



La première partie de la retraite est généralement encore très active. Projets, voyages, sport, vie associative, bricolage... les activités ne manquent pas, pour peu qu'elles soient encouragées et facilitées par une forme physique et une mémoire régulièrement entretenues. Vous vous sentez en pleine forme et bien chez vous ? C'est le moment de vous projeter sur une éventuelle perte d'autonomie et de réfléchir à la souscription d'une assurance dépendance.

QUAND « RETRAITE » RIME AVEC « ACTIVITÉS »

FAITES TRAVAILLER VOTRE TÊTE ET VOTRE CŒUR

➤ Entretenez votre mémoire et continuez à apprendre

Jeux, lecture, sorties, voyages, acquisition de nouvelles connaissances et compétences... Autant d'activités qui stimulent votre cerveau, mobilisent votre mémoire et vous aident à rester jeune dans votre tête. Un moyen aussi de prévenir certaines maladies comme Alzheimer ou les troubles de la mémoire et de résister au stress et à la dépression. Pour booster vos neurones, rendez-vous notamment dans les **Universités de tous âges (UTA)**, qui proposent des cours, des conférences, des activités sportives, des jeux ou des actions intergénérationnelles, ou à l'**Université virtuelle du temps disponible (UVTD)**.

➤ Lutte contre la dépression

Les plus de 65 ans représentent la tranche de la population la plus à risque de décès par suicide. La lutte contre la dépression est donc pour eux une vraie priorité. Les causes de dépression sont multiples : perte d'un être cher, éloignement familial, sentiment d'inutilité sociale à la retraite, isolement...

Quant aux symptômes, ils vont de la grande fatigue aux conduites régressives en passant par la perte de poids, l'irritabilité, la surconsommation de médicaments ou le refus de s'alimenter.

Une prise en charge thérapeutique adaptée, un suivi psychologique, une bonne hygiène de vie, la participation à des activités de groupe, voire la correction de troubles auditifs, peuvent corriger ce sentiment de perte d'estime de soi.

Plus d'infos sur la dépression sur le site du gouvernement **pour-les-personnes-agees**.

➤ Restez amoureux !

Selon une enquête des Petits Frères des Pauvres, 94 % des personnes interrogées disent être amoureuses de leur conjoint ou conjointe et une sur deux déclare avoir des relations intimes. Et c'est tant mieux, car non seulement la vie sexuelle ne s'arrête pas à la soixantaine, mais elle a des effets bénéfiques sur la santé en libérant des endorphines. Rester amoureux et avoir une vie sexuelle épanouie, quitte à se faire aider en se faisant prescrire par son médecin les petites pilules qui vont bien, est donc vivement recommandé.

PRENEZ SOIN DE VOUS

➤ Pratiquez un sport adapté

Ce n'est pas à 70 ans que vous allez vous mettre au marathon. Mais sachez, si vous voulez vous oxygéner le corps et la tête, que 15 minutes de marche par jour permettent de gagner 2 ans d'espérance de vie (4,5 ans pour une heure) et qu'une petite séance quotidienne de course lente, ou de marche rapide, réduit de 20 % la mortalité générale et de 40 % la mortalité cardiovasculaire dans un délai de 3 ans.

À partir de 65 ans, c'est aussi le temps du sport santé doux, avec des techniques corporelles (étirements, massages, respiration, relaxation corporelle...) ou psychocorporelles (yoga, tai-chi, qi gong, reiki, sophrologie...) qui vous feront grand bien sans vous abîmer.

➤ Soignez votre alimentation

Après 60 ans, la fonte de la masse musculaire a tendance à s'accroître et le tissu osseux à moins bien se renouveler. D'où des risques de pathologies associées comme l'ostéoporose ou la fracture du col du fémur. N'en déduisez pas qu'il vous faut manger plus, mais maintenez

vos apports journaliers en protéines pour préserver votre tonus musculaire et votre capital osseux, en mixant protéines animales et protéines végétales pour préserver l'environnement.

Mangez 5 parts de fruits et légumes par jour, qu'ils soient cuits, crus, en compote, en jus, nature ou préparés. Côté féculents, privilégiez le pain complet.

N'oubliez pas les produits laitiers à forte teneur en calcium. Limitez le sel, qui favorise l'hypertension, le sucre, qui favorise la prise de poids, ainsi que les matières grasses, génératrices de maladies cardiovasculaires.

Prenez aussi le temps de faire de votre alimentation un moment de plaisir, de partage et de convivialité à travers des rencontres culinaires et de bons petits plats en famille ou entre amis.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur manger-bouger.fr.

➤ Bricolez prudemment

Si vous ne sucrez pas trop les fraises, vous pouvez continuer à cueillir les cerises ou à bricoler, mais en faisant attention aux échelles et aux escabeaux, cause de nombreuses chutes et de mauvaises fractures.

➤ Apprenez à prévenir les chutes

Chaque année, 2 millions de chutes de personnes âgées de plus de 65 ans sont responsables de 10 000 décès et de plus de 130 000 hospitalisations. Les causes des chutes sont multiples: inactivité physique, dénutrition, peur de la chute, baisse de la vue et de l'audition, risques liés au logement.

Partenaire du **Plan national antichute des personnes âgées 2022-2024**, l'Agirc-Arrco en relaie les 5 grands axes auprès de son public: savoir repérer les risques de chutes et alerter, aménager son logement, recourir à des aides techniques à la mobilité, développer la téléassistance et surtout avoir une activité physique.

➤ Ne négligez pas la vaccination

Première action de prévention, la **vaccination** est importante tout au long de la vie, mais plus encore quand on prend de l'âge. À partir de 65 ans, la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite (DTP) font l'objet d'un rappel tous les 10 ans. Le vaccin contre la grippe, pris en charge en intégralité par l'assurance maladie à partir de 65 ans, est une autre évidence. Moins connue, la vaccination contre la coqueluche est recommandée aux grands-parents en contact avec des nourrissons de moins de 6 mois. La vaccination contre le zona est aussi proposée entre 65 et 74 ans.

RESTEZ CONNECTÉ AUX AUTRES

De 2016 à 2020, on a constaté une baisse significative de la proportion de personnes âgées faisant partie d'une association ou d'un groupe affinitaire, particulièrement chez les 60-74 ans. Garder une vie sociale active mais aussi cultiver les liens avec son entourage sont pourtant un gage de vieillesse plus heureuse.

➤ Lutte contre l'isolement

L'isolement relationnel touchait 7 millions de personnes en France en 2020. Tout le monde est concerné, mais l'évolution du phénomène n'est pas uniforme. Ainsi, parmi les Français âgés de 50 à 59 ans, 19 % étaient isolés, soit plus que la moyenne de la population (14 %). Et si les moins diplômés sont globalement les plus touchés, c'est au sein des catégories de la population relativement préservées jusque-là (hauts

revenus et cadres) que l'isolement progresse le plus: 6 % en 2016, 11 % en 2020. Les causes de ce phénomène sont multiples: ruptures de vie (divorce, mobilité professionnelle et géographique, perte d'emploi, deuil d'un proche...), état de santé physique ou psychologique dégradé, environnement urbain peu propice aux contacts, ou encore défailances du cercle familial.

De nombreux services sont à votre disposition pour lutter contre l'isolement grâce à des partenariats mis en œuvre par AG2R LA MONDIALE. Vous pouvez appeler des soutiens téléphoniques: **Solitud'écoute** des Petits Frères des Pauvres, **Croix-Rouge chez soi**, **Au bout du fil**, **Astrée**, **Allo Alzheimer** ou **SOS Amitié**.

Le **Service civique solidarité seniors** mobilise aussi des jeunes de 16 à 25 ans dans les établissements d'accueil et/ou en soutien aux personnes âgées vivant à domicile.

Votre assureur propose aussi un service **Accompagnement ECO** avec des équipes à votre écoute 5 jours sur 7. Il met à votre disposition le **guide Comment combattre la solitude et l'isolement**. Un autre **guide Isolement des seniors: des repères pour agir**, est proposé par le ministère chargé de l'Autonomie.



©DR

ROGER-POL DROIT : « CHASSER NOS IDÉES FAUSSES SUR LA VIEILLESSE »

À partir de quand se considérer comme vieux ? Le philosophe Roger-Pol Droit se demande dans une chronique éthique du site de la Fondation Partage et Vie, dont il est conseiller, si la vieillesse existe réellement.

Selon lui, au-delà de l'âge et des capacités physiques et cognitives « *aux délimitations souvent incertaines* », les métamorphoses qui marquent la vieillesse sont « *si différentes selon les personnes qu'il est abusif d'en uniformiser les rythmes* ». La vieillesse n'existe, dit-il, « *que dans les images toutes faites, les préjugés, les représentations dont nous héritons à notre insu* ». Autant de notions préconçues qui nous font oublier l'essentiel: « *les liens entre les personnes* ».

Et le philosophe de préciser: « *Parce que les êtres humains vivent avant tout d'interactions, de relations, de paroles et regards échangés, de gestes qui signifient. C'est là que tient la dimension éthique de la vie.* »

Souhaitant que l'on réexamine et repense les filtres à travers lesquels nous regardons les personnes âgées, il appelle à bannir les représentations de la vieillesse qui suspendent ou entravent ces interactions et à soutenir et consolider « *celles qui favorisent les relations intergénérationnelles entre humains, quels que soient leur âge et leur état de santé* ».



Pour en savoir plus :

www.fondationpartageetvie.org

➤ Cultivez les liens amicaux et familiaux

Parce que le bonheur passe aussi par la manière dont nous prenons soin de notre famille et de nos amis, cultivez ces liens amicaux et familiaux.

Avec **Famileo**, votre famille ou un proche garde le contact avec vous via un petit journal papier.

Avec **Unis-cité**, apprenez à utiliser un ordinateur ou un smartphone et formez-vous au numérique avec des jeunes en service civique.

➤ Ouvrez-vous sur votre quartier

Trois associations partenaires d'AG2R LA MONDIALE facilitent les moments d'entraide et de convivialité dans votre quartier : **Voisins solidaires**, **Les Petites Cantines**, cantines de quartier associatives pour cuisiner ensemble et partager un repas et **LiLavie** journeaux de quartier prétexte à des rencontres.

➤ Partagez vos passions

Si vous n'êtes pas encore membre de l'association où vous allez pouvoir rencontrer les mêmes passionnés que vous, faites un tour sur les réseaux sociaux pour échanger et vous faire de nouveaux amis virtuels.

➤ Restez connecté

Vous voulez communiquer avec vos petits-enfants autrement que par le téléphone, mais vous avez du mal à vous servir de la tablette ou de l'ordinateur qu'on vous a offert à Noël ? Suivez des cours et des stages pour devenir « geek », avec **Old'up** ou **E-seniors**.

PENSEZ À L'ASSURANCE DÉPENDANCE

➤ Réfléchissez à la souscription d'une assurance dépendance

C'est à partir de 2025, quand les baby-boomers vont atteindre les 80 ans, que le choc de la dépendance va prendre toute sa signification. Conscients qu'il faut anticiper cette crise, les Français se disent à 52 % favorables à une assurance dépendance obligatoire, 48 % préférant une assurance individuelle facultative.

Et vous qu'en pensez-vous ? Une projection chiffrée sur les revenus de votre famille en cas de perte d'autonomie va vous permettre de passer en revue vos revenus existants, les aides possibles (si vous y avez droit), le coût d'un maintien à domicile, celui d'un hébergement et, surtout, le reste à charge qu'il vous faudra financer.

Cette réflexion prospective va probablement vous inciter à étudier l'intérêt que présente la souscription d'une **assurance autonomie**.

Les produits souscrits par AMPHITÉA auprès de son partenaire assureur offrent des caractéristiques uniques sur le marché : une couverture très large des risques encourus et l'absence de franchise (contrairement à la majorité des produits concurrents qui imposent un délai de trois mois avant le déclenchement des garanties).

Dépendance totale ou partielle, capital aménagement, assistance et services associés en cas de perte d'autonomie : l'éventail de solutions couvre quasiment tous les risques liés à la perte d'autonomie.

Attention : il n'est plus possible de souscrire au-delà de 75 ans.

Par ailleurs, AG2R LA MONDIALE propose une autre solution : une couverture dépendance collective destinée aux entreprises.

Pour en savoir plus sur les contrats disponibles à la souscription :

www.ag2rlamondiale.fr

COMBIEN ÇA COÛTE DE BIEN VIEILLIR À DOMICILE ?

Vieillir dignement à domicile à partir de 65 ans coûte en moyenne 1164 euros par mois. Cette dépense moyenne, calculée sur une durée de vie de 30 ans, est fortement évolutive en fonction d'une part de l'avancée en âge, d'autre part du niveau de revenus.

C'est le site **Retraite.com**, associé à **Silver Alliance**, qui publie ce chiffre dans leur troisième enquête nationale : « Combien ça coûte d'être vieux en France ? ».



	Moyenne par mois	Services de base	Services classiques	Services élevés
65-75 ans	645 €	292 €/mois 3 508 €/an	715 €/mois 8 582 €/an	930 €/mois 11 164 €/an
75-85 ans	827 €	458 €/mois 5 497 €/an	819 €/mois 9 830 €/an	1 203 €/mois 14 440 €/an
+ de 85 ans	2 020 €	1 061 €/mois 12 729 €/an	2 037 €/mois 24 451 €/an	2 961 €/mois 35 538 €/an

©Source: Retraite.com

Ces disparités s'expliquent par des types de dépenses différentes, celles-ci subissant en plus des augmentations variées.

- Premiers postes de dépenses entre 65 et 75 ans, les frais de transport et de santé ont augmenté de respectivement + 24 % et + 5,11 % en 2022.
- Premier poste de dépenses toujours pour les 75-85 ans, les frais de santé ont été impactés par la hausse des tarifs des mutuelles. L'âge avançant, les besoins d'accompagnement sont plus importants et les frais de prestations de services à domicile (ménage, portage de repas...) sont plus élevés. À noter également, une hausse de 10 % du coût du matériel médical et de confort (cannes, fauteuils et autres produits d'aménagement intérieur).
- La dépendance et l'accès à des soins d'accompagnement (services à domicile, garde de nuit...) deviennent le premier poste de dépenses au-delà de 85 ans.



Toutes les informations utiles des mots en gras sont sur notre site.