

Notre temps

2012 - N° 507 - 3,50 €



SE
quoi l'assurance vie
une valeur sûre

E, SANTÉ, BUDGET, LOISIRS...

**retraite
amboule
ut!** NOS EXPERTS
VOUS ÉCLAIRENT

r, diabète, arthrose
**LES BIENFAITS
A MARCHÉ NORDIQUE**

SPÉCIAL JARDIN

NOTRE CALENDRIER

Jardinez avec la Lune

ÉTIQUE
SEMAINES DE MENUS
GARDER SON POIDS DE FORME

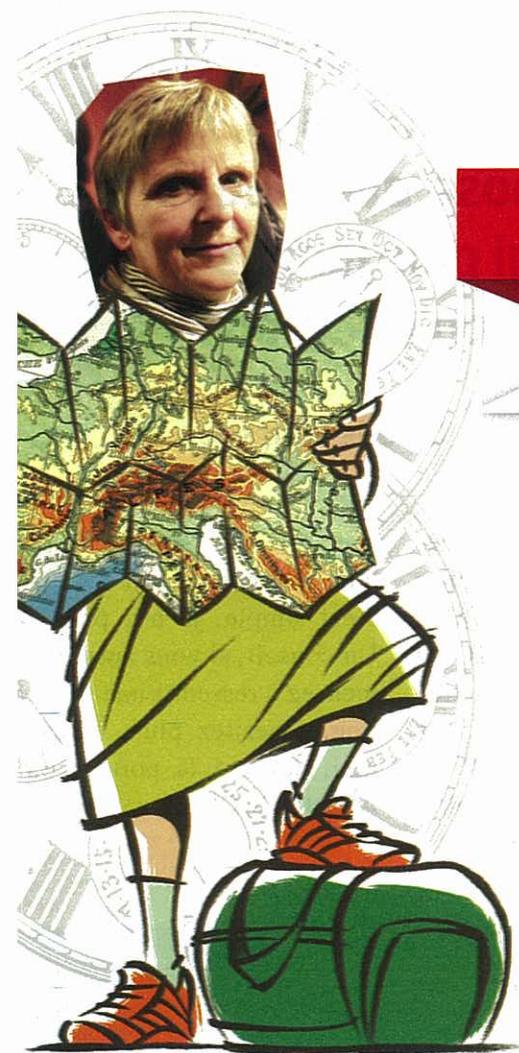
**ÉVASION
EN ESPAGNE,
L'ÉTONNANT
VIGNOBLE DE
LA RIOJA**

www.notretemps.com

M 02868 - 507 - F: 3,50 €



Dom: 4 € Tom: 520 XPF Espagne: 4 € Maroc: 45 MAD Grèce: 4 €
* OJD CONTROLÉ 2010, PARMI LES MENSUELS VENDUS EN KIOSQUE



Jacqueline Huet

61 ans, à la retraite depuis un an, vit à Montrouge, en région parisienne.

“ J’ai découvert un luxe :
me lever à 8 heures ! ”

Je n’ai pas vu passer cette année ! Mais je m’étais un peu organisée dans ce sens... Les premières semaines après mon départ de l’entreprise, j’ai posé du papier peint chez ma fille aînée, Patricia. Puis ma famille m’ayant offert des voyages pour fêter ma retraite et mes 60 ans, je suis allée à Vienne avec ma sœur. Ensuite, l’été a filé comme un éclair, entre un séjour dans les Landes en famille et une semaine à Vichy pour aider mon neveu, qui y organisait un triathlon. En septembre, je suis repartie, à Prague cette fois, en compagnie de ma belle-sœur. Magnifique ! D’ailleurs, tant que je le pourrai, je ferai un voyage par an pour découvrir l’Europe. Enfin, en novembre, j’ai accompagné ma fille et mon gendre, qui participaient au marathon de New York. Tout cela m’a permis de tourner aisément la page de la vie active. Je vis seule depuis mon divorce et je suis très proche de mes filles, qui habitent aussi la région parisienne. Cette proximité

m’aide, c’est évident. Le soir, je vais chercher mon petit-fils Mattéo à la crèche, à deux pas de chez moi. Cela dépanne ma fille Élodie. Entre nous, les choses sont claires : je rends service mais je ne suis pas une nounou. Et je ne veux pas me retrouver liée par un engagement qui me bloquerait. Je n’ai pas d’agenda, je ne planifie pas le quotidien... Je m’accorde un luxe : je me lève à 8 heures le matin et je regarde la télévision en prenant mon petit déjeuner. Pendant quarante-deux ans, je me suis réveillée à 6 h pour partir au travail à 7 h. C’est fini ! Cela ne veut surtout pas dire que je vais m’affaler devant la télé ! Je sors tous les jours, continue le footing avec mes filles et m’active. Je dois aussi finir de rénover mon appartement pour le vendre et emménager dans un autre, adapté à ma nouvelle vie. En fait, je pense qu’il ne faut pas trop s’écouter, vouloir se reposer de la fatigue de la vie active... Sinon, on finit par ne plus rien faire ! »

aller plus loin

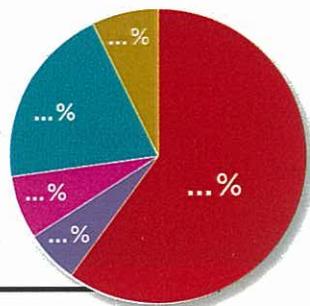
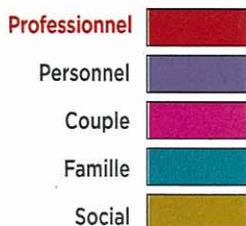
- Retrouvez d’autres témoignages, des questionnaires pour faire le point et des informations pratiques dans *Vive la retraite !* Jane Turner et Bernard Hévin, éd. Bréal, 18,90 €.

- Ceux qui ont eu une vie professionnelle dense et redoutent l’après puiseront dans ce livre de quoi préparer une nouvelle étape de vie. *Pour que votre retraite soit un succès !* Jean-Emmanuel Combes, éd. Manitoba/Les Belles Lettres, 11 €.

À chacun la mesure de son temps

Rien ne vaut un schéma pour visualiser comment chacun de nous répartit son temps. À vous de tracer le vôtre pour mieux réaliser la place que prend aujourd’hui votre vie professionnelle et envisager ensuite ce que vous ferez de ce temps « libéré ».

Répartition des temps de la vie



avouez l'inactivité avant nouveau temps d'action »



Muffang,ologue,érapeuteiatrice,les stagesarationtraite*.

La première année est celle de tous les dangers. Les quatre émotions de base vont mouliner dans tous les sens : la joie, la colère, le chagrin, la peur. Car il faut bien une année pour accepter la réalité de la fin de la vie professionnelle. Prenez le temps de la réflexion, quitte à déprimer un peu : après quarante années d'activité, cela n'a rien de surprenant. Et puis, savourez l'inactivité, n'ayez pas peur de paresser. Il faut un sas pour préparer de nouveaux temps d'action. Le bon projet est

pour soi mais conciliable avec celui de l'entourage. Il doit être concret – vouloir vivre une retraite réussie n'est pas un projet concret ! – et réaliste : compte, notamment, de la forme physique, des moyens financiers. Cependant, si la peur du vide est forte, continuez dans la suractivité, sans être épuisé : c'est une façon de cacher vos peurs... Les retraités hyperoccupés sont souvent dans le déni de la retraite. Ils ne se sont pas donné le temps de réfléchir à un projet. Alors, pour combler l'angoisse du vide, ils reproduisent le rythme de la vie active. Ils investissent dans des grands travaux de rénovation, investissent leur engagement associatif ou, pour rassurer les proches, leur rôle de grand-mère, au risque de dégrader les relations familiales.

Comment éviter ces écueils ? En prenant conscience, dès le départ, de ce que l'on va perdre : les relations professionnelles et sociales, le pouvoir, la stimulation intellectuelle, le pouvoir d'achat, etc. Les stages de rééducation peuvent aider à faire le point. Surtout, consultez la psychologue, pour disposer de temps libre, organisez-vous : devrez-vous organiser pour qu'il apparaisse dans votre emploi du temps : éliminer les occupations sans intérêt, refuser les nombreuses sollicitations familiales et sociales dont les retraités font l'objet. Bref, faire des choix vraiment personnels ! Que ce soit en cultivant votre jardin secret, en vous engageant dans le bénévolat ou en rendant service à vos proches. Il faut renoncer à l'omnipotence de la culpabilité, bannir les « il faut que... », « je dois... »... Il ne s'agit pas d'être égoïste mais juste conscient que c'est vous, après mûre réflexion, qui devez décider de vous engager dans telle ou telle voie. Donc, dites non ! Osez dire oui aussi... Mais que votre oui soit un oui et votre non, un non !

La retraite? Pas si simple! Comment passer le cap, *Le Monde*, 213 p., 2009, 12 €.

La Référence Thermale®

TARIF HÉBERGEMENT 3 SEMAINES
en meublé basse saison à partir de
studio* 480€
pour 2 personnes

Arthrose, fibromyalgie, rhumatismes inflammatoires ?

Optez pour la référence thermale

Bienvenue aux Thermes Nationaux d'Aix-les-Bains... l'établissement thermal qui a tous les atouts pour votre cure santé et bien-être.

Une spécialisation en rhumatologie
Profitez des propriétés anti-rhumatismales des eaux d'Aix-les-Bains et de tout le savoir-faire de notre personnel soignant formé et expérimenté. Applications de boue, enveloppements de vapeur, massages médicaux... **Nos soins, dont certains n'existent nulle part ailleurs, sont pour plus de 80 % des soins individuels.**

Une ville qui stimule votre vitalité !
Entre lac et montagnes, Aix-les-Bains vous offre un cadre idéal à 3 h de TGV de Paris : vous y trouverez un large choix d'hébergements, de loisirs et d'activités. Doublement spécialisée dans le traitement des rhumatismes et des voies respiratoires, la ville est aussi un des moteurs de la recherche sur l'arthrose.

EXCLUSIVITÉ : la cure Mieux Bouger® *

Pour démultiplier les effets de votre cure, choisissez l'option **18 Jours Mieux Bouger®**. Alliant soins thermaux, activités physiques adaptées et conseils santé pour vivre mieux toute l'année, les programmes **Mieux Bouger Optimum santé®** et **Spécial fibromyalgie®** existent **uniquement aux Thermes Nationaux d'Aix-les-Bains.**

*Renseignements par téléphone. Mieux Bouger®, prestations non conventionnées.

Pour en savoir plus ou réserver votre cure, contactez-nous au :

▶ N°Azur 0810 44 33 32

TÉLÉPHONATION AU PAYS D'UN APPEL LOCAL (TAUX RÉGLEMENTÉ APPROUVÉ PAR CERTAINES OPÉRATEURSES)

ou connectez-vous sur : www.thermaix.com

Recevez gratuitement votre brochure 2012

Pour des informations détaillées sur les Thermes Nationaux d'Aix-les-Bains, renvoyez-nous le coupon ci-dessous sous enveloppe affranchie à : Thermes Nationaux BP 349 - Place Maurice Mollard - 73103 Aix-les-Bains Cedex ou appelez le :

▶ N°Azur 0810 44 33 32

TÉLÉPHONATION AU PAYS D'UN APPEL LOCAL (TAUX RÉGLEMENTÉ APPROUVÉ PAR CERTAINES OPÉRATEURSES)

Coupon à remplir en majuscules.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone fixe : _____

Téléphone portable : _____

E-mail : _____

Date de naissance : ____/____/____

J'accepte que les Thermes Nationaux d'Aix-les-Bains m'envoient des e-mails ou des SMS pour me tenir informé(e) des nouvelles offres commerciales.

Conformément à la loi informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Photos non contractuelles.

NT032012

Thermes Nationaux d'Aix-les-Bains, SA au capital de 2 000 000 €, inscrite au RC de CHAMBERY sous le numéro B 404 330 250. Siège social : Place Maurice Mollard (73100) AIX-LES-BAINS. TVA : FR 04 404 330 250. Document en photos non contractuelles. Crédits photo : Corentin Mesnière