

# Les nouvelles de l'Ircantec

Octobre 2023

LE MAGAZINE - N°71

**BIEN VIEILLIR**

**Des exercices  
bons pour le corps  
et pour l'esprit**

**REPORTAGE**

**Rencontre  
avec l'association  
Silver Geek**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

**SES BIENFAITS**

**SUR LA SANTÉ...**

**pour un bien-être physique,  
mental et social**

**PORTRAIT**

**Rencontre avec  
Barbara Humbert,  
84 ans, marathonnienne**

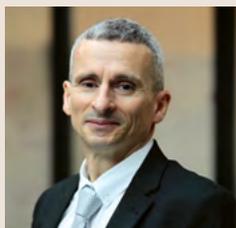


## Édito du Président

**Christophe Iacobi,  
Président du Conseil  
d'administration**

**C**oupe du monde de rugby en 2023, Jeux olympiques en 2024... la France s'affirme bel et bien terre de sport. Et comme « bien vieillir, c'est du sport ! », le fil rouge de ce numéro est consacré aux bienfaits de l'activité physique, à travers des témoignages, reportages et activités accessibles à tous.

Parmi les actualités, vous découvrirez les chiffres clés qui attestent la gestion efficace du régime, et notamment un montant de réserves de près de 14 Md€, qui garantit un paiement des retraites sur le long terme. Ces résultats s'inscrivent dans une démarche d'investissement socialement responsable, saluée par les professionnels du secteur. Cette publication devient annuelle et des numéros spéciaux seront adressés de manière ciblée aux retraités éligibles à l'offre d'action sociale. J'espère que vous aurez plaisir à parcourir ce magazine renouvelé, avec une maquette plus dynamique ! *Les Nouvelles de l'Ircantec*, ce sont aussi et toujours des actualités mensuelles dans l'espace dédié sur le site internet et une lettre d'information bimestrielle.



## Mot du Vice-président

**Jean-Emmanuel Rougier,  
Vice-président du Conseil  
d'administration**

**P**our vous aider à bien vivre votre retraite, l'Ircantec vous accompagne en cas de difficultés via son fonds d'action sociale. Le Conseil d'administration de l'Ircantec a ainsi choisi d'orienter les offres vers le maintien à domicile, la prévention du vieillissement et le développement du lien social, avec, par exemple, le soutien des actions de l'association France Alzheimer, l'aide au répit ou encore les ateliers « forme et santé ».

Nous souhaitons répondre aux besoins de chacun d'entre vous. Pour cela, nos conseillers sont à votre écoute et votre service pour recueillir vos questions, interrogations ou remarques, en ligne, par téléphone ou lors des rencontres sur les salons grâce auxquels nous maintenons un lien direct.

## Votre caisse

### 03

#### Panorama

- Agenda du versement des retraites
- Les avantages de votre espace personnel
- Rendez-vous avec l'Ircantec
- Mise en application de la réforme des retraites

### 04

#### Actualités

- Publication des rapports d'activité et de durabilité 2022
- Double récompense pour l'investissement socialement responsable de l'Ircantec

### 06

#### Action sociale

- Les aides sociales de votre caisse
- Un projet ? Besoin d'un prêt ?
- « L'aide au répit, pour reconnaître et soutenir les aidants »
- Les ateliers « forme et santé » près de chez vous !
- Votre avis sur l'action sociale du régime

### 09

#### Partenaires vacances

## Dossier

### 10

#### Activité physique

## Bien vieillir

### 15

#### Des exercices bons pour le corps et pour l'esprit

## Reportage

### 16

#### Rencontre avec l'association Silver Geek Un lieu de connexion entre générations

## Portrait

### 18

#### Rencontre avec Barbara Humbert, marathonnienne à 84 ans, habitante d'Eaubonne (Val-d'Oise)

## Détente

### 20

- 5 idées de livre pour vivre le sport autrement
- Jeux
- Randonnées : la sélection de la rédaction

## Infos pratiques

### 23



Siège social de l'Ircantec : 131-133, avenue de Choisy 75013 Paris • Directeur de la publication : Christophe Iacobi • Rédactrice en chef : Isabelle Vergeat-Achaintre • Réalisation : All Contents • Point d'information Ircantec : Angers, 02 41 05 25 25 • Crédits photo : AdobeStock, Caisse des Dépôts, Freepik.com • Impression : Imaye Graphic • Dépôt légal : janvier 2023 • ISSN : 1624-4737



## Agenda du versement des retraites

Échéances 2023	Paiement mensuel	Paiement trimestriel	Paiement annuel
Octobre →	27 oct.		
Novembre →	28 nov.		
Décembre →	22 déc.	22 déc.	22 déc.



## Les avantages de votre espace personnel **ma retraite publique**

Vous n'avez pas encore d'espace personnel ? Créez sans plus attendre votre compte sur **Ma retraite publique**.

Bonne nouvelle : dès votre page d'accueil, vous accédez simplement et directement à **vos informations de paiement** et à l'ensemble de **vos documents** utiles. Vous pourrez également retrouver **nos conseils** pour bien vivre votre retraite et effectuer les **mises à jour** de **vos coordonnées** en ligne (adresse, téléphone, courriel, références bancaires).

Votre espace est sécurisé et accessible 7j/7 et 24h/24, en toute autonomie.



Pour en savoir plus :

[maretraitepublique.caissedesdepots.fr](http://maretraitepublique.caissedesdepots.fr)



## Rendez-vous avec l'Ircantec

À l'occasion de plusieurs événements grand public, des conseillers vous renseignent et proposent des entretiens individuels pour faire le point sur votre retraite. Voici les prochains rendez-vous.

- **Salon des Maires et des Collectivités locales**, du 21 au 23 novembre 2023 à la porte de Versailles, à Paris.
- **Forum des Séniors Atlantique**, du 23 au 25 novembre 2023, au Parc des expositions, à Nantes (44).

## Mise en application de la réforme des retraites

La loi portant sur la réforme des retraites est entrée en vigueur au 1<sup>er</sup> septembre 2023. Progressivement, l'Ircantec a intégré les nouvelles dispositions réglementaires à l'ensemble de ses outils. Il s'agissait notamment d'actualiser les services en ligne « Mon estimation retraite » et « Demande de retraite personnelle », destinés aux actifs et futurs retraités, avec la prise en compte du relèvement de l'âge légal de départ à la retraite.



Valeur du point Ircantec

0,51621 €

au 1<sup>er</sup> janvier 2023

Le montant annuel de la retraite est calculé en multipliant le nombre total de points acquis, y compris les majorations, par la valeur du point Ircantec au moment de la liquidation des droits (art. 18 arrêté du 30 décembre 1970 modifié).

### EN CHIFFRES

## Publication des rapports d'activité et de durabilité 2022

Destinés aux organismes partenaires ainsi qu'aux cotisants et allocataires du régime, ces documents aident à mieux connaître l'Ircantec et ses actions en faveur du climat à travers le bilan de la gestion du régime de retraite sur l'année 2022.



**4,29**  
milliards d'euros  
de cotisations encaissées

**3,15**  
milliards d'euros  
de retraites  
et capitaux versés

**13,93**  
milliards d'euros  
de réserves



**286 419**  
dossiers de demande  
de retraite

**23 130**  
aides accordées  
à des retraités

**11,8**  
millions de contacts  
(site internet, téléphone,  
courrier, courriel)



**2,27**  
millions  
d'allocataires

**65 %**  
de femmes

et

**35 %**  
d'hommes  
parmi les cotisants

**3,03**  
millions  
d'actifs cotisants  
en 2021

**1,4**  
cotisant pour 1 retraité  
en 2021



Pour en savoir plus :

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr) rubrique « Nous connaître »



Christophe Iacobbi lors de la remise des prix IPE Real Estate.

## ACTION CLIMAT

# Double récompense pour l'investissement socialement responsable de l'Ircantec

Deux prix, remis lors des IPE\* Real Estate Conference & Awards, distinguent les stratégies d'investissement en immobilier durable et à impact social.

Le jury, réuni à Milan le 16 mai 2023, a apprécié les investissements durables et responsables de l'Ircantec, notamment dans les logements étudiants et les résidences pour séniors labellisées Haute Qualité Environnementale (HQE) ou encore dans des organisations et des immeubles innovants et accessibles à des bénéficiaires en situation de fragilité sociale pour les faire profiter de biens et de services de qualité.

Au travers de ces récompenses, c'est toute la stratégie d'investissement alternatif dans l'immobilier et toute l'expertise de gestion des équipes de la Caisse des Dépôts, service gestionnaire du régime, qui sont reconnues par les professionnels du domaine.

\* Investment Pension Europe.



## Qu'est-ce que l'investissement socialement responsable (ISR) ?

Il s'agit d'appliquer à la stratégie financière des principes du développement durable. Les choix d'investissement ne sont pas uniquement dictés par des considérations financières mais prennent en compte des critères comme le respect de l'environnement, le bien-être des salariés, etc.

L'Ircantec investit

# 100 %

de ses réserves dans l'ISR, soit près de 14 milliards d'euros à fin 2022.

L'Ircantec contribue à la prise en compte de ces enjeux dans les entreprises dont elle est actionnaire en veillant aux activités pesant sur...

- **le volet social** : soutien de l'économie locale, contribution au progrès social, respect des droits de l'homme et du travail ;
- **la gouvernance** : attention particulière portée à la gestion des comptes et à la transparence de la rémunération des dirigeants ;
- **l'environnement** : financement de la transition écologique et énergétique, exclusions dans le secteur du charbon, du pétrole, du tabac, etc.

## Les aides sociales de votre caisse

En cas de besoin ou de situation difficile, l'Ircantec accompagne ses retraités au travers de son action sociale.

Les aides sont accordées uniquement aux retraités éligibles à l'action sociale, c'est-à-dire :

- ayant acquis au moins 900 points en droits directs ou 450 points en réversion

ET

- ayant cotisé au minimum dix ans à l'Ircantec

ET

- dont le revenu n'excède pas le barème de ressources défini par le Conseil d'administration, basé sur le revenu brut global figurant sur l'avis/les avis d'imposition ou de non-imposition du foyer de l'année 2022 sur revenus 2021.

### COMMENT FAIRE ?

1 Demandez le formulaire 2023 correspondant à l'aide souhaitée :

- dans votre espace personnel **Ma retraite publique** depuis le site [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr) ;

- ou en nous contactant par courrier ou téléphone (coordonnées page 23). Le formulaire vous parviendra par voie postale sous dix jours.

2 Complétez, signez puis renvoyez, par voie postale uniquement, le formulaire 2023 accompagné des copies de tous les justificatifs (ne pas joindre vos documents originaux).

3 Votre demande est traitée sous 30 jours à compter de sa réception par le service action sociale. Vous pouvez en suivre l'avancée dans votre espace personnel

**Ma retraite publique.**



Veillez à réaliser votre demande sur un **formulaire 2023** et à le faire parvenir avant le **31 décembre 2023**.



## Un projet ? Besoin d'un prêt ?

L'action sociale accorde, sous conditions, deux types de prêts sociaux.

- **Le prêt personnel** est destiné à financer **un besoin du retraité Ircantec** comme l'achat d'un véhicule, de mobilier, d'équipements divers (comme du matériel informatique, des prothèses...).
- **Le prêt à l'amélioration du logement** peut financer **des travaux d'adaptation ou de rénovation** qui concernent l'habitation principale.

Les prêts accordés vont de 500 € à 5000 € (prêt personnel) ou jusqu'à 10000 € (prêt habitat), remboursables en un à cinq ans sous la forme d'un précompte sur la retraite Ircantec.



L'Ircantec prend à sa charge **l'assurance de votre prêt** (avec caution solidaire pour le retraité âgé de 80 ans et plus).

## L'action sociale de l'Ircantec

Découvrez l'ensemble de l'offre d'action sociale sur le site [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr), rubrique « Je suis à la retraite » / « Mes aides ».

Demandez un formulaire d'aide sociale et suivez le traitement de votre demande en temps réel depuis votre espace personnel **Ma retraite publique !**

Pour vous aider :

- **consultez les tutoriels** sur [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr), rubrique « Je suis à la retraite » / « Mes services en ligne » ;
- **contactez un conseiller Ircantec** au 02 41 05 25 14, le lundi de 9 h à 12 h et 13 h à 17 h et du mardi au jeudi de 9 h à 12 h ;
- **adressez vos courriers** à Ircantec – action sociale – 24, rue Louis Gain – BP 80726 – 49939 Angers Cedex 9.



# « L'aide au répit, pour reconnaître et soutenir les aidants »

Dalila Ouari, administratrice de la commission du fonds social de l'Ircantec, présente le dispositif de l'aide au répit, à destination des retraités en situation d'aidant ou d'aidé.

## Qu'est-ce qu'une personne aidante ?

C'est une bonne question car la personne « aidante » ne s'identifie pas toujours comme telle. Parfois, elle ne sait pas que sa situation peut lui donner droit à de l'aide et à du soutien.

Selon la loi\*, une personne aidante apporte son aide pour une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne de manière régulière et fréquente, et à titre non professionnel. Un aidant peut être un conjoint ou concubin, un membre de la famille mais aussi une personne résidant avec elle ou à proximité comme un ami ou un voisin.

En France, près de 11 millions de personnes soutiennent au quotidien un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

## Pourquoi faut-il prendre soin de nos aidants ?

Ces aidants souffrent généralement d'isolement et d'un manque de reconnaissance. Leur charge physique mais aussi mentale est quotidienne, permanente et donc très lourde. Leur épuisement est tel qu'ils peuvent eux-mêmes développer des maladies chroniques ou même décéder avant la personne aidée.

## Dans ce contexte, qu'est-ce que le droit au répit ?

C'est le droit de se reposer, de prendre soin de soi sans culpabiliser. Cela dégage du temps pour l'aidant.

La qualité de l'aide apportée au proche ne peut être que meilleure ensuite !

## Comment l'Ircantec favorise-t-elle le recours à ce droit ?

Le régime soutient les aidants : il reconnaît leurs difficultés et leur investissement. Une aide peut être accordée, sous conditions de ressources, au retraité de l'Ircantec aidant un conjoint ou un concubin fragilisé mais aussi à un retraité affilié au régime aidé par un proche.

Cette aide va dans les deux sens car on peut être aidant ou aidé, en fonction des périodes de la vie.

## Comment l'aide au répit fonctionne-t-elle ?

La demande peut être formulée par un retraité de l'Ircantec aidant un conjoint ou concubin fragilisé, ou aidé par un proche, en vérifiant son éligibilité (voir encadré).

Il s'agit d'une aide financière attribuée en remboursement de frais engagés pour :

- des séjours temporaires, ou de répit, ou encore de vacances, en structure d'accueil adaptée ;
- des journées occasionnelles d'accueil de jour en Ehpad ;
- des gardes effectuées à domicile par des intervenants professionnels.

\* La loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015, relative à l'adaptation de la société au vieillissement, instaure ce droit au répit.

## Faire une demande d'aide au répit

Vos ressources doivent être inférieures à 24 053 € pour une personne seule et à 36 232 € en couple. En 2023, l'examen des ressources est basé sur le revenu brut global de l'avis d'impôt 2022 sur les revenus 2021.

Si vous remplissez cette condition, vous pouvez demander l'envoi postal d'un formulaire d'aide au répit :

- depuis votre espace personnel **Ma retraite publique** sur le site [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr) ;
- par téléphone au 02 41 05 25 14, le lundi de 9 h à 12 h et 13 h à 17 h et du mardi au jeudi de 9 h à 12 h ;
- ou encore par courrier à Ircantec – action sociale – 24, rue Louis Gain – BP 80726 – 49939 Angers Cedex 9.



Plusieurs demandes d'aide au répit peuvent être formulées dans l'année.

## Les ateliers « forme et santé » près de chez vous !

Vos caisses de retraite réunies en interrégimes organisent dans chaque région des ateliers « forme et santé ».

Ces rencontres, conviviales et pédagogiques, abordent différentes thématiques : nutrition, équilibre, mémoire, aménagement du logement, activité physique, bien vivre sa retraite, nouvelles technologies...

L'action sociale de votre régime Ircantec est associée à cette dynamique de prévention grâce à des partenariats, dans différentes régions de France\*.

**Les ateliers sont disponibles sur l'ensemble du territoire, en distanciel ou sur place, gratuits ou à un prix modique. Profitez-en !**

\* Sauf sur trois départements : Occitanie, Guadeloupe et Martinique.



### Pour en savoir plus :

Rendez-vous sur le site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr), rubrique « Bien avec ma caisse de retraite » / « Trouver un atelier », et saisissez votre code postal.

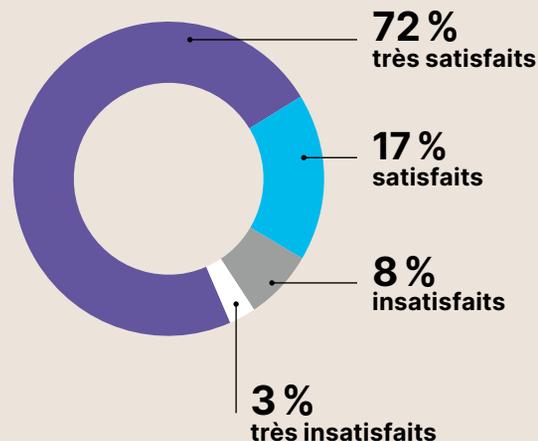
## Votre avis sur l'action sociale du régime

Soucieuse de répondre au mieux aux besoins de ses affiliés, l'Ircantec a mené une enquête de satisfaction sur son dispositif d'action sociale. Les retours sont élogieux avec 89% des retraités interrogés satisfaits ou très satisfaits du traitement de leur demande d'aide !

Ce taux de satisfaction confirme la qualité du service rendu par les équipes de la Caisse des Dépôts, service gestionnaire du régime. Cette enquête légitime également la direction suivie par l'action sociale du régime. En vous soutenant dans le paiement des factures d'énergie, en vous encourageant à faire des travaux de rénovation thermique ou en vous aidant à bien vieillir chez vous, l'Ircantec reste proche de vos besoins quotidiens et assure un traitement attentif de toutes vos demandes.

### Globalement, êtes-vous satisfait du traitement de votre demande d'aide adressée à l'Ircantec en 2022 ?

89% des personnes interrogées sont satisfaites du traitement de leur demande d'aide adressée à l'Ircantec. Parmi elles, 72% sont très satisfaites.





## Des lieux & des liens

Hôtel \*\*\* Royal Westminster à Menton



Vacances Bleues, ce sont des vacances d'exception, dans des lieux uniques.

• **24 LIEUX D'EXCEPTION EN FRANCE** : hôtels, clubs, résidences.

• **PLUS DE 120 VOYAGES RESPONSABLES** : escapades, circuits, croisières.

Retrouvez toutes nos destinations  
Appelez le **04 91 00 96 13**  
ou sur [ircantec.vacancesbleues.fr](http://ircantec.vacancesbleues.fr)



**Profitez de vos avantages IRCANTEC**  
en indiquant le code **IRC**.

\* 15% de remise permanente sur les hôtels, clubs et résidences Vacances Bleues, (cumulable avec l'offre Réservez tôt), soit **jusqu'à 40% de réduction**, pour tout séjour de 7 nuits. -5% sur Vacances Bleues Voyages Responsables. Promotions non rétroactives, stock limité.



20% de remise sur votre séjour, valable toute l'année sur les destinations ULVF  
**code avantage PAR75**



## Coup de ♥ ! Provence/Apt LE CASTEL LUBERON

Ici, la Provence parle à tous vos sens. Lavande, lumière, ocres, olives, vin : tout a le goût du soleil et l'accent chantant. Le domaine du Castel Luberon vous reçoit sur 3 hectares, dans ses chambres au style raffiné, en pension ou demi-pension. Vous n'avez qu'à mettre les pieds sous la table ou à piquer une tête dans la piscine. Lâchez prise, vous êtes en vacances.

**Vacances ULVF, des villages vacances en France où il fait bon de se retrouver !**

**Renseignements et réservation**  
[www.vacances-ulvf.com](http://www.vacances-ulvf.com) - 04 77 56 66 09  
Brochure sur demande

*Dossier*

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

À vos marques,  
prêts, bougez !  
p. 11

Les bienfaits  
de l'activité physique  
sur la santé  
p. 13

Famille :  
les liens du sport  
p. 14



# À vos marques, prêts, bougez !

L'activité physique est essentielle pour réduire le risque de maladies et conserver ses capacités le plus longtemps possible. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour se (re)lancer et les bienfaits sont réels à tous les âges. Mais quelle activité choisir ? Y a-t-il des recommandations particulières à suivre ? Explications.

Texte de **Christophe Polaszek**

**S**ouvent moins actifs et plus sédentaires que les autres groupes d'âge, les séniors ont pourtant un intérêt majeur à se remettre à une activité physique : celui de réduire leur fragilité et, donc, de prévenir la dépendance. Car, comme le rappelle la Haute autorité de santé\*, l'avancée en âge a des effets délétères sur notre condition physique comme celui de diminuer la masse musculaire ou la capacité cardiorespiratoire. Un processus inévitable dont on peut limiter les conséquences... en faisant de l'exercice. Évidemment, il ne s'agit pas d'aller courir un marathon. Mais bien de reprendre une activité physique de manière raisonnable, à petits pas.

## **Sport ou activité physique ?**

L'activité physique se définit par tout mouvement corporel produit par les muscles qui entraîne une dépense d'énergie supérieure à celle du repos. Autrement dit, sont concernés la marche, la pratique du vélo, les étirements ou encore le jardinage... Faire son ménage, ranger, trier sont aussi des formes d'activité physique qui s'intègrent facilement dans la routine quotidienne. « *N'hésitez pas à le faire de façon un peu plus énergique que d'habitude !* », conseille François Carré, cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes (35).

Souvent mésestimée, la marche mobilise tout le corps : pieds,

\* Guide « Prescription d'activité physique et sportive – les personnes âgées », Haute autorité de santé.



## « Faire son ménage, ranger, trier sont aussi des formes d'activité physique. »

mollets, jambes, fesses, hanches, bras... Elle sollicite le cœur, renforçant ainsi le système cardiovasculaire. Cette pratique rend plus résistant à l'effort. « *Les marcheurs sont en effet plus endurants et moins essoufflés dans leur vie quotidienne* », confirme le professeur. Et selon une récente étude, marcher 4 000 pas par jour suffirait déjà à obtenir des effets tangibles\*\*.

### Viser la régularité

« *Ce qui compte, c'est la régularité*, précise François Carré. *Si on ne faisait rien avant, l'organisme est déconditionné. Il faut donc (re)commencer doucement en se disant que la marge de progression est énorme.* » Avec l'âge, il est également nécessaire d'intensifier

sa force en pratiquant des activités de résistance contre, notamment, le poids de son corps (pompes, squats...). On peut s'aider, pour cela, du mobilier ou des objets de son domicile. La commode peut servir d'appui pour les pompes, les bouteilles d'eau peuvent remplacer les haltères... « *Se lever de sa chaise plusieurs fois de suite sans s'aider des bras ou monter et descendre les escaliers sont de bons exercices à la fois de renforcement musculaire et d'endurance* », reprend le cardiologue. Et même si un ralentissement survient autour de 75 ans, les exercices d'assouplissement ou d'équilibre et les gyms douces (Pilates, yoga...) peuvent améliorer la mobilité et la qualité de vie et ce, même en cas d'arthrose.

# 49%

**des Français de plus de 70 ans pratiquent une activité physique régulière.**

Sources : INJEP, ministère des Sports, Crédoc, 2022.

\*\* Les bienfaits sont encore plus nets entre 6 000 et 10 000 pas par jour pour les personnes de plus de 60 ans. Étude publiée dans la revue *European Journal of Preventive Cardiology*, 2023.

## LES PRÉCAUTIONS INDISPENSABLES

### Demander un avis médical



Tout le monde peut se mettre au sport ! Avant de passer à l'action, faites-vous conseiller par votre médecin qui évaluera vos aptitudes et vous orientera vers l'activité la plus adaptée en termes de santé, mais aussi de plaisir.

### S'échauffer



N'oubliez pas de bien vous échauffer pour éviter les blessures musculaires et les traumatismes articulaires (cercles avec les bras, montées de genoux, rotations de chevilles, étirements...).

### Respirer



Restez en aisance respiratoire : vous devez pouvoir continuer à parler au cours des activités.

### Guetter les douleurs



Soyez attentif aux signes de fatigue, aux troubles visuels ou à l'apparition de douleurs, en particulier dans le thorax à gauche : arrêtez-vous, alors, immédiatement et consultez impérativement votre médecin traitant.

### S'amuser



Donnez du sens à votre pratique. Si vous vous remettez à la marche, vous allez pouvoir randonner en famille, par exemple.

# Les bienfaits de l'activité physique sur la santé

Toutes les données récentes sont unanimes : les bénéfices d'une activité physique sont réels avec, entre autres, un meilleur tonus musculaire mais aussi un bien-être qui se traduit par moins de stress, d'anxiété et de prise de médicaments. Ses vertus vont même au-delà en agissant sur le système cardiovasculaire, les os et aussi la longévité avec une diminution de 30 à 40 % des décès prématurés. Des études ont également montré les effets positifs de l'activité physique dans la prévention des cancers du côlon, du sein, du poumon ou encore de la prostate\*. À cela s'ajoute une diminution des récidives.

## Un bien-être global

En cas de diabète de type 2, l'activité physique améliore l'équilibre glycémique, diminue la masse grasse viscérale et les autres facteurs de risque associés

au diabète (hypertension, cholestérol...). Bouger fait également du bien au cerveau ! L'activité physique libérant des substances chimiques telles que les endorphines, elle favorise la détente et atténue les douleurs légères. Autre argument : durant un effort, l'oxygénation du cerveau et sa vascularisation contribuent à combattre le déclin cognitif.

Par ailleurs, l'activité physique approfondit la qualité du sommeil – elle peut être pratiquée le soir, mais il est préférable d'arrêter environ trois heures avant l'heure d'endormissement. Autre aspect considérable, la pratique d'une activité physique conduit bien souvent les individus à être en relation avec les autres, ce qui est bon pour le moral. Et c'est surtout une bonne manière de prendre sa santé en main.

\* Les études internationales ont été recensées par l'Inserm dans son rapport « Activité physique, contextes et effets sur la santé », Expertise collective, 2008.

## DÉFINITION

**La sédentarité** représente le fait de rester trop longtemps allongé ou assis, en dehors du temps de sommeil. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, des séances de sport ne compensent pas entièrement les effets délétères de cette totale inaction. La solution ? Saisir toutes les occasions qui se présentent de se lever et bouger (téléphoner debout, s'aérer...).



## « Faire avaler la pilule de l'exercice physique »

**François Carré, cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes, professeur émérite à l'Université de Rennes**

Il y a de plus en plus d'injonctions à faire du sport mais ce n'est pas encore intégré dans toutes les mentalités. C'est pourtant un vrai médicament, indispensable, même s'il ne peut à lui tout seul guérir les maladies. Pour rappel, aucune pathologie (ou presque) ne s'oppose totalement et définitivement à la pratique d'une activité physique. Elle est même fortement recommandée aux malades cardiaques car elle renforce le cœur et prévient un éventuel accident. Le plus grand risque, c'est de ne pas bouger. Rappelons que la santé, ce n'est pas seulement éviter d'être malade, c'est un bien-être physique, psychique et social. Ce que procure la pratique d'une activité physique régulière et adaptée.

## Famille : les liens du sport



Jouer au ballon, nager, s'adonner à un sport de raquettes... pratiqués en famille, les activités peuvent constituer une formidable opportunité de (re)créer des liens forts et durables. D'un côté, les séniors retrouvent là un rôle social auprès des plus jeunes, qui explorent ainsi leurs facultés motrices et découvrent un cadre et des règles. De l'autre, les plus jeunes sont porteurs d'encouragements pour les séniors afin de conserver une certaine mobilité et vivre plus longtemps en meilleure santé. Du donnant-donnant !

### Transmettre le goût de l'effort

Si les activités peuvent être diversifiées, elles doivent cependant être appréhendées de manière ludique et positive. Promener le chien, se déplacer ensemble à trottinette ou à vélo jusqu'au parc, construire une cabane en forêt... les possibilités sont multiples et peu

coûteuses ! Et si certains enfants, notamment les adolescents, rechignent parfois à lever le nez de leur écran, il est essentiel de continuer à les encourager. En faisant appel à leur imagination, les grands-parents peuvent convertir l'activité physique en une routine plaisante dont les bienfaits mutuels s'ancreront dans la durée.

# 15%

des activités physiques ou sportives se pratiquent en famille.

Sources : INJEP, ministère des Sports, Crédoc, 2022.

## « Le sport enrichit ma vie sociale »

**Maryse Blanchet,  
76 ans, Villard-de-Lans (38)**

Je voulais pratiquer une activité physique régulière et assidue. J'ai commencé par la gymnastique douce et le Pilates, puis j'ai ajouté la marche avec les copines que j'avais rencontrées en cours. Chaque semaine, nous partons randonner en montagne. Il est plus facile de se motiver et de se stimuler en groupe. On discute, on apprend à se connaître tout en travaillant le cardio.

Au bout d'un an, je me rends compte que je fais des choses que je n'arrivais pas à faire auparavant. J'ai retrouvé du souffle et de la mobilité. Ma famille voit la différence et me propose régulièrement de partir à



la rencontre des marmottes. En vieillissant, je m'aperçois que j'ai besoin de rester en mouvement. Peu importe l'activité, il y a une vraie satisfaction dans les heures qui suivent l'effort. Prochaine sortie : emmener mes deux petites-filles à la piscine... un bain de jouvence !

## Des exercices bons pour le corps et pour l'esprit

Avec ces quatre exercices d'étirements à réaliser au réveil, améliorez la souplesse de votre corps.

Texte de **Géraldine Dao**

### Étirez vos chevilles et vos mollets

#### › Pour améliorer la marche

Debout, prenez appui avec vos mains contre un mur. Tendez l'une de vos jambes vers l'arrière, talons au sol et pliez doucement celle en avant. Changez de jambe.



### Assouplissez vos hanches

#### › Pour retrouver de la mobilité

Debout, pieds joints et mains sur les hanches, faites tourner doucement vos hanches environ 5 fois en rentrant bien le ventre, puis changez de sens.



### Retrouvez des jambes légères

#### › Pour gagner en agilité

En position assise, levez lentement une jambe en la maintenant fléchie et faites des cercles avec votre genou, de plus en plus grands. Alternez avec l'autre jambe.



### Respirez par le ventre

#### › Pour oxygéner votre corps

Assis ou debout, mains sur le ventre, inspirez pendant 3 secondes par le nez en gonflant le ventre au maximum, bloquez l'air 3 secondes puis expirez lentement par la bouche en dégonflant totalement votre ventre.



Rencontre avec l'association Silver Geek

© Silver Geek

## Un lieu de connexion entre générations

Bons pour les séniors, les jeux vidéo ? Un grand oui, pour Vincent Blanchard, Secrétaire général de l'association Silver Geek. Explications, preuves à l'appui.

Texte de **Victoria Louvel**

### Comment Silver Geek est-elle née ?

**Vincent Blanchard** : En 2012, autour d'un projet commun qui a réuni des institutions de l'économie sociale et solidaire, des entreprises et des organismes du Poitou-Charentes. L'objectif de cette démarche collective : apporter des réponses innovantes au bien-vieillir et à la fracture numérique subie par le territoire. Le projet de faire découvrir le digital aux séniors en intégrant la dimension santé et bien-être était né, et l'association officiellement créée en 2018. Nous sommes aujourd'hui présents au niveau national, avec des ateliers de découverte du numérique animés par des jeunes, et des compétitions e-sport d'envergure.



## SILVER GEEK EN CHIFFRES

**35 000**

séniors bénéficiaires depuis 2014.



**1 100**

jeunes volontaires mobilisés depuis 2014.

**2015 :**

première édition du Trophée des Séniors à la Gamers Assembly à Poitiers (86).

**11**

régions métropolitaines accueillent actuellement des ateliers et compétitions Silver Geek.



### Avec des bienfaits considérables...

**V. B. :** L'évaluation de notre impact est d'ailleurs toujours en cours. Nous réussissons à faire aimer les outils numériques aux séniors, ce qui les rend actifs et lutte donc contre la sédentarité. Cela préserve aussi leur autonomie, prévient les chutes et l'isolement, et renforce ainsi leur confiance en eux. Plusieurs chercheurs ont collaboré avec nous, ce qui nous a aidés à évaluer différents aspects de notre projet : un médecin de la HAS (Haute autorité de santé) pour les bienfaits du « senior gaming\* » sur la santé ; une recherche en sociologie pour ses bienfaits sur la vie sociale ;

### SILVER GEEK, COMMENT ÇA MARCHE ?

**Collectivités, clubs séniors, Ehpad... contactent l'association pour organiser des ateliers à une fréquence personnalisable ; et/ou pour participer aux différentes étapes du Trophée des Séniors, dont chaque finale est intégrée à la Paris Games Week ou à la Gamers Assembly.**

une autre pour les enjeux psychologiques des compétitions... Ces dernières renforcent les liens entre les individus grâce à des intérêts communs. En l'occurrence, représenter son association, sa maison de retraite... jusqu'à son département ! Sans oublier les bienfaits que cela représente pour les liens familiaux : une dame a pu voir son arrière-petit-fils né au Japon sur Skype, grâce à nos ateliers. Enfin, nous aidons à découvrir le secteur du grand âge avec un regard positif, au point de faire naître des vocations ! Ce secteur a besoin de projets comme le nôtre pour le valoriser.

### Une anecdote qui vous a marqué ?

**V. B. :** Une résidente d'un Ehpad souffrait de phobie sociale et ne participait donc à aucune activité. Six mois après le début de nos ateliers, elle était sur la scène du Japan Tours Festival devant 500 personnes ! Pas guérie, mais volontairement présente.



#### Pour en savoir plus :

Découvrir l'association Silver Geek et ses actions sur [silver-geek.org](http://silver-geek.org)

**« Le secteur du grand âge a besoin de projets comme le nôtre pour le valoriser. »**

\* Pratique du jeu vidéo par les séniors.

RENCONTRE AVEC

## BARBARA HUMBERT

**Marathonienne à 84 ans,  
habitante d'Eaubonne  
(Val-d'Oise)**

Texte de **Christophe Polaszek**

### **Il n'y a pas d'âge pour débiter... ni pour s'arrêter !**

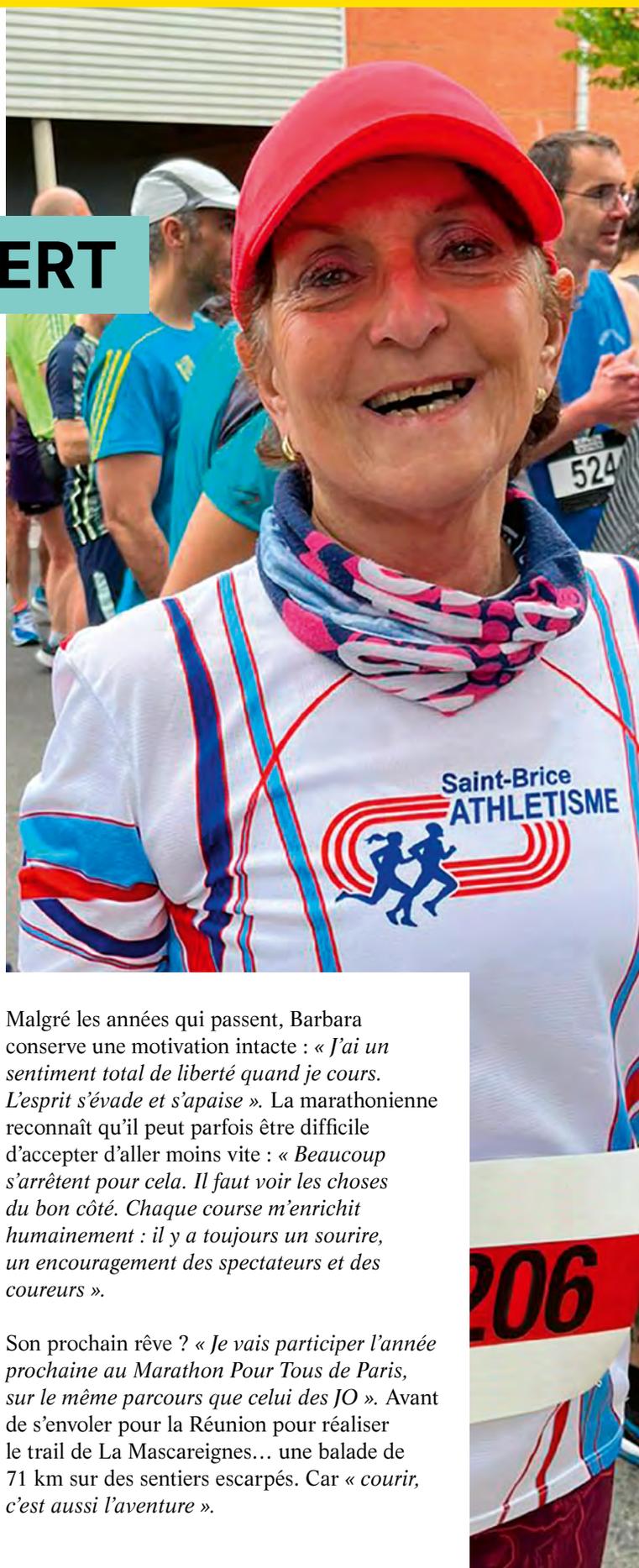
À 84 ans, Barbara Humbert l'illustre bien. De Lisbonne à Athènes, en passant par New York ou Rome, cette Française d'origine allemande a fait le tour du monde pour vivre sa passion : la course. Un goût venu sur le tard, à 43 ans : « *Au départ, c'était plutôt pour garder la ligne et rester en forme* », s'amuse-t-elle. Et voilà 40 ans que la Francilienne court sans relâche. Une persévérance qui lui a valu de boucler 175 courses dont 56 marathons dans 10 pays et deux 100 km à Millau, dans l'Aveyron (à 70 et 80 ans). « *Le premier fut beaucoup plus facile que le second.* »

En 2022, lors des Championnats de France des 24 heures, Barbara a également battu le record du monde de sa catégorie en parcourant 125 km sur une boucle de 1,2 km.

### **Une thérapie**

Pour réaliser ses exploits, l'octogénaire court 40 à 50 km par semaine : « *On ne peut pas préparer un marathon dans son canapé* ».

**« Tout le monde peut commencer la course à pied, à n'importe quel âge. Trottinez comme vous voulez ! Le tout est de procéder à son rythme et sans pression. »**



Malgré les années qui passent, Barbara conserve une motivation intacte : « *J'ai un sentiment total de liberté quand je cours. L'esprit s'évade et s'apaise* ». La marathonienne reconnaît qu'il peut parfois être difficile d'accepter d'aller moins vite : « *Beaucoup s'arrêtent pour cela. Il faut voir les choses du bon côté. Chaque course m'enrichit humainement : il y a toujours un sourire, un encouragement des spectateurs et des coureurs* ».

Son prochain rêve ? « *Je vais participer l'année prochaine au Marathon Pour Tous de Paris, sur le même parcours que celui des JO* ». Avant de s'envoler pour la Réunion pour réaliser le trail de La Mascareignes... une balade de 71 km sur des sentiers escarpés. Car « *courir, c'est aussi l'aventure* ».



## ***Sport santé : trouvez l'activité qui vous convient !***

De nombreuses fédérations sportives ont créé des programmes « santé » adaptés aux capacités de tous.

En France, une cinquantaine de fédérations sportives proposent des programmes « santé » conçus spécialement pour les personnes âgées, sédentaires ou malades. Quelle que soit votre condition physique, vous pouvez ainsi pratiquer de l'athlétisme, de l'escrime, du tennis, du ping-pong ou encore du rugby en toute sécurité. Une façon de profiter de tous les bénéfices de ces activités, mais aussi de la dynamique du groupe pour se motiver et créer du lien social. Ces dispositifs sont présentés sur les sites de chaque fédération.

danse, vélo...), aux plus inattendues (plongée sous-marine, via ferrata, marche aquatique côtière...). Une pratique réservée aux plus de 50 ans qui se veut conviviale et accessible. Les animateurs sportifs bénévoles qui encadrent les diverses activités reçoivent une formation dispensée par le ministère chargé des Sports. À noter : reconnue d'utilité publique, la FFRS accompagne les personnes atteintes de pathologies diverses. L'adhésion se fait directement auprès du club proche de chez vous (coordonnées sur le site de la Fédération, rubrique « trouver un club »).

### **LA BIO**

- 1939 : naissance à Achern, dans le sud-ouest de l'Allemagne
- 1982 : découverte de la course à pied
- 1984 : 1<sup>er</sup> marathon
- 1986 : marathon de Berlin en 3h48 (son meilleur chrono)
- 2022 : Championnat des 24 heures à Brive-la-Gaillarde (19), record du monde de sa catégorie

### **Une retraite sportive**

La Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) propose par exemple une soixantaine d'activités sur toute la France. Des plus classiques (randonnée,



**Pour en savoir plus :**

[www.ffrs-retraite-sportive.org](http://www.ffrs-retraite-sportive.org)

**« Une pratique réservée  
aux plus de 50 ans  
qui se veut conviviale  
et accessible. »**

## 5 idées de livre pour vivre le sport autrement

Curieux d'histoires « sportives » ? Voici un florilège de livres qui racontent des parcours atypiques et présentent différents hommages aux innombrables sports qu'ils célèbrent. De quoi être inspiré, admiratif... et motivé !

Texte de **Victoria Louvel**



### COURIR

**Jean Echenoz**

Les Éditions de Minuit, 2008

Dans cette histoire vraie romancée, l'auteur raconte la vie du coureur Emil Zátopek. Malgré l'influence de l'histoire, il a battu plusieurs records. Le récit d'une course pratiquée sur diverses pistes.

15 €



### JOURS BARBARES

**William Finnegan**

Éditions Gallimard, 2016

Direction l'océan dans l'autobiographie de cet ancien reporter passionné par le surf. Son investigation a aussi concerné les vagues du monde entier. Une activité physique ? Pas seulement : une fuite et une quête, aussi.

9,50 €



### SPOÈMES

**Olivier Hervé**

Les Éditions du Volcan

Unique en son genre, ce recueil de poèmes célèbre de nombreux sports, sous tous leurs aspects : victoires, défaites, amateur et professionnel, individuel et collectif... Des hymnes à la vie, aussi.

11,50 €



### L'APPEL

**Fanny Wallendorf**

Éditions Finitude, 2019

Un premier roman teinté de la biographie de l'athlète Richard Fosbury, qui a révolutionné le saut en hauteur par son mouvement intuitif. D'abord moquée, sa technique deviendra la référence de ce sport.

22 €



### LE LADIES FOOTBALL CLUB

**Stefano Massini**

Éditions Globe, 2021

1917, dans une usine de Sheffield, en Angleterre.. L'une des ouvrières se sert d'un prototype de bombe comme d'un ballon improvisé. Elle vient d'inventer le football féminin ! Un roman drôle, féministe et historique.

20 €



## Randonnées : la sélection de la rédaction

La randonnée pédestre allie l'utile à l'agréable.  
Voici cinq idées d'itinéraire aux paysages magnifiques.

Texte de **Géraldine Dao**

### MANCHE

#### Au bord du littoral

Niveau de difficulté ■■■

Entre les baies des Veys et du Mont-Saint-Michel, déambulez sur le sentier des Douaniers (GR 223) le long des falaises et des dunes.

### AVEYRON

#### Sur les chemins de Compostelle

Niveau de difficulté ■■■

La «via Podiensis» (GR 65) court du Puy-en-Velay jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle. Un parcours en différentes étapes, dont le tronçon aveyronnais est particulièrement appréciable.

### PAYS BASQUE

#### Vers la passerelle Holzarte

Niveau de difficulté ■■■

Au cœur des Pyrénées, cette randonnée exigeante offre une mosaïque de paysages ainsi que la traversée des gorges d'Olhadubi par la passerelle d'Holzarte. Incontournable !

### ALSACE

#### La traversée du massif des Vosges

Niveau de difficulté ■■■

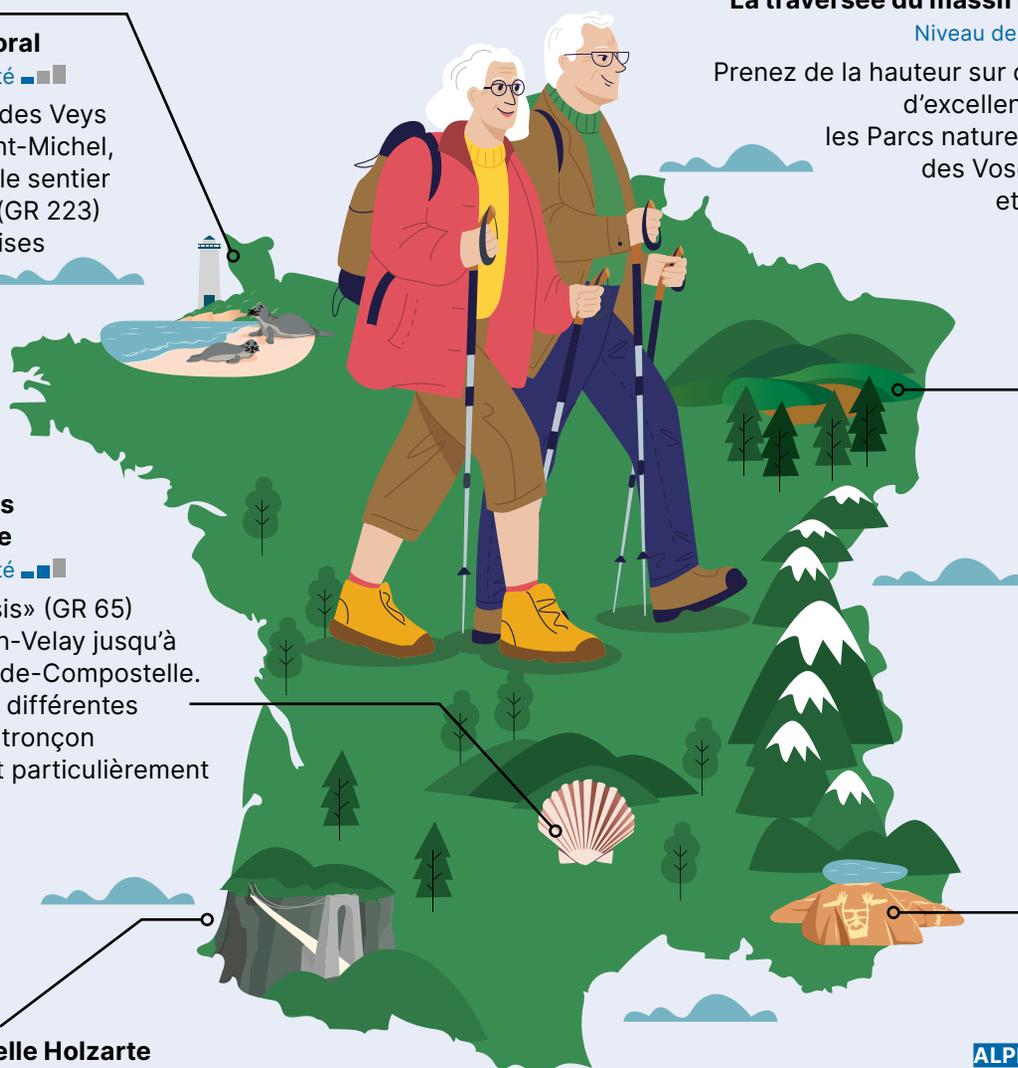
Prenez de la hauteur sur cet itinéraire d'excellence à travers les Parcs naturels régionaux des Vosges du Nord et des Ballons d'Alsace.

### ALPES-MARITIMES

#### Dans la vallée des Merveilles

Niveau de difficulté ■■■

Dans un magnifique circuit, votre parcours sera jalonné de gravures préhistoriques à même des dalles de pierre colorées.



# Je m'informe sur ma retraite

## Nous contacter



### Par téléphone au 02 41 05 25 25

Nos conseillers retraite sont à votre écoute  
du lundi au vendredi de 9h à 17h sans interruption.

L'action sociale dispose d'un numéro dédié :  
**02 41 05 25 14**  
du lundi de 9h à 12h et de 13h à 17h,  
du mardi au jeudi de 9h à 12h



Par courrier  
**IRCANTEC**  
24, rue Louis Gain  
BP 80726  
49939 ANGERS CEDEX 9

Si vous avez connaissance du service concerné,  
précisez-le sur l'enveloppe.



En vous connectant  
à [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)



Nous rencontrer  
Accueil sans rendez-vous  
par un conseiller retraite  
sur le site d'Angers (49)

Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h  
et de 13h à 16h 45

Bâtiment Quatuor  
21, rue Auguste Gautier  
49100 ANGERS

## Services en ligne

### Votre espace personnel ma retraite publique

Un espace sécurisé, disponible 7j/7 et 24 h/24,  
proposant des services personnalisés

- Accéder à votre titre de retraite
- Consulter le détail de vos paiements
- Consulter et éditer vos attestations fiscales
- Effectuer et suivre une demande d'aide sociale
- Actualiser vos coordonnées personnelles et bancaires
- Effectuer et suivre votre demande de pension de réversion
- Accéder à vos documents archivés



Votre espace personnel  
**ma retraite publique**

est accessible depuis le bouton en haut  
à droite de la page d'accueil du site  
de l'Ircantec [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)

# Les nouvelles de l'Ircantec, changement de formule !



**Nouvelle  
présentation  
nouveau  
dispositif**

**Un magazine  
annuel**

**avec une parution  
en octobre et accessible  
sur notre site Internet**

**Un hors-série**

**adressé en février  
aux retraités éligibles  
à l'action sociale**



**Et toujours**

- Des actualités mensuelles accessibles depuis l'espace « Je suis retraité » du site Internet
- Une lettre d'information bimestrielle