60203 COMPIÈGNE CEDEX - FRANCE

Contactez Marie-Clémentine LEGRAND : 03.44.20.25.73 - liberalites@partage.org



Les informations contenues dans la présente demande ne seront utilisées que pour les seules nécessités de la gestion et pourront donner lieu à l'exercice du droit intellectuel d'accès et de modification auprès de l'association bénéficiaire «PARTAGE» dans les conditions prévues par la délibération n°80 du 01/04/1980 de la Commission Nationale de l'informatique et des Libertés.

Certaines associations se distinguent par la diversité et l'ampleur de leurs actions. Don Bosco, par exemple, s'engage auprès des jeunes et des familles en difficulté pour leur offrir un cadre éducatif, social et humain propice à leur développement. En cette période particulière, elle renforce son accompagnement afin de donner à chacun la possibilité de vivre des moments chaleureux et fraternels. Partage, association dédiée à la protection et à l'éducation des enfants vulnérables dans le monde, œuvre également pour que les fêtes soient synonymes de solidarité internationale. Grâce aux dons qu'elle reçoit, elle contribue à améliorer la vie de milliers d'enfants qui, sans cette aide, seraient privés de toute perspective de célébration. Enfin, La Chaîne de l'Espoir apporte une aide médicale précieuse aux enfants gravement malades dans des pays où l'accès aux soins est limité. Dans l'esprit des fêtes, soutenir cette association revient à offrir une véritable chance de vie et d'avenir à ces enfants.

Ces exemples illustrent combien les associations sont indispensables pour transformer l'élan de solidarité des particuliers en actions concrètes et efficaces.

L'IMPORTANCE DE DONNER : UN ENGAGEMENT CITOYEN ET HUMAIN

Donner aux associations peut prendre différentes formes, qu'il s'agisse de dons financiers, matériels ou encore de temps consacré au bénévolat. Les dons financiers constituent une ressource essentielle pour les associations car ils leur permettent de planifier et de mener à bien leurs projets, mais aussi de répondre aux urgences. Les dons matériels, tels que les jouets, les vêtements ou les denrées alimentaires, répondent à des besoins immédiats et contribuent à améliorer le quotidien des plus démunis. Enfin, le bénévolat est



une autre manière d'offrir son aide, en donnant de son temps et de son énergie pour participer activement à des collectes, à des distributions ou à des événements solidaires.

L'importance du don ne se limite pas à l'impact direct sur les bénéficiaires. Donner permet également de renforcer les liens sociaux et de construire une société plus juste et plus humaine. En apportant son soutien, chacun contribue à une dynamique collective qui valorise l'entraide et la générosité. Par ailleurs, le don procure au donateur une satisfaction personnelle et un sentiment d'utilité. C'est un acte qui nourrit l'estime de soi et renforce la conscience citoyenne. Ainsi, donner aux associations ne représente pas uniquement une aide matérielle, mais aussi un geste profondément symbolique, porteur d'humanité et de valeurs universelles.

En conclusion, la solidarité pendant les fêtes de fin d'année est une nécessité sociale et morale. Dans un monde marqué par les inégalités, les associations constituent un relais indispensable pour soutenir les plus fragiles et leur permettre de partager, eux aussi, la chaleur et la convivialité de cette période. Donner, que ce soit de l'argent, des biens ou du temps, revient à poser un acte citoyen et profondément humain. C'est aussi une façon de rappeler que les fêtes ne devraient pas être réservées à quelques-uns, mais qu'elles peuvent devenir un moment de lumière et d'espérance pour tous. En soutenant des associations comme Don Bosco, Partage ou La Chaîne de l'Espoir, chacun de nous contribue à répandre les valeurs essentielles de partage et de solidarité qui donnent tout leur sens à la fin d'année.

Transmettre à l'association PARTAGE, c'est protéger l'avenir des enfants du monde

L'**association PARTAGE** rappelle combien les legs, donations et assurances-vie sont essentiels pour construire un avenir durable pour les enfants les plus vulnérables. Si ces gestes de solidarité progressent en France, ils restent encore trop rares : seuls 9 % des Français de plus de 50 ans envisagent de transmettre une part de leurs biens à une association. Pourtant, chaque legs, même modeste, peut changer une vie et offrir une nouvelle perspective d'avenir à des milliers d'enfants.



UN GESTE DE SOLIDARITÉ QUI TRAVERSE LE TEMPS

Parler de succession, c'est aborder une question intime et parfois délicate. Mais c'est aussi l'opportunité de donner un prolongement à son engagement.

En choisissant d'intégrer PARTAGE dans son testament, chacun(e) peut transmettre plus qu'un patrimoine : une espérance d'avenir pour des enfants en danger, tout en préservant les intérêts de ses proches.

Depuis plus de **50 ans**, PARTAGE agit dans **17 pays** aux côtés des enfants les plus vulnérables. Les libéralités ont déjà permis d'accomplir des projets porteurs d'avenir :

- **Au Liban**, un centre pour enfants en situation de handicap accueille chaque année des centaines d'enfants pour des soins adaptés.

- **Au Bénin**, des campagnes de sensibilisation au climat offrent aux jeunes les clés pour protéger leur environnement.

- **Au Népal**, des écoles maternelles rénovées et équipées garantissent une éducation de qualité dans les zones reculées.

LE TÉMOIGNAGE DE LAUDE, MARRAINE ET LÉGATRICE

« J'ai commencé à parrainer une petite fille il y a plus de vingt ans. Aujourd'hui encore je suis marraine, et je vois tout le chemin parcouru par ces enfants. C'est pour cela que j'ai choisi d'intégrer PARTAGE dans mon testament :

pour que mon engagement continue après moi, et parce que je crois profondément en la mission de PARTAGE : l'éducation, la dignité, l'avenir. »

UNE RESSOURCE VITALE POUR DES ACTIONS DURABLES

Association reconnue d'utilité publique, PARTAGE finance près de 90 % de ses actions grâce aux dons privés. Les libéralités constituent donc un pilier essentiel pour agir dans la durée : construire des cantines scolaires, améliorer l'accès aux soins, ou encore répondre aux crises humanitaires.

Comme le souligne **Yolaine Guérif**, **directrice générale de PARTAGE** :

« Choisir de transmettre un legs à PARTAGE, c'est inscrire sa succession dans un projet de solidarité durable, où chaque geste construit un avenir de paix et de justice pour les générations futures. »

LEGS SOLIDAIRE : 5 IDÉES REÇUES À DÉPASSER

1 - « Un legs doit être important » -> Faux. Même modeste, il a de l'impact.

2 - « Cela prive mes héritiers » -> Faux. On peut léguer une part tout en protégeant ses proches.

3 - « Une association ne peut pas gérer un héritage » -> Faux. PARTAGE, reconnue d'utilité publique, est contrôlée et exonérée de droits de succession.

4 - « C'est compliqué et irréversible » -> Faux. Un simple testament, modifiable à tout moment, suffit.

5 - « C'est réservé aux personnes âgées » -> Faux. Penser à son testament, c'est avant tout un acte de liberté et de prévoyance.

TRANSMETTRE À PARTAGE, C'EST OFFRIR UN AVENIR DIGNE ET DURABLE À DES MILLIERS D'ENFANTS DANS LE MONDE.

Et si votre héritage devenait un héritage de vie ?

Pour en savoir plus sur les legs solidaires, donations ou assurances-vie au profit de PARTAGE, contactez l'équipe dédiée : Marie-Clémentine Legrand, responsable des libéralités – liberalites@partage.org

L'IMPORTANCE DES DONS ET DES LEGS POUR LA RECHERCHE



La recherche scientifique et médicale est l'un des moteurs essentiels du progrès humain. Elle permet de comprendre le monde, d'améliorer la santé, de repousser les limites de la connaissance et d'offrir de nouveaux espoirs à des millions de personnes. Pourtant, la recherche ne peut exister sans moyens financiers solides et durables. Derrière chaque découverte, chaque médicament ou chaque innovation technologique, se cache un long travail d'équipes de chercheurs, de médecins et de techniciens, soutenus par des infrastructures coûteuses et des années d'expérimentation. Si les pouvoirs publics et les institutions jouent un rôle majeur dans le financement de la recherche, leurs ressources restent limitées face à l'ampleur des besoins. Dans ce contexte, les dons et les legs deviennent des leviers indispensables pour garantir la vitalité, la liberté et la pérennité de la recherche scientifique.

LES DONS : UN ÉLAN DE SOLIDARITÉ AU SERVICE DU PROGRÈS

Les dons faits par des particuliers, des entreprises ou des fondations constituent un soutien vital pour de nombreux laboratoires, associations et instituts de recherche. Ils représentent bien plus qu'une aide financière : ils sont un acte de confiance envers les chercheurs et un signe d'engagement pour l'avenir collectif. Grâce à ces contributions, la recherche bénéficie d'une souplesse financière précieuse, lui permettant d'explorer des pistes nouvelles, parfois risquées ou innovantes, qui n'entrent pas toujours dans le cadre des financements publics traditionnels.

Les dons permettent par exemple de lancer rapidement des projets prometteurs sans devoir attendre de longues procédures administratives, de financer des essais cliniques inédits, ou encore d'acquérir du matériel technologique de pointe indispensable à la recherche moderne. Ils contribuent également à former de jeunes chercheurs, à créer des postes pour les talents émergents et à renforcer la coopération internationale. Dans le domaine médical, les dons jouent souvent un rôle décisif dans la mise au point de nouveaux traitements, dans le soutien aux patients et dans l'amélioration de leur qualité de vie.

Offrons de l'espoir pour les enfants atteints de cancer



Chaque jour en France, sept enfants sont diagnostiqués d'un cancer. Cela représente plus de 2.500 familles par an, confrontées à l'impensable. Le cancer est aujourd'hui la première cause de décès par maladie chez l'enfant, et pour un malade sur cinq, aucun traitement efficace n'existe encore.



Chaque année,
2.500 enfants

en France sont
diagnostiqués



20%

n'ont **pas accès** à des
traitements viables



2/3

des enfants survivants
vivront avec de **graves effets**
secondaires

Grace à vous nous, pouvons les aider !

Face à cette réalité, l'association **Imagine for Margo – Children without Cancer** s'est donnée pour mission depuis 2011 d'accélérer la recherche et de financer des traitements innovants spécifiquement adaptés aux enfants.

Née de l'élan d'une jeune fille, Margo, emportée trop tôt par la maladie mais qui a laissé comme message « **Vas-y, bats-toi, gagne !** », l'association a transformé la douleur en un mouvement de solidarité et d'espoir.

Les dernières victoires de l'association grâce à la recherche et à votre soutien

Grâce à l'engagement de ses donateurs et partenaires, Imagine for Margo a déjà permis des avancées majeures. Le programme **BIOMEDE**, par exemple, a ouvert de nouvelles perspectives pour les gliomes infiltrants du tronc cérébral, un cancer jusque-là incurable. Huit enfants sont aujourd'hui considérés comme de longs survivants grâce à ces travaux.

D'autres projets ont vu naître des traitements innovants, comme un sirop administré à de jeunes patients et qui a entraîné des régressions spectaculaires de certaines tumeurs.

Ou encore, le programme **SACHA** qui a offert à plus de mille enfants un suivi et un accès à des médicaments innovants prescrits en dehors des essais cliniques. Ce dispositif est désormais étendu à l'international.

Au total, cent vingt-sept nouvelles thérapies ont émergé, bénéficiant déjà à plus de 8.400 enfants en France et en Europe.

Un combat qui a besoin de vous !

Mais malgré ces victoires, le combat est loin d'être terminé, tant les cancers les plus agressifs restent difficiles à vaincre. La recherche a besoin de moyens pour que chaque enfant puisse guérir et grandir. C'est pourquoi Imagine for Margo fait appel à la générosité de tous. Chacun peut contribuer à cette cause, par un don ponctuel ou régulier, mais aussi en pensant à l'association dans son testament ou en souscrivant une assurance-vie à son bénéfice. Ces gestes de solidarité sont autant d'actes d'amour et d'espoir transmis aux générations futures.

En soutenant **Imagine for Margo**, vous devenez les maillons essentiels d'une chaîne de vie et de courage. Ensemble, ils permettent à la recherche d'avancer plus vite et offrent la plus belle promesse : celle d'un avenir où les enfants pourront grandir sans cancer.

Le temps presse, et la recherche a besoin de vous, de votre soutien, de votre générosité

Imagine for Margo, association reconnue d'Utilité Publique, peut recevoir vos legs, donations et assurances-vie. Chaque don, Legs ou Assurance-vie* est un acte d'amour !

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter:

Thomas Hamelin, Directeur financier

relations.donateurs@imagineformargo.org

www.imagineformargo.org

Au-delà de leur impact concret, les dons incarnent un formidable élan de solidarité. Ils rapprochent les citoyens du monde de la recherche et leur donnent la possibilité de devenir acteurs du changement. Ce lien entre la générosité individuelle et le progrès collectif illustre la puissance de la philanthropie scientifique.

LES LEGS : UN HÉRITAGE TOURNÉ VERS L'AVENIR

Les legs, quant à eux, constituent une forme de don particulièrement noble, puisqu'ils traduisent la volonté d'une personne de prolonger son engagement au-delà de sa propre vie. En décidant de transmettre une partie de leur patrimoine à une cause de recherche, les testateurs laissent un héritage durable, porteur de sens et de continuité.

Ce type de geste offre à la recherche une stabilité essentielle. Les projets scientifiques s'inscrivent souvent dans le temps long : certains travaux nécessitent plusieurs années, voire plusieurs décennies, avant d'aboutir à des résultats concrets. Les legs permettent donc d'assurer la continuité de ces recherches ambitieuses, de financer des programmes sur la durée et de garantir la sécurité financière d'instituts et de laboratoires.

De plus, les legs représentent une forme de transmission de valeurs. Ils témoignent de la conviction que la science et la connaissance sont des biens communs à préserver et à développer. Par cet acte altruiste, les donateurs inscrivent leur nom dans une histoire collective, celle du progrès et de l'humanité.

L'IMPACT RÉEL SUR LES AVANCÉES SCIENTIFIQUES ET MÉDICALES

Les dons et les legs ont permis, au fil des décennies, d'accélérer des avancées majeures. De nombreuses découvertes dans les domaines de la cancérologie, des maladies neurodégénératives, de la génétique ou encore de la recherche pédiatrique ont vu le jour grâce à la générosité du public. Ces financements

privés permettent souvent de franchir une étape critique entre la recherche fondamentale et son application clinique.

Par exemple, dans le domaine de la lutte contre le cancer, les dons ont permis de soutenir la recherche sur les immunothérapies, aujourd'hui devenues un pilier du traitement de nombreux cancers. Dans le domaine des maladies rares, où les financements publics sont parfois insuffisants en raison du faible nombre de patients concernés, les dons et legs jouent un rôle crucial pour lancer des programmes spécifiques et sauver des vies.

Chaque euro donné ou légué contribue à écrire une page de cette histoire du progrès. C'est une chaîne de solidarité où la générosité individuelle devient un espoir collectif, transformant la souffrance en espoir, et la recherche en guérison.



UN EXEMPLE D'ENGAGEMENT CONCRET : L'ASSOCIATION IMAGINE FOR MARGO

Parmi les associations qui incarnent l'importance des dons et des legs pour la recherche, Imagine for Margo occupe une place emblématique. Créée en 2011, cette association française est née de la volonté d'une famille bouleversée par la maladie de leur fille, Margo, emportée par un cancer pédiatrique. Depuis sa création, Imagine for Margo se consacre à un objectif clair : accélérer la recherche contre les cancers des enfants et des adolescents, et permettre l'accès à des traitements innovants plus efficaces et moins toxiques.

Les dons collectés par Imagine for Margo permettent de financer des programmes de recherche et des essais

cliniques internationaux. L'association soutient notamment le développement de traitements personnalisés adaptés à la biologie spécifique des cancers pédiatriques. En collaborant avec des chercheurs, des médecins et des centres de recherche européens, elle favorise la mise en place d'un véritable réseau de recherche à l'échelle mondiale.

Chaque année, l'association organise de grands événements solidaires, comme la course « Enfants sans Cancer », qui réunit plusieurs milliers de participants et permet de récolter des millions d'euros. Ces fonds sont directement reversés à la recherche, sans intermédiaires. En 2024, par exemple, les sommes collectées ont contribué à financer plusieurs essais cliniques de phase avancée, donnant de nouveaux espoirs à des enfants atteints de cancers rares.

L'histoire d'Imagine for Margo illustre parfaitement la manière dont la générosité du public peut transformer la douleur en action et produire des résultats concrets. Elle démontre qu'une mobilisation citoyenne autour de la recherche peut faire évoluer les priorités, briser les tabous et accélérer la mise en œuvre de nouvelles stratégies thérapeutiques.

En conclusion, les dons et les legs sont bien plus que des gestes de charité : ils constituent un investissement collectif dans la connaissance, la santé et la vie. Ils permettent à la recherche de rester indépendante, audacieuse et innovante. Grâce à eux, les chercheurs peuvent avancer plus vite, les malades espérer davantage, et la société toute entière bénéficier d'un avenir plus prometteur.

Soutenir la recherche, c'est croire en l'intelligence humaine, en la solidarité et en la capacité de chacun à contribuer à un monde meilleur. Les dons et les legs sont les instruments concrets de cette foi dans l'avenir. L'exemple d'Imagine for Margo nous rappelle qu'ensemble, il est possible de transformer l'émotion en action, et la générosité en guérison.

L'association **Imagine for Margo** œuvre depuis sa création pour lutter contre le cancer des enfants. Pour mieux comprendre ses actions et son impact, nous échangeons avec **Patricia Blanc, Présidente fondatrice de l'association Imagine for Margo**. Elle nous explique les missions de l'association, les événements organisés pour sensibiliser le public et collecter des fonds, ainsi que l'importance des dons et de l'engagement des bénévoles.

POUEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER L'ASSOCIATION IMAGINE FOR MARGO ?

Margo avait seulement 13 ans quand nous avons appris qu'elle était atteinte d'une tumeur cérébrale extrêmement agressive. Le choc a été immense. Très vite, on nous a expliqué qu'il n'existait pas de traitement curatif et que la seule solution consistait à utiliser une chimiothérapie vieille de plusieurs décennies, conçue pour des adultes et jamais autorisée pour les enfants. Découvrir qu'après tant d'années, rien de mieux n'était proposé, a été pour nous une énorme désillusion.

Pendant seize mois, nous avons cherché sans relâche une issue, mais nous avons découvert une autre injustice : les essais cliniques, porteurs d'espoir, étaient réservés aux patients majeurs. Margo, parce qu'elle n'avait pas encore 18 ans, ne pouvait pas en bénéficier. Comment accepter qu'un enfant soit privé d'une chance de guérison uniquement à cause de son âge ?

Durant toute sa maladie, Margo a montré une force et une lucidité exceptionnelles. J'ai quitté mon travail pour être auprès d'elle. Et malgré l'épreuve, elle a voulu agir pour les autres. Avant de partir, elle a lancé une collecte en ligne destinée à soutenir la recherche. En quelques mois, plus de 100 000 euros ont été récoltés. À 13 ans, elle avait déjà compris que son combat devait servir à d'autres enfants.

Après son décès en 2010, il nous est apparu comme une évidence que nous devions poursuivre ce qu'elle avait commencé. C'est ainsi qu'est née l'association Imagine for Margo. Son nom est lié à

un souvenir d'école : alors qu'elle était déjà malade, Margo avait chanté Imagine de John Lennon en classe. Ses camarades ont ensuite écrit des textes commençant par "Imagine". En replongeant dans ses cahiers, nous sommes tombés sur l'un d'eux où elle parlait de son enfance en Afrique du Sud, de Mandela, d'Obama... et elle concluait par ces mots : Go, Fight, Win – Vas-y, bats-toi, gagne.

Ces trois mots sont devenus notre devise, notre moteur. Aujourd'hui, avec Imagine for Margo, nous poursuivons son combat, pour que plus jamais des familles ne vivent ce que nous avons vécu.

QUELLE EST LA MISSION PRINCIPALE DE L'ASSOCIATION ?

La mission d'Imagine for Margo est avant tout de collecter des fonds pour accélérer la recherche et permettre aux enfants d'accéder à des thérapies innovantes, plus efficaces et adaptées à leurs besoins spécifiques. En treize ans, nous avons pu réunir plus de 23 millions d'euros, ce qui nous a permis de cofinancer 78 projets de recherche de haut niveau et de contribuer au développement de 119 nouvelles stratégies thérapeutiques. Concrètement, plus de 7 400 enfants en Europe ont déjà bénéficié de traitements personnalisés grâce à ces avancées.



Mais notre engagement ne se limite pas au financement de la recherche. Nous travaillons aussi à sensibiliser l'opinion publique pour que la lutte contre le cancer des enfants devienne une véritable priorité. Nous organisons des événements solidaires, comme nos courses "Enfants sans cancer", nous mobilisons des entreprises, des institutions et nous collaborons étroitement avec les meilleurs centres de recherche en France et en Europe.

L'accompagnement des familles fait aussi partie intégrante de notre action : plus de 700 d'entre elles ont déjà été soutenues par l'association. Nous finançons du matériel, des rénovations dans les services d'oncologie pédiatrique, et nous proposons des actions de bien-être pour les enfants, les adolescents, leurs parents mais aussi les équipes soignantes.



Depuis 2024, nous avons la reconnaissance d'utilité publique, ce qui constitue une étape majeure. Cela nous donne encore plus de légitimité pour poursuivre notre objectif : changer durablement les choses, offrir de réelles chances de guérison et nourrir l'espoir d'un avenir où les enfants n'auront plus à mourir du cancer.

NOTRE VISION EST CLAIRE : CONSTRUIRE UN MONDE AVEC DES ENFANTS SANS CANCER.

QUELS PROJETS OU PROGRAMMES SONT LES DERNIÈRES VICTOIRES DE L'ASSOCIATION ?

Grâce à l'engagement de ses donateurs et partenaires, Imagine for Margo a déjà permis des avancées majeures. Le [programme BIOMEDE](#), par exemple, a ouvert de nouvelles perspectives pour les gliomes infiltrants du tronc cérébral, un cancer jusque-là incurable. Huit enfants sont aujourd'hui considérés comme de longs survivants grâce à ces travaux.

D'autres projets ont vu naître des traitements innovants, comme un sirop administré à de jeunes patients et qui a entraîné des régressions spectaculaires de certaines tumeurs.

Ou encore, le [programme SACHA](#) qui a offert à plus de mille enfants un suivi et un accès à des médicaments innovants prescrits en dehors des essais cliniques. Ce dispositif est désormais étendu à l'international.

Au total, cent vingt-sept nouvelles thérapies ont émergé, bénéficiant déjà à plusieurs milliers d'enfants en France et en Europe.

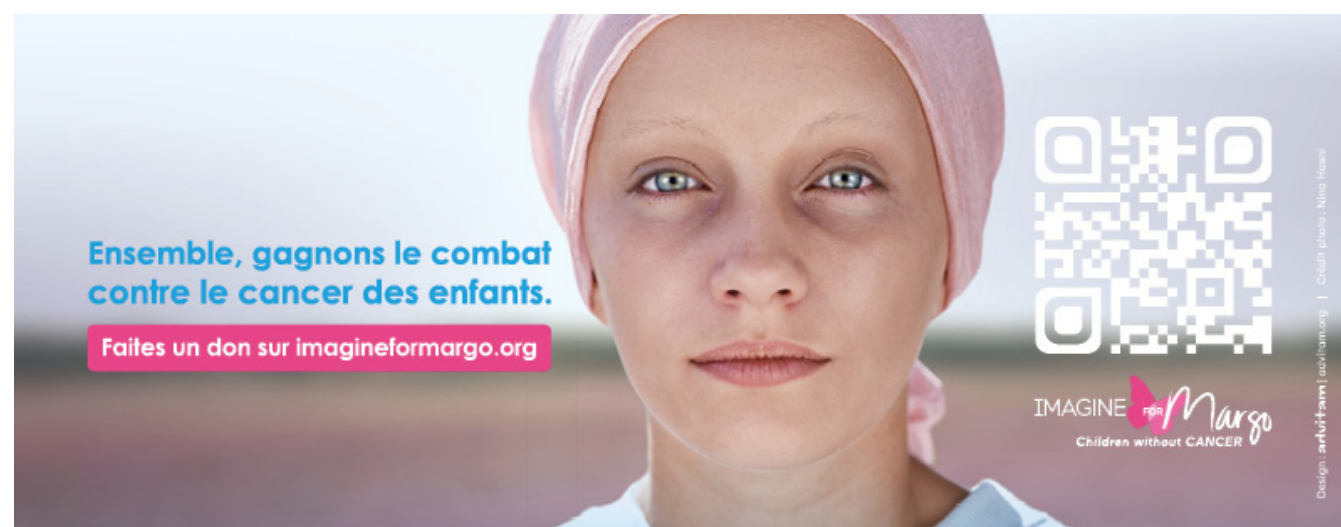
QUELS TYPES D'ÉVÉNEMENTS ORGANISEZ-VOUS POUR SENSIBILISER LE PUBLIC OU COLLECTER DES FONDS ?

Les événements sont un pilier de notre mobilisation. Chaque année, nous organisons notamment les courses solidaires [Enfants sans Cancer](#), à La Défense et à Saint-Cloud, qui rassemblent des milliers de participants, familles, bénévoles, entreprises et chercheurs autour d'un même objectif : courir contre les cancers des enfants. Ces moments sont à la fois sportifs, festifs et porteurs d'espoir, car ils permettent à chacun de contribuer concrètement au combat contre le cancer des enfants.

Nous organisons aussi de nombreux événements, aussi bien au sein qu'à l'extérieur des hôpitaux, pour offrir des moments de répit et de joie aux enfants, aux adolescents, à leurs familles mais également au personnel soignant. Ces actions de bien-être sont essentielles car elles permettent de redonner un souffle d'optimisme dans un quotidien souvent très lourd.

En parallèle, de nombreux bénévoles et partenaires se mobilisent sur tout le territoire pour notre association. Près de 200 événements sont organisés à notre profit. Nous portons aussi de grands rendez-vous solidaires comme les [Rallyes du Cœur](#), qui associent passion automobile et collecte de fonds, l'Éclair Day, une mobilisation nationale autour de la pâtisserie pour soutenir la recherche, ou encore notre tombola solidaire. Chaque initiative a le même objectif : créer du lien, sensibiliser largement et collecter des fonds pour faire avancer la recherche et améliorer la vie des enfants malades.

Ces rendez-vous sont essentiels, car ils fédèrent une véritable communauté autour de la cause et donnent une visibilité forte à notre message :



ensemble, nous pouvons changer le destin des enfants malades.

Y A-T-IL UN ÉVÉNEMENT PHARE QUI A MARQUÉ L'HISTOIRE DE L'ASSOCIATION ?

Oui, l'événement qui incarne le mieux l'esprit d'Imagine for Margo, c'est sans aucun doute la course *Enfants sans Cancer*. Nous l'avons lancée en 2012 avec une conviction : réunir familles, amis, chercheurs, médecins, entreprises et bénévoles autour d'un même objectif, collecter des fonds pour la recherche. Dès la première édition, l'enthousiasme a été incroyable et, année après année, cette course est devenue le plus grand événement caritatif en France au profit de la lutte contre le cancer des enfants.

C'est un moment à la fois sportif, festif et profondément solidaire, où chacun se sent acteur du changement. Grâce à cette mobilisation, nous avons déjà pu financer de nombreux programmes de recherche, ouvrir l'accès à de nouveaux traitements pour les enfants malades et surtout s'unir en Europe pour lutter contre ce fléau.

Cette course symbolise parfaitement notre devise *Go, Fight, Win* : ensemble, nous avançons concrètement vers un monde avec des enfants sans cancer.

COMMENT LES PARTICULIERS PEUVENT-ILS SOUTENIR L'ASSOCIATION ?

Les particuliers peuvent nous aider de différentes façons. La première, bien sûr, c'est de faire un don, ponctuel ou régulier, qui contribue au financement de programmes de recherche et au soutien des familles. Mais vous pouvez aussi souscrire une assurance vie pour Imagine for Margo ou faire un leg pour aider les enfants atteints par un cancer.

Mais il existe aussi de nombreuses autres manières de s'engager : en participant à nos événements solidaires comme la course *Enfants sans Cancer*, l'Éclair Day ou la tombola solidaire, en organisant des collectes dans les écoles, les entreprises ou même entre amis, ou encore en devenant bénévole pour nous. Chaque geste, petit ou grand, compte.

CE QUI EST ESSENTIEL, C'EST QUE CHACUN A LE POUVOIR DE FAIRE AVANCER LA CAUSE ET D'APPORTER DE L'ESPOIR AUX ENFANTS ET ADOLESCENTS TOUCHÉS PAR LE CANCER.

QUELLE EST L'IMPORTANCE DES DONNS POUR L'ASSOCIATION ET POUR VOS PROJETS ?

Les dons sont absolument vitaux pour Imagine for Margo. Ils représentent la principale ressource qui nous permet de financer la recherche, d'ouvrir l'accès à des traitements innovants pour les enfants et d'accompagner les familles dans leur quotidien. Sans cette générosité, rien de ce que nous avons réalisé en près de 15 ans n'aurait été.

POUVEZ-VOUS EXPLIQUER COMMENT LES FONDS COLLECTÉS SONT UTILISÉS CONCRÈTEMENT ?

Chaque euro collecté est utilisé de manière très ciblée et transparente. La part la plus importante est consacrée au financement de la recherche : nous cofinçons des programmes européens de pointe qui permettent de développer des traitements innovants, mieux adaptés aux enfants, et d'ouvrir l'accès à de nouvelles thérapies personnalisées.

Mais notre action ne s'arrête pas à la recherche. Une autre partie des fonds sert à améliorer le quotidien des enfants malades et de leurs familles : soutien psychologique et matériel, financement de rénovations et d'équipements dans les services d'oncologie pédiatrique, organisation d'activités et de moments de bien-être à l'hôpital comme à l'extérieur. Nous aidons également les équipes soignantes, car leur rôle est essentiel.

En résumé, chaque don a un double impact : il contribue à sauver des vies demain grâce à la recherche, et il améliore la qualité de vie des enfants et de leurs proches dès aujourd'hui.

QUELS SONT LES PROJETS OU AMBITIONS POUR LE FUTUR DE L'ASSOCIATION ?

Notre ambition est simple et claire : guérir le cancer des enfants et des adolescents. Et nous ne cesserons jamais de nous battre tant que cette mission ne sera pas accomplie.

LE TEMPS PRESSE, ET LA RECHERCHE A BESOIN DE VOUS, DE VOTRE SOUTIEN, DE VOTRE GÉNÉROSITÉ.

Imagine for Margo, association reconnue d'Utilité Publique, peut recevoir vos legs, donations et assurances-vie. Chaque don, Legs ou Assurance-vie* est un acte d'amour !

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter Thomas Hamelin, Directeur financier, à l'adresse relations.donateurs@imagineformargo.org.



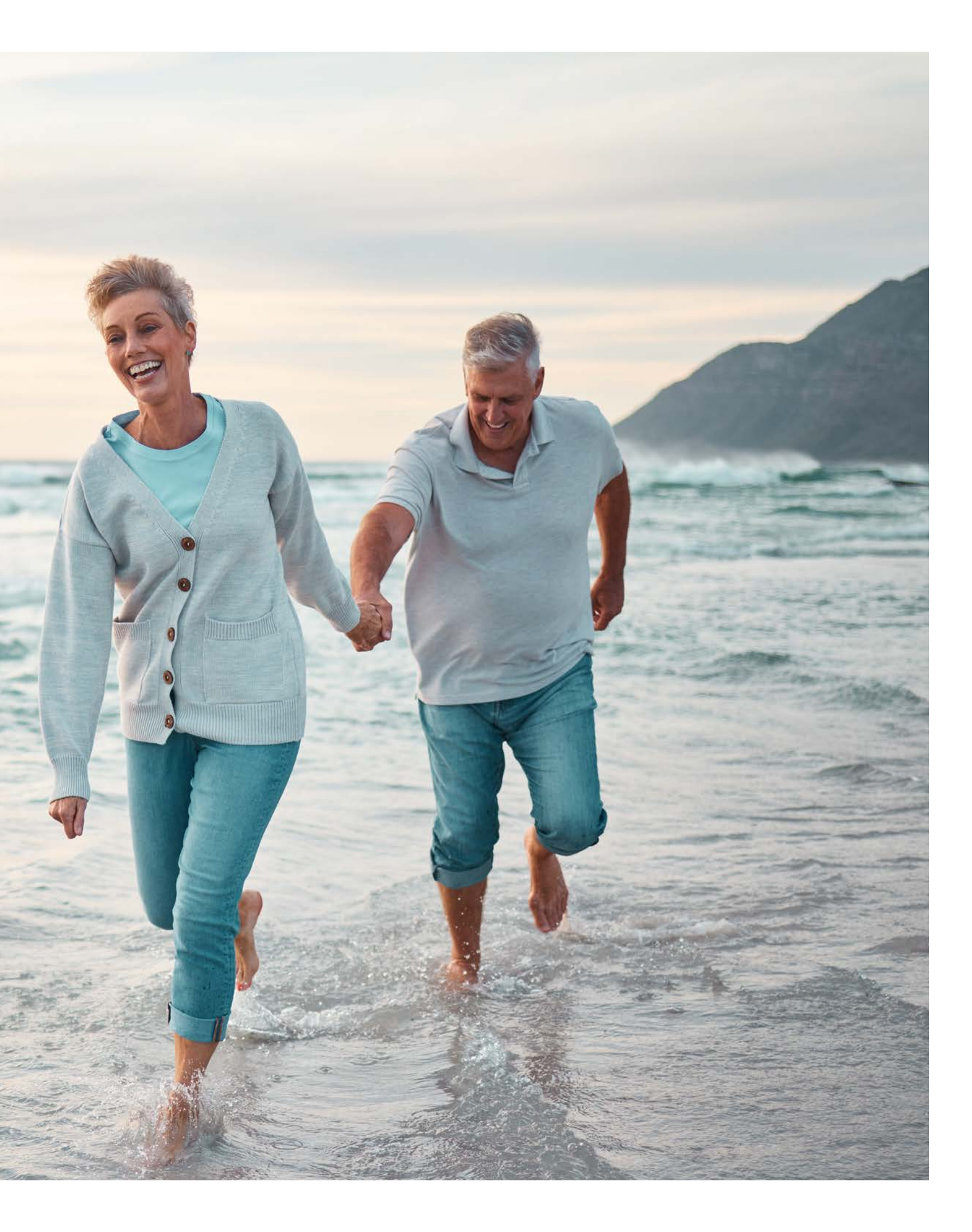
Sortie en famille :
goûter aux charmes
des châteaux

Castel Novel : un
château féérique à
découvrir en famille

Evasion en duo ou
en avec ses petits-
enfants dans les
Hauts-de-France

Interview de Caroline
DUPUY, chargée de
communication de
l'Office de Tourisme
du Pays de Thiérache





SORTIE EN FAMILLE

GOÛTER AUX CHARMES DES CHÂTEAUX



Les châteaux sont des témoins fascinants de l'histoire et de l'architecture, offrant une immersion unique dans le passé. Une sortie en famille permet de mêler culture, loisir et aventure, tout en créant des souvenirs mémorables. Ces lieux, souvent entourés de jardins majestueux ou de paysages pittoresques, stimulent la curiosité des enfants et séduisent les adultes par leur beauté et leur richesse patrimoniale. Une visite peut se transformer en véritable exploration, ponctuée d'ateliers ludiques, de spectacles historiques ou de balades dans des espaces verts propices à la détente.

POURQUOI VISITER UN CHÂTEAU EN FAMILLE ?

Visiter un château avec sa famille offre bien plus qu'un simple moment de promenade. Les enfants découvrent l'histoire de manière concrète, en observant les salles richement décorées, les objets d'époque et les architectures impressionnantes. L'immersion dans le passé permet à tous de voyager dans le temps, d'imaginer la vie quotidienne des rois, reines et chevaliers, et d'apprécier le savoir-faire artisanal des époques anciennes. Ces visites offrent également un cadre idéal pour des activités ludiques et éducatives, comme des chasses au trésor ou des ateliers créatifs. Enfin, passer du temps ensemble dans ces environnements enchanteurs favorise la complicité familiale et invite à des moments de partage et de détente en plein air.

SÉLECTION DE CHÂTEAUX ADAPTÉS AUX FAMILLES

Pour profiter pleinement d'une sortie en famille, certains châteaux se distinguent par leurs activités et leur cadre accueillant. Le Château de Castelnaud, en Dordogne, propose un musée de la guerre médiévale avec des démonstrations interactives qui fascinent petits et grands. Le Château de Guédelon, dans l'Yonne, est un projet unique de construction d'un château médiéval selon les techniques d'époque, où les enfants peuvent observer les artisans à l'œuvre et participer à des ateliers adaptés. Le Château de Castel Novel, moins connu mais tout aussi charmant, offre une atmosphère intimiste et des visites guidées où l'histoire et les légendes locales sont racontées de façon captivante, permettant aux enfants de se plonger dans les mystères du passé.



CASTEL NOVEL

HÔTEL ET RESTAURANT



Crédit photos : Nicolas BARBARIN



Route de Roland Garros
19240 - Varetz - France.



05 55 85 00 01



www.castelnovel.com



Pour ceux qui aiment les grands espaces et la beauté des jardins, le Château de Versailles en Île-de-France ou le Château de Villandry dans la Loire sont des destinations idéales, avec leurs parcs étendus et leurs labyrinthes qui invitent à la promenade et à la découverte. Enfin, certains châteaux comme le Château de Breteuil ou le Château de Pierrefonds proposent des activités ludiques et pédagogiques, telles que des spectacles, des ateliers et des contes qui captivent particulièrement les plus jeunes.

ACTIVITÉS À FAIRE EN FAMILLE DANS UN CHÂTEAU

La visite d'un château peut se transformer en aventure riche et variée. Les familles peuvent commencer par une visite guidée interactive, où les audioguides ou applications mobiles permettent aux enfants de participer activement à la découverte. Les chasses au trésor ou les jeux de piste organisés dans certains châteaux stimulent leur esprit d'observation et leur imagination. Les

ateliers créatifs, comme la calligraphie, la fabrication de boucliers ou la découverte de costumes médiévaux, ajoutent une dimension manuelle et ludique. Les promenades dans les jardins offrent des moments de détente et d'exploration, avec la possibilité de pique-niquer ou de se perdre dans des labyrinthes. Les spectacles et animations historiques, tels que les tournois médiévaux, les contes et les reconstitutions, renforcent le sentiment d'immersion dans l'histoire. Enfin, certains châteaux proposent des expériences culinaires, permettant de découvrir des spécialités locales ou de participer à des ateliers de cuisine adaptés aux enfants, ce qui transforme la visite en expérience complète et multisensorielle.

CONSEILS PRATIQUES POUR UNE SORTIE RÉUSSIE

Pour que la visite soit agréable et enrichissante, il est essentiel de bien se préparer. Il est recommandé de vérifier les horaires et de réserver les billets à l'avance, surtout lors des périodes de forte affluence. S'habiller confortablement, avec des chaussures adaptées à la marche et aux escaliers, est indispensable. Les familles peuvent prévoir un pique-nique si le château le permet, ou se renseigner sur les restaurants et cafés disponibles sur place. Il est également important d'alterner moments de visite et pauses pour éviter la fatigue des enfants. Encourager les enfants à prendre des photos, à noter leurs impressions ou à dessiner ce qu'ils voient peut enrichir leur expérience et stimuler leur créativité. Enfin, consulter le calendrier des événements saisonniers permet de profiter de festivals, marchés ou animations spéciales qui peuvent rendre la visite encore plus exceptionnelle.

En conclusion, visiter un château en famille est une véritable évasion culturelle et ludique. Les enfants y découvrent l'histoire de manière interactive et stimulante, tandis que les parents profitent d'un cadre majestueux et apaisant. Entre exploration, apprentissage et moments de détente, les châteaux offrent une expérience unique qui ravit toutes les générations. Une sortie dans ces lieux chargés d'histoire permet de créer des souvenirs durables, de renforcer les liens familiaux et d'éveiller la curiosité et l'imagination des plus jeunes, tout en profitant de la beauté des paysages et des jardins qui entourent ces trésors architecturaux.

CASTEL NOVEL

HÔTEL ET RESTAURANT

CASTEL NOVEL : Un château féérique à découvrir en famille

Au cœur de la Corrèze, le **Château de Castel Novel** se dévoile dans un parc arboré de 17 hectares. Monument historique du XIII^e siècle, il fut la demeure d'Henri de Jouvenel et de l'écrivaine Colette, qui y puisa une part de son inspiration. Aujourd'hui, ce lieu chargé d'histoire s'ouvre aux familles pour offrir une expérience inoubliable, où patrimoine et magie se rencontrent.

Avec ses **26 chambres dans le château et 10 dans le cottage**, Castel Novel conjugue charme, authenticité et confort. Les enfants s'émerveillent à l'idée de dormir « dans un vrai château », tandis que les grands-parents profitent de la sérénité des lieux et du plaisir de transmettre une part d'histoire. Le vaste parc invite à la promenade, aux jeux et aux découvertes.

À table, l'expérience se prolonge. **La Table de Colette** met en valeur les produits de saison dans un cadre raffiné, parfait pour une parenthèse gourmande. Pour une ambiance plus simple et conviviale, le restaurant **Chez Henri** accueille les familles autour de grillades savoureuses, dans un esprit de partage.

Mais Castel Novel, c'est aussi un site qui vit au rythme des saisons. L'été, ses façades fleuries se transforment en un spectaculaire jardin vertical. Cet automne, la

première édition du **Halloween Festival** (27 septembre – 2 novembre) mêlera frissons et rires pour petits et grands, avec des décors immersifs et des animations inédites. Puis, à partir de décembre, place à la féerie avec l'installation de plus de **1 000 lanternes monumentales et un million** de LED qui illumineront le parc. Sur 4 hectares, un parcours magique inspiré des contes de l'enfance promet émerveillement et poésie.

À Castel Novel, l'histoire rencontre la modernité, et la magie des lieux devient un merveilleux prétexte à partager. Un séjour, une promenade ou un simple dîner suffisent pour créer des souvenirs communs. Ici, chaque génération trouve sa place et repart avec des étoiles plein les yeux.



Toutes les informations sur la programmation et les séjours sont disponibles sur www.castelnovel.com

Évasion en duo ou avec ses petits-enfants **DANS LES HAUTS-DE-FRANCE**



Les Hauts-de-France, situés au nord de la France, sont une région aux multiples facettes, qui allie histoire, culture, nature et divertissement. Bordée par la Manche et la mer du Nord, traversée par de larges vallées et parsemée de villes pittoresques et de villages authentiques, cette région est idéale pour tous ceux qui souhaitent s'évader, que ce soit en duo ou avec leurs petits-enfants. Les possibilités de séjours y sont extrêmement variées : des balades tranquilles au bord de l'eau, des randonnées dans des paysages bocagers, des visites culturelles, des activités ludiques et interactives pour les enfants, ou encore des moments de détente dans des hébergements insolites. Les Hauts-de-France se prêtent à une expérience complète, où chaque jour peut être différent et riche en découvertes.

EXPLORER LA NATURE ET SE RESSOURCER

Pour les couples ou les familles souhaitant profiter de la nature, les Hauts-de-France offrent une grande diversité de paysages. La région compte plusieurs parcs naturels régionaux, tels que le Parc naturel régional de l'Avesnois ou celui de l'Authie, où les visiteurs peuvent se promener au cœur de paysages préservés, observer la faune locale et respirer un air pur loin du tumulte des villes. La baie de Somme, classée parmi les plus belles baies du monde, est un site incontournable pour ses vastes étendues de sable, ses marais et sa colonie d'oiseaux migrateurs. Les promenades sur la côte d'Opale, avec ses falaises impressionnantes et ses plages étendues, offrent également des moments de contemplation et de détente. Ces escapades en pleine nature permettent de se reconnecter à l'essentiel, que ce soit en marchant tranquillement ou en profitant d'une sortie en vélo, accessible à tous.

Créer des souvenirs en Thiérache



© Loïc Ridou



Les Alpagas de la Cour Farroux - Sommeron

La Thiérache
on s'y attache



Office de Tourisme du Pays de Thiérache
7 avenue du Préau - 02140 VERVINS
03 23 91 30 10 - accueil@tourisme-thierache.fr



PATRIMOINE HISTORIQUE ET ACTIVITÉS CULTURELLES

Les Hauts-de-France sont également une région au riche patrimoine historique et culturel. Lille, la capitale régionale, séduit par son architecture flamande, ses places animées et ses musées d'art et d'histoire, comme le Palais des Beaux-Arts. Amiens attire par sa cathédrale gothique classée au patrimoine mondial de l'UNESCO et ses hortillons, des jardins flottants uniques en Europe. La région recèle également de nombreux sites liés à l'histoire contemporaine et militaire, notamment des champs de bataille et des musées de la Première Guerre mondiale dans l'Oise et la Somme. Ces lieux permettent de combiner découverte culturelle et moments d'échange en famille ou en couple.

La région possède également un riche tissu de villages et de villes pittoresques qui méritent le détour. Parmi eux, la Thiérache, située au nord-est de l'Aisne, constitue une étape intéressante. Réputée pour ses églises fortifiées, son architecture rurale authentique et ses paysages bocagers, elle offre un aperçu d'un patrimoine local différent de celui des grandes villes. Une visite de la Thiérache permet de combiner balades dans des villages tranquilles, découverte du patrimoine religieux et pauses gourmandes dans des fermes ou auberges traditionnelles.

ACTIVITÉS EN DUO : DÉTENTE ET EXPÉRIENCES ORIGINALES

Pour un séjour en duo, les Hauts-de-France offrent de nombreuses expériences pour se détendre et se divertir. Les amateurs de gastronomie peuvent profiter de circuits œnologiques ou culinaires, découvrir les produits locaux tels que les fromages, les bières artisanales ou les spécialités régionales dans des marchés et fermes locales. Les hébergements insolites se multiplient, avec des cabanes perchées dans les arbres, des bulles transparentes pour observer le ciel ou des maisons d'hôtes de charme au cœur de la campagne, offrant une immersion totale dans la nature.

Les amoureux d'activités plus calmes peuvent également se tourner vers des promenades en bateau sur les canaux, des randonnées à vélo le long des voies vertes, ou encore des séances de bien-être dans les spas ou centres aquatiques de la région. Chaque activité permet de se détendre et de profiter d'un moment privilégié à deux, loin du stress du quotidien.

ÉVASION EN FAMILLE AVEC LES PETITS-ENFANTS

Les Hauts-de-France sont particulièrement adaptés aux escapades avec les enfants, offrant un mélange de divertissement, de découverte et d'éducation. La région regorge de parcs et



d'activités ludiques : parcs animaliers, fermes pédagogiques, parcs d'attractions adaptés à tous les âges et espaces récréatifs en intérieur ou en extérieur. Les enfants peuvent s'initier à la pêche, à l'équitation, participer à des ateliers scientifiques ou artistiques, ou encore explorer des labyrinthes et parcours d'aventure en forêt. Les sites naturels de la région offrent également des expériences immersives pour éveiller la curiosité des plus jeunes. Observer les phoques dans la baie de Somme, se promener dans les marais et observer les oiseaux ou visiter les hortillonnages d'Amiens en barque sont des activités qui allient jeu, découverte et sensibilisation à l'environnement. Ces sorties permettent aux enfants de se dépenser, de découvrir la nature et de partager des moments forts avec leurs grands-parents ou leurs parents.

La Thiérache, bien qu'évoquée ici comme une seule étape, est également idéale pour les familles. Les églises fortifiées peuvent devenir de véritables terrains de jeu et d'imagination pour les enfants, et les villages offrent des espaces sécurisés pour les balades à pied ou à vélo. De nombreuses fermes locales proposent des ateliers pour les enfants, où ils peuvent apprendre à fabriquer du fromage ou découvrir le travail des animaux, ajoutant une dimension éducative à leur séjour.

CONSEILS PRATIQUES POUR UN SÉJOUR RÉUSSI

Pour profiter pleinement d'une escapade dans les Hauts-de-France, il est conseillé de planifier son séjour en fonction de ses envies et du rythme des participants. Il est préférable de vérifier les horaires et la disponibilité des activités et des hébergements à l'avance, surtout pendant les périodes de vacances scolaires ou les week-ends prolongés. Pour les familles, il est important de prévoir des vêtements adaptés aux activités de plein air et à la météo, ainsi que de petits encas et de l'eau pour les sorties. Les offices de tourisme locaux constituent également une ressource précieuse pour découvrir des activités originales et peu connues, et pour bénéficier de conseils adaptés à chaque profil de visiteur.

Pour conclure, les Hauts-de-France offrent un éventail d'expériences pour tous les goûts et tous les âges. Que ce soit pour une escapade romantique à deux, une sortie ludique avec les petits-enfants ou un séjour mêlant nature et culture, la région répond à toutes les attentes. Entre villes dynamiques, côtes majestueuses, campagnes paisibles et villages pittoresques comme la Thiérache, chaque visiteur peut composer un séjour sur mesure, riche en découvertes et en moments de partage. Cette région du nord de la France se révèle ainsi comme une destination idéale pour des séjours variés, permettant de combiner détente, découverte et complicité.

Pour cette édition spéciale consacrée aux escapades familiales, nous avons rencontré Caroline DUPUY, chargée de communication de l'Office de Tourisme du Pays de Thiérache. Elle nous présente cette région authentique, riche en paysages préservés, en patrimoine et en saveurs locales. L'occasion de découvrir toutes les activités et expériences qui font de la Thiérache une destination idéale pour les familles en quête de nature, de culture et de moments partagés.

COMMENT DÉCRIRIEZ-VOUS LA THIÉRACHE À UNE FAMILLE EN QUÊTE D'AVENTURE ET DE DÉTENTE ?

La Thiérache, c'est un territoire vaste et vert où une famille peut vraiment souffler. On y trouve le calme, la sécurité et un accueil sincère. C'est un carrefour européen accessible à moins de 2h de Paris, Lille ou Bruxelles, avec une multitude d'activités pour bouger, découvrir ou simplement se détendre.

QUELLES SONT LES SPÉCIFICITÉS NATURELLES ET CULTURELLES DE LA RÉGION QUI SÉDUISENT PARTICULIÈREMENT LES FAMILLES ?

Les familles sont souvent séduites par le bocage de Thiérache, ses massifs forestiers accessibles et des sites naturels comme la cascade de Blangy. Côté patrimoine, les églises fortifiées et le Familistère de Guise marquent les esprits. On retrouve aussi des découvertes gourmandes autour du Maroilles et l'EuroVelo3 offre un itinéraire doux pour explorer ces pépites à vélo.

LA BASE DE LOISIRS DE L'ASTRÉE AU NOUVION-EN-THIÉRACHE PROPOSE UNE VARIÉTÉ D'ACTIVITÉS. POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE PLUS ?

La base de loisirs de l'Astrée, c'est une Station Verte® où chacun trouve son activité. L'été, la piscine attire les familles et le plan d'eau permet de se promener autour. On y trouve aussi un camping (avec mobil-homes et écolodges), des jeux, un labyrinthe, des activités sportives (skate parc, agrès, mini-golf) et même un parcours santé pour ceux qui veulent bouger en douceur.

QUELS SONT LES SITES OU ÉVÉNEMENTS QUI PERMETTENT AUX ENFANTS D'APPRENDRE EN S'AMUSANT ?

Plusieurs sites permettent aux enfants d'apprendre en jouant. Les églises fortifiées de Parfondeval et Plomion, aménagées pour la visite jusqu'aux étages, éveillent la curiosité. Parfondeval est le seul village de l'Aisne labellisé par Les plus Beaux Villages de France®. La micobalade avec audioguide permet d'en apprendre

plus sur la vie à la campagne en Thiérache. Le château fort de Guise plonge les plus jeunes dans l'histoire et le Familistère de Guise propose une découverte avec un casque de réalité virtuelle et un livret d'enquête. Côté musées, celui de la Thiérache et le musée du sabot de Buironfosse offrent des expériences simples et concrètes qui parlent aux enfants.

LA THIÉRACHE OFFRE-T-ELLE DES ACTIVITÉS ADAPTÉES AUX ADOLESCENTS OU AUX FAMILLES AVEC DES ENFANTS EN BAS ÂGE ?

Oui, l'offre en Thiérache est variée et adaptée à tous les âges. Les adolescents apprécient les Escape Games de Courquain à Hirson, lieu où a été tourné le film « Rien à déclarer », ou partent à l'aventure avec Louison Pignon, une application de chasse au trésor à vélo qui propose deux parcours au départ de Guise ou Hirson. Pour toute la famille, il est possible de faire une balade en rosalie depuis Axe Parc à Luzoir le long de l'EuroVelo 3, ou même de monter sur un dromadaire à Thenailles. Avec les plus petits, la découverte des alpagas offre un moment original et tout doux, ou vous pouvez profiter d'un moment de détente à L'Île Verte à Hirson lors des séances Family Bulles le samedi, avec une eau chauffée à 31 °C.

Pour les enfants fatigués ou les balades plus tranquilles, la Thiérache propose de nombreuses microbalades et la location de vélos à assistance électrique avec remorque.

LE MAROILLES EST UNE SPÉCIALITÉ LOCALE. QUELS AUTRES PRODUITS DU TERROIR LES FAMILLES PEUVENT-ELLES DÉCOUVRIR ?

Oui, la Thiérache est surtout connue pour le Maroilles, avec plus de 70 % de la production nationale, mais il y a aussi la crème de Maroilles, la boulette d'Avesnes ou le dauphin. Les familles peuvent découvrir d'autres saveurs du bocage, comme le cidre de Thiérache et tous les produits dérivés de la pomme : jus, pétipomme, gelée de pommes ou de cidre, et même le vinaigre de cidre.

Y A-T-IL DES FERMES OU DES PRODUCTEURS LOCAUX QUI PROPOSENT DES VISITES OU DES ATELIERS POUR LES FAMILLES ?

Pour les familles, rien de mieux qu'une ferme pédagogique, comme les Écuries de Macquigny ou la ferme du Val Vermand à Saint-Martin-Rivière, pour découvrir et caresser les petits animaux de la ferme. Pour rencontrer les vaches, il est possible de séjourner dans des hébergements à la ferme : Les Chambres du Château à Éparcy, la Tiny House de l'Instant Bucolique à Origny-en-Thiérache ou le gîte de la Brossière à Landouzy-la-Cour. Les propriétaires accueillent volontiers les familles et présentent leurs animaux,

offrant une expérience à la fois ludique et pédagogique.

POUVEZ-VOUS NOUS PARLER DE LA BOUTIQUE DE L'OFFICE DE TOURISME À VERVINS ?

La boutique de l'Office de Tourisme se situe à Vervins, au 7 avenue du Préau. On y trouve des produits du terroir, des souvenirs à l'image de la destination — cartes postales, magnets, crayons de bois — ainsi qu'une large sélection d'ouvrages, allant des guides du Routard aux BD comme La Guerre des Lulus, sans oublier des livres plus techniques sur les églises fortifiées ou le Familistère de Guise. La boutique fait également office de billetterie pour les événements organisés par l'Office de Tourisme du Pays de Thiérache.

QUELS ÉVÉNEMENTS À VENIR SONT PARTICULIÈREMENT ADAPTÉS AUX FAMILLES ?

Plusieurs événements à venir sont particulièrement adaptés aux familles. Les sorties nature organisées par le Pays de Thiérache et le CPIE antenne Thiérache permettent de découvrir le territoire en s'amusant. Le samedi 25 octobre, l'événement original « Presse ta pomme » propose de célébrer les saveurs de l'automne en participant à une séance de pressage de pommes pour fabriquer son propre jus.

À la fin du mois, Halloween sera un temps fort, avec, par exemple, au Château du Nouvion-en-Thiérache, un événement spécial pour petits et grands autour d'un château hanté. Et en décembre, les marchés de Noël offrent animations et ateliers pour les enfants, tout en permettant de faire quelques emplettes.

LE FAMILISTÈRE DE GUISE ORGANISE DES ANIMATIONS VARIÉES. QUELLES SONT LES ACTIVITÉS PHARES POUR LES FAMILLES ?

Le Familistère de Guise propose de nombreuses activités pour les familles.

Les visites : Le musée met à disposition un livret pour enfants, Le carnet du petit familistérien, conçu pour les 6-12 ans, qui permet aux enfants de mener eux-mêmes la visite. Il est aussi possible de faire une visite libre avec tablette : à chaque espace, des vidéos explicatives aident à comprendre la société familistérienne. Les tablettes sont fournies à l'accueil.

Les ateliers en famille : durant les vacances scolaires de la zone B, les familles peuvent participer à des ateliers pratiques comme réaliser une mosaïque, sculpter la terre glaise, développer des photographies à la chambre

noire ou construire un hôtel à insectes.

Pour les plus grands (à partir de 12 ans) : L'écape game L'énigme de l'ingénieure propose de découvrir le Familistère autrement, par équipe de 4 à 6 joueurs, à travers un parcours d'énigmes. Le Palais VR offre une expérience immersive en réalité virtuelle, permettant de rencontrer Godin et de découvrir son projet au XIXe siècle.

Réservation et informations :

www.familistere.com

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR ORGANISER UN SÉJOUR EN FAMILLE EN THIÉRACHE ?

Pour organiser un séjour en famille en Thiérache, choisissez un hébergement qui plaira aux enfants: roulotte, tiny house, chambre d'hôtes à la ferme, cabane... L'équipe de l'Office de Tourisme peut vous fournir une sélection adaptée à vos envies.

Prévoyez des vélos ou louez-en sur place, sans crainte des dénivelés grâce aux vélos à assistance électrique et n'oubliez pas les bottes pour profiter pleinement des forêts et des chemins de campagne, particulièrement agréables à cette saison.

EXISTE-T-IL DES RESSOURCES OU DES BROCHURES SPÉCIFIQUES POUR AIDER LES FAMILLES À PLANIFIER LEUR VISITE ?

Bien sûr ! Les familles peuvent consulter notre carte touristique, la sélection de sites incontournables et le guide La Thiérache, on s'y attache en famille sur notre site internet www.tourisme-thierache.fr. Pour préparer au mieux votre visite, nous pouvons également vous envoyer ces documents par courrier sur simple demande.

QUELLES SONT LES MEILLEURES PÉRIODES DE L'ANNÉE POUR VISITER LA THIÉRACHE EN FAMILLE

La Thiérache se visite avec plaisir en toute saison. Le printemps et l'été sont parfaits pour profiter des activités en plein air, des balades et des bases de plein air et de loisirs, tandis que l'automne offre de magnifiques couleurs chaudes dans les forêts et le bocage. Chaque saison permet de découvrir la région autrement et de profiter pleinement d'un séjour en famille.

INFOS PRATIQUES

Office de Tourisme du Pays de Thiérache
7 avenue du Préau 02140 VERVINS
+ 33 (0)3 23 91 30 10
<https://www.tourisme-thierache.fr>
accueil@tourisme-thierache.fr



©OT TH Loïc RIDOU



©OT TH Loïc RIDOU



©OT TH Loïc RIDOU



©OT TH Loïc RIDOU



Fêter Halloween avec
ses petits-enfants

Halloween 2025 à
Disneyland Paris : un
festival entre frissons
et féérie

DIY spécial automne de
10doigts.fr

Mobilité des
adolescents : pourquoi
opter pour une voiture
sans permis

Interview de Romain
Illegems, Directeur
Marketing et
Communication chez
Ligier





FÊTER HALLOWEEN avec ses petits-enfants



Halloween, célébrée chaque année le 31 octobre, est devenue une fête incontournable pour les enfants. Entre les déguisements, les bonbons et les décorations effrayantes, cette période est une véritable invitation à la fantaisie et à la créativité. Pour les grands-parents, c'est une merveilleuse occasion de partager des moments complices avec leurs petits-enfants, d'éveiller leur imagination et de créer des souvenirs inoubliables. Loin d'être une simple fête importée, Halloween est aujourd'hui une belle opportunité de tisser du lien familial autour d'activités ludiques et joyeusement effrayantes. Qu'il s'agisse de sorties, d'ateliers créatifs ou de petits moments à la maison, les possibilités sont nombreuses pour vivre ensemble la magie d'Halloween.

LES SORTIES À FAIRE AVEC LES ENFANTS

Parmi les activités les plus marquantes à partager avec ses petits-enfants, la visite de Disneyland Paris durant la période d'Halloween figure en tête de liste. Chaque année, le parc se métamorphose en un véritable royaume enchanté où règnent citrouilles, fantômes et rires. Les allées sont décorées de guirlandes orange et noires, les personnages Disney se parent de costumes d'Halloween, et de nouvelles animations viennent ponctuer la journée. Les parades spéciales, les spectacles des Méchants Disney et les attractions revisitées plongent petits et grands dans une atmosphère à la fois magique et frissonnante. C'est une expérience inoubliable qui mêle émerveillement et émotions partagées. Si une escapade à Disneyland n'est pas possible, il existe bien d'autres façons de vivre pleinement cette fête. De nombreuses communes organisent des chasses aux bonbons dans les quartiers, les centres commerciaux ou les parcs. Les enfants, déguisés en sorcières, vampires ou fantômes, adorent partir à la recherche de friandises, sonner





aux portes et s'exclamer « un bonbon ou un sort ! ». Les grands-parents peuvent aussi organiser leur propre chasse à domicile ou dans le jardin, en cachant des sucreries et en préparant une carte au trésor avec des indices ludiques. C'est une manière simple et joyeuse de faire vivre la tradition tout en restant dans un cadre rassurant.

Pour ceux qui préfèrent des activités plus calmes, les fermes de citrouilles ou les marchés d'automne constituent également une belle sortie en famille. Les enfants peuvent y choisir leur propre citrouille à décorer, découvrir les produits de saison et participer à de petits ateliers agricoles. Une balade en forêt, à la recherche de feuilles aux mille couleurs, de glands et de pommes de pin, permet également de profiter de l'automne tout en récoltant des éléments naturels qui serviront plus tard à créer des décorations. Enfin, certaines médiathèques et cinémas proposent des animations thématiques : lectures de contes effrayants, projections de films adaptés aux plus jeunes ou ateliers manuels autour de la fête des sorcières.

LES ACTIVITÉS À LA MAISON

Lorsque le temps ne permet pas de sortir, les activités à la maison offrent de nombreuses possibilités pour célébrer Halloween de manière créative. Les loisirs manuels sont souvent les préférés des enfants, et il existe mille façons de transformer la maison en un repaire de fantômes joyeux. Les citrouilles peuvent être peintes, sculptées ou décorées avec des autocollants colorés. Les plus jeunes aimeront découper des fantômes dans du papier blanc, fabriquer des guirlandes d'araignées ou créer des photophores en décorant de simples bocaux de verre avec des motifs d'Halloween. Une touche de peinture orange, un peu de ficelle et quelques paillettes suffisent pour transformer un après-midi pluvieux en atelier d'artiste.

La cuisine est aussi un terrain de jeu idéal pour l'imagination. En préparant ensemble des goûters monstrueux, les enfants découvrent le plaisir de cuisiner tout en s'amusant. On peut confectionner des doigts de sorcière en biscuits sablés, des cupcakes décorés en araignées ou encore des meringues en forme de fantômes. Même une simple limonade peut devenir une « potion magique » si on y ajoute du sirop coloré et quelques bonbons gélifiés. L'important n'est

pas de réaliser des recettes parfaites, mais de partager un moment de rire et de complicité autour de la table.

Enfin, aucun Halloween n'est complet sans le rituel du déguisement. Les enfants adorent se transformer en créatures mystérieuses ou en héros fantastiques. Pas besoin d'un costume coûteux : un vieux drap peut devenir un fantôme, un chapeau pointu et un balai une parfaite tenue de sorcière. Le maquillage apporte la touche finale à la métamorphose. Un peu de fard blanc, du noir autour des yeux, un sourire exagéré, et le tour est joué ! Laissez surtout les enfants participer à la création de leur propre personnage : cela stimule leur imagination et leur donne le sentiment d'avoir contribué à leur déguisement.

LES CONSEILS POUR UNE FÊTE RÉUSSIE

Pour que la fête soit une réussite, il est important de créer une ambiance à la fois festive et rassurante. Les plus jeunes peuvent être impressionnés par certaines décorations, il vaut donc mieux opter pour des éléments amusants plutôt qu'effrayants. Une musique douce d'Halloween, des lumières tamisées et quelques bougies LED suffisent pour installer une atmosphère magique. Les grands-parents peuvent organiser un petit spectacle, un défilé de costumes ou une lecture d'histoires légèrement effrayantes mais adaptées à l'âge des enfants. Ces moments, à la fois joyeux et calmes, permettent à chacun de participer selon ses envies.

Les photos font partie intégrante de la fête. Installer un coin « photobooth » avec quelques accessoires – chapeaux, lunettes, citrouilles en carton – est une idée simple pour immortaliser la journée. Ces souvenirs feront le bonheur de toute la famille et rappelleront ces instants précieux passés ensemble.

SÉCURITÉ ET BIEN-ÊTRE

Halloween est une fête joyeuse, mais elle demande quelques précautions, surtout avec de jeunes enfants. Il est important de veiller à la sécurité alimentaire en privilégiant les bonbons emballés individuellement et en vérifiant les éventuelles allergies. Si une sortie nocturne est prévue, un gilet réfléchissant ou une lampe de poche permettra d'être bien visible. En cas de balade dans un lieu très fréquenté comme Disneyland ou un centre-ville, un bracelet indiquant le prénom de l'enfant et le numéro de téléphone d'un adulte responsable peut s'avérer très utile. Ces petits gestes garantissent que la fête reste un moment serein et agréable pour tous.



Halloween 2025 à Disneyland® Paris : un festival entre frissons et féerie



Du **1er octobre au 2 novembre 2025**, Disneyland® Paris se pare de ses plus belles couleurs automnales pour célébrer le **Festival Halloween Disney**. Citrouilles rieuses, fantômes malicieux et Méchants iconiques investissent les allées du Parc Disneyland® pour un mois d'octobre placé sous le signe de la magie, de la malice... et d'un soupçon de mystère.

UNE AMBIANCE ENSORCELANTE DÈS LES PREMIERS PAS

Dès l'entrée, les visiteurs sont accueillis dans un décor féerique peuplé de citrouilles géantes et de petits spectres souriants. L'atmosphère, à la fois follement amusante et délicieusement inquiétante, plonge petits et grands dans un univers où Halloween rime avec émerveillement.

Les plus courageux pourront croiser certains des Méchants Disney les plus célèbres — de Cruella d'Enfer à Maléfique, sans oublier Jafar et la

Reine de Cœur. À Frontierland, ce sont Jack Skellington et Sally, issus du chef-d'œuvre de Tim Burton *L'Étrange Noël de Monsieur Jack*, ainsi que Miguel du film *Coco* des studios Pixar, qui viendront saluer les visiteurs.

UNE CAVALCADE JOYEUSEMENT DIABOLIQUE

La traditionnelle Célébration Halloween de Mickey revient cette année avec encore plus de surprises et de personnages rares ! Menée par Mickey, Dingo, Tic

et Tac et leurs amis farceurs, la cavalcade déploie ses chars hauts en couleur dans une ambiance automnale remplie de citrouilles, lanternes et feuillages dorés.

Nouveauté 2025 : José Carioca et Panchito, les joyeux compagnons de Donald dans *Les Trois Caballeros*, rejoignent la fête pour la première fois ! Le clou du spectacle sera sans conteste le char "Le Manoir aux Illusions de Mickey", où l'illusion et la réalité se mêlent grâce à des transformations magiques de costumes. Tic et Tac y feront d'ailleurs une apparition inédite, spécialement costumés pour Halloween.

QUAND LA NUIT TOMBE SUR MAIN STREET, U.S.A.

À la tombée de la nuit, le parc se transforme littéralement. Pour

la première fois, Main Street, U.S.A. s'illuminera de projections spectrales et d'effets visuels inédits, créant une atmosphère à la fois mystérieuse et féérique. L'occasion rêvée de déambuler dans un décor vivant, vibrant au rythme des rires, des musiques envoûtantes et des lueurs d'Halloween.

UNE EXPÉRIENCE GUSTATIVE... HANTÉE !

Les festivités s'étendent jusque dans les assiettes ! Pour la toute première fois, le célèbre restaurant The Lucky Nugget Saloon se métamorphose en The Unlucky Nugget Saloon, un hommage savoureux à l'univers de l'attraction culte Phantom Manor.

Les visiteurs y plongeront dans une ambiance de fête inachevée, inspirée du mariage fantomatique de Mélanie Ravenswood. Décors immersifs, jeux de lumière, effets spéciaux et musiques spectrales accompagneront un menu aussi intrigant que délicieux, disponible tout au long de la saison.

Les plus gourmands pourront également savourer de nouvelles créations sucrées inspirées par les Esprits Farceurs, les Méchants Disney et les Hôtes Mystérieux. Au Last Chance Café, trois éclairs à la vanille rendront hommage aux esprits du manoir, tandis que le Boardwalk Candy Palace proposera une sélection de pâtisseries ensorcelantes imaginées spécialement pour Halloween.

UNE CHASSE AU TRÉSOR COLORÉE SIGNÉE M&M'S®

Les aventuriers en herbe pourront participer à une grande chasse au trésor inédite, orchestrée par M&M'S®, partenaire officiel de Disneyland Paris. Munis d'une carte spéciale remise par un Cast Member, les visiteurs partiront à la recherche de mystérieuses portes disséminées dans le parc, révélant des indices colorés et des friandises à collectionner. Une activité ludique et familiale qui

promet des éclats de rire... et quelques frissons sucrés !

LE 31 OCTOBRE, UNE SOIRÉE D'EXCEPTION

Le 31 octobre 2025, Disneyland® Paris prolonge la fête jusqu'à 23h ! Costumés pour l'occasion, petits et grands rivaliseront de créativité pour impressionner les Méchants Disney. Cette soirée d'Halloween se clôturera par le spectacle nocturne "A Nightfall with Disney Villains", un moment spectaculaire où le Château de la Belle au Bois Dormant s'embrasera de magie et de lumière, précédé du féérique "Disney Tales of Magic".



SENSATIONS FORTES ET SOUVENIRS IMPÉRISSABLES

Pour les amateurs d'émotions intenses, les attractions Phantom Manor et The Twilight Zone Tower of Terror™ promettent des expériences palpitantes. Entre spectres dansants, chutes vertigineuses et décors hantés, l'esprit d'Halloween s'empare de chaque recoin du resort.

Et pour prolonger la magie, les boutiques Disney proposeront une collection exclusive de produits thématiques : peluches de Mickey, Minnie et Stitch en sorciers, accessoires ensorcelés et objets de décoration parfaits pour créer son propre repaire d'Halloween à la maison.

Halloween 2025 à Disneyland® Paris, c'est un mois de célébrations entre rire et frisson, magie et mystère. Que vous soyez amateur de sensations fortes, passionné de sucreries ou amoureux des univers Disney, préparez-vous à vivre un automne... terriblement enchanté !

Entre rires, frissons et magie, Halloween 2025 à Disneyland® Paris promet une expérience ensorcelante pour toute la famille.

Ourson d'automne



Facile à réaliser, cet atelier créatif est parfait pour célébrer l'automne tout en développant la motricité fine des enfants...



► Matériel

- Pour fabriquer un joli ourson d'automne :
- un rondin de bois (Ø 8 à 11 cm)
 - un support rond en bois (Ø 18 cm)
 - une feuille de papier kraft
 - 2 yeux mobiles (Ø 2,5 cm)
 - des stickers pailletés feuilles d'arbres
 - des boutons en bois
 - de la colle à bois
 - une paire de ciseaux
 - un marqueur noir
 - une attache-cadre



Scannez pour retrouver le matériel nécessaire ou tapez le code C1170 sur 10doigts.fr

1



Découper une forme ovale (environ 5 à 6 cm de longueur) et 2 petites oreilles dans une feuille de papier kraft. Dessiner le museau et la bouche de l'ours sur la forme ovale en utilisant un marqueur noir.

2



Coller les formes en papier ainsi que 2 yeux mobiles sur le rondin de bois pour donner vie à un petit ours mignon.

3



Coller l'ours au centre du support rond en bois.

4



Décorer le contour du support en bois en collant des feuilles d'arbres pailletées ainsi que des boutons en bois.

5



Pratique : coller une attache-cadre derrière le support en bois afin de pouvoir accrocher facilement la création des enfants. Ajouter un petit point de colle sur l'attache-cadre pour une fixation plus durable.

 **10doigts**
La créativité entre vos mains !



Encore plus d'activités et d'idées originales à découvrir sur 10doigts.fr



MOBILITÉ DES ADOLESCENTS

POURQUOI OPTER POUR UNE VOITURE SANS PERMIS



La mobilité des adolescents est un enjeu majeur dans la vie quotidienne. Les jeunes ont besoin de se déplacer pour aller à l'école, aux activités de loisirs, retrouver leurs amis ou effectuer de petits boulots. Dans certaines zones rurales ou périurbaines, les transports publics sont limités, ce qui rend l'autonomie indispensable. La voiture sans permis, ou voiturette, apparaît comme une solution pratique pour les adolescents dès 14 ans, offrant un équilibre entre liberté, sécurité et responsabilité.

LA MOBILITÉ DES ADOLESCENTS AUJOURD'HUI

Les adolescents d'aujourd'hui évoluent dans un environnement où la mobilité est synonyme de liberté et de développement personnel. Pouvoir se déplacer sans contrainte est essentiel pour participer pleinement à la vie sociale et scolaire. Cependant, tous ne bénéficient pas des mêmes conditions. En milieu rural ou périurbain, les transports publics sont souvent rares, peu pratiques ou mal synchronisés avec les horaires scolaires. Beaucoup de jeunes doivent donc trouver des alternatives pour éviter la dépendance envers leurs parents, souvent contraints d'assurer les trajets quotidiens.

En ville, la situation est un peu différente : les transports en

commun sont plus accessibles, mais la recherche d'autonomie reste la même. Les adolescents souhaitent se sentir responsables et capables de gérer leurs déplacements eux-mêmes. C'est dans ce contexte que la voiture sans permis trouve sa place, en répondant à ce double besoin de liberté et de sécurité.

QU'EST-CE QU'UNE VOITURE SANS PERMIS ?

La voiture sans permis, ou VSP, est un petit véhicule léger conçu pour être conduit dès l'âge de quatorze ans, à condition de posséder le Brevet de Sécurité Routière (BSR) ou le permis AM. Ce type de véhicule est limité à une vitesse de quarante-cinq kilomètres par heure et dispose généralement de deux places.

Les modèles les plus récents sont dotés de moteurs thermiques ou électriques et offrent des équipements modernes comme la climatisation, le Bluetooth, la caméra de recul ou encore le GPS. Leur design s'est considérablement amélioré au fil des années, se rapprochant de celui des voitures traditionnelles. Les marques les plus connues dans ce secteur sont Aixam, Ligier, Chatenet, Bellier ou encore Microcar.

Ces petites voitures sont faciles à garer, simples à conduire et peu consommatrices en carburant. Elles sont donc adaptées aux trajets quotidiens de courte distance, ce qui correspond parfaitement aux besoins des adolescents.

POURQUOI LES ADOLESCENTS LA CHOISSENT

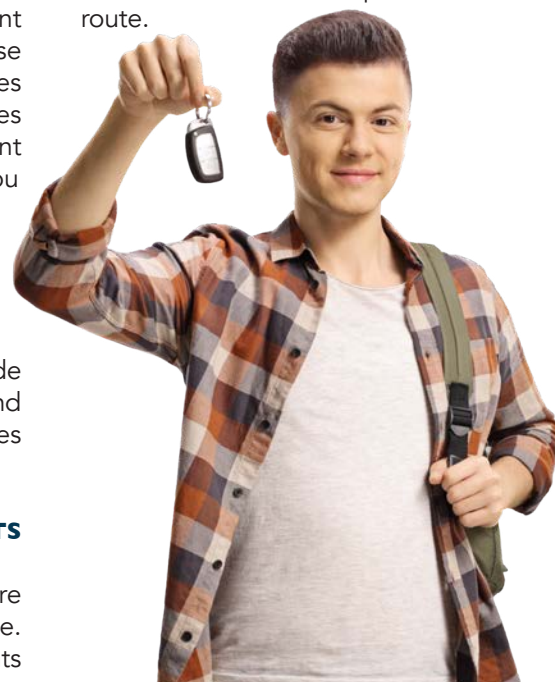
Le principal avantage de la voiture sans permis est l'autonomie. Elle permet aux adolescents

de se déplacer sans dépendre des parents, favorisant ainsi le sentiment de responsabilité. La sécurité est également un facteur clé : contrairement aux scooters, la voiturette protège mieux en cas d'accident grâce à sa carrosserie et à ses ceintures de sécurité. L'accessibilité du permis AM, moins coûteux et plus rapide à obtenir qu'un permis classique, facilite son adoption. Enfin, le design moderne et les options connectées séduisent les jeunes, qui y voient une première

expérience de conduite valorisante.

LES ALTERNATIVES POSSIBLES

Face à la voiture sans permis, plusieurs alternatives existent. Le scooter ou la moto de cinquante centimètres cubes reste une option populaire chez les adolescents, car ils permettent de se déplacer plus rapidement. Cependant, ces moyens de transport sont plus dangereux et exposent davantage le conducteur aux risques de la route.



**Offrez leur de la mobilité
en toute sécurité !**

À partir de

89€
par mois*



Nouvelle
JS50



Nouvelle
MYLI

NOUVELLE GAMME LIGIER

Électrique ou Diesel • Sans permis • Dès 14 ans

Trouvez le distributeur Ligier
près de chez vous sur **ligier.fr**

Au quotidien, prenez les transports en commun **#SeDéplacerMoinsPolluer**

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

*NOUVELLE MYLI IDEAL REVO D+ en Location avec Option d'Achat sur 24 mois avec un premier loyer majoré de 4 450 € suivi de 23 loyers mensuels de 89 € dans le réseau participant. Montant total dû par le locataire en cas d'acquisition du véhicule au terme du contrat : 14 424,45 €. Offre à particuliers non cumulable en Location avec Option d'Achat sur 24 mois et 20 000 km dans le réseau Ligier Group participant valable jusqu'au 31/12/2025 (date de souscription au dossier de financement faisant foi), dans la limite des stocks disponibles. Exemple pour une MYLI IDEAL REVO D+ au prix tarif constructeur du 01/09/2025 de 12 999 €. Option d'Achat finale : 7 929,39 € ou reprise de votre véhicule suivant engagement sous conditions de votre Distributeur. Durée totale du financement : 24 mois. Dans le cadre de votre financement, vous disposez d'un délai de rétractation. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par SANTIANDER CONSUMER FINANCE S.A. - Siège social : Ciudad Grupo Santander, Avenida Cantabria s/n, 28660 Boadilla del Monte, Madrid (Espagne) - Société de droit espagnol immatriculée au Registro Mercantil de Madrid sous le n°0000249773 - Succursale en France : 26, Quai Charles Pasqua, 92300 Levallois-Perret (France) - Immatriculée au RCS de Nanterre sous le numéro 915 062 012 - Etablissement de crédit régi par l'Autorité de contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR - 4 Place de Budapest, CS 92459, 75436 Paris Cedex 09) | Intermédiaire européen en assurance immatriculé sous le n°0V0089 (www.orias.fr). Les versions quadricycles légers sont accessibles sans permis pour les conducteurs nés avant le 01-01-88 ou à partir de 14 ans pour les personnes nées après cette date titulaires du permis BSR option quadricycle léger délivré avant le 19 janvier 2013 ou du permis AM délivré à partir du 19-01-13. Crédit Photo : SIMPOL. Photos non contractuelles. Conception-réalisation : Ligier Group 10.2025.





D'autres préfèrent opter pour des solutions plus écologiques, comme la trottinette électrique ou le vélo à assistance électrique, particulièrement pratiques dans les zones urbaines.

Dans certaines régions, des dispositifs de covoiturage ou d'autopartage adaptés aux jeunes commencent à se développer. Enfin, pour les adolescents qui disposent de transports collectifs fiables, le bus scolaire ou le train régional demeure la solution la plus économique et la plus sûre. Chacune de ces options présente des avantages et des limites selon le lieu de résidence, le budget familial et les besoins du jeune.

LES PERSPECTIVES ET TENDANCES FUTURES

Le marché de la voiture sans permis est en pleine évolution. Avec la montée des préoccupations environnementales, de plus en plus de constructeurs proposent des modèles électriques, silencieux et non polluants. Cette transition écologique contribue à renforcer l'image positive des voiturettes auprès des jeunes générations soucieuses de l'environnement.

Les innovations technologiques améliorent également le confort et la sécurité : les nouveaux modèles intègrent des systèmes de navigation, des applications connectées et des outils d'aide à la conduite.

Enfin, le développement de services d'autopartage spécialement conçus pour les mineurs pourrait rendre la voiture sans permis plus accessible financièrement. Ces évolutions laissent penser que la mobilité des adolescents connaîtra dans les années à venir une transformation importante, alliant autonomie, sécurité et responsabilité écologique.

En conclusion, la voiture sans permis constitue une solution efficace pour les adolescents, combinant liberté, sécurité et autonomie. Elle représente une première étape vers la conduite responsable et s'inscrit dans un contexte où la mobilité durable et flexible est de plus en plus recherchée. Bien qu'elle ait un coût et des limitations techniques, elle reste une alternative intéressante pour les jeunes qui souhaitent se déplacer de manière autonome et sécurisée.

L'autonomie des adolescents est un enjeu important pour les familles, notamment lorsqu'il s'agit de mobilité.

Romain Illegems, Directeur Marketing et Communication chez Ligier, répond à nos questions sur la façon dont les voitures sans permis de la marque permettent aux jeunes de se déplacer en toute sécurité tout en gagnant en indépendance. Il nous explique également comment Ligier accompagne les familles, présente l'histoire et les valeurs de la société, et revient sur les projets et innovations à venir.

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER BRIÈVEMENT L'HISTOIRE DE LA SOCIÉTÉ LIGIER ET SES VALEURS ?

Automobiles Ligier est née en 1970 sous l'impulsion de Guy Ligier, ancien pilote de Formule 1 et entrepreneur passionné d'innovation. D'abord reconnue pour son engagement dans la compétition automobile, notamment en Formule 1 dans les années 70 et 80, Ligier a mis ensuite son savoir-faire technologique au service de la mobilité pour les particuliers et les professionnels.

À partir des années 80, l'entreprise a pris un tournant en devenant un acteur majeur du véhicule sans permis, un marché en forte croissance qui répond à un besoin de liberté et d'autonomie pour tous.

Ligier, c'est la précision mécanique héritée de la course et l'amour de la conduite mis au service d'une mobilité fiable, stylée et accessible. Des véhicules sans compromis sur la sécurité, le confort ou le plaisir, même sans permis !

COMMENT LIGIER SE POSITIONNE-T-ELLE SUR LE MARCHÉ DES VOITURES SANS

PERMIS ET LA MOBILITÉ DES JEUNES AUJOURD'HUI ?

Ligier est aujourd'hui l'un des leaders incontestés du marché des voitures sans permis en Europe. Notre positionnement repose sur une double ambition : être un acteur de référence pour la mobilité des jeunes en répondant aux attentes de toutes les générations en quête de solutions pratiques et sécurisées, car nos voitures sont bien souvent utilisées par l'ensemble du foyer !

Les jeunes représentent une part importante de nos utilisateurs : pour eux, la voiture sans permis c'est l'autonomie et la liberté de mouvement. Nous mettons donc un point d'honneur à proposer des modèles équipés, sécurisés, connectés et personnalisables, qui s'inscrivent dans leur univers et leur mode de vie.

QUELS AVANTAGES LES VOITURES LIGIER OFFRENT-ELLES AUX ADOLESCENTS QUI VEULENT PLUS D'AUTONOMIE ?

Collèges ou lycées, formations, activités extra-scolaires, vacances, les besoins d'un adolescent sont aussi divers que ceux d'un adulte ! Nos véhicules sont conçus pour répondre à tous les usages, notamment via à un large choix de motorisations.

D'un côté, nous proposons des modèles thermiques robustes, fiables et modernes, parfaitement adaptés aux usages quotidiens et aux longs trajets. De l'autre, notre gamme 100 % électrique offre une expérience de conduite silencieuse et écologique.

Sur l'électrique, nous avons fait des choix technologiques qui font la différence : nos batteries sont à la fois les plus performantes et les plus polyvalentes du marché.

QUELLES TECHNOLOGIES OU ÉQUIPEMENTS PERMETTENT DE PROTÉGER LES JEUNES



CONDUCTEURS ?

La voiture sans permis est une solution de mobilité sûre. Leur puissance est limitée à 6 kW et leur vitesse ne peut pas dépasser 45 km/h. Dotée d'un habitacle qui protège avec un châssis tubulaire en aluminium, elle convient parfaitement à une utilisation en milieu urbain et hors agglomération. En plus des équipements traditionnels et obligatoires comme les feux de jour à LED ou ceintures de sécurité, Ligier propose un certain nombre d'équipements exclusifs en matière de sécurité : un double essuie-glaces, la direction assistée et des freins à disque à l'avant et à l'arrière.

COMMENT LIGIER ACCOMPAGNE-T-ELLE LES ADOLESCENTS DANS L'APPRENTISSAGE DE LA CONDUITE ?

Chaque adolescent qui souhaite conduire une voiture sans permis doit obligatoirement disposer du permis AM, dispensé obligatoirement sur une voiture sans permis auprès d'une auto-école. Ce permis comprend une partie théorique et une partie pratique avec 8 heures minimum de conduite divisées en deux demi-journées. Au quotidien, le réseau de Distribution Ligier accueille, conseille et propose un accompagnement complémentaire aux adolescents et leurs parents, notamment dans la prise en main du nouveau véhicule.

EST-CE QUE CONDUIRE UNE LIGIER PEUT PRÉPARER LES

JEUNES À PASSER LE PERMIS CLASSIQUE PLUS TARD ?

C'est en effet un excellent tremplin vers le permis B ! Conduire une Ligier est une étape intermédiaire et permet aux jeunes de se familiariser avec la conduite réelle : la gestion du volant, du code de la route, la concentration et l'anticipation des situations de circulation. Lorsqu'ils passent le permis B, ils ont déjà acquis une expérience pratique précieuse et partent avec des bases solides.

QUELS CONSEILS DONNEZ-VOUS AUX PARENTS POUR ACCOMPAGNER LEURS ENFANTS QUI CONDUISENT UNE LIGIER ?

Conduire une Ligier, c'est une première expérience d'autonomie ! Cela demande un suivi attentif au départ. Favoriser la confiance, dialoguer sur la responsabilité, il faut trouver le bon équilibre entre liberté et encadrement. Les parents sont souvent les premiers modèles de conduite, il est aussi important de donner l'exemple.

QUELS SERVICES LIGIER PROPOSE-T-ELLE AUX FAMILLES POUR FACILITER L'UTILISATION ET L'ENTRETIEN DE SES VOITURES ?

Tous nos véhicules bénéficient d'une garantie constructeur de 2 ans avec assistance dépannage 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Nous avons de nombreux contrats d'entretien et de garantie avec assistance afin d'assurer

la tranquillité d'esprit, le suivi régulier du véhicule et la couverture des imprévus. Par exemple, il est possible de disposer en option d'une couverture supplémentaire de 1 à 3 ans avec une assistance Premium. Nous avons également notre propre offre d'assurance, pour tous nos modèles et tous les profils d'utilisateurs.

QUELLES OFFRES OU FORMULES LIGIER PROPOSE-T-ELLE POUR RENDRE L'ACQUISITION OU L'UTILISATION DE SES VOITURES PLUS ACCESSIBLE ?

Pour rendre l'accès à une voiture sans permis plus simple et plus flexible pour les familles, nous proposons plusieurs solutions de financement, allant du crédit à la location longue durée du véhicule sur plusieurs années moyennant un loyer. Pour les besoins plus ponctuels allant de quelques jours à plusieurs mois, nous venons de lancer notre service de location courte et moyenne durée baptisé Ligier Rent : une première dans l'univers du sans permis.

AVEZ-VOUS PRÉVU DE NOUVEAUX MODÈLES OU INNOVATIONS SPÉCIALEMENT POUR LES ADOLESCENTS ?

De nouveaux lançements sont prévus pour l'année 2026 dont un modèle spécialement conçu pour les adolescents. Il sera à la fois accessible, stylé, connecté... et bien sûr sans compromis sur la sécurité.

QUELS SONT LES PROJETS FUTURS DE LIGIER, NOTAMMENT EN TERMES DE DÉVELOPPEMENT DURABLE OU DE NOUVELLES TECHNOLOGIES ?

Nous venons de lancer REVO D+, un nouveau moteur Diesel dernière génération qui s'adapte aux dernières normes européennes antipollution et qui réduit drastiquement les niveaux d'émissions tout en restant très performant. Sur l'année 2026, en plus du lancement de nouveaux modèles, nous allons également développer notre offre électrique afin de la rendre encore plus accessible.

ABONNEZ-VOUS



OFFRE SPÉCIALE
19,50€ POUR
UN AN AU LIEU
DE **23,40€**



BULLETIN D'ABONNEMENT

Je règle mon abonnement par chèque à l'ordre de **Groupe MultiPresse** et j'adresse le tout à :
Groupe Multipresse, 64 Avenue Montgolfier
93190 Livry-Gargan

- ☐ Je m'abonne à Grands-Parents pour **6 numéros**.
- ☐ Je bénéficie d'un tarif promotionnel de **19,50€ pour un an**.

NOM _____

PRÉNOM _____

ADRESSE _____

CODE POSTAL _____ **VILLE** _____

JOUEZ AVEC NOUS

JouéClub!

LA PAT' PATROUILLE COFFRET CASERNE DE POMPIERS ET 2 VÉHICULES FIRE RESCUE

3 ans

2 véhicules, 2 figurines de Chase et Marcus,
4 projectiles et 4 accessoires inclus.
Effets sonores et lumineux.
Dimensions : L.61 x H.38 cm.
41177373

64€99

Tout public

59€99

Offre Carte Magique*



64€99

Offre Carte Magique*

69€99

Tout public

LEAPMOVE

4 ans

Console sans manette avec captation de mouvement et ses 25 jeux. Connexion HDMI et USB. Jeux additionnels à télécharger.
41220693



DISNEY PELUCHE STITCH ENDORMI

Dès la naissance

Peluche apaisante avec fonction musicale et mouvement de respiration.
Hauteur : 31 cm.
41264867

49€99



DISNEY PRINCESSES BLOPENS CENTRE D'ACTIVITÉS

5 ans

Transforme ta boîte en pupitre et crée de nombreux dessins à effet aérographe de tes Princesses Disney préférées.
41181205

19€99



LES SISTERS COFFRET BRACELETS LOOM

8 ans

Contient 10 couleurs au total, 200 pièces par couleur et des accessoires.
41208140

19€99



Découvre encore plus
de jeux et jouets
dans le catalogue

JouéClub!

Retrouve-le ici





Parce qu'il n'y a rien de plus beau que de vieillir chez soi.

PRENEZ SOIN DE VOUS

pratiquez une activité physique régulière

Biogaran s'engage aux côtés des seniors et de leurs aidants.
Retrouvez nos conseils sur [Biogaran.fr](https://www.biogaran.fr)



BIOGARAN
Chaque jour, agir pour la santé.