

# ÉRIC FOTTORINO

Entre journalisme  
et littérature : une vie  
au service des mots.

SEXUALITÉ ET DÉSIR  
DES SENIORS

En finir avec les tabous !

LES STUDIOS DE  
BRY-SUR-MARNE  
La renaissance d'un phénix

SANTÉ  
La révolution des fascias



# TROIS QUESTIONS À MARIE DE HENNEZEL SUR LA SOLITUDE

C'est dans une longue méditation, un chemin spirituel riche de rencontres et d'enseignements tirés de son expérience et de ses combats, que Marie de Hennezel nous entraîne dans son *Dictionnaire amoureux de la solitude* à paraître en mai prochain. Elle nous en donne un aperçu en trois questions.

Marie de Hennezel



## Pourquoi le choix de la solitude qui va à contre-courant du collectif et donc de la vie en société ?

Dans ce *Dictionnaire amoureux de la solitude*, je fais bien la différence entre l'isolement et la solitude. L'isolement est un poison et notre devoir d'humain est de lutter contre ce fléau. Nous sommes en effet des êtres de contact. Ceux qui ont souffert du confinement savent combien le droit imprescriptible à la présence humaine est fondamental. La solitude, par contre, est une expérience ontologique, archétypique, essentielle, souvent secrète. Nombreux sont les chanteurs, les poètes, les philosophes qui l'ont célébrée comme ce qui est « *au cœur de l'être* », « *au-dessus de tout* », une « *haute solitude* ». Elle peut donc être aimée, désirée, célébrée, chantée, recherchée, car elle est le ferment de la création littéraire et artistique. Elle est aussi ce qui permet l'aventure, les exploits sportifs, le dépassement de soi. Elle peut être un chemin spirituel. Elle est en tout cas une destinée à « *déchiffrer difficilement et à assumer courageusement* ».

## La solitude peut-elle donc être une force ?

Oui, la solitude est ce qui permet à chacun d'entrer dans son jardin intérieur, de dialoguer avec soi-même, et d'approfondir les questions existentielles et spirituelles que l'on se pose. C'est ce qui nous

permet de devenir soi, d'apprendre « *à être en amitié avec soi-même* » comme nous y invite Montaigne. Ce n'est donc pas un repli sur soi, au contraire. C'est la condition pour entrer en contact avec autrui, avec ce qui est plus grand que nous, la nature, la solitude lorsqu'elle est subie peut être douloureuse.

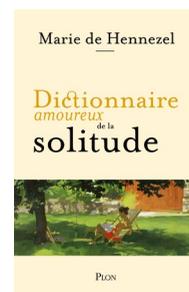
## Pensez-vous que ce goût de la solitude puisse être transmis ou est-il le résultat d'un chemin personnel ?

Le rapport que chacun établit avec sa solitude est une histoire intime. Sur ce chemin personnel, les lectures, le travail sur soi, les lieux sont importants. C'est pourquoi, dans mon *Dictionnaire amoureux de la solitude*, il est question de tout ce qui permet cette grâce de solitude, la lecture de Christian Bobin ou de Sylvain Tesson, par exemple, le travail sur soi à l'aide d'un psy bienveillant, les retraites que j'appelle « *les vacances de l'âme* » dans les cabanes, les forêts, les îles.

<sup>1</sup>Yannick Haenel, *Notre solitude*, Les échappés, 2021, p 58.

À LIRE

*Dictionnaire amoureux de la solitude*, Plon (mai 2025).



## Chers lecteurs, chères lectrices,

Ce nouveau numéro de votre magazine *Audiens Art de vivre* est une invitation à la découverte, à l'équilibre et à l'audace. Parce qu'à tout âge, il est essentiel de nourrir son corps et son esprit et d'oser exprimer ses aspirations.

Nous avons choisi de mettre en avant des pratiques qui font du bien. Le tai-chi-chuan, véritable danse du bien-être, harmonise le corps et l'esprit pour une sérénité durable. La randonnée, quant à elle, est une source infinie d'évasion et de vitalité, idéale pour ceux qui aiment avancer, au propre comme au figuré. Et saviez-vous que nos fascias, ce tissu méconnu, mais essentiel, jouent un rôle clé dans notre jeunesse et notre santé ?

Mais prendre soin de soi, c'est aussi écouter son jardin secret. Oser parler d'amour et de sexualité, même après 60 ans, c'est briser un tabou et reconnaître que le sentiment amoureux et le désir ne connaissent pas de limite d'âge. La comédienne Gabrielle Lazure nous livre d'ailleurs une réflexion passionnante sur le désir des femmes, dans son dernier livre.

Pour les amateurs de lecture, Marie de Hennezel évoque son *Dictionnaire amoureux de la solitude*. La solitude se vit comme une expérience essentielle et secrète, à ne pas confondre avec l'isolement.

Ce numéro donne aussi la place aux belles histoires. Celle d'Éric Fottorino, en une de votre magazine, et dont le parcours est une source d'inspiration, lui qui a dédié sa vie au service des mots, entre journalisme et littérature. Et celle des studios de Brie-sur-Marne, hauts lieux du cinéma qui, après avoir frôlé la disparition, retrouvent aujourd'hui une seconde vie.

De la curiosité, du mouvement, des émotions : voilà ce que nous vous proposons dans ces pages. À vous maintenant de les parcourir, d'y puiser inspiration et énergie, et surtout de continuer à explorer la vie avec enthousiasme !

**Frédéric Olivennes**  
*Directeur général*

© Emma Birsky



# SOMMAIRE

- 2** La solitude selon Marie de Hennezel
- 3** L'édito de Frédéric Olivennes
- 4** Le grand entretien avec Éric Fottorino
- 6** S'initier au tai-chi-chuan avec le Club ABC
- 8** Sexualité et désir chez les seniors
- 10** La parole à Gabrielle Lazure
- 12** La renaissance des studios de Bry-sur-Marne
- 14** Les bienfaits de la randonnée en groupe
- 16** Le pouvoir insoupçonné des fascias
- 18** Déclarations de revenus et garantie santé
- 20** Gardons le contact

**AUDIENS** ART DE VIVRE N°71

(publication semestrielle) est éditée par Audiens.

Siège social : 74, rue Jean-Bleuzen - 92177 Vanves Cedex. Directeur de la publication : Frédéric Olivennes. Rédactrice en chef : Caroline Rogard. Coordination : Magali David (magali.david@audiens.org). Réalisation Agence Chemin Lisant. Ont participé à ce numéro : Diane Anghilante, Florence Batisse-Pichet, Magali David.

Photo de couverture : Francesca Mantovani ©Gallimard



www.audiens.org  
X : @GroupeAudiens | Facebook : Groupe Audiens  
L'application Audiens  
(disponible sur Google Play & Apple Store)

# ÉRIC FOTTORINO : UN HOMME SENSIBLE



Francesca\_Mantovani © Gallimard

**D**es *Gens sensibles*. Tel est le titre du seizième roman que signe l'écrivain et journaliste, Éric Fottorino (64 ans). Si cet homme, assurément sensible, a fait de sa vie son matériau littéraire en explorant les fantômes du passé, il n'a cessé de décrypter l'économie et la société sous toutes ses facettes. Ancien PDG du Groupe *Le Monde*, co-fondateur du *1 hebdo* lancé en 2014, il revient sur les grandes étapes de son parcours.

## **Votre nouveau roman fait écho à un contexte particulier...**

Ce roman est inspiré par l'histoire d'amour entre une attachée de presse et un grand écrivain algérien poursuivi par les islamistes. Jeune romancier, j'étais ami et témoin proche de ce couple infernal, consumé par la passion de la littérature et par un désespoir très profond, pendant une année. Chacun à leur manière, ils m'incitaient à écrire. J'ai commencé le texte en 1995 mais après leur mort, le cœur serré, je n'ai pu poursuivre. C'est seulement en 2017, après un accident qui m'a immobilisé, que le texte s'est imposé.

## **Rochelle, votre premier roman, contient presque déjà tous les thèmes de vos livres des trente ans à venir...**

Il est question de mon père inconnu, de l'abandon, de la judéité, de la filiation... C'est au Panama, assigné à mon hôtel à cause de problèmes avec les autorités, que j'ai commencé à l'écrire, à l'instigation d'Erik Orsenna qui avait lu *Le festin de la terre : l'histoire secrète des matières premières* (1989), un livre primé comme meilleur livre d'économie pour ses qualités littéraires! À la sortie de *Rochelle*, il m'a lancé : « Savez-vous que vous êtes un écrivain ? » Moi qui pensais que j'en avais fini, je n'avais pas mesuré qu'une fois le doigt mis dedans, cela ne s'arrête pas.

## **Les fantômes semblent être au cœur de votre œuvre...**

Ils ne sont ni invisibles ni absents, ils sont là. Je vois leurs visages, j'entends leurs voix. La seule manière de les attraper, c'est d'utiliser les mots pour tenter de les cerner et d'entrer en résonance avec eux. D'ailleurs, la page blanche, c'est un peu comme un fantôme sur lequel on écrit. Dans *L'homme qui m'aimait tout bas* (2009), écrit dans les jours qui ont suivi le suicide de mon père, j'ai voulu consigner quelque chose de vivant avant qu'il ne devienne un fantôme ... ou pour qu'il ne le devienne jamais. Lorsque je veux le retrouver vivant, j'ouvre certains de mes livres et je sais qu'il est là. De même, *Mon enfant, ma sœur* (2023) écrit dans une forme poétique est l'histoire de cette petite fille abandonnée de force par ma mère, qui a été un fantôme, à partir du moment où j'ai su qu'elle avait existé. Cela fait trente-cinq ans que j'essaie d'élucider le secret de mes origines.

## **Quels sont vos rituels d'écriture ?**

Quand je suis dans les conditions psychologiques, j'écris beaucoup et régulièrement. Je n'ai besoin ni d'un cérémonial, ni de silence, ni d'un bureau. Durant toutes ces années, le journalisme a été une bonne école. Rompu à l'exercice d'écrire dans le bruit et dans l'urgence, j'ai brisé le carcan autour de l'écriture : j'écris et je corrige au kilomètre! Il y a une énergie qui me guide, que j'essaie d'attraper sans trop la dompter. Écrire, c'est pour moi surtout réécrire.

## **Comment qualifieriez-vous *Le 1 hebdo* ?**

Quand, avec Laurent Greilsamer et Nathalie Thiriez, nous avons créé ce journal, nous étions d'accord pour en faire un objet beau et inspirant, à la manière d'un origami de l'esprit. *Le 1* incarne un combat littéraire, journalistique et artistique dont l'enjeu est de questionner le monde pour permettre à chacun

de penser sans barrière. Dans chaque numéro, nous entremêlons le savoir sensible d'artistes et de poètes, et celui savant d'experts. Intergénérationnel, il touche de treize ans (notre plus jeune abonné !) à 104 ans, avec Edgar Morin, l'un de nos plus fidèles lecteurs.

## **Hormis l'écriture et le vélo, votre remède anti-spleen ?**

Je lis de la poésie : Neruda, Verlaine et d'autres auteurs que je découvre. La magie d'un recueil de poésie est de l'ouvrir de façon aléatoire. Quand j'étais au *Monde*, je rêvais de mettre tous les jours, en dernière page, un poème qui serait un écho à l'actualité. C'est ce que j'ai réussi à faire dans *Le 1 hebdo*. Ainsi, dans un poème sur Lampedusa qui date de 1934, Marguerite Yourcenar parle des migrants comme si elle était notre envoyée spéciale!

*Propos recueillis par Florence Batisse-Pichet*  
Pour retrouver l'intégralité de cet entretien : [audiens.org](http://audiens.org)

” Écrire, c'est pour moi surtout réécrire. “

### **MINI BIO**

- **1960** : naissance à Nice, France.
- **1986** : rejoint *Le Monde* comme journaliste.
- **2007-2011** : en devient le directeur jusqu'à son départ en 2011.
- **2014** : cofonde l'hebdomadaire *Le 1 hebdo*.
- **2019-2020** : lance successivement deux revues trimestrielles, *Zadig* et *Légende*.

### **À LIRE**

*Des gens sensibles*,  
Gallimard (6 mars 2025)



Parution simultanée de  
*Mon enfant, ma sœur* en  
Folio.



# ET SI VOUS AVIEZ ENVIE DE VOUS INITIER AU TAI-CHI-CHUAN ?

**F**ormée par des maîtres chinois et diplômée de la fédération de Hong Kong, Hélène Ferrand transmet depuis 2008 son expertise en tai-chi-chuan, auprès des adhérents du Club ABC. Pratiquant depuis près de 25 ans, elle enseigne également dans diverses salles parisiennes, ainsi qu'en cours particuliers. Combinant harmonie des mouvements et bien-être mental, cette pratique est idéale pour les personnes en quête de sérénité.



## Un art du mouvement entre équilibre et méditation

Inspiré des arts martiaux et issu d'un des cinq éléments de la médecine traditionnelle chinoise, le tai-chi-chuan repose sur l'équilibre et l'ancrage. Il se caractérise par des mouvements amples, circulaires et fluides : « *C'est une boxe contre un adversaire invisible, où les mouvements se déploient avec lenteur et précision, la fin d'un mouvement appelant le début d'un autre.* », explique Hélène. Pour sa part, elle enseigne le style Yang, « *J'aime dire que c'est un art du mouvement et de la tranquillité, une méditation en mouvement qui crée un bien-être intérieur.* » Parmi les consignes, elle rappelle : « *L'alignement doit être parfait et sans tension : il faut regarder droit devant soi et ne jamais baisser la tête. Tous les mouvements partent de la taille qui pivote, mais sans torsion. Il faut sans cesse passer le poids d'une jambe sur l'autre.* » Chaque séance, d'une durée de 1 h 30, se déroule en trois étapes : un échauffement de 20 min, suivi de la forme qui comprend 85 séquences aux noms poétiques – « *grue blanche* », « *serpent* » ou encore « *faisan sur une patte* » – l'ensemble durant 25 min, une pause, avant de reprendre une seconde fois l'enchaînement complet. « *Après la pratique, il faut parfois quelques secondes pour quitter cet état d'apaisement dans lequel on se trouve.* »

## Des bénéfices pour le corps et l'esprit

Le tai-chi-chuan ne se limite pas à la souplesse ou à l'équilibre : il améliore la mémoire et la concentration, tout en libérant les tensions. « *C'est un art tellement doux qu'il n'a aucune contre-indication. Il permet de relâcher les*

tensions, notamment au niveau des épaules, des coudes et les bras», précise Hélène. Les retours des élèves sont unanimes : « Tous expriment la sensation d'un profond apaisement, et certains me confient qu'ils dorment beaucoup mieux après les cours. » Pour les débutants qui voudraient s'initier, elle conseille de se lancer sans crainte : « Comme toute nouvelle discipline, on apprend en pratiquant. »



### INFOS PRATIQUES

Les cours ont lieu chaque jeudi matin de 10 h 30 à 12 h.

**Tenue recommandée :** pantalon ample et chaussures légères.

**Tarif mensuel :** 45 € prix Club / 53 € prix parrainé

**Inscription auprès de Nora Taieb :**

[club-abc@audiens.org](mailto:club-abc@audiens.org)

**Lieu :** Paris 1<sup>er</sup> (rue Saint-Roch).

## Avec Seconde Jeunesse, pratiquez une activité régulière à domicile !

**Un programme 100 % digital pour le bien-être des seniors de 55 ans et plus**

Près de 300 enseignants spécialisés en Activité Physique Adaptée (APA) se sont engagés dans le Programme Seconde Jeunesse : des séances 100 % en ligne, conçues pour améliorer la santé et le bien-être des seniors de 55 ans et plus. Encadrées par des experts diplômés, deux visio-séances ont lieu en direct par jour du lundi au vendredi, avec trois niveaux de difficulté (débutant, intermédiaire ou confirmé). Le replay de chacune de ces séances est disponible 24 heures après diffusion. Les participants peuvent choisir parmi dix thématiques variées (gym douce, yoga, cardio, souplesse, équilibre, etc.).

## Bon plan Audiens !

Une adhésion gratuite est offerte pour les ressortissants Audiens, pendant une année, en cliquant sur le lien suivant :

[https://www.seconde-jeunesse.fr/audiens?utm\\_source=brevo&utm\\_campaign=Audiens%20-%20vnement%209112023\\_copy&utm\\_medium=email](https://www.seconde-jeunesse.fr/audiens?utm_source=brevo&utm_campaign=Audiens%20-%20vnement%209112023_copy&utm_medium=email)

« Habitué à la visio depuis le Covid, j'apprécie le Programme Seconde Jeunesse comme complément à mes activités de plein air. Je préfère les cours en direct pour échanger avec l'intervenant et suivre ses gestes en miroir, surtout pour certaines postures. En petit groupe, il est facile de poser des questions, et l'enseignant peut nous corriger si la caméra est activée. Curieux, j'ai découvert la danse, exploré une autre approche du Qi Gong et amélioré mon yoga. »

**Jean-Pierre Meyer,**  
journaliste retraité,  
ancien salarié des  
Dernières Nouvelles d'Alsace.



« Grâce à Seconde Jeunesse, j'ai enfin réussi à me mettre au sport ! J'apprécie d'en faire chez moi, deux à trois fois par semaine, tout en profitant d'une grande variété de cours. Par rapport à mes obligations, je ne fais que les séances en replay. Cela m'a permis de m'initier à des disciplines comme le cardio et la danse indienne, que je n'avais jamais pratiquées. L'instructeur proposant trois niveaux de difficulté, je trouve que cette modularité est un vrai luxe. Gratuite pour les adhérents d'Audiens, cette plateforme offre de vrais bénéfices pour un minimum de contraintes. »

**Isabelle Thirion,**  
retraîtée du groupe Audiens,  
ex-Directrice  
Développement social  
et adhérents individuels.



# SEXUALITÉ ET DÉSIR DES SENIORS : UNE RÉALITÉ TABOUE, UN PLAISIR INVISIBILISÉ

Sur scène, les résidents d'un Ehpad jouent le spectacle  
La Vie secrète des Vieux. © Yohanne Lamoulière



**N**i le sentiment amoureux ni le désir ne subissent les frontières de l'âge. Imprévisible, Cupidon continue de décocher ses flèches ! Si la littérature, le cinéma et le théâtre se sont inspirés d'histoires amoureuses après 60 ans, montrer l'intimité de ceux qu'on catégorise de « vieux » reste encore tabou. Il n'appartient qu'à chacun de nous de faire bouger les lignes.

Pendant le récit de Caroline, l'émotion est encore perceptible. Comment oublier la confiance de sa mère – qui venait tout juste d'avoir 80 ans –, lorsqu'elle annonça à sa fille : « *Je suis amoureuse !* » Louise venait de retrouver son amoureux, Edmond, de trois ans son aîné, qu'elle avait connu à 17 ans. Par timidité ou parce que l'époque était peu propice au flirt, ils s'étaient perdus de vue. Et plus de 60 ans après, alors que lui est veuf et elle-même divorcée, des

rentrouailles ont lieu au sein de l'association des anciens de la société où ils s'étaient rencontrés. Après trois ans d'une cour assidue, il la demande en mariage. Et sa fille, de conclure : « *Je voyais dans leurs yeux combien ils étaient amoureux. Au restaurant, ils se prenaient la main sous la table comme des adolescents ! Je n'oublierai jamais cette phrase de ma mère : même si on vieillit, le cœur lui a toujours 20 ans.* »

La réalité dépassant la fiction, voici deux autres témoignages, l'un de retrouvailles, le second d'un coup de foudre. Ainsi, Charles, qui vient de célébrer ses 71 ans, ne pouvait imaginer vibrer à nouveau comme un jeune homme. En retrouvant Lucie il y a 5 ans, son amour de jeunesse, mariée comme lui, il a pourtant eu le courage de balayer une vie de couple dans laquelle il s'étiolait. Il confie : « *J'ai*



*la sensation que nous avons repris notre histoire d'amour là où nous l'avions laissée. Cela m'a permis de me reconnecter à mon enfant intérieur. Tant que mon divorce n'est pas officiellement prononcé, je reste prudent mais j'ai hâte de pouvoir présenter Lucie à mes enfants.» Attachée à son mari, Lucie vit la reprise de son amour de jeune fille dans la clandestinité, comme un jardin secret : « Nous vivons cette relation comme une parenthèse enchantée, car nous nous sentons comme des flammes jumelles.»*

Autre contexte pour Patricia 69 ans : « Il y a deux ans, j'ai divorcé de mon mari après 46 ans de mariage. L'usure. On s'entendait toujours bien mais on ne partageait plus grand-chose et notre vie amoureuse s'était éteinte. La séparation s'est faite d'un commun accord. À ce moment-là, je ne m'imaginai plus capable de ressentir de l'amour ni de l'inspirer. Et pourtant. J'ai rencontré Richard chez des amis et je l'ai ressenti cet élan amoureux, cette griserie. Quelques semaines après, nous prenions la décision de vivre ensemble. Aujourd'hui, on a 20 ans et on ne se quitte plus.»

S'il n'est pas évident d'aborder ce sujet sur scène, Mohamed El Khatib a relevé le défi. À travers son spectacle *La Vie secrète des vieux*, présenté au festival d'Avignon 2024, le metteur en scène a osé donner une place légitime à ces femmes et hommes marginalisés. Issu d'une centaine de témoignages recueillis en EHPAD à la sortie du confinement, ce texte célèbre un élan vital qui contraste avec la vulnérabilité de leurs corps. À propos de ce « théâtre documenté », François Berreur, le directeur des éditions *Les Solitaires Intempestifs*, commente : « En France, la sexualité des seniors reste un sujet peu abordé, voire nié. Ainsi, il y a un passage où deux personnes sont empêchées de s'aimer par l'établissement lui-même. Sur un sujet aussi délicat que celui du désir, la force de ce spectacle tient à son humour. La plupart des participants jouent sur scène : certains sont en chaise-roulante ; d'autres ont du mal à se déplacer.»

## POUR EN SAVOIR PLUS

***La Vie secrète des vieux***  
 (site [theatre.info](http://theatre.info)) et  
**Mohammed El Khatib**  
 (site de la compagnie Zirlib)  
 Éditions **Les Solitaires**  
**Intempestifs** (juin 2024).  
 Prochaines dates  
 de la tournée  
**Le Mans** : 27 et 28 mai.  
**Paris** : 17-18-19 juin



## Nouveauté : Télévioc

Lancé par le CNaV<sup>1</sup> (Conseil National autoproclamé de Vieillesse), Télévioc, la chaîne des vieux nouveaux, est un journal d'info d'une demi-heure sur la vieillesse, via YouTube, lancée le 15 mars dernier. Pensé et réalisé par des professionnels des médias et des militants du CNaV, ce média présentera des sujets qui intéressent les « vieux », mais pas que... Avec l'esprit décapant et le verbe sans peur qu'on leur connaît, Laure Adler et Francis Carrier sont les présentateurs du journal mensuel. Au programme : plusieurs grands entretiens, notamment avec le psychiatre Serge Tisseron (sur les robots de compagnie), avec la socio-anthropologue Catherine Le Grand-Séville (comment parler de la mort dans les Ehpad) ou encore le sociologue Jean Viard, sur la place et le rôle des vieux dans la société.

**<https://www.televioc.fr>**

<sup>1</sup>Créé fin 2021, ce collectif revendique plus de 4 500 membres et 30 groupes régionaux. Sa mission ? Agir pour que les « vieux » continuent d'avoir toute leur place dans la société, dans le respect d'un plus juste équilibre qu'aujourd'hui entre les générations.



# LE PLAISIR N'A PAS D'ÂGE : GABRIELLE LAZURE DÉFEND LE DÉSIR DES FEMMES



« *Le sexe, c'est une cure de jouvence* » écrit Gabrielle Lazure dans son roman, *À la recherche du plaisir perdu* (Éditions Héloïse d'Ormesson). Sans tabou, dans un style cru et drôle, elle campe le personnage de Nancy, soixantenaire mariée. Celle-ci en ayant assez de vivre sans faire l'amour, décide de s'inscrire sur un site de rencontres. À travers cette fiction, l'actrice de 67 ans revendique à sa manière un combat, celui de vivre pleinement sa sexualité de femme.

## **L'écriture est-elle votre nouvelle forme d'expression artistique ?**

J'ai toujours aimé écrire. Adolescente, je tenais un journal intime. Par la suite, m'intéressant à la musique, j'ai commencé par écrire des chansons puis des scénarii. Par rapport au métier d'actrice où je travaille rarement en continu, écrire me permet de canaliser autrement mon énergie créative.

## **Vous avez signé un premier livre en 2018, *Maman, cet océan entre nous* ?**

Ayant eu un rapport compliqué avec ma mère, j'ai commencé par un livre autobiographique. Mon choix de rester en France m'a permis de mettre un océan entre elle et moi, pour me construire.

” Je n’ai jamais caché mon âge, d’autant que je suis devenue maman à 43 ans. “

### **Pourquoi avoir choisi le sujet de la sexualité d’une soixantenaire ?**

Invisibilisées parce que les hommes ne les regardent plus, beaucoup de femmes de la soixantaine éprouvent une espèce de honte de leur corps. Autour de moi, j’ai vu nombre d’entre elles qui après avoir été quittées par leur partenaire, pour une plus jeune, faisaient une croix sur leur vie intime. Frappée par leur solitude et les effets de la ménopause, j’ai voulu écrire sur ce sujet pour les aider.

### **Qu’évoque l’avancée en âge chez l’actrice que vous êtes ?**

Être actrice accentue l’importance de l’image. Même si j’ai la chance d’être plutôt bien conservée, à la différence de mes consœurs qui se font botoxer ou lifter, je trouve dommage d’effacer les traces du temps. Il est important de s’aimer tel que l’on est.

### **Quel est l’enjeu de *À la recherche du plaisir perdu* ?**

C’est une forme de manifeste pour inciter à vivre pleinement sa sexualité de femme. Il est prouvé par l’OMS qu’il est bon pour la santé d’avoir des orgasmes. Au-delà du sexe, Nancy s’ennuie avec son mari dépressif. J’ai voulu renverser le schéma caricatural classique de l’adultère : ici, c’est la femme qui se lasse. J’ai fait en sorte que les lectrices puissent s’identifier facilement à elle.

### **Votre personnage se lance dans l’aventure des sites de rencontres : comment avez-vous procédé ?**

Libraire, Nancy vit cette succession de rencontres comme une aventure. Au départ, elle ne remet pas en question son confort de mère, ni de femme mariée, jusqu’au jour où elle se sent prête à démarrer une nouvelle vie. J’ai enquêté à partir de témoignages de copines inscrites sur des sites et de ce que j’ai pu vivre moi-même en les pratiquant. Tout est basé sur des faits réels et d’anecdotes transformées, même si je ne les ai pas forcément vécues !

### **Vous écrivez « *Les sites de rencontres sont d’utilité publique* » : est-ce véritablement votre opinion ?**

Les sites ont transformé la conception des rencontres, même si j’en montre aussi les travers car, comme dans la vraie vie, il y a de faux profils et des arnaqueurs qui choisissent des cibles fragiles. On voit d’ailleurs que face à l’offre de tant d’applications et de sites, les jeunes ont de plus en plus de mal à s’investir et à se stabiliser dans une relation. Dans le cas d’une femme invisibilisée par son âge, ce peut être une période d’entraînement pour se réapproprier son corps mais à condition de se préparer et d’en connaître les codes. C’est en effet chronophage et mieux vaut rencontrer la personne rapidement.

### **Comment avez-vous franchi le cap des 60 ans ?**

Je n’ai jamais caché mon âge d’autant que je suis devenue maman à 43 ans. Je considère que mon exemple peut donner espoir et inspirer d’autres femmes. Étant comédienne, déjà à 40 ans, je n’étais plus dans la catégorie des jeunes premières. C’est pourquoi à moins d’écrire son spectacle ou son film, on est toujours dans l’attente. Pour fuir l’ennui, étant hyperactive, j’ai toujours fait d’autres choses sinon on reste tributaire de la décision des uns et des autres.

### **Une conclusion ?**

L’enjeu est de se sentir libre et de se réapproprier son corps. Le désir n’a pas d’âge. Le désir, c’est la vie. Il faut ouvrir son cœur et regarder en avant.

#### **MINI BIO**

Gabrielle Lazure est une actrice québécoise, née en 1957 à Philadelphie aux États-Unis. Elle a notamment joué dans *La Belle Captive* (Alain Robbe-Grillet), *La Crime* (Philippe Labro), *Les Rivières pourpres 2* (Olivier Dahan)...

#### **À LIRE**

***À la recherche du plaisir perdu*,  
Éditions Héloïse d’Ormesson  
(octobre 2024).**



# LES STUDIOS DE BRY-SUR-MARNE : LA RENAISSANCE D'UN PHÉNIX



© Chemin Lisant

**À** 30 minutes du centre de Paris en RER, les Studios de Bry-sur-Marne, qui avaient été menacés de destruction, s'apprêtent à connaître une transformation ambitieuse, sous l'impulsion de Guillaume de Menthon. Depuis leur rachat en juin 2023, un nouveau chapitre s'ouvre.

Même si son accès semble peu gardé, le lieu est strictement fermé au public. À l'intérieur, entre coups de marteau et va-et-vient de techniciens, l'activité bat son plein : le site abrite non seulement des plateaux de tournage et des loges, mais aussi des ateliers pour la construction des décors. Sous la grande verrière du hall, suspendue, une réplique de l'avion de *Saint-Ex*, vestige du tournage du film de Pablo Agüero. Surgit, soudain, une comédienne en costume, tout droit sortie d'un tableau de Brueghel. Quel meilleur guide pour découvrir ce lieu que son PDG, Guillaume de Menthon<sup>1</sup>? L'ancien patron de *Plus belle la vie* baigne ici dans son élément. Il aime préciser : « Je suis resté dans le métier, mais en faisant un pas de côté. » Ce lieu, il l'a pratiqué de près, à deux reprises : à l'occasion du tournage de la série *Versailles* dont il est le producteur et dans le cadre d'un audit des studios en France, mandaté par un fonds d'investissement.

En 2021, face à un nouveau risque de démolition au profit d'un projet immobilier, la profession s'était mobilisée, soutenue par les maires des communes de

Bry et de Villiers. « L'unique solution était de trouver un porteur de projet », explique-t-il. Avec l'appui du fonds d'investissement d'AXA<sup>2</sup>, il se lance. Soulagement et victoire : le rachat est officialisé en juin 2023. Les studios sont sauvés et un vaste chantier s'engage. « Installés ici, en même temps que l'INA, dans les années 70 avec le choix de ne pas être trop loin de Paris, ils sont, par leur ergonomie, les studios d'Europe les mieux pensés et les plus appréciés par les techniciens. Ils peuvent accueillir les infrastructures pour construire des décors, avec un accès facile aux plateaux, à seulement quelques dizaines de mètres. Sans oublier le stockage de costumes, d'accessoires et de mobilier par le biais de Les 2 ailleurs<sup>3</sup>. »

Dans les plateaux, le réalisme des décors frappe. L'illusion est totale : une salle des coffres, un couloir de chambres d'hôtel, l'étage d'un immeuble des années 50 en pleine finition... À terme, une « rue » couverte de 350 mètres longera les nouveaux plateaux. « Après une consultation auprès de

” Mon projet est de créer ici un village des industries techniques et créatives. “

plusieurs cabinets d'architectes, ils seront construits sur le même principe d'aménagement. Nous finaliserons ce chantier d'ici 2027», précise Mathieu Delaunay, directeur financier et superviseur des régisseurs. À l'extérieur, grues et tractopelles s'activent. Enthousiaste, Guillaume de Menthon voit grand : « En construisant de nouveaux studios, nous parions sur les vingt prochaines années. Si AXA IM Alts finance la plus grosse partie, s'ajoutent des subventions négociées par la Commission européenne autour de l'économie circulaire et du développement durable, dans le cadre de France 2030. Mon projet est de créer ici un village des industries techniques et créatives, qui accueillera les productions et les entreprises partenaires. »

La renaissance des studios sera peut-être accompagnée d'une reconnaissance internationale. Car avec 13 nominations aux Oscars 2025 pour *Emilia Pérez* de Jacques Audiard, intégralement tourné à Bry-sur-Marne, Guillaume de Menthon ne cache pas sa fierté : « C'est le deuxième film le plus nominé après *Titanic* ! » Un classement prometteur pour le cinéma français.

Au final, la comédie musicale aura été récompensée sept fois lors des César, avec notamment les statuettes du « meilleur film » et du « meilleur réalisateur » et obtenu seulement deux Oscars.

<sup>1</sup>Dirigeant de TelFrance, puis de Capa, Guillaume de Menthon a été à l'origine du lancement de *Demain nous appartient*.

<sup>2</sup>Avec l'acquisition des studios en juin 2023, AXA IM Alts, leader mondial de l'investissement alternatif a marqué son premier investissement dans cette nouvelle classe d'actifs institutionnels du secteur immobilier.

<sup>3</sup>Les 2 ailleurs & Co gère et loue un ensemble de meubles, d'accessoires, de textile et de mobilier urbain pour agencer les décors, les spectacles ou les événements.



Guillaume de Menthon, PDG des Studios de Bry-sur-Marne.  
© Chemin Lisant

## Chiffres clés 2025 versus les objectifs d'agrandissement de 2027

- De **8** plateaux sur **5 600 m<sup>2</sup>** à **14** plateaux.
- De **20 000 m<sup>2</sup>** de surfaces annexes à **70 000 m<sup>2</sup>**.
- De **6** hectares à **9** hectares.
- Construction de **200** logements (en location ou accession) destinés en priorité aux intermittents du spectacle, dans le cadre d'un **partenariat avec Audiens**, ainsi que des résidences étudiantes dont l'une sera accessible à des intermittents, lors de tournages.

POUR EN SAVOIR PLUS

[www.studiosdebry.com](http://www.studiosdebry.com)



© Chemin Lisant

# LES BIENFAITS DE LA RANDONNÉE EN GROUPE

**A**ujourd'hui à la retraite, le docteur Catherine Kabani, en tant que spécialiste en endocrinologie, diabétologie et nutrition, s'est intéressée à l'activité physique. La marche faisait partie de ses recommandations, notamment auprès de ses patients diabétiques. C'est en étant souvent confrontée aux craintes de certaines patientes de marcher seules qu'elle a contacté le club local de randonnée pour les accompagner. Devenue elle-même bénévole au sein de la Fédération française de randonnée (FFR), elle en est le médecin fédéral, depuis une huitaine d'années.

Dr Catherine Kabani



## Si plus personne ne doute des effets de la marche, que faut-il rappeler ?

Les recommandations de l'OMS sont de 30 min de marche par jour, incluant des exercices d'étirement et de renforcement musculaire, avec un minimum de 6 000 pas pour sortir de la sédentarité ! La vitesse n'a pas d'importance : il faut adapter l'activité à chaque personne. Toutefois, chez un patient diabétique, il est prouvé que plus ce dernier l'augmentera, plus cela aura des effets sur sa pathologie.

## Pourquoi recommandez-vous la randonnée en groupe ?

Appartenir à un club de marche – en l'occurrence en passant par la FFR – crée une motivation supplémentaire pour aller marcher, même si la météo n'est pas clémente, en bénéficiant des compétences d'un animateur formé. À partir du moment où la personne est retraitée, la dimension sociale du groupe est un plus pour la convivialité. Le plus important reste à identifier un club dans sa ville ou à proximité, parmi les 3 500 répartis sur tout le territoire. Et pour les plus aguerris, pourquoi ne pas se former et devenir à son tour, formateur ou baliseur ?

## Pour une personne à mobilité réduite, quelles sont les solutions ?

Si la randonnée fait rêver, certains s'en excluent d'office en se disant : « Ce n'est pas pour moi ». Pour la rendre accessible à tous, la FFR compte 500 clubs labellisés « Sport santé ». Respectueux d'un cahier des charges, ils s'adressent à des personnes (sous chimio, accident, prothèse, diabétiques, seniors...) pouvant marcher, mais plus lentement et moins longtemps. Encadrée par 2 000 animateurs formés, cette section dédiée propose de la randonnée, de la marche nordique et du longe-côte, ce qui offre une sécurité totale pour les pratiquants. Ainsi, chaque sortie ne dépasse pas 9 km et une vitesse de 2 à 3 km/h. J'ai d'ailleurs créé un club que j'ai baptisé « *L'escargot randonneur* » : on s'adapte au plus lent !

” Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore. “

Jean Giono

## Témoignage

« Comme beaucoup, je ne savais pas, avant l'heure de la retraite, combien je passais à côté d'une pratique essentielle. Depuis maintenant plus de 15 ans, la randonnée m'a non seulement fait prendre conscience de l'importance d'entretenir son corps, mais elle a aussi guidé mes pas dans un bien-être moral. Comme le disait Jean Giono : "Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore." Le besoin de s'abandonner parfois seul face à la nature, aux merveilles qu'elle nous dévoile et à la réflexion qu'elle entraîne a modifié l'échelle des valeurs que je donnais à la vie. De même, la joie de se retrouver en groupe, avec des amis, pour vivre des moments de bonheur, dans une ambiance où la tolérance, l'entraide et la solidarité sont sollicitées, m'ont apporté un profond réconfort. C'est tout cet acquis que je souhaite aujourd'hui partager avec le plus grand nombre en aidant la Fédération française de randonnée pédestre à rayonner. »

**Claude Didier (74 ans)**, journaliste honoraire, membre du bureau national de la Fédération française de randonnée pédestre.



### BON À SAVOIR !

- Pour identifier un club de randonnée proche de chez vous : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)
- **Tarifs de la FFR** : La licence est de 28 euros, incluant l'assurance, à laquelle il faut ajouter la cotisation au club pour un total de 40 à 50 euros.
- **Modalités** : Lors de la première inscription, fournir un certificat médical. Possibilité de participer à deux séances d'essai pour s'assurer de s'entendre avec le groupe et l'animateur, et tester le niveau de l'activité. Généralement, il y a une à deux sorties hebdomadaires ou une mensuelle à la journée. Certains peuvent avoir des sections jusqu'à 7 niveaux de marche.

### À LIRE

**Compostelle pour les vieux : 80 ans, 120 jours, 1 600 km... il n'y a pas d'âge pour prendre la route !**  
de Daniel Saint-Hamont  
(Eyrolles, mars 2025).



# FASCIAS : LA RÉVOLUTION SILENCIEUSE DU CORPS HUMAIN

« *Sous la peau, nous avons une fabrique à jeunesse insoupçonnée* », affirme Alexandre Munz, ex-danseur étoile du Ballet de l'Opéra de Berlin et créateur d'une méthode basée sur les fascias. Ce tissu, reconnu en 2018 comme 80<sup>e</sup> organe du corps humain, redéfinit notre compréhension du corps et de ses capacités de régénération. Une découverte dont voici un aperçu, à l'occasion de la parution de son deuxième livre *Rajeunir de l'intérieur grâce à la révolution des fascias* (Eyrolles, 2024).

Alexandre Munz



## Une exploration intuitive devenue une méthode

Officialisée lors du Fascia Research Congress, la reconnaissance des fascias marque une révolution dans le domaine de la santé. Thomas Myers<sup>1</sup>, expert en anatomie, n'hésite pas à qualifier cet événement d'« *unique dans l'histoire de l'Humanité* ». Pourtant, les fascias étaient là depuis toujours. Avec leurs propriétés d'auto-régénération cellulaire et leur rôle anti-inflammatoire, ils régissent nos mouvements et notre bien-être physique et mental. Pour mieux comprendre leur pouvoir, le témoignage d'Alexandre Munz est éclairant. L'aventure personnelle de cet ancien danseur débute à ses 30 ans, lorsqu'une blessure met brutalement fin à sa carrière. Diagnostiqué avec un canal lombaire étroit, des disques abîmés et une arthrose aggravante, il refuse de se résoudre à l'opération. « *Bien qu'issu d'une famille de médecins, j'ai refusé la chirurgie et décidé d'explorer mon corps de façon intuitive, avec des exercices toniques mais extrêmement lents, basés sur la nature spiralée des mouvements du corps humain. Grâce aux rotations effectuées de manière précise et progressive, j'ai constaté des effets immédiats.* » Souhaitant faire partager son exploration, il lance ses premiers cours, et va ainsi parfaire sa méthode, le Munz Floor – c'était il y a 21 ans, bien avant les prix des gouvernements français et américains. Comme il le confie : « *Quatorze ans avant la reconnaissance*

<sup>1</sup>Thérapeute manuel et enseignant dans le Maine aux Etats-Unis, il a suivi les enseignements de nombreux leaders et pionniers dans la spécialité comme Ida Rolf, Moshe Feldenkrais et Buckminster Fuller.

officielle des fascias, dès 2014, la méthode Munz Floor avait des résultats immédiats sur tous les types de corps et pour tous les âges. Parmi les élèves, j'avais trois quarts de seniors de 70-80 ans ; le plus âgé avait 94 ans. J'ai appris mon métier auprès d'eux ; puis auprès des athlètes des JO et des danseurs de haut niveau. Aujourd'hui, j'ai codifié plus de 600 exercices. »

### Spirales, fluidité et régénération

S'appuyant sur les travaux de Hélène Langevin<sup>2</sup>, il ajoute : « Le plus souvent, ce ne sont pas les disques abîmés qui font mal mais les fascias collés entre eux, puis asséchés, ils se sont sclérosés. Il faut les retexturiser, les liquéfier par le mouvement. Travailler ces tissus peut littéralement changer la donne. », et il cite cette phrase du scientifique David Sinclair : « Vieillir est optionnel », il l'affirme : « Je l'ai vécu dans mon corps, aujourd'hui des milliers de personnes le vivent à travers le monde. »

### La Maison Munz, un centre d'expertise et de transmission

Face à une reconnaissance encore timide des bienfaits des fascias, Alexandre décide d'aller plus loin, il fonde sa propre entreprise, Maison Munz, au rayonnement international aujourd'hui. Pour diffuser sa méthode, il forme des professeurs de yoga, de Pilates, des kinésithérapeutes, des ostéopathes, des coaches sportifs et des arts martiaux : « Il faudra du temps pour que le paradigme change à l'échelle du monde. Nous sommes encore coincés dans une vision bi-dimensionnelle du corps, alors que la biomécanique et l'importance des spirales sont connues depuis plus de 75 ans. » À une époque où l'intelligence artificielle capte toute l'attention, il aime rappeler combien l'intelligence corporelle est une force puissante, autonome et naturelle. « Ces résultats anti-inflammatoires et cette soudaine élasticité tissulaire peuvent être fulgurants, à condition de redonner au mouvement spiralé la place qu'il mérite. » Cette connaissance scientifique, il la partage avec le grand public à

” Sous la peau,

nous avons une  
fabrique à jeunesse  
insoupçonnée. “

travers ses deux livres aux éditions Eyrolles et une plateforme vidéo accessible à tous. « On peut aussi pratiquer chez soi avec un coach certifié par visio, vous êtes allongé sans jamais faire face à l'écran, la voix du professeur s'occupe de tout. » Le premier de ses deux livres, *L'extraordinaire pouvoir des fascias en mouvement*, présente les bases théoriques de sa méthode ; dans le second, plus personnel, il partage son expérience et ses convictions avec un programme de 32 exercices MUNZ FLOOR, comme autant de « stratégies motrices utiles à tous » à mettre en pratique sans se déplacer de chez soi. Une invitation à prendre soin, sans plus tarder, de nos fascias pour se réconcilier avec ce « gel mère », l'expression qu'Alexandre Munz utilise pour nommer les fascias.

<sup>2</sup>Le Dr Hélène Langevin a centré ses recherches sur le rôle du tissu conjonctif dans la douleur musculosquelettique chronique et sur les mécanismes de l'acupuncture, des thérapies manuelles et basées sur le mouvement.

<sup>3</sup>Extrait de l'ouvrage *Rajeunir de l'intérieur grâce à la révolution des fascias* (p.36)

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.maisonmunz.com](http://www.maisonmunz.com)

[www.methodemunz.com](http://www.methodemunz.com)

Ce site propose un programme de 32 exercices décrits et détaillés dans le livre *Rajeunir de l'intérieur grâce à la révolution des fascias* (Eyrolles, Octobre 2024).  
192 pages – 22,90 €



#### RETENIR L'ESSENTIEL

##### Spirale + corps allongé + lenteur =

- Autoproduction de protéines de jouvence
- Gains supérieurs d'élasticité et de mobilité
- Apaisement et boost motivationnel
- Économie de temps, d'énergie, d'argent
- Pas de souffrance

Un exemple d'extrême lenteur en visionnant cette vidéo.



# DÉCLARATION DE REVENUS, MODE D'EMPLOI

**C**omme tous les ans, la déclaration de revenus se rappelle à notre bon souvenir. Vous allez recevoir par mail l'avis de mise à disposition de votre déclaration fiscale préremplie. Audiens a déclaré aux services fiscaux les pensions de retraite complémentaire que vous avez perçues en 2024.

Vous pouvez retrouver votre attestation fiscale en ligne dans votre espace client, sur [audiens.org](https://espaceclient.audiens.org). Pour accéder à votre espace client, cliquez sur « Espace client » en haut à droite de la page d'accueil du site d'Audiens ou sur le lien ci-dessous, et laissez-vous guider : <https://espaceclient.audiens.org/connexion.html>



## Quand faut-il faire la déclaration 2025 de ses revenus de 2024 ?

- **10 avril 2025** : ouverture du service de déclaration de revenus pour 2025.
- **22 mai 2025** : date limite de déclaration en ligne pour les départements 1 à 19 et pour les non-résidents en France.
- **28 mai 2025** : date limite de déclaration en ligne pour les départements 20 à 54.
- **5 juin 2025** : date limite de déclaration en ligne pour les départements 55 à 974 et 976.

## Reste à payer ou trop perçu ?

Si l'impôt calculé à partir de votre déclaration est plus élevé que le total des prélèvements réalisés l'année précédente, il vous restera un complément d'impôts à payer. Ce montant est inférieur ou égal à 300 € ? Il vous sera prélevé en une seule fois, en septembre 2025. S'il est de plus de 300 €, le prélèvement sera étalé sur 4 mois, de septembre à décembre 2025.

Si vous avez versé trop d'impôts à la source en 2024, vous recevrez un remboursement des services fiscaux, par virement sur votre compte bancaire à la fin du mois de juillet 2025.

## Crédit d'impôt

Vous serez remboursé en deux temps : vous avez perçu une avance en janvier 2025 et vous recevrez le solde à l'été 2025, sur la base de votre déclaration 2024, à condition que vous ayez effectué des dépenses (dons aux œuvres, emploi à domicile...) ouvrant droit à un crédit d'impôt en 2024.

# REMBOURSEMENT DE VOS SOINS DE BIEN-ÊTRE ET DE MÉDECINES DOUCES

Prothèses et appareillages auditifs, ostéopathie, psychologie... Vous avez effectué des actes non remboursés par la Sécurité sociale ?

Si vous êtes adhérent à une garantie santé d'Audiens et bénéficiez d'un forfait pour les actes non pris en charge par la Sécurité sociale, connectez-vous à votre **Espace client** rubrique **Ma Santé** pour :

- Connaître les actes pris en charge par votre contrat Audiens
- Transmettre vos factures très simplement. En trois jours, vous serez remboursé !
- Consulter les remboursements déjà utilisés sur votre forfait



Découvrez l'expérience de Nadia en vidéo



**Vous avez 75 ans et plus :**

## Ces deux services sont pour vous !

### 1 Sortir plus

Vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ou craignez de sortir seul ? Un professionnel agréé vient vous chercher à l'heure convenue et vous emmène là où vous voulez. Il peut rester avec vous ou venir vous rechercher.

### 2 Aide à domicile momentanée

À la suite d'une maladie, d'une hospitalisation ou de l'absence d'un proche, les tâches quotidiennes sont plus difficiles à assumer. Que ce soit pour les courses, la préparation des repas, le ménage ou la toilette, l'aide à domicile momentanée vous offre dix heures d'aide, sur six semaines au maximum, intégralement prises en charge par votre caisse de retraite complémentaire.

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

**agirc-arrco**

#### Centres de prévention Agirc-Arrco

Dans le cadre d'un parcours prévention, chaque personne bénéficie d'un bilan d'évaluation médico-psycho-social suivi de recommandations personnalisées, pour être bien dans son corps, bien dans sa tête.

[www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr)

Plus d'informations en ligne en consultant le site [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr) ou par téléphone **0 971 090 971**.

**Audiens**

Retrouvez également les aides et accompagnements proposés par Audiens, avec le soutien de l'Agirc-Arrco et d'Audiens Santé Prévoyance : [www.audiens.org](http://www.audiens.org)

# GARDONS

## le contact

### À VOS AGENDAS



#### ENSEMBLE SUR LE CHEMIN DU DEUIL

Ces rendez-vous mensuels sont des groupes de parole deuil et se déroulent en visio.

5 mai de 18 h à 20 h

[Inscription à l'événement](#)

#### LA CRÉATIVITÉ N'A PAS D'ÂGE

13 mai à 14 h - Web-conférence

[Inscription à l'événement](#)

#### SÉANCE DÉCOUVERTE DU PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES EN LIGNE SECONDE JEUNESSE

20 mai à 9 h 30 à 10 h 15

[Inscription à l'événement](#)

#### CINÉ-DÉBAT : HABITER LA TERRE

La projection sera suivie d'un temps d'échange avec Philippe Perrin, Producteur du film.

22 mai à 15 h 30 - Vanves

[Inscription à l'événement](#)

#### L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

Conférence avec Tania Pacheff, diététicienne-nutritionniste.

26 mai de 14 h à 16 h - Vanves et Web-conférence

[Inscription à l'événement](#)

#### D'OÙ VIENT LE BONHEUR DE VIEILLIR ?

Marie de Hennezel proposera un éclairage indispensable sur les clés permettant de vivre une vieillesse heureuse, ouverte à la nouveauté et à la curiosité.

16 juin de 14 h à 16 h - Web conférence

[Inscription à l'événement](#)

#### SÉMINAIRE « LA RETRAITE, UN PROJET DE VIE »

Vous avez pris votre retraite il y a moins de 18 mois ? Vous rencontrez des difficultés à vous projeter en tant que retraité(e) ? Vous souhaitez mener une réflexion personnelle sur cette nouvelle étape de vie ? Assistez à ce séminaire ! Organisé sur 2 jours consécutifs, il vous permettra de vous projeter sereinement dans votre nouvelle vie à la retraite !

[Inscription à l'événement](#)

Prochaines sessions à Vanves :

Du 29/04 au 30/04/2025 de 9 h à 17 h

Du 13/05 au 14/05/2025 de 9 h à 17 h

Du 16/06 au 17/06/2025 de 9 h à 17 h

### Entretiens Fondation Recherche Alzheimer Cycle de conférences gratuites

• 2 juin - Levallois Perret

• 3 juin - Lille

• 17 juin - Poitiers

• 30 septembre - Nantes

• 2 octobre - Rennes

• 7 octobre - Rouen

• 7 octobre - Strasbourg

• 13 octobre - Bordeaux

• 14 octobre - Toulouse

• 16 octobre - Montpellier

• 16 octobre - Nice

• Date à déterminer - Tours

• Date à déterminer - Lyon

Inscription gratuite sur <https://entretiensalzheimer.org>  
à partir du mois de mai 2025.



Pour tout renseignement et toute demande  
d'inscription

**0 173 173 927**

ou [action-sociale@audiens.org](mailto:action-sociale@audiens.org)

Inscription en ligne via notre agenda  
thématique :

<https://www.audiens.org/accueil/agenda-thematique.html>

Les événements proposés par le service  
d'accompagnement solidaire et social  
d'Audiens sont soutenus par l'Agirc-Arrco.

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc - arrco**