

AS-DE C♥EUR

Le mag des assistantes sociales par Retraite Plus

L'AS de coeur de l'été

VALERIE FREGARD

Bons plans

Sous le soleil de Marseille

Psycho

La charge émotionnelle

Tendances

*La coupe de cheveux à
adopter pour l'été*

GROS PLAN
*Retraite Plus,
avec et pour les familles*

Dossier du Mois

RÉSIDENCES SENIORS : LE BON CHOIX
POUR LES SENIORS AUTONOMES

L'AS DE COEUR
DE L'ETE
Valérie Frégard

4-5



GROS PLAN
Notre démarche
qualité

7



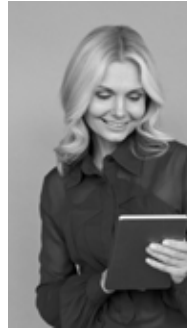
BONS PLANS
Sous le soleil de
Marseille

8-9



DOSSIER
Résidence seniors:
le bon choix
pour les seniors
autonomes

10-11



-SOMMAIRE

PSYCHO
Charge
émotionnelle,
décharges
émotionnelles

12-13



VIE PRATIQUE
Comment protéger
les données de votre
smartphone ?

14-15



TENDANCES
La coupe de cheveux
à adopter pour l'été

16-17



BEAUTÉ
Comment
préparer sa peau
pour l'été

18-19



EDITO

Chères Assistantes Sociales,

Voilà déjà plus de 17 années que notre organisme, Retraite Plus, existe et échange régulièrement avec les Assistantes de Service Social partout en France.

Au cours des dernières années, nous avons souhaité préciser nos valeurs, à l'opposé des dérives inquiétantes auxquelles nous assistons. Le message pour nous est clair et nous voulons vous y associer : si, ensemble, nous sommes placés à ces responsabilités, ce n'est sans doute pas par hasard. Notre rôle est avant tout le respect des gens, des familles, de toutes origines, nous devons tout faire pour qu'à notre niveau, nous donnions un peu (ou beaucoup) de bonheur à ceux qui s'adressent à nous. Ces années d'échange nous ont permis de mesurer l'importance de votre rôle, de votre quotidien très impliquant mais pas

toujours apprécié à sa juste valeur. Il était temps de vous adresser un message de fraternité et nous avons choisi de le faire en publiant un magazine qui vous est dédié.

Ce magazine - As de Coeur



- sera tourné vers des sujets agréables, déconnectés des questions politiques, ou autres problématiques difficiles. Vous aurez la parole, si vous le souhaitez, pour nous apporter des témoignages et des idées pour améliorer la vie de vos seniors, des aidants, et aussi la vôtre en faisant connaître votre quotidien passionnant, mais pas toujours simple.

Pour ce premier numéro, nous avons choisi de faire la part belle à Marseille, en interrogeant deux de vos consoeurs qui y exercent. Marseille est une ville très à part. Et quand je parle de Marseille, je ressens un flot d'émotions : mes grands-parents qui y résidaient, ma première visite à 12 ans et l'impression que notre bateau de promenade allait couler avant d'atteindre le Château d'If, et, vous allez rire, c'est la ville de la bouillabaisse rapportée par Asterix et Obelix ... Tout ce que j'aime!

Nous espérons de tout cœur que cette lecture vous apportera un moment de détente et de réflexion.

Dans l'attente des futur(e)s candidat(e)s pour les articles et/ou des interviews.

Bonne continuation

José BOUBLIL, Président
Retraite Plus

© As de coeur

Magazine trimestriel gratuit édité par Retraite Plus
Retraite Plus est un organisme gratuit d'orientation en maison de retraite, sur toute la France.

Contact : Asdecocoeur@retraiteplus.fr

Adresse : 14, quai de la marne 75019 Paris

Numéro Vert : 0 805 69 66 31/ **Fax :** 01 80 40 00 29

Site : www.retraiteplus.fr

Directrice de la publication :

Ludivine Obadia

Ont contribué à ce numéro :

Rachel Gaillard

Ludivine Obadia

Myriam Strouk

Jeanne Flavian

Graphisme & maquette :

Sarah Cassar

Valérie Frégard

nous met du baume au **coeur**

Pour le lancement de notre magazine, j'ai eu le plaisir de faire plus ample connaissance avec Valérie Frégard, assistante sociale au centre cardio-vasculaire de Valmante à Marseille. Au parcours un peu atypique, cette Lilloise au grand cœur exerce son métier avec humanité et passion.

Si elle a "beaucoup bougé" comme elle aime à dire, c'est avant tout parce qu'elle recherchait un métier humain où l'on peut faire du bien aux autres. C'est ainsi qu'après une licence en langues étrangères appliquées à Lille et un emploi en entreprise, elle décide, à 40 ans, de changer complètement de parcours. "Je me rendais compte que je passais des journées fatigantes à travailler sans rien apporter à personne", nous confie-t-elle avec sa sympathie et son entrain naturels. C'est alors qu'elle suit une formation et passe avec succès le concours d'assistante sociale. Elle occupe donc ses fonctions au sein d'un hôpital de Lille durant sept ans, puis à l'hôpital européen de Marseille et enfin à Valmante où elle exerce aujourd'hui et affirme avoir trouvé la place qui lui convient.

Si son unique regret qui se transformera peut-être un jour en projet est qu'il n'y a pas assez de rencontres organisées entre assistantes sociales de différents hôpitaux de la région, comme elle en avait l'habitude

à Lille, elle apprécie au quotidien une étroite collaboration avec les professionnels de l'hôpital. En effet, médecins, infirmiers et aides soignants discutent régulièrement du cas de chaque personne et font part à Valérie de leurs préconisations afin qu'elle puisse ensuite aider chacun au plus près de ses besoins et trouver la solution la plus appropriée.



Lorsque l'on demande à Valérie ce qui la motive le plus lorsqu'elle doit se rendre au

travail le matin elle répond sans hésitation: "Même si on doit apprendre à accepter l'échec parce que tout n'est pas toujours possible, ce qui me motive le plus dans ma journée c'est lorsque je parviens à aider au moins une personne. Donner un coup de pouce, trouver des aides à domicile ou accompagner dans certaines démarches, ou même tout simplement parler."

Les échecs dont parle Valérie, ce sont certaines situations où elle ne peut pas aider une personne parce qu'elle propose sans jamais forcer. Par exemple ? Une petite mamie qui refuse l'aide à domicile parce qu'elle n'aime pas qu'on la dérange dans son quotidien.

"Je laisse tout de même des coordonnées au cas où elle changerait d'avis," confie Valérie qui a tout de même du mal à se convaincre qu'elle ne pourra pas l'aider.

Mais le quotidien de Valérie nous montre que lorsque la préoccupation première est d'aider l'autre, on trouve très souvent un moyen de le faire, même lorsque c'est compliqué." Elle raconte alors l'histoire de ce Monsieur ramené un jour par les pompiers sans papiers et incapable de donner son signalement. Après des mois d'enquête et de recherches, bien au-delà du cadre de ses obligations, elle parvient à trouver son numéro d'allocataire CAF, indispensable pour que la CAF accepte de lui donner des renseignements sur la personne. Mais comment donner un numéro d'allocataire alors que c'est justement ce que l'on cherche ?

Si Valérie se donne corps et âme à son travail, elle sait profiter de ses moments de liberté. A Marseille, évidemment, on apprécie la plage. Mais elle aime aussi multiplier les balades et les randonnées,

s'émerveiller chaque jour du magnifique trajet qu'elle fait tous les matins et s'octroie de belles sorties sur Bandol à bord du bateau de son compagnon. Lorsqu'elle habitait dans le 1er arrondissement, elle avait tous les bons plans de bistrotts et terrasses sympathiques comme l'Oli Bé, un restaurant typique Méditerranéen corse et catalan. Depuis qu'elle a déménagé à la Ciotat elle découvre petit à petit

mais ce n'est pas pour déranger Valérie qui adore découvrir et aller de l'avant.

Ce qu'elle aime chez Retraite Plus c'est l'aide qu'on lui apporte pour trouver une bonne solution d'hébergement pour la personne. Elle sent qu'elle la confie entre de bonnes mains. Et comme sa bonne humeur est communicative, j'ai fini ma journée avec le sourire.

Merci Valérie.

Rachel Gaillard

Devenez l'AS de cœur de notre prochain numéro !

Envie de partager avec nous une tranche de votre vie professionnelle, d'échanger sur des thèmes variés, de proposer vos idées pour faire bouger les choses, partager vos succès ou vos déceptions?

Contactez-nous !
asdecœur@retraiteplus.fr



APPEL A CANDIDATURE

DANS LE COEUR D'UNE CONSOEUR

Je travaille en clinique privée et interviers tant en SSR qu'en SSI. Notre mission dans le cadre du SSR est d'assurer l'accompagnement des patients à leur domicile, ce qui ne pose pas de réel problème.



Par contre, dans le cadre du SSI, c'est une autre histoire. Les patients sont plus dépendants et la récupération est limitée ce qui nous contraint à les orienter en EHPAD.

Toutes les semaines j'ai des cas épineux pour lesquels j'utilise tous les moyens à ma disposition. Je trouve des solutions avec Retraite Plus pour certains ou seule. Les personnes en ligne chez Retraite Plus sont gentilles, disponibles et efficaces. Elles réagissent très vite en tenant compte de mes renseignements et des souhaits de la famille. J'ai un excellent retour des familles.

Ce qui fait plaisir c'est le suivi des dossiers, je me sens aidée, épaulée et surtout tenue au courant de votre travail. Je ne travaille pas avec vos concurrents, ils n'ont pas votre sérieux, j'ai donc trouvé la bonne adresse.

J'ai de plus la visite de Marc NIZARD avec lequel je partage des informations dans les deux sens, c'est très agréable car ce dernier a un autre regard.

"En quelques mots MERCI RETRAITE PLUS".

Brigitte Hénot, Assistante sociale
Clinique Korian Massilia- Les Pins





Démarche qualité *Retraite Plus avec et pour les familles*

Durement éprouvé par le premier confinement, le monde des EHPAD a de nouveau été ébranlé par la crise Orpéa. Si la méfiance des familles à l'égard des groupes privés dédiés au grand âge est légitime, tout le secteur n'est pour autant pas à blâmer.

Constatant que de plus en plus de familles avaient besoin d'éléments objectifs pour les rassurer sur la qualité des établissements et que seules les expériences vécues par d'autres familles sauraient les convaincre, nous avons décidé d'intensifier notre démarche qualité à leur intention.

Depuis plusieurs années, nous collectons systématiquement les avis des familles sur la qualité de l'établissement intégré par leur proche. Notre questionnaire de satisfaction permet d'évaluer les maisons de retraite et résidences sur l'accueil délivré, le cadre de vie (repas, service), l'animation et la vie sociale, la qualité du personnel médical et non médical. Les notes et commentaires recueillis, gage de transparence, sont consultés et communiqués par nos conseillers dans le cadre de l'orientation des personnes âgées.

Depuis le mois de janvier 2022, nous avons constaté que cette démarche rencontrait un engouement particulier nous permettant

d'avoir une base d'information de plus de 200.000 retours pour la plupart très récents.

Au-delà de la note moyenne attribuée aux Ehpads privés (de 4/5 avec volume important de commentaires élogieux), cette démarche nous offre une hauteur de vue unique.

Nous sommes probablement les seuls à pouvoir aider une famille sur la base d'une approche globale, tenant compte de ses critères de recherche et des recommandations des familles ayant vécu une expérience similaire, créant ainsi une relation de confiance durable et reconnue. Cette démarche unique est également confortée par notre approche terrain avec des visites régulières des établissements qui, en raison du COVID, ont été ralenties mais jamais supprimées.

Nous avons en effet mis en place un système de collecte des avis sur le service rendu par notre organisme, sur toutes les plateformes disponibles au public - trustpilot, pagesjaunes, google entreprise. A ce jour ce sont près de 3500 avis qui ont été recueillis et une note de 4,7/5 - excellent - attribuée à la qualité du service Retraite Plus sur trustpilot, une note de 4,8/5 sur les pages jaunes et de 4,9 sur google entreprises.

Ludivine Obadia

Sous le soleil de *Marseille*

Marseille est certainement la ville la plus dépaysante et sans doute l'une des plus attachantes de l'Hexagone. Formée au cœur d'une calanque naturelle, sa culture, son accent et son identité affirmée en font un joyau cosmopolite et unique.

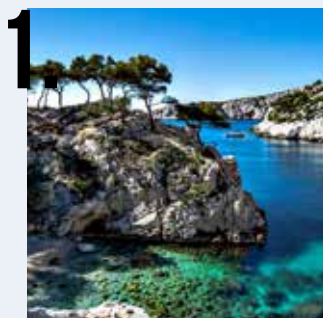
Côté mer, avec le Parc National des Calanques, les îles du Frioul, ses plages et ses randonnées, côté ville avec son patrimoine et ses spécialités culinaires.

Parmi ses sites incontournables, citons pêle-mêle le Vieux-Port; la Canebière, le Fort Saint Jean, le quartier du Panier, plus vieux quartier de la ville aux petites ruelles colorées et pittoresques.

Mais troquons, le temps d'un court moment d'évasion, notre costume de parfait employé Office du Tourisme en panoplie de baroudeur type Guide du Routard et partageons les bons plans permettant de découvrir un aspect plus informel et atypique de la Cité Phocéenne.

Autant d'astuces et plans malins qui vous permettront de découvrir la ville sous l'angle de ses lignes intimes, authentiques et gravant un chant de cigales niché au fond de votre cœur pour l'éternité.

Myriam Strouk



LES CALANQUES DE MARSEILLE

1 Au départ de La Ciotat, découvrez des circuits insolites entre les Calanques pour des tarifs plutôt abordables (20€ pour le premier prix). Foncez-y, vous ne le regretterez pas !



UNE SOIRÉE SUR L'ÎLE DU FRIOUL

2 Pour 11,10 € A/R par personne, la navette "Frioul-IF Express" accessible depuis le port de Marseille, vous permettra d'apprécier l'île en admirant le coucher de soleil et vous baigner loin de la foule et des regards indiscrets.

3.



LE VIEUX-PORT

Port de plaisance pour se balader, se poser à une terrasse, boire un verre ou manger... à la table d'un restaurant étoilé proposant à la carte de savoureux mets traditionnels parmi lesquels l'incontournable bouillabaisse.

4.



LE MARCHÉ AUX POISSONS

En direct du Vieux-Port, pour une visite alliant plaisirs gastronomiques, culturels et attraits pittoresques de la ville, avec une expérience unique de vente directe des pêcheurs aux consommateurs.

5.



TRAVERSEE LA VILLE EN BATEAU

Pour vous rendre depuis l'embarcadère du Vieux-Port de Marseille (1 Quai de la Fraternité 13001 Marseille) à L'estaque, qui a inspiré Cézanne et la trilogie Pagnol, au Point-rouge ou Les Goudes à l'occasion d'un trajet maritime plaisant, rapide et très bon marché (5€)

6.



QUARTIER DU COURS JULIEN

Une balade colorée dans le quartier du Cours Julien, quartier intimiste qui abrite bars et boutiques originales et constitue une pépite de Street-art avec les artistes marseillais et graffeurs venus du monde entier !

7.



LE MUSEE DU SAVON

Situé sur les quais du vieux-port, à l'intérieur de l'ancien arsenal des galères construit par Louis XIV, ce lieu chargé d'histoire vous ouvre les portes de l'histoire du savon de la préhistoire à nos jours grâce à des fresques, des œuvres, des documents, des objets et des pièces rares.



Le dossier du mois...

Résidence seniors: **le bon choix** *pour les seniors autonomes*

Face à des personnes âgées autonomes en proie à la solitude, exposées aux risques d'un logement trop grand ou mal adapté, le choix des résidences seniors s'avère une solution pertinente et souvent méconnue.

Non médicalisées mais compatibles avec les services d'aide à domicile, ces logements seniors proposés sous forme d'appartements sont des lieux de vie indépendants, confortables et fonctionnels, qui disposent de personnel chargé d'aider les résidents dans leur quotidien et d'organiser différents services à leur intention.

Comment s'assurer qu'une résidence seniors est la solution appropriée à proposer aux familles ? Comment les aider à faire le bon choix ?
Retraite Plus vous aide à y voir plus clair

A qui s'adressent les résidences senior ?

Elles sont destinées prioritairement aux personnes âgées de plus de 60 ans avec un niveau d'autonomie évalué par la grille AGGIR, de GIR 4 à GIR 6. Elles sont adaptées aux personnes seules ou en couple. Les animaux de compagnie sont souvent acceptés.

Quels sont les types de logement proposés?

Ce sont des complexes d'un ou plusieurs bâtiments abritant des logements individuels, du studio au T4, à la vente ou à la location et situés au sein d'agglomérations grandes ou moyennes, dans des lieux attractifs et proches de commodités.

Chaque appartement comporte un salon, une ou plusieurs chambres, une cuisine et une salle de bains.

Les installations sont adaptées au grand âge avec des douches à l'italienne, des équipements modernes et un système de surveillance. Les résidences disposent d'un espace central ouvert à tous les résidents, de services hôteliers à la carte qui les préservent notamment de tâches ménagères devenues difficiles à assumer après un certain âge. Le résident peut choisir les services qui lui conviennent parmi ceux qui sont proposés par chaque résidence: ménage, blanchisserie, conciergerie et parfois également livraison des courses, portage des repas, aide administrative, petits travaux de bricolage ... Une restauration de qualité est également assurée sur place. Tout comme les seniors vivant à domicile, les résidents peuvent faire appel aux services de maintien à domicile de leur choix.

Quel est le coût d'une résidence seniors ?

De manière générale et tous départements confondus, le tarif moyen en résidences services, incluant le loyer et les charges fixes pour un T1 se situe entre 923 et 2000 euros par mois mais peut dépasser les 3000 euros par mois pour un T3, suivant les régions et pour les résidences avec un standing plus élevé.

considérablement varier en fonction de plusieurs critères dont :

- L'emplacement géographique
- Les prix de l'immobilier
- Le type d'appartement
- Les prestations et services choisis
- Certaines réductions pratiquées par les établissements.

Comment aider les seniors à faire leur choix ?

Avec cette grille de lecture, vous pourrez aider les seniors intéressés à se poser les bonnes questions avant d'opter pour une résidence services :

- Le climat de cette région me convient-il?
- La résidence correspond-elle à mon budget?
- L'emplacement est-il accessible est agréable?
- Trouve-t-on des commerces, une pharmacie, des soins médicaux à proximité?
- Souhaite-t-on emmener son propre mobilier ou emménager dans un appartement déjà meublé?
- Quelles sont les prestations incluses et non incluses dans le tarif mensuel?
- Quels sont espaces communs à disposition : jardin, bibliothèque, piscine, salon de coiffure, salle de fitness?
- L'ambiance de la résidence convient-elle à mes attentes?

Rachel Gaillard & Ludivine Obadia

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à commander notre guide dédié. Notre équipe est à votre écoute pour vous aider à trouver le meilleur choix de résidence pour les familles. Contactez-nous au 0805696631

Une charge émotionnelle, décharges émotionnelles

Sur l'échiquier de la solidarité, l'assistante sociale occupe une position médiatrice mais délicate. Elle doit instaurer une relation de confiance, apporter un accompagnement social avisé en gardant du recul face aux difficultés exposées.

Tout travailleur social a forcément emporté avec lui au moins une expérience qui l'a laissé agité alors qu'il refermait la porte de son bureau. Mobiliser les moyens de gérer ces situations et traiter l'impact de sa charge émotionnelle est fondamental. L'épuisement professionnel, plus connu sous le terme de burnout, est une maladie de plus en plus diagnostiquée dans le monde

du travail social. Voici quelques conseils pratiques pour reconnaître ces symptômes et prévenir l'épuisement (et usure) lié à la compassion chez les assistantes sociales.

Soyez à l'écoute des signes que votre corps vous envoie.

Votre exposition au stress est forte et quasi inévitable. Il est indispensable de ne pas occulter les conséquences que cela peut avoir sur votre quotidien et apprendre à l'accueillir.

Sur le plan émotionnel, soyez attentive à tout signe de perte d'intérêt, ennui, susceptibilité accrue, irritabilité voire même agressivité, sentiment de découragement.



Au plan physique, l'impression de tension intérieure, de pression respiratoire, douleurs dans la nuque et les épaules, troubles de transit ou de digestion, ou sensation de fatigue générale chronique sont également des signaux à ne pas négliger.

SI VOUS SENTEZ UNE PERTE DE VOTRE CAPACITÉ D'EMPATHIE, UNE DISTANCE CYNIQUE, LE BURN OUT VOUS GUETTE.

Si, sur un plan comportemental, vous constatez un absentéisme accru, une augmentation de vos heures de travail pour compenser l'efficacité perdue, un abus incontrôlé de toxiques (alcool, cigarettes, médicaments) prêtez-y attention. Enfin, si la relation avec les familles que vous accompagnez devient ennuyeuse voire désagréable, si vous sentez une perte de votre capacité d'empathie, une distance cynique, le burn out vous guette.

Clouonnez distinctement des zones dans vos pensées.

Établissez un emploi du temps clair afin de délimiter sans équivoque temps de travail et temps de décompression. Avoir conscience de son temps, c'est apprendre à savourer l'ici et maintenant.

Maintenez des limites auprès des familles qui font appel à vous et de vos supérieurs. Délimitez clairement temps privés et temps professionnels pour être 100% au travail et 100% hors du travail. Si une situation anxiogène vous empêche par exemple de dormir, décidez de la circonscrire en vous disant «cette situation m'angoisse pour ces raisons-là (citez les raisons), j'y penserai demain à 8h30 ».

Vous pouvez aussi avoir un carnet dans lequel vous noterez vos pensées, afin de parvenir à les garder à distance et savoir profiter d'un repos indispensable. Égoïste ? Non, vital !

Veillez à sans cesse revaloriser le sens éthique de votre travail

Étudiez, lisez, formez vous régulièrement, soyez curieuse et consultez avec intérêt les ressources mises à votre disposition car plus vos connaissances seront actualisées, moins vous vous sentirez démunie ou submergée face à votre fonction.

Cherchez de la supervision positive

Développez un réseau de supervision parmi vos collègues, supérieurs et pairs dans d'autres établissements. En communiquant régulièrement et librement autour de vos problématiques quotidiennes, vous parviendrez à identifier plus facilement vos émotions, les exprimer et souvent les relativiser car les mots ont cette faculté à libérer.

Incluez méditation et sport dans votre quotidien

Ils permettent la régulation de vos émotions en vous aidant à bénéficier d'un sommeil réparateur et adopter une distance par rapport à vos pensées anxiogènes.

Des applications gratuites telles que Namatata, Headspace ou Petit BamBou vous guideront de manière conviviale et souple dans la pratique de la méditation.

Si un stress temporaire et cadré n'a rien de définitivement dommageable, un stress continu peut au contraire avoir des conséquences irréversibles. Si la charge émotionnelle est inévitable, elle ne peut se conjuguer au pluriel : une charge émotionnelle, décharges émotionnelles!

Myriam Strouk & Jeanne Flavian

Comment protéger les données de son smartphone

DÉFINISSEZ UN MOT DE PASSE DE VERROUILLAGE

Évitez d'utiliser un mot de passe unique pour sécuriser vos divers accès. La liste de vos contacts figure parmi les données les plus sensibles de votre téléphone. Pourtant, selon une étude récente, près de 30% des propriétaires de portables ne verrouillent pas leur écran et n'emploient pas de fonction de sécurité. Les experts conseillent de ne pas choisir un mot de passe facile à décrypter, doubler les barrières d'accès (code crypté, empreinte digitale), et éviter de dupliquer machinalement un mot de passe unique et systématique (mail, banque ...).

PENSEZ AU CLOUD

Un téléphone mobile n'est pas un espace de

stockage sécurisé : perdre son portable ou avoir sa mémoire piratée sont des faits courants. Ne stockez sur votre appareil mobile que les informations auxquelles vous avez besoin d'accéder rapidement et fréquemment.

Pour le reste, pensez au Cloud pour sauvegarder vos photos, vos factures en toute sécurité et pouvoir y accéder depuis n'importe quel autre appareil. Effectuez des sauvegardes régulières de vos données, en cas de perte ou de vol, vous pourrez les restaurer sur un nouvel appareil.

ÉVITEZ...

Préférez toujours le réseau qui assure le plus haut niveau de sécurité. Les accès publics sont un terrain de chasse privilégié par les pirates pour capter vos informations et récupérer vos codes et mots de passe.

Évitez absolument de vous connecter depuis ces accès à vos comptes bancaires, réseaux sociaux ou tout ce qui nécessite un mot de passe.

ÉQUIPEZ VOTRE APPAREIL D'UN ANTIVIRUS FIABLE

Votre smartphone est un peu votre couteau suisse : vous l'utilisez pour vous connecter à des réseaux Internet plus ou moins sécurisés, télécharger des pièces jointes et des applications de sources diverses... Ces fonctionnalités exposent votre appareil à des risques. Saviez-vous que même lorsqu'il est pourvu des dernières mises à jour de sécurité, votre portable peut être infecté par un virus?

Si le système d'exploitation de votre smartphone a été conçu par défaut "en usine", l'installation d'un

antivirus complémentaire (type Avast, Security Master, McAfee...) constitue une barrière de sécurité supplémentaire indispensable.

GEREZ LES AUTORISATIONS DES APPLICATIONS

C'est un moyen facile pour sécuriser vos informations personnelles. N'hésitez pas à recourir à des accès codés et/ou via mot de passe sur vos applications importantes et de circonscrire les accès aux seules besoins de l'application en question.

RESTEZ VIGILANTS ET GARDEZ VOTRE SENS CRITIQUE EN ALERTE

Bien qu'iPhone et Android présentent de nouvelles mesures de sécurité toujours plus sophistiquées pour les smartphones, la sauvegarde de votre appareil et de vos données reste de votre responsabilité.

Réfléchissez avant de cliquer automatiquement sur les liens d'un courriel, cherchez les fautes d'orthographe révélatrices. La page vers laquelle

on vous renvoie est-elle sécurisée et commence par un "https: "? Et rappelez-vous qu'une compagnie sérieuse ne vous demandera jamais votre mot de passe dans un texto. Votre bon sens sera toujours votre meilleure protection.

Myriam Strouk

VOTRE BON SENS SERA

TOUJOURS VOTRE

MEILLEURE PROTECTION



La coupe de cheveux à adopter pour l'été

Si une belle chevelure fait partie de nos principaux atouts beauté, la coupe est décisive pour obtenir l'effet escompté. Paraître plus jeune, plus glamour ou rebelle, tout est possible lorsque l'on manie une paire de ciseaux avec doigté. Comme la garde robe, la coupe de cheveux suit les fluctuations de la mode. La coupe parfaite sera donc un compromis entre les tendances de l'été et les exigences de chaque physionomie à respecter. On vous dit tout.

Rien de tel qu'une nouvelle coupe de cheveux pour ajouter une touche de fraîcheur à notre quotidien. Cet été, on va rayonner ! Bonne nouvelle pour les petits visages, les coupes courtes ont le vent en poupe. Le carré oui mais fini le plongeant qui a tant fait rêver. On partira plutôt vers un carré droit et strict, de préférence, avec une frange. Cette coupe remplit le visage et donne une impression de volume aux cheveux fins. Sinon, pour paraître plus jeune et tendance, on vous conseille la coupe mullet. Vous l'avez sûrement aperçue dans les années 1970 et 1980, très à la mode durant ces années. Elle sera à l'honneur cet été et affiche un dégradé court devant et long sur la nuque. Tout en dégagant le visage, elle permet d'avoir un petit effet long très glamour.

On s'en souvient surtout, magnifiquement porté par la chanteuse Rihanna.

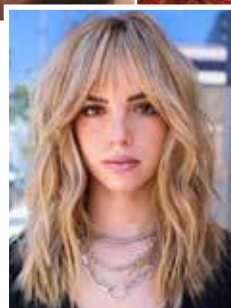
Si l'on souhaite partir plus franchement vers du mi-long tout en affinant les traits du visage, la coiffure Shag ou Shaggy convient parfaitement à tous les types de visages. On crée le flou et le volume avec un dégradé prononcé sur toute la longueur et une frange bien remplie. A la frontière entre le carré flou et le dégradé, cette coupe "à la



1



3



2

© Photo 1 : Instagram @ ursulolita

© Photo 2 : Pinterest

© Photo 3 : Pinterest @ ursulolita

lionne" très en vogue joue sur le style coiffé/décoiffé. Parmi les célébrités qui ont déjà craqué pour la coupe Shaggy, on retrouve Sophie Marceau, Charlotte Gainsbourg et Helena Christensen.

BELLE & RAYONNANTE

On l'aura bien compris, cet été, ce sera dégradé un jour, dégradé toujours, court, carré ou mi-long. Le dégradé mi-long qui descend jusqu'au haut du dos a l'avantage de convenir tant aux cheveux épais qu'il permet de démêler qu'aux cheveux fins, en créant du volume en haut et en laissant la longueur en bas. Il suffit de demander au coiffeur un mi-long dégradé. Quant à la frange, pas question d'hésiter. Si la frange rideau va faire des ravages cet été, la frange Birkin inspirée de la célèbre actrice et chanteuse fait son grand retour et saura également s'imposer. Courte au milieu et longue sur les côtés, on la reconnaît facilement.

Pour les couleurs conseillées pour l'été, on risque d'avoir quelques surprises. Si notre

coeur devra balancer entre le brun intense et le blond miel, on pourra s'affirmer et oser avec le rose poudré, la couleur phare de l'été.

Changer de look peut nous donner un

CHANGER DE LOOK PEUT NOUS DONNER UN SACRÉ COUP DE PEPS.

sacré coup de peps, qu'il ne faut pas négliger. Avant l'été, c'est l'occasion idéale de se relooker et de repartir du bon pied. On peut suivre les tendances ou n'en faire qu'à sa tête, l'essentiel est de se sentir belle et rayonnante.

Rachel Gaillard



Comment préparer sa peau pour l'été

Si l'approche des beaux jours fait rêver et nous laisse espérer un joli bronzage doré, il est recommandé de ne pas improviser. En effet, pour que le bronzage dure plus longtemps sans agresser notre peau, il existe plusieurs manières de la préparer. Entre soins adaptés, astuces de pro et alimentation, quels sont les bons gestes à adopter pour arborer fièrement notre teint hâlé cet été ?



La saison hivernale a mis notre peau à rude épreuve. Alors que l'on a tendance à cocooner durant cette période, cette année plus particulièrement, entre les divers confinements, le port du masque et les différentes raisons de nous camoufler, notre peau n'a pas vraiment pu respirer ni capter les timides rayons du soleil. Il est donc plus que nécessaire de lui donner un petit coup de pouce avant l'été. Rappelons en effet que si le soleil est source de vitamine D et ravive le teint, il est aussi responsable du vieillissement prématuré de la peau et de cancers. Pour profiter pleinement des bienfaits de l'été et de l'exposition solaire, on misera essentiellement sur trois tableaux: l'exfoliation, l'hydratation et l'alimentation.



Si les professionnels recommandent de plus en plus d'opter pour des soins naturels, il est intéressant de rappeler les innombrables propriétés de l'huile d'argan. Adoucissante, riche en vitamine E et en acides gras, elle préserve l'hydratation naturelle de la peau. Elle sera donc un bon allié avant l'été. Rapidement absorbée, on peut tout à fait l'utiliser comme soin du visage et du corps. Quant à l'exfoliation, attention aux soins décapants qui nous laissent une désagréable sensation de tiraillement. Il est fondamental d'éliminer les cellules mortes et de libérer les pores pour permettre aux soins de pénétrer en profondeur, à la peau de s'oxygéner, au bronzage de durer et même aux cellules de se régénérer et donc de ralentir le vieillissement cutané et l'apparition des rides. Mais il est impératif de choisir une exfoliation douce et plus particulièrement pour les peaux matures qui, avec les années, perdent en capacité d'hydratation et de régénération.

Si l'on hydrate de l'extérieur pour prévenir la diminution de notre réserve d'eau que provoquent la chaleur et le soleil, on peut



également nourrir la peau de l'intérieur. En effet, le rôle de l'alimentation pour notre santé n'est plus à démontrer. On privilégiera les aliments riches en bêta-carotène, précurseur de vitamine A, comme les carottes, les abricots ou la mangue. Elle aide en effet la peau à brunir tout en la préservant du vieillissement grâce à ses propriétés anti-oxydantes. Quant à la vitamine A et aux acides gras essentiels, ils aident la peau à se renouveler. On essaiera alors de favoriser les oeufs, les légumes verts et les poissons gras comme le saumon. On peut aussi compléter ce régime santé avec

certains compléments alimentaires pour un apport supplémentaire en vitamines et antioxydants.

Et pour toutes celles qui craignent encore d'enfiler leur maillot de bain, sachez que certaines astuces permettent de brûler quelques calories en trop même lorsque l'on est au bureau comme boire du thé vert, mastiquer un chewing-gum ou faire marcher nos neurones, alors il ne faut pas désespérer, on pourra avoir fière allure sur la plage même avec un emploi du temps bien chargé.

Rachel Gaillard

Les 3 réflexes beauté de l'été...

1 *L'exfoliation fait partie des musts* pour préparer sa peau à un beau bronzage. Dès 40 ans, il est recommandé de choisir un soin anti-âge, afin de bénéficier d'un produit à la fois exfoliant et très hydratant qui tient compte de la diminution des capacités d'hydratation naturelles de la peau.

**Crème-Exfoliant Visage
Infusion L'OCCITANE / 22€**



2 *Pour une hydratation parfaite*, optez pour une gamme de soins à base d'acide hyaluronique. Très en vogue en ce moment, sa réputation n'est pas sans raison. Connue pour hydrater en profondeur les différentes couches de la peau, il prévient la sécheresse cutanée et améliore la texture et l'élasticité de la peau.

**Crème hydratante SPF30 +
repluper ROC / 35,99€**



3 *Pour booster votre épiderme*,

laissez vous tenter par l'or. Les nanoparticules de l'or, capables de se faufiler dans les cellules, permettent de lutter contre les facteurs oxydatifs comme la pollution, le stress et la cigarette. Nouveau secret beauté des stars, les molécules d'or sont antibactériennes, revitalisent la peau et ravivent le teint.

**EXCELLENCE ÉNERGIE OR SOIN
JOUR / 251€**





150.000 familles

ont déjà bénéficié de notre service d'accompagnement gratuit et trouvé une solution d'habitat senior adapté aux **aux besoins de leurs aînés.**