



L'AZURÉEN

ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITÉS
Groupe Cote d'Azur - Alpes Maritimes

Maison des Associations Garibaldi, Boîte 54
12 ter Place Garibaldi, 06300 NICE
Tél : 06 86 01 32 63 Email : anrcoteazur@gmail.com
Site internet : <https://anr06.com>

Permanence le Jeudi de 14h30 à 17h00, sur rendez-vous



**Reconnue
d'intérêt général**

BULLETIN DÉPARTEMENTAL N°9

Juillet 2025



***NOS RANDONNEURS AU DESSUS DU TROU DES
CORNEILLES DANS LE VALLON DE LA ROYA***

L'EDITORIAL DU PRESIDENT

Chers amis,

L'isolement social et la solitude sont aujourd'hui reconnus comme des facteurs de risque majeurs pour la santé, au même titre que l'obésité, la sédentarité ou le tabagisme.

Nous sommes incités, sous couvert de quête de bien-être personnel, à nous replier sur nous-mêmes. Nous vivons dans une époque de turbulences et de bouleversements où la simple relation sociale citoyenne perd de son intérêt.

Les technologies numériques ont transformé nos échanges en interactions superficielles, souvent désincarnées, favorisant l'agressivité et l'impulsivité. L'éthique élémentaire de respect de l'autre, de respect des institutions et de bien d'autres valeurs sont en voie de délitement,

Par chance, nous avons acquis un certain vécu dont le bon sens nous oriente vers les associations telles que notre généreuse ANR. La recherche de convivialité, d'animations et de solidarité est toujours de bonne attention. Pourtant il faudrait aussi mener une réflexion collective sur la nature des liens qui nous unissent et sur notre propre responsabilité dans la fabrique – ou la fragilisation - du tissu social.

Cependant, ainsi que le disait Goethe « on peut aussi construire quelque chose de beau avec les pierres qui entravent le chemin »,

Durant ce chaud été, toute l'équipe du bureau de l'ANR 06 vous souhaite de bonnes vacances.

Jean-Claude BERTRAND

COMPTE-RENDU DE L'ASSEMBLEE DEPARTEMENTALE DE L'ANR 06 DU 16 MARS 2025



Une assemblée attentive au bilan de santé de notre Groupe départemental et de notre association

L'assemblée départementale de l'Association Nationale de Retraités, Groupe des Alpes-Maritimes - ANR 06 – s'est réunie le 16 mai 2025 à l'Institut Claude Pompidou à Nice.

Bulletin Départemental juillet 2025

Rassemblant une cinquantaine d'adhérents sur les 550 que compte l'association dans le département des A-M, l'assemblée s'est déroulée de manière traditionnelle dans une ambiance très conviviale.

Après une minute de silence en hommage aux membres décédés en 2024, le Président Jean-Claude BERTRAND a présenté son rapport moral, puis le Trésorier Alain NANTUA a retracé les comptes. Malgré son budget modeste, les comptes de l'association restent bénéficiaires.

Le Professeur Bernard ASSO, conseiller départemental représentant le Président du département des A-M Monsieur Ange GINESY, est intervenu pour rappeler combien le département s'investissait dans la politique sociale (la moitié d'un budget de 1,4 milliard d'euros) et combien l'action d'une association telle que l'ANR 06 est importante pour le bien être des retraités.



Alain NANTUA, le trésorier de l'ANR 06, et Jean-Claude BERTRAND, notre président de Groupe, côtoient le professeur Bernard ASSO, représentant du président du département des Alpes-Maritimes, et François Xavier LEHMANN le président de l'ANR

Après l'approbation à l'unanimité des rapports moral et financier, les animateurs de chaque activité ont présenté leur bilan de 2024 : randonnées, marche nordique et longe-côte (130 licenciés FFRP), visites guidées des quartiers historiques de Nice, Cannes et Menton, visites culturelles des expositions et des musées de Nice et des A_M, Tai Chi Chuan dans le parc des arènes de Cimiez, conversation en Anglais, jeux de cartes.

L'activité sociale est très développée et représente plus de la moitié des dépenses : livraison de colis de Noël pour les plus de 85 ans, envois de cartes d'anniversaire aux plus de 80 ans, présence aux obsèques des membres décédés, visites aux adhérents dans les hôpitaux et dans les EHPAD, appels téléphoniques envers les plus isolés. Le président a repris la parole pour exposer les difficultés récurrentes de l'association concernant notamment le lent et inexorable déclin du nombre d'adhérents dont la moyenne d'âge avoisine les 80 ans et la difficulté pour trouver des bénévoles,

Arrivé en cours de réunion, Monsieur Éric CIOTTI député des A-M a honoré l'assemblée de sa présence en réitérant à l'ANR 06 son engagement et son soutien en sa qualité de Président de la Commission des Finances du département des A-M. Il a invité les dirigeants de l'association à formuler une demande de subvention qu'il appuiera cette année encore,

Ensuite, le Président National de l'ANR, François Xavier LEHMANN s'est exprimé pour exposer les projets de l'association au niveau national : relations avec les collectivités locales et avec les autres associations nationales de retraités (Confédération Française des Retraités dont fait partie l'ANR, Pôle des Retraités de la Fonction Publique) ; nécessité de recruter de nouveaux adhérents en développant de nouvelles activités recherchées par la population des retraités et attirer davantage de bénévoles pour les animer ; dossier établi et actualisé pour la défense des intérêts des retraités présenté aux parlementaires (députés et sénateurs).



Échanges entre le député des Alpes-Maritimes, monsieur Éric Ciotti, et le Président de l'ANR



Jean-Claude BERTRAND, notre Président de Groupe, informe monsieur Éric Ciotti



Le discours de monsieur Éric Ciotti



Qui annonce quelques bonnes nouvelles

Après avoir clos la réunion, le Président J-C Bertrand a invité les participants à prendre part à l'apéritif et au repas servi sur place dans la magnifique salle de l'Institut Claude Pompidou qui recevait l'ANR 06 pour la cinquième année.

Le Président de l'ANR 06 : Jean-Claude BERTRAND

À noter : lors de l'Assemblée Générale de l'ANR, les 12 et 13 juin 2025, le Président de notre Groupe Départemental, Jean-Claude BERTRAND, a été réélu Administrateur National pour une durée de 4 ans, tout comme François Xavier-LEHMANN qui, en outre, a été réélu Président de l'ANR pour une durée de 2 ans. Nous leur présentons toutes nos félicitations.

Ils nous ont quittés cette année

M. AUBERT Gérard
 M. BOURDALLE Jean Pierre
 M. CHABERT Jean-Louis
 M. DEVOS Stephane
 Mme DITTE Jeannine
 M. DOUDON Robert
 Mme DUCHEMIN Rachel
 M. FREVILLE Claude
 M. GERAL Jacques
 Mme JAUGEON Nelly
 M. LASTERE Jean-Yves

Mme LERDA Chantal
 M. LOUIS Michel
 Mme MICHEL Lucette
 Mme ORELUT Claudette
 M. PONS Gérard
 M. REBEIX Claude
 Mme ROLLAND Denise
 M. SPINOSA Claude
 M. TRICOT Jacques
 Mme TROTABAS Thérèse
 M. VALERY Claude

LE MOT DU TRESORIER

L'année 2024 a marqué un tournant dans la vie de notre groupe. Notre départ de la rue Gounod a très fortement impacté notre fonctionnement et nos finances. Les activités intérieures effectuées auparavant dans la grande salle lumineuse de la Rue Gounod se déroulent maintenant dans des salles louées à la Maison des Associations Garibaldi. Les animatrices de ces activités ont dû s'adapter pour pouvoir accueillir nos adhérents. Remercions-les pour leurs efforts. Un point positif toutefois, pas de changement pour les activités qui se déroulent en extérieur. Je salue ici le dévouement sans cesse renouvelé de nos animateurs qui permettent aux adhérents de participer à de nombreuses activités.

Les modalités d'accueil des adhérents sont également modifiées. La permanence a désormais lieu dans une salle louée à Garibaldi. Il faut hélas constater que moins de bénévoles sont disponibles pour assurer la permanence. Cela implique qu'il est maintenant impératif de prendre rendez-vous pour nous rencontrer le jeudi. L'absence de secrétaire a des conséquences sur la vie de l'association, notamment contact plus difficile avec nos adhérents et une moindre réactivité aux diverses sollicitations de toutes sortes.

Un point sur les finances du groupe ANR. Malgré ces nouvelles contraintes et grâce au dévouement de certains adhérents, notamment lors de la distribution des colis de Noël, et à des soutiens inattendus le bilan de l'année 2024 est largement positif. Nous avons bénéficié d'une subvention du Conseil départemental des Alpes-Maritimes et La Poste a également versé une subvention. Je remercie le Président du Conseil Départemental et le Président de la Commission des Finances du Conseil Départemental pour leur soutien de 5 000 €. Néanmoins, nous devons regretter que 24 adhérents n'aient pas réglé la cotisation 2024 et que la cotisation 2025 est attendue pour 57 adhérents.

N'OUBLIEZ PAS QU'IL EST ENCORE TEMPS DE REGLER VOTRE COTISATION 2025

Le montant de la cotisation ANR est rappelé ci-après :

	Avec abonnement à la revue La voix de l'ANR	Sans abonnement à la Revue Voix de l'ANR
Adhésion individuelle	32 €	23 €
Adhésion couple	46 €	37 €

Merci de régler votre cotisation par chèque à l'ordre de ANR 06 adressé à :

ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITES
MAISON DES ASSOCIATIONS GARIBALDI
BOITE 54
12 TER PLACE GARIBALDI
06300 NICE

Je rappelle que, pour vous éviter tout souci quant au règlement de la cotisation annuelle, vous pouvez opter pour le prélèvement. Si vous souhaitez en bénéficier, il suffit de nous faire parvenir un **Relevé d'Identité Bancaire** par courrier ou par messagerie (courriel). A réception du RIB, je vous ferai parvenir un mandat SEPA pour signature que vous devrez ensuite nous retourner dûment signé. Le paiement par virement est également possible. Si vous souhaitez utiliser ce moyen de paiement, il suffit de nous demander le RIB de l'ANR 06 par courriel à anrcoteazur@gmail.com

Un bon été à toutes et à tous.

Alain NANTUA
Trésorier ANR 06

SORTIES CULTURELLES

Bonjour à Toutes et à Tous.

L'Azuréen paraissant en juillet, notre programme pour le 4^{ème} trimestre n'étant pas encore prêt, je vous donne les pistes sur lesquelles nous allons travailler. De toute façon, d'ici septembre vous aurez tout oublié, nous vous enverrons à ce moment-là par mail, les dates et précisions pour ces sorties.

Passez un bel été sans oublier de réserver pour la visite de l'exposition au forum Grimaldi.

21 AOUT 14 h	GRIMALDI FORUM MONACO <i>Confirmé</i>	"Couleurs ! Chefs-d'œuvre du Centre Pompidou"	<u>ATTENTION</u> Réservation individuelle à faire avant le 30 juin. * Soit sur internet : aller sur la date du 21 août , choisir avec visite guidée de 14h 30, et payer. * Soit par téléphone 0037799992000 Ouvert de 12 h à 19 h fermé le lundi
11 SEPTEMBRE 14h	Musée CHERET NICE <i>Confirmé</i>	« Les reliques de l'écume » « Raoul Dufy, le miracle de l'imagination »	Dans le cadre des expositions de la biennale « La mer autour de nous » Visite guidée des 2 expositions
03 OCTOBRE	VAUGRENIER (À confirmer)	Visite du château de Vaugrenier	Avec peut-être, le matin : * une marche nordique * ou la visite du Musée Fernand Léger
NOVEMBRE	Journée à DRAGUIGNAN (À confirmer)	Visites du Musée des beaux-arts et de l'Hôtel départemental des expositions	Probablement en co-voiturage
DECEMBRE	REPAS AU LYCÉE HÔTELIER DE NICE (À confirmer)	Visite du Musée des Arts-Asiatiques	Afin de terminer l'année joyusement.



LE TAI CHI CHUAN



Tai Chi, de l'art martial à une pratique énergétique de santé



Dérivé des arts martiaux chinois, au fil des années la transmission des techniques du Tai Chi s'est beaucoup simplifiée, et adoucie, même si certains maîtres ont continué à transmettre les notions martiales traditionnelles.

Le Tai Chi à mains nues mais aussi à l'éventail enseigné à l'ANR 06 comporte un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. La pratique vise entre autres à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculosquelettique et à maintenir une bonne santé physique et mentale.



Grâce à l'extrême précision des gestes, le Tai Chi permet d'apaiser l'esprit et d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. Il favorise aussi une meilleure prise de conscience de son corps, de soi, et de son environnement. Il contribue à harmoniser le Qi ou énergie vitale.

Le tai Chi forme avec le Qi-Gong (gymnastique énergétique), l'une des 5 branches de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC). Les 4 autres branches sont l'acupuncture, la diététique chinoise, la pharmacopée chinoise (herbes médicinales) et le massage Tui Na, qui renforce la circulation énergétique dans les méridiens.

À noter que le Tai Chi ne s'apprend pas en deux temps, trois mouvements. Il nécessite persévérance, rigueur et assiduité si l'on veut bénéficier de ses effets positifs.

C'est avec beaucoup de plaisir que nous nous retrouvons les jeudis matin. Cette saison quarante personnes se sont inscrites et se répartissent avec sérieux et assiduité dans les différents ateliers :

- 9h45 à 10h30 Tai Chi à l'éventail
- 10h30 à 11h15 Qi-gong
- 11h15 à 12h15 Tai Chi à mains nues

L'ambiance du groupe est chaleureuse. Chacun faisant preuve d'une bonne concentration et application dans l'apprentissage. Certains pratiquent depuis plusieurs années, et nous constatons des progrès très encourageants.

Les cours ont lieu le Jeudi matin au Parc des Arènes de Cimiez de 9h45 à 12h

Pour plus d'information, vous pouvez contacter Patrick FONTAINE

✉ : patrick.jffontaine@gmail.com » ☎ : 06 70 16 57 29

CONVERSATIONS EN ANGLAIS

proposées par Nicole SELLAM et Lorna WILLIAMS

Quel est l'intérêt de pratiquer l'anglais à nos âges !

Eh bien, si par exemple vous voyagez, vos échanges seront simplifiés dans le monde entier et faciliteront vos déplacements. À la télé, à la radio, quand vous écoutez des chansons, des interviews, des conférences internationales, vous avez intérêt à comprendre la langue de Shakespeare. Et puis ce n'est pas parce que l'on est retraité, que l'on est plus capable d'apprendre et de ressentir une fierté personnelle, la plus gratifiante.

Donc, si vous êtes intéressés, sachez que, pour encourager la participation de tout le monde, nos cours se déroulent en petits groupes, tous les lundis matin (hors vacances scolaires), et nous nous concentrons sur les conversations de la vie de tous les jours.

Pour que chacun puisse avancer à son rythme, il y a deux groupes : les "débutants et intermédiaires", initiés par Nicole, et les "plus confirmés" perfectionnés par Lorna.



Grâce à des jeux de rôle, Nicole, assise sur la photo, vous fait découvrir, ou revisiter, le vocabulaire de base, apprendre à faire une réservation, demander des horaires de train, d'avion. Avec la lecture de petits livres, vous prendrez de l'aisance dans la prononciation, et donc comprendrez plus aisément l'anglais.



Lorna, à droite sur la photo, très à l'écoute, a le don de faire participer chacun, de rendre les échanges intéressants et la communication agréable et conviviale. Les progrès suivent.

Si ce programme vous plaît :

- * Lorna vous donne rendez-vous le lundi 15 septembre 2025, à 10 h 00, pour la rentrée des classes ! Les cours se dérouleront tous les lundis de 10 h 00 à 11 h 30, hors vacances scolaires et jours fériés.
- * Nicole vous donne également rendez-vous lundi 15 septembre 2025, à 10 h 00. Les cours se dérouleront tous les lundis de 10 h 00 à 12 h 00, hors vacances scolaires et jours fériés.

Pour intégrer ces groupes, il vous suffit de contacter :

- * Lorna WILLIAMS tel : 06 62 35 14 89
 Email : williams.lorna@orange.fr
- * Nicole SELLAM tel : 06 03 72 43 74
 Email : nicolesellam06100@gmail.com

Les cours ont lieu : MAISON des ASSOCIATIONS – NICE GARIBALDI
12, place Garibaldi NICE 06300
Ligne 1 du tram - Station Garibaldi

Have a nice holiday



JEUX DE CARTES



Si vous appréciez une bonne partie de cartes, que vous rêvez de jouer les Escartefigue ou les M. Brun, que vous souhaitez oublier vos soucis l'espace de quelques heures, rire un bon coup, vous faire des amis rejoignez le groupe de Lily !

Ils se réunissent un mercredi sur deux, de 14 h 00 à 17 h 00, dans notre nouvelle permanence :
Maison des Associations, 12 ter Place Garibaldi, à NICE.

La récréation se déroule en "libre-service" à partir de 14 h 00 !

On y pratique toutes les sortes de jeux de cartes, dans une salle pouvant accueillir 14 personnes, ce qui, pour l'instant, est suffisant.

L'activité étant récente Lily envisage d'amplifier "sa carte", en proposant des jeux de sociétés, divers et variés et d'organiser, une fois par trimestre, une grande journée de jeux divers avec concours et lots à gagner. Mais tout cela ne sera possible qu'en augmentant le nombre des participants, et sera peaufiné avec vous.

Alors, si ce programme vous plaît, Liliane BESANÇON (Lily) vous donne rendez-vous le mercredi 10 septembre 2025.

Par soucis d'organisation des séances, vous voudrez bien confirmer votre participation en appelant Lily au **06 03 91 28 11**.

Grains de Sel de l'été

Bonjour à toutes et à tous

Après quelques mois d'absence, j'ai besoin de vous retrouver, pour vous parler, à vous, qui, comme moi, restez présents et gaillards !

L'âge moyen des adhérents de l'A.N.R. ne cesse d'augmenter, et les octogénaires (et plus) encombrant "les Assemblées Générales" de nos 101 groupes !

Restons fidèles à cette Association, nous les pionniers de "l'amicalisme" des retraités (100 ans bientôt). Les nouveaux venus, d'horizons divers, ne peuvent pas connaître les combats, les espoirs, la joie de se retrouver, entre « gens des P.T.T./Poste et Télécom », mais ils adhèrent à la grande solidarité intergénérationnelle qui réunit les « non-actifs » qui n'ont plus voix au chapitre (conférer les Lois successives concernant le sort des retraités, présents et à venir).

De plus, la gouvernance du Pays se cherche, dans un monde totalement déboussolé.....

Alors, il nous reste quelque chose de fondamental : après une vie au travail, après avoir donné de nous-même pour une meilleure existence, dans notre belle France, après avoir élevé nos enfants et espéré un avenir serein pour nos petits-enfants, la situation actuelle nous OBLIGE.

Cette obligation, c'est de continuer à agir en CITOYEN, et de rester fidèle aux espérances des générations passées, qui nous ont légué les valeurs de notre République, la Liberté, l'Égalité, la Fraternité, et pour nous en plus la Solidarité.

Allez, mes chères et chers amis, profitez de l'été qui arrive dans notre pays d'azur, et tout ça en bonne santé ! Au revoir.

Jean Peyronnat

La Ville de Nice redonne du pouvoir d'achat à ses Seniors

Parmi les actions destinées à ses 121 000 seniors, la Ville de Nice leur propose deux dispositifs destinés à favoriser le bien-être et le pouvoir d'achat.

La Carte Métropole Nice Côte d'Azur "Senior Plus"



Cette carte gratuite peut être fournie, sur simple demande, à toute personne de plus de 55 ans, résidant sur le territoire métropolitain. Les formulaires de demande sont disponibles à l'Office Municipal Niçois des Seniors, 19 rue Gioffredo à Nice, ou à télécharger sur le site de La Ville de Nice : "<https://www.nice.fr/fr/actualites-et-loisirs-les-cartes-seniors>". Vous devrez fournir : une photo d'identité, un justificatif de domicile (facture gaz, électricité ou téléphone), une carte d'identité ou passeport

- ❖ La carte Senior Plus donne accès gratuitement aux séances de remise en forme dans les jardins et d'assister aux manifestations seniors de la Ville de Nice (bals, spectacles, conférences, etc.)
- ❖ Leurs détenteurs peuvent bénéficier d'avantages et de remises tarifaires auprès des commerçants et organismes publics, partenaires de la Ville de Nice (actuellement 110) qui offrent des privilèges dans des domaines aussi variés que le bien-être, le bien-vivre, la culture, les loisirs, l'informatique, etc. (liste des partenaires consultable sur site de La Ville de Nice).

Le Pass 55+



Le "Pass 55+" permet d'avoir accès à toutes les Maisons des Seniors de la ville de Nice, ainsi qu'aux nombreuses activités (plus de 45 !) et manifestations qu'elles proposent. Il est accessible aux personnes de 55 ans et plus qui justifient d'un domicile sur Nice. Le coût annuel est fixé à 41 €, mais est gratuit pour les non-imposables (fournir les 4 volets de l'avis de non-imposition – mention ligne 14).

Certaines activités sont soumises à supplément. Les modalités de fonctionnement et conditions tarifaires sont affichées dans toutes les Maisons des Seniors.

Activités proposées :

- * cours dans les 5 Maisons des Seniors de la ville de Nice,
- * séances de cinéma dédiées au tarif de 5 €.
- * accès aux 3 restaurants solidaires qui permettant à tous les titulaires du "Pass 55+", de partager un repas complet pour 3 €, dans une ambiance conviviale et animée. Les inscriptions sont obligatoires à l'Office Municipal Niçois des Seniors - 19 rue Gioffredo - Nice 04.89.04.65.03.

Les 3 restaurants solidaires

- Espace Magnan – 31, rue Louis de Coppet – 06000 Nice (lundi, mardi, jeudi, vendredi). Fermeture d'été du lundi 5 août au 2 septembre.
- La PIGNATA - Résidence autonomie St Jean d'Angély - 4 Rue Maryse Carlin, 06300 Nice, ouvre son restaurant aux seniors le mercredi pour profiter d'un repas équilibré (entrée, plat, dessert, boisson à 3 euros) et profiter des animations l'après-midi.
- LA MAIOUNETA - Centre AnimaNice « Le Maioun dou Rai », 10, boulevard Comte de Falicon. Le restaurant est ouvert du lundi au vendredi et également une semaine sur deux pendant les vacances scolaires.

BON À SAVOIR !

AIDE AUX DEMARCHES ADMINISTRATIVES DANS LE 06

Pour faciliter vos démarches administratives, que vous ayez besoin d'aide pour remplir votre déclaration d'impôts, préparer votre retraite, faire face à un litige, etc., le Département des Alpes-Maritimes met à votre disposition 12 "**Maisons du Département**", dont une itinérante, qui vous accueillent tous les jours, au plus proche de chez vous. Ces espaces offrent aux Maralpins un accompagnement personnalisé, répondent à vos questions et fournissent les supports nécessaires.

Vous pouvez accéder à tous les services publics du bouquet France Services :

- Direction générale des Finances Publiques (DGFIP),
- France Titres (certificat d'immatriculation, passeport, carte nationale d'identité, titre de séjour, visa, titres de voyage),
- Les permis (de conduire et de bateau),
- Un point-justice,
- La Poste,
- France Travail (recherche d'emploi, allocations et aides, projet de formation),
- La Caisse nationale des allocations familiales (Caf),
- L'assurance maladie (CPAM), l'assurance retraite,
- La Mutualité sociale agricole (MSA)
- France Rénov'
- Chèque énergie
- L'Urssaf

Pour plus d'informations contacter le Centre Administratif départemental
147 Bd du Mercantour
BP 300706201 Nice Cedex 3
Tél : 04 97 18 60 00

AIDE ADMINISTRATIVE Seniors A NICE



Aide Administrative Seniors

Tous les vendredis de 14h00 à 16h00

Maioun Dou Rai

10 Boulevard Comte de Falicon

06 100 NICE

10 Trucs de santé pour vivre jusqu'à 100 ans

Une étude du "British medical journal", menée sur 20 000 Anglais, montre que l'on peut réduire de moitié le risque d'incident cardiaque en étant actif, en mangeant 5 variétés de fruits et légumes par jour et en évitant les cigarettes et l'alcool.

- 1 Les salariés qui cessent brutalement toute activité, accroissent le risque de maladies chroniques et d'obésité. La région de Chiano, en Italie, a un fort pourcentage de centenaires qui, tout au long de leur retraite, continuent de cultiver leurs lopins de terre. L'activité, même à la retraite est une assurance de longévité.
- 2 Une étude de l'Université de New York montre que l'usage quotidien du fil dentaire réduit considérablement les maladies des gencives, donc les risques de transfert de bactéries dans le sang qui peuvent provoquer des rétrécissements artériels.
- 3 Bouger accroît la résistance du corps à la maladie. Pour une personne sédentaire, une demi-heure de marche par jour, dans la rue, au supermarché, est très bénéfique pour sa santé.
- 4 Un petit-déjeuner riche en fibre peut stabiliser le taux de sucre dans le sang et réduire le risque de diabète (Dr Fruci de Baltimore).
- 5 Six heures de sommeil par jour sont nécessaires à une remise en forme globale.
- 6 Manger des aliments entiers, et non des compléments alimentaires, permet de mieux vieillir et de baisser le taux de déclin des fonctions cognitives.
- 7 Être stressé est mauvais pour la santé. Essayez le Yoga, le Tai chi, la méditation ou même une simple respiration profonde.
- 8 Bannissez le tabac et l'alcool.
- 9 Ayez des habitudes de vie régulières. Les centenaires sont majoritairement routiniers (même type de nourriture, d'activités, lever et coucher aux mêmes heures). Une vie irrégulière affaiblit les défenses immunitaires.
- 10 Refusez la solitude. Les relations sociales régulières, l'amitié, l'amour, sont le meilleur moyen d'éviter de mourir prématurément.

J'en rajouterais une onzième, qui n'engage que moi :

Adhérez à l'ANR et vous serez centenaire !

L'AMICALE VIE

L'Amicale VIE s'est donné un nouveau Président en la personne de Felix VEZIER, ex Président de l'ANR.

De plus amples informations seront données dans le magazine de La Voix de l'ANR, en contactant par mail contact@amical-vie.fr, ou par téléphone 01 43 79 21 28