

# LE FIGARO MAGAZINE

*Spécial santé*  
**BIEN VIVRE...  
TOUTE  
SA VIE**

*Préserver son capital santé,  
s'alimenter sainement, culti-  
ver sa joie de vivre... Le Figaro  
Magazine vous livre sa recette  
du bien-être.*

**Jane Fonda, toujours  
belle et en forme  
à plus de 70 ans.**

JANE FONDA, EGÉRIE L'ORÉAL PARIS

PAR MARTINE BETTI-CUSSO AVEC GUILLAUME BENAMOUR (TEXTES) ET OLIVIER CAILLEAU (INFOGRAPHIES)



ELKE SEZLE/GETTY IMAGES

## DANS CE SUPPLÉMENT

- **La jeunesse, un privilège de l'âge** IV  
par le Pr Arnold Munnich
- **Le sport sur ordonnance** VIII
- **A chaque âge ses précautions** X
- **Mais comment font-ils ?**
- Inès de la Fressange, Philippe Bouvard, Jane Fonda, Michel Boujenah, Philippe Labro, Jean-Louis Etienne XII
- **Prévention oui, privation non** XIV  
par le Dr Laurence Benedetti
- **A vos fournaux :** avec l'école de gastronomie Ferrandi XVI
- **Les attributs du bien-être** XVIII
- **Le confort d'y voir clair** XIX  
avec le Dr Yves Bokobza
- **La maison qui facilite la vie** XX
- **Des résidences au service des seniors** XXI
- **Bien vivre toute sa vie en prenant le train** XXII

## ÉDITO

# De très grandes vacances

**A**u moment où la retraite est un sujet d'actualité, où ceux qui en sont proches sont dans l'incertitude, où les jeunes actifs ne savent pas s'ils pourront en bénéficier un jour, plus que jamais, cette période se rêve comme de très grandes vacances. Il s'agit donc de la préparer comme un beau voyage, avec ses excursions, ses escales, ses buts. D'où l'intérêt d'entretenir sa forme et sa santé pour la vivre en toute quiétude. Le train « Bien vivre... toute sa vie », dont *Le Figaro Magazine* est partenaire, peut vous aiguiller dans cette quête du Graal de la retraite heureuse. Vous y trouverez quelques clés du bien-être : de l'appétit pour une assiette saine et gourmande, des équipements et des services qui facilitent l'existence, mais aussi l'envie de cultiver sa curiosité et sa joie de vivre... De quoi profiter de ce temps où enfin les heures ne sont plus comptées, lui donner du sens, prendre du plaisir et se réaliser pleinement.

MARTINE BETTI-CUSSO

# LA JEUNESSE, un privilège de l'âge

**SANTÉ** Pour bien vivre tout au long de sa vie, il faut protéger son capital santé. Les politiques de prévention portent leurs fruits, même si beaucoup reste à faire...

PAR LE PR ARNOLD MUNNICH

Les jours de l'homme sont de 120 ans ! » nous dit l'Écriture. Moïse lui-même avait 120 ans à sa mort ! « Son œil n'était pas troublé et sa vigueur n'avait pas fui. » Tel n'est pourtant pas l'avis de la Pythie de Delphes sur ce que nous réserve la vieillesse, quand elle fait deviner à Œdipe « l'animal qui a quatre pattes le matin, deux à midi et trois le soir ». Alors, qui dit vrai, de la Bible ou de la Pythie ? Entre le déclin annoncé de l'homme et son éternelle jeunesse, qui a raison ? Je n'ai rien d'un prophète et je n'ai nulle qualité pour prédire l'avenir. Du reste, le prophète, au sens étymologique, n'est pas un devin. C'est celui qui « parle devant » le peuple et lui restitue ce qu'il a cru lire sur les lèvres de la Pythie...

J'ai tenté de dire à mon tour ce que j'ai cru comprendre du passé récent et pour quoi on vit plus vieux. Comment, depuis un quart de siècle, on en est venu à gagner près d'un trimestre d'espérance de vie par an en Europe de l'Ouest. Pour contribuer à éclairer l'avenir et pour anticiper ainsi ce qu'il nous réserve. Mais vivre longtemps n'est pas une fin en soi ! Vivre plus vieux, soit ! Mais à quel prix et pour quelle qualité de vie ?

Entre 2004 et 2011, les hommes ont gagné deux ans de vie supplémentaires (78,7 ans), les femmes, un peu moins, (1,9 année, 85,7 ans). Comment et pourquoi gagne-t-on un an d'espérance de vie tous les quatre ans ? Nos gènes sont pourtant les mêmes d'une génération à l'autre ! La réponse n'est donc pas dans la génétique. Elle n'est pas dans les pilules miracles, pas plus que dans les annonces triomphalistes vantant les vertus des cellules souches embryonnaires. Seuls quelques médias, quelques brookers fantaisistes croient encore sérieusement que les cellules souches feront un jour prochain partie de l'arsenal thérapeutique.

## Culture de la prévention et hygiène de vie

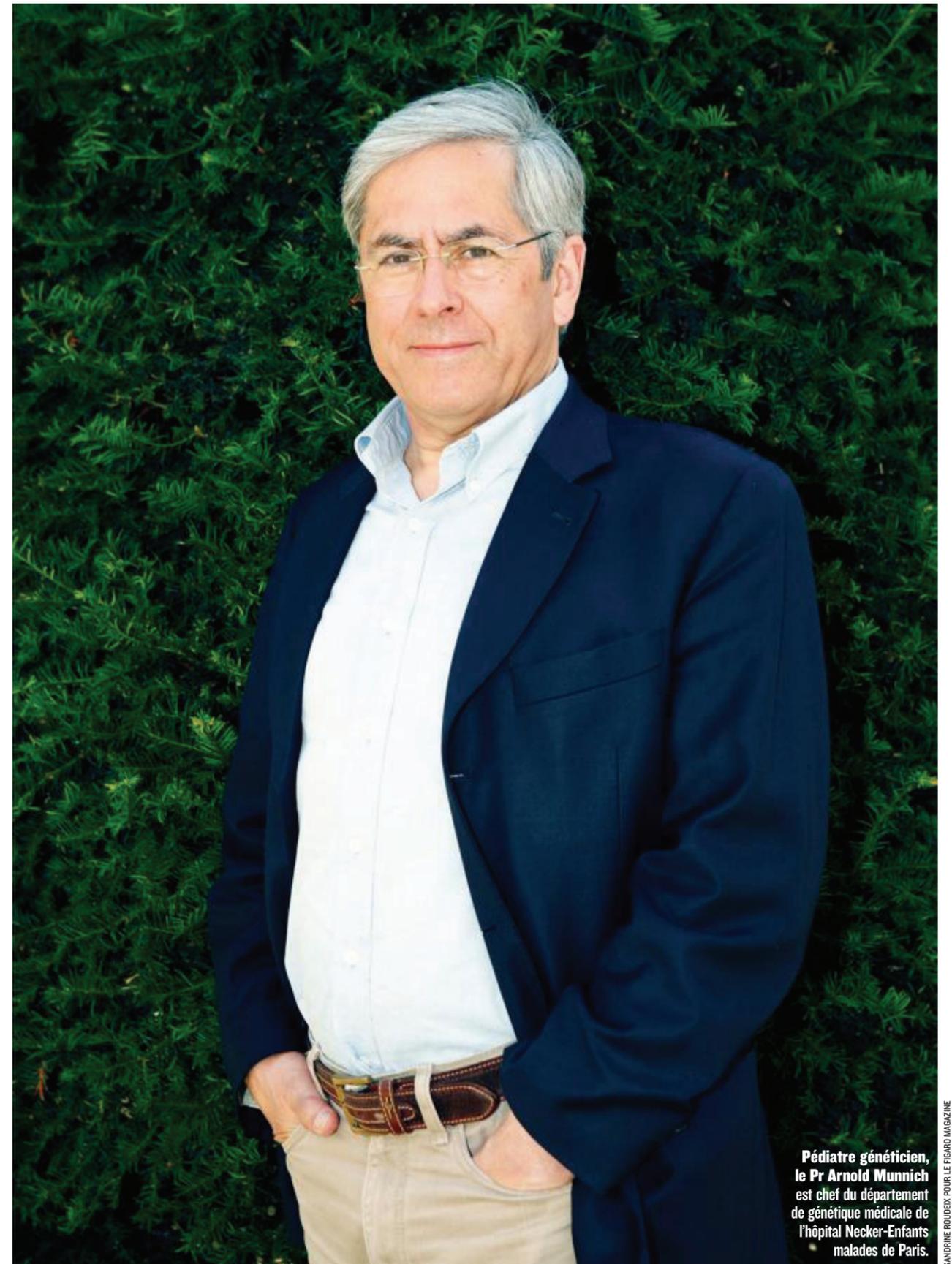
Au risque de décevoir les amateurs de sensationnel, je crains fort qu'aucun facteur ne soit déterminant à lui seul. C'est à une conjonction de facteurs qu'on doit notre longévité croissante. A commencer par la culture de la prévention et la pression sociale pour une meilleure hygiène de vie. Nous sommes incroyablement influencés par le regard de nos voisins, par les pratiques des autres. Sensibles aux canons de la beauté et de la mode. Aujourd'hui, être en

surpoids n'est plus à la mode. Boire ou fumer est mal vu. La généralisation du sport à tout âge, l'interdiction de l'alcool au volant, du tabac dans les lieux publics, la popularité des « régimes crétois », les recommandations faites aux enfants de consommer moins de boissons sucrées et de barres de céréales, mais plus de légumes et de fruits. Tout cela participe d'une sorte de pression sociale croissante, qui va dans le sens d'une réduction des risques.

Avec beaucoup de retard sur nos voisins, la France entre dans une culture de la prévention.

Quand j'étais petit, dans notre école communale parisienne, on nous donnait à boire du lait chocolaté et des timbres à vendre à nos proches pour lutter contre la tuberculose. Lentement, trop lentement, les Français ont adopté la culture de la prévention et celle du dépistage. D'abord, celui des risques cardio-vasculaires (cholestérol, diabète), puis celui des cancers. Les frottis cervicaux pour le dépistage du cancer du col utérin. Puis les mammographies régulières et, plus récemment, la coloscopie tous les cinq ans à partir de 50 ans.

La pratique de ces dépistages progresse globalement, quoique avec de grandes variations du haut en bas de l'échelle ...



Pédiatre généticien, le Pr Arnold Munnich est chef du département de génétique médicale de l'hôpital Necker-Enfants malades de Paris.

SAUDRINE ROUDEIX POUR LE FIGARO MAGAZINE

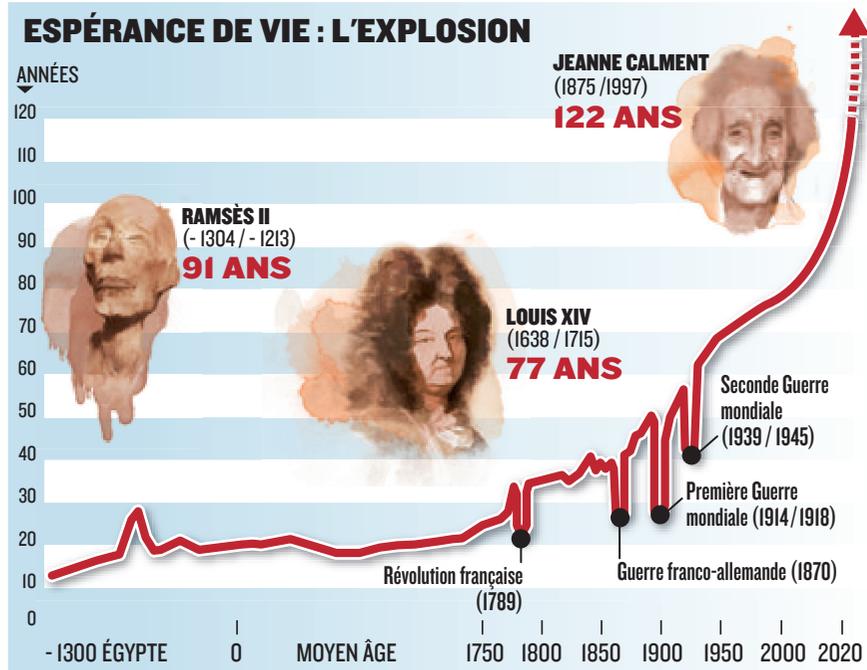
... sociale. Les vaccinations se généralisent. L'hygiène bucco-dentaire aussi est en progrès, réduisant les cancers ORL. On note au passage le poids spécifique croissant des infections virales dans un certain nombre de cancers.

Puis, cela a été le tour des campagnes de prévention du mélanome, par la réduction de l'exposition au soleil. Dans la foulée du dépistage des cancers et maladies cardiovasculaires, d'autres dépistages de masse se sont mis en place : celui de la mucoviscidose à la naissance, celui de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) à l'autre bout de la vie. Tous procèdent d'un seul et même postulat de départ, devenu aujourd'hui une réalité absolue : dépister tôt pour agir vite et mieux !

**La mortalité par cancer diminue chaque année**

Les résultats sont là : alors que l'incidence des cancers augmente du fait du dépistage et de l'environnement, la mortalité par cancer diminue chaque année de quelques pour cent. La survie à cinq ans, tous cancers confondus, est de l'ordre de 45 % cette année, en progression régulière. C'est déjà une victoire alors que l'organisation sanitaire, les lobbies médicaux, les intérêts particuliers ont constitué autant de difficultés à la mise en œuvre de grandes actions de santé publique en France. Mais les choses changent, et les Français commencent à le comprendre : mieux vaut prévenir que guérir.

Un autre élément d'importance participant de cette longévité doit être souligné et salué : l'appel au 15, qui met en quelques instants, 24 heures sur 24, tous les Français en contact avec un service d'urgence, est pour beaucoup dans la réduction de la mortalité et dans l'allongement de notre espérance de vie. La mise en œuvre rapide des soins est aux urgences vitales ce que le dépistage est à la santé publique : pas spécialement « glamour », mais absolument déterminant. La rapidité et la qualité des interventions des samu et smur sont prodigieuses, et l'une des fier-



tés de notre pays. Ils nous sont enviés dans le monde entier. Nombreux sont les pays limitrophes du nôtre où l'on meurt sur le bord de la route, là où l'on s'en sort en France. Alors j'enrage que le samu ne soit pas une marque déposée ! On en vendrait plus qu'on ne vend d'Airbus. Et j'enrage de la morosité des Français. Nous avons le meilleur système de santé, la meilleure protection sociale au monde et le samu qui veille sur nous. Alors, de grâce, moins d'ingratitude, plus de pragmatisme. Sachons préserver notre système de protection sociale en réduisant les dépenses individuelles et en n'hésitant pas à valoriser ce qui peut l'être. Et notamment l'innovation médicale.

Au risque de battre en brèche certaines idées reçues, les médicaments véritablement innovants sont rares. Beaucoup ne sont que les répliques de médicaments déjà existants, souvent génériques. L'innovation thérapeutique devient de plus en plus rare. Quand elle se produit, c'est

dans de petites PME et des laboratoires universitaires plus que dans des grandes firmes. De plus, ces innovations ne viennent pas toujours de là où on les attendait. En fait, une partie très importante de l'accroissement de notre espérance de vie tient à l'essor de ce que l'on appelle les « dispositifs médicaux », c'est-à-dire tout ce qui soigne sans être un médicament. Là réside une part très importante du progrès médical des dernières années et assurément pour l'avenir.

Au premier rang, figure la chirurgie coelioscopique mini-invasive. La réalité augmentée par ordinateur guide même la main du chirurgien ! Autre prouesse, le traitement endoscopique des tumeurs coliques lors de la coloscopie, l'utilisation du laser ou de la cryochirurgie (par le froid) au bloc opératoire. Ou encore de la radio chirurgie robotisée (CyberKnife) pour le traitement des tumeurs, par administration d'une dose élevée de rayons sous forme de faisceaux d'une grande précision.

Peut-être plus spectaculaire encore est la radiologie interventionnelle, qui est en passe de se substituer à la chirurgie cardiaque pour le remplacement des coronaires (les stents), des valves cardiaques (rétrécissement aortique). Idem pour le traitement des anévrismes lors des hémorragies ...

**Dépister tôt pour agir vite et mieux !**

... cérébrales, où le radiologique va remplacer le neurochirurgien, ou encore l'urologue pour l'embolisation des tumeurs et le traitement des calculs rénaux par ultrasons. Comme les procédures sont moins invasives, et les suites moins lourdes, la mortalité postopératoire est considérablement réduite. Du coup, on prend en charge des personnes âgées ou fragiles, que les chirurgiens s'abstenaient jadis d'opérer, jugeant le malade « inopérable ».

Seule ombre au tableau : beaucoup de ces innovations (comme la valve cardiaque) ont été faites en France mais valorisées par d'autres, du fait de l'inertie et du dogmatisme des organismes de recherche où ces

## Une protection sociale équitable, solidaire

innovations sont nées. Et la France d'acheter aujourd'hui à prix d'or les dispositifs médicaux qu'elle avait inventés ! C'est cette machine à perdre que combattent l'autonomie des universités et les structures de valorisation créées par les « investissements d'avenir » lors du quinquennat de Nicolas Sarkozy. Car l'argent reste le nerf de la guerre. Comment financer des soins innovants très onéreux pour une population qui vieillit ? La note sanitaire s'élève déjà aujourd'hui à près de 11 % du PIB.

### La quête d'une vie sans cesse plus longue

Si l'on n'invente pas des recettes et des économies nouvelles, comment financera-t-on les soins attachés à l'allongement de l'espérance de vie ? Et qui paiera la note si beaucoup d'entre nous vivent avec une maladie jadis mortelle, et commuée en maladie chronique ? Va-t-on à marche forcée vers une médecine à deux vitesses, celle des riches qui pourront se soigner, et celle des autres ?

Selon les projections, la France comptera 1,4 million de personnes âgées en perte d'autonomie en 2040. Les plus de 60 ans devraient représenter un tiers des Français dès 2035. Ce vieillissement aura un coût : des projections tablent sur un besoin accru de 10 milliards d'euros par an dans quinze ans pour la dépendance, soit plus de 30 milliards d'euros nécessaires par an. Dans ces conditions, vivre (survivre)

peut-il être considéré comme une fin en soi si ce doit être dans la misère, la souffrance, la déchéance physique. Qui n'a pas à l'esprit le naufrage de la vieillesse quand on est grabataire, dépendant, qu'on a perdu la mémoire, qu'on ne reconnaît plus ses enfants ? Le mot même « d'espérance » de vie devient inconvenant. C'est plutôt de désespérance de vivre qu'il faudrait parler, si ce doit être au prix de la grande dépendance. Où passe donc la frontière entre la quête d'une vie sans cesse plus longue et le respect de la dignité de la vie ?

Il est bien difficile de répondre à des questions, économiques comme éthiques, si sensibles. Mais quelles que soient les réponses qui y seront apportées, il est un défi plus difficile encore et qui doit nous mobiliser tous. C'est celui de conserver, quoi qu'il arrive, un système de protection sociale équitable, frugal et solidaire. Il ne faut pas accepter comme une fatalité les inégalités devant la maladie, devant le cancer, devant l'obésité. Il faut rechercher et combattre les facteurs qui multiplient par deux le risque de cancer dans les populations défavorisées du Nord de la France et par quatre le risque chez les enfants des ouvriers.

Il y va des valeurs partagées qui fondent notre socle républicain. Et ces valeurs-là, ce socle républicain, sont autrement plus importants qu'une année d'espérance de vie gagnée pour certains, et pas pour d'autres.

■ PR ARNOLD MUNNICH



Toutes les études le confirment : l'activité physique préserve la santé.

IMAGESOURCE/REDA

## Le sport sur ordonnance

Promouvoir la pratique sportive dans sa dimension thérapeutique est un concept qui fait son chemin. Une expérimentation est en cours à Strasbourg, où des malades souffrant de maladies chroniques se sont fait prescrire une activité physique auprès de leur médecin traitant, à la place ou en

complément de médicaments. Les études ont montré que les pathologies cardio-vasculaires, l'obésité et le diabète de type 2 augmentaient de façon significative chez les personnes sédentaires, et que, en revanche, elles diminuaient de 20 à 25 %, voire davantage, chez ceux qui pratiquaient régulièrement des exercices

physiques. Et ce bénéfice est réel quels que soient les moments de la vie où l'on commence à se bouger. De fait, le sport se perçoit aussi en termes de prévention pour les sujets à risques et en termes d'économie de santé. Reste à savoir où envoyer des patients fragiles dont l'état exige une pratique

physique adaptée. Actuellement, le Comité national olympique incite toutes les fédérations sportives à mettre en place, à côté de leurs programmes traditionnels, des entraînements sportifs moins intenses et plus ludiques. Les premiers essais devraient avoir lieu l'année prochaine. M. B.-C.

# À CHAQUE ÂGE SES PRÉCAUTIONS

Préserver son capital santé se gère au quotidien et dès l'enfance. Voici les gestes et les bonnes habitudes à prendre pour vivre en bonne santé tout au long de sa vie.

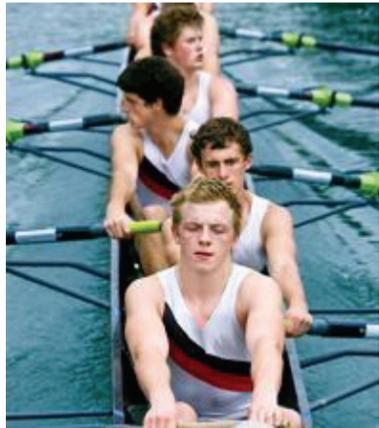
## DÈS L'ENFANCE



ALINE ROHMER

- Diversifier le régime alimentaire de l'enfant à partir de 6 mois. Les bonnes habitudes alimentaires se prennent tôt. La phase d'apprentissage de l'alimentation commence vers 8 ans et se poursuit tout au long de l'enfance. Les recommandations sont connues : 5 fruits et légumes par jour, céréales à chaque repas, huile de colza et/ou huile de noix pour les assaisonnements, des légumes secs deux fois par semaine, une à deux portions de viandes ou de poissons et trois produits laitiers par jour. Limiter les graisses ajoutées, les produits sucrés et le sel. Veiller aux besoins en eau des nourrissons, qui se déshydratent vite. 0,9 litre par jour pour les 2-3 ans, 1,1 litre pour les 4-8 ans, 1,3 à 1,5 litre pour les 9-13 ans.
- Sommeil : 15 h à 6 mois, 12 h pour les 3-5 ans, 9 h pour les 10-12 ans.
- Vaccins (obligatoires) contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, l'haemophilus.
- Vaccin ROR : première dose à l'âge de 12 mois et seconde dose entre 16 et 18 mois.
- Vaccins (recommandés) l'hépatite B (à l'âge de 2 et 4 mois et rappel à l'âge de 11 mois), contre le méningocoque C à l'âge de 12 mois et contre le papillomavirus pour les jeunes filles à partir de 11 ans.
- Bilan visuel dès la naissance et répété tout au long de la croissance.
- L'examen de prévention bucco-dentaire est obligatoire à 6 et 12 ans (mais il est à effectuer régulièrement).
- Eviter l'exposition solaire et protéger avec de l'écran total. Hydrater quotidiennement la peau dès le plus jeune âge.

## 14-20 ANS



ANTHONY BRADSHAW/GETTY IMAGES

- Garder une alimentation équilibrée mais augmenter la consommation de protéines. Elles doivent constituer 10 à 20 % de la ration énergétique quotidienne, dont un quart de protéines d'origine animale. L'adolescence est une période clé pour constituer son capital osseux. Les besoins en calcium s'élevèrent de 1 200 jusqu'à 1 500 mg/jour lors des poussées de croissance. Les apports en fer doivent être augmentés. Ils se situent entre 12 et 18 mg par jour pour les garçons et entre 13 et 18 mg pour les filles.
- De l'eau à volonté : 1 à 1,5 litre par jour.
- Sommeil : entre 9 et 11 heures.
- Sensibiliser les adolescents aux risques d'addictions. Eviter tabac et alcool.
- Pratiquer un sport d'endurance.

## 20-40 ANS



DIMITRI VERTSIS/GETTY IMAGES

- Conserver une alimentation équilibrée en privilégiant les aliments riches en oméga 3 et les glucides à index glycémique bas ou modéré, afin d'éviter le surpoids et le diabète plus tard. Les femmes doivent veiller aux apports en fer et en iode, surtout en situation de grossesse.
- Veiller aux besoins en vitamine D, en se mettant 10 minutes par jour au soleil.
- Limiter la consommation d'alcool : un verre par jour pour une femme, deux verres pour un homme.
- Sommeil : 7 h 30. Une sieste quotidienne de 15 à 20 minutes protège des problèmes cardiaques.
- Pratiquer un sport d'endurance ou effectuer quotidiennement 30 minutes de marche rapide.
- Apprendre à gérer son stress en pratiquant méditation, sophrologie, yoga...
- Eviter le tabac, la pollution, l'abus de soleil.
- Pour les femmes, un frottis vaginal (annuel) est recommandé à partir de 25 ans et jusqu'à 65 ans.
- Rappels des vaccins contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, l'haemophilus, l'hépatite B à 25 ans.

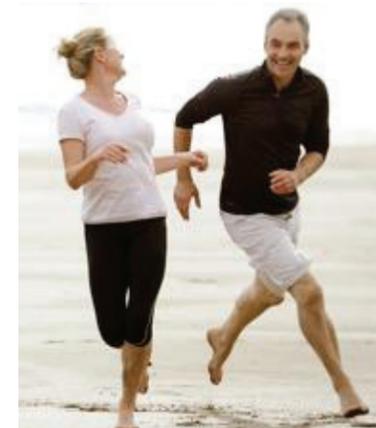
## 40-50 ANS



GETTY IMAGES/BANANASTOCK/RF

- Programmer un bilan médical de prévention primaire, même en l'absence de symptômes, avec un bilan clinique (cardio-vasculaire, ophtalmo, ORL...), un bilan biologique (cholestérol, sucre, calcium, état hépatique, rénal), une radio des poumons, une échographie (foie, pancréas, reins, prostate...). Ce bilan est recommandé en cas de reprise d'un sport après une période de sédentarité ou en cas de présence de facteurs de risques cardio-vasculaires.
- Pour les fumeurs : faire un bilan respiratoire avec épreuves fonctionnelles respiratoires et radio.
- Pour les femmes, une mammographie à renouveler tous les deux ans, une échographie de l'utérus et des ovaires, et après 45 ans, consulter pour un traitement hormonal éventuel de la ménopause.
- Faire une coloscopie courte pour dépistage de polypes (souvent à l'origine des cancers du côlon).
- Pratique d'une activité physique : minimum 30 minutes de marche rapide quotidienne.
- Sommeil : 7 h 30, avec si possible des siestes.
- Rappel des vaccins à 45 ans.

## 50-70 ANS



PETER CADE

- Après 50 ans, faire un pic de protéines à midi, végétales ou animales. Consommer de la viande, du poisson et des produits de la pêche 1 ou 2 fois par jour. Veiller aux apports en vitamine D (les sardines en sont riches). Consommer 3 ou 4 produits laitiers par jour (privilégier les fromages à pâtes molles, moins acidifiants) pour entretenir le capital osseux. Renforcer l'organisme en antioxydants (fruits et légumes, aromates).
- Surveiller le taux de cholestérol, son taux de glycémie et sa tension artérielle.
- Faire un bilan hormonal (DHEA, hormone thyroïdienne, taux de testostérone).
- Faire un bilan dentaire et faire vérifier son audition.
- Vérifier la vue : glaucome, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), et si besoin prendre des antioxydants.
- Dépistage du cancer colorectal entre 50 et 74 ans.
- Dépistage du cancer de la prostate.
- Pour les fumeurs : faire un bilan respiratoire avec radio et épreuves fonctionnelles respiratoires.
- Rappels des vaccins contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, l'haemophilus, l'hépatite B à 65 ans, puis tous les dix ans.
- Minimum 30 minutes de marche rapide quotidienne. Faire un bilan médical si reprise d'un sport.

## APRÈS 70 ANS



GETTY IMAGES/LOVE IMAGES/RF

- Renforcer les protéines dans son alimentation en consommant viandes, poissons, produits de la pêche, œufs... deux fois par jour. Consommer du lait et des produits laitiers 3 ou 4 fois par jour, des céréales et beaucoup de fruits et légumes à chaque repas.
- Boire régulièrement dans la journée sans attendre d'avoir soif, les récepteurs de la soif étant moins sensibles.
- Surveiller le taux de cholestérol et son taux de glycémie ainsi que sa tension artérielle.
- Surveiller les troubles éventuels de la mémoire, et stimuler celle-ci. Faire un bilan neurocognitif.
- Faire un bilan sommeil/santé.
- Surveiller la stabilité de son poids en se pesant chaque jour.
- Effectuer une densitométrie osseuse pour dépister l'ostéoporose.
- Vaccin contre la grippe recommandé.
- Activité physique : 30 minutes de marche par jour. Bouger chaque jour, le plus possible.

M. B.-C.

Avec les conseils du Dr Matthieu Desplan, qui dirige pour le groupe Fontalvie un projet pilote dédié à la médecine du mode de vie, à Montpellier.

# MAIS COMMENT FONT-ILS ?

Ils nous surprennent par leur vitalité et leur joie de vivre. Nous leur avons demandé quels étaient leurs secrets du « bien-vivre ».



GILES BERSIMON/MAGNANIE FIGARO

## INÈS DE LA FRESSANGE “Apprendre et s’enrichir des autres”

À mon sens, « bien vivre » c’est apprendre. Apprendre, entre autres, que tout bouge perpétuellement, être donc dans la vague en acceptant que rien n’est fixe. Bien vivre, c’est aussi réaliser que l’on vit et que c’est une chance, mais aussi avoir un commentaire et un recul sur les événements et chercher quelles sont ses priorités. J’ai surmonté les moments difficiles en constatant que les autres aussi en avaient vécu... Ils deviennent alors un enrichissement. Je pense qu’il faut savoir et noter les moments qui vous donnent de l’énergie, de la forme et du bonheur. Apprendre à réaliser quand le bonheur est là et, comme le disait la grand-mère de mon compagnon : « Ne pas s’encombrer des détails. » Personnellement, je crois que nous sommes de passage sur terre, là pour être heureux et aimer, et au quotidien je me dis que si à la fin on doit faire un bilan, il faut savoir ce qui est important, ce que nous risquons de regretter, et donc en tenir compte dès à présent. Mais si vos lecteurs ont un petit *down* en ce moment, je conseille vivement les livres de Patricia Darré et ceux de Christophe André (des fabricants de clés !).

Inès de la Fressange est ambassadrice de L’Oréal Paris.



JACQUES TORREGANOLE FIGARO MAGAZINE

## PHILIPPE BOUVARD “De l’esprit et de l’humour”

Être jusqu’au dernier jour en assez bonne santé pour ne jamais savoir de quoi on mourra.

– A partir de 50 ans, cesser de célébrer ses anniversaires et conserver les bougies en cas de panne d’électricité.

– Avoir une situation qui permet de nourrir à la fois sa famille, l’Etat et ses vices.

– Vivre mieux que ceux qui disent du mal de vous.

– Le décalage horaire : travailler alors que les autres dorment encore et faire la sieste quand ils se sont enfin mis au boulot.

– Aimer son prochain comme la précédente.

– Ne jamais remettre au lendemain ce qu’on devait faire la veille.

– Ecrire sa chronique hebdomadaire dans *Le Figaro Magazine* comme si c’était la dernière.

– Quand on rédige un article, ne jamais garder un bon mot pour le prochain, sachant que le bon Dieu donne chaque jour leur pâture aux journalistes comme aux petits oiseaux.

– N’avoir jamais fait de sport car on a ainsi, à 80 ans, les mêmes contre-performances qu’à 20 ans !

## JANE FONDA “Partager et positiver”

Le Figaro Magazine – Que signifie pour vous « Bien vivre tout au long de sa vie » ?

Jane Fonda – Ma conception de la vie humaine s’apparente à la montée d’un escalier. Ce schéma montre notre ascension progressive vers la sagesse, le développement spirituel, l’éducation – autrement dit vers la conscience et l’âme. La vieillesse se présentera à nous comme un processus de développement et de croissance continus qui nous permet de réaliser nos objectifs, au lieu de nous obliger à les abandonner.

Comment avez-vous surmonté les moments difficiles ?

Si je devais résumer en un seul mot, je dirais par la positivité. Elle développe notre capacité de rebond quand nous sommes stressés face à un obstacle. Il me semble qu’elle accompagne le vieillissement et que cela ressemble à une forme de sagesse acquise avec le temps et l’expérience. Et l’activité physique favorise la positivité ! Cela me fait le même effet que la méditation, qui relâche les endomorphines du bien-être.

Faites-vous attention à votre santé ?

Oui, le sport représente pour moi un facteur clé d’une bonne santé. J’ai vite découvert que bouger, marcher, nager, soulever des poids et m’étirer faisaient beaucoup de bien à mes muscles et mes articulations. Puis, j’ai appris, en voyant pendant des années l’exercice changer le corps et l’esprit des femmes, que cela rend plus fort : cela donne l’impression de se prendre en main, soi et son bien-être, ce qui est particulièrement important chez les personnes âgées, qui ont souvent l’impression de ne plus prendre grand-chose en main.

Vous êtes ambassadrice de L’Oréal Paris. Cela participe-t-il au bien vivre ?

Je suis très fière de représenter L’Oréal Paris dont le slogan « *Parce que vous le valez bien* » signifie beaucoup. La plupart des femmes se sentent coupables de passer du temps à prendre soin d’elles. Pour moi, « *Parce que vous le valez bien* » signifie « Mesdames, vous avez le droit de vous montrer sous votre meilleur jour et de vous sentir au top. » Lorsque vous êtes belle et que vous vous sentez bien, vous êtes plus apte à relever tous les défis que comporte votre vie bien remplie.



ALBERTO PIZZOLI/AFP

Quelles valeurs, quels plaisirs, quels moments vous donnent de l’énergie, de la forme, du bonheur ?

Pour l’écriture de mon livre, j’ai justement parlé des ingrédients clés pour vieillir en beauté. Bien dormir, manger sainement et pratiquer une activité physique, entretenir sa curiosité, apprendre perpétuellement de nouvelles choses... Enfin, aimer, partager et adopter la positivité nous aident à bien vivre tout au long de notre vie. Ces ingrédients qui nous insufflent de la vitalité, du bonheur, et nous permettent de continuer à grandir sont à la portée de la majorité d’entre nous. Et la meilleure nouvelle dans tout ça, c’est qu’il n’est jamais trop tard pour y arriver !

Jane Fonda est à l’affiche du film *Le Majordome*, et vient de publier *Prime Time* aux Editions Plon.

## MICHEL BOUJENAH “Des rêves et des rires”

Bien vivre toute sa vie, c’est aller au bout de ses rêves. Ne jamais oublier ses rêves. C’est ce qui me fait avancer. Sans les rêves, qu’aurait-on pu faire ? Le rire, la jovialité me permettent de tenir, de voir ce monde dur et violent de manière optimiste et lucide. Vraisemblablement, j’ai été fabriqué pour faire rire. Je ne sais pas pour quelle raison. C’est mon plaisir et mon sacerdoce. Si l’on fait de ses faiblesses des forces, si on s’acharne, si on ne lâche pas, on trouve les solutions aux difficultés et on peut tout surmonter. Mes enfants sont essentiels pour moi, de même que le désir d’écrire, d’inventer, de me battre, de vivre cette bataille de la vie avec exaltation.

Acteur, humoriste et directeur artistique du festival de Ramatuelle. Son prochain spectacle s’intitulera « *La Vie* ».



PATRICKERENNARD/ABACA

## PHILIPPE LABRO “Accumuler de la sagesse”

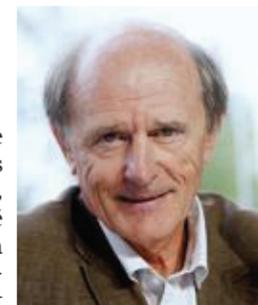
Trouver son équilibre, gagner sa sérénité, prêter de l’attention aux autres, accorder le plus de temps et d’amour possible à sa famille. Viennent ensuite les satisfactions du travail. J’ai toujours aimé faire ce que je faisais et faire ce que j’aimais. J’ai vécu des épreuves difficiles, que j’ai surmontées grâce à l’amour des autres. Il m’arrive de me dire que l’on ne sait pas grand-chose, que la vie est précaire et imprévisible, il faut accumuler de la sagesse sans jamais arrêter le moteur de l’énergie. Philippe Labro a récemment publié *Le Flûtiste invisible* aux Editions Gallimard, et il prépare un ouvrage sur l’assassinat de John F. Kennedy.



JEAN-CHRISTOPHE MARMARALE FIGARO

## JEAN-LOUIS ÉTIENNE “Construire et persévérer”

J’ai appris de l’expérience que bien vivre tout au long de sa vie est le fruit d’un parcours exigeant : rester au plus près de ce qui nourrit son enthousiasme, sa créativité, sa liberté d’expression. Toutes les fois où je me suis écarté de cette règle, par erreur, par ambition, par lâcheté, cela m’a conduit vers des impasses où j’ai eu le sentiment de me perdre. Bien vivre est une colonne vertébrale qui se construit et se renforce en avançant sur ses choix personnels, en résistant aux multiples tentations de l’abandon dans les moments de faiblesse et de doute. On ne peut construire une existence apaisée sur les frustrations de rêves inachevés, il faut suivre ses aspirations profondes, en donnant libre cours à ses propres instincts. Persévérer sur la voie de ses rêves, même si parfois le chemin est difficile. Infatigable explorateur, Jean-Louis Etienne prépare une expédition dans le courant circumpolaire Antarctique, pour laquelle il a imaginé une étonnante plate-forme dérivante.



JEAN-CHRISTOPHE MARMARALE FIGARO



**A privilégier :** les produits de saison de producteurs locaux. Ils sont les plus savoureux.

PHOTOS : GETTY IMAGES/VETTA

# PRÉVENTION OUI, *privation non*

*Régime santé ne rime pas forcément avec austérité. Démonstration avec Laurence Benedetti, nutritionniste, qui nous explique comment mitonner notre santé en se faisant plaisir.*

PAR LE DR LAURENCE BENEDETTI



PHILIPPE HERVOUÏET

**P**our beaucoup, alimentation santé rime souvent avec privation. Dans les années 80, des chercheurs avaient obtenu des effets spectaculaires en mettant des souris à la diète. En réduisant d'un tiers leurs portions, ils avaient « étiré » la vie de ces rongeurs de 50 %. Convaincu que les effets seraient les mêmes chez l'homme, Roy Walford, un chercheur américain, avait proposé un « régime de longue vie » qui, selon lui, permettrait de vivre en bonne santé jusqu'à 120 ans. Son credo : la restriction calorique. Il s'imposa à lui-même un ré-

gime aussi draconien que celui des souris de laboratoire. Les résultats ne furent pas au rendez-vous puisqu'il est mort à l'âge de 79 ans, soit 43 ans de moins que Jeanne Calment ! Depuis, dans un laboratoire du CNRS de Lyon, on a peut-être trouvé comment obtenir l'effet de la restriction calorique sur la souris, sans pour autant l'affamer. « *Nous avons trouvé un gène qui mime les effets de la restriction calorique en évitant ses conséquences délétères, et ça marche... chez la levure, la souris et même le singe !* » s'enthousiasme la chercheuse Florence Solari.

Encore plus fort, une molécule naturelle, véritable élixir de jeunesse, le resvératrol, un des plus fameux polyphénols que l'on

retrouve dans le vin rouge, est capable également de mimer les effets positifs de la restriction calorique, et tout cela sans privation ! La preuve en est faite, inutile de se « serrer la ceinture » et de manger de façon sinistre pour prévenir certaines maladies et vivre plus longtemps en bonne santé ! Aujourd'hui, en effet, la nutrition et la micronutrition nous aident à regarder l'aliment avec un autre éclairage. Les fastidieuses calories ne sont plus sources de névrose, on ne diabolise plus certains aliments... tout est question d'équilibre. On remet la variété et la diversité à l'ordre du jour, et surtout, le plaisir de manger.

Mais alors, comment « mitonner notre santé » tout en se faisant plaisir ? Voici les ingrédients de ce cocktail « santé gourmande ».

## ■ Renforcer les protéines

Elles sont indispensables pour maintenir la masse musculaire et la structure osseuse. Elles interviennent dans la synthèse des anticorps et des neuromédiateurs (« hormones de l'humeur »), nécessaires pour la mémoire, le moral et les voies cérébrales du plaisir. En pratique, la répartition idéale est une moitié de protéines animales (viande, poisson, fromage...), une moitié de protéines végétales (lentilles, pois cassés, tofu...).

## ■ Respecter les glucides

Ils constituent notre principale source d'énergie et un carburant vital pour notre cerveau (100 g/jour lui sont nécessaires). ...

# Croquer la vie dans son assiette

... Ne pas s'en priver, mais privilégier plutôt les sucres à index glycémique (IG) bas, c'est-à-dire ceux qui ne font pas augmenter rapidement le taux de sucre dans le sang. Ce sont les céréales (riz, pain complet...) et les légumineuses (pois chiches, lentilles, fèves...). Quant au carré de chocolat noir, il trouvera parfaitement sa place à la fin du repas.

## ■ Bien choisir ses huiles.

Et ne diabolisons pas les graisses ! Certains acides gras, les fameux omega 3, sont indispensables à notre santé cardio-vasculaire, cérébrale et visuelle (ils préviennent notamment la dégénérescence maculaire liée à l'âge, la DMLA). Réhabilitons l'avocat, pourtant réputé gras. Il contient des phytostérols (graisses végétales) qui diminuent l'assimilation du cholestérol !

Pour faire le plein d'omega 3, manger

deux fois par semaine des poissons gras (sardines, maquereaux...) et consommer chaque jour deux à trois cuillérées à soupe d'huile de colza ou de noix ou encore un mélange colza/olive.

## ■ Miser sur les antioxydants

Ils sont indispensables pour neutraliser les radicaux libres à l'origine du vieillissement de nos cellules et des phénomènes de cancérisation. Les fruits et les légumes en regorgent. Parmi eux, le bêta-carotène (carottes, potiron...), la vitamine C (kiwis, agrumes...), la vitamine E (avocat...), le lycopène (tomates), qui diminuerait l'incidence du cancer de la prostate, les glucosinolates (crucifères) aux vertus anticancéreuses, la lutéine (myrtille), protecteur rétinien. Tout en privilégiant les produits de saison des producteurs locaux, bien plus savoureux et moins chers.

## ■ Varier les polyphénols

Véritables molécules du futur, ils forment une grande famille aux propriétés prometteuses pour le diabète, la santé cardio-vasculaire, les maladies neurodégénératives, le cancer et la longévité... Ils mettent du piment, de la couleur et de la convivialité dans notre assiette. Parmi eux, le resvératrol (vin rouge, beurre de cacahuètes...), la quercétine (oignon), la curcumine (curcuma, gingembre).

## ■ Opter pour les épices

Et pour le gomasio, mais il est recommandé de limiter le sel, qui favorise la fuite du calcium. Ainsi, vous pourrez préserver votre capital osseux tout en obtenant le cocktail «santé gourmande» qui permet de croquer la vie dans son assiette et de donner de la vie aux années !

■ LAURENCE BENEDETTI

## A vos fourneaux

Gastronomie et nutrition vont de pair. Pour preuve, ce livret *Recettes santé des toqués*, conçu par la Fondation Pileje et l'école de gastronomie Ferrandi. Extraits.



PHOTOS: D. R.

■ Chaud/froid de saint-jacques à la pomme pour une cuisine light et raffinée !  
Conseil du Dr Laurence Benedetti : pauvre en calories, riche en protéines, la noix de Saint-Jacques est l'aliment de prédilection pour une cuisine light,

express et savoureuse.

Astuce du chef : faire ouvrir les saint-jacques par votre poissonnier et penser à bien égoutter la ciboulette.

■ Légumes de saison sur tartines de courgette, pour conjuguer vitamines et ligne gourmande !



Conseil du Dr Laurence Benedetti : l'intestin est un acteur clé de la santé. Apprenez à le chouchouter avec du miso (présent dans

cette recette). Cette pâte fermentée de soja est très riche en probiotiques, bactéries qui vont prêter main-forte à la flore intestinale. Attention, le miso est déjà salé, il est donc inutile de rajouter du sel.  
Astuce du chef : si vous désirez avoir des légumes volumineux, faites-les tremper dans de l'eau avec des glaçons.

■ Sensation légère, pour allier plaisir et santé !

Conseil du Dr Laurence Benedetti : blancs d'œuf, gélatine, yaourt, fromage blanc 20 %, jus de citron... autant d'ingrédients amis dans vos sauces et desserts pour des recettes poids plume savoureuses.

Astuce du chef : pour faire couler et prendre en biais la gelée, incliner les verres sur



les alvéoles d'une boîte à œufs vide.

Le livret est disponible gratuitement à bord du train « Bien vivre... toute sa vie ! » et sur le site [www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com)



# LES ATTRIBUTS DU BIEN-ÊTRE

*On ne le dira jamais assez : une bonne vision, une bonne audition, un esprit serein sont autant d'atouts qui participent au bien-vivre.*

## PRESBY... PARDON ?

C'est après 50 ans que les premières défaillances de l'oreille surviennent. La presbycusie est une dégénérescence progressive de l'ouïe, handicapant la personne de façon superficielle ou profonde selon son avancée. En France, près de 70 % des personnes de plus de 65 ans souffrent de cette déficience, qui peut se révéler de façon précoce, dès 40 ans. Cela commence par une chute des perceptions des fréquences aiguës, notamment dans des endroits bruyants (restaurant, soirée chez des amis...). Une conversation à plusieurs devient alors inaudible. Il est démontré que les comportements imprudents, tels que les excès de décibels des MP3 et autres gadgets sonores ou le fait de vivre dans un environnement bruyant accélère ce processus. Constamment soumise au bruit, l'oreille ne peut se reposer, et c'est bien là le danger. Pour Geneviève Monguillot, O.R.L. et directrice de l'association Agir pour l'audition, « la presbycusie devrait faire l'objet d'un dépistage chez les jeunes et d'un examen obligatoire pour les plus de 60 ans ».

En l'absence de traitement curatif, on peut à tout le moins en limiter les effets par le port d'appareils auditifs. Mais ces prothèses souffrent toujours d'une mauvaise image de marque. Alors que 5 millions de personnes en auraient besoin, seulement 15 % en sont équipées.

Ces appareils sont aujourd'hui discrets. Ils se portent de façon intra-auriculaire et reproduisent un son proche de la réalité. Mais ils restent coûteux. Il faut compter 1 500 à 3 500 euros, remboursés par la Sécurité sociale à hauteur de 15 %. Et ils



E. DYKAS/GETTY IMAGES

sont inefficaces lorsque la personne est victime d'une trop grande surdité. Dans ce cas, il est proposé aux patients des implants cochléaires – appareils ultraminiatrisés, qui stimulent la cochlée via des électrodes. Le dispositif exige une inter-

vention chirurgicale, et n'est remboursé que partiellement par l'assurance-maladie. Des recherches pharmacologiques sont en cours, dans l'objectif d'injecter directement des médicaments dans l'oreille interne. ■ **GUILAUME BENAMOUR**

## Une seconde jeunesse

S'il est légitime d'accepter les rides et marques du temps, nombreux sont ceux qui, après 50 ans, recourent à des traitements anti-âge, qu'ils soient chirurgicaux ou médicaux. Leur proportion serait passée de 28 à 36 % entre 2005 et 2011, selon une étude américaine. La toxine botulique et l'acide hyaluronique ont toujours le vent en poupe, mais de nouveaux outils, comme les lasers, se multiplient et se font une place de choix dans le marché de l'esthétique. Le dermatologue Jean-Michel Mazer (Centre international du laser de la peau, Paris) est convaincu de l'efficacité des ultrasons pour obtenir un coup de jeune. « Les nouveaux lasers, comme l'Ulthéra, sont une alternative douce au lifting, affirme-t-il. Ils permettent de retendre la peau, sans aucune incision et en ne laissant aucune marque. Après une séance, mes patients peuvent reprendre immédiatement une activité normale. » Le principe est de pratiquer des microbrûlures internes qui vont provoquer la rétraction des tissus en profondeur, mais aussi stimuler la production naturelle d'un nouveau collagène. Les effets sont visibles au cours des deux à trois mois qui suivent et durent plusieurs années. Un traitement complet du visage coûte entre 2 000 et 3 000 euros. ■ **M. B. C.**

## POSITIVER AVEC LA SOPHROLOGIE

Inventée en 1960 par un neuropsychiatre colombien, Alfonso Caycedo, la sophrologie s'adresse à tous, quelle que soit sa condition physique. Elle se pratique seul ou en groupe, assis sur une chaise ou debout et vise à apaiser ou à renforcer les attitudes positives, par des exercices de respiration, de décontraction musculaire et de visualisation d'images positives. La discipline est reconnue pour se relaxer, gérer son stress, faciliter la concentration et, de manière générale, pour améliorer sa qualité de vie. Très prisée par les sportifs – Yannick Noah, Ellen MacArthur ou Loïck Peyron en sont des adeptes –, elle est aussi recommandée par les médecins pour soulager la douleur, l'anxiété, améliorer son sommeil ou se préparer à une opération chirurgicale ou encore à un accouchement. Si la sophrologie caycédienne est la forme authentique, son succès suscite aujourd'hui un développement parfois anarchique des méthodes proposées. Les séances durent une heure et coûtent environ 60 euros en individuel et 15 euros en groupe. Mais une fois les exercices connus et maîtrisés, ils s'effectuent chez soi ou n'importe où, à tout moment et gratuitement. ■ **M. B. C.**



MAGNE PIERRE

## LE CONFORT D'Y VOIR CLAIR

*La presbytie est loin d'être l'affection oculaire la plus grave. Mais elle est inéluctable à la cinquantaine et bien gênante. La chirurgie permet d'y remédier. Le point avec le Dr Yves Bokobza.*



**Le Figaro Magazine – Dans quels cas la chirurgie de la presbytie est-elle efficace ?**

**Dr Yves Bokobza** – Elle est efficace dans l'immense majorité des cas, mais nous préférons opérer des presbyties bien installées. Deux technologies sont utilisées : le laser et les implants. Le laser est privilégié jusqu'à 60-65 ans, sauf si la cornée du patient est trop fine ou présente des irrégula-

rités, et, au-delà de cet âge, nous proposons les implants, surtout s'il y a un début de cataracte.

**Quels sont les progrès réalisés ?** Ils sont significatifs. Nous avons gagné en précision et en sécurité avec des outils plus performants.

Avec le Lasik 100 % laser, nous découpons la cornée pour en extraire une fine lamelle. Nous corrigeons alors le défaut visuel en prenant bien soin de replacer la lamelle, qui va cicatriser toute seule. Et les implants premium corrigent tous les défauts visuels, à savoir la myopie, l'hypermétropie, l'astigmatisme et la presbytie.

**Le patient n'a donc plus besoin de porter de lunettes...**

Cela reste un compromis. Le presbyte retrouve une auto-

nomie visuelle lorsqu'il lit par exemple. Dans 10 % des cas, lorsque l'éclairage n'est pas suffisant, il est possible qu'il ait besoin de lunettes pour voir les petits caractères. Il peut aussi en avoir besoin pour la conduite nocturne. Mais l'indice de satisfaction est élevé.

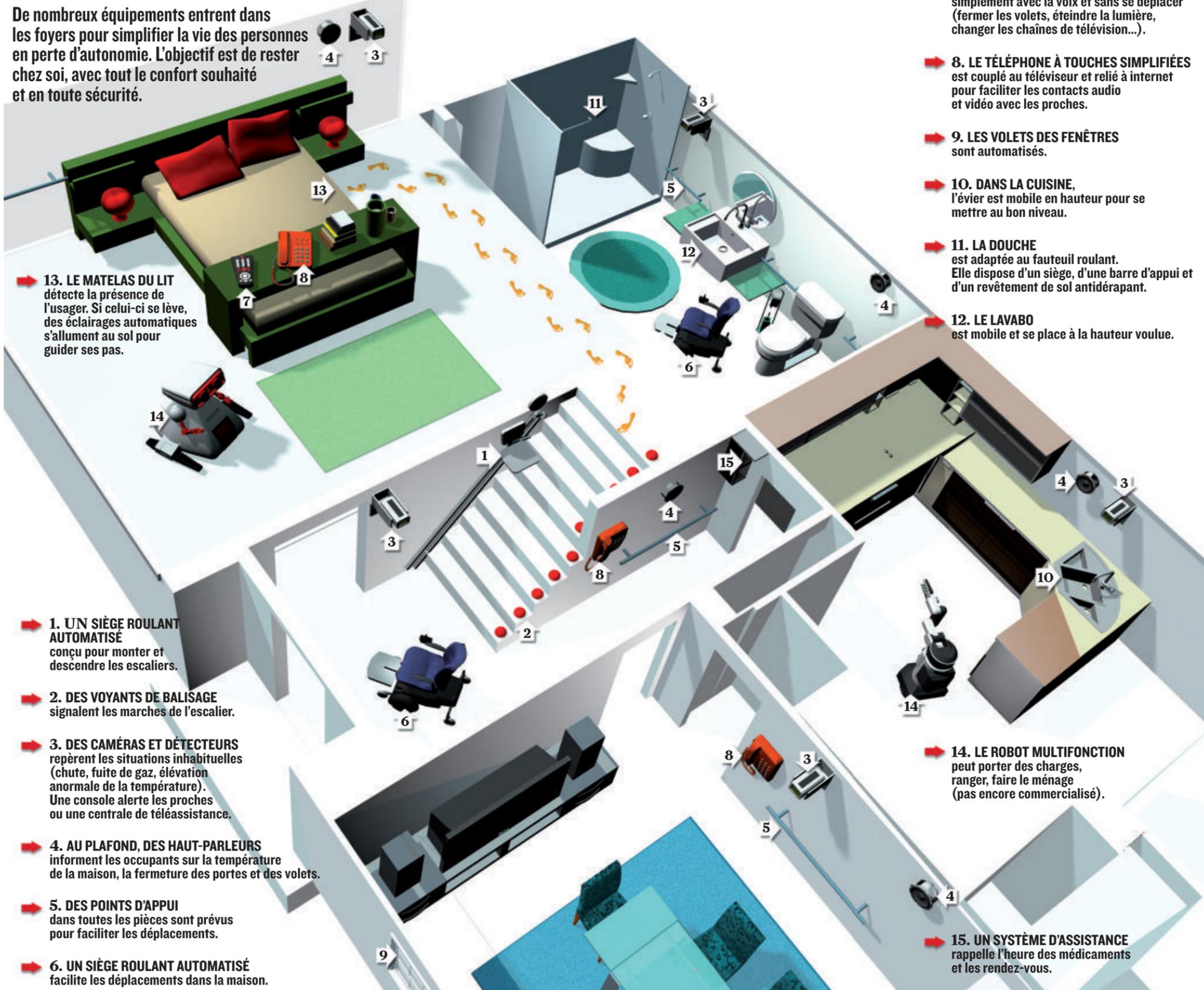
**Quel est le coût d'une opération ?** Il faut compter entre 3 000 et 3 500 euros pour une opération des deux yeux avec laser. S'agissant des implants, le coût moyen est d'environ 3 000 euros par œil. Mais si le patient souffre d'une cataracte, il peut être pris en charge en partie par la Sécurité sociale et par les mutuelles.

■ **PROPOS RECUEILLIS PAR G. B.**

Yves Bokobza est l'auteur de *Presbytie, la révolution chirurgicale*, Editions Elcy Santé.

# LA MAISON QUI FACILITE LA VIE

De nombreux équipements entrent dans les foyers pour simplifier la vie des personnes en perte d'autonomie. L'objectif est de rester chez soi, avec tout le confort souhaité et en toute sécurité.



➔ **13. LE MATELAS DU LIT** détecte la présence de l'utilisateur. Si celui-ci se lève, des éclairages automatiques s'allument au sol pour guider ses pas.

➔ **1. UN SIÈGE ROULANT AUTOMATISÉ** conçu pour monter et descendre les escaliers.

➔ **2. DES VOYANTS DE BALISAGE** signalent les marches de l'escalier.

➔ **3. DES CAMÉRAS ET DÉTECTEURS** repèrent les situations inhabituelles (chute, fuite de gaz, élévation anormale de la température). Une console alerte les proches ou une centrale de téléassistance.

➔ **4. AU PLAFOND, DES HAUT-PARLEURS** informent les occupants sur la température de la maison, la fermeture des portes et des volets.

➔ **5. DES POINTS D'APPUI** dans toutes les pièces sont prévus pour faciliter les déplacements.

➔ **6. UN SIÈGE ROULANT AUTOMATISÉ** facilite les déplacements dans la maison.

➔ **7. UN SYSTÈME DE COMMANDE VOCALE** permet d'effectuer certaines tâches, simplement avec la voix et sans se déplacer (fermer les volets, éteindre la lumière, changer les chaînes de télévision...).

➔ **8. LE TÉLÉPHONE À TOUCHES SIMPLIFIÉES** est couplé au téléviseur et relié à internet pour faciliter les contacts audio et vidéo avec les proches.

➔ **9. LES VOILETS DES FENÊTRES** sont automatisés.

➔ **10. DANS LA CUISINE,** l'évier est mobile en hauteur pour se mettre au bon niveau.

➔ **11. LA DOUCHE** est adaptée au fauteuil roulant. Elle dispose d'un siège, d'une barre d'appui et d'un revêtement de sol antidérapant.

➔ **12. LE LAVABO** est mobile et se place à la hauteur voulue.

➔ **14. LE ROBOT MULTIFONCTION** peut porter des charges, ranger, faire le ménage (pas encore commercialisé).

➔ **15. UN SYSTÈME D'ASSISTANCE** rappelle l'heure des médicaments et les rendez-vous.

## DES RÉSIDENCES au service des seniors

*Domitys propose un nouveau concept d'habitation qui séduit de plus en plus de seniors. Explications avec Guillaume Lelong, directeur marketing du groupe.*

Le Figaro Magazine - Quel est votre concept de résidence ?

**Guillaume Lelong** - Ce sont des résidences services qui disposent de studios, d'appartements de deux ou trois pièces indépendants, équipés et adaptés aux personnes âgées. Les surfaces varient de 45 à 65 m<sup>2</sup>. Les résidents peuvent les acheter ou les louer et les aménager comme bon leur semble. Ils sont chez eux, reçoivent leur famille et leurs amis ; ils ont avec eux leurs animaux de compagnie... Leur liberté et leur intimité sont respectées. Et surtout, ils bénéficient de services qui les libèrent des contraintes du quotidien et leur assurent une vraie sécurité.

Quel est le profil type de vos résidents ?

Ils sont souvent âgés de 75 ans et plus, et ils veulent se construire un nouveau chez eux. Ce sont des personnes autonomes mais qui se sentent trop fragiles pour rester seules à leur domicile. Dans 75 % des cas, elles choisissent une habitation située près de leur précédent domicile. Aujourd'hui, nous comptons 35 résidences en exploitation et plus de 3 200 résidents.

Que proposez-vous comme services ?

Nos résidents peuvent profiter de nombreux services à la carte : restauration, ménage, blanchisserie, assistance 24 heures sur 24 par bracelet avec alarme... Une équipe de 15 à 20 personnes est à leur disposi-

tion pour les aider dans leurs déplacements, dans leurs démarches administratives, ou pour effectuer des travaux de réparation... en résumé, pour les assister au quotidien. Nos résidences sont dotées d'un restaurant, d'un d'espace beauté et bien-être, d'une salle de sport, d'une bibliothèque, d'une piscine. Des services médicaux sont appelés si nécessaire, car nous ne sommes pas des résidences médicalisées. Par ailleurs, toutes les résidences sont situées en centre-ville ou à proximité des commerces et des transports.

Combien coûte une résidence ?

Nous sommes à la fois promoteurs et exploitants. Les appartements peuvent être achetés ou loués. Il faut compter 175 000 euros en moyenne à l'achat, avec des charges équivalentes à celles payées dans une copropriété classique. Mais 95 % de nos résidents sont locataires. Un studio se loue 800 euros par mois et un appartement de deux pièces avec des services, environ 1 600 euros. Notre volonté est de proposer des prix abordables. De plus, nous avons mis en place des « séjours découverte » de une à plusieurs semaines, afin que les personnes intéressées puissent tester la formule.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR  
**MARTINE BETTI-CUSSO**

# BIEN VIVRE TOUTE SA VIE en prenant le train

*Comment préserver son capital santé, s'alimenter sainement en se faisant plaisir, conserver la forme à tout âge ? Les recettes sont dans le train « Bien vivre... toute sa vie », qui sillonnera la France du 10 au 27 septembre, sous la houlette de Michel Fremder, directeur général de Trains Expo SNCF.*



D. R.

**Le Figaro Magazine – Pourquoi avoir choisi ce thème : « Bien vivre toute sa vie » ?**

**Michel Fremder** – C'est d'abord un souvenir. J'ai eu la chance de lancer le Train de la forme, en 1983, alors que personne n'y croyait. A cette époque, il semblait invraisemblable de parler de forme à des quadragénaires : 40 ans, c'était déjà le début de la vieillesse. Mais quelques-uns, dont Jane Fonda, pensaient différemment. A juste titre. Le Train de la forme a été un tel succès que je rêvais de recommencer. Sauf qu'aujourd'hui, nous sommes jeunes à 50 ans, à 60 ans et même davantage... Avec des projets, de l'enthousiasme, de la vitalité. En trente ans, les esprits ont rajeuni d'autant d'années. Et c'est pourquoi, l'an passé, nous avons lancé le train « Bien vivre pour bien vieillir ».

**C'est donc la suite de l'aventure...**

Le message est le même : il y a des clés pour bien vivre, et bien vivre longtemps. L'intitulé « Bien vivre toute sa vie » est donc mieux approprié. Cette année, nous souhaitons interpeller les 50 ans et plus. C'est une période où l'on se trouve face à des inconnues et sans doute des inquiétudes. C'est aussi l'âge idéal pour se préparer à une nouvelle adolescence. Le train entend montrer que nous avons des outils, des services, des moyens pour aborder cette nouvelle phase de la vie en toute sérénité.

**Quelles sont les solutions présentées dans le train ?**

Nous avons répertorié plusieurs grands thèmes. D'abord, la santé, en préservant son capital forme grâce à l'alimentation. Des grandes toques et l'école de cuisine Ferrandi seront à bord du train, avec la Fondation Pileje, pour proposer des recettes saines, gourmandes et à petits prix. Sans oublier bien sûr les activités physiques et intellectuelles. L'accent sera mis

aussi sur les réponses aux aléas de l'âge. Le groupe O2 proposera ainsi des animations sur la mémorisation. Une voiture sera dédiée à l'audition. C'est important pour rester actif et éviter l'isolement. L'association Agir pour l'audition présentera des solutions aussi simples que celles appliquées pour corriger la presbytie. Ce train veut avancer, apporter un autre regard sur le troisième âge, et en finir avec les craintes et les idées reçues.

**Et la vie avec les autres...**

Evidemment. Bien vivre toute sa vie, c'est aussi bien vivre en société. Les visiteurs du train trouveront donc des informations sur les services à la personne, sur de nouveaux concepts de logements... Le groupe Domitys montre qu'il existe des solutions conviviales et sécurisées pour ceux qui n'ont pas envie ou besoin de résider dans des maisons de retraite médicalisées. Les loisirs et la culture seront à l'honneur. Avec des renseignements sur des spectacles reconnus, comme celui du Puy-du-Fou, sacré « Meilleur parc de loisirs du monde » en 2012, mais aussi sur d'autres divertissements moins connus, comme le Musée national du chemin

de fer de Mulhouse, et qui mérite que l'on s'y arrête. Quels que soient les domaines, nous voulons apporter des réponses concrètes.

**Quelles sont les nouveautés cette année ?**

Le train empruntera un autre parcours pour stationner dans de grandes agglomérations mais aussi dans des villes de taille moyenne. L'année dernière, nous avons eu un record d'affluence à Saint-Nazaire pour le Train de l'industrie. Cela donne le sentiment de créer un événement. Et en plus des animations et des débats organisés à chaque escale, nous avons fait appel au photographe David Ken pour réaliser des portraits de visiteurs éclatant de rire. Ces images seront ensuite affichées dans les gares. Le rire, c'est le propre de l'homme, l'éclat indispensable pour bien vivre toute sa vie.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR M. B.-C.

Infos : Mardi 10/09 : Paris gare du Nord. 11/09 : Reims. 12/09 : Metz. 13/09 : Strasbourg. 14/09 : Lyon. 15/09 : Marseille. 16/09 : Perpignan. 17/09 : Toulouse Matabiau. 18/09 : Biarritz. 19/09 : Bordeaux. 20/09 : Limoges (de 10 h à 18 h). 21/09 : Clermont-Ferrand. 22/09 : fermeture. 23/09 : Poitiers. 24/09 : Rennes (de 10 h 30 à 16 h). 25/09 : Trouville-Deauville. 26/09 : Lille Flandres (10 h 30 à 16 h). 27/09 : Lille Flandres (10 h 30 à 16 h).

## En taxi aussi

**C'est une idée novatrice qui vise à redonner aux seniors une véritable autonomie. En effet, Senior Mobilité propose aux personnes de plus de 65 ans des déplacements en taxis partagés, confortables et**

**sécurisés à moindre coût. Les tarifs sont limités, jusqu'à 70 % moins chers qu'une course traditionnelle. L'accompagnement se fait de porte à porte, de fauteuil à fauteuil, avec un prix connu lors de la réservation. Pour le moment, seule l'Île-de-**

**France est desservie, mais le projet devrait s'étendre à d'autres régions. Senior Mobilité a reçu en avril 2012 le trophée « Coup de cœur » de la Nuit du Grand Age pour cette initiative.** c. s.  
Info au 01.78.90.70.00 Tj/7 de 9 h à 18 h ou par mail à [contact@seniormobilite.fr](mailto:contact@seniormobilite.fr).