

ÉDITORIAL

Joël Guillet,
rédacteur en chef



Grand âge

Lisez sans faute les témoignages des pépés et des mémés recueillis en pages 10 et suivantes! Le plus jeune a 82 ans et la plus âgée 90 ans! Trois vivent seuls à leur domicile. Leurs problèmes de santé ne les empêchent nullement de savourer l'existence: admirer les vignes, écouter les oiseaux, lire, desiner, se promener, recevoir ses enfants et petits-enfants, nourrir ses poules.

Pour les professeurs Spini et Lalive d'Épinay, auteurs d'une récente étude sur «Les années fragiles», le bonheur des seniors est fait de petites choses coutumières qui paraissent dérisoires aux plus jeunes. Pour mener à bien sa vieillesse, il convient d'en optimiser chaque instant, dans un processus d'adaptation constant.

Le maintien des personnes âgées à domicile constitue une des clés de la réussite. Dans un autre ouvrage sur lequel «Migros Magazine» reviendra incessamment, le démographe Hermann-Michel Hagmann souligne les innombrables avantages de vieillir chez soi: meilleure qualité de vie et coûts plus avantageux qu'un placement en institution.

joël guillet

joel.guillet@migrosmagazine.ch



reportage
> 10



actuel
> 62



grandir
> 80

SOMMAIRE

migros flash	> 4
vous et nous	> 7
temps présents	> 8
reportage	
> Vieux, moi? Jamais	> 10
Cointrin, le royaume des jets d'affaires	> 14
minute papillon	
La chronique de Jean-François Duval	> 17
entretien	
Amélie Nothomb se dévoile	> 20
aux fourneaux	
Le pouding du chômeur de Nago Humbert	> 24
M-Cooking	> 28
en magasin	
Des soins pour soulager les sportifs	> 37
Efficaces, les éponges Ultra Comfort de Scotch-Brite	> 38
Des crèmes douces au lieu d'un lifting	> 53
Produits Léger: le choix des miss	> 56
actuel	
Les prix affichés sur les articles ou sur les étagères?	
Herbert Bolliger livre ses réflexions	> 61
> Interview de Christof Zuber, CEO d'Hotelplan,	
qui s'exprime sur l'avenir du voyageur Migros	> 62
Bien voyager à bon marché avec «Vacances Migros»	> 64
votre région	> 69
vie pratique	
Vélo électrique: des montées sans effort	> 74
> L'école, la peur au ventre	> 80
Mots fléchés / Impressum	> 83
cumulus	> 84
réussite	
Hans Beat Koelliker offre une belle fin de vie aux chevaux	> 86

Produit de la semaine

Un appartement comme neuf
grâce aux meubles
de Micasa
> 30



M-Infoline: tél. 0848 84 0848* ou
+41 44 444 72 85 (depuis l'étranger).

m-infoline@migros.ch; www.migros.ch

M-CUMULUS: tél. 0848 85 0848* ou +41 44 444 88 44 (depuis l'étranger).

m-cumulus@migros.ch; www.m-cumulus.ch

Adresse de la rédaction: C. p. 1751, 8031 Zurich,
tél. 044 447 37 37, fax 044 447 36 02

redaction@migrosmagazine.ch; www.migrosmagazine.ch

Publicité



Qu'est-ce que ça donne?

Velouté de carottes avec cœur de pesto? Cupcakes aux carottes avec bonnet à la vanille? Cuisine de Saison vous offre des recettes pour tous les goûts. Vous en trouverez un avant-goût sur www.saison.ch. Ou découvrez tous les menus dans l'édition actuelle, disponible dans votre kiosque.



LE BON GOÛT EST TOUJOURS DE SAISON.

Vieux, moi? Jamais!

L'âge de la grande vieillesse recule de plus en plus. A 80 ans, est-on une personne âgée? Parlera-t-on bientôt d'un 5^e, d'un 6^e, d'un 7^e âge? Le point avec Dario Spini, co-auteur, avec Christian Lalive d'Épinay, des «Années fragiles: la vie au-delà de quatre-vingts ans».

Aujourd'hui, à quel âge sommes-nous vieux? Voilà une question que l'on se posera de plus en plus. «Désormais, il n'y a plus une vieillesse, mais DES vieillesse! observe en effet Dario Spini, professeur à l'Université de Lausanne.» Sous sa direction et celle du professeur Christian Lalive d'Épinay, une grande enquête est sortie voici peu sous le titre *Les Années fragiles: la vie au-delà de 80 ans*. Elle renverse nombre d'idées reçues que nous nous faisons du grand âge

Le nombre de centenaires explose

Pendant cinq ans, 340 octogénaires ont été suivis et interviewés afin de mieux comprendre comment sont vécues les années qui suivent le 80^e anniversaire. Car les chiffres sont significatifs: alors qu'en 1960 on comptait en Suisse 60 centenaires, ils sont aujourd'hui près de 3000! A fortiori, le nombre de septuagénaires, d'octogénaires et de nonagénaires a crû de façon exponentielle.

La semaine dernière, *Le Matin Bleu* rapportait même qu'«une fille née dans les pays développés aura bientôt une chance sur deux d'atteindre 100 ans». Bref, l'on sait bien qu'en ce XXI^e siècle, notre pays sera en grande partie peuplé de vieux.

De vieux? Pas si sûr! Car l'octogénaire lambda d'aujourd'hui n'a plus rien à voir avec celui de la première moitié du XX^e siècle.



Dario Spini, sociologue: «Il n'y a plus une vieillesse mais des vieillesse.»

Et rien n'interdit de penser que les octogénaires du futur seront aussi «fit» que les alertes sexagénaires d'aujourd'hui. «Ça n'est pas le 4^e âge qui est une nouveauté, mais le 3^e âge, s'exclame Dario Spini. Après la retraite officielle, les gens ont devant eux une plage de vie qui s'étend sur vingt, trente ans, dont ils peuvent user à leur guise.»

Deviendrons-nous tous comme Charles Aznavour qui, à 84 ans, se produit encore devant des milliers de spectateurs? Ou comme Henri Salvador qui, à 90 ans, riait du même rire de jeune homme qu'à ses tout débuts? Sacrés vieux! Ne vivons-nous pas avec des schémas complètement dépassés dans la tête?

D'ores et déjà, les Anglo-Saxons ont défini à l'intérieur de la «vieillesse» trois âges différents. De 65 à 74 ans, on appartient à la catégorie des «young old», les «jeunes vieux». Entre 75 et 85 ans, on est un «old old»: un vieux qui mérite d'être appelé tel. Ensuite viennent les «oldest old», soit les «grands vieillards», qui ne sont plus du tout autonomes.

Spini et Lalive d'Épinay, eux, adoptent un autre mode de différenciation qui ne se fonde pas sur l'âge chronologique. Car la vieillesse, si elle a jeté son dévolu sur vous, se fiche de savoir si vous avez 65, 70, 85 ou 92 ans: elle peut vous happer à n'importe lequel de ces âges.

Quel genre d'aide vous faut-il?

Les critères sont donc bien plutôt: Est-on autonome? Dépendant? Dans quelle mesure? Faut-il une aide pour les repas, pour la toilette, pour se couper les ongles, prendre un bain, se laver les cheveux, tenir son ménage, remplir ses obligations administratives, faire ses courses, se lever, marcher, sortir?

L'éventail des dépendances possibles – des plus anodines aux plus graves – est très large. Chacun passe cependant par deux étapes très importantes. Dario Spini: «Après un long et imperceptible processus de fragilisation qui se caractérise par de petits renoncements successifs, on entre dans une réelle fragilité marquée par des difficultés crois-





D

Julien Paschoud: «J'ai 82 ans, je prends la vie avec philosophie»

«Je suis le petit dernier d'une famille de huit enfants. J'ai toujours vécu avec mes frères et sœurs. Je suis un célibataire endurci! Lorsque je me suis retrouvé seul, il y a dix ans, ma doctoresse m'a conseillé d'entrer en EMS. Je n'avais aucun souci de santé particulier, mais elle préférait que je sois entouré. Mes passe-temps? Je fais partie de la chorale, nous répétons tous les lundis. D'ailleurs, j'ai remporté l'année dernière le titre de Mister EMS à Genève: j'ai chanté «Le Temps de Cerises». Je ne pensais pas que je gagnerais! Récemment, nous sommes partis en balade à Annecy, nous avons fait un tour en bateau sur le lac. Quand j'ai entonné «Adieu, mon beau navire», toutes les serveuses ont applaudi!

Je me suis longtemps occupé de la vigne de l'EMS - je suis un ancien vigneron - mais j'ai dû m'arrêter, à cause de mes problèmes de dos. L'infirmière m'a d'ailleurs engueulé quand elle a vu que je continuais... Désormais, je rends chaque jour une petite visite à la vigne... uniquement pour l'admirer. Si je suis déçu? Vous savez, quand on vieillit, on doit se faire une raison. Inutile de se rebeller, il faut accepter les événements comme ils se présentent, avec philosophie.» *Tania Araman*

LIRE LA SUITE
EN PAGE 12





Madeleine Kumkli: «J'ai 90 ans, mais je ne me sens ni vieille ni fragile!»

«Tous les matins, l'infirmière de la Fondation pour l'aide et les soins à domicile me rend visite pour ma piqûre: je souffre du diabète. Une autre personne m'aide pour ma toilette. Grâce à elles, je peux continuer à vivre dans mon appartement, à Delémont.

Je ne sors pas beaucoup, à cause de mon arthrose... Je ne peux pas rester debout trop longtemps. En mars, ma famille - j'ai deux filles et deux petits-enfants - m'a quand même emmenée au restaurant, pour fêter mes 90 ans. C'était délicieux! J'apprécie toujours autant la bonne nourriture... tout comme j'apprécie la vie. Quand le soleil brille, je m'installe sur mon balcon: avec toutes les fleurs, on se croirait dans un petit jardin. En face de chez moi, il y a un parc: j'entends les oiseaux chanter, je regarde les enfants jouer. Je ne trouve jamais le temps long. Je me sens très heureuse: quand je vois tout ce qui se passe dans le monde, je n'ai vraiment pas à me plaindre.

Et puis, j'ai mes souvenirs! J'ai beaucoup voyagé, notamment en Suisse, mais aussi en Autriche, à Budapest, aux Etats-Unis. Avec ma fille, nous avons visité Chicago, Denver, New York, San Francisco... J'ai même vu les chutes du Niagara! Je n'ai qu'à repenser à tout cela: c'est comme si je voyageais à nouveau.»

T.A.

→ santes.» Difficultés qui touchent la vue, l'ouïe, la mobilité, l'énergie, les capacités cognitives, la mémoire... C'est souvent un événement extérieur qui précipite les choses: on perd son conjoint, le moral bascule, on se nourrit mal, on chute, on passe par l'hôpital...

Vieillir, c'est s'adapter

A un moment, de façon ponctuelle ou permanente, il va falloir faire appel à un soutien:

famille, entourage, repas et services d'aide à domicile. Parfois, l'entrée en EMS s'avérera inévitable. «Le principal phénomène, c'est qu'à mesure qu'on vieillit, chacun réduit ses attentes à ce qui est le plus précieux, le plus essentiel à ses yeux.» La famille et ses visites, souvent. Arrive aussi un moment où l'on ne fait plus de projets à long terme.

Finalement, l'entrée véritable dans la vieillesse dépend beaucoup moins des facteurs



Antoinette: «A 90 ans, j'ai de la chance!»

«Désormais, mon grand bonheur dans la vie, ce sont mes deux chattes qui dorment à mes côtés et mes trois poules que j'adore voir courir dans l'herbe, auxquelles je porte l'eau le matin, et les graines le soir, avant de fermer le poulailler à cause des renards. Ma fille, retraitée, et mon gendre vivent dans la maison en face. Il y a un an et demi, je me suis cassé un poignet, depuis je porte un Téléalarm et je marche avec une canne. Je suis très

heureuse de pouvoir encore vivre chez moi, dans ma maison de la campagne genevoise. Je me débrouille encore toute seule, sans aide. A midi, je mange cru: carottes, tomates... Le soir, je mélange tout dans une petite marmite: peu de vaisselle à faire, et c'est plus écologique! Je n'ai jamais eu la TV, mais je me tiens au courant de tout, je lis les journaux et je vote. L'après-midi j'écoute la radio ou me plonge dans un roman policier. Le mercredi matin est sensationnel: ma fille m'emène en voiture au marché de Carouge (j'ai arrêté de conduire à 89 ans). La boucherie est l'endroit où l'on papote! Le plus dur à mon âge, c'est une grande fatigue constante: la moindre chose réclame un effort. Je suis obligée de me servir d'un tout petit arrosoir pour arroser les fleurs...»

J.-F. D.

Charly Mathier: «85 ans et en pleine forme!»

«A 85 ans et demi, je vis seul dans mon petit appartement lausannois, aussi en forme que si j'avais 60 ans. J'étais dessinateur-architecte. Mon épouse et moi sommes séparés depuis 1973. Nous avons eu quatre enfants, dont une fille décédée, trois petits-enfants, et mon arrière-petite-fille, Anna Ly, est née il y a deux ans. Je n'ai aucun problème de santé. Je marche beaucoup, vais au marché, monte au 5^e étage quand l'ascenseur est en panne, me prépare mes repas tous les jours – je fais même le pain moi-même. La seule chose dont se charge l'une de mes filles, c'est la lessive. Le soir, je me promène au bord du lac – j'ai balancé ma TV depuis vingt-cinq ans – aucun intérêt; j'écoute plutôt la radio et je lis «Le Temps». Plus d'amis. Mais je vois presque tous les jours quelqu'un de ma famille, surtout mes deux filles qui tiennent une boutique de prêt-à-porter. Je leur rends service en allant faire pour elles les règlements à La Poste. Je dessine et je peins, et j'ai réalisé pour elles des maquettes qui seront exposées dans les vitrines qu'elles louent dans le passage sous gare. Mes filles font de mes tableaux des cartes postales, qu'elles donnent aux clients. Mon autre passion, c'est l'astronomie; j'adore contempler le ciel, bien assis, à la jumelle.»

J.-F. D.



génétiques, héréditaires que des épreuves que la vie nous inflige, et de notre capacité à rebondir, à nous adapter. La notion de résilience – cette faculté de résister dont on parle surtout aujourd'hui pour caractériser l'aptitude des enfants à résister aux coups du sort – s'applique tout aussi bien aux personnes en voie de vieillissement.

Jean-François Duval
Photos Loan Nguyen

A lire: Christian Lalive d'Épinay, Dario Spini.

«Les Années fragiles: la vie au-delà de quatre-vingts ans». Les Presses de l'Université de Laval, 2008.



www.migrosmagazine.ch

Ce sujet vous a plu? Retrouvez d'autres témoignages sur notre site internet.

Chute de cheveux... Cheveux fragilisés... Ongles cassants...



... peuvent être dus à une carence en biotine.

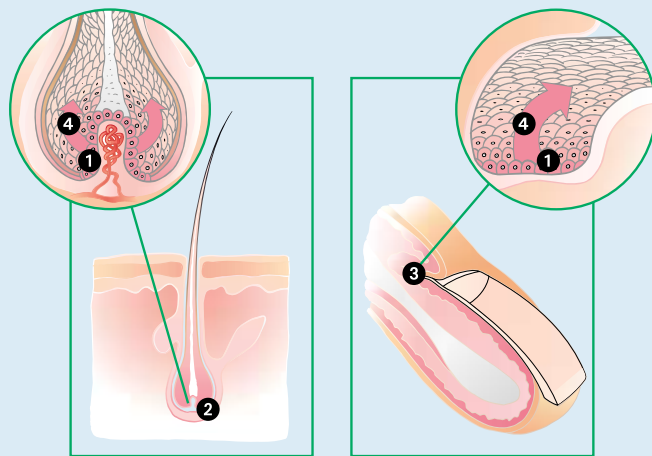
Biotine-Biomed[®] forte contribue à combler cette carence.

La croissance de cheveux et d'ongles sains

Des cellules hyperspécialisées (les cellules épidermiques) **1** de la matrice pileaire **2** et de la matrice des ongles **3** se multiplient par division et se déplacent lentement vers le haut **4**. Elles deviennent matures et produisent la protéine kératine. La kératine est le principal constituant des cheveux et des ongles. Elle leur confère leur résistance.

Mode d'action de la biotine

La biotine agit sur la multiplication des cellules de la matrice pileaire **2** et de la matrice des ongles **3**, stimule la production de kératine et améliore la structure de celle-ci.



Biotine 1x par jour

- > réduit la chute des cheveux
- > améliore la qualité des cheveux et des ongles
- > augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles

Distribution: Biomed AG, 8600 Dübendorf
www.biomed.ch



En vente dans
les pharmacies et
les drogueries.

Veillez lire la notice d'emballage.

BioMed