

# ÉQUINOXE

Retirer le filigrane maintenant

Le magazine du fonds spécial des pensions  
des ouvriers des établissements industriels de l'État



**UN EXPERT DE L'IMAGE,  
au service de l'Atelier Industriel  
de l'Aéronautique de Bordeaux**

## À SAVOIR

02

Véritable phénomène de mode chez les jeunes, la barbe fait son grand retour dans notre société. Il y en a pour tous les styles et tous les goûts...



## FENÊTRE SUR

03/04

Comment se remettre en forme après plusieurs mois de confinement ? Ou comment garder la forme après avoir stoppé le sport pendant plusieurs années ? Retrouvez plusieurs façons de faire de l'exercice que ce soit à domicile ou en extérieur.

## REPORTAGE

05/06

L'Atelier Industriel de l'Aéronautique de Bordeaux nous ouvre ses grilles. Découvrez un métier méconnu et pourtant omniprésent dans votre quotidien : l'infographie.

## INFOS RETRAITE

07

- FranceConnect pour être connecté en toute sécurité.
- Solidarité Numérique vous aide pour vos démarches en ligne.
- Le prélèvement de l'impôt à la source, la suite.

>> Retrouvez ici les anciens numéros d'Equinoxe <<

Directeur de publication : Emmanuel Ballu

Rédacteur en chef : Michel Nolot

Mise en page : Agence eden - Reportage et photos : Michel Nolot et Jean Luc V.

Informations FSPOEIE : l'équipe de rédaction du Fonds spécial.

Conception de la maquette : Agence PJC

Caisse des Dépôts © Tous droits de reproduction réservés

Dépôt légal : 2° trim. 2012

N° ISSN : 1250-3983

Caisse des Dépôts - FSPOEIE

rue du Vergne 33059 Bordeaux cedex

Tél. : 05 56 11 41 23

Une gestion

# LA REVANCHE DE LA BARBE

Qu'elle soit longue ou de trois jours, fournie ou en forme de barbiche, la barbe a fait un retour triomphant ces dernières années. Rares sont ceux qui ont réussi à lui résister !

## ► Un véritable phénomène chez les jeunes

Selon un sondage réalisé en 2018 par OpinionWay pour Bic Shave Club, 44 % des Français portent la barbe. Un chiffre qui atteint des sommets selon les tranches d'âge, puisque la barbe est portée par 78 % des moins de 35 ans et par 92 % des 25-34 ans ! De là à se demander si la barbe, qui a longtemps été l'apanage de la vieillesse (et de la sagesse), permettrait de gagner en maturité, il n'y a qu'un pas ! À l'instar des cheveux longs pour la femme, la barbe a tendance à vieillir les traits et à affirmer une personnalité. Porter la barbe en impose et pose un style. Ce ne serait donc plus un signe de négligence, comme on le reprochait à Serge Gainsbourg, mais un accessoire savamment travaillé apportant ce petit je ne sais quoi qui fait la différence. D'aucuns diraient même qu'elle rend plus viril...

## ► Des barbes pour tous les styles

La plus répandue est sans conteste la barbe de trois jours, qui voudrait laisser croire que l'homme qui la porte n'a pas eu le temps de s'en occuper. Mais personne n'est dupe, ce style de barbe nécessitant un bon entretien, et notamment un contour dessiné à la perfection. Plus longue et plus facile à dompter, la barbe de dix jours donne un look élégant. Symbole fort du retour à la nature et à l'état sauvage, la barbe complète confère au *hipster*<sup>1</sup>



un style baroudeur qui ne sied pas à tous les hommes ni à toutes les professions. Quant au bouc, aussi appelé barbiche ou barbichette dans sa version courte, il convient particulièrement aux visages ronds. Pour aider les hommes à dompter leurs poils et à en prendre soin, barbiers et barbershops ont fait leur grand retour ces dernières années, notamment en ville où il n'est pas rare d'en trouver plusieurs. Il y en aurait environ 200 en France.

La tendance rappelle le mouvement Movember lancé au début des années 2000 en Australie. Au départ, l'idée était de se laisser pousser la moustache le 11<sup>e</sup> mois de l'année afin **d'attirer l'attention sur les maladies qui touchent la gente masculine**, comme le cancer de la prostate. Il aura suffi qu'Hollywood s'empare du phénomène pour que la mode soit lancée et dure. De Georges Clooney à Brad Pitt, en passant par Jean Dujardin et Édouard Philippe, tous ont succombé !

Rédaction : Claire Bouc

<sup>1</sup> Jeune urbain affichant un style vestimentaire et des goûts à contre-courant de la culture de masse.

## CHIFFRES





# GARDER LA FORME

La retraite ne doit pas devenir synonyme d'inactivité, bien au contraire ! Mettez à profit le temps dont vous disposez désormais pour bouger. Marche à pied, gym douce, yoga, pilates, il existe mille et une manière de pratiquer, aussi bien à domicile qu'en extérieur. Tour d'horizon des solutions et de leurs bienfaits.

## ► À domicile, de plus en plus de possibilités !

Confinement oblige, c'est la population dans son ensemble qui, cette année, a été confrontée au problème de la sédentarité. Associations sportives, clubs et salles de sport ont redoublé d'ingéniosité pour que leurs pratiquants ne perdent pas la forme : envoi de programmes de coaching par email, cours en visioconférences, vidéos YouTube, Facebook lives, etc. Profitez des nombreuses ressources qui ont été mises en ligne à cette occasion pour vous lancer !

Parmi les différentes possibilités qui s'offrent à vous figurent les propositions associatives, qui présentent l'avantage d'être gratuites. Parmi elles, le programme « Restez en Forme » sur la TV en ligne de l'association Delta 7. Au menu : réveil et renforcement musculaire, équilibre et relaxation. Sur sa chaîne Youtube, le Groupe Associatif Siel Bleu met à votre disposition toute une série de vidéos de trois à cinquante minutes d'exercices. Vous en trouverez forcément quelques-unes qui conviennent à votre niveau et à vos objectifs.

De nombreuses plateformes payantes proposent par ailleurs des cours en ligne, à commencer par l'enseigne Decathlon, dont le e-club invite à suivre en direct des cours de yoga, de danse, de musculation, de Pilates et de cardio-training. Ceux qui ne souhaitent pas s'encombrer de contraintes horaires peuvent opter pour les cours à la demande avec plus de 1 000 séances à découvrir en illimité. Dédiée aux seniors, la plateforme Neosilver met en relation avec des professionnels certifiés pour des cours en ligne à des prix défiant toute concurrence. Pour quelques euros seulement, vous pouvez suivre un cours de 45 min de yoga anti-âge ou découvrir la méthode Feldenkrais proposant d'améliorer la mobilité en prenant conscience de son corps.

Les seniors équipés d'un smartphone peuvent aussi télécharger l'une des nombreuses applications disponibles sur l'Apple Store et Google Play, dont certaines sont entièrement gratuites.



## Fanny Antoniuk

Coach sportif expert forme et santé DOMICIL'GYM® dans le Tarn, Fanny Antoniuk, 24 ans, intervient auprès d'une cinquantaine de personnes, dont un couple de 80 ans.

### « Lors de notre premier rendez-vous, j'ai fait le point sur leurs capacités et les points à travailler »

#### ► Pourquoi ces derniers ont-ils fait appel à vous ?

« Ce sont leurs enfants qui m'ont contactée. Ils souhaitent que j'aide leurs parents à conserver leur autonomie afin qu'ils puissent rester à domicile le plus longtemps possible. Au départ, ils n'étaient pas très partants mais, le temps passant, ils se sont rendus compte que cela leur faisait du bien et ont constaté par eux-mêmes les progrès réalisés. »

#### ► Quels types d'exercices leur proposez-vous ?

« Lors de notre premier rendez-vous, j'ai fait le point sur leurs capacités et les points à travailler afin d'élaborer un programme sur-mesure. Si la météo le permet, nous commençons en extérieur avec 20 à 30 minutes de marche rapide, afin de travailler l'endurance. Puis nous poursuivons à domicile avec 15 à 20 minutes de circuit (renforcement musculaire et gainage), avant de terminer par des étirements. »

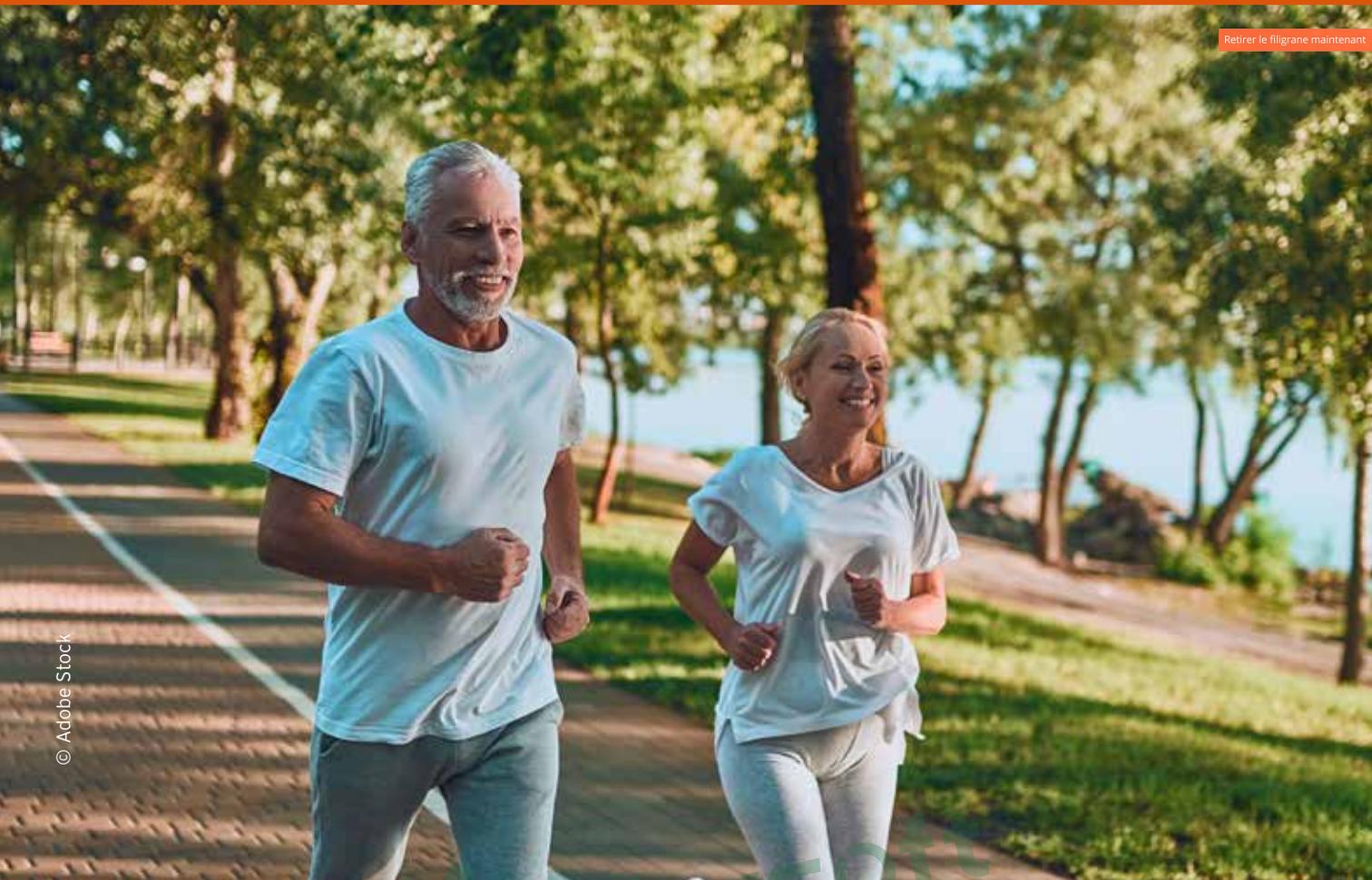
#### ► Quelles précautions particulières prenez-vous avec eux ?

« Avec les personnes âgées, il faut faire attention à la sarcopénie (fonte musculaire) et à l'ostéoporose (diminution de la densité osseuse qui entraîne une fragilité des os). On travaille plutôt sur les chaînes musculaires avec des exercices globaux et fonctionnels. Je leur apprend par exemple à adopter la bonne posture pour se baisser et attraper un sac de course, afin de ne pas se faire mal au dos. On fait aussi un gros travail sur l'équilibre, afin de prévenir les chutes, via du gainage ludique. »

Parmi elles, Activiti, qui propose des programmes quotidiens de 30 minutes, soit le temps minimum recommandé pour rester en forme. Créés par des sportifs de haut niveau, les contenus sont labellisés par les experts de l'Université Côte d'Azur et particulièrement adaptés aux plus de 65 ans.

#### ► Coach à domicile pour un suivi personnalisé

Si aucune de ces solutions ne vous convient, car vous faites partie de ceux qui ont besoin de contact humain, reste la solution du coach sportif à domicile qui ne va s'occuper que de vous. Après un bilan de vos intentions et capacités physiques, il va vous concocter un programme sur-mesure en fonction de vos besoins, de vos attentes et de vos objectifs. Pour le trouver, tapez « coach à domicile » dans votre navigateur de recherche et une multitude de propositions s'afficheront : entre les structures associatives (Domisiel), les plateformes de coaching sportif (Superprof, Ownsport, DomicilGym, etc.) et les coaches indépendants, il y a l'embarras du choix ! Quelle que soit votre décision, vérifiez bien que le coach retenu détient les diplômes nécessaires (a minima un diplôme d'État), et choisissez-en un dont le service est agréé « service à la personne », car cela vous permettra de bénéficier d'un crédit d'impôt.



### ► Profitez des activités en extérieur

Selon Fabrice Burlot et Brice Lefèvre, auteurs de *Les seniors et le sport : des pratiques spécifiques ?* les seniors sont « *partagés entre le désir de faire beaucoup de sport pour se maintenir en forme et la réalité des blessures occasionnées par une pratique trop intensive* ». Ce sont donc les activités physiques d'entretien du corps et les activités de plein air qui correspondent le mieux à leurs exigences, parmi lesquelles la marche de loisir (62 %) et le vélo de loisir (19 %)¹.

### ► La marche à pied en toute sérénité

La marche présente en effet de nombreux bienfaits. Profitez-en, d'autant que sa pratique est gratuite ! Outre l'amélioration de la condition physique (capacité aérobie et cardiorespiratoire, renforcement des os, meilleure flexibilité des articulations et des muscles, etc.), la marche permet de mieux contrôler son poids (125 calories brûlées en 30 minutes). Elle influe également sur la santé

mentale, surtout si on en fait dans un endroit agréable et en bonne compagnie. L'air vivifiant vous fera du bien, vous serez moins anxieux et dormirez mieux. Enfin, la marche lente est recommandée en convalescence pour accélérer le processus de guérison. Afin de retirer un maximum de bienfaits de la marche, il convient de respecter un certain nombre de règles : une bonne posture (tête haute, colonne vertébrale bien droite, épaules et bras détendus, regard fixé droit devant), une respiration régulière, un rythme, une vitesse, une durée et une fréquence adaptées, tout en gardant à l'esprit que, plus l'activité sera régulière et longue, meilleurs seront les bénéfiques. Si vous aimez l'endurance, optez pour la marche nordique. Cette dernière se pratique avec des bâtons spécialement conçus pour ce sport qui, en faisant bouger les bras en même temps que les jambes, contribuent à travailler l'équilibre du corps et permettent de parcourir facilement de longues distances sans trop se fatiguer. Si marcher seul ne vous motive pas plus que ça, n'hésitez pas à le faire avec des amis, en milieu associatif ou en club.

Il existe forcément une structure dans votre commune proposant de la marche. Pour la trouver, contactez votre mairie ou l'office des sports.

### ► « Roulez jeunesse ! »

Outre la marche, le vélo est également un sport particulièrement adapté aux seniors. Son premier atout est qu'il ne met pas les tendons à rude épreuve (contrairement à la course à pied), car c'est un sport porté : le fait d'être assis sur la selle évite aux jambes de supporter le poids du corps. Sa pratique régulière permet d'entretenir muscles et articulations de tout le corps puisque ceux de la partie inférieure sont sollicités pour pédaler, tandis que ceux de la partie supérieure sont utilisés pour le maintien du guidon et le travail en danseuse. Un certain nombre de précautions sont cependant à prendre pour la pratique du vélo. En premier lieu, vérifiez l'état de votre monture. Si des réparations sont nécessaires, profitez de l'offre mise en place par l'État, qui propose une aide financière pouvant aller jusqu'à 50€ pour la remise en état de son vélo ou l'achat d'un vélo d'occasion (remise sur facture). La liste des réparateurs référencés est disponible sur [coupdepoucevelo.fr](http://coupdepoucevelo.fr). Ensuite, veillez à être parfaitement équipé avec, au minimum, un casque et un gilet rétro réfléchissant. Si vous ne vous sentez pas à l'aise pour (re)monter en selle, sollicitez l'une des nombreuses vélo-écoles qui existent en France afin de vous y (re)mettre en douceur à l'aide d'un spécialiste. Enfin, n'hésitez pas à essayer le vélo électrique : son assistance vous permettra de ne pas forcer en allant toujours plus loin et de monter les côtes sans difficulté !

Rédaction : Claire Bouc

<sup>1</sup> Source : Observatoire des Seniors



## GUY LALANNE

Médecin retraité de 72 ans, pratique le vélo assidûment.

### « Maintenir un niveau de forme physique »

#### ► Depuis combien de temps pratiquez-vous le vélo et à quelle fréquence ?

« Je fais du vélo depuis toujours. Même lorsque j'étais en activité, je m'arrangeais pour me libérer afin de pouvoir rouler. À cette époque, cela me servait surtout à évacuer le stress. Aujourd'hui, il s'agit plutôt de me maintenir en forme. Je fais deux à trois sorties par semaine, ce qui représente au total près de 200 km et 9h de sport. »

#### ► Qu'est-ce que cela vous apporte ?

« Beaucoup de choses. En premier lieu, cela me permet de maintenir mon niveau de forme physique et de ne pas prendre de poids. Je n'ai pas pris un gramme depuis mes 20 ans ! Si je veux me maintenir à un niveau honorable, cela m'oblige aussi à garder une certaine hygiène de vie. La pratique du vélo me permet par ailleurs de voir du monde, car je ne roule pas seul, mais avec les amis du club. »

#### ► Pensez-vous indispensable de pratiquer une activité physique à la retraite ?

« Oui, car cela permet de conserver la masse musculaire qui a tendance à diminuer avec l'âge, mais aussi de maintenir le système immunitaire et une certaine puissance cardiaque. Cela n'empêche pas de vieillir, mais permet de le faire dans de meilleures conditions. Personnellement, je ne pourrais pas m'en passer ! »

REPÈRES

