



## Commission juridique et sociale



assureur militant

Comité de Coordination des Retraités  
du Groupe MAIF

79016 NIORT CEDEX 9

05 49 73 76 75 (répondeur)

[ccrmaif@orange.fr](mailto:ccrmaif@orange.fr)

<http://ccrmaif.eklablog.com>

mars 2018

Selon les experts, il nous faut, pour vivre en santé comme disent les canadiens, une activité sociale créatrice de liens : famille, amis et pourquoi pas le partage du logement. Nous vous donnons des informations sur les différentes sortes de colocation.

Il nous faut également bouger, la sédentarité étant le pire des maux, pire que le tabac, l'alcool et même l'obésité, c'est ce que nous a dit le docteur Zacheo lors de la conférence organisée par les commissions sociales de nos CCR et que nous vous relatons dans ce bulletin.

Enfin, il convient que notre cerveau crée de nouvelles connections, que nos esprits s'animent et soient toujours à l'affut de nouvelles connaissances : nous vous relatons donc l'histoire de Pâques.

Bonne lecture !



La commission :

*Annick Guéguénat,  
Gérard Boutelant,  
Anita Buffeteau,  
Gaëtane Ecotière,  
Edwige Mathieu,  
Monique Micard-Julé.*

Un TOIT en PARTAGE

## Partager son logement

### On peut partager son logement dans le cadre d'une colocation

C'est une solution économique qui permet de partager les frais mais aussi une forme de vie conviviale qui permet de ne pas vivre seul.

Deux ou plusieurs personnes décident de co-louer un appartement ou une maison et de partager le montant du loyer entre eux.

Dans cet esprit, le concept de colocations de seniors s'est développé, avec l'idée de pouvoir également partager les frais d'aide à domicile en plus des frais de loyer.

### On peut aussi partager son logement dans le cadre d'une cohabitation intergénérationnelle, qui présente des avantages pour tous

**Pour l'aîné**, c'est l'assurance de ne pas être seul une grande partie du temps, le sentiment d'être utile en proposant une chambre, de ne pas se mettre en difficulté en demandant des petits services (petits travaux, etc.)

Outre une présence rassurante, les personnes âgées peuvent y trouver un intérêt financier. Des baisses de revenus brutales (passage à la retraite, décès du conjoint...) peuvent compromettre la possibilité de continuer à vivre dans sa maison ou son appartement du fait de charges devenues trop lourdes.

Les aînés peuvent se sentir davantage en sécurité en partageant leur logement avec des jeunes plus alertes et plus à même de réagir face à une situation de danger.

La colocation intergénérationnelle peut être une solution intermédiaire avant que le senior ait perdu la majorité de son autonomie

**Pour le jeune adulte**, cela permet de pouvoir être logé dans un appartement plus spacieux et souvent bien situé, pour un prix modique, et de ne

pas se retrouver seul dans une ville qu'il ne connaît pas.

Pour les jeunes générations, vivre avec une personne âgée est une vraie leçon de vie. Cette expérience leur permet d'apprendre et d'intégrer les valeurs structurantes : l'entraide, l'ouverture, la citoyenneté.

### De nouvelles formules se font jour

De nouvelles initiatives sont apparues récemment : des projets de résidences de logements spécifiquement conçus et dédiés à la colocation intergénérationnelle.

Spécialement aménagés, ces appartements de colocation sont partie intégrante du projet social de la résidence où, en échange de services rendus aux personnes âgées, les étudiants sont hébergés gratuitement.

Ainsi aux Pays-Bas, les étudiants travaillent pour les résidents 30 heures par mois : ils rendent visite aux pensionnaires pour papoter, ils jouent à des petits jeux avec eux, ils les accompagnent au centre commercial, ou vont faire les courses pour ceux qui ne le peuvent pas.

En France, une idée similaire a été mise en place à Lyon. Une autre Initiative intéressante dans 3 villes en France : Bordeaux, Lille et Paris

L'idée est simple : faire cohabiter des étudiants étrangers du programme Erasmus (étudiants européens en séjour à l'étranger dans le cadre de leur cursus scolaire) et des retraités. Une plateforme, à l'initiative de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse a été lancée début 2018 permettant à des retraités disposant d'une chambre libre dans leur logement d'entrer en relation avec des étudiants Erasmus.

Ce programme appelé « **Toit+Moi** » prévoit une participation aux charges courantes (électricité, eau, internet...) dans la limite de 150€ mensuels ce qui limite les frais pour l'étudiant et permet au retraité d'avoir une aide pour certaines tâches. Une convention est signée entre l'étudiant et le retraité.

Retraités et étudiants « s'engagent à une bienveillance mutuelle, à des échanges à l'occasion de repas ou de sorties par exemple ».

Tout au long de l'année, un référent facilitera la cohabitation .

# Les bénéfices de l'activité physique sur notre santé



Conférence du  
9 février 2018

Intervenant :  
Dr Emmanuel Zaccheo,  
Médecin généraliste,  
Médecin du sport.

Le Docteur Zaccheo donne immédiatement le ton en affichant une citation de l'Abbé Knapp, « ceux qui ne réservent pas quotidiennement un peu de temps à leur santé, devront un jour consacrer beaucoup de temps à leur maladie ».

Tentons de résumer en quelques mots ce qu'il nous a appris et les conseils qu'il nous a donnés.

Toute activité physique, quelle qu'elle soit (sportive, domestique, de loisirs, de travail), fait partie de la lutte contre la sédentarité.

Si on devait mesurer l'activité, par opposition à l'inactivité, on pourrait dire d'une personne active, qu'elle exerce une demi-heure d'activité quotidienne. Au contraire toute personne assise 7 à 8 heures par jour est considérée sédentaire.

Or, l'inactivité et la sédentarité sont facteurs de risques pour notre santé. Les risques sur la santé sont aussi importants que le tabagisme. La sédentarité comporte un risque plus élevé que l'obésité sur la santé, or, 75 % des Français font moins de 10 000 pas par jour.

On considère pourtant que l'activité pratiquée quotidiennement augmenterait de 6 ans notre vie en bonne santé.

## Quels sont donc les bienfaits pour notre santé ?

**Baisse des maladies cardio-vasculaires** car l'activité sollicite le muscle cardiaque et est bénéfique sur la tension artérielle. Les artères éliminent mieux les dépôts et la circulation sanguine est optimisée.

**Diminution du risque de cancer** : Cinq heures d'activités réparties sur la semaine diminuerait de 30 à 40 % le risque d'être atteint d'un cancer.

**Meilleur équilibre glycémique** : On considère que l'activité régulière réduirait de 22% le risque de diabète.

On a constaté en effet que les éléments déclencheurs d'un cancer ou d'un diabète se trouvent dans une inflammation générale de l'organisme, souvent causée par un excédent de gras et de sucres.

**Augmentation de la tolérance respiratoire** avec une amélioration de l'asthme, des bronchites chroniques.

**Amélioration du profil sanguin** par la hausse du « bon » cholestérol.

**Bienfait sur l'appareil ostéo-articulaire** : le capital osseux, dès l'enfance, est optimisé par l'activité physique. Elle peut prévenir ou retarder l'ostéoporose. Elle améliore, par ailleurs, le vieillissement des cartilages et assure une meilleure coordination qui prévient le risque de chutes.

**Bénéfice sur les fonctions cognitives**, l'activité améliorant la performance intellectuelle.

En ce qui concerne les maladies neuro-dégénératives, telle Alzheimer, on a pu constater que l'exercice physique peut conduire à une amélioration ; il ne faut donc pas retenir uniquement les exercices de mémoire.

L'activité permet de lutter contre les addictions.

## Quelle activité physique pratiquer ?

Il faut savoir choisir une activité qui apporte du plaisir. C'est le gage de la pratiquer sur le long terme et de façon régulière... Notre intervenant, taquin, nous conseille d'aller chercher notre journal, notre magazine « Notre temps » à pieds et de pousser notre chariot dans le magasin plutôt que d'attendre au Drive.

Il vaut mieux choisir un exercice d'endurance. Les activités collectives permettent d'associer les bienfaits pour l'organisme et le mental.

Les activités qui mobilisent toutes les parties du corps sont préférables (ex : la marche nordique), mais il faut aussi savoir adapter son activité à d'éventuels handicaps. On peut tout à fait, par exemple, pratiquer le basket avec des équipements adaptés (hauteur des paniers).

## Combien de temps y consacrer ?

Il faut pratiquer une activité physique au moins trois à quatre fois par semaine pendant ¾ d'heure. On estime cependant qu'au-delà de 10 à 12 heures par semaine, on n'augmente plus les effets positifs sur notre santé.

# Joyeuses Pâques !



## Pâques autour du Monde.

**En France**, les cloches cessent de sonner du jeudi au samedi de la semaine sainte. Elles sont, dit-on, parties de Rome d'où elles reviennent dans la nuit du samedi au dimanche, déversant sur leur chemin des friandises pour les enfants.

Ainsi, le dimanche, après la quête des œufs tombés dans les jardins, la famille aime se réunir autour d'un plat d'agneau rôti.

Les traditions sont propres à chaque région : dans l'Est de la France, on raconte que c'est le lapin qui apporte les œufs et les dépose dans les nids confectionnés la veille par les enfants.

**En Italie**, on déguste la brioche de Pâques, la « Colombia », un gâteau en forme de colombe, symbole de bonne nouvelle. L'agneau rôti est également au menu du dimanche alors que le lundi est réservé aux sorties pique-nique en famille.

**En Espagne et au Portugal**, les jeudi, vendredi saints et lundi de Pâques sont fériés. Le gâteau de Pâques est la Mona en Espagne, brioche dorée sur laquelle on pose éventuellement des œufs avant de la cuire. Préparées plusieurs mois à l'avance, des processions et des représentations théâtrales sont organisées dans les rues pendant toute la semaine sainte.

**En Angleterre**, c'est le jambon qui est servi à Pâques, le cochon étant un symbole de chance pour les Anglais. Les œufs de Pâques font également partie de la fête et des jeux sont organisés pour petits et grands.

**En Finlande**, déguisés en vieilles femmes ou en sorcières, les enfants vont sonner aux portes et reçoivent des bonbons et des chocolats. Cette tradition des sorcières de Pâques, plus que centenaire, viendrait d'une ancienne légende selon

laquelle les sorcières sortaient entre vendredi saint et le jour de Pâques.

Dans les pays scandinaves, on raconte aussi qu'il faut se lever tôt à Pâques pour voir danser le soleil. Le jaune du soleil est d'ailleurs la couleur des décorations de Pâques.

**En Pologne**, L'eau, symbole de la vie, fait partie de la fête et le lundi de Pâques, les amis s'en aspergent réciproquement pour enlever les pêchés. On l'appelle le lundi mouillé. Mais la grande nuit de Pâques est également l'occasion d'exposer des œufs colorés et décorés de fils de laine.

**En Russie**, on déguste l'agneau au beurre ou le jambon au four et le Kulich, gâteau au rhum et au safran avec le paskha, entremets à base de fromage blanc.

**En Grèce**, l'œuf et l'agneau réunit les familles. Au menu, on trouve aussi la soupe aux tripes, dans laquelle ont cuit le cœur et les poumons de l'agneau pascal. Chacun à table essaie ensuite de casser l'œuf de son voisin avec trois doigts. Les œufs sont peints en rouge pour symboliser le sang du Christ. Le « Tsourekí », pain brioché, tressé et parsemé d'éclats d'amandes se retrouve presque sur toutes les tables, souvent garni d'un ou plusieurs œufs également peints en rouge.

**En Allemagne**, le feu de Pâques réunit parents et enfants à la nuit tombée. Symbole du soleil, il célèbre traditionnellement le printemps et la fin du mauvais temps. On décore un buisson ou un arbre de coquilles d'œufs colorées, tels des fruits symbolisant le retour de la chaleur. C'est le lièvre ou lapin de Pâques qui dépose les œufs en chocolat dans les nids préparés par les enfants.

**Aux Etats-Unis**, c'est aussi le lapin de Pâques qui apporte chocolats, bonbons et guimauves aux enfants. Le lundi de Pâques, une grande chasse aux œufs est organisée par le Président dans les jardins de la Maison Blanche.

**En Australie**, on a remplacé le lapin par le bilby de Pâques, petit marsupial aux grandes oreilles, en danger d'extinction dans le pays. Les Bilby en chocolat prolifèrent dans les vitrines pour récolter des fonds nécessaires à leur protection.

## Et l'île de Pâques, dans tout ça ?

Non, elle ne cache pas d'œufs parmi ses statues de pierre. Elle doit son nom au fait qu'elle a été découverte par Jakob Roggeven, explorateur néerlandais... le jour de Pâques 1722.

Source : internet