

# grands parents

LE MAGAZINE DES JEUNIORS

N°72 - 2025

## LE MÉNAGE DE PRINTEMPS

Guide complet et avantages  
du vinaigre ménager

**LE  
DROGUISTÈ**  
DEPUIS 1924

## ÉVASION

Vacances avec les  
**PETITS-ENFANTS**  
optez pour  
**LES CLUBS**

# Tout savoir sur LES MAISONS DE RETRAITE

L 13466 - 72 - F: 3,90 € - RD



Groupe  
**MP**  
MULTIPRESSE

LES RISQUES DU VRS POUR LES SENIORS

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

# SALON DES SENIORS

NOTRE  
TEMPS

L'âge de toutes  
vos envies

12-15  
MARS  
2025

PARIS  
PORTE DE  
VERSAILLES

HALL 2.2

UN SALON

NOTRE  
TEMPS

salondesseniors.com

UNE ORGANISATION

QUINZE MAI  
CONCEPTEUR D'ÉVÉNEMENTS

**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](mailto:redaction@groupeMULTIPRESSE.com)

Rédactrice en chef  
**Céline ZAFFRAN**

Direction Artistique & Photo  
**Dorothee 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

Chers lecteurs,

À chaque âge, la vie nous réserve de précieuses expériences, et être grand-parent en est une des plus belles. Entre moments complices avec nos petits-enfants, préoccupations pour notre bien-être et projets de voyage, nous avons à cœur de vivre pleinement notre quotidien tout en préparant l'avenir.

Dans ce numéro, nous abordons des sujets essentiels à votre santé, comme les risques du VRS pour les seniors, les bienfaits de la médecine thermique ou encore l'importance du dépistage du cancer du côlon. Parce que bien vieillir, c'est aussi prendre soin de soi et s'informer.

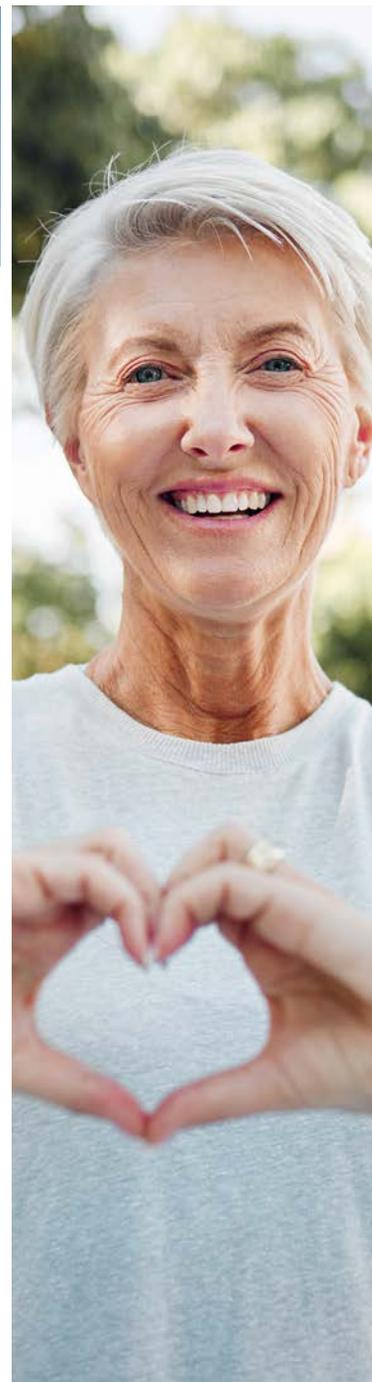
Mais être grand-parent, c'est avant tout partager ! Que diriez-vous d'un séjour inoubliable avec vos petits-enfants ? Clubs vacances, voyages culturels, découvertes insolites... nous vous aidons à choisir la meilleure destination pour des souvenirs magiques.

Dans votre quotidien, nous vous proposons aussi des conseils pratiques : du grand ménage de printemps aux meilleures solutions de logement pour bien vieillir, en passant par des engagements solidaires qui font sens.

Et bien sûr, nous n'oublions pas les moments de plaisir avec vos petits-enfants ! Activités créatives, sorties en famille, restaurants adaptés aux tribus joyeuses... de belles idées pour cultiver la complicité et transmettre le goût du partage.

**Bonne lecture !  
Céline Zaffran**

# SOMMAIRE



## 06 Actus

### SANTÉ

**10** Les risques du VRS pour les seniors

**14** Les bienfaits de la médecine thermique

**16** Interview de Mr Carpentier Sébastien, président de Cœur Thermal

**18** L'incontinence urinaire chez les seniors

**22** Interview de Solenn Deleume, chef de marché patients chez Coloplast

**24** Dépistage du cancer du côlon : entretien avec le Dr Samalin Emmanuelle

### ÉVASION

**28** Vacances avec les petits-enfants : les avantages des clubs

**30** Partagez un séjour

inoubliable avec vos petits-enfants avec Miléade

**32** Voyages à travers les cultures : comment choisir la destination ?

**36** Voyagez autrement pour découvrir le monde et ses cultures avec Cevied Voyages

### VIE QUOTIDIENNE

**40** Le ménage de printemps : guide complet et avantages du vinaigre ménager

**44** Interview de Stéphanie Lessire, directrice commerciale chez le Droguiste

**46** Tout savoir sur les maisons de retraite

**49** Convivialité et accompagnement personnalisé au sein des maisons de retraite Emeis

**50** Les résidences

services seniors et le lien intergénérationnel

**53** Votre nouvelle vie en résidence seniors Serenly

**54** L'importance et le rappel des droits de l'homme

**58** ACAT-FRANCE : 50 ans de combat pour les droits humains

**60** L'importance des dons et des legs pour les associations

**64** L'engagement de Partage pour les enfants vulnérables

**66** Interview de Stéphane Boutemy, Directeur de l'ANM Chiens Guides

### PETITS ENFANTS

**70** Sortir avec ses petits-enfants

**72** Buffalo Grill : le restaurant idéal pour les familles !



## L'association qui défend les droits des personnes accompagnées d'un chien guide ou d'assistance

Le chien guide et le chien d'assistance sont de merveilleux compagnons du quotidien, apportant confort, sécurité, et autonomie à leurs maîtres et maîtresses en situation de handicap.

L'Association Nationale des Maîtres de Chiens guides, aussi appelée ANM' Chiens Guides, agit depuis 1979 pour que ces binômes puissent bénéficier des droits qui sont les leurs depuis 1987. Cela concerne avant tout le droit d'accéder en tous lieux librement, sans entrave et sans discrimination.

Malgré la législation existante depuis 1987, obtenue grâce au travail de l'ANM' Chiens Guides, 246 maîtres de chiens guides et bénéficiaires de chiens d'assistance ont dû faire face à des refus d'accès dans des commerces, restaurants, taxis ou lieux publics en 2024.

Ces refus d'accès représentent de véritables entraves à leurs droits en tant que citoyens, et un stress à chaque sortie qui n'a pas lieu d'être.

L'ANM' Chiens Guides, dont les valeurs sont la **solidarité, l'engagement, l'entraide, l'écoute et le respect**, œuvre au quotidien pour renforcer ces droits de libre accès, les promouvoir, et les faire respecter.



### Reconnue d'intérêt général depuis 2018

Depuis près de 45 ans, l'ANM' Chiens Guides mène de multiples actions en faveur des personnes déficientes visuelles et de leurs compagnons, et soutient également les bénéficiaires de chiens d'assistance. Vous avez la possibilité si vous le souhaitez, de faire un don ponctuel ou régulier, ou un legs, qui serviront à faire avancer la cause des maîtres de chiens guides et permettront à l'association de poursuivre ses actions.

[www.anmchiensguides.fr](http://www.anmchiensguides.fr)  
[contact@anmchiensguides.fr](mailto:contact@anmchiensguides.fr)  
01 43 71 71 07



## UN SÉJOUR INOUBLIABLE POUR TOUS LES ÂGES À EUROPA-PARK

Situé au cœur du triangle entre la France, l'Allemagne et la Suisse, Europa-Park Resort est une destination unique en son genre pour tous les âges. Élu 9 fois meilleur parc de loisirs au monde, Europa-Park célèbre son 50e anniversaire avec une saison 2025 riche en temps forts. Le parc allie de charmants espaces verts, une offre de restauration variée et plus de 100 attractions et spectacles sur une surface de 95 hectares. Une ambiance de vacances est garantie grâce aux 17 quartiers thématiques à l'architecture, la gastronomie et la végétation typiques de différents pays européens. A l'univers aquatique Rulantica, plaisirs aquatiques pour toute la famille et détente sont les maîtres-mots. Un voyage sensoriel hors du commun attend les convives du restaurant gastronomique futuriste Eatrenalin. Les six hôtels 4\* et 4\* supérieur d'Europa-Park ainsi que la cité western Silver Lake City proposent des hébergements inoubliables. À seulement 2h37 de Paris-Est, évadez-vous le temps d'un séjour à Europa-Park Resort, accessible en direct avec TGV INOUI.

[www.europapark.de/fr](http://www.europapark.de/fr)



### NOUVEAU : LES GUMMIES SOMMEIL DE FLEURANCE NATURE

Besoin d'un coup de pouce pour plonger dans les bras de Morphée ? Afin d'accompagner les rituels du soir et trouver le sommeil plus facilement, Fleurance Nature, marque emblématique du bien-être au naturel, dévoile sa nouveauté : les Gummies Sommeil. Une solution naturelle, savoureuse et sans accoutumance qui associe mélatonine, star de l'endormissement et extraits

de plantes, pour une action renforcée sur le sommeil.

Au cœur de cette nouvelle formule de gummies, on retrouve les bienfaits de la mélatonine hautement dosée (1.9 mg par prise) hormone essentielle pour réguler le cycle du sommeil, associée à 3 extraits de plantes : la passiflore, la camomille et l'aubépine.

Fleurance Nature a également tenu à allier plaisir et santé, les Gummies Sommeil se distinguent par leur délicieux goût naturel de fruits des bois. Ils sont garantis sans sucres ajoutés ni colorants artificiels. Fabriqué en France, ce complément alimentaire offre une solution saine, sans accoutumance ni somnolence au réveil et respectueuse des besoins de chacun  
*Pilulier de 60 gummies : 15€90 - Deux gummies au moment du coucher.*

### PRIMÉALE DÉVOILE SA DERNIÈRE INNOVATION : LES CAROTTES MINUTES

Avec les Carottes Minute Priméale Gourmet, cuisiner n'a jamais été aussi facile !

Le secret de cette nouveauté ?

De petites carottes Françaises soigneusement sélectionnées pour leur calibre homogène et leur peau fine, ce qui permet une cuisson parfaite et sans épluchage. Grâce à leur sachet micro-ondable, elles se cuisent en seulement 6 minutes au micro-ondes, puis se poêlent pendant 3 minutes pour encore plus de gourmandise !

Ses atouts ?

- Une peau fine : pour une consommation sans épluchage.
- Une taille homogène et régulière : pour une cuisson parfaite.
- Un sachet spécial cuisson micro-ondes : pour un effet cuisson vapeur.
- Un concept cuisson au micro-ondes et à poêler : pour plus de gourmandise.
- Un format idéal : pour 2-3 personnes - 350g.

Résultat garanti ! Des carottes savoureuses, prêtes à être dégustées !

*Prix de vente conseillé : 2€*



Le PAL  
**Savana**  
RESERVE

Les  
**Lodges** du PAL

**OUVERTURE  
LE 19 AVRIL**



**UN SÉJOUR  
EXCEPTIONNEL !**

**Entre Moulins et Mâcon**

Consultez notre calendrier d'ouverture  
et réservez sur [www.lepal.com](http://www.lepal.com)

Informations et réservations séjour  
sur [www.lepal.com](http://www.lepal.com) ou par téléphone :

**Le Savana RESERVE**  
04 70 48 72 62

**Les Lodges**  
04 70 48 72 00

Suivez-nous !



#NaturePALpitante



Les risques du VRS pour  
les seniors

Les bienfaits de la  
médecine thermique

Interview de Mr  
Carpentier Sébastien,  
président de Cœur  
Thermal

L'incontinence urinaire  
chez les seniors

Interview de Solenn  
Deleume, chef de  
marché patients chez  
Coloplast

Dépistage du cancer du  
côlon : entretien avec le  
Dr Samalin Emmanuelle







# LES RISQUES DU VRS

## POUR LES SENIORS



Le virus respiratoire syncytial (VRS) est un agent pathogène fréquent qui affecte principalement les voies respiratoires. Il est souvent associé aux nourrissons et aux jeunes enfants, mais il constitue également une menace significative pour les seniors. Avec l'âge, le système immunitaire s'affaiblit, ce qui rend les personnes âgées plus vulnérables aux infections respiratoires. De plus, la présence fréquente de comorbidités chez les seniors, comme les maladies chroniques cardiaques et pulmonaires, accentue le risque de complications sévères en cas d'infection par le VRS. Cette infection peut ainsi entraîner des hospitalisations, voire mettre la vie en danger.

### QU'EST-CE QUE LE VRS ?

Le virus respiratoire syncytial est un virus qui se transmet principalement par contact direct avec des gouttelettes respiratoires infectées, émises lors d'éternuements ou de toux. Il peut également se propager par le biais de surfaces contaminées, comme les poignées de porte, les rampes d'escalier et d'autres objets couramment touchés. Après avoir pénétré dans l'organisme, il affecte les cellules des voies respiratoires, provoquant une inflammation qui peut être plus ou moins sévère selon la santé globale du patient. Chez les jeunes adultes et les personnes en bonne santé, le VRS provoque souvent des symptômes similaires à ceux du rhume, mais chez les populations vulnérables comme les seniors, l'infection peut rapidement s'aggraver.

### LES SYMPTÔMES ET COMPLICATIONS CHEZ LES SENIORS

Chez les personnes âgées, le VRS peut débuter par des symptômes bénins tels qu'un nez qui coule, une toux légère, des éternuements et une fièvre modérée. Cependant, ces symptômes peuvent évoluer vers des formes plus graves, comme une bronchiolite ou une pneumonie, mettant sérieusement en danger la santé des patients. La bronchiolite, qui entraîne une inflammation des petites bronches, peut causer des difficultés respiratoires marquées, nécessitant parfois une hospitalisation. La pneumonie, quant à elle, est une infection pulmonaire qui peut être particulièrement sévère chez les seniors, nécessitant un traitement médical intensif et parfois une assistance respiratoire.



**ATTENTION**

**LE VRS EST  
CONTAGIEUX<sup>1</sup>**

**ALERTE INFO**

Le VRS peut être responsable de complications cardiorespiratoires\*<sup>2</sup>

**Des solutions existent pour mieux vous  
protéger contre les infections à VRS.<sup>2</sup>**

*Parlez-en avec votre professionnel de santé.*

\* Outre les personnes âgées, les personnes ayant des comorbidités telles que des maladies cardiaques (insuffisance cardiaque congestive), pulmonaires (BPCO, asthme), ou une immunodépression (cancer, greffe de cellules souches hématopoïétiques, greffe d'organe) ont un risque élevé de maladie grave liée au VRS (infection des voies aériennes basse ou pneumonie, hospitalisation, hospitalisation en soins intensifs, décès).<sup>2</sup>

**BPCO** : BronchoPneumopathie Chronique Obstructive ; **VRS** : Virus Respiratoire Syncytial.

1. Kaler J, et al. *Cureus*. 2023;15(3):e36342. 2. HAS. Stratégie vaccinale de prévention des infections par le VRS chez l'adulte âgé de 60 ans et plus. Juin 2024.



En outre, le VRS peut aggraver des maladies chroniques préexistantes. Les patients souffrant de maladies pulmonaires obstructives chroniques (BPCO) ou d'insuffisance cardiaque congestive sont particulièrement à risque. Une infection au VRS peut ainsi déclencher une détérioration rapide de leur état de santé, entraînant une hospitalisation prolongée et des complications potentiellement mortelles. Dans les cas les plus graves, le virus peut provoquer une insuffisance respiratoire aiguë, nécessitant une intervention médicale immédiate et parfois un placement en soins intensifs.

### **LES FACTEURS DE RISQUE**

Le vieillissement entraîne une baisse des défenses immunitaires, ce qui rend les seniors plus susceptibles de contracter des infections respiratoires comme le VRS. Les personnes souffrant de maladies chroniques telles que l'asthme, la bronchite chronique, les maladies cardiaques ou encore le diabète sont particulièrement vulnérables. De plus, les seniors vivant en établissement, comme les maisons de retraite ou les résidences pour personnes âgées, sont plus exposés aux épidémies de VRS en raison de la proximité et du contact fréquent avec d'autres individus potentiellement infectés.

Un autre facteur aggravant est la prise de certains médicaments immunosuppresseurs, souvent prescrits pour des maladies auto-immunes ou après une greffe d'organe. Ces traitements affaiblissent encore davantage les défenses naturelles de l'organisme, rendant la réponse immunitaire contre le VRS moins efficace. Enfin, les conditions climatiques hivernales augmentent également le risque d'infection, car les virus respiratoires circulent plus activement durant cette période.

### **LES MODES DE TRANSMISSION ET PRÉVENTION**

Le VRS se transmet facilement par l'air, via les gouttelettes respiratoires, mais aussi par le contact avec des surfaces contaminées. C'est pourquoi les mesures d'hygiène sont essentielles pour limiter la propagation du virus. Se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon est l'un des moyens les plus efficaces pour prévenir l'infection. Il est également recommandé d'éviter le contact étroit avec les personnes malades, en particulier dans les environnements où vivent des seniors.



Le port du masque est une autre mesure préventive importante, notamment en période d'épidémie et dans les espaces clos fréquentés par des personnes âgées. Désinfecter régulièrement les surfaces et les objets souvent touchés, comme les poignées de porte, les interrupteurs et les téléphones, permet également de réduire les risques de transmission. En outre, l'apparition récente de vaccins contre le VRS représente une avancée majeure pour la protection des populations à risque. Ces vaccins peuvent être administrés aux seniors afin de réduire la probabilité d'une infection sévère.

#### **TRAITEMENTS ET PRISE EN CHARGE**

Il n'existe pas encore de traitement antiviral spécifique contre le VRS, et la prise en charge repose essentiellement sur le soulagement des symptômes. Les patients infectés doivent maintenir une bonne hydratation, se reposer et prendre des médicaments pour réduire la fièvre et soulager la toux. Dans les cas plus graves, une oxygénothérapie peut être nécessaire afin de pallier les difficultés respiratoires. Pour les seniors atteints de maladies chroniques, une hospitalisation peut être requise afin d'assurer

une surveillance médicale et d'administrer des traitements adaptés.

Dans certaines situations, des anticorps monoclonaux peuvent être prescrits pour prévenir les infections sévères chez les personnes les plus à risque. Ces traitements ciblés renforcent les défenses immunitaires contre le virus et peuvent limiter la progression de la maladie. Toutefois, la meilleure stratégie reste la prévention, en particulier par la vaccination et l'adoption de mesures d'hygiène strictes.

En conclusion, le virus respiratoire syncytial représente une menace sérieuse pour les seniors en raison du risque élevé de complications. Son impact peut être aggravé par la présence de maladies chroniques et par un système immunitaire affaibli. La prévention joue un rôle clé pour limiter la propagation et la gravité de la maladie. L'adoption de mesures d'hygiène rigoureuses, l'évitement des contacts avec des personnes infectées et la vaccination sont des stratégies essentielles pour protéger les populations âgées contre ce virus potentiellement dangereux.

# LES BIENFAITS DE LA MEDECINE THERMALE



 La médecine thermique est une approche naturelle qui repose sur l'utilisation des eaux minérales et thermales à des fins thérapeutiques. Elle est particulièrement bénéfique pour les seniors, car elle permet de soulager divers troubles chroniques, d'améliorer la qualité de vie et de favoriser le bien-être général. Contrairement à la médecine traditionnelle, qui repose souvent sur la prise de médicaments, la médecine thermique mise sur des soins naturels procurant des bienfaits durables.

## QU'EST-CE QUE LA MÉDECINE THERMALE ?

La médecine thermique repose sur l'utilisation d'eaux minérales naturelles dont les propriétés sont reconnues depuis l'Antiquité pour le traitement de nombreuses pathologies. Les soins thermaux peuvent inclure des bains, des douches, des cataplasmes, des inhalations et diverses autres techniques visant à apaiser les douleurs et stimuler le corps. Les stations thermales sont situées dans des environnements naturels, souvent paisibles, favorisant une relaxation profonde et une reconnexion avec soi-même. Chaque station propose des soins spécifiques en fonction de la composition de ses eaux, riches en minéraux et oligo-éléments aux propriétés thérapeutiques variées.

Les cures thermales sont strictement encadrées par des professionnels de santé, et elles peuvent faire l'objet d'une prescription médicale. En France, elles sont parfois prises en charge par la Sécurité sociale lorsqu'elles sont recommandées dans le cadre du traitement de pathologies chroniques.

## LES BIENFAITS POUR LES SENIORS

La médecine thermique apporte de nombreux bienfaits aux personnes âgées, notamment en ce qui concerne l'amélioration des pathologies chroniques. Les maladies rhumatismales, telles que l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde, les lombalgies et les tendinites, figurent parmi les troubles les plus fréquemment pris en charge par la médecine thermique. L'effet apaisant des eaux chaudes et les soins ciblés permettent une réduction significative des douleurs articulaires, offrant ainsi une meilleure mobilité et une plus grande autonomie aux seniors.

La phlébologie est un autre domaine où les bienfaits des cures thermales sont reconnus. L'insuffisance veineuse, qui touche de nombreuses personnes âgées, peut être atténuée grâce aux soins thermaux améliorant la circulation sanguine et favorisant le retour veineux. Cette approche permet de limiter l'apparition de varices et de prévenir les complications liées à la stase veineuse, telles que les ulcères ou la thrombose.

Bienvenue dans  
l'excellence  
thermale à DAX



coeur  
thermal

SOURCES D'ATTENTIONS



Vous avez à cœur de  
réussir votre cure ?

Rhumatologie

Phlébologie

Mini cures

Contactez-nous :

- ▶ [coeurthermal.com](http://coeurthermal.com)
- ▶ [contact@coeurthermal.com](mailto:contact@coeurthermal.com)
- ▶ 05 58 90 40 40



Flashez  
moi



Les troubles respiratoires, comme la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), l'asthme ou encore les bronchites chroniques, peuvent également être soulagés par la médecine thermique. Les inhalations d'eaux riches en soufre et en autres minéraux ont un effet apaisant sur les muqueuses respiratoires, facilitant ainsi la respiration et réduisant l'inflammation. Pour les seniors souffrant de problèmes dermatologiques, les soins thermaux peuvent offrir une solution naturelle et efficace. L'eczéma, le psoriasis et d'autres affections cutanées sont souvent traités dans des stations thermales spécialisées, où les eaux aux propriétés cicatrisantes et apaisantes permettent d'atténuer les symptômes.

Au-delà des effets physiologiques, la médecine thermique apporte une amélioration générale du bien-être et de la qualité de vie des seniors. La réduction du stress et de l'anxiété est l'un des aspects les plus appréciés des curistes. Les séjours en station thermale permettent de déconnecter du quotidien, de se recentrer sur soi et de profiter d'un environnement serein et bienveillant. Les bienfaits psychologiques se traduisent également par une amélioration du sommeil, un facteur essentiel pour maintenir une bonne santé générale.

Les cures thermales contribuent également au renforcement du système immunitaire en stimulant les défenses naturelles de l'organisme. Une cure régulière peut ainsi réduire la fréquence des infections et favoriser une meilleure récupération après une maladie. De plus, en améliorant la mobilité et en réduisant les douleurs articulaires, elles permettent aux seniors de maintenir une activité physique adaptée, favorisant ainsi l'autonomie et la prévention des chutes.

#### **EXEMPLES DE STATIONS THERMALES EN FRANCE**

La France compte de nombreuses stations thermales réputées pour leurs soins spécialisés. Dax est particulièrement appréciée pour le traitement des maladies rhumatismales et veineuses. Vichy est renommée pour ses cures axées sur les troubles digestifs et le métabolisme. Aix-les-Bains propose des soins pour les affections respiratoires et rhumatologiques, tandis que La Roche-Posay est une référence en dermatologie. Balaruc-les-Bains se distingue par ses programmes de remise en forme et de bien-être, idéaux pour les seniors souhaitant préserver leur vitalité.

En conclusion, la médecine thermique constitue une solution naturelle et efficace pour préserver la santé des seniors. Elle contribue à soulager les douleurs, améliorer la qualité de vie et favoriser le bien-être général. Accessible et adaptée aux besoins des personnes âgées, elle permet d'entretenir une bonne santé physique et mentale tout en offrant un moment de détente et de convivialité. En intégrant la médecine thermique à leur hygiène de vie, les seniors peuvent ainsi prolonger leur autonomie et améliorer leur confort quotidien de manière durable.



**Mr Carpentier Sébastien, président de Cœur Thermal,** nous fait découvrir ses établissements thermaux à Dax au cœur du Sud Ouest, reconnus pour leurs soins spécialisés en rhumatologie et phlébologie. À travers cette interview, nous explorons les différentes pathologies prises en charge, les soins proposés et le fonctionnement d'une cure thermique.

#### **POUVEZ-VOUS NOUS EXPLIQUER CE QU'EST CŒUR THERMAL ET EN QUOI IL SE DISTINGUE DES AUTRES ÉTABLISSEMENTS THERMAUX ?**

Cœur Thermal unit deux établissements thermaux d'exception, Les Thermes Bérot et les Thermes situés au centre ville de Dax. Nous proposons également de multiples solutions d'hébergements allant des studios intégrés aux logements à proximité en passant par le camping. Ce qui nous distingue, c'est un accompagnement personnalisé des patients afin de leur offrir une expérience complète et unique. Cet accompagnement est présent de la préparation du séjour thermal jusqu'à son terme.

#### **QUELLE EST LA COMPOSITION DE L'EAU THERMALE DE DAX ET QUELS SONT SES BIENFAITS SUR LA SANTÉ ?**

L'eau thermale de Dax se distingue par sa température : elle jaillit naturellement à 60°C, preuve de sa pureté. Sa minéralisation constante lui confère des vertus thérapeutiques reconnues dans le cadre des orientations en rhumatologie (douleurs articulaires par exemple) et phlébologie.

#### **QUELLES SONT LES PRINCIPALES PATHOLOGIES PRISES EN CHARGE PAR CŒUR THERMAL ?**

Nous traitons les pathologies rhumatologiques comme l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde, les lombalgies, la fibromyalgie... et les affections veineuses comme les phlébites, l'insuffisance veineuse, les sensations de jambes lourdes...

#### **QUELS SONT LES BIENFAITS SPÉCIFIQUES DES SOINS THERMAUX SUR CES PATHOLOGIES ?**

Les soins thermaux de Dax permettent de réduire l'inflammation, de détendre les muscles, d'améliorer la circulation sanguine et d'apporter un soulagement des douleurs articulaires.

#### **QUELS TYPES DE SOINS THERMAUX SONT PROPOSÉS À CŒUR THERMAL ?**

Pour la rhumatologie, l'application de notre péloïde, la boue de Dax, est notre soin signature sur les articulations prescrites par le médecin thermal. S'ajoutent des soins d'hydrothérapie comme la douche térébenthinée, l'hydromassage, l'aérobain, la douche sous-marine, les étuves, les massages de kinésithérapie. Cette année, nous innovons avec un nouveau soin, la douche pénétrante, avec des jets d'eau thermale libérés sur le dos et les jambes. Pour la phlébologie, les soins sont refroidis comme le couloir de marche, la pulvérisation des membres, le bain carbogazeux et les compresses d'eau thermale pour les troubles veineux. L'ensemble de ces soins sont dispensés par des équipes parfaitement formées et très attentives au bien-être de chacun de nos curistes.

### COMMENT SONT ÉTABLIS LES PROTOCOLES DE SOINS POUR CHAQUE PATIENT ?

Chaque patient bénéficie d'une consultation initiale avec un médecin thermal qui établit une ordonnance de soins adaptés en fonction de sa pathologie et de ses besoins. Afin de suivre le bon déroulement de cette cure, suivent deux autres consultations.

### COMBIEN DE TEMPS DURE UNE CURE THERMALE À CŒUR THERMAL ?

La cure thermale conventionnée compte 18 jours de soins du lundi au samedi. Nous proposons également des mini cures de plusieurs jours pour les personnes souhaitant découvrir les soins thermaux ou pour les actifs ne pouvant pas se libérer pendant 3 semaines.

### COMMENT SE DÉROULE UNE JOURNÉE TYPE DANS UNE CURE À CŒUR THERMAL ?

Pour un curiste en rhumatologie les soins durent environ 2 heures ; pour un curiste qui suivrait une cure sur les deux orientations, le temps de soin est de l'ordre de 3 heures. A l'issue de ces soins, le patient a la totale liberté de profiter de son logement pour se reposer, découvrir le territoire des Landes ou bien se balader en pleine nature sur le bord de l'Adour ou le long de la plage à Capbreton.

### PROPOSEZ-VOUS DES HÉBERGEMENTS SUR PLACE OU DES PARTENARIATS AVEC DES LOGEMENTS À PROXIMITÉ ?

Oui, nous disposons d'hébergements intégrés, où les curistes peuvent accéder directement en peignoirs aux soins comprenant une multitude de services. LOGEADAX propose également des logements à proximité de nos établissements allant du studio à l'appartement T3. Pour une envie de nature, notre camping le Bascat dispose de mobil-homes et d'emplacements pour camping-car. Nous avons la solution adaptée à chacun de nos curistes.

### Y A-T-IL DES ACTIVITÉS EN COMPLÉMENT DES SOINS ?



Oui, nos curistes peuvent profiter d'activités complémentaires sources de bienfaits l'après-midi comme la sophrologie, l'aquagym, l'hypno relaxation, le reiki, la réflexologie...encadrées par des professionnels au service du bien-être du patient.

### QUELS SONT LES SERVICES PROPOSÉS POUR AMÉLIORER LE CONFORT DES CURISTES ?

Dès leur arrivée, nous les accompagnons en allant les chercher directement en gare de DAX qui est à 3h20 de PARIS en TGV direct.

Après leur visite chez le médecin, nos équipes sont disponibles pour les guider.

Si leur hébergement est à proximité, nous disposons d'un service de navette gratuit leur facilitant la venue en soins chaque matin.

### LES CURES THERMALES À CŒUR THERMAL SONT-ELLES REMBOURSÉES PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE ?

Oui, les cures conventionnées sont prises en charge partiellement par la Sécurité sociale à la suite d'une prescription du médecin traitant ou du spécialiste. Le reste à charge peut être remboursé par la mutuelle selon la nature du contrat souscrit.

### COMMENT FAIRE POUR RÉSERVER UNE CURE ?

Nos experts sont à disposition par téléphone ou mail pour répondre à toutes les questions, écouter les besoins spécifiques et conseiller sur les meilleures options de cure thermale, de période et d'hébergement en fonction des souhaits de chacun. Au plaisir de vous accueillir.



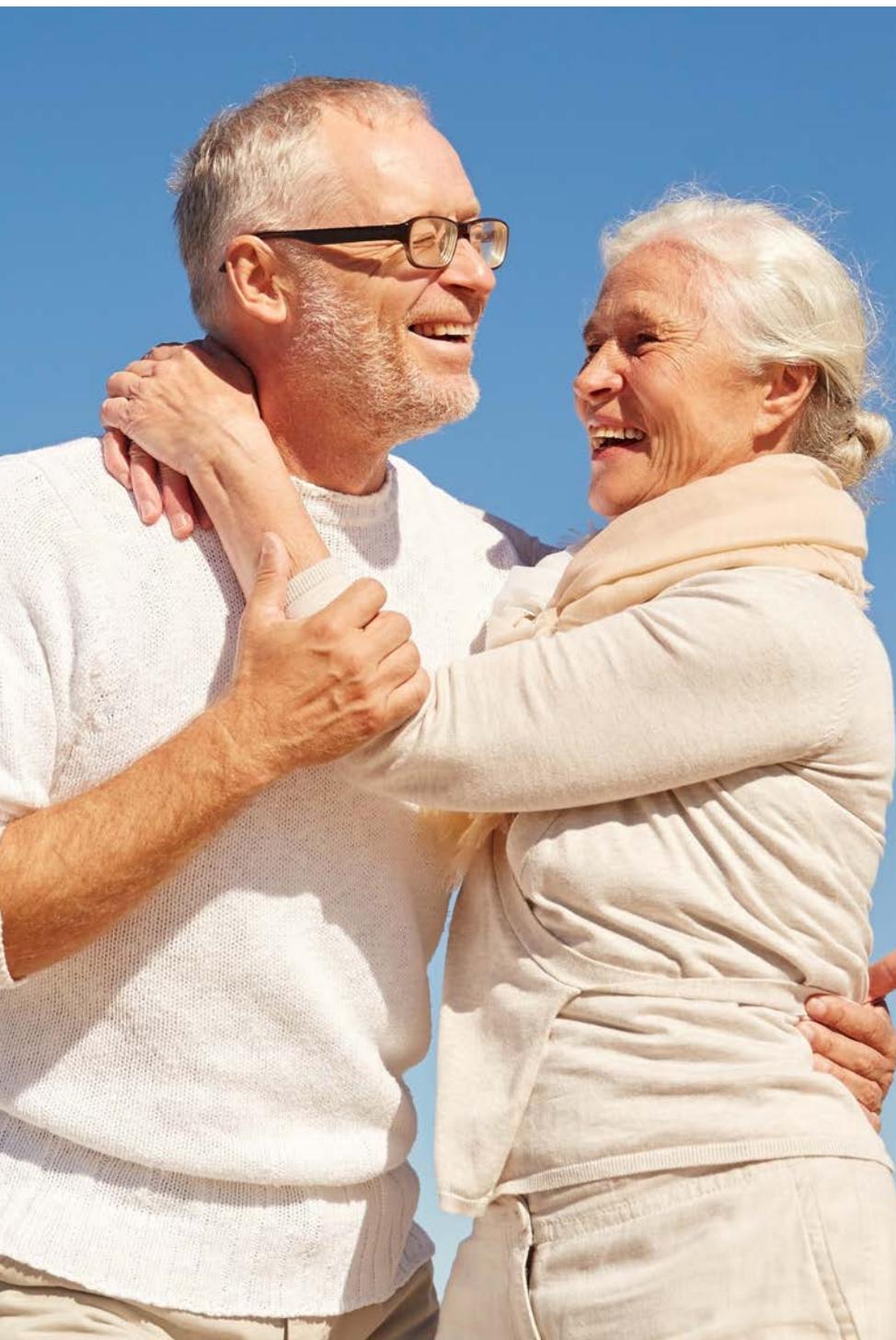
Découvrez nos établissements :

[coeurthermal.com](http://coeurthermal.com)

[contact@coeurthermal.com](mailto:contact@coeurthermal.com)

05 58 90 40 40

# L'INCONTINENCE URINAIRE CHEZ LES SENIORS



L'incontinence urinaire est une affection courante chez les personnes âgées, caractérisée par une perte involontaire d'urine. Elle touche aussi bien les hommes que les femmes, bien que les causes et les facteurs de risque diffèrent en fonction du sexe.

Cette condition peut entraîner une dégradation de la qualité de vie, une perte de confiance en soi et, dans certains cas, un isolement social. De plus, elle constitue un véritable défi en matière de prise en charge médicale et de soutien des aidants. Dans ce dossier, nous explorerons en détail les types d'incontinence urinaire, leurs causes, les méthodes de diagnostic, les traitements disponibles ainsi que les différents systèmes de collecte et d'accompagnement.

## LES TYPES D'INCONTINENCE URINAIRE

### Incontinence d'effort

L'incontinence d'effort est causée par une faiblesse des muscles du plancher pelvien et du sphincter urinaire. Elle survient lors d'une augmentation de la pression abdominale, notamment lors d'activités telles que la toux, l'éternuement, le port de charges lourdes ou l'exercice physique.

Cette forme d'incontinence est particulièrement fréquente chez les femmes, en raison des transformations physiques subies lors des grossesses, des accouchements et de la ménopause, qui réduisent la force des muscles périnéaux.

Chez les hommes, l'incontinence d'effort est plus rare mais peut survenir après une chirurgie de la prostate.

# Vous souffrez de fuites urinaires masculines ?

Avec plus de 700 000 hommes<sup>1</sup> concernés en France, l'incontinence urinaire masculine est beaucoup plus fréquente que l'on croit.

## Une solution recommandée existe, découvrez-la !

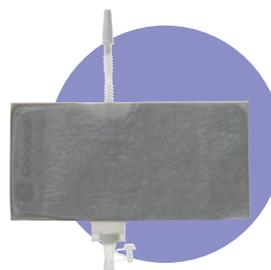


Michel, utilisateur d'un système collecteur

Les Laboratoires Coloplast proposent une solution simple à utiliser, efficace<sup>2</sup> et discrète<sup>2</sup> : la solution Conveen®



ÉTUI PÉNIEN  
Conveen® Optima



POCHE DE RECUEIL  
Conveen® Active



SYSTÈME COLLECTEUR  
Conveen®

Poche Conveen® Active et étui pénien Conveen® Optima : ces dispositifs médicaux, destinés à l'incontinence urinaire masculine, sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : Coloplast A/S. Attention, lire attentivement la notice d'instructions avant utilisation. Pour plus d'informations, consultez votre professionnel de santé. Document réservé à l'usage des patients.

1. Pr Pierre Costa - Urologue CHU Caremeau - Nîmes - Conférence de presse - Nouveautés dans la prise en charge de l'incontinence urinaire - Maison de l'Amérique Latine - Jeudi 15 avril 2010. 700 000 hommes incontinents urinaires. Diapositive n°15. 2. Chartier-Kastler E et al. BJU Int. 2011 Jul; 108(2): 241-7. Etude clinique comparative évaluant l'impact sur la qualité de vie de l'utilisation des étuis péniens chez 58 hommes incontinents urinaires. Les participants ont attribué en moyenne une note supérieure à 7 sur une échelle de 0 (très mauvais) à 10 (très bon) pour les critères suivants : efficacité, sentiment de sécurité, discrétion, qualité de vie. Résultats : Qualité de vie significativement améliorée sur 2 domaines du KHQ : "limitation des activités quotidiennes" (p=0,01) et "impact de l'incontinence" (p=0,045).

Soins des stomies | Continence | Soins des plaies | Urologie interventionnelle

Laboratoires Coloplast, SAS : Société par actions simplifiée - Siège social : 38 rue Roger Salengro - 94120 Fontenay-sous-Bois - France - Capital social : 22 001 980 Euros - RCS CRETEIL : 312 328 362 - SIREN : 312 328 362  
CODE NAF (ex APE) : 4646Z N° TVA Intracommunautaire : FR 18 312 328 362 - Le logo Coloplast est une marque enregistrée par Coloplast A/S, DK - 3050 Humlebaek. © Tous droits réservés aux Laboratoires Coloplast - Février 2025



## Testez-la gratuitement dès à présent. Avec la solution Conveen, gardez confiance en vous<sup>2</sup>

### Demandez vos échantillons gratuits



Par téléphone au :

0 800 01 58 68

Service & appel gratuits

puis tapez 1



> ou par coupon réponse :

En retournant ce coupon sous enveloppe SANS AFFRANCHIR à :  
**Laboratoires Coloplast**  
Service Relations Utilisateurs Continence  
Autorisation 72889  
94129 Fontenay-sous-Bois Cedex



> ou en ligne sur

[www.coloplast.fr/solution-conveen](http://www.coloplast.fr/solution-conveen)

**Données Personnelles** : Les Laboratoires Coloplast SAS, en tant que responsables de traitement conjoint avec la société Coloplast A/S Danemark, collectent et traitent vos données sur la base de votre consentement pour les finalités mentionnées dans ce formulaire. Vous pouvez retirer votre consentement à tout moment, sans conséquences, en écrivant à [privacyrequests@coloplast.com](mailto:privacyrequests@coloplast.com) ou en nous appelant au 0 800 01 58 68 (numéro gratuit). De même, vous pouvez exercer l'ensemble de vos droits relatifs à vos données personnelles (les droits d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation, de portabilité ou de saisir la CNIL). Pour plus d'informations, veuillez consulter la section relative au consentement pour les échantillons figurant dans notre note d'information relative au(x) consentement(s) consultable à l'adresse suivante : <http://info.coloplast.fr/consentement>.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Pour recevoir vos échantillons gratuits, j'accepte que les Laboratoires Coloplast SAS, en tant que responsables de traitement conjoint avec la société Coloplast A/S Danemark (ci-après conjointement désignés « Coloplast ») :

Collectent, traitent et enregistrent mes données personnelles dans le but de traiter ma commande\* et me tenir informé(e) par téléphone, SMS, e-mail ou courrier, en fonction de mes préférences. Les Laboratoires Coloplast SAS peuvent partager mes données avec ses sous-traitants pour ces finalités exclusivement et transférer les données de manière sécurisée en dehors de l'UE.

\* consentement obligatoire pour pouvoir traiter votre demande

Collectent, traitent et enregistrent mes données personnelles dans le but de me faire connaître les produits et services Coloplast qui me concernent, partagent des parcours d'autres utilisateurs, et m'informent des événements à venir et améliorent leurs services en procédant à des campagnes sur mesure, que ce soit par téléphone, SMS, e-mail ou courrier. Ces communications seront basées sur les données personnelles que je leur ai fournies, mes préférences et mes intérêts, comprenant mes données de santé. Ils pourront partager mes données avec leurs sous-traitants pour ces finalités exclusivement.

Pour exercer vos droits et en savoir plus sur la façon dont Coloplast, traite vos données, reportez-vous à la section **Données Personnelles** de ce formulaire.



### Incontinence par impériosité

Cette forme d'incontinence, aussi appelée «vessie hyperactive», se manifeste par des envies impérieuses et soudaines d'uriner, souvent accompagnées d'une incapacité à se retenir.

Elle est due à une hyperactivité des muscles de la vessie, pouvant résulter de pathologies neurologiques (comme la maladie de Parkinson ou un AVC), de troubles inflammatoires ou d'une irritation chronique (infection urinaire, calculs vésicaux).

### Incontinence mixte

L'incontinence mixte associe les symptômes de l'incontinence d'effort et de l'incontinence par impériosité. Cette situation est courante chez les femmes âgées, et nécessite une prise en charge adaptée en fonction de la cause dominante.

### Incontinence par regorgement

L'incontinence par regorgement se produit lorsque la vessie est trop pleine et qu'elle ne parvient plus à se vider correctement. Elle concerne plus fréquemment les hommes, en raison de l'obstruction urinaire causée par l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) ou d'une atteinte nerveuse affectant la contraction vésicale.

### Incontinence fonctionnelle

L'incontinence fonctionnelle est liée à des troubles cognitifs ou moteurs empêchant l'accès aux toilettes à temps. Elle est fréquente chez les personnes atteintes de maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson) ou de handicaps physiques sévères (arthrose, AVC).

## LES CAUSES ET FACTEURS DE RISQUE

Les causes de l'incontinence urinaire sont nombreuses et varient selon le sexe. Parmi les causes communes aux hommes et aux femmes, le vieillissement des tissus et des muscles périnéaux entraîne un affaiblissement du sphincter urinaire et une diminution de la capacité vésicale. Les pathologies neurologiques qui impactent le système urinaire, comme la sclérose en plaques ou les AVC, sont également des facteurs aggravants. Certains médicaments, notamment les diurétiques et les

tranquillisants, peuvent accentuer les fuites urinaires. L'obésité, le diabète et d'autres troubles métaboliques augmentent aussi les risques d'incontinence.

Chez les femmes, la grossesse et l'accouchement sont des éléments déclencheurs majeurs, car ils fragilisent le plancher pelvien et peuvent provoquer une incontinence d'effort. La ménopause entraîne une chute des taux d'œstrogènes, ce qui fragilise les tissus urinaires et peut aggraver les fuites urinaires. Les chirurgies gynécologiques, telles que l'hystérectomie, peuvent aussi perturber le bon fonctionnement des muscles du périnée.

Chez les hommes, l'hypertrophie bénigne de la prostate perturbe le flux urinaire et peut entraîner des difficultés de vidange de la vessie, favorisant ainsi l'incontinence par regorgement. La chirurgie prostatique, notamment en cas de cancer de la prostate, peut altérer le sphincter urinaire et provoquer des fuites involontaires. Une atteinte du muscle vésical peut également réduire la capacité de contraction de la vessie, entraînant des problèmes de miction.

## DIAGNOSTIC ET PRISE EN CHARGE

Le diagnostic de l'incontinence repose sur un interrogatoire détaillé du patient, un journal mictionnel, un examen clinique et des tests urodynamiques permettant d'évaluer la capacité de la vessie à se remplir et à se vider correctement. Selon le type d'incontinence identifié, plusieurs solutions thérapeutiques peuvent être mises en place.

Parmi les traitements disponibles, la rééducation périnéale est souvent recommandée, notamment pour les femmes souffrant d'incontinence d'effort. Les exercices de Kegel permettent de renforcer les muscles du périnée et de mieux contrôler les fuites urinaires. La stimulation électrique peut également être utilisée pour améliorer la tonicité musculaire.

Les traitements médicamenteux varient selon le type d'incontinence. Les anticholinergiques et les bêta-3 agonistes sont prescrits pour réduire l'hyperactivité vésicale. Chez les femmes ménopausées, les œstrogènes locaux peuvent améliorer la résistance des tissus urinaires. Pour les hommes souffrant d'hypertrophie bénigne de la prostate, les alpha-bloquants ou les inhibiteurs de la 5-alpha réductase permettent de réduire l'obstruction et d'améliorer l'évacuation

urinaire.

Lorsque les traitements médicaux ne suffisent pas, des solutions chirurgicales peuvent être envisagées. L'implantation de bandelettes sous-urétrales est une technique efficace pour l'incontinence d'effort chez la femme. Chez l'homme, la pose d'un sphincter artificiel peut aider à mieux contrôler les fuites après une prostatectomie. La neuromodulation sacrée est une autre option, notamment pour les cas d'hyperactivité vésicale réfractaire aux traitements médicamenteux.

## **SYSTÈMES COLLECTEURS ET DISPOSITIFS D'AIDE**

En complément des traitements médicaux et chirurgicaux, de nombreux dispositifs permettent aux personnes incontinentes de mieux gérer leur condition et de retrouver un certain confort au quotidien. Ces solutions visent à absorber ou collecter l'urine, tout en préservant autant que possible l'autonomie et la dignité du patient.

**Les protections urinaires** constituent l'un des moyens les plus accessibles et répandus. Elles existent sous plusieurs formes adaptées aux différents niveaux d'incontinence : protections anatomiques, culottes absorbantes, changes complets ou protections spécifiques pour hommes et femmes. Ces dispositifs sont conçus pour offrir une absorption optimale tout en évitant les fuites et les irritations cutanées.

**Les pessaires vaginaux** sont particulièrement utilisés chez les femmes souffrant d'incontinence d'effort. Placés dans le vagin, ces dispositifs exercent une pression sur l'urètre afin de limiter les fuites urinaires. Ils sont généralement recommandés pour les femmes ayant une faiblesse du plancher pelvien et peuvent être une alternative à la chirurgie.

**Les sondes urinaires** sont utilisées lorsque l'incontinence est associée à une impossibilité de vider complètement la vessie. Les sondes intermittentes permettent aux patients de se sonder eux-mêmes plusieurs fois par jour pour éviter la rétention urinaire. Les sondes permanentes, insérées dans l'urètre ou directement dans la vessie via une stomie, sont réservées aux cas plus sévères nécessitant une prise en charge continue.

**Les dispositifs externes** pour hommes, tels que les étuis péniens, constituent une alternative aux protections classiques. Ces systèmes collecteurs, fixés autour du pénis et

reliés à une poche de recueil, sont pratiques pour les patients ayant une incontinence modérée à sévère, notamment ceux souffrant d'incontinence par regorgement due à une hypertrophie prostatique.

**Les urinals portables** et les chaises percées facilitent l'accès aux toilettes pour les personnes à mobilité réduite. Ces solutions réduisent le risque de fuites accidentelles en évitant les déplacements longs et fatigants vers les sanitaires.

**Les systèmes collecteurs connectés** représentent une innovation technologique récente. Ces dispositifs intelligents sont équipés de capteurs qui détectent le niveau de remplissage de la vessie et avertissent l'utilisateur ou le personnel soignant avant qu'une fuite ne se produise. Ils permettent ainsi une gestion proactive de l'incontinence et peuvent être particulièrement utiles dans les établissements de soins.

Le choix du système collecteur ou du dispositif d'aide doit être fait en fonction du type d'incontinence, du niveau de mobilité du patient et de son environnement de vie. Un accompagnement médical est souvent nécessaire pour évaluer la meilleure solution et éviter d'éventuelles complications, comme les infections urinaires ou les irritations cutanées.



En conclusion, l'incontinence urinaire chez les seniors est une réalité qui nécessite une prise en charge adaptée. Grâce aux avancées médicales, aux dispositifs d'aide et à une meilleure sensibilisation des patients et des aidants, il est possible de préserver l'autonomie et d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées.

**Solenn Deleume, chef de marché patients chez Coloplast, répond à nos questions sur les causes principales de l'incontinence urinaire masculine, les solutions proposées par Coloplast, leurs innovations, et comment aider les hommes à choisir la solution la mieux adaptée à leurs besoins.**

**POUVEZ-VOUS NOUS EXPLIQUER BRIÈVEMENT CE QU'EST L'INCONTINENCE URINAIRE CHEZ LES HOMMES ET SES PRINCIPALES CAUSES ?**

Les fuites urinaires se traduisent par des fuites d'urine de différents volumes qui peuvent se manifester le jour comme la nuit et se produire soudainement, de manière involontaire (en toussant, en riant, en pratiquant une activité...). Nous distinguons trois types d'incontinence urinaire dans la catégorie de légère à modérée :

- L'incontinence par urgenturie se caractérise par une envie soudaine et incontrôlable, qui peut également survenir la nuit.

- L'incontinence par regorgement ou par trop plein est liée à un obstacle à l'écoulement de l'urine (adénome de la prostate par exemple) qui empêche la vidange complète de la vessie. Ce qui entraîne des fuites d'urine (le plus souvent en goutte à goutte) tout au long de la journée.

- L'incontinence d'effort est liée à un défaut de contraction du sphincter urinaire. Elle survient généralement lors d'efforts intenses (port d'une charge lourde) parfois lors du changement de position (passage d'assis à debout) voire lors d'un éclat de rire ou d'éternuement.

Si vous souffrez d'incontinence urinaire, vous n'êtes pas seul. En France, plus de 700 000 hommes<sup>1</sup> sont concernés par l'incontinence urinaire.

Ces troubles peuvent entraîner des difficultés dans la vie quotidienne, perturber la vie sociale et affecter l'estime de soi. Pourtant, les fuites urinaires ne sont pas une fatalité.

**QUELLES SONT LES SOLUTIONS SPÉCIFIQUES QUE COLOPLAST PROPOSE POUR GÉRER L'INCONTINENCE URINAIRE MASCULINE ?**

Des solutions existent pour maîtriser

efficacement<sup>2</sup> vos fuites urinaires masculines et profiter pleinement de vos activités.

Au-delà d'une éventuelle prise en charge curative envisagée par un urologue, des solutions alternatives aux protections absorbantes existent pour maîtriser les fuites urinaires et maintenir le mode de vie de chacun, sans renoncer à ses habitudes.

C'est pourquoi les Laboratoires Coloplast, spécialiste en urologie, ont développé la solution Conveen<sup>®</sup> : un système collecteur d'urine qui offre une protection contre les désagréments de l'incontinence urinaire masculine.

**POUVEZ-VOUS NOUS PARLER DE LA TECHNOLOGIE DERRIÈRE VOTRE SOLUTION : LE SYSTÈME COLLECTEUR CONVEEN<sup>®</sup> ?**

La solution Conveen<sup>®</sup> est un système de recueil des urines composé d'un étui pénien relié à une poche à urine. L'étui dirige les urines vers la poche de recueil discrètement fixée à la cuisse ou à la jambe. Le tout reste invisible sous les vêtements<sup>2</sup>.

Coloplast, c'est plus de 45 ans d'innovation dans les étuis péniens et aujourd'hui nous proposons un étui pénien dernière génération Conveen<sup>®</sup> Optima : une pose simple en un seul geste, grâce à sa double languette de déroulement, il évite le blocage des urines grâce au bulbe anti-coudage, et sa coque individuelle est compacte et discrète.

Conveen<sup>®</sup> est simple à utiliser et adaptable aux différentes morphologies et aux différents modes de vie. Les poches Conveen<sup>®</sup> couvrent tous les degrés d'incontinence : il existe toute une gamme de poches vidables de différentes capacités (0,5 à 2L) qui s'adaptent au niveau de fuites de chacun, de jour comme de nuit.

**COMMENT UN HOMME SOUFFRANT D'INCONTINENCE URINAIRE PEUT-IL IDENTIFIER LA SOLUTION LA PLUS ADAPTÉE À SES BESOINS SPÉCIFIQUES ?**

Les solutions généralement proposées sont le port d'un système collecteur ou les protections absorbantes. Pourquoi choisir un système collecteur ? L'utilisation d'étuis péniens pour la prise en charge de l'incontinence urinaire masculine est recommandée par l'Association Européenne d'Urologie<sup>3</sup>. Le système collecteur représente une solution face à l'incontinence urinaire et est recommandé par les experts.

**COMMENT VOS PRODUITS SE DISTINGUENT-ILS EN TERMES DE CONFORT, DE DISCRÉTION ET D'EFFICACITÉ ?**

Évoquons maintenant les avantages de la solution Conveen®. Elle représente une alternative aux solutions absorbantes et une solution pour vos fuites urinaires, de jour comme de nuit. Elle se distingue par 3 avantages clés : efficacité<sup>2</sup>, discrétion<sup>2</sup>, simple à utiliser.

Bénéficiez de 24h de tranquillité<sup>2,4</sup> : les étuis péniens sont simples à mettre en place grâce à leur double languette de déroulement et n'ont besoin d'être changés qu'une seule fois par jour.

Vous avez peur des mauvaises odeurs ? Avec la solution Conveen®, les odeurs sont maîtrisées<sup>2</sup>.

Enfin, il s'agit d'une solution confortable et discrète<sup>2</sup> : la poche à urine est recouverte d'un voile doux pour éviter qu'elle colle à la peau en cas de transpiration.

Selon une enquête, plus de 80% des utilisateurs de Conveen® Optima sont satisfaits voire très satisfaits des bénéfices apportés concernant : l'absence d'odeur, l'encombrement minimal, la discrétion<sup>5</sup>.

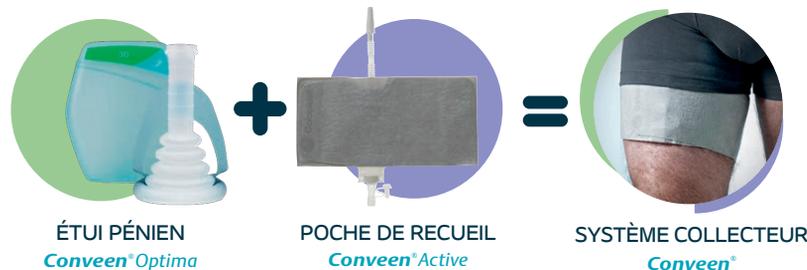
**PROPOSEZ-VOUS DES ÉCHANTILLONS DE VOS PRODUITS POUR PERMETTRE AUX UTILISATEURS DE LES ESSAYER AVANT DE FAIRE UN CHOIX ?**

Oui nous proposons ce service. Testez gratuitement la solution Conveen® : demandez vite votre KIT D'ESSAI GRATUIT, en scannant le QR code : Vos échantillons Conveen® vous seront envoyés dans un emballage discret, sans marque ni logo.



Références :

1. Pr Pierre Costa – Urologue CHU Caremeau - Nîmes - Conférence de presse - Nouveautés dans la prise en charge de l'incontinence urinaire - Maison de l'Amérique Latine - Jeudi 15 avril 2010. 700 000 hommes incontinents urinaires. Diapositive n°15.
2. Chartier-Kastler E et al. BJU Int. 2011 Jul; 108(2): 241-7. Etude clinique comparative évaluant l'impact sur la qualité de vie de l'utilisation des étuis péniens Conveen® Optima chez 58 hommes incontinents urinaires. Image de soi notée 7 sur une échelle de 0 (très mauvais) à 10 (très bon). Sentiment de sécurité noté 7,1 sur une échelle de 0 (très mauvais) à 10 (très bon). Efficacité notée 7,5 sur une échelle de 0 (très mauvais) à 10 (très bon). Confiance sur une échelle de 0 (très mauvais) à 10 (très bon) : Discrétion notée 7,6. Sentiment de sécurité noté 7,1. Image de soi notée 7. Gestion des odeurs notée 8,4 sur une échelle de 0 (très mauvais) à 10 (très bon).
3. Lucas MG et al. European Association of Urology. Guidelines on assessment and nonsurgical management of urinary incontinence. Eur Urol. 2012 ec ;62(6):1130-42, p31 Recommendations: "Offer condom catheters to men with urinary incontinence without significant residual urine.»
4. CODIMS AP-HP. Recommandations du Bon usage des dispositifs médicaux utilisés dans le drainage et le sondage vésical, Déc 2009. Page 43: Changer l'étui pévien toutes les 24 h.
5. Enquête menée auprès d'utilisateurs d'étuis péniens Coloplast. Données internes Coloplast FRANCE. Janvier 2021, résultats slide 22 : 370 utilisateurs d'étuis Conveen® Optima, 87% sont satisfaits voire très satisfaits de l'absence d'odeur, 84% de l'encombrement minimal, 83% de la discrétion



# DÉPISTAGE DU CANCER DU CÔLON : ENTRETIEN AVEC LE DR EMMANUELLE SAMALIN



Le docteur Emmanuelle Samalin, gastro-entérologue et spécialiste en oncologie, répond à nos questions sur l'importance du dépistage du cancer du côlon. Cette maladie touche de nombreuses personnes chaque année, mais grâce au dépistage précoce et aux traitements avancés, les taux de survie ont considérablement augmenté.

## QU'EST-CE QUE LE CANCER DU CÔLON ET COMMENT SE DÉVELOPPE-T-IL ?

Le cancer du côlon se développe dans les cellules glandulaires qui tapissent la paroi du côlon ou du rectum. Il peut venir soit à partir d'une tumeur bénigne, comme un polype, qui va évoluer lentement avant de dégénérer en cancer, c'est le cas dans environ 80 % des cas soit il peut apparaître sans tumeur bénigne préalable. Sans traitement, il peut envahir les tissus voisins localement ou se propager à d'autres organes, entraînant la formation de métastases.

## À PARTIR DE QUEL ÂGE DOIT-ON COMMENCER LES DÉPISTAGES ?

Le dépistage est recommandé à partir de 50 ans pour la population générale, c'est-à-dire les personnes asymptomatiques et sans facteur de risque identifié. Il se répète tous les deux ans jusqu'à 74 ans. Cette recommandation s'explique par le fait que 95 % des cancers colorectaux diagnostiqués surviennent après l'âge de 50 ans.

Pour les personnes ayant déjà eu des tumeurs bénignes identifiées, des antécédents de cancer ou des antécédents familiaux de cancer, la situation est différente. Le dépistage peut être recommandé 5 à 10 ans avant l'âge auquel le parent a été touché. En cas de maladie génétique, il peut être encore plus précoce, selon le cas, notamment si un membre de la famille est informé d'une prédisposition génétique.

## QUELLES SONT LES PRINCIPALES MÉTHODES DE DÉPISTAGE ?

Le dépistage du cancer du côlon repose sur deux principales méthodes :

- Le test immunologique fécal : C'est la méthode la plus courante et recommandée en première intention. Ce test permet de détecter la présence de sang occulte dans les selles. Il est simple à réaliser, se fait à domicile, et est entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie.

- La coloscopie : Cet examen est réalisé en cas de test immunologique positif, d'antécédents familiaux de cancer colorectal, ou de prédispositions génétiques. Il permet une exploration complète du côlon et du rectum.

## POURQUOI LE DÉPISTAGE PRÉCOCE EST-IL CRUCIAL ?

Le dépistage précoce est un véritable enjeu de santé publique, car le cancer colorectal est l'un des cancers les plus fréquents. En 2023, on comptait environ 47 800 nouveaux cas en France, et il s'agit du deuxième cancer le plus meurtrier, avec encore 17 000 décès chaque année.

Le dépistage est d'autant plus important que, dans 96 % des cas, le résultat est négatif. Lorsqu'un test est positif, il y a 5 chances sur 10 qu'il s'agisse d'un polype bénin et 1 risque sur 10 de détecter un cancer. Mais même dans ce cas, si le cancer est détecté tôt, il peut être guéri dans 90 % des cas. Cela montre à quel point le dépistage offre une réelle opportunité de détecter la maladie précocement et d'augmenter considérablement les chances de guérison.

En France, la participation au dépistage reste insuffisante : seulement 38 % des personnes concernées réalisent ce test, alors que l'on sait qu'un dépistage efficace nécessite une participation d'environ 45 % pour commencer à avoir un réel impact. L'objectif national est fixé à 65 %, afin de réduire significativement la mortalité liée à ce cancer. Bien que le taux de participation reste encore insuffisant pour atteindre cet objectif, il a tout de même progressé ces dernières années.

## QUELS SYMPTÔMES DOIVENT ALERTEUR POUR UN CANCER DU CÔLON ?

Les symptômes qui doivent alerter sont en réalité des troubles digestifs dans leur ensemble. Il peut s'agir de troubles du transit, de douleurs abdominales ou encore d'une fatigue persistante. Face à ces signes, il est essentiel de consulter rapidement un médecin traitant ou un spécialiste.

Malheureusement, dans certains cas, la découverte du cancer se fait aux urgences, notamment en présence de complications comme une occlusion intestinale, ce qui dépasse alors le cadre du dépistage précoce.

Dès l'apparition de symptômes digestifs inhabituels, une coloscopie est généralement indiquée, même si elle s'avère normale. Il faut rappeler qu'il n'existe pas de symptôme spécifique du cancer colorectal, car des troubles du transit peuvent être liés à d'autres causes. Toutefois, dans ces cas-là, on ne parle plus de dépistage au sens strict (qui concerne une population asymptomatique), mais plutôt d'une recherche diagnostique visant à comprendre l'origine des symptômes.

Enfin, certains signes biologiques peuvent également alerter, comme une anémie détectée lors d'une prise de sang, ce qui peut aussi justifier la réalisation d'une coloscopie pour en identifier la cause.

### **QUELS SONT LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE ?**

Les principaux facteurs de risque du cancer colorectal sont l'âge, ainsi que les antécédents familiaux. Le risque est plus élevé lorsqu'un parent au premier degré (père, mère, frère, sœur, enfant) a été atteint, mais aussi si plusieurs membres de la famille, même plus éloignés, ont eu ce cancer. De plus, certaines maladies génétiques de prédisposition constituent un facteur de risque très important.

Parmi les facteurs de risque plus courants, on retrouve :

- Une mauvaise alimentation, notamment une consommation excessive de charcuterie et de viande rouge.
- Le surpoids et l'obésité.
- Le manque d'activité physique.
- Le tabagisme et la consommation d'alcool.
- Certaines maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, qui peuvent également favoriser le développement de ce cancer.

### **COMMENT LES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX INFLUENCENT-ILS LE RISQUE ?**

Il est important de savoir que 80 % des cancers colorectaux surviennent de manière spontanée, sans antécédents familiaux. En revanche, environ 15 % des cas sont liés à des antécédents familiaux au premier degré ou à la présence de plusieurs cas dans la famille, même parmi des membres plus éloignés. Enfin, 5 % des cas sont dus à une maladie génétique identifiée, ce qui représente un risque très élevé. Dans ce cas, une consultation en oncogénétique est nécessaire, pouvant aboutir à une prise de sang pour rechercher une maladie génétique mais la c'est plus particulier.

### **QUELLES MESURES DE PRÉVENTION PEUVENT RÉDUIRE LE RISQUE DE CANCER DU CÔLON ?**

Pour réduire le risque de cancer du côlon, plusieurs mesures de prévention peuvent être adoptées :

- **Une alimentation équilibrée et variée** : Il est recommandé de limiter la consommation de viande rouge et de charcuterie, identifiées comme des facteurs de risque, et de privilégier des aliments protecteurs, comme les fruits et légumes (d'où le dicton «manger 5 fruits et légumes par jour»), ainsi que les produits laitiers, qui pourraient avoir un effet bénéfique.
- **L'activité physique** : Pratiquer une activité physique régulière contribue à réduire le risque de cancer colorectal.
- **Le dépistage** : Il joue un rôle clé dans la prévention, car il permet de détecter d'éventuelles lésions précancéreuses (comme les polypes) avant qu'elles n'évoluent en cancer.

### **ENFIN, VERS QUI SE TOURNER POUR FAIRE UN DÉPISTAGE DU CANCER DU CÔLON ?**

Pour récupérer le kit de dépistage, 2 options sont possibles :

- **Le médecin traitant et le pharmacien**, qui sont des interlocuteurs de proximité et peuvent fournir le kit sur simple demande.
- **Sur internet**, via le site officiel [www.monkit.depistage-colorectal.fr](http://www.monkit.depistage-colorectal.fr), où il est possible de commander le kit et de le recevoir directement à domicile.

Le test est simple à réaliser, il suffit de le faire chez soi puis de le renvoyer gratuitement. Il est entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie, et les résultats sont disponibles sous 15 jours. C'est un processus rapide, facile et accessible.



LABORATOIRES

Pierre Fabre



### **UNE EXPÉRIENCE IMMERSIVE POUR SENSIBILISER À LA SANTÉ DU CÔLON**

Les Laboratoires Pierre Fabre proposent une approche novatrice pour sensibiliser à l'importance de la santé du côlon et au dépistage du cancer colorectal. Baptisée «The Wonderful Colon Diving Experience», cette initiative immersive permet au public de plonger virtuellement dans le côlon pour mieux comprendre son fonctionnement et les risques liés aux maladies colorectales.

Grâce à cette approche innovante, Pierre Fabre contribue à briser les tabous autour du cancer colorectal et à encourager une participation active aux programmes de dépistage. L'information devient plus accessible, engageante et compréhensible pour tous.

[www.thewonderfulcolon.com](http://www.thewonderfulcolon.com)



SCAN ME



Vacances avec les  
petits-enfants : les  
avantages des clubs

Partagez un séjour  
inoubliable avec vos  
petits-enfants avec  
Miléade

Voyages à travers les  
cultures : comment  
choisir la destination  
?

Voyagez autrement  
pour découvrir  
le monde et ses  
cultures avec Cevied  
Voyages





# VACANCES AVEC LES PETITS-ENFANTS **LES AVANTAGES DES CLUBS**



Les vacances sont un moment privilégié pour se détendre, se ressourcer et profiter d'un cadre agréable sans contraintes. Les clubs de vacances tout compris offrent une solution idéale pour répondre aux attentes de tous les vacanciers, qu'ils voyagent en couple, en famille ou entre amis. Ces établissements garantissent un séjour sans stress en proposant un large éventail de services et d'activités adaptés à toutes les générations. Ils sont particulièrement avantageux pour les grands-parents voyageant avec leurs petits-enfants, en leur offrant un cadre sécurisé et des activités adaptées pour créer des souvenirs inoubliables ensemble.

Les clubs de vacances tout compris sont une option idéale pour des vacances sans tracas, offrant confort, diversité et détente.

## **UN CADRE IDÉAL ET DES SERVICES TOUT**

### **COMPRIS**

Les clubs de vacances sont souvent situés dans des lieux d'exception, en bord de mer, à la montagne ou au cœur de la nature, garantissant ainsi un environnement propice à la détente et au bien-être. Le concept du tout compris permet de profiter pleinement du séjour sans avoir à se soucier des aspects logistiques. Hébergement, repas, animations et activités sont intégrés dans une formule unique, évitant ainsi les imprévus budgétaires et facilitant l'organisation des journées. L'accès

à des buffets variés, aux restaurants thématiques et aux bars inclus dans la formule permet de découvrir des saveurs locales et internationales sans contrainte. Pour les grands-parents, cette prise en charge allégée permet de se consacrer entièrement à leurs petits-enfants sans se préoccuper des contraintes matérielles.

De plus, le confort des infrastructures garantit un séjour agréable pour toutes les générations. Les hébergements sont souvent pensés pour les familles, avec des chambres communicantes, des équipements adaptés aux enfants et des espaces de vie conviviaux. Les grands-parents peuvent ainsi offrir à leurs petits-enfants des vacances pleines

de découvertes et de surprises, tout en profitant d'un cadre accueillant et pratique.

## **UNE OFFRE D'ACTIVITÉS DIVERSIFIÉE**

Que l'on préfère la relaxation ou les activités sportives, les clubs de vacances proposent un large choix pour satisfaire toutes les envies. Les amateurs de farniente peuvent profiter des espaces bien-être, des piscines et des plages privées, tandis que les plus dynamiques ont accès à des cours de sport, des excursions, des sports nautiques et bien d'autres animations. Chaque journée peut ainsi être ponctuée d'activités adaptées aux préférences de chacun, des balades

guidées aux spectacles en soirée, en passant par des cours de danse ou des compétitions amicales.

Les clubs proposent également des activités intergénérationnelles qui permettent aux grands-parents et à leurs petits-enfants de partager des moments de complicité, comme des ateliers créatifs, des jeux en équipe ou des sorties découvertes. Ces activités sont idéales pour renforcer les liens familiaux, en offrant à chacun des occasions de rire, d'apprendre et de vivre des expériences uniques. Il est ainsi possible de partager une initiation à la plongée, une balade en bateau ou un atelier de cuisine, créant ainsi des souvenirs impérissables.

### **UN ENCADREMENT POUR LES ENFANTS ET LES FAMILLES**

Les clubs de vacances mettent un point d'honneur à offrir des infrastructures adaptées aux familles. Grâce aux clubs enfants et adolescents encadrés par des professionnels, les plus jeunes peuvent s'amuser en toute sécurité et découvrir de nouvelles activités pendant que les grands-parents profitent d'un moment de détente. Cette prise en charge permet à chacun de vivre pleinement son séjour en toute tranquillité, en bénéficiant d'un équilibre parfait entre moments de partage et instants de liberté.

Les enfants peuvent ainsi participer à des animations ludiques et éducatives, pendant que les grands-parents profitent de leur temps libre pour se relaxer, se promener ou s'adonner à des activités de loisirs. Cette répartition des temps de loisirs permet à chaque génération de vivre une expérience enrichissante et agréable. De plus, les encadrants spécialisés garantissent un suivi attentif des enfants, offrant ainsi aux grands-parents la sérénité de savoir leurs petits-enfants entre de bonnes mains.

Les espaces dédiés aux enfants, tels que les aires de jeux, les piscines adaptées et les salles d'activités, permettent aux plus jeunes de se divertir en toute sécurité. Des

animations variées, adaptées à chaque tranche d'âge, assurent une immersion complète dans le monde du jeu et de la découverte. Les grands-parents peuvent ainsi choisir de participer ou de profiter d'un moment de repos, en fonction de leurs envies et de leur énergie.

### **UNE AMBIANCE CONVIVIALE ET DES RENCONTRES ENRICHISSANTES**

L'un des attraits majeurs des clubs de vacances est l'ambiance chaleureuse et conviviale qu'ils offrent. Grâce aux activités de groupe, aux événements thématiques et aux espaces communs, il est facile d'échanger avec d'autres vacanciers, de tisser de nouveaux liens et de partager des expériences uniques. Que l'on voyage seul, en couple ou en famille, ces interactions enrichissent le séjour et créent des souvenirs inoubliables.

Pour les grands-parents, ces séjours sont aussi une occasion unique de rencontrer d'autres familles partageant le même mode de vacances, facilitant ainsi les échanges et les amitiés intergénérationnelles. Ils peuvent échanger des conseils, partager des anecdotes et participer ensemble à des excursions, rendant le voyage encore plus agréable et enrichissant. Cette dynamique sociale permet de

rompre avec la routine et d'apprécier pleinement l'expérience du voyage, en découvrant de nouvelles cultures et traditions à travers des rencontres authentiques.

En conclusion, les clubs de vacances tout compris sont une option idéale pour des vacances sans tracas, offrant confort, diversité et détente. Grâce à une prise en charge complète, des infrastructures adaptées et une large gamme d'activités, ces établissements garantissent une expérience réussie pour tous les types de voyageurs. Pour les grands-parents voyageant avec leurs petits-enfants, ils offrent un cadre rassurant et des activités adaptées, favorisant des moments de partage uniques et la création de souvenirs impérissables.

Ces séjours permettent de conjuguer détente et plaisir, sans avoir à se soucier des détails logistiques. Ils offrent également une occasion précieuse de renforcer les liens familiaux, en partageant des expériences inoubliables et en profitant d'un cadre propice aux échanges. Que l'on cherche à se reposer, à s'amuser ou à partager des moments privilégiés, les clubs de vacances représentent une solution alliant simplicité et plaisir, pour des souvenirs inoubliables, ancrés dans le cœur de toutes les générations.



# PARTAGEZ UN SÉJOUR INOUBLIABLE avec vos petits-enfants...

Parce que les vacances en famille construisent des souvenirs inoubliables, Miléade pense aux grands-parents adeptes de vacances avec leurs petits-enfants. Offrez-vous un séjour sans contraintes avec la formule Tout Compris, mettez les pieds sous la table, nos équipes s'occupent de tout. Détendez-vous et savourez des moments de bien-être partagés avec vos petits-enfants, en toute sérénité.

## UN SÉJOUR TOUT COMPRIS EN VILLAGE CLUB

Découvrez le plaisir d'une formule à budget maîtrisé avec un séjour tout compris, en pension complète ou demi-pension : hébergement en chambre ou appartement, restauration sous forme de buffets, activités en journée, animation en soirée et clubs gratuits pour les enfants.

## LES AVANTAGES DU « TOUT SUR PLACE »

Pas besoin de prendre la voiture ni de vous charger, profitez de tous les équipements de loisirs dans nos Villages Clubs : piscine chauffée, court de tennis, aire de jeux, mini-golf... Tout est prévu également pour les enfants : lit bébé, chaise haute, baignoire bébé, chauffe biberons, micro-ondes...

Vous profiterez d'une restauration variée

avec de multiples choix d'entrées, de plats chauds, de desserts, adaptés à tous. De nombreuses spécialités régionales vous seront proposées par nos chefs passionnés.

## LES CLUBS ENFANTS

Avec nos clubs enfants gratuits de 3 mois à 17 ans ouverts du lundi au vendredi, les enfants vivent de nouvelles aventures entre copains, en demi-journée, journée ou lors de quelques soirées, en toute sécurité avec des animateurs compétents.

Cette année : les aventuriers se donnent rendez-vous pendant les vacances de printemps et de Toussaint pour une semaine 100% Egypte, entre pyramide, jeux de pistes, concours de momies... Les enfants partent à la découverte de Toutankhamon !





### LES ACTIVITÉS ET ANIMATIONS

Profitez de moments pour vous : explorer la région, pratiquer votre sport préféré ou détendez-vous. Nos équipes d'animation vous proposent chaque jour des activités en journée : fitness, tir à l'arc, tournois sportifs, ateliers manuels, créatifs, cours de danse... Pour vos vacances à la montagne, les balades et randonnées guidées vous sont offertes. Et en soirée : karaoké, spectacles, soirées dansantes, cabaret, jeux...

### NOUVEAUTÉ CÔTÉ BIEN-ÊTRE

Offrez-vous une pause détente pour vous et vos petits enfants, ados ou petit-bout... Miléade, en partenariat avec Phyt's offre une nouvelle gamme de soins avec des produits bio et naturels adaptés à chaque morphologie et qui respectent la sensibilité de chaque type de peau.



Profitez  
de nos offres  
dernière minute  
sur  
[mileade.com](http://mileade.com).

### SÉLECTION DE CŒUR SUR LA MÉDITERRANÉE

Le Village Club Miléade des Issambres La Gaillarde est un emplacement idéal à 250 m de la plage et niché au bord de la colline avec une magnifique vue sur la Méditerranée. La Village Club

offre un espace bien-être en libre et un accès piscine extérieure chauffée ainsi que des clubs enfants ouvert hors vacances scolaires.

Votre séjour à partir de 1100 € pour 2 adultes la semaine en pension complète.

Réductions pour les enfants : moins de 2 ans : gratuit, de 2 à 5 ans : - 50 %, de 6 à 10 ans : -20%, de 11 à 13 ans : - 10 %

### PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Tél : 04 87 75 00 50

[Mileade.com](http://Mileade.com)

# VOYAGES À TRAVERS LES CULTURES : Comment choisir la destination ?



Voyager est une expérience enrichissante qui permet de découvrir de nouvelles cultures, traditions et modes de vie. Pour les séniors, avec ou sans petits-enfants, partir à la rencontre d'autres peuples et civilisations est une opportunité unique d'apprentissage et de partage. Afin de profiter pleinement de cette aventure, il est souvent préférable de partir avec des associations ou des agences de voyage spécialisées, qui organisent des rencontres authentiques avec les habitants.

Le choix de la destination repose sur divers critères, notamment les centres d'intérêt personnels, les aspects pratiques et les opportunités d'immersion culturelle. Un voyage bien préparé garantit une expérience mémorable, en favorisant les échanges et la découverte des traditions locales.

## **PARTIR POUR DÉCOUVRIR D'AUTRES CULTURES**

Le voyage est un moyen idéal de s'immerger dans une culture différente et de développer une nouvelle compréhension du monde. En explorant des pays aux traditions variées, les séniors peuvent apprécier la richesse des coutumes locales, des pratiques artisanales et des expressions artistiques propres à chaque région.

Les voyages culturels offrent une immersion totale grâce à des activités spécifiques comme la participation à des festivals locaux, la visite de villages traditionnels, ou encore l'apprentissage

des savoir-faire ancestraux (cuisine, artisanat, musique). Ces expériences permettent de tisser des liens avec les habitants et d'en apprendre davantage sur leur mode de vie quotidien.

Les séniors, en quête d'authenticité et de découvertes, peuvent également opter pour des séjours prolongés dans des régions reculées, où les traditions sont encore bien ancrées. Ces voyages sont aussi l'occasion de transmettre des valeurs et des connaissances aux plus jeunes, en leur offrant une perspective différente du monde.

## Soyez acteur d'un tourisme responsable et solidaire

**Cevied voyages, agence associative depuis 1971, vous propose :**

Des voyages responsables et solidaires, en famille, en petits groupes...



ou préparés collectivement, ponctués de rencontres et d'échanges riches en découvertes.



## Rencontrer pour comprendre



Voyager permet également d'élargir ses horizons, d'améliorer sa capacité d'adaptation et de combattre la routine du quotidien. Il s'agit d'un excellent moyen de stimuler son esprit, de préserver sa curiosité et de cultiver un sentiment de bien-être.

#### **VOYAGER AVEC UNE ASSOCIATION OU UNE AGENCE SPÉCIALISÉE**

Pour les seniors, voyager avec une association ou une agence de voyage présente de nombreux avantages. Ces structures proposent des circuits adaptés aux besoins des voyageurs en termes de confort, de rythme et de sécurité. Elles organisent également des rencontres privilégiées avec les habitants, permettant des échanges authentiques et enrichissants.

Certaines agences se spécialisent dans les voyages intergénérationnels, une excellente option pour les grands-parents voyageant avec leurs petits-enfants. Ces séjours offrent des activités adaptées aux différents âges et favorisent la transmission culturelle entre les générations. Les enfants peuvent ainsi apprendre en explorant le monde aux côtés de leurs aînés, ce qui renforce les liens familiaux et crée des souvenirs précieux.

Les associations, quant à elles, offrent souvent des opportunités de volontariat ou de tourisme solidaire. Participer à un projet communautaire en voyage est un excellent moyen de s'engager activement

et de contribuer au développement local. Cela permet non seulement de vivre une expérience unique mais aussi d'apporter une aide précieuse aux populations rencontrées.

En outre, ces voyages organisés assurent une logistique simplifiée, avec des hébergements confortables, des transports adaptés et des guides expérimentés qui accompagnent les participants dans leur découverte culturelle.

#### **L'IMPORTANCE DES RENCONTRES AVEC LES HABITANTS**

L'une des expériences les plus enrichissantes lors d'un voyage culturel est sans doute la rencontre avec les populations locales. Ces échanges permettent de mieux comprendre les réalités sociales, historiques et économiques d'un pays.

Voyager avec une structure organisée facilite ces rencontres grâce à des activités planifiées telles que des repas chez l'habitant, des visites de fermes locales, ou encore la découverte d'associations solidaires qui préservent les traditions et les savoirs locaux.

Les seniors ont souvent plus de temps à consacrer à ces moments d'échange et peuvent s'impliquer dans des projets d'éducation culturelle, d'éco-tourisme ou de préservation du patrimoine. Ils peuvent ainsi participer à des ateliers artisanaux, assister à des spectacles folkloriques et même s'initier à des langues étrangères.



Ces interactions humaines permettent d'établir un véritable dialogue interculturel et d'enrichir sa vision du monde. Elles offrent aussi l'opportunité de partager ses propres expériences et connaissances, créant ainsi un véritable échange entre les cultures. Par ailleurs, elles permettent de briser certains stéréotypes et préjugés sur les autres cultures, en développant une ouverture d'esprit et une meilleure compréhension de la diversité mondiale.

#### **LES BIENFAITS DES VOYAGES CULTURELS POUR LES SÉNIORS**

Voyager est une activité extrêmement bénéfique pour les seniors. En plus d'être une source de plaisir et de découvertes, elle contribue à leur bien-être physique et mental.

**Stimulation cognitive :** L'apprentissage de nouvelles langues, la découverte de traditions et l'observation de paysages inédits stimulent le cerveau et aident à préserver les fonctions cognitives.

**Épanouissement personnel :** Sortir de sa zone de confort et s'ouvrir à d'autres réalités apporte un profond sentiment d'accomplissement et de satisfaction.

**Activité physique modérée :** Les promenades culturelles, les visites de musées ou les excursions en pleine nature permettent de maintenir une bonne condition physique sans effort excessif.

**Création de liens sociaux :** Les voyages en groupe sont propices aux nouvelles amitiés et aux rencontres enrichissantes, évitant ainsi l'isolement social.

**Réduction du stress :** Être dans un nouvel

environnement, se déconnecter du quotidien et profiter d'une atmosphère dépaysante permet de diminuer le stress et d'améliorer l'humeur.

#### **DES DESTINATIONS À PRIVILÉGIER POUR UN VOYAGE CULTUREL**

Chaque région du monde offre une richesse culturelle unique. Pour les seniors souhaitant explorer de nouvelles cultures, voici quelques suggestions de destinations :

**Europe :** L'Italie et la Grèce pour leur patrimoine historique exceptionnel. L'Espagne et le Portugal pour leur riche tradition musicale et culinaire.

**Asie :** Le Japon pour ses traditions millénaires et la Thaïlande pour son accueil chaleureux. L'Inde pour ses temples grandioses et son mode de vie spirituel.

**Afrique :** Le Maroc et le Sénégal pour leur artisanat et leur cuisine savoureuse. L'Égypte pour ses monuments emblématiques et son histoire fascinante.

**Amérique Latine :** Le Pérou et le Mexique pour leurs civilisations anciennes et leur folklore. L'Argentine pour le tango et la découverte de la culture gaucho.

**Océanie :** L'Australie et la Nouvelle-Zélande pour leurs cultures autochtones et leur nature spectaculaire. Les îles du Pacifique pour un dépaysement total et une immersion dans des traditions préservées.

Pour chaque destination, il est recommandé de se renseigner sur les coutumes locales, de respecter les traditions et d'adopter une attitude bienveillante et curieuse envers les habitants.

En conclusion, voyager pour découvrir de nouvelles cultures est une expérience précieuse, surtout pour les seniors en quête d'authenticité et de renouveau. Ces séjours permettent de tisser des liens humains, d'enrichir ses connaissances et de profiter des bienfaits du voyage sur le bien-être physique et mental.

Que l'on parte en solo, en couple ou avec ses petits-enfants, chaque voyage devient une aventure humaine et un moment de partage inoubliable. En choisissant une approche immersive et respectueuse, les seniors peuvent vivre des expériences inoubliables et repartir avec des souvenirs enrichissants.

**Bon voyage à la découverte des cultures du monde !**

# VOYAGEZ AUTREMENT POUR DÉCOUVRIR LE MONDE ET SES CULTURES

## avec Cevied Voyages

Depuis sa création en 1971, le CÉVIÉD (Centre de Voyages Internationaux pour une Ethique de la Découverte) invite les voyageurs à découvrir le monde sous un angle différent. Engagée dans une démarche de tourisme éthique et solidaire, cette association loi 1901 propose des expériences enrichissantes qui vont au-delà du simple déplacement. Elle encourage la rencontre authentique avec les populations locales et le respect des cultures et des environnements.

### UN ENGAGEMENT EN FAVEUR D'UN TOURISME ÉTHIQUE ET SOLIDAIRE

Le CÉVIÉD est bien plus qu'un organisateur de voyages. Son objectif est de promouvoir un tourisme responsable qui soutient l'économie locale et favorise le développement durable. Les itinéraires, élaborés avec soin, intègrent des partenaires locaux (guides, associations, hébergements) et privilégient des circuits hors des sentiers battus. Chaque voyage est conçu pour offrir une immersion culturelle tout en respectant les traditions et les écosystèmes des destinations visitées.

Les piliers du CÉVIÉD :

- **Une démarche solidaire** : en travaillant avec des communautés locales, le CÉVIÉD contribue au soutien de l'économie et des initiatives locales.
- **Un tourisme équitable** : les voyages sont organisés à un juste prix, avec une répartition équitable des bénéfices entre les différents acteurs locaux.
- **Un engagement responsable** : les participants adhèrent à une charte éthique et sont sensibilisés à l'impact de leurs actions sur l'environnement et les populations.

### UNE EXPÉRIENCE DE VOYAGE COLLABORATIVE ET HUMAINE

Un des aspects uniques des voyages du CÉVIÉD est la préparation collective. Avant le départ, les voyageurs sont impliqués dans la conception de leur itinéraire. Ce processus participatif permet de personnaliser les séjours selon les centres d'intérêt des participants et de leur offrir une expérience sur mesure. Cette préparation est aussi l'occasion de sensibiliser les voyageurs aux enjeux du tourisme durable.

Les groupes, limités à 4-12 participants, favorisent les échanges authentiques et créent une atmosphère conviviale. L'objectif est de dépasser la simple





découverte touristique pour permettre une véritable rencontre avec l'autre.

### DES DESTINATIONS VARIÉES ET DES THÉMATIQUES ENRICHISSANTES

Le CÉVIÉD propose une grande diversité de destinations, couvrant l'Europe, l'Afrique, l'Asie, le Moyen-Orient et l'Amérique Latine. Chaque itinéraire met en lumière la richesse culturelle et les problématiques spécifiques de la région visitée. Voici un aperçu des offres :

#### En Europe :

- Albanie et Balkans : immersion dans les paysages de montagne et découverte des cultures multiethniques.
- Naples, Italie : exploration d'une ville fascinante mêlant patrimoine historique et initiatives sociales.
- Cévennes et Roussillon, France : des circuits thématiques sur l'histoire locale, comme la Retirada.

#### En Afrique :

- Madagascar : un périple des Hauts Plateaux à la côte ouest, incluant une descente en pirogue sur la Tsiribihina.
- Rwanda : rencontres avec des acteurs locaux engagés dans le développement durable dans ce pays verdoyant.
- Togo et Bénin : voyages combinant tradition et innovation dans des contextes culturels riches et variés.

et variés.

#### En Asie et Moyen-Orient :

- Vietnam : découverte des montagnes du Nord et des deltas, avec des séjours chez l'habitant.
- Inde : exploration spirituelle dans le Nord et cure ayurvédique dans le Sud.
- Ouzbékistan : immersion dans l'histoire et la culture de la Route de la Soie.

#### En Amérique Latine :

- Argentine : des glaciers de Patagonie aux cultures andines, avec des rencontres dans les communautés locales.
- Équateur : séjour entre Andes,

Amazonie et côte Pacifique, incluant des échanges avec des populations quechuas.

### UN VOYAGE QUI FAVORISE LES RENCONTRES HUMAINES

L'un des points forts des voyages du CÉVIÉD est l'importance accordée aux rencontres. Chaque itinéraire intègre des moments d'échange avec des artisans, des associations, des familles locales ou des acteurs sociaux engagés. Ces rencontres, souvent informelles, permettent aux participants de mieux comprendre la réalité quotidienne des populations locales et de contribuer à un enrichissement mutuel.

Voici quelques exemples de rencontres typiques :

- Visite d'une coopérative de femmes ostréicultrices au Sénégal.
- Déjeuner dans une famille bédouine en Jordanie.
- Atelier de fabrication artisanale au Vietnam.
- Participation à un festival folklorique en Moldavie.

### UNE PHILOSOPHIE RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

Le CÉVIÉD sensibilise ses voyageurs à l'importance de préserver les écosystèmes et le patrimoine naturel. Les itinéraires sont conçus pour minimiser l'empreinte écologique, en favorisant les transports locaux et les hébergements respectueux de l'environnement. Chaque voyageur est invité à adopter des pratiques responsables, comme la gestion des déchets ou l'économie d'eau.

### DES INFORMATIONS PRATIQUES ET UNE TRANSPARENCE TOTALE

Le CÉVIÉD s'efforce de fournir une information claire et complète à ses voyageurs. Tous les détails relatifs aux tarifs, aux assurances, aux formalités administratives et aux conditions de voyage sont accessibles sur leur site Internet ([www.cevied.org](http://www.cevied.org)) ou lors de la préparation du voyage.

Les bureaux du CÉVIÉD, situés à Lyon, sont ouverts pour accueillir les futurs voyageurs et répondre à toutes leurs questions.

*Que vous soyez attiré par des paysages majestueux, des découvertes culturelles ou des rencontres humaines, les voyages du CÉVIÉD offrent une expérience riche de sens et de valeurs.*



Plus d'informations :

[www.cevied.org](http://www.cevied.org)

04 78 42 95 33

[info@cevied.org](mailto:info@cevied.org)



Le ménage de printemps : guide complet et avantages du vinaigre ménager

Interview de Stéphanie Lessire, directrice commerciale chez le Droguiste

Le Salon des Seniors édition 2025

Tout savoir sur les maisons de retraite

Convivialité et accompagnement personnalisé au sein des maisons de retraite Emeis

Les résidences services seniors et le lien intergénérationnel

Votre nouvelle vie en résidence seniors Serenly

L'importance et le rappel des Droits de l'Homme

ACAT-France : 50 ans de combat pour les Droits Humains

L'importance des dons et des legs pour les associations

L'engagement de Partage pour les enfants vulnérables

Interview de Stéphane Boutemy, Directeur de l'ANM Chiens Guides



# Vie

## QUOTIDIENNE





# LE MÉNAGE DE PRINTEMPS

## Guide complet et avantages du vinaigre ménager



Le ménage de printemps est une tradition ancrée dans de nombreuses cultures. Cette pratique trouve ses racines dans des habitudes domestiques anciennes, où le grand nettoyage était une manière de se débarrasser de la saleté accumulée durant les mois froids, mais aussi de renouveler l'énergie de la maison. Aujourd'hui, bien que les conditions de vie aient évolué, ce rituel demeure essentiel pour garantir un cadre de vie sain et agréable. Le ménage de printemps permet non seulement d'éliminer la poussière et les impuretés, mais aussi de repenser l'organisation de son intérieur. Pour un nettoyage efficace et respectueux de l'environnement, le vinaigre ménager constitue un allié précieux grâce à ses nombreuses propriétés naturelles et écologiques.

### LES BIENFAITS DU MÉNAGE DE PRINTEMPS

Un ménage en profondeur offre une occasion idéale pour purifier son intérieur. L'accumulation de poussière et de salissures peut favoriser l'apparition d'allergies et d'autres problèmes respiratoires. En nettoyant chaque recoin de la maison, on réduit la présence de polluants domestiques tels que les acariens, les moisissures et autres particules nuisibles. Ce grand nettoyage permet aussi d'améliorer la qualité de l'air intérieur, de favoriser une meilleure circulation de l'air et de créer une atmosphère plus agréable et reposante.

Le désencombrement est un autre aspect important du ménage de printemps. En triant et en se débarrassant des objets inutiles, on libère de l'espace, ce qui contribue à une meilleure organisation de l'habitat. Le rangement devient ainsi plus fonctionnel et chaque objet trouve sa place. Une maison bien rangée et aérée procure une sensation de légèreté et de bien-être. Ce grand nettoyage est aussi l'occasion de prendre de nouvelles habitudes ménagères. Une fois l'espace remis à neuf, il devient plus facile de maintenir une routine d'entretien régulière et de prévenir l'accumulation de saleté. En instaurant une organisation claire et des gestes simples au quotidien, on s'assure d'un intérieur propre et ordonné tout au long de l'année.

# Plus de temps avec vos petits-enfants, moins à faire le ménage ?

ALORS OPTEZ POUR LES  
VINAIGRES MÉNAGERS

**LE  
DROGUISTE**  
DEPUIS 1924

- ✓ Efficaces et multi-usages
- ✓ Fabriqués en France
- ✓ À prix malins
- ✓ D'origine naturelle et certifiés Ecocert Ecodétergent\*



Retrouvez toutes nos astuces  
pour un ménage efficace sur :

[WWW.LEDROGUISTE.COM](http://WWW.LEDROGUISTE.COM)



**LE  
DROGUISTE**  
DEPUIS 1924

**RIEN NE LUI RÉSISTE !**

\*Détergent certifié par ECOCERT greenlife selon le référentiel ECOCERT « ecodétergent » disponible sur <http://detergents.ecocert.com>  
Source : La Boîte Rose - Étude sur la naturalité et consommation chez les futures mamans

## LE VINAIGRE MÉNAGER : UN PRODUIT NATUREL ET POLYVALENT

Le vinaigre ménager est une solution naturelle, écologique et efficace pour le nettoyage. Contrairement à de nombreux détergents chimiques, il ne contient pas de substances nocives pour la santé ou pour l'environnement. Composé d'acide acétique, il possède des propriétés antibactériennes, désinfectantes et détartrantes qui en font un ingrédient indispensable dans l'entretien de la maison.

Le vinaigre ménager est particulièrement efficace pour lutter contre le calcaire. Il permet de détartrer les électroménagers comme la cafetière, la bouilloire ou encore le lave-vaisselle. Il peut aussi être utilisé pour nettoyer les surfaces vitrées, les robinetteries et les éviers, leur redonnant ainsi tout leur éclat. Son action dégraissante le rend très utile pour l'entretien des plans de travail, des plaques de cuisson et des ustensiles de cuisine.

Ce produit est aussi un excellent désodorisant naturel. Il neutralise les mauvaises odeurs dans les pièces de vie, le réfrigérateur ou encore les canalisations. Son action antifongique aide à prévenir et à éliminer les moisissures qui peuvent apparaître dans les endroits humides comme la salle de bain. Pour un nettoyage complet et respectueux de l'environnement, il peut être combiné à d'autres produits naturels comme le bicarbonate de soude ou les huiles essentielles.

## APPLICATION DU VINAIGRE MÉNAGER DANS LE MÉNAGE DE PRINTEMPS

Le ménage de printemps est l'occasion parfaite pour mettre en pratique les nombreuses utilisations du vinaigre ménager. Dans la cuisine, il sert à dégraisser les surfaces, à nettoyer les plaques de cuisson et à rénover les électroménagers. Il peut aussi être utilisé pour laver le réfrigérateur et éliminer les odeurs persistantes. Les plans de travail, les poignées de placards, les hottes aspirantes et même l'intérieur du four peuvent être nettoyés avec du vinaigre pour éliminer graisses et bactéries.





**Dans la salle de bain**, il permet d'assainir les lavabos, les baignoires et les toilettes. Son pouvoir anti-calcaire le rend indispensable pour l'entretien des robinetteries et des parois de douche. Pour venir à bout des taches de moisissure, il suffit d'appliquer du vinaigre pur sur les joints et de laisser agir avant de rincer. Il est aussi très efficace pour nettoyer les miroirs sans laisser de traces.

**Dans les autres pièces de la maison**, le vinaigre est très efficace pour nettoyer les sols, qu'ils soient carrelés, en parquet ou en lino. Les tapis et moquettes peuvent être désodorisés en vaporisant un mélange d'eau et de vinaigre avant de passer l'aspirateur. Les poignées de porte, les interrupteurs et les télécommandes, souvent manipulés, sont des nids à bactéries et peuvent être désinfectés avec un chiffon imbibé de vinaigre.

**Les fenêtres et vitres** accumulent souvent de la poussière et des traces de doigts, et le vinaigre permet de les nettoyer efficacement sans laisser de résidus. De plus, il peut être utilisé pour enlever les taches de calcaire sur les vitres de douche.

**Les dessous des meubles**, souvent oubliés, accumulent beaucoup de poussière. Un mélange de vinaigre et d'eau chaude appliqué avec un chiffon ou une serpillière permet de nettoyer ces zones difficiles d'accès. Il est aussi recommandé de passer un coup de chiffon sous les appareils électroménagers comme le réfrigérateur et la cuisinière pour éviter l'accumulation de saletés.

En conclusion, le ménage de printemps est une excellente occasion de purifier son espace de vie et d'adopter de nouvelles habitudes d'entretien. En choisissant le vinaigre ménager comme principal allié, on opte pour une solution à la fois naturelle, efficace et économique. Son utilisation permet de nettoyer en profondeur sans recourir à des produits chimiques agressifs. En intégrant ce produit multifonctionnel à votre routine ménagère, vous assurez un environnement propre, sain et respectueux de l'environnement tout au long de l'année. Grâce à ses nombreuses applications, du sol au plafond en passant par les moindres recoins, le vinaigre ménager est un indispensable pour un intérieur éclatant et purifié.



Le vinaigre ménager, ce produit simple et accessible, est devenu un incontournable dans de nombreux foyers soucieux d'efficacité, d'économie et de respect de l'environnement. Pourtant, beaucoup ignorent encore l'étendue de ses usages et les raisons de son succès croissant. Aujourd'hui, nous avons le plaisir d'interviewer **Stéphanie Lessire, directrice commerciale chez Le Droguiste**, spécialiste des produits ménagers et naturels, pour en apprendre davantage sur l'importance du vinaigre ménager, ses multiples applications, et les solutions qu'il propose pour un entretien écologique et efficace.

**POUVEZ-VOUS NOUS EXPLIQUER POURQUOI LE VINAIGRE MÉNAGER EST CONSIDÉRÉ COMME UN PRODUIT ESSENTIEL POUR L'ENTRETIEN DE LA MAISON ?**

Le vinaigre ménager, c'est vraiment un incontournable du ménage. Il est utilisé depuis plusieurs générations. Ce qui fait son succès dans le temps, c'est son côté efficace, économique et naturel. C'est un produit traditionnel qu'on peut utiliser tous les jours !

**QUELS SONT LES USAGES LES PLUS COURANTS DU VINAIGRE MÉNAGER ?**

On peut l'utiliser pour détartrer la bouilloire, la cafetière, la douche et le lave-linge, nettoyer les plans de travail, les sols. Il permet aussi de faire briller les vitres, assouplir le linge et même désodoriser le frigo ou la poubelle. Quand vos petits-enfants sont là, vous pouvez également nettoyer leurs jouets, la chaise haute, le siège auto et retirer les taches qui finissent parfois sur leurs vêtements.

**LES VINAIGRES MÉNAGERS LE DROGUISTE PEUVENT-IL REMPLACER DES PRODUITS MÉNAGERS SPÉCIFIQUES ? SI OUI, LESQUELS ?**

Absolument ! Il remplace à lui seul le détartrant, le nettoyant multi-usages et même l'assouplissant pour le linge. Plutôt que d'acheter plusieurs produits, vous pouvez tout faire avec une seule bouteille de vinaigre ménager. Résultat : moins de produits stockés sous l'évier et des économies garanties !

## LE VINAIGRE MÉNAGER : L'INDISPENSABLE ÉCOLOGIQUE POUR UN ENTRETIEN EFFICACE

### EXISTE-T-IL DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE LORSQUE L'ON UTILISE VOS VINAIGRES MÉNAGERS, NOTAMMENT SUR CERTAINES SURFACES OU MATÉRIAUX ?

Le vinaigre ménager est un produit très efficace, mais comme pour tous les produits, il faut prendre quelques précautions. Il est important de lire les étiquettes et de suivre le mode d'emploi. Ensuite, il faut éviter de l'utiliser sur des surfaces poreuses, comme le marbre ou le granit, car l'acidité du vinaigre peut les abîmer. Pour être sûr, nous vous conseillons de toujours tester sur une petite zone cachée avant de l'appliquer sur toute la surface.

### COMPARÉ À D'AUTRES PRODUITS DE NETTOYAGE, VOS VINAIGRES MÉNAGERS SONT-ILS PLUS ÉCONOMIQUES ?

Une bouteille de vinaigre ménager Le Droguiste remplace plusieurs produits (détartrant, nettoyant, adoucissant), ce qui réduit considérablement le budget entretien. Par ailleurs, nos vinaigres sont proposés à des prix accessibles ! (Prix de vente conseillés : 1L = 1.70€ / 5L = 6.90€ et 750ml = 2.70€)

### LES VINAIGRES MÉNAGERS LE DROGUISTE SONT-ILS UN BON CHOIX POUR CEUX QUI CHERCHENT À RÉDUIRE LEUR EMPREINTE ÉCOLOGIQUE ?

Les vinaigres ménagers Le Droguiste sont un excellent choix pour ceux qui souhaitent adopter un mode de vie plus responsable. Nos vinaigres sont d'origine naturelle, fabriqués en France et certifiés Ecocert\*, un label qui garantit des pratiques durables et plus respectueuses de l'environnement.

Chaque année nous innovons pour proposer des solutions qui soient en adéquations avec nos valeurs. Nous avons notamment lancé un vinaigre ménager 20° à diluer. Un produit idéal pour réduire vos déchets et nettoyer efficacement toute la maison. En diluant une bouteille avec 1L d'eau, vous obtenez 2L de produit multi-usages.

### QUELLES GAMMES DE VINAIGRE MÉNAGER PROPOSE LE DROGUISTE ?

Pour un détartrage efficace de votre robinetterie, vos appareils électroménagers ou vos sanitaires,



nous recommandons notre vinaigre ménager 14°. Sa forte concentration en acide le rend particulièrement performant pour éliminer le tartre et redonner de l'éclat à vos surfaces. Pour un entretien quotidien qui allie efficacité et plaisir, nous avons une gamme de vinaigres parfumés. Avec des arômes d'origine naturelle, comme le citron, la framboise, la pomme ou l'orange, ces vinaigres rendent votre ménage plus agréable.

### PROPOSEZ-VOUS DES PRODUITS COMPLÉMENTAIRES AU VINAIGRE MÉNAGER POUR UN NETTOYAGE ENCORE PLUS EFFICACE ?

En complément de nos vinaigres ménagers, nous proposons également de l'alcool ménager parfum fruits rouges. Il est idéal pour nettoyer, dégraisser et faire briller toutes les surfaces, tout en laissant une agréable touche parfumée.

### OÙ PEUT-ON TROUVER LES PRODUITS LE DROGUISTE ?

Nos vinaigres ménagers sont à retrouver en GSA (Grandes Surfaces Alimentaires) au rayon des produits d'entretien. La liste des magasins est disponible sur notre site internet :

[www.ledroguiste.com](http://www.ledroguiste.com)



# TOUT SAVOIR SUR LES MAISONS DE RETRAITE



Le vieillissement de la population est un enjeu majeur de notre société. Avec l'âge, certaines personnes rencontrent des difficultés à vivre seules à domicile, que ce soit en raison d'une perte d'autonomie, d'un besoin d'accompagnement médical ou d'un isolement social grandissant. Dans ce contexte, les maisons de retraite constituent une solution adaptée pour garantir sécurité, confort et bien-être aux personnes âgées.

## POURQUOI CHOISIR UNE MAISON DE RETRAITE ?

Avec l'avancée en âge, de nombreuses personnes rencontrent des difficultés à vivre seules chez elles. Que ce soit en raison d'une perte d'autonomie, d'un besoin d'accompagnement médical ou simplement pour éviter l'isolement, intégrer une maison de retraite peut être une solution rassurante. Ces établissements offrent un cadre de vie sécurisé et adapté aux besoins des seniors, en leur permettant de conserver un maximum de confort et de dignité au quotidien. L'un des principaux avantages d'une maison de retraite est la sécurité qu'elle procure. En effet, les chutes et les malaises représentent un risque important pour les personnes âgées vivant seules. Dans un établissement spécialisé, une surveillance médicale est assurée en permanence, permettant une prise en charge rapide en cas de problème de santé. De plus, les logements sont conçus pour éviter les accidents domestiques, avec des équipements adaptés comme des barres d'appui, des douches à

l'italienne et des systèmes d'appel d'urgence. Un autre atout majeur est la réduction de la charge mentale et physique liée à la gestion du quotidien. Dans une maison de retraite, les repas sont préparés par des professionnels en tenant compte des besoins nutritionnels des résidents, et les tâches ménagères sont prises en charge par le personnel. Cela permet aux résidents de se consacrer pleinement à des activités de loisir et à la détente, sans se soucier des contraintes matérielles.

Enfin, la vie sociale est un élément essentiel du bien-être des personnes âgées. Beaucoup de seniors souffrent d'isolement lorsqu'ils restent à domicile, notamment lorsqu'ils n'ont plus la capacité de sortir ou de recevoir des proches régulièrement. En maison de retraite, ils peuvent participer à diverses animations et échanger avec d'autres résidents, favorisant ainsi un environnement convivial et stimulant.

## LES DIFFÉRENTS TYPES DE MAISONS DE RETRAITE

Les maisons de retraite se déclinent en plusieurs catégories en fonction du niveau d'autonomie des résidents.

**Les EHPAD** (Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) accueillent les seniors ayant besoin d'une assistance quotidienne pour les actes de la vie courante, comme la toilette, l'habillage ou la prise des repas. Ces établissements disposent d'un encadrement médical renforcé, avec la présence de professionnels de santé, et assurent un suivi adapté aux pathologies liées au vieillissement.

# Huguette aime autant les biscuits du chef que les potins croustillants de Carmen



beorideas - ©Getty Images.

Toute la vie, les plus belles choses sont celles que l'on partage. Chez *emeis*, en plus d'offrir des soins et un accompagnement personnalisés, nous veillons au bien-être de tous nos résidents. Grâce aux moments privilégiés d'échanges et aux activités adaptées, ce que nos résidents préfèrent au sein de nos maisons de retraite, c'est la convivialité !

Découvrez la maison de retraite  
la plus proche de chez vous :

Rendez-vous sur [www.emeis.fr](http://www.emeis.fr)  
ou au 01 49 00 00 50



Forces de vie

Les résidences services s'adressent aux personnes autonomes souhaitant un cadre sécurisé tout en conservant leur indépendance. Elles offrent des logements privatifs avec des services à la carte, tels que la restauration et l'aide à domicile. Contrairement aux EHPAD, elles ne disposent pas d'un suivi médical constant, mais elles garantissent un environnement propice au bien-être et à la sérénité.

Les foyers-logements, aussi appelés résidences autonomie, fonctionnent sur un principe similaire mais sont souvent gérés par des organismes publics ou associatifs. Ils proposent des logements individuels avec des espaces communs et des services adaptés aux besoins des résidents.

Enfin, certaines structures disposent d'unités spécialisées pour les personnes atteintes de maladies neurodégénératives, comme Alzheimer ou Parkinson. Ces établissements offrent un encadrement spécifique, avec un personnel formé et un environnement sécurisé pour éviter les fugues et assurer un suivi médical adapté.

## LES SERVICES PROPOSÉS EN MAISON DE RETRAITE

Les maisons de retraite offrent divers services visant à améliorer le confort et la qualité de vie des résidents :

**L'hébergement** est un aspect fondamental. Les résidents peuvent bénéficier de chambres individuelles ou partagées, équipées de mobilier adapté et de dispositifs de sécurité. Certains établissements proposent des studios ou appartements permettant de conserver plus d'indépendance tout en ayant accès aux services collectifs.

**L'alimentation** est également une priorité. Les repas sont préparés en fonction des besoins spécifiques des résidents et adaptés aux régimes particuliers (sans sel, diabétique, hypocalorique, etc.). La restauration collective permet de partager des moments conviviaux tout en bénéficiant d'une alimentation équilibrée.

**Le suivi médical et paramédical** est essentiel, notamment en EHPAD. Les résidents bénéficient d'un encadrement par des infirmiers, médecins et autres professionnels de santé, ainsi



que d'interventions régulières de kinésithérapeutes ou d'ergothérapeutes. Cette prise en charge permet un suivi constant et préventif de leur état de santé.

**L'aide à la personne** est un autre service clé. Elle comprend l'aide à la toilette, à l'habillage, à la prise de médicaments et aux déplacements. Ces prestations sont adaptées en fonction des besoins individuels, garantissant ainsi un accompagnement respectueux de la dignité de chacun.

Enfin, **des activités et animations** sont régulièrement proposées pour stimuler les résidents et préserver leur bien-être physique et mental. Ateliers artistiques, jeux de société, gymnastique douce, sorties culturelles ou encore animations musicales permettent de maintenir une vie sociale active et épanouissante.

## LES AIDES FINANCIÈRES POUR INTÉGRER UNE MAISON DE RETRAITE

Le coût d'un séjour en maison de retraite peut être élevé, mais plusieurs aides existent pour alléger cette charge financière.

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) est la principale aide destinée aux personnes en perte d'autonomie. Elle permet de financer une partie des frais liés à la prise en charge en établissement, son montant étant calculé selon les ressources et le degré de dépendance du bénéficiaire.

Des aides au logement, comme l'APL (Aide Personnalisée au Logement) ou l'ALS (Allocation de Logement Social), sont également accessibles pour réduire les frais d'hébergement, sous conditions de ressources et selon le type d'établissement choisi.

L'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH) est une autre solution pour les personnes

disposant de revenus modestes. Versée par le département, elle peut couvrir une partie ou la totalité des frais de séjour en maison de retraite. Cependant, une récupération sur succession peut être appliquée par l'administration en cas de transmission de patrimoine.

Certaines caisses de retraite et mutuelles proposent également des aides complémentaires. Il est conseillé de se renseigner directement auprès des organismes concernés pour connaître les dispositifs spécifiques existants.

## COMMENT BIEN CHOISIR UNE MAISON DE RETRAITE ?

Le choix d'une maison de retraite doit être réfléchi en tenant compte de plusieurs critères essentiels.

Il est important de visiter plusieurs établissements afin de comparer les services proposés, l'ambiance générale et le cadre de vie. Échanger avec les résidents et le personnel permet d'avoir une idée précise du quotidien sur place et de vérifier que l'environnement correspond aux attentes.

L'emplacement est aussi un facteur déterminant. Une maison de retraite proche des proches et de la famille facilite les visites régulières et permet de maintenir un lien social fort.

Enfin, il est crucial d'examiner la qualité des services, la diversité des animations et la disponibilité du personnel soignant. La propreté des lieux, le confort des logements et l'organisation des soins sont autant d'éléments qui doivent être pris en compte pour faire un choix adapté.

En prenant le temps de bien s'informer et de comparer les options, il est possible de trouver une maison de retraite qui offre un cadre de vie sécurisé, confortable et propice au bien-être des résidents.

## CONVIVIALITÉ ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ AU SEIN DES MAISONS DE RETRAITE *emeis*

Choisir une maison de retraite, c'est avant tout choisir un lieu de vie, où l'échange humain et le bien-être sont essentiels. Les maisons de retraite *emeis* accueillent, en courts\* et longs séjours, des personnes âgées autonomes ou fragilisées par une perte d'autonomie, avec des unités de vie spécifiques dédiées aux personnes atteintes de troubles cognitifs. Les équipes soignantes et hôtelières prennent soin de chaque résident accueilli.

### CONCRÈTEMENT, À QUOI RESSEMBLE UN SÉJOUR DANS UNE MAISON DE RETRAITE *emeis* ?

Chez *emeis*, les équipes cultivent la convivialité et le goût pour la vie ; les rencontres et les moments de partage sont favorisés avec les résidents, leurs proches et le personnel. Entretenir ce dialogue régulier, c'est aussi le moyen de construire ensemble la qualité de vie et de soins qui répondra au mieux aux besoins de chaque personne âgée accueillie.

Développer ces interactions sociales dans un cadre de vie qui associe à la fois la sécurité et la convivialité, c'est aussi agir pour préserver l'autonomie des résidents.

C'est pourquoi, vous trouverez dans un ephad *emeis* des espaces respectueux de l'intimité, des espaces de vie chaleureux invitant à la convivialité, ainsi que des espaces bien-être et de soin.

Et pour rythmer la vie sociale et offrir un quotidien stimulant et enrichissant, *emeis* propose un large éventail d'animations et activités thérapeutiques : de la gymnastique douce au concert, en passant par des ateliers mémoire, des conférences... et sans oublier des rencontres intergénérationnelles et collaborations locales pour rester connectés à la société. Chaque maison de retraite *emeis* propose un programme **spécifique** tenant compte des besoins et envies des résidents accueillis.

### COMMENT EST ENVISAGÉ L'ACCUEIL DES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER AU SEIN DES MAISONS DE RETRAITE *emeis* ?

La maladie d'Alzheimer, et plus généralement les troubles cognitifs, constituent aujourd'hui la 1<sup>ère</sup> cause d'entrée en maison de retraite.

Or la maladie d'Alzheimer est complexe car elle se décline en un très grand nombre de manifestations et de symptômes, lesquels évoluent à un rythme différent. Tout l'enjeu est de savoir s'adapter à chaque personne « *Au sein du groupe emeis, nous veillons particulièrement à l'état de santé global des patients et à leur environnement. C'est un point fondamental, nous soignons des personnes avant de soigner des malades* » précise le Professeur Pierre KROLAK-

SALMON, Directeur Médical du Groupe.

Pour proposer un accompagnement et des soins personnalisés, adaptés à chaque étape de la maladie, les équipes *emeis* s'attachent à recueillir l'histoire du résident, pour le rendre acteur de sa vie au sein de l'établissement. Les professionnels peuvent par exemple rechercher avec lui un rôle social à lui confier, selon son niveau d'autonomie, ou travailler la thérapie par le souvenir qui repose par exemple sur la mise en place d'un environnement permettant d'installer des repères connus (rappeler le métier qu'il exerçait, ou son cadre de vie...).

Et quel que soit le stade de la maladie, le bien-être du résident est recherché à travers les nombreuses activités proposées.

### QUEL ACCOMPAGNEMENT SPÉCIFIQUE EST PROPOSÉ AUX RÉSIDENTS ATTEINTS DE TROUBLES COGNITIFS AU SEIN D'UNE MAISON *emeis* ?

*emeis* fait des thérapies non-médicamenteuses un axe fort de l'accompagnement et des soins proposés.

Ces thérapies, visent à stimuler les fonctions cognitives et sensorielles, développer le lien social et travailler la réminiscence :

- préserver le plus longtemps possible l'autonomie des malades ;
- atténuer les troubles du comportement associés ;
- rechercher un état de bien-être afin de favoriser la qualité de vie ;

Ces activités peuvent être différentes selon l'évolution de la maladie, se pratiquer en groupe ou de façon personnalisée. Selon les établissements peuvent être proposés : la médiation animale, des ateliers culinaires et de jardinage, la relaxation, le travail sur la psychomotricité, ou encore la musique.

En savoir plus sur *emeis* : depuis 30 ans, *emeis* accompagne et prend soin des personnes fragilisées, en maisons de retraite, mais également à domicile ainsi qu'en cliniques de soins médicaux et de réadaptation ou de santé mentale.

\*Le court séjour intègre les séjours à durée déterminée et les séjours d'hébergements temporaires

# LES RÉSIDENCES SERVICES SENIORS ET LE LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL



 Dans un contexte de vieillissement de la population, les résidences services seniors apparaissent comme une solution d'hébergement idéale pour les personnes âgées autonomes souhaitant conjuguer indépendance, sécurité et sociabilité. Face aux risques d'isolement que rencontrent de nombreux seniors, ces structures proposent un cadre de vie stimulant en favorisant le lien intergénérationnel. Ce dernier est essentiel pour le bien-être des aînés et permet une meilleure intégration sociale des différentes générations.

## LES RÉSIDENCES SERVICES SENIORS : UNE ALTERNATIVE ADAPTÉE

Les résidences services seniors sont conçues pour répondre aux besoins spécifiques des personnes âgées autonomes qui souhaitent vivre dans un environnement sécurisé tout en conservant leur indépendance. Elles proposent des appartements individuels, souvent situés dans un cadre agréable et près des commodités.

Ces établissements offrent divers services tels que la restauration, le ménage, la conciergerie, des activités de loisirs et des animations. Contrairement aux EHPAD, ces résidences ne disposent pas de soins médicaux intensifs, ce qui en fait une option idéale pour les seniors en bonne santé mais souhaitant éviter l'isolement.

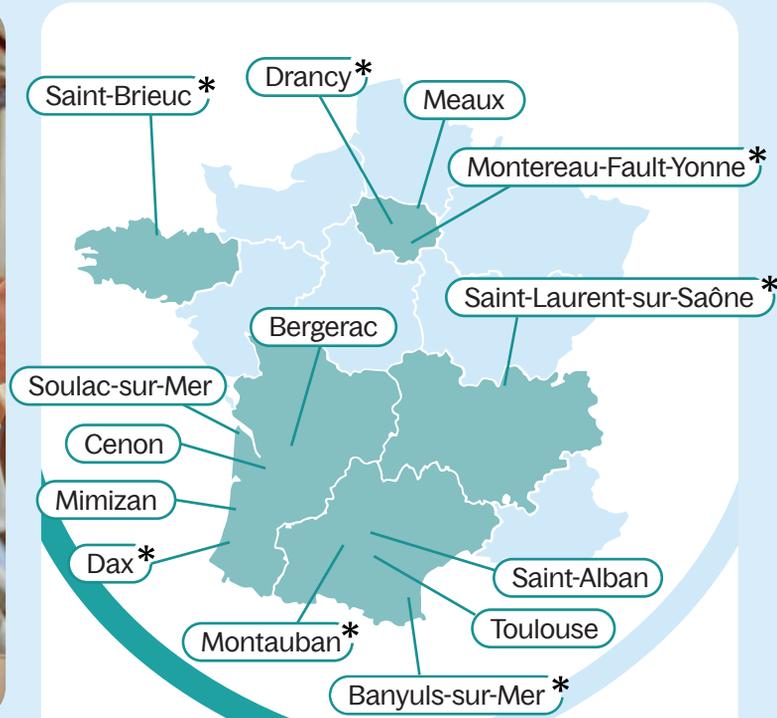
## LE RÔLE CENTRAL DU LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL

Le lien intergénérationnel est un facteur clé dans le bien-être des personnes âgées. La séparation progressive entre les générations due à l'évolution des modes de vie modernes a parfois conduit à un isolement des seniors. En renforçant les interactions entre jeunes et personnes âgées, il est possible de préserver un équilibre sociétal harmonieux.

Les bienfaits du lien intergénérationnel sont nombreux. Pour les seniors, il permet de rompre avec la solitude, de stimuler les fonctions cognitives et d'encourager une participation active à la société. Du côté des jeunes, il favorise une transmission des savoirs et des expériences, renforce les valeurs de respect et de solidarité et offre une vision positive du vieillissement. Pour la société dans son ensemble, le renforcement du lien intergénérationnel contribue à une meilleure cohésion sociale en facilitant les échanges entre les différents âges de la vie.

# Votre **nouvelle vie** en résidence seniors !

Logements adaptés et équipés



Accès direct aux **transports, commerces et corps médical**



Un Seren Animateur pour des **animations régulières**



Environnement **convivial, chaleureux, sécurisé**



**Espaces communs** (jardin, potager, salle de fitness...)

**14 résidences partout en France en 2025**

\* Ouverture en 2025

Contactez-nous  
05 67 92 22 22

serenly



### INITIATIVES EN FAVEUR DU LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL DANS LES RÉSIDENCES SENIORS

Les résidences seniors mettent en place divers programmes et activités pour promouvoir les relations intergénérationnelles. Parmi eux, des projets pédagogiques et culturels permettent aux résidents de rencontrer des élèves et des étudiants afin de partager des expériences et des connaissances. Ces collaborations peuvent prendre la forme d'ateliers d'écriture, de cours d'informatique ou de discussions autour du patrimoine et de l'histoire.

Un autre dispositif efficace est la colocation intergénérationnelle. Certaines résidences offrent aux étudiants la possibilité de partager un logement avec un senior, en contrepartie d'une entraide mutuelle et d'une présence bienveillante. Cette initiative favorise le développement de liens forts entre les générations tout en répondant aux

besoins de logement des jeunes et à l'envie de compagnie des aînés.

Des événements spécifiques sont également organisés pour favoriser les interactions. Des journées intergénérationnelles sont mises en place, avec des repas partagés, des jeux de société et des spectacles impliquant à la fois des jeunes et des seniors. L'utilisation du numérique constitue aussi un levier essentiel pour maintenir et renforcer ces liens. Des ateliers sont proposés pour apprendre aux seniors à utiliser les smartphones, les réseaux sociaux et la visioconférence, facilitant ainsi la communication avec leurs proches et les jeunes générations.

### LES ENJEUX ET PERSPECTIVES D'AVENIR

Les résidences services seniors doivent évoluer en intégrant toujours plus d'initiatives intergénérationnelles afin de renforcer la cohésion sociale et d'améliorer la qualité de vie des résidents. L'un des axes majeurs consiste à développer des programmes à plus grande échelle, en encourageant les collectivités locales et les institutions à instaurer des partenariats avec les écoles, les universités et les associations.

L'engagement des jeunes dans des actions de bénévolat auprès des résidents constitue une autre piste prometteuse. En leur offrant l'opportunité d'aider les seniors dans leur quotidien, que ce soit à travers des activités culturelles, du soutien administratif ou simplement des moments d'échange, il est possible de renforcer la solidarité entre générations et de créer des liens durables.

Par ailleurs, l'intégration des résidences seniors dans des écoquartiers favorisant la mixité sociale et générationnelle représente une perspective intéressante. En situant ces établissements au cœur de quartiers vivants, il devient plus facile d'encourager les interactions spontanées entre les résidents et les autres habitants, créant ainsi un cadre de vie plus dynamique et inclusif.

En conclusion, les résidences services seniors offrent une alternative pertinente pour les personnes âgées en quête d'un cadre de vie sécurisé et stimulant. En intégrant une dynamique intergénérationnelle, elles favorisent le bien-être des résidents et participent à la construction d'une société plus inclusive et solidaire. La mise en place et le développement de ces initiatives représentent un enjeu majeur pour l'avenir du bien-vieillir et du vivre-ensemble.

# Votre nouvelle vie en résidence seniors !

serenly



**Avec 14 résidences ouvertes en France dès 2025, Serenly propose des appartements entièrement adaptés et équipés.**

Serenly offre un cadre de vie spécialement conçu pour les seniors autonomes, alliant des hébergements adaptés et équipés et des espaces communs, conçus pour favoriser les échanges.

## Des espaces conviviaux et une équipe attentive

Les résidences Serenly proposent un cadre de vie convivial et chaleureux. Les espaces communs ont été pensés pour apporter confort et sérénité. Sur chacune de nos résidences vous trouverez une bibliothèque pour les

amateurs de lecture, des jeux de société pour partager des moments de détente, ainsi qu'une salle de sport équipée. Dans les parties communes extérieures, les résidents peuvent profiter des espaces verts, d'un jardin potager partagé, ainsi que d'un boulodrome.

Grâce à la présence d'un animateur au sein de la résidence, des animations régulières sont proposées et permettent des moments d'échange et de partage. Activités créatives, sportives ou culturelles, chacun est libre de participer.

résidences Serenly via différentes formules découvertes pour une durée d'une nuit à six mois, incluant la location d'un appartement adapté et équipé, l'accès aux espaces communs et la participation aux animations régulières.

## Des localisations attractives

Avec quatorze résidences ouvertes sur la France dès 2025, Serenly bénéficie de localisations stratégiques. Situées dans des quartiers à proximité des commerces et des services médicaux, les résidences permettent généralement un accès facile aux transports en commun, facilitant les déplacements des résidents. Pour les résidences plus éloignées des centres-villes, une navette gratuite est proposée. Qu'elles se situent en ville ou en périphérie, les localisations des résidences Serenly allient ainsi praticité et qualité de vie.

## Des logements adaptés et sécurisés

Les résidences sont composées majoritairement d'appartements T2 et T3, pensés pour garantir une autonomie totale et simplifier le quotidien des résidents. Chaque logement dispose d'aménagements et d'équipements adaptés pour les seniors afin de garantir la sécurité des habitants : cuisine entièrement équipée, salle d'eau adaptée, prises électriques à hauteur, etc. De plus, Serenly met l'accent sur le bien-être physique, mental et social. Nos résidences sont toutes labellisées ou en cours de labellisation « HS2 Haute Sécurité Santé ».

Il est possible de « tester » les



N'hésitez pas à prendre contact auprès de nos conseillers au 05 67 92 22 22 ou par email à l'adresse [contact@serenly.fr](mailto:contact@serenly.fr).

# L'IMPORTANCE ET LE RAPPEL DES DROITS DE L'HOMME



Dans un monde en constante évolution, marqué par des avancées technologiques sans précédent mais aussi par des crises politiques, sociales et climatiques, la question des droits de l'homme demeure plus que jamais d'actualité. Ces droits, reconnus comme universels, inaliénables et interdépendants, sont les piliers de toute société juste, démocratique et humaine. Cependant, ils continuent d'être violés de façon systématique ou ponctuelle dans de nombreux pays, y compris parfois au cœur de démocraties établies.

Ce dossier se propose d'explorer les fondements, l'importance et les défis liés aux droits humains dans le monde contemporain.

## DÉFINITION ET FONDEMENTS DES DROITS DE L'HOMME

Les droits de l'homme sont l'ensemble des droits et libertés dont dispose tout individu, sans distinction aucune, en raison de son appartenance à l'espèce humaine. Ils protègent la dignité humaine et garantissent des conditions de vie décentes. Ils englobent les droits civils et politiques (comme la liberté d'expression, le droit à un procès équitable, la liberté de conscience), ainsi que les droits économiques, sociaux et culturels (comme le droit au travail, à l'éducation, à la santé, à un logement convenable).

**AVEC  
L'ACAT-FRANCE,  
ON PEUT TOUS  
PROTÉGER  
QUELQU'UN.**

L'ACAT-France (l'Action des Chrétiens pour l'Abolition de la Torture) est une organisation non gouvernementale reconnue d'utilité publique qui milite et agit depuis 50 ans pour défendre les libertés et les droits humains. Son combat : faire reculer la torture, protéger et libérer les victimes.

Bulletin à retourner sans affranchir à : ACAT-France - Libre réponse N° 18151 - 75919 PARIS cedex 19

M  Mme

Nom ..... Prénom .....

adresse .....

email .....

**Je fais un don à l'ACAT-France**

15 €  30 €  50 €  autre : .....

**Je souhaite recevoir  
des informations sur les legs,  
donations et assurances vies**

(sous pli confidentiel)

directement  
en ligne sur  
**jesoutiens.  
acatfrance.fr**



**par chèque  
à l'ordre  
de l'ACAT-France**





Ces droits sont définis par plusieurs instruments juridiques internationaux et régionaux, dont le plus emblématique reste la Déclaration universelle des droits de l'homme (DUDH), adoptée par l'Assemblée générale des Nations Unies le 10 décembre 1948. D'autres textes importants comprennent la Convention européenne des droits de l'homme, le Pacte international relatif aux droits civils et politiques, et le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels.

#### **L'IMPORTANCE DES DROITS DE L'HOMME DANS LES SOCIÉTÉS MODERNES**

Les droits de l'homme ne sont pas des concepts abstraits ou des privilèges réservés à une élite. Ils sont essentiels pour garantir l'équilibre entre les libertés individuelles et le bien collectif. Dans une société démocratique, le respect de ces droits permet :

- D'assurer la participation équitable de tous à la vie politique, sociale et économique.
- De prévenir les abus de pouvoir et les dérives autoritaires.
- De garantir la paix et la sécurité en renforçant la confiance entre les citoyens et les institutions.
- De promouvoir la solidarité, l'égalité et la justice sociale.

De plus, les droits de l'homme sont interdépendants : la violation d'un droit entraîne souvent la dégradation d'autres droits. Par exemple, priver une population d'accès à l'éducation ou à la santé compromet également ses droits civils et politiques.

#### **LES MENACES CONTEMPORAINES CONTRE LES DROITS DE L'HOMME**

Malgré les avancées significatives du droit international depuis la Seconde Guerre mondiale, les droits de l'homme demeurent gravement menacés dans de nombreuses

régions du monde. Chaque jour, des individus sont privés de leur liberté d'expression, subissent des discriminations en raison de leur origine, de leur religion, de leur genre ou de leur orientation sexuelle, ou sont victimes de traitements inhumains, parfois jusqu'à la torture ou à l'exécution.

Les conflits armés, les régimes autoritaires et les pratiques sécuritaires abusives continuent de nourrir un climat de peur et de violence. Dans certains pays, l'opinion publique est muselée, les journalistes sont réduits au silence, les défenseurs des droits humains emprisonnés, voire éliminés. Les inégalités économiques croissantes creusent davantage le fossé entre les plus riches et les plus vulnérables, privant des millions de personnes d'accès à des droits essentiels comme la santé, l'éducation ou un logement digne.

À cela s'ajoutent des phénomènes mondiaux tels que la crise climatique ou les migrations forcées, qui exposent de plus en plus d'individus à des conditions de vie précaires, souvent sans protection juridique adéquate. Même dans des démocraties avancées, on observe des dérives : surveillance excessive, stigmatisation de certaines populations, violences policières ou atteintes à la liberté de la presse.

Ces menaces, qu'elles soient spectaculaires ou insidieuses, nous rappellent une vérité fondamentale : les droits de l'homme ne sont jamais définitivement acquis. Ils doivent être défendus sans relâche, ici comme ailleurs, dans les moments de crise comme dans ceux de stabilité apparente.

#### **LE RÔLE DÉTERMINANT DES ASSOCIATIONS ENGAGÉES**

Dans cette lutte incessante pour la dignité humaine, les associations jouent un rôle irremplaçable. Elles agissent là où les États

démissionnent ou se rendent complices, là où les victimes n'ont plus de voix, là où le silence devient complice de l'oppression. Elles informent, alertent, interviennent, protègent, accompagnent, et, surtout, elles refusent l'indifférence.

ACAT France, l'Action des Chrétiens pour l'Abolition de la Torture, incarne cette mission avec une humanité et une détermination exemplaires. Depuis sa création en 1974, cette organisation agit avec constance pour dénoncer la torture, obtenir la libération de prisonniers d'opinion, lutter contre la peine de mort et défendre les victimes d'injustices graves. Ce qui la distingue particulièrement, c'est l'alliance entre l'engagement des droits humains et une inspiration spirituelle ouverte, profondément ancrée dans la défense de l'homme, indépendamment de ses croyances ou de ses origines.

Loin des projecteurs, ACAT France agit en profondeur. Elle suit des centaines de cas chaque année, écrit aux autorités concernées, mobilise ses adhérents pour faire pression sur les décideurs, soutient les familles de détenus, accompagne juridiquement des personnes en situation d'extrême vulnérabilité. Parfois, une simple lettre, un appel, une intervention médiatique peut faire basculer un destin.

Mais pour que ce travail de fond puisse continuer, une ressource est vitale : la solidarité du public. Sans les dons, sans les adhésions, sans la mobilisation citoyenne, ACAT ne pourrait poursuivre son action. En la soutenant, chacun contribue à transformer l'indignation en action concrète, à porter secours à ceux qui sont menacés, à faire avancer une cause universelle : celle du respect de la vie et de la dignité de tous.

### **L'IMPORTANCE DES DONNS POUR SOUTENIR LA DÉFENSE DES DROITS HUMAINS**

Le rôle des associations telles qu'ACAT France ne peut être assuré sans le soutien actif du public. Ces organisations, qui agissent souvent dans l'urgence, sur le terrain et parfois dans des contextes extrêmement sensibles, dépendent majoritairement des contributions financières privées pour garantir leur autonomie et leur efficacité. Contrairement aux structures étatiques, elles conservent une liberté de parole et d'action essentielle pour dénoncer les abus, même lorsqu'ils proviennent de gouvernements puissants ou influents.

Faire un don à une organisation de défense des droits de l'homme, c'est permettre de financer des enquêtes, de mener des campagnes de sensibilisation, d'apporter une aide juridique aux victimes, ou encore de soutenir les

défenseurs des droits en danger. C'est aussi un moyen concret de s'opposer à l'indifférence, de dire non à l'injustice, et de participer à une chaîne de solidarité qui dépasse les frontières. Chaque contribution, qu'elle soit modeste ou plus importante, a un impact réel. Elle rend possible l'espoir d'un monde où personne ne sera plus torturé, emprisonné arbitrairement ou réduit au silence. Elle permet à des voix de continuer à s'élever là où le droit est piétiné. Elle est une forme de résistance silencieuse mais puissante.

### **L'ENGAGEMENT CITOYEN : UNE RESPONSABILITÉ COLLECTIVE**

La défense des droits de l'homme ne repose pas uniquement sur les épaules des grandes organisations ou des instances internationales. Elle commence dans la conscience de chaque individu, dans sa manière de vivre, de penser et d'agir. Être citoyen, c'est aussi être attentif à la dignité de l'autre, refuser l'indifférence face à la souffrance, et ne pas détourner le regard quand l'injustice frappe, même loin de chez soi.

S'engager, c'est lire, s'informer, se questionner. C'est transmettre aux plus jeunes les valeurs d'humanité et de respect. C'est défendre la liberté d'opinion, même lorsqu'elle dérange. C'est ne pas laisser la peur ou la haine guider nos choix. Il n'y a pas de petits gestes : chaque action, chaque parole, chaque prise de position peut éveiller des consciences, ouvrir des discussions, semer des graines de changement.

Aujourd'hui, plus que jamais, dans un monde traversé par des crises profondes, la responsabilité collective est de faire vivre ces droits que tant d'hommes et de femmes ont défendus au prix de leur liberté, parfois même de leur vie.

En conclusion, les droits de l'homme ne sont pas un acquis figé dans le temps. Ils sont vivants, mouvants, et doivent être protégés, renforcés, transmis. Leur fragilité nous oblige à rester vigilants et à ne jamais baisser la garde. Car chaque recul dans un coin du monde est un risque pour l'équilibre global.

Ce combat pour la dignité humaine, pour la liberté, pour l'égalité, est l'affaire de tous. Soutenir une association comme ACAT France, s'indigner, agir, relayer, informer, c'est participer à cette grande cause commune. C'est refuser le silence. C'est affirmer que chaque vie compte, que chaque injustice nous concerne. Et c'est, surtout, continuer de croire qu'un monde plus juste est non seulement nécessaire, mais encore possible.

# ACAT-FRANCE : 50 ANS DE COMBAT POUR LES DROITS HUMAINS



Découvrons avec **Nathalie Seff, Déléguée générale de l'ACAT-France** (Action des Chrétiens pour l'Abolition de la Torture). Une association qui œuvre depuis plus de 50 ans à la défense des droits de l'Homme.

## POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER L'ACAT-FRANCE ?

L'ACAT-France est la seule ONG chrétienne, œcuménique, de défense des droits de l'Homme, en France. Ce qui fait d'elle une organisation unique. Fondée en 1974, elle a célébré 50 ans de militance et de plaidoyer pour l'abolition de la torture, la protection des droits et le soutien aux victimes de l'enfer tortionnaire. Reconnue d'utilité publique depuis 1992, elle est membre de la Commission nationale consultative des droits de l'Homme (CNCDDH) et de la Coalition mondiale contre la peine de mort.

## QUELLES SONT LES PRINCIPALES MISSIONS DE L'ACAT-FRANCE ?

Elle milite et agit pour l'abolition de la torture, de la peine de mort, la protection du droit d'asile et la défense des personnes en exil forcé et des réfugiés. Elle a reçu l'agrément éducation populaire en 1992, et n'a jamais cessé depuis de mener des actions de sensibilisation et d'éducation aux droits de l'Homme. Enfin, elle a pris un engagement, jamais trahi depuis 1974, celui de soutenir, de protéger, défendre et libérer les victimes de l'enfer tortionnaire. Son mandat, l'ACAT-France l'exerce tant en direction de la société civile que des Églises et réseaux chrétiens, dans un élan humaniste et œcuménique. L'Humain et la dignité toujours posés au centre de toute mission.

## DE QUELS MOYENS D'ACTION DISPOSE-T-ELLE ?

Elle dispose de moyens humains : d'un réseau militant de 4 500 membres actifs (cotisants) à travers la France, de professionnels salariés, et

de bénévoles. De moyens financiers : son budget annuel global n'est composé que de dons et legs, elle ne perçoit ni subvention publique ; ni fonds publics, européens ou internationaux. L'ACAT-France peut s'appuyer sur un réseau de partenaires chrétiens qui se déploie aussi bien en Europe qu'à l'étranger, tels que le réseau des ACAT nées à travers du monde dans le sillage de l'ACAT originelle fondée en 74 en France et, membres de la Fédération internationale des ACAT (1987) dont l'ACAT-France est membre fondateur. Elle dispose de partenaires solides, certains historiques tels que Primo Levi, Amnesty, le CCFD-Terre solidaire...

## COMMENT LES CITOYENS PEUVENT-ILS S'ENGAGER ACTIVEMENT DANS LA DÉFENSE DES DROITS HUMAINS AVEC VOUS, SOUTENIR L'ACAT-FRANCE AU-DELÀ DU DON ?

On peut devenir membre actif cotisant et ainsi, venir renforcer la force militante. Toute personne peut s'abonner à notre revue Humains, bénéficier d'informations et d'analyses en lien avec nos plaidoyers. On peut également devenir bénévole en région ou au Secrétariat national de l'association à Paris que l'on soit cotisant ou non. Il est possible d'intégrer un programme de correspondance avec des condamnés à mort aux USA ou des prisonniers politiques en Russie et Belarus (Programme de MEMORIAL Russie), signer des pétitions, suivre et relayer nos publications sur les réseaux sociaux ; participer chaque 26 juin à «la Nuit des Veilleurs ([www.nuitdesveilleurs.fr](http://www.nuitdesveilleurs.fr))», etc. Il n'y a pas de contribution ni de soutien de moindre importance, chaque geste même ponctuel, chaque action, compte.

## COMMENT SENSIBILISEZ-VOUS ET MOBILISEZ-VOUS LE PUBLIC ?

Afin que les victimes soient soutenues, protégées et que nous puissions œuvrer à leur libération, il est impératif de porter à la connaissance du plus grand nombre (membres actifs de notre réseau militant, société civile, donateurs, décideurs, médias...), le contexte et l'urgence de leur situation. Ce n'est qu'après avoir informé, sensibilisé, que l'on peut mobiliser et appeler à agir. Nous produisons donc des supports de communication transmis via des canaux divers mais complémentaires. Nous rédigeons des rapports, lançons des appels urgents, des pétitions... L'ACAT mène également depuis de nombreuses années, une politique « Culture et droits de l'Homme », soutient des



productions culturelles : films documentaires, jeux, livres et BD, spectacles vivants...

Ce n'est pas un hasard si en dictature, la Culture est éradiquée, les artistes censurés, persécutés au même titre que les défenseurs des droits humains, les journalistes et autres voix dissidentes.

### **EN QUOI LES DONS ET LEGS SONT-ILS ESSENTIELS AU FONCTIONNEMENT DE L'ACAT-FRANCE ?**

Les dons et les legs sont indispensables à son fonctionnement car ils lui permettent d'agir en toute indépendance vis-à-vis du pouvoir de l'État, en France comme à l'étranger. Il ne faut pas oublier qu'une ONG et, l'ACAT-France ne fait pas exception, enquête, documente des faits de violations des droits de l'Homme, du droit international, commises par le pouvoir en place. Elle engage s'il le faut des actions en justice. Dès lors, comment pourrait-on agir contre les autorités si nécessaire, si on en dépend financièrement ? Grâce à nos donateurs, au soutien régulier et fidèle de beaucoup d'entre eux, grâce aux legs que nous recevons, notre indépendance vis-à-vis des décideurs politiques et des institutions, mais aussi lobbies et médias, est totale.

### **Y A-T-IL DES INCITATIONS FISCALES POUR CELLES ET CEUX QUI SOUTIENNENT L'ASSOCIATION FINANCIÈREMENT ?**

Oui en effet, faire un don à l'ACAT-France ouvre droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66 % du montant versé, dans la limite de 20 % du revenu imposable. Ainsi, un don de 50 € ouvrira droit à une réduction d'impôt de 33 €. Concernant les legs, l'ACAT-France en qualité d'association reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir des legs et exonérée de droits de succession. Par conséquent, rien de la valeur des biens qui nous sont légués, ne revient à l'Etat.

### **QUELS SONT LES DÉFIS ACTUELS ET FUTURS POUR L'ACAT-FRANCE ET COMMENT LE GRAND PUBLIC PEUT-IL Y CONTRIBUER ?**

Je vois trois grands défis actuels qui seront sans doute persistants dans le futur.

Un indice de démocratie en chute, y compris en Europe avec la progression fulgurante et l'arrivée

au pouvoir de partis populistes ultra conservateurs. Or les atteintes à la démocratie s'accompagnent, l'Histoire et les faits en attestent, d'atteintes aux libertés et aux droits humains.

Le bouleversement climatique qui, au-delà des dégâts matériels humains qu'il entraîne lors de catastrophes naturelles répétées sur ces dernières années, n'est pas sans conséquences sur les droits humains : guerres, déplacements forcés de population plongées dans une pauvreté extrême, entraînant la vente d'enfants, l'esclavage, la persécution des femmes, etc., l'augmentation du nombre de réfugiés climatiques (vulnérables et en proie à des traitements qui relèvent de la torture), ressources naturelles en raréfaction provoquant des conflits armés, l'assassinat de paysans pour récupérer leurs terres, tensions autour de l'accès à l'eau, défenseurs de l'environnement de plus en plus menacés, persécutés et assassinés (leur nombre augmente chaque année), etc.

Autre défi pour l'ACAT-France et de nombreuses organisations : l'évolution fulgurante des technologies numériques : Internet, réseaux sociaux, et l'IA, qui font partie intégrante de la vie quotidienne. Ces technologies permettent d'appeler un grand nombre de personnes à se mobiliser de façon extrêmement rapide, mais elles présentent aussi des effets revers : manipulation de l'information, formation instantanée de tribunaux populaires virtuels, viralité d'accusations hors cadre de la justice et de la loi etc. La quête de vérité et de justice qui fait partie intégrante des missions d'une ONG, s'en trouve d'autant plus nécessaire. Le défi est d'exploiter les forces de ce canal de communication très puissant au service de nos plaidoyers et de la cause des victimes, sans tomber dans les pièges et dangers qu'il représente.

Mais en dépit des défis complexes qui nous attendent, nous avons une foi inaltérable en l'Humanité et dans la dignité que porte notre action. Chaque pas en avant est une victoire pour une société juste, libre, plus respectueuse de chacun. Et ce n'est qu'ensemble, avec nos membres actifs, nos partenaires, nos sympathisants au sein de la société civile et le soutien de nos bienfaiteurs, que nous pourrons continuer à protéger la dignité, les libertés et les droits de tous.

# L'IMPORTANCE DES DONNÉES ET DES LEGS POUR LES ASSOCIATIONS



 Les dons et les legs sont des sources de financement essentielles pour de nombreuses associations œuvrant dans les domaines humanitaire, social et médical. Ils permettent à ces organisations de poursuivre leurs missions, d'élargir leurs actions et de venir en aide aux personnes les plus vulnérables. De nombreuses associations dépendent en grande partie de la générosité des particuliers pour continuer à fonctionner.

## LES CAUSES SOUTENUES PAR LES DONNÉES ET LES LEGS

### Aide aux enfants défavorisés

L'association Partage est particulièrement engagée dans l'aide aux enfants vivant dans des conditions de grande précarité. Depuis plusieurs décennies, elle agit pour garantir aux enfants défavorisés l'accès à l'éducation, à la santé et à une alimentation équilibrée. Grâce aux dons et legs, Partage met en place des programmes de parrainage, soutient des écoles et des centres d'accueil, et permet à des milliers d'enfants d'avoir un avenir meilleur. L'association collabore avec des partenaires locaux afin de garantir une aide adaptée aux besoins spécifiques des populations concernées. Son action ne se limite pas à l'urgence, mais vise aussi le développement durable des communautés.

Par ailleurs, La Chaîne de l'Espoir vient en aide aux enfants malades dans les pays en développement en leur offrant des soins médicaux. Les dons permettent de financer les opérations chirurgicales, les infrastructures hospitalières et la formation du personnel soignant.

### Aide aux personnes en situation de handicap

L'association ANM Chiens Guides permet aux personnes malvoyantes de retrouver une autonomie grâce à l'accompagnement de chiens guides d'aveugles. Ces chiens sont formés grâce à la générosité des donateurs. Handicap International, quant à elle, vient en aide aux personnes handicapées en leur offrant du matériel adapté, en luttant contre les mines antipersonnel et en favorisant leur insertion sociale.

### Soutien aux populations précaires

Des organismes comme l'Armée du Salut apportent un soutien essentiel aux personnes en grande détresse, qu'il s'agisse d'hébergement d'urgence, d'aides alimentaires ou d'accompagnement vers la réinsertion sociale. Ces actions sont financées grâce à la générosité des particuliers et des entreprises.

### Protection et Éducation des Jeunes

Des associations comme Don Bosco œuvrent pour l'éducation et l'accompagnement des jeunes en difficulté, en leur offrant des formations et un cadre propice à leur développement personnel et professionnel.

# LÉGUEZ-LUI L'ESPOIR D'UN AVENIR MEILLEUR



**DEPUIS PLUS DE 50 ANS, PARTAGE VIENT EN AIDE AUX ENFANTS LES PLUS DÉFAVORISÉS EN AMÉLIORANT DURABLEMENT LEURS CONDITIONS DE VIE.**

Reconnue d'utilité publique, PARTAGE intervient dans 18 pays avec le soutien de 27 partenaires locaux afin que les enfants soient éduqués, soignés, nourris et protégés tout en accompagnant le développement de leur communauté.

**SALON DES SENIORS – VENEZ NOUS RENDRE VISITE SUR LES STANDS A38 ET A36**



 **Partage**  
avec les enfants du monde



## POURQUOI FAIRE UN DON OU UN LEGS ?

### Un impact concret et durable

Faire un don permet d'avoir un impact immédiat sur les actions d'une association, tandis qu'un legs offre une aide pérenne, permettant de financer des projets à long terme. Grâce à ces contributions, les associations peuvent non seulement mener leurs missions quotidiennes, mais aussi mettre en place des programmes de développement durable, construire des infrastructures, et former des équipes compétentes pour répondre aux besoins des bénéficiaires.

### Une déduction fiscale intéressante

En France, les dons aux associations d'intérêt général donnent droit à une réduction d'impôt de 66 % du montant donné, dans la limite de 20 % du revenu imposable. Pour les legs, ils sont exonérés de droits de succession lorsqu'ils sont destinés à une association reconnue d'utilité publique. Cela permet aux donateurs de soutenir une cause sans que cela n'ait un impact financier trop lourd sur leur propre budget. De plus, certaines entreprises peuvent également bénéficier d'avantages fiscaux en effectuant des dons sous forme de mécénat.

### Un acte de transmission et de valeurs

Léguer une partie de son patrimoine à une association, c'est aussi transmettre ses valeurs et perpétuer son engagement en faveur d'une cause qui nous tient à cœur. Cela permet de donner un sens supplémentaire à son héritage et d'agir pour le bien commun, même après son décès. Les legs permettent aux associations d'investir dans des projets à long terme, garantissant ainsi la pérennité de leurs actions et la continuité de leur mission.

### Un moyen de soutenir des projets qui nous tiennent à cœur

Beaucoup de donateurs choisissent de soutenir une cause qui leur est particulièrement chère : l'éducation des enfants, l'aide aux personnes

en situation de handicap, la lutte contre la pauvreté, la recherche médicale ou encore la protection de l'environnement. Faire un don ou un legs permet d'apporter une contribution concrète à une cause qui nous touche personnellement et de participer activement à la transformation de la société.

### Un geste de solidarité et d'engagement citoyen

Donner, c'est aussi exprimer sa solidarité envers les plus démunis et renforcer le tissu social. Dans un monde où les inégalités persistent, chaque geste compte et peut faire une grande différence. En soutenant une association, on devient acteur du changement et on contribue à bâtir un monde plus juste et équitable.

## POURQUOI LES DONNS ET LES LEGS SONT-ILS ESSENTIELS ?

### Un financement indispensable :

Contrairement aux entreprises, les associations n'ont pas de sources de revenus propres. Les subventions publiques ne suffisent pas toujours à couvrir les besoins, rendant les dons et legs vitaux pour le fonctionnement des associations.

### Une action durable et pérenne :

Les legs, en particulier, permettent d'assurer la continuité des actions sur le long terme et de prévoir des investissements durables.

### Un levier de réactivité :

Face aux crises humanitaires, aux catastrophes naturelles ou aux urgences sanitaires, les dons permettent d'intervenir rapidement et efficacement.

## COMMENT FAIRE UN DON OU UN LEGS ?

- **Faire un don immédiat** : Il est possible de soutenir une association par un don ponctuel ou régulier. Cela peut se faire par :

- Un virement bancaire ou un prélèvement automatique pour un soutien régulier.

- Un chèque envoyé directement à l'association.



- Un don en ligne via le site web de l'association.

- **Le micro-don**, qui consiste à arrondir un paiement par carte bancaire pour reverser la différence à une association.

- **Faire une donation** : La donation consiste à transmettre un bien (somme d'argent, bien immobilier, titres financiers, objets de valeur) de son vivant à une association. Elle peut être totale ou partielle et doit être effectuée devant un notaire.

- **Faire un legs** : Incrire un legs dans son testament permet de transmettre une partie de son patrimoine à une association après son décès. Il existe plusieurs types de legs :

- **Le legs universel** : Laisser l'ensemble de ses biens à une association.

- **Le legs à titre universel** : Laisser une partie déterminée de son patrimoine (exemple : un pourcentage de ses biens).

- **Le legs à titre particulier** : Laisser un bien précis (exemple : un appartement, une somme d'argent, des actions).

- **Désigner une association comme**

**bénéficiaire d'une assurance-vie** : Il est possible de souscrire une assurance-vie en faveur d'une association, ce qui permet à celle-ci de percevoir tout ou partie du capital à son décès. Cette option est intéressante car elle ne nécessite pas de passer par un notaire et est exonérée de droits de succession.

- **Le don en nature** : Certains organismes acceptent des dons en nature comme des vêtements, des fournitures scolaires, du matériel médical ou alimentaire pour répondre aux besoins des personnes aidées.

En conclusion, les dons et legs sont essentiels pour permettre aux associations de poursuivre leurs missions et de venir en aide aux populations les plus vulnérables. Chaque contribution compte et fait une différence tangible sur le terrain. S'engager par le don ou le legs, c'est participer à un monde plus solidaire et plus juste.

## COMMENT CHOISIR L'ASSOCIATION À QUI FAIRE UN DON OU LÉGUER ?

Choisir l'association à soutenir est une décision importante qui doit être guidée par plusieurs critères. Tout d'abord, il est essentiel d'identifier une cause qui vous tient à cœur : protection de l'enfance, soutien aux personnes en situation de handicap, lutte contre la précarité, aide aux animaux, etc.

Ensuite, il est recommandé de vérifier la transparence financière de l'association en consultant ses rapports d'activité et ses comptes publiés. Ces documents permettent de s'assurer que les fonds sont bien utilisés pour la mission annoncée et que l'association est gérée de manière responsable. Il est également possible de consulter des labels et certifications (éventuellement décernés par des organismes indépendants) garantissant une bonne gestion des dons.

Il peut être judicieux de privilégier des associations reconnues d'utilité publique, car elles sont soumises à des obligations de transparence et permettent à leurs donateurs de bénéficier d'avantages fiscaux. De plus, certaines plateformes d'évaluation des associations permettent de comparer les structures en fonction de leur impact, leur efficacité et leur gestion financière.

Enfin, il est souvent utile d'entrer en contact avec l'association avant de prendre une décision. Participer à des événements, visiter les locaux, échanger avec les bénévoles et les bénéficiaires peut permettre de mieux comprendre l'impact de l'organisation et de s'assurer qu'elle correspond à vos valeurs et attentes. En prenant le temps de bien choisir, vous garantissez que votre don ou votre legs servira une cause qui vous tient à cœur de manière efficace et durable.

# L'ENGAGEMENT DE PARTAGE POUR LES ENFANTS VULNÉRABLES

Découvrons avec **Claudine Paraire**, **Directrice des relations Grands Donateurs\***, **l'association PARTAGE**. Elle va nous en dire plus sur cette association engagée dans la protection et l'accompagnement des enfants en situation de vulnérabilité à travers le monde.

## POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER L'ASSOCIATION PARTAGE EN QUELQUES MOTS ?

PARTAGE avec les enfants du monde est une association française de solidarité internationale, indépendante de toute appartenance politique ou religieuse. Depuis 52 ans, elle accompagne des associations locales engagées et soutient les enfants les plus démunis à travers le monde, dans le respect de leurs droits fondamentaux. Avec un budget de plus de 11 millions d'euros et grâce à la confiance de près de 20 000 marraines, parrains, donatrices et donateurs, PARTAGE soutient plus d'un million de bénéficiaires chaque année, dans 18 pays, via 27 associations partenaires.

## QUELLE EST L'HISTOIRE DE L'ASSOCIATION ET COMMENT A-T-ELLE ÉTÉ FONDÉE ?

Pour venir en aide aux enfants victimes de la guerre du Vietnam, PARTAGE rassemble, dès 1973, des fonds pour les soutenir. Cherchant ensuite à leur assurer des ressources régulières sur le long terme, elle devient, à l'époque, la première association de parrainage en France.

## QUELLES SONT LES PRINCIPALES MISSIONS DE L'ASSOCIATION ?

PARTAGE développe un réseau de solidarité internationale au bénéfice des enfants les plus démunis et lutte pour le respect de leurs droits fondamentaux. Elle favorise une dynamique commune entre ses membres : marraines, parrains, donatrices, donateurs, partenaires locaux, experts de l'enfance et bien sûr, les enfants, leur famille et leur communauté.

## QUELS TYPES DE PROJETS METTEZ-VOUS EN PLACE POUR AIDER LES ENFANTS ET LES FAMILLES EN DIFFICULTÉ ?

PARTAGE travaille uniquement avec

des associations locales d'aide à l'enfance expérimentées. Leur connaissance des besoins des enfants garantit que les actions menées répondent aux réalités du terrain.

Nos initiatives s'articulent autour de quatre axes essentiels pour favoriser le développement global de l'enfant :

- **L'éducation** : crèches, centres de formation professionnelle, soutien scolaire...
- **La santé et la nutrition** : éducation à l'hygiène et à la nutrition, formation de professionnels de santé, cantines...
- **La protection contre les abus** : prévention des dangers de la rue, de la prostitution et des maltraitements...
- **Le développement communautaire** : financement d'activités génératrices de revenus pour améliorer le niveau socio-économique des familles.

## QUELS SONT LES PRINCIPAUX DÉFIS AUXQUELS VOUS ÊTES CONFRONTÉS AUJOURD'HUI ?

PARTAGE inscrit son action dans les Objectifs de Développement Durable (ODD), notamment les objectifs 1, 2, 4 et 10 (pas de pauvreté, faim zéro, éducation de qualité, réduction des inégalités).

En 2024, la solidarité est mise à rude épreuve. Les crises climatiques, politiques, économiques et sociales se multiplient. 473 millions d'enfants, soit plus d'un sur six, grandissent en zone de conflit. Parmi eux, ceux de la Palestine, du Liban, d'Haïti et du Burkina Faso, où nous intervenons.

Nous souhaitons renforcer notre présence sur le terrain, notamment au Bénin, à Madagascar et, prochainement, au Togo. Nous allons également développer nos actions de communication et notre présence en France pour amplifier notre mobilisation.

## POURQUOI LES DONS ET LEGS SONT-ILS ESSENTIELS POUR LE FONCTIONNEMENT DE PARTAGE ?

Les ressources de PARTAGE proviennent à 90 % de personnes privées (particuliers ou entreprises) via le parrainage d'enfants, le parrainage d'actions, les dons, les legs, les partenariats d'entreprise, le mécénat. Garantissant notre indépendance, ces dons et legs nous permettent de développer les actions au bénéfice des enfants.

Faire un legs, c'est transmettre un immense espoir d'avenir pour les enfants et leur communauté et c'est permettre à PARTAGE de maintenir ou d'initier un projet en faveur des enfants et leur

famille. Tout legs, même modeste, constitue un soutien précieux et un geste fort.

**Quelques exemples :** en Équateur, un legs a permis d'installer 43 panneaux solaires dans une école, fournissant une énergie durable à plus de 4 000 enfants et adultes. Au Népal, dans des zones reculées, un legs a permis la réparation et l'équipement de 22 écoles maternelles. Au Bénin, 5000 élèves ont bénéficié de la construction des infrastructures sanitaires indispensables à l'hygiène.

### **COMMENT SONT UTILISÉS CONCRÈTEMENT LES DONS ?**

79 % des fonds reçus sont alloués à la mission sociale et à nos actions sur le terrain. 14 % sont alloués aux frais de recherche de fonds et 7 % aux frais de fonctionnement.

### **Y A-T-IL DES DISPOSITIFS DE TRANSPARENCE FINANCIÈRE EN PLACE POUR ASSURER LE SUIVI DES DONS ?**

Pour une totale transparence financière envers ses donatrices et donateurs, les comptes de PARTAGE sont soumis chaque année au contrôle d'un expert-comptable indépendant. Ils sont certifiés par un Commissaire aux Comptes, désigné par l'Assemblée Générale des adhérents. PARTAGE se soumet également aux contrôles émanant de la Cour des Comptes. Enfin, l'association est labellisée par le Don en Confiance depuis 1995.

### **QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES MANIÈRES DE FAIRE UN DON À L'ASSOCIATION PARTAGE ?**

Parrainer des enfants, individuellement ou en famille, faire un don ponctuel ou régulier pour nos actions d'urgence. Faire un legs, une assurance-vie ou une donation.

Rendez-vous sur le site : [www.partage.org/parrainer-enfant/parrainage-d-enfants](http://www.partage.org/parrainer-enfant/parrainage-d-enfants)

### **SI QUELQU'UN SOUHAITE S'ENGAGER AUTREMENT QUE FINANCIÈREMENT, QUELLES SONT LES AUTRES POSSIBILITÉS ?**

Il existe d'autres façons d'agir aux côtés de PARTAGE : devenir bénévole, faire connaître nos actions, sensibiliser aux droits de l'enfant, devenir partenaire (entreprises, fondations...).

### **Y A-T-IL DES AVANTAGES FISCAUX POUR LES DONATEURS ET TESTATEURS ?**

Tout don, ponctuel ou régulier à PARTAGE vous

permet, si vous êtes imposable, de déduire 66 % de vos dons du montant de vos impôts, dans la limite de 20 % de vos revenus imposables.

Exceptionnellement, cette année, et jusqu'en mai, l'Etat français renforce son soutien en accordant 75 % de déduction fiscale pour les dons affectés à Mayotte, suite aux événements climatiques.

En tant qu'association reconnue d'utilité publique, PARTAGE est exonérée des droits de succession. C'est donc l'ensemble de votre legs qui est utilisé pour nos actions sur le terrain en faveur des enfants.

**Bon à savoir :** Les droits de succession peuvent s'avérer lourds lorsque la transmission ne se réalise pas entre parent et enfant. Il est pourtant possible de concilier legs à un proche et legs à PARTAGE en indiquant dans votre testament que PARTAGE, légataire universel, aura la charge de délivrer le legs particulier nets de droits et de succession. Vous pourrez ainsi, sans léser votre proche, le gratifier et soutenir PARTAGE.

### **POUVEZ-VOUS EXPLIQUER CE QU'EST UN LEGS ET COMMENT UNE PERSONNE PEUT LÉGUER UNE PARTIE DE SON PATRIMOINE À PARTAGE ?**

Tout en conservant vos biens de votre vivant, le legs vous permet de donner tout ou partie (même modeste) de votre patrimoine à PARTAGE après votre décès. Il se fait par testament et est modifiable à tout moment. La procédure est simple mais il est fortement recommandé de prendre conseil auprès de votre notaire pour préparer votre succession afin d'avoir la certitude que les dispositions qui vous tiennent le plus à cœur pourront s'accomplir sereinement. A PARTAGE, une personne est aussi à votre écoute pour répondre à vos questions.



\* À PARTAGE depuis plus de 25 ans, Claudine Paraire, est à votre écoute en toute confidentialité, pour vous renseigner ou vous aider à concrétiser votre projet.

03 44 20 75 73  
[liberalites@partage.org](mailto:liberalites@partage.org)

Vous pouvez aussi lui rendre visite pendant le Salon des Seniors sur le stand PARTAGE - Univers «Ma vie active» - Emplacements A38 et A36.



**Stéphane Boutemy, Directeur de l'ANM Chiens Guides**, partage avec nous le rôle essentiel de l'association dans le soutien des personnes déficientes visuelles ayant choisi le chien guide comme aide au déplacement.

Formation des chiens guides, défense et développement des droits, financement, importance des dons et engagement bénévole : il nous explique comment chacun peut contribuer à cette cause.

### **POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER L'ANM CHIENS GUIDES ET EXPLIQUER SES PRINCIPALES MISSIONS ?**

L'Association Nationale des Maîtres de Chiens Guides (ANM' Chiens Guides) est l'association qui défend, développe et promeut les droits des personnes en situation de handicap accompagnées d'un chien guide ou d'assistance. Elle est membre de la Fédération Française des Associations de Chiens guides (FFAC).

La sensibilisation, la formation et le partage d'informations auprès des pouvoirs publics, des entreprises et du grand public font partie intégrante du quotidien de l'ANM' Chiens Guides.

Malheureusement, malgré la législation, des refus d'accès persistent, entravant la liberté des maîtres de chiens guides, et menant à des situations parfois dramatiques. Mais l'ANM' Chiens Guides est là pour les soutenir au quotidien.

En 2024, 246 refus d'accès ont ainsi été traités par l'association.

Les missions, projets et chantiers restent nombreux pour faire en sorte que l'inclusion des maîtres de chiens guides et bénéficiaires de chiens d'assistance soit totale, sans refus d'accès, et sans discrimination.

### **QUELLE EST L'HISTOIRE DE L'ASSOCIATION ET COMMENT A-T-ELLE ÉVOLUÉ AU FIL DES ANNÉES ?**

L'ANM' Chiens Guides a été fondée en 1979 par 4 maîtres de chiens guides partis d'un

constat factuel : des chiens guides étaient remis à des personnes déficientes visuelles, mais aucun texte de loi ne prévoyait leur libre accès dans les transports ou établissements recevant du public.

Leur premier combat fut la création et la mise en place d'une législation encadrant l'accès des chiens guides ou d'assistance dans tous les lieux ouverts au public, avec succès. La première loi étant parue en 1987.

Au fil des années, l'ANM' Chiens Guides a élargi son champ d'action, devenant un interlocuteur incontournable pour la reconnaissance et la défense des droits des personnes en situation de handicap accompagnées d'un chien guide ou d'assistance, l'accessibilité et l'intégration des chiens guides dans tous les aspects de la vie quotidienne.

### **COMBIEN DE CHIENS GUIDES SONT FORMÉS CHAQUE ANNÉE GRÂCE À VOTRE ACTION ?**

Les Ecoles de chiens guides membres de la FFAC remettent près de 250 chiens guides par an. Ces chiens sont remis gratuitement aux personnes aveugles ou malvoyantes, leur offrant une aide précieuse au quotidien.

### **QUELLES SONT LES ÉTAPES CLÉS DE LA FORMATION D'UN CHIEN GUIDE ?**

La formation d'un chien guide se déroule en plusieurs étapes :

**1. La pré-éducation :** Durant sa première année, le chiot est confié, par l'Ecole de chiens guides, à une famille d'accueil bénévole qui lui apprend les bases de l'obéissance et de la sociabilisation.

**2. L'éducation :** Vers l'âge d'un an, le chien intègre pleinement l'Ecole de chiens guides à laquelle il est rattaché où il suit sa formation auprès d'un éducateur de chiens guides diplômé. A la fin de son cursus, le chien guide passe son Certificat d'Aptitude au Guidage.

**3. L'attribution :** Une fois formé et diplômé aux environs de l'âge de 2 ans, le chien guide est remis gratuitement à son maître ; une phase d'adaptation est mise en place pour garantir une relation harmonieuse. De véritables équipes sont formées, en fonction de l'allure de marche du maître, de son quotidien, et d'autres facteurs des plus importants ; il s'agit de créer de vrais binômes liés par la confiance. Tous les chiens guides ne conviennent pas à toutes les personnes déficientes visuelles, et vice versa.

**4. Le suivi :** les Ecoles de chiens guides suivent continuellement les binômes ; chaque maître de chien guide peut compter sur elles pour des conseils ou des rappels d'éducation, par exemple.

**5. La retraite du chien guide :** à 10 ans maximum,

le chien guide prend une retraite bien méritée. Il n'aura plus pour mission de guider une personne déficiente visuelle. Il est alors soit gardé par son maître s'il en a la capacité, soit remis à une famille de retraite pour couler des jours paisibles.

A noter que le chien guide a cette chance d'accompagner au quotidien son maître, en tous lieux, et de ne pas subir la solitude que peut vivre un chien de compagnie qu'on ne peut pas emmener partout. De plus, le chien guide dispose de beaucoup de temps de détente, le bien-être des chiens étant une priorité pour tous les acteurs du mouvement, et de son maître. Enfin, le chien guide n'exerce sa mission que lorsqu'il guide. Une fois qu'il a accompagné son maître là où il avait besoin d'aller, il redevient un chien de compagnie (très bien éduqué, et très heureux d'avoir accompli sa mission).

#### QUELS PROFESSIONNELS INTERVIENNENT DANS L'ÉDUCATION DES CHIENS ?

Des éducateurs de chiens guides, des moniteurs, des animaliers et des vétérinaires font partie intégrante de l'éducation des chiens guides et de la création des binômes. Sans oublier les instructeurs en locomotion, psychologues, et tout le personnel administratif et opérationnel indispensable au fonctionnement des associations.

#### COMMENT EST FINANCÉE LA FORMATION DES CHIENS GUIDES ?

Les Ecoles de chiens guides fonctionnent grâce à la générosité du public par le biais des dons et legs.

#### POURQUOI LES DONNÉS ET LES LEGS SONT-ILS ESSENTIELS AU FONCTIONNEMENT DE L'ASSOCIATION ?

L'ANM' Chiens Guides est subventionnée par la FFAC, elle-même reposant à 100% sur la générosité du public. Les dons et legs effectués auprès de l'ANM' Chiens Guides permettent à l'association de poursuivre l'ensemble de ses missions.

#### COMBIEN COÛTE EN MOYENNE LA FORMATION D'UN CHIEN GUIDE JUSQU'À SON ATTRIBUTION ?

La formation d'un chien guide coûte en moyenne 25 000 €, un investissement indispensable pour offrir autonomie et sécurité aux personnes déficientes visuelles. Ce montant comprend la sélection, l'élevage, l'éducation du chien, ainsi que tous les frais adjacents à la vie d'une association.

#### PEUT-ON DEVENIR BÉNÉVOLE OU FAMILLE D'ACCUEIL, ET QUELLES SONT LES

#### CONDITIONS POUR S'ENGAGER ?

Oui, il est possible de s'engager en tant que famille d'accueil ou bénévole au sein des Ecoles de chiens guides. Il faut disposer de temps, d'un environnement stable et d'une capacité à suivre les consignes des professionnels. Je vous invite à contacter l'École de chiens guides la plus proche de chez vous si vous désirez plus d'informations.

#### QUELS SONT LES AVANTAGES FISCAUX POUR CEUX QUI FONT UN DON OU UN LEGS À VOTRE ASSOCIATION ?

Les dons et legs ouvrent droit à des réductions fiscales. Un don permet de déduire 66 % de son montant de l'impôt sur le revenu, dans la limite de 20 % du revenu imposable. Les legs sont exonérés de droits de succession.

#### QUELS CHANGEMENTS CONCRETS UN CHIEN GUIDE APPORTE-T-IL DANS LA VIE QUOTIDIENNE D'UNE PERSONNE DÉFICIENTE VISUELLE ?

Le chien guide est une aide incommensurable dans le quotidien des personnes déficientes visuelles. Il apporte plus de sécurité, d'autonomie et de confort lors de leurs déplacements. Il est également un formidable vecteur de lien social, un compagnon fidèle au quotidien, et un atout majeur pour l'inclusion.





Sortir avec ses  
petits-enfants

Buffalo Grill : le  
restaurant idéal pour  
les familles !





# SORTIR AVEC ses petits-enfants



Partager des moments privilégiés avec ses petits-enfants est un véritable bonheur. Que ce soit pour une sortie en plein air, une activité ludique, un moment culturel ou un repas au restaurant, il est important d'opter pour des lieux et des activités adaptés à leur âge et à leurs envies. Ce guide vous propose des idées de sorties pour toutes les occasions, ainsi que des conseils pratiques pour que ces moments soient aussi agréables que possible pour petits et grands.

## LES SORTIES EN PLEIN AIR : RESPIRER, JOUER ET EXPLORER

Les sorties en plein air permettent aux enfants de se dépenser, de découvrir la nature et de s'émerveiller devant leur environnement. Que ce soit à la campagne, en forêt, au bord de l'eau ou même en ville, de nombreuses options s'offrent à vous.

### Les parcs et jardins : un classique toujours apprécié

Les parcs et jardins sont des endroits parfaits pour des balades en famille. De nombreux espaces verts proposent des aires de jeux, des parcours d'accrobranche, des plans d'eau avec des pédalos ou encore des parcours sensoriels pour éveiller la curiosité des enfants. Pensez à emporter un ballon, des cerfs-volants ou des jeux d'extérieur pour agrémenter la sortie.

### Les fermes pédagogiques : une rencontre avec les animaux

Les fermes pédagogiques sont une sortie idéale pour sensibiliser les enfants à la nature et aux animaux. Ils peuvent observer, toucher et nourrir les chèvres, les moutons, les lapins et parfois même traire une vache ou ramasser des œufs. Certains établissements proposent des ateliers pour fabriquer du fromage, du pain ou du beurre.

### Les balades en forêt : une immersion dans la nature

Les promenades en forêt sont une excellente façon de sensibiliser les enfants à la nature. Vous pouvez organiser une chasse au trésor, leur apprendre à reconnaître les différentes feuilles et empreintes d'animaux, ou simplement profiter du calme de la nature. Certains sites proposent des sentiers ludiques avec des énigmes ou des parcours adaptés aux plus jeunes.

### **Les zoos et parcs animaliers : observer la faune du monde entier**

Une visite au zoo est toujours un enchantement pour les enfants. Les voir s'émerveiller devant des lions, des girafes ou des pingouins est un véritable plaisir. Pour rendre la sortie encore plus enrichissante, certains parcs animaliers offrent des spectacles et des animations comme le nourrissage des animaux ou la découverte des coulisses du zoo.

### **Les sorties au bord de l'eau : plages, rivières et lacs**

En été, une journée à la plage ou au bord d'un lac est parfaite pour se rafraîchir et s'amuser. Les enfants adorent construire des châteaux de sable, ramasser des coquillages ou faire trempette. Pensez à emporter des jeux de plage et une collation pour faire durer le plaisir.

### **LES SORTIES CULTURELLES : APPRENDRE EN S'AMUSANT**

L'apprentissage passe aussi par des moments de découverte et de partage. Heureusement, de nombreuses institutions culturelles s'adaptent aux enfants en proposant des expositions interactives et des animations.

#### **Les musées ludiques et interactifs**

De nombreux musées ont repensé leurs expositions pour captiver les enfants. Les musées de sciences naturelles, avec leurs squelettes de dinosaures et leurs expériences interactives, fascinent généralement les plus jeunes. Certains musées proposent aussi des jeux de piste ou des ateliers créatifs pour rendre la visite plus attrayante.

#### **Les châteaux et sites historiques : une plongée dans le passé**

Explorer un château fort ou un village médiéval est une aventure passionnante pour les enfants. Certains sites proposent des reconstitutions historiques, des spectacles de chevaliers ou des chasses au trésor qui permettent de rendre la visite plus vivante et immersive.

#### **Les bibliothèques et médiathèques**

Les bibliothèques et médiathèques ne se limitent plus aux simples rayonnages de livres. Beaucoup organisent des séances de contes, des ateliers de dessin ou encore des projections de films d'animation pour captiver les plus jeunes.

#### **Les spectacles pour enfants**

Théâtres, marionnettes, concerts et spectacles de magie sont des sorties qui stimulent l'imagination et l'émerveillement des enfants. Certains spectacles interactifs permettent même aux petits spectateurs de participer à l'histoire.

### **LES ACTIVITÉS LUDIQUES ET CRÉATIVES : DÉVELOPPER L'IMAGINATION**

#### **Les ateliers créatifs : stimuler leur inventivité**

Peinture, poterie, cuisine, bricolage... De nombreux ateliers permettent aux enfants d'exprimer leur créativité tout en apprenant de nouvelles techniques. Ces activités sont parfaites pour les jours de pluie ou lorsque l'on souhaite une sortie plus calme.

#### **Les ludothèques et cafés familiaux**

Les ludothèques offrent un grand choix de jeux de société et de jouets pour tous les âges. Certains cafés familiaux proposent aussi des espaces de jeux, des ateliers créatifs et des animations adaptées aux enfants.

#### **Les parcs d'attractions et aires de jeux couvertes**

Si vous souhaitez offrir une journée riche en émotions, les parcs d'attractions et aires de jeux couvertes sont des options idéales. Manèges, structures gonflables, labyrinthes, piscines à balles... Ces lieux sont spécialement conçus pour amuser les enfants en toute sécurité.

### **LES SORTIES AU RESTAURANT : PARTAGER UN BON REPAS EN FAMILLE**

#### **Privilégier les restaurants familiaux**

Sortir au restaurant avec ses petits-enfants peut être une expérience agréable à condition de choisir un établissement adapté aux familles. Les restaurants familiaux proposent des menus enfants équilibrés et attractifs, avec des plats ludiques et des portions adaptées.

#### **Des espaces de jeux pour les enfants**

Certains restaurants disposent d'aires de jeux ou d'animations pour divertir les enfants pendant que les adultes profitent du repas. Cela permet à tout le monde de passer un bon moment sans stress.

#### **Des services adaptés aux familles**

Un bon restaurant familial met à disposition des chaises hautes, des tables à langer et parfois même des sets de coloriage pour occuper les petits. Certains établissements proposent des animations comme des spectacles de magiciens ou des ateliers cuisine pour enfants.

### **CONSEILS PRATIQUES POUR UNE SORTIE RÉUSSIE**

- Adapter la sortie à l'âge et aux goûts des enfants
- Privilégier des activités interactives et amusantes
- Prévoir des pauses pour éviter la fatigue et l'ennui
- Emporter des petits encas et de l'eau
- Choisir des vêtements confortables et adaptés à la météo
- Laisser une part d'imprévu et de spontanéité

# BUFFALO GRILL

## le restaurant idéal pour les familles !

Depuis plus de 40 ans, Buffalo Grill est une référence incontournable pour les familles en quête d'un moment convivial autour d'un bon repas. Avec son ambiance chaleureuse inspirée de l'Amérique et une offre pensée pour tous les âges, l'enseigne s'impose comme le lieu parfait pour partager des souvenirs inoubliables.



### UNE AMBIANCE FUN ET FAMILIALE

Aller chez Buffalo Grill, c'est bien plus qu'un simple repas au restaurant. Dès l'entrée, on plonge dans un décor inspiré de l'univers des grands espaces américains, avec ses célèbres boxes familiaux, son toit rouge emblématique, et une décoration qui fait voyager à travers les États-Unis. L'objectif ? Faire de chaque visite une véritable aventure culinaire et immersive, où grands-parents et petits-enfants partagent un moment inoubliable.

Les familles apprécient

particulièrement l'ambiance conviviale et détendue, qui permet de se retrouver autour d'un bon repas sans stress. Que ce soit pour un déjeuner en famille, un anniversaire festif ou simplement un moment de détente, Buffalo Grill offre une atmosphère chaleureuse où chacun trouve sa place.

### DES MENUS KIDS GOURMANDS, ÉQUILIBRÉS ET ACCESSIBLES

Chez Buffalo Grill, les enfants sont chouchoutés ! L'enseigne propose un menu kids complet à seulement 5,95€, comprenant :

- Un plat au choix : nuggets de poulet, burger, steak haché origine France, fish and chips ou demi-jambon grillé.

- Un dessert : pour finir sur une touche gourmande.

- Une surprise : de quoi ravir les petits aventuriers.

L'idée est de proposer aux enfants des plats savoureux et adaptés à leur appétit, tout en leur permettant de découvrir de nouvelles saveurs. Et pour prolonger le plaisir, Buffalo Grill leur offre une barbe à papa, rappelant l'univers festif des fêtes foraines américaines !

Les grands-parents soucieux de la qualité des repas pour leurs petits-enfants peuvent être rassurés : les produits sont soigneusement sélectionnés et respectent les engagements de la marque en matière de qualité et de traçabilité. Ainsi, le steak haché, le tartare et le carpaccio sont 100% origine France, tout comme les frites et certaines salades.

### UN ACCUEIL ET DES ATTENTIONS PARTICULIÈRES POUR LES ENFANTS

Buffalo Grill met tout en œuvre pour que les enfants passent un excellent moment, à commencer par un accueil chaleureux et des équipes aux petits soins.

• Fêter son anniversaire chez Buffalo Grill, c'est magique !

Pour chaque enfant qui célèbre son anniversaire au restaurant, un gâteau est offert à toute la table (jusqu'à 10 personnes, sur



présentation d'un justificatif).  
L'équipe du restaurant entonne la célèbre chanson des «Petits Indiens», un moment festif qui amuse petits et grands.

Des souvenirs mémorables pour les enfants, qui garderont longtemps en tête ce moment unique passé avec leurs proches !

- **Une immersion ludique et éducative**

Buffalo Grill va plus loin en stimulant l'imaginaire et la curiosité des enfants :

- **Des sets de table ludiques**, conçus pour les amuser tout en les initiant à la culture américaine.

- **Des mascottes attachantes** (Bizcoto le bison, Goody, Rosita et Picodur), qui les accompagnent dans leur découverte de l'univers Buffalo Grill.

- **Des surprises éducatives** dans le menu kids, avec des jeux et des activités sur le thème des États-Unis.

Parce qu'un repas peut parfois sembler long pour les plus jeunes, Buffalo Grill a tout prévu ! Des espaces de jeux, des animations et des mascottes viennent divertir les enfants. Tous les mercredis, la mascotte Bizcoto, le bison intrépide, vient rencontrer les petits cow-boys dans certains restaurants.

### **UN CONCEPT PENSÉ POUR LES FAMILLES DEPUIS TOUJOURS**

L'histoire de Buffalo Grill est directement inspirée des Family

Steakhouses américains, ces restaurants où les familles aiment se retrouver pour partager un moment de convivialité.

Dès ses débuts, l'enseigne a voulu casser les codes de la restauration traditionnelle en France, en proposant un concept décontracté et accessible à tous.

Aujourd'hui, Buffalo Grill perpétue cet esprit et continue d'innover pour améliorer l'expérience des familles, avec des décors immersifs, des animations interactives et une offre qui évolue constamment.

Grâce à ses boxes familiaux confortables, chacun peut profiter d'un espace adapté, que ce soit pour une sortie à deux, entre amis ou avec toute la tribu !

### **UN ENGAGEMENT RESPONSABLE ET SOLIDAIRE**

Buffalo Grill ne se contente pas d'être un lieu de convivialité, l'enseigne se démarque aussi par ses engagements en faveur de l'environnement et de la solidarité.

#### **Des choix responsables pour un avenir durable**

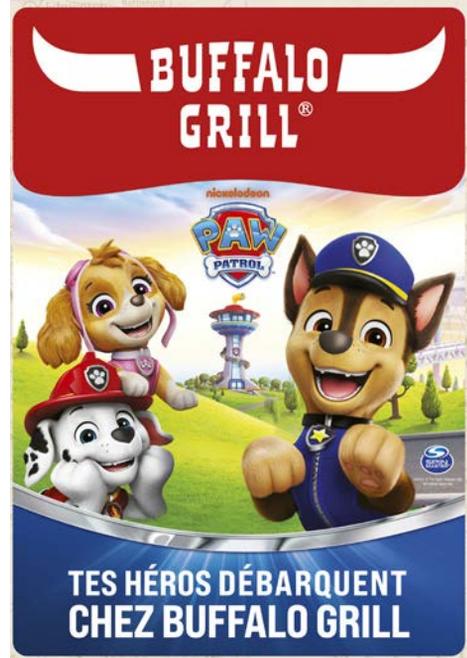
- Suppression des jouets en plastique dans les menus enfants depuis 2022.

- Approvisionnement en viandes d'origine française et mise en place d'une démarche RSE volontariste. Réduction du gaspillage alimentaire grâce à une gestion optimisée des portions et des déchets.

#### **Un soutien aux enfants malades avec Les Petits Princes**

Buffalo Grill est partenaire de l'Association Les Petits Princes, qui réalise les rêves d'enfants malades. Depuis 5 ans, grâce à cette collaboration, 110 rêves ont déjà été exaucés.

Une belle initiative : pour chaque mini restaurant en carton acheté en restaurant, 2€ sont reversés à l'association. Une façon concrète de soutenir cette belle cause tout en faisant plaisir aux enfants !



Jusqu'au 22 avril 2025, Buffalo Grill s'associe à La Pat' Patrouille pour une expérience inédite en restaurant !

Avis aux petits aventuriers et à leurs parents : Buffalo Grill célèbre La Pat' Patrouille avec une opération spéciale qui promet de ravir les fans de la célèbre série animée !

Dès leur arrivée, les jeunes convives pourront plonger dans l'univers de Ryder et sa bande avec un menu enfant repensé pour l'occasion. À chaque commande, une pochette de coloriage et des stickers aux couleurs de La Pat' Patrouille seront offerts, invitant les petits héros à prolonger l'aventure tout au long du repas.

Et pour garder un souvenir de cette expérience unique, Buffalo Grill met en vente une collection exclusive de 6 gobelets 3D collector, disponibles à 1€ pièce.

L'expérience ne s'arrête pas en restaurant ! Buffalo Grill prolonge le plaisir avec des jeux-concours sur ses réseaux sociaux permettant aux familles de remporter des cadeaux aux couleurs de La Pat' Patrouille.

Retrouvez votre restaurant Buffalo Grill le plus proche et vivez un véritable American Food Trip en famille

[www.buffalo-grill.fr](http://www.buffalo-grill.fr)

# ABONNEZ-VOUS



OFFRE  
SPÉCIALE

15€ 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 **15€ pour un an**.

NOM \_\_\_\_\_

PRÉNOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CODE POSTAL \_\_\_\_\_

VILLE \_\_\_\_\_

# 10doigts

La créativité entre vos mains !

**+ de 5000**  
**références**

incontournables pour toutes  
vos activités créatives : peinture,  
modelage, collage, décoration  
et bien plus encore...

Des centaines  
d'activités originales  
pour les enfants, à  
**PETITS PRIX !**

**PLONGEZ DANS L'UNIVERS DES LOISIRS CRÉATIFS AVEC NOTRE NOUVEAU CATALOGUE 2025** et découvrez **des produits de qualité à petits prix**, parfaits pour créer des moments uniques en famille ou à l'école.



**COMMANDEZ GRATUITEMENT**  
votre catalogue en scannant  
le QR-code et explorez toutes nos activités !





DES EMPLACEMENTS  
D'EXCEPTION

DES CLUBS ENFANTS  
3 mois - 17 ans  
pour vos petits-enfants

DES EXPÉRIENCES  
découverte, sport, bien-être



## Offre de bienvenue

jusqu'à **-100 euros\*** sur votre séjour  
avec le code **HAPPY25**

Brochure et réservations :

**0 805 12 45 45** Service & appel  
gratuits

ou  **mileade.com**