

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



Éviter l'ennui à la retraite

Les journées peuvent paraître longues à la retraite, spécifiquement lorsqu'on est seul. Comment s'occuper, sans pour autant tomber dans la surenchère d'activités ? Voici quelques conseils laissés à votre appréciation, certains nécessitant la fin du confinement.

L'idéal est de ne pas attendre d'être à la retraite pour penser à ce qu'on fera. Commencer une activité alors qu'on est encore en exercice et la poursuivre une fois à la retraite permet de passer la transition en douceur. Dans un premier temps, il n'est pas conseillé de remplir son agenda de mille et une activités, car l'une des choses les plus agréables quand on débute sa retraite est justement de n'avoir rien à faire et de disposer enfin d'un peu de temps. Finie la course contre la montre du matin au soir !

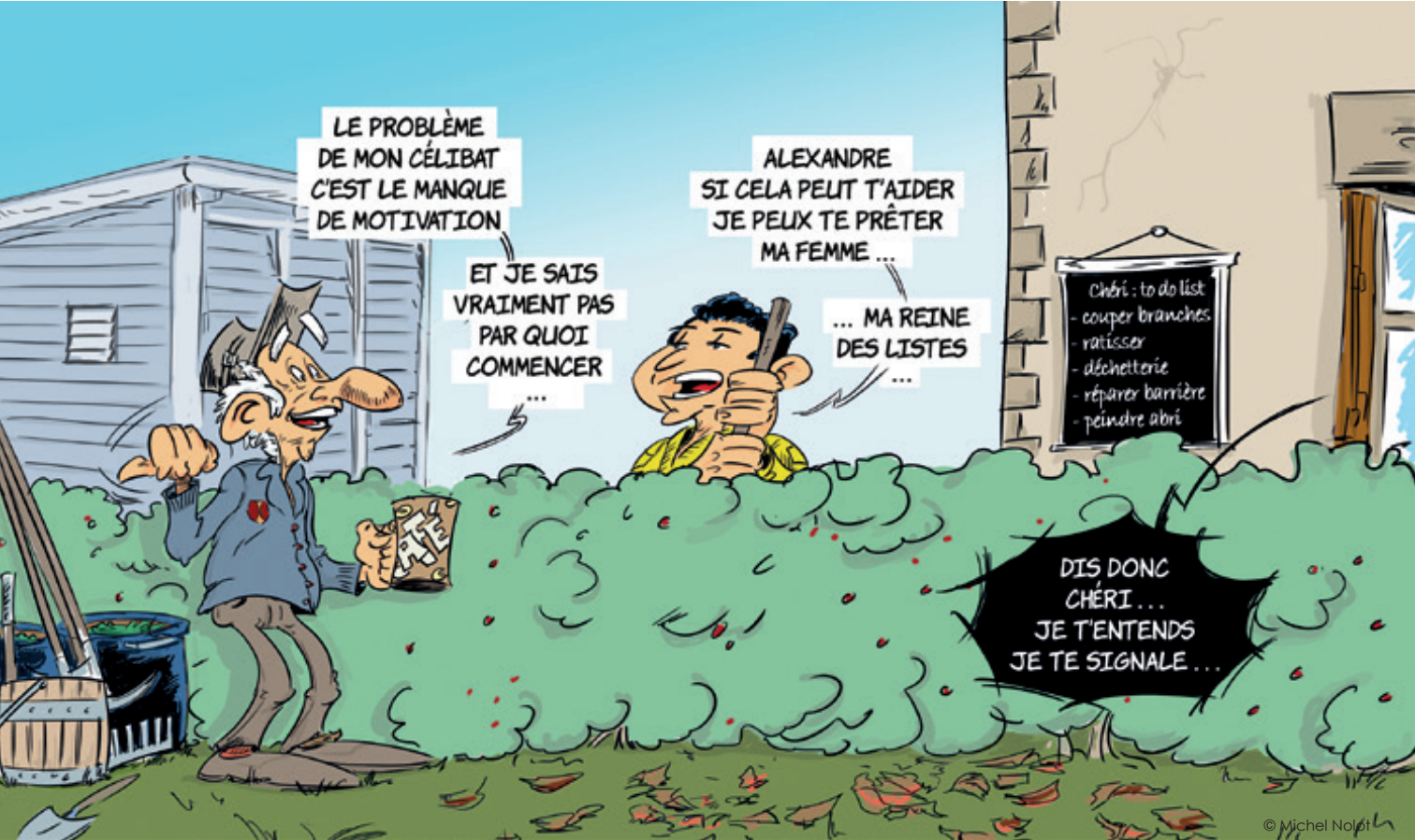
Trouvez-vous des activités de loisirs

Selon vos goûts, il y a forcément une occupation faite pour vous. Lire, apprendre une nouvelle langue, faire du sport, jouer aux cartes, dessiner, sculpter, peindre, cuisiner, coudre, tricoter... il y a tellement de choses à faire que la liste ne peut être exhaustive. Le mieux

étant de l'exercer au sein d'un club, qui vous permettra de rencontrer d'autres personnes partageant les mêmes centres d'intérêt. Vous pouvez aussi vous mettre à écrire vos mémoires ou constituer l'arbre généalogique de votre famille. Cela nécessitera que vous fassiez des recherches et que vous contactiez des parents éloignés, l'occasion de renouer avec ceux que vous aviez perdus de vue, faute de temps ! Profitez-en aussi pour voyager et explorer toutes ces contrées qui vous font tant rêver. N'ayant plus de contraintes, vous allez pouvoir profiter des tarifs hors-saison et de dernière minute, et ainsi réaliser des économies substantielles.

Passez du temps avec votre famille

Pas facile de trouver du temps pour ses relations familiales et sociales quand on travaille. Profitez donc de votre retraite pour rattraper le temps perdu, tout d'abord auprès de votre conjoint. Deux



cas de figure peuvent se présenter. Si ce dernier est également à la retraite, c'est l'occasion de recommencer à faire des activités à deux, même basiques, comme le ménage ou les courses, sans oublier les plaisirs de quelques sorties communes. S'il travaille encore, soulagez-le de quelques contraintes,

Rattraper le temps perdu ?

sans pour autant vous transformer en bonne à tout faire ! Vos enfants sont encore à la maison ? Prenez le temps de les accompagner à leurs activités, de déjeuner avec eux ou de leur proposer une sortie, ils en seront certainement ravis. S'ils ont déjà quitté le nid et qu'eux-mêmes ont des enfants, proposez-leur de vous en occuper de temps en temps : cela allègera leurs obligations parentales, tout en vous permettant de mieux connaître vos petits-enfants et de partager votre expérience. .

Continuer à travailler... Vous y avez pensé ?

Peut-être exercez-vous une activité qu'il serait possible de poursuivre à mi-temps ou avez-vous acquis, au fil du temps, une certaine expertise qu'il serait intéressant de valoriser en tant que consultant ? Ou peut-être est-ce le moment de vous lancer dans ce métier que vous avez toujours voulu exercer ? Le statut d'auto-entrepreneur permet de s'installer facilement à son compte et de bénéficier d'un complément de revenu. En vous plongeant librement et sans stress dans une nouvelle activité professionnelle à temps partiel, vous occuperez votre temps tout en ayant la sensation de contribuer à la société. Un bon compromis est aussi de mettre ses compétences au service du bien commun, en s'engageant bénévolement dans une association.

Claire Bouc

Retraité, un état d'esprit évolutif

Daniel, 62 ans, est à la retraite depuis un an et demi. Après avoir profité pleinement de son oisiveté, il observe que son état d'esprit est en train de changer.

> Aviez-vous préparé votre passage à la retraite ?

«Pas du tout ! J'exerçais un métier prenant en tant que cadre de la fonction publique territoriale, je manageais 80 personnes et j'avais la responsabilité de trois sites. J'étais stressé et je manquais de temps. Arrivé à saturation de tout cela, je n'attendais qu'une chose : m'en libérer. »

> La transition n'a pas été trop dure ?

«Non, car dans un premier temps, j'en ai vraiment profité pour prendre le temps de vivre : me lever sans réveil, petit-déjeuner tranquillement, jouer à la pétanque ou au golf et m'occuper de mon fils, ma femme étant encore en activité.»

> Le décalage avec votre femme est-il difficile à gérer ?

«Ce n'est pas toujours évident, car elle vit toujours à un rythme effréné. J'essaie de lui faciliter la vie en préparant les repas et en participant aux tâches ménagères. »

> Votre état d'esprit est-il différent aujourd'hui ?

«J'apprécie toujours de disposer de temps pour profiter de ce que m'offre la vie, mais j'avoue manquer de nourriture intellectuelle. On ne peut pas dire que je m'ennuie, mais le travail intellectuel qu'impose l'activité professionnelle me manque. Je compense un peu avec la lecture et les médias, je retourne aussi régulièrement voir mes anciens collègues. Mais ce n'est pas suffisant. C'est pourquoi je commence à

regarder les jobs proposés aux seniors et à réfléchir à la reprise d'une activité à temps partiel, en tant que consultant dans les ressources humaines. C'est mon état d'esprit actuellement, qui était totalement différent il y a un an et demi et qui, j'en suis sûr, sera encore différent dans deux ou trois ans !



Daniel au Casino du Venetian Hotel à La Vegas

Tout savoir sur la Procuration

Les procurations permettent de se faire représenter pour de nombreux actes de la vie civile en donnant à un tiers le pouvoir d'agir en son nom. Mais attention, car cet acte n'est pas anodin.

La procuration (aussi appelée mandat) permet à une personne (le mandant) de donner le pouvoir à une autre personne (le mandataire) d'accomplir un acte en son nom. Comme par exemple retirer un colis à la Poste, un chéquier ou une carte bleue à la banque, assister à un état des lieux, procéder à une inscription, etc. Elle évite de se déplacer soi-même lorsqu'on est empêché ou éloigné. Avant d'envoyer quelqu'un à votre place, pensez néanmoins à vous assurer que la démarche en question peut bien être réalisée par procuration. Certaines formalités administratives doivent en effet être accomplies en personne et il n'est pas possible d'être représenté. Une demande de passeport ne peut par exemple pas être faite par procuration,

la procédure nécessitant une prise d'empreintes sur place.

Comment donner procuration ?

Afin d'éviter toute déconvenue, l'idéal est de donner procuration par écrit. Le plus souvent, la procuration se présente sous la forme d'une lettre rédigée sur papier libre, dans laquelle apparaissent les noms, prénoms et adresses respectives du mandant et du mandataire, la signature du mandant, ainsi qu'une formule indiquant que le bénéficiaire accepte la procuration, suivie de sa signature. Dans certains cas, la procuration peut prendre la forme d'un formulaire à remplir, édité par une administration. C'est notamment le cas du vote par procuration. Dans d'autres cas encore



(acceptation d'une donation, contrat de mariage, constitution d'une hypothèque, etc.), le mandant devra être établi devant un notaire.

Zoom sur la procuration bancaire

Un jour ou l'autre, peut-être ne serez-vous plus en mesure d'intervenir sur vos comptes bancaires ou livrets d'épargne. Dans ce cas, donnez mandat à une personne de confiance sera la solution. La signature d'une procuration bancaire s'effectue uniquement en agence et en présence du titulaire du compte et du mandataire, car le banquier doit s'assurer que le mandant est pleinement conscient des droits accordés au mandataire (détention d'un chéquier, d'une carte bancaire,

passage d'ordres de virement, dépôt et retrait d'argent, etc.). La lettre doit préciser si la procuration est générale (toutes opérations bancaires) ou limitée à quelques actes. Les justificatifs de domicile et d'identité de chaque personne doivent être produits.

Pour combien de temps ?

Le mandant peut fixer ou non une échéance au mandat. Quoi qu'il en soit, la procuration peut prendre fin à tout moment, dès lors que le mandataire ou le mandant en fait la demande ou si l'un d'eux venait à décéder ou à être placé sous tutelle.

Claire Bouc

EN
SAVOIR



Donnez une seconde vie à vos restes alimentaires

À l'instar des industriels, de plus en plus nombreux à recycler leurs restes alimentaires, prenez part à la mode du « zéro déchet » en valorisant au mieux vos déchets organiques.

Comment optimiser vos restes alimentaires avec des vieilles astuces connues de nos grand-mères? Quelques trucs et astuces à découvrir ou redécouvrir.

Du côté des légumes

Ne jetez plus les fanes de carottes, radis, navets et panais qui, en plus de regorger de nutriments, minéraux et oligoéléments, sont délicieuses une fois cuites. Lavez-les soigneusement, en veillant à retirer les feuilles abîmées ou jaunies et les tiges les plus grosses, puis incorporez-les dans une soupe, une quiche ou une purée de pommes de terre. Ciselées dans une salade, les fanes d'oignons et d'échalotes feront office de condiment. Les épluchures de pommes de terre peuvent quant à elles servir à dissimuler les cheveux blancs. Pour cela, plongez-les dans de l'eau bouillante pendant trente minutes, éteignez le feu, puis laissez refroidir avant de filtrer et de transvaser dans un vaporisateur. Appliquez deux fois par semaine après

vos cheveux ; les résultats devraient apparaître rapidement ! Attention cependant si vous avez une chevelure blonde ou claire, car cette décoction a tendance à assombrir les cheveux.

Et les fruits ?

Conservez vos queues de cerises pour en faire une infusion. Drainantes et diurétiques, elles sont une arme minceur naturelle. Pour cela, trempez-en une poignée dans un litre d'eau. Laissez macérer toute une nuit. Portez à ébullition pendant quatre minutes, puis laissez infuser une vingtaine de minutes hors du feu avant de filtrer. Les pelures d'orange peuvent quant à elles être valorisées de différentes manières. Déposées dans une coupelle, elles feront fuir les insectes, qui n'aiment pas les agrumes. Au fond de la poubelle, elles feront office de désodorisant naturel. Séchées et moulues, elles apporteront une saveur originale à votre assaisonnement. Quant aux peaux de banane, frottez-en l'intérieur sur vos



chaussures, puis lustrez avec un chiffon doux, elles brilleront de mille feux !

N'oubliez pas le reste !

Broyez vos coquilles d'œuf et mélangez-les à votre terreau pour enrichir votre sol en calcium. Si vous êtes buveur de café, conservez le marc qui pourra vous servir de plusieurs façons : mixé et intégré dans votre après-shampooing, il rendra vos cheveux doux et brillants. Déposé dans un bol au réfrigérateur, il éliminera les odeurs désagréables. Enfin, mélangé à de l'huile de coco, il se transformera en gommage tonifiant pour le visage. Conservez aussi vos coquilles d'huîtres, car elles sont un puissant anti-tartre. Déposez-en une dans le réservoir de vos toilettes, dans votre bouilloire électrique ou votre cafetière ; le calcaire s'y fixera en priorité. Sans oublier bien sûr le pain rassis qui, une fois broyé, pourra vous servir de chapelure.

Claire Bouc

Pour aller plus loin

www.lesfoodies.com



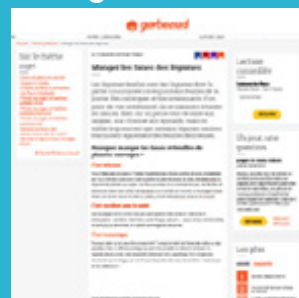
www.cuisineaz.com



www.rougeframboise.com



www.gerbaud.com



www.consoglobe.com



www.madame.lefigaro.fr



Le yoga du rire, une activité aux multiples bienfaits

Inventé en 1995 par un médecin indien, le yoga du rire repose sur une thèse simple : l'action, en entraînant une émotion, engendre des bienfaits physiologiques et psychologiques

Techniquement, le yoga du rire s'appuie sur une combinaison mêlant des rires provoqués avec des respirations yogiques. Nul besoin de recourir à l'humour, aux blagues ou à la comédie : le rire, d'abord simulé et initié comme un exercice pratiqué en groupe, se transforme très rapidement en rire réel et contagieux. Le corps ne faisant pas la différence entre un rire spontané et un rire provoqué, la personne en retirerait les mêmes bienfaits physiologiques (apport d'oxygène dans le corps et le cerveau permettant de se sentir plus énergique, diminution du niveau d'hormones de stress dans le sang, etc.) et psychologiques (attitude plus positive). Les pratiquants du yoga du rire font état d'une amélioration

significative de leur santé globale. Le rire aurait même un impact profond sur le système immunitaire et des effets positifs sur certaines maladies comme le cancer.

Et chez les seniors ?

En plus de tous les bénéfices listés précédemment, le yoga du rire fait du bien aux personnes âgées dépendantes, dont l'immobilité peut engendrer d'importantes douleurs. Selon son inventeur, le docteur Kataria, il leur permettrait de retrouver une certaine mobilité grâce à son effet analgésique (diminution de la douleur). En outre, en permettant d'accéder à des sensations positives, il diminuerait l'anxiété et installerait une

**Des effets
physiologiques et
psychologiques
positifs**



Nouvelles tendances alimentaires: comment s'y retrouver ?



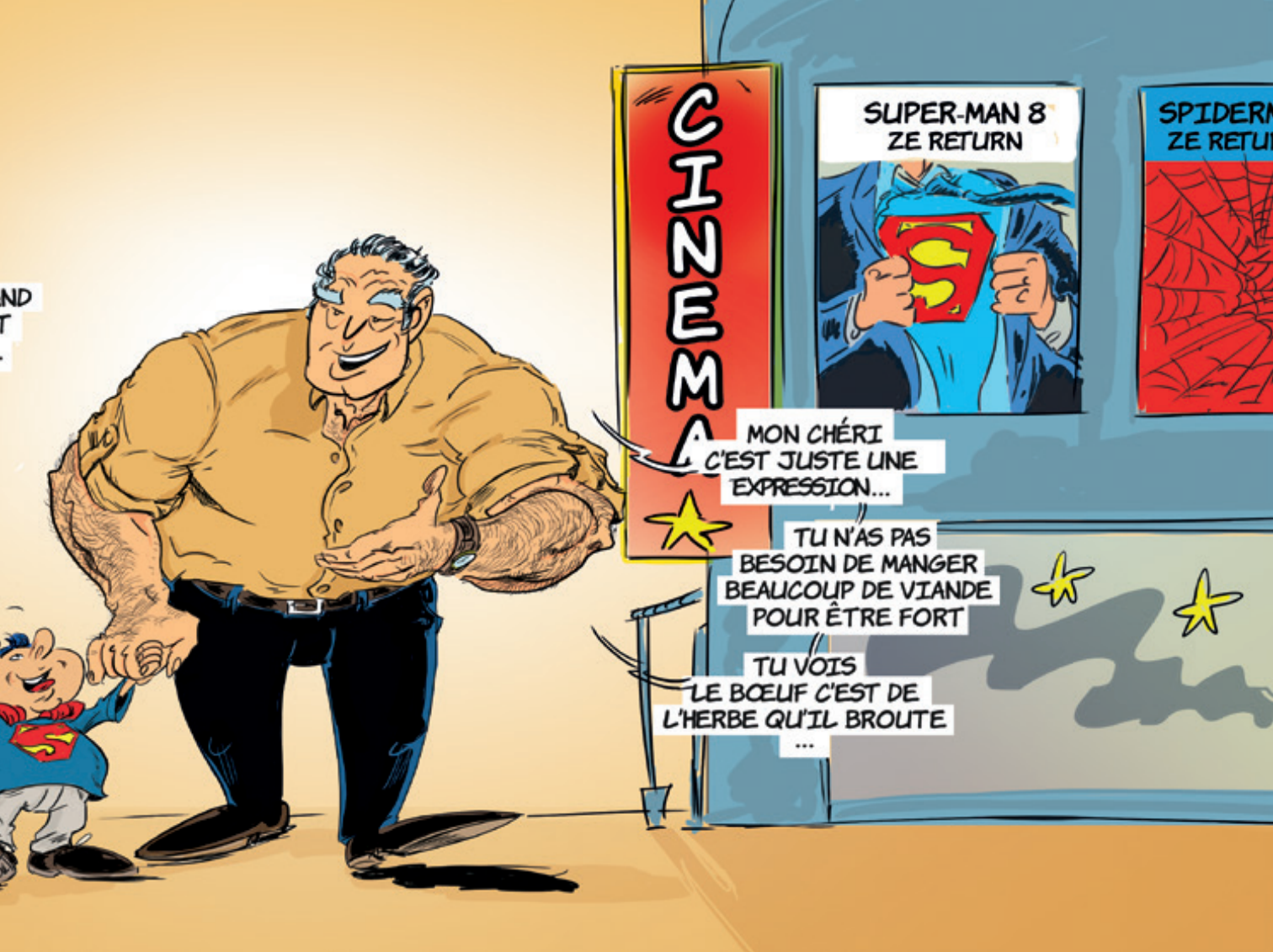
© Michel Nolot

Êtes-vous plutôt vegan,
végétarien, flexitarien,
crudivore, locavore, bio, sans
gluten, sans lactose ? Vous
n'en avez aucune idée ?
Suivez le guide....

Pour s'y retrouver dans tous ces régimes et tendances qui remettent en question nos habitudes alimentaires, le mieux est encore de rechercher les motivations qui les sous-tendent. Peut-être en trouverez-vous une que vous partagerez !

Défendre la cause animale et préserver l'environnement

Le régime végétarien repose sur un fondement simple : respecter les animaux, en excluant toutes les viandes de l'assiette. Plus poussé, le végétalisme prône une consommation d'aliments uniquement issus du monde végétal. Adieu donc poissons, fruits de mer, produits laitiers, œufs et miel ! Plus extrême, le véganisme bannit tout



produit portant atteinte à la vie des animaux : aliments bien sûr, mais aussi vêtements et accessoires à base de cuir ou de laine, produits cosmétiques testés sur eux. Le flexitarisme consiste quant à lui en l'adoption d'un régime quasi-végétarien, tout en s'accordant, de temps en temps, la consommation d'une viande ou d'un poisson de qualité, issus d'élevages respectueux de l'environnement et de la cause animale, et provenant idéalement de productions locales. Un dernier credo revendiqué par les locavores qui, en ne consommant que de la nourriture produite à moins de 200 km de chez eux, limitent l'impact de leur consommation sur l'environnement et font la part belle aux produits de saison.

Privilégier sa santé

Bien manger pour être en bonne santé, c'est ce que pensent les adeptes du bio, du sans gluten, du sans lactose et du tout cru. Plébiscité depuis quelques années, le bio permet de limiter la présence des nitrates, résidus de pesticides, produits chimiques, OGM et engrais dans les produits que nous consommons. Bien qu'à la mode, les régimes sans gluten et sans lactose ne devraient être réservés qu'aux personnes allergiques ou intolérantes. Si ce n'est pas votre cas, passez votre chemin ! Enfin, les crudivores prônent une alimentation 100 % crue, partant du principe que la cuisson détruit certains nutriments.

Claire Bouc



Recette : Testez le Poke Bowle



Le poke bowl est un plat hawaïien à base de poisson cru mariné, le plus souvent servi avec du riz, des céréales ou des légumineuses, afin de le rendre équilibré et complet. Découvrez une recette ultra-facile !

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 1 mangue bien mûre
- 1 avocat
- 400 g de riz
- 400 g de thon frais
- 3 oignons
- 2 c à s d'huile (de sésame idéalement)
- graines de sésame
- petit morceau de gingembre

Préparation

Faites cuire le riz. Dans un bol, mélangez la sauce soja, l'huile, les graines de sésame, le gingembre râpé et 2 oignons nouveaux ciselés. Coupez le thon en cubes réguliers d'environ 1,5 cm. Ajoutez-les dans le bol. Couvrez avec du film alimentaire et réservez au réfrigérateur pendant 15 min. Détaillez la mangue et l'avocat en fines lamelles.

Répartissez le riz tiède dans les bols, ajoutez les cubes de thon mariné, les tranches d'avocat et les lamelles de mangue. Parsemez du reste d'oignon frais émincé et de graines de sésame.

Dégustez immédiatement !