

Le MENSUEL GRATUIT des 50 ans et +

SEPTEMBRE 2026 - PAYS-BASQUE - N°182

Seniors mag

à fond la vie !

Tourisme

Pays Basque : sur les traces d'Álava, entre pierre, vigne et vert

Finance

Retraite : ce qui change au 1er septembre 2026



Invitée

Valérie Fayolle



Salon Des Seniors

PAYS-BASQUE

PÔLE
HABITAT

Halle d'iraty



4^{ème}
édition

8 & 9

Avril

2027

ENTRÉE GRATUITE



SUD OUEST EVENTS

Salon **Thalasso** **4E ÉDITION** & Cure Thermale



**HALLES D'IRATY,
BIARRITZ**

**8-9
AVRIL 2027**



PLUS D'INFORMATIONS SUR

seniors-mag.com



SOMMAIRE

ÉDITO



Chères lectrices, chers lecteurs,

Reprendre un bon rythme, stimuler sa mémoire et préparer l'avenir avec sérénité : c'est tout l'esprit de ce numéro de rentrée, conçu pour vous accompagner en Gironde.

Après la pause estivale, septembre est le moment idéal pour faire le plein de nouveautés et garder l'énergie de l'été. Ce mois-ci, nous donnons la parole à des personnalités inspirantes comme Hugues Aufray et Valérie Fayolle.

Entre conseils concrets pour booster vos méninges, éclairages sur les opportunités méconnues du viager, nostalgie autour du prénom Isabelle et escapade à la découverte du Pays Basque authentique, cette édition vous propose un équilibre parfait entre information utile et évocation.

Chez Seniors Mag, nous croyons que chaque rentrée est une formidable opportunité de cultiver sa curiosité et de prendre soin de soi.

Très bonne rentrée à toutes et à tous, et excellente lecture !

L'équipe Seniors Mag

CULTURE

p4, p6

L'INVITÉ

p8, p14

JEUX

p10, p22, p26

SANTÉ

p12

FINANCE

p13

LOGEMENT

p16

LOISIRS

p18, p20

TOURISME

p24

RECETTE

p28

Seniors mag

Publication mensuelle
Édité par SARL Dim Communication
Au capital de 7 000€

DIM COMMUNICATION
11 rue de la 1^{ère} armée - 33600 Pessac
redaction@seniors-mag.com
www.seniors-mag.com
N°174 (Octobre 2025)
Dépôt légal à parution ISSN : 2272-1983

Directeur de la publication :
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
Directrice des médias :
Christina Chabat
contact@seniors-mag.com
Chargée de communication & partenariat :
Clara Buisson - 06 07 03 86 43
clara.buisson@sud-ouest-events.com
Charlie Barrere - 07 66 82 85 28
charlie.barrere@sud-ouest-events.com
Rédaction :
Karine Gouraud - 06 70 76 72 00
karine.gouraud@wanadoo.fr
Denis Mérigoux
denis.merigouxrobert@gmail.com

Françoise Pera-Berthier
fperaberthier@grand-dire.fr
Maquette (Neity Studio) :
Ella Malka - 06 26 43 57 98
ella@neity-studio.com
Directeur pôle digital :
Christophe Floret
christophe@voyagedo.fr
Régie Gironde (DIM Communication)
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
Isabelle Anquetil - 06 09 06 24 98
isabelle.anquetil@sud-ouest-events.com
Carla Metayer - 07 49 88 35 61
carla.metayer@seniors-mag.com
Lucie Moreau - 06 52 73 00 22
lucie.moreau@seniors-mag.com

Régie Bas-Rhin, Charente-Maritime, Haute-Vienne
Isabelle Anquetil - 06 09 06 24 98
isabelle.anquetil@sud-ouest-events.com
Régie Nord (SMA)
Sébastien Marty - 06 42 35 61 58
s.marty@events-sma.com
Régie Pyrénées Atlantique et Landes
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
arnaud.onnainty@sud-ouest-events.com

Crédits photos : © 123rf
Toutes reproductions des publicités,
des textes insérés et des photos/
images dans ce magazine sont
interdites.

LIVRE

L'homme qui était heureux sans le savoir

**L'Homme qui était
heureux sans le savoir -**

Antoine Raux

Le 19 août 2026

Pierre a vieilli sans s'adoucir. Grincheux et amer, il consulte un médecin sous l'insistance de sa femme pour de simples douleurs, avant d'apprendre l'impensable : il est condamné à brève échéance. Cette sentence devient paradoxalement un électrochoc. Et si savoir sa fin proche était la clé pour enfin savourer l'existence ? Antoine Rault signe un roman initiatique poignant, original et teinté d'humour.

Éditeur: Pauvert

LIVRE



**Le quatrième péché -
Valérie Fayolle**

Le 10 septembre 2026

Une liaison dangereuse, des mensonges et un drame qui se profile... Elle et lui pensaient contrôler leur désir, mais cette passion cache un poison destructeur : le quatrième péché, l'envie. Dans l'ombre d'une grande famille du Nord, chacun dissimule de lourds secrets. Valérie Fayolle signe un thriller psychologique haletant où les faux-semblants s'effondrent peu à peu. Lorsque la vérité éclate, elle ne répare rien : elle fracture tout sur son passage.

Éditeur: Récanier

SPECTACLE



**Paris-Varsovie, le cabaret
musical**

Les 17 et 18 septembre 2026

Récompensé par le Prix Cyrano du Meilleur Spectacle Musical 2023, Paris-Varsovie réunit la chanteuse franco-polonaise Ewunia et le pianiste Yves Dupuis dans un cabaret musical bilingue.

Entre chansons françaises et polonaises, d'Édith Piaf à Jacques Brel en passant par Mieczysław Fogg, le spectacle mêle jazz, bossa, tango et compositions originales dans un voyage poétique, drôle et profondément émouvant entre deux cultures.

Lieu: Luna Negra, Bayonne

SPECTACLE



**Denise Jardinière vous
invite chez elle**

Les 24 et 26 septembre à 20h30

Thibaut Boidin propose avec Denise Jardinière vous invite chez elle un spectacle mêlant humour, théâtre immersif et univers absurde.

Une mystérieuse soirée, une étrange gouvernante et des rebondissements entraînent les spectateurs dans une expérience originale et interactive, récompensée au Festival Off d'Avignon.

Lieu: Luna Negra Bayonne

SPECTACLE



**Violons de Prague –
Voyage musical classique**

Le 25 septembre 2026 à 20h30

Les Violons de Prague invitent le public à un voyage au cœur de la musique classique dans l'écrin de l'église Sainte-Marie d'Anglet. Cet ensemble tchèque, accompagné de leur soprano, propose un programme mêlant élégance des cordes et puissance des grandes œuvres classiques. Une soirée placée sous le signe de l'émotion, de la virtuosité et de la beauté intemporelle du répertoire.

Lieu: Église Sainte-Marie, Anglet

SPECTACLE



**Puppetmastaz – Solid
Honey Tour**

Le 1 Octobre 2026 à 19h30

Le collectif berlinois Puppetmastaz revient avec son univers totalement déjanté, mélange unique de hip-hop, d'électro et de marionnettes. Véritable « toy band » composé de créatures décalées, il propose un show explosif mêlant beats puissants, humour absurde et énergie scénique. Avec plus de vingt ans de carrière et des centaines de concerts Puppetmastaz offre une expérience aussi originale qu'inclassable.

Lieu: Atabal, Biarritz

EUTERPE

PROMOTION

Présente sa sélection pour Senior Mag à Biarritz



LAURENT GERRA

11 novembre 2026

Gare du Midi - Biarritz



ROLAND MAGDANE

17 novembre 2026

Gare du Midi - Biarritz



BREL ! LE SPECTACLE

18 novembre 2026

Gare du Midi - Biarritz



HIBA TAWAJI - IBRAHIM MAALOUF

24 novembre 2026

Gare du Midi - Biarritz



GAROU

27 novembre 2026

Gare du Midi - Biarritz



SOWETO GOSPEL CHOIR

14 décembre 2026

Gare du Midi - Biarritz

Infos et réservations : Box.fr - 05.55.33.28.16 & Points de vente habituels



**Stephan Eicher –
Poussière d'Or Tour**
Le 13 octobre 2026 à 20h

Stephan Eicher fait escale à Biarritz avec son Poussière d'Or Tour, inspiré de son nouvel album. L'artiste suisse y dévoile ses nouvelles chansons, écrites notamment avec ses complices de longue date Philippe Dijan et Martin Suter, tout en revisitant les titres qui ont marqué sa carrière. Un concert intimiste, entre poésie, mélodies délicates et émotion, porté par un univers musical singulier.

Lieu: Garre du Midi, Biarritz



**Salon Thalasso & Cure
Thermale du Pays Basque**
Les 8 et 9 avril 2027

Rendez-vous désormais incontournable du Pays Basque, ce salon rassemble plus de 30 destinations bien-être autour d'un même objectif: aider les visiteurs à vivre mieux, plus sereinement et en pleine forme. Ouvert à tous les publics, il propose deux jours de rencontres avec des spécialistes de la santé, du bien-être, de la thalassothérapie et des cures thermales

Halles d'iraty, Biarritz
Entrée gratuite, ouvert à tous



**Lynda Lemay & Jean-
Félix Lalanne – Autour de
leurs guitares**

Le 14 octobre 2026 à 20h30

Lynda Lemay et Jean-Félix Lalanne unissent leurs univers dans un spectacle intimiste en guitare-voix. Née d'une rencontre artistique au Québec, cette collaboration a donné naissance à l'album À fleurs de cordes. Entre chansons emblématiques, nouvelles compositions et confidences, les deux artistes offrent une soirée sincère, où les mots de Lynda Lemay dialoguent avec la virtuosité de Jean-Félix Lalanne.

Lieu: Gare du midi, Biarritz



**Salon Logement Seniors
& Aides à Domicile du
Pays Basque**
Les 8 et 9 avril 2027

Dédié aux seniors, à leurs proches et à tous ceux qui souhaitent préparer l'avenir, ce salon propose deux jours de solutions concrètes pour adapter son logement, faciliter son quotidien et préserver son autonomie. Rénovation, accessibilité, résidences services, aides à domicile, téléassistance ou encore accompagnement administratif:

Halles d'iraty, Biarritz
Entrée gratuite, ouvert à tous



Michelle Budria – Concert
Le 15 octobre 2026 à 20h30

Auteure, compositrice et interprète originaire du Pays basque, Michelle Budria propose une musique à la croisée de la chanson française, du folk et de la country. Avec son univers solaire et poétique, elle raconte des histoires inspirées du quotidien, portées par une voix singulière et des mélodies aux accents américains. Accompagnée de ses musiciens, elle présente son nouvel album Chance lors d'un concert chaleureux et authentique.

Lieu: Luna Negra, Bayonne



**Salon des Seniors du
Pays Basque**
Les 8 et 9 avril 2027

Devenu un rendez-vous incontournable du Pays Basque, le Salon des Seniors du Pays Basque s'adresse aux jeunes et futurs retraités, seniors actifs de toute la région. Pendant deux jours, spécialistes et professionnels se réunissent pour informer et accompagner les visiteurs sur le bien-être, l'habitat, le patrimoine, la santé ou encore les loisirs.

Halles d'iraty, Biarritz
Entrée gratuite, ouvert à tous

PROGRAMMATION

ALTERNATIVE
GRAND OUEST

BIARRITZ



Retrouvez toute la programmation sur www.agoprod.fr !



HUGUES AUFRAY

En tournée, le 29 septembre au Pin Galan, Mérignac

Propos recueillis par Arnaud Onnainty

Chantez-vous toujours par plaisir ?

Bien sûr ! De mon point de vue, les artistes n'ont pas le droit à la retraite, car le travail est quelque chose qui fait souffrir alors que pour moi, pour nous, c'est le contraire. Chanter ne me fait pas souffrir, au contraire ça me libère. C'est d'ailleurs pour cela qu'on dit « jouer de la guitare », « jouer la comédie » ! On utilise le mot qui manifeste la joie de vivre des enfants, c'est censé donc être un plaisir. Si un guitariste n'aime pas jouer de la guitare, il faut qu'il arrête tout de suite ! Être artiste, c'est être heureux de faire plaisir aux gens ! Ce qui peut m'arrêter c'est le jour où physiquement, je ne pourrais plus du tout tenir une guitare...

Êtes-vous seul sur scène ?

4 musiciens m'accompagnent et jouent de plusieurs instruments à la fois. L'un joue à la fois de la guitare, du banjo mandoline et violon... Un autre musicien joue du piano, de l'orgue et de l'accordéon, un autre joue de plusieurs guitares, etc. C'est très varié ! 50% du répertoire est composé de chansons très connues et 50% de chansons qu'ils ne connaissent pas ou peu, pour leur montrer que je suis toujours à la recherche de nouveautés.

Revenons à l'année 1961 et à votre période américaine avec Maurice Chevalier aux USA, êtes-vous nostalgique de cette période-là ?

Ça a été une période magnifique et très créative, en arrivant aux Etats-Unis et en découvrant Bob Dylan qui était totalement inconnu, même de ses parents puisqu'il avait pris un pseudonyme ; c'était super. J'ai décidé de reprendre ses chansons et je ne me suis pas trompé. Je ne parlais pas bien anglais et ça m'a permis d'abord de découvrir ses chansons et pouvoir les rendre accessibles aux Français en les adaptant. Cela a permis à des gens comme Renaud de découvrir Bob Dylan, qui ne comprenait pas les paroles quand Bob Dylan les chantait.

Vous êtes un chanteur populaire, engagé, à 97 ans, êtes-vous apaisé ?

Engagé, je n'aime pas ce mot, il implique beaucoup de choses et il peut cacher le mot « opportuniste ». Je ne suis pas un chanteur engagé et je m'oppose à ce concept. Je ne suis ni de gauche ou de droite, je suis un chanteur qui va tout droit ! Je suis pour la vérité. Je ne m'engage pas. Par exemple ceux qui étaient engagés derrière Staline ou d'autres dictateurs, ils ont dû finalement arrêter leur engagement, ils ont dû renier leur passé... Je n'ai jamais eu besoin de retourner ma veste, je suis un chanteur dégagé ! Je suis libre !

Vous souvenez-vous de l'été 1966 avec la photo du siècle qui regroupait les vedettes yeye ? Qu'évoque-t-elle pour vous ?

Cette photo montre ma nature ! Je suis presque caché, au fond, derrière Johnny Hallyday qui avait été hissé sur une échelle pour qu'il soit plus haut que les autres à la dernière minute. Je n'ai jamais été en mode Saint-Tropez, l'alcool, les amours étalés dans les journaux... Je me suis tenu en marge. Ça me représente vraiment. Je suis très marginal et sur la photo, je le suis déjà, à peine visible, tout en haut.

En 2013, vous avez exposé vos premières sculptures. Pourquoi avoir attendu si longtemps pour le faire ?

Quand on chante, on n'a pas le temps de faire autre chose et puis j'avais tourné la page, n'ayant pas pu faire les Beaux-arts plus jeune. Je me disais que c'était trop tard. Mais sur les conseils d'une amie, je me suis lancé. C'était la muse et le dernier modèle de Maillol. J'étais à Collioure pour mes 70 ans et en allant voir une exposition de Maillol, là, j'ai parlé avec le gardien du musée. En discutant il m'annonce que Madame Vierny était au restaurant de la plage. Je suis allé la voir. En échangeant, elle m'a dit qu'il n'était pas trop tard pour me mettre à la sculpture. Et c'est comme ça que ça s'est fait !



OREKA

CONSEIL



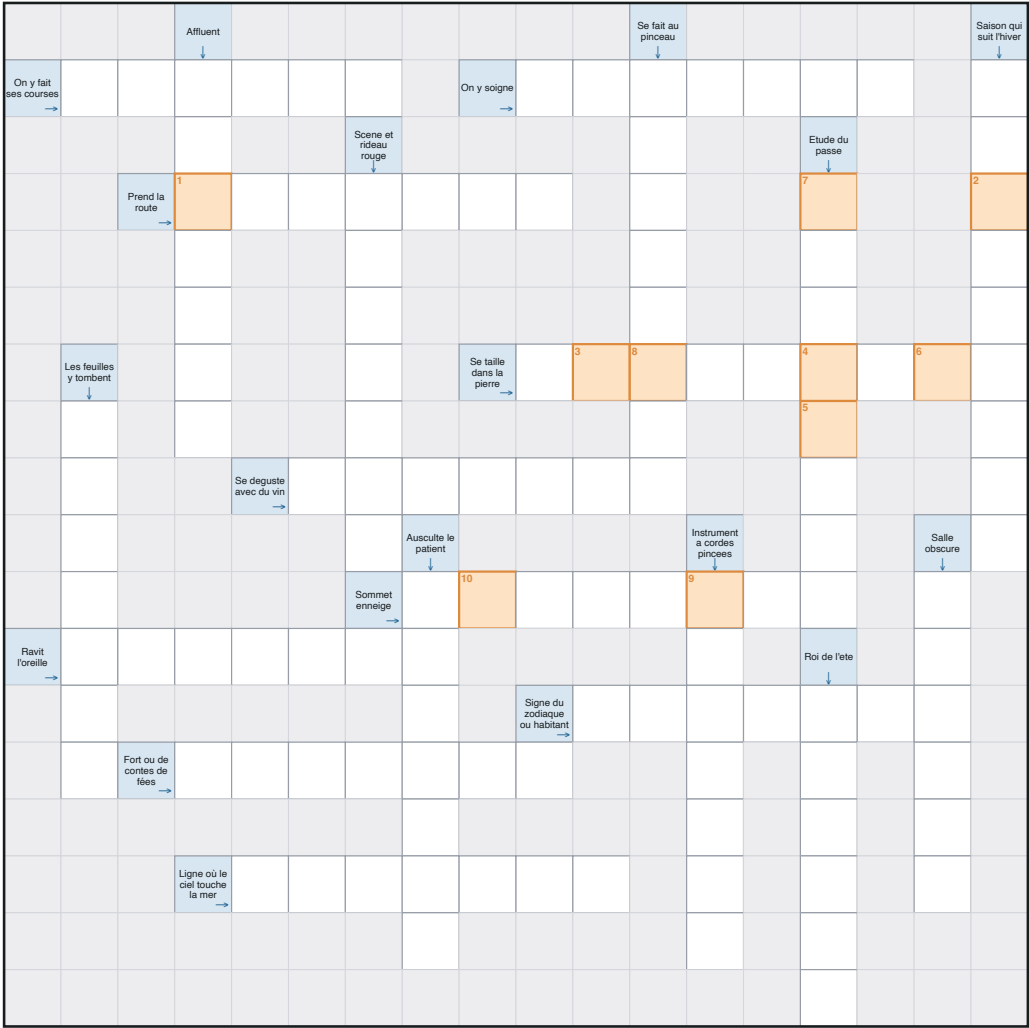
VOS OBJECTIFS :

- Placer votre argent
- Préparer votre retraite
- Réduire votre fiscalité
- Transmettre votre patrimoine
- Accompagnement du chef d'entreprise
- Protéger vos proches

NOS SOLUTIONS :

- Investissement immobilier
- Investissements financiers
- Solutions fiscales
- Solutions pour votre entreprise
- Solutions pour votre retraite
- Solutions de prévoyance

OREKACONSEIL.FR



Reportez les lettres numérotées de 1 à 10 pour découvrir une personnalité célèbre :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Le Pays Basque intérieur en douceur...

à 2min de Saint-Jean-Pied-de Port



Zéro émission



Accessible à tous



4 saisons



Chiens bienvenus



Dégustations locales

E-POTTOK

31 chemin de Lantokia

64220 UHART-CIZE

06.19.02.95.39



**Randonnées
accompagnées en
quadricycles électriques**



Réservez votre excursion sur
epottok.fr

ENTRÉE GRATUITE

Salon SÉJOURS & VOYAGES PASSIONS

Biarritz

Halle d'Iraty, 8-9 avril 2027

Plus d'informations sur seniors-mag.com

MÉMOIRE : ET SI VOUS LA BOOSTIEZ DÈS AUJOURD'HUI ?

Un prénom qui vous échappe, des clés introuvables, une date qui s'efface... Rassurez-vous : ces petits oublis ne sont pas une fatalité. La mémoire se travaille et s'entretient à tout âge, un peu comme un muscle. Voici un test rapide et des conseils concrets pour la muscler dès maintenant.

D'abord, une bonne nouvelle

Les spécialistes parlent de « réserve cognitive » : un capital que l'on peut renforcer tout au long de la vie, quel que soit son âge. La perte de mémoire liée au vieillissement n'est pas une fatalité : elle s'explique surtout par un manque de stimulation, d'activité physique et de vie sociale. Autrement dit, vous avez largement les moyens d'agir.

Testez-vous : où en est votre hygiène mémoire ? Répondez par oui ou non à ces six habitudes :

1. **Bouger** : je pratique une activité physique régulière (marche, gym douce, natation) au moins deux à trois fois par semaine.
2. **Bien dormir** : je dors suffisamment et évite de perturber mes cycles de sommeil, essentiels pour fixer les souvenirs.
3. **Bien manger** : je privilégie poissons gras, fruits rouges, légumes verts et huile d'olive plutôt que sucre, alcool et graisses saturées.
4. **Voir du monde** : je maintiens des liens sociaux réguliers (famille, amis, clubs, associations).
5. **Faire travailler mon cerveau** : je pratique des jeux de logique, mots croisés, lecture ou apprentissage d'une nouvelle activité.
6. **Gérer mon stress** : je prends du temps pour me détendre (relaxation, respiration, loisirs apaisants).



Résultat : moins de quatre « oui » ? Pas de panique, voici justement de quoi progresser.

5 leviers concrets à activer

1. **Bougez, même modérément.** Une activité physique régulière améliore l'oxygénation du cerveau et stimule la formation de nouveaux neurones. Marche, tai-chi ou gymnastique douce suffisent : l'important est la régularité, pas la performance.

2. **Nourrissez votre cerveau.** Il consomme à lui seul 20 % de vos apports alimentaires ! Misez sur le régime méditerranéen ou le régime MIND : poissons gras, fruits rouges, légumes à feuilles vertes, noix et huile d'olive protègent les neurones et limitent le stress oxydatif.

3. **Entretenez votre vie sociale.** Les échanges stimulent l'attention, le langage et les émotions. Théâtre, club de lecture, repas entre amis, appels vidéo avec les petits-enfants : chaque interaction compte, et l'isolement reste l'un des principaux accélérateurs du déclin cognitif.

4. **Entraînez votre mémoire au quotidien.** Refaites mentalement votre liste de courses, faites de petits calculs de tête, essayez de retenir un numéro de téléphone plutôt que de le noter tout de suite. Jeux de société (Scrabble, échecs, Memory), mots croisés et puzzles sont d'excellents alliés.

5. **Dormez bien.** Le sommeil joue un rôle fondamental dans la consolidation des souvenirs. Une bonne nuit, et si besoin une courte sieste, aide le cerveau à trier et ancrer les informations de la journée.

Le petit plus qui change tout

Sortez des sentiers battus : un nouveau lieu à découvrir, un instrument de musique, une langue étrangère, un atelier de peinture ou d'écriture. La nouveauté et la curiosité sollicitent des zones du cerveau différentes et renforcent sa plasticité, à tout âge.

TRANSMETTRE, C'EST AUSSI LAISSER UNE PORTE OUVERTE



Préparer sa succession, c'est d'abord protéger ses proches. C'est aussi, pour ceux qui le souhaitent, agir sur le monde d'après soi.

Il arrive que l'on se soit éloigné de l'Église avec les années. On pratique moins, parfois plus du tout. Pourtant, elle demeure souvent présente dans notre histoire : un baptême, un mariage, des obsèques ou un clocher familial.

Permettre à l'Église d'être encore là demain, c'est aussi cela transmettre. Il n'est pas nécessaire d'être un grand donateur. Quelques centaines ou quelques milliers d'euros peuvent déjà avoir du sens.

Ce qui compte, c'est le geste : contribuer à l'entretien d'une église, à l'accueil d'une famille en deuil, à l'accompagnement des personnes fragiles ou permettre qu'une porte reste ouverte.

Sa famille d'abord, et aussi l'Église

Il ne s'agit pas de choisir entre ses proches et l'Église. La famille reste naturellement au cœur de la transmission. Mais vouloir maintenir quelque chose qui a compté dans sa vie mérite réflexion.

Pour certains, ce sera une cause humanitaire, la recherche ou une autre association. Pour d'autres, ce sera l'Église, parce qu'elle appartient à leur histoire, à celle de leur famille et de leur territoire.



**Église catholique
en Gironde
DIOCÈSE DE BORDEAUX**

Une possibilité offerte par l'assurance-vie

Beaucoup de personnes disposent d'un contrat d'assurance-vie. Il est possible d'y désigner l'Association diocésaine de Bordeaux comme bénéficiaire de tout ou partie du capital, selon les modalités du contrat. Chacun reste libre du montant transmis : 500 euros, 1 000 euros ou davantage. Aucune somme n'est trop modeste lorsqu'elle correspond à une intention sincère.

Laisser quelque chose à l'Église, même peu, c'est lui permettre d'être encore là demain pour un baptême, un mariage, un deuil... ou lorsqu'une personne sera en quête de sens pour sa vie.

Pour s'informer sur les possibilités de transmission en faveur de l'Église, contactez le service legs du diocèse de Bordeaux au 05 56 92 92 75 ou écrivez à legs@bordeaux.catholique.fr

Un premier échange permet simplement de s'informer, en toute liberté et sans engagement.

VALÉRIE FAYOLLE

A retrouver dans les librairies le 10 septembre 2026

Propos recueillis par Lisa Baumler

Le roman s'appelle « Le quatrième péché ». On envie souvent la vie des autres sans savoir ce qu'elle leur coûte vraiment. Est-ce une idée qui vous a guidée en l'écrivant ?

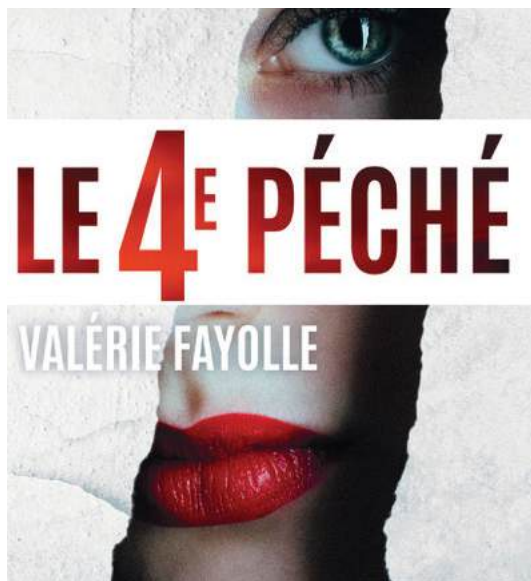
Oui, je voulais vraiment écrire un roman sur ce fameux quatrième péché, la convoitise, l'envie. Je l'ai envisagé comme un moteur social et intime. C'est un roman qui parle aussi de l'héritage invisible, du poids des secrets qui finissent toujours par ressurgir, et qui explore la sexualité comme lieu de vérité.

Mais l'envie est vraiment au cœur du roman : envie d'une autre vie, d'ascension sociale, de possession ou de domination. C'est une force destructrice qui ronge mes personnages parce que c'est le seul des péchés capitaux qui ne procure aucun plaisir. L'envie, ce n'est pas désirer quelque chose pour soi, c'est souffrir de ce que l'autre possède. Quand elle rencontre la vérité, elle ne va rien réparer, elle va fracturer..

Vos personnages vivent une liaison cachée. Ce qui vous intéressait plus que l'histoire elle-même, est-ce le secret fait à ceux qui le portent ?

J'adore la notion de secret, c'est un thème extrêmement puissant avec des ressorts dramatiques très utiles. Ce qui m'intéressait le plus, ce n'était pas tellement sa révélation, mais plutôt son effet : la relecture du passé, l'effondrement des repères, le basculement moral.

Tout ce qui est caché agit en silence malgré nous. Quand la déflagration a lieu, la vérité va contaminer le récit et conduire à une catastrophe inévitable.



Vous avez fait écrire une chanson pour accompagner ce livre. Qu'est-ce que la musique dit de cette histoire que les mots ne peuvent pas dire ?

J'adore écrire sur plusieurs médias parce qu'on véhicule des émotions très différentes. Dans un roman, la narration est lente, elle se construit au fil des pages. Avec une chanson, c'est de l'émotion brûlée, de manière très impressionniste. Cette chanson existe à part entière dans le roman, elle est même écrite dans une de mes scènes.

Mais si vous la sortez du livre, elle est évocatrice de beaucoup de choses. Mes trois romans sont accompagnés de bandes-son. Celle-ci est sortie tout début juillet pour que les gens puissent l'écouter en même temps qu'ils lisent le roman.



Dans un thriller, le lecteur passe son temps à se demander qui ment. Est-ce un jeu que vous aimez créer avec vos lecteurs, les laisser se tromper, douter ?

Absolument, j'ai essayé de ménager un suspense sur qui était qui, qui manipulait qui, parce qu'il y a beaucoup de manipulations. Pour cela, j'ai utilisé différentes temporalités et points de vue. Le passé éclaire le présent. J'aime parler de cette toute petite minute au cours de laquelle un destin peut totalement basculer. Quand le secret éclate, mon personnage principal va complètement vriller et réévaluer toute sa vie.

J'aime interroger ce petit moment et poser cette question : est-ce qu'on a tous en nous un monstre prêt à surgir ? Et si oui, qu'est-ce qui construit le monstre ? Est-ce juste soi-même ou tout l'entourage autour ?

Quand on écrit ce type de thriller, quelle est la récompense ultime ? De quoi on rêve ?

D'abord, on rêve d'être lu et de procurer une émotion. Aujourd'hui, les gens lisent de moins en moins, donc aller à la rencontre du lecteur et nouer un dialogue avec lui, c'est déjà formidable. Ensuite, être traduite ou adaptée à l'écran, au cinéma ou sur les plateformes, c'est le Graal. Je ne boude ni les plateformes ni la télévision puisque je suis journaliste. Mon ambition d'abord, c'est d'être lue par le plus grand nombre.

“Aller à la rencontre du lecteur et nouer un dialogue avec lui, c'est déjà formidable.”

Votre roman est aussi très ancré dans le Nord et comporte une dimension érotique. C'est un choix délibéré ?

Oui, mon roman est très ancré dans le bassin industriel du Nord, à Roubaix, à Lille et ses environs. C'est génial d'être diffusée dans le Nord. Et il y a un petit peu d'érotisme, c'est un roman un petit peu sulfureux. Je pense que ça fait partie des choses qui donnent envie de lire.

Quand on pense aux seniors, la société nous qualifie ainsi dès 50 ans, mais on pense souvent à tort au quatrième âge. Or, à 55 ans, on prépare sa retraite, on reste jeune et actif. Mon roman sort le 10 septembre, et j'espère avoir donné quelques éléments pour donner envie de lire.

VIAGER : CE QUE LA PLUPART DES GENS IGNORENT ENCORE EN 2026

par Lisa Baumler

Bouquet, rente, crédirentier... tout le monde a une vague idée de ce qu'est un viager. Mais derrière ces mots familiers se cachent des règles, des chiffres et un contexte 2026 que beaucoup de propriétaires seniors ignorent encore. Voici de quoi voir plus loin que les idées reçues.

Un marché plus dynamique qu'on ne le croit

On imagine souvent le viager comme un dispositif marginal, voire folklorique. Pourtant, entre 8 000 et 10 000 ventes en viager sont réalisées chaque année en France, et surtout : ce marché progresse de 8 à 12 % par an depuis 2018. Trois raisons à cela : le vieillissement démographique, des retraites jugées insuffisantes par de nombreux ménages, et la hausse continue des prix immobiliers dans les grandes villes.

Les institutionnels s'invitent à la table

Voilà qui change la donne : le viager n'est plus réservé aux particuliers. Des acteurs comme Certivia, adossé à la Caisse des Dépôts, investissent désormais plusieurs centaines de millions d'euros dans ce marché. Pour un vendeur, traiter avec un acheteur institutionnel plutôt qu'un particulier isolé peut être rassurant : les garanties de paiement de la rente sont généralement plus solides, ce qui limite le risque d'impayés qui a longtemps fait la mauvaise réputation du viager.

Le détail fiscal que peu de vendeurs connaissent

La fraction de la rente viagère soumise à l'impôt sur le revenu dépend uniquement de votre âge au moment du premier versement, et elle ne bouge plus ensuite. Plus vous êtes âgé à la



signature, plus la part imposable est faible : avant 50 ans : 70 % de la rente est imposable / de 50 à 59 ans : 50 % / de 60 à 69 ans : 40 % / à partir de 70 ans : seulement 30 % de la rente est imposable, le palier le plus avantageux de tout le barème.

Autrement dit, plus on vend tard, plus la fiscalité de la rente devient légère : un argument que peu de conseillers mettent en avant spontanément.

La règle des 20 jours : le détail qui peut tout annuler

Si le vendeur décède dans les 20 jours suivant la signature de l'acte, la vente est automatiquement nulle, de plein droit, sans qu'il soit besoin d'aller devant un tribunal. C'est la garantie légale contre les ventes conclues alors que le vendeur est déjà en fin de vie.

Un marché plutôt favorable aux vendeurs en 2026

Les délais de vente se raccourcissent et la demande d'acheteurs progresse plus vite que l'offre de biens proposés en viager. Pour un propriétaire senior qui envisage cette solution pour compléter sa retraite, le contexte actuel est plutôt porteur, à condition de bien préparer son dossier.

Trois conseils à appliquer avant de vous lancer

1. Faites estimer votre bien par deux experts indépendants. Un écart de plus de 10 % entre les deux évaluations doit alerter.
2. Choisissez un notaire rompu au viager. Les clauses (résolutoire, indexation de la rente, répartition des charges et travaux) sont techniques et mal rédigées, elles peuvent générer des litiges pendant des années.
3. Ne négligez pas la répartition des charges. Taxe foncière, travaux, copropriété : tout doit être écrit noir sur blanc dans l'acte, sans quoi les conflits sont fréquents.

- ✓ + DE 45 ANS ? VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI ?
- ✓ RETRAITÉS ? BESOIN DE COMPLÉTER VOS REVENUS ?

TROUVEZ UN EMPLOI SUR
www.seniorsavotreservice.com



CRÉATION EN 2008 - 40 000 ANNONCES - 420 000 MEMBRES

- ✓ PUBLIEZ VOTRE PROFIL
- ✓ CONSULTEZ LES OFFRES D'EMPLOI

www.seniorsavotreservice.com



ISABELLE : LE PRÉNOM QUI A BERCE TOUTE UNE GÉNÉRATION

par Lisa Baumler

Il y a un prénom qui, à lui seul, résume une époque : Isabelle. Si vous en portez un dans votre entourage, une sœur, une amie, une cousine, ou vous-même, cet article devrait réveiller quelques souvenirs.

Une origine royale

Isabelle vient de l'hébreu Elisheva, que l'on peut traduire par « Dieu est mon serment » ou « Dieu est plénitude ». Passé par le latin puis l'espagnol, le prénom s'est imposé au Moyen Âge dans les plus grandes cours d'Europe. Deux reines d'Angleterre, deux reines de France et une reine du Portugal ont aussi porté ce prénom. De quoi donner à Isabelle un parfum de noblesse et d'élégance qui ne l'a jamais quitté.

1965 : l'année du grand boom

Le prénom Isabelle a connu un engouement extraordinaire dans l'après-guerre, jusqu'à prénommer près de 24 000 petites filles rien qu'en 1965, son pic absolu en France. Autrement dit, si vous avez aujourd'hui 50, 60 ou 70 ans, une Isabelle a très probablement traversé votre vie : une sœur, une camarade de classe, une collègue de vos débuts au travail.

Petit quiz nostalgie : reconnaissez-vous ces Isabelle ?

1. Elle a remporté l'Eurovision en 1962 avec « Un premier amour » Il s'agit d'Isabelle Aubret, ancienne championne de gymnastique devenue chanteuse, née en 1938.
2. Elle était la fiancée de Thierry la Fronde Dans cette série culte diffusée sur l'unique chaîne de télévision entre 1963 et 1966.

3. « Isabelle, je t'aime » Ce titre entêtant de Dick Rivers, popularisé dans les années 1970, résonnait sur toutes les radios : « Elle avait dix ans, elle était belle, elle souriait, Isabelle, Isabelle, je t'aime... ».

4. Deux immenses actrices, deux carrières parallèles Isabelle Adjani, révélée à 17 ans à la Comédie-Française puis récompensée pour L'Été meurtrier ou Camille Claudel, et Isabelle Huppert, présente sur tous les écrans depuis les années 1970, ont porté ce prénom au sommet du cinéma français pendant cinquante ans.

5. Une voix venue du Québec Isabelle Boulay, née en 1972, a fait chavirer la France avec « Parle-moi » et son rôle inoubliable de Marie-Jeanne dans l'opéra rock Starmania.

6. Une reine du ski Isabelle Mir a défendu les couleurs françaises sur les pistes de ski alpin dans les années 1960.

7. Une navigatrice hors norme Isabelle Autissier, première femme à boucler un tour du monde en solitaire à la voile, a battu en 1994 le record de la traversée New York-San Francisco par le cap Horn.

8. Les seconds rôles qui ont marqué le petit écran Impossible d'oublier Isabelle Mergault, présente dans les années 1980-1990 au cinéma (Profs) comme dans des séries populaires telles que Maguy, Marc et Sophie ou Navarro, des rendez-vous incontournables du samedi soir en famille.

Un prénom, mille souvenirs

Élégante, généreuse, franche et pleine d'énergie : c'est ainsi qu'on décrit traditionnellement le caractère d'une Isabelle. Un prénom qui a traversé les décennies sans jamais se démoder, porté aussi bien par des reines que par des artistes populaires.



Logement Seniors

& Aides à domicile

DES SOLUTIONS POUR UN HABITAT
CONFORTABLE, SÛR ET AUTONOME



**HALLE D'IRATY
BIARRITZ**



**8 & 9
AVRIL 2027**



10h - 18h

— **4^E ÉDITION** —

— TOUTES LES INFORMATIONS SUR —

SENIOR-MAG.COM

NOLD : ET SI VOUS EN ÉTIEZ UN SANS LE SAVOIR ?

par Lisa Baumler

Vous avez entre 45 et 65 ans. Le mot « senior » vous colle une étiquette qui ne vous ressemble pas, et « boomer » non plus ? Il existe désormais un mot pour vous : nold.

D'où vient ce mot ?

Le terme nold, contraction de « never » et « old », est un néologisme désignant une personne « entre deux âges », plus tout à fait jeune, mais pas encore vieille. Il a été inventé en 2021 par deux salariées de Danone, Anne Thevenet-Abitbol et Charlotte Darsy, pour lutter contre les représentations négatives du vieillissement.

Il est apparu pour la première fois en France en 2021, dans un article de Vanity Fair intitulé « Vous n'êtes ni vieux, ni jeune ? Vous êtes sans doute nold ». Depuis, la presse en parle comme d'un mouvement, d'une génération, voire d'un véritable état d'esprit.

Pourquoi ce mot existe-t-il ?

Le nold qualifie une « génération invisible », qui ne se retrouve ni dans les représentations proposées par la société et les médias, ni dans les catégories existantes : senior, boomer, ou Génération X. Cette génération pourrait représenter jusqu'à 17,3 millions de Français, et près de la moitié d'entre eux se sentent invisibles dans les médias ou associés à des générations plus âgées.

Le philosophe Pierre-Henri Tavoillot y voit une conséquence directe de l'allongement de la vie : parce qu'on gagne en espérance de vie, l'âge adulte est devenu plus vaste et plus fragmenté, d'où le besoin de nouveaux marqueurs d'identification.

Testez-vous : êtes-vous nold ?

Répondez mentalement par oui ou non à ces situations, largement reprises par la presse :



1. **Au travail** : on vous étiquette parfois « senior » alors que vous ne vous sentez absolument pas concerné(e).

2. **Dans votre tête** : vous vous sentez mieux dans votre tête aujourd'hui qu'à 20 ans. (C'est le cas de 53 % des nolds interrogés dans une étude citée par la presse.)

3. **Votre curiosité** : vous restez curieux et avez toujours envie de découvrir de nouvelles choses. (90 % des nolds se reconnaissent dans cette affirmation.)

4. **Votre énergie** : on vous décrit comme quelqu'un de dynamique, créatif, plein d'enthousiasme, plutôt que comme quelqu'un qui « ralentit ».

5. **Votre entourage** : vous travaillez, discutez ou sortez avec des personnes bien plus jeunes que vous, sans y penser une seconde.

6. **Votre vie économique** : vous vous sentez mieux dans votre vie économique qu'auparavant (66 % des nolds, selon la même étude).

Nold, pas synonyme de senior

Attention à ne pas confondre les deux. Le nold se situe dans une période intermédiaire : ce sont des personnes qui ne se sentent pas encore seniors, mais qui sont conscientes qu'elles ne sont plus jeunes. Le nold sait qu'il entrera un jour dans la catégorie senior, mais refuse d'y être enfermé prématurément.

Un mouvement, pas juste un mot

Être nold, ce n'est pas nier son âge, c'est refuser qu'il vous définisse. Comme le résume l'un des adages du mouvement : « L'âge n'est pas un état civil mais un état d'esprit. » « Tant que l'on est passionné, on est passionnant. Tant que l'on s'intéresse, on est intéressant. »



ESPRIT VIAGER
Expertise | Éthique | Confiance

Donnez vie à vos projets !

Viager | Vente à terme
Nue-propriété | Suivi personnalisé

Un contrat
gagnant -
gagnant !



Profitez
pleinement
de votre
retraite !

Contactez-moi !

Fabrice DUTHUILLÉ - Expert viager



07.82.47.55.64



fabrice.duthuille@esprit-viager.fr



www.esprit-viager.fr

FACILE

5			7	3	8			4
			5			9		3
7				4			5	
3				9	5		4	
1	5						2	9
	8		6	2				7
	1			5				2
8		2			1			
4			9	8	2			1

FACILE

	1		7		4		2	
3			6			4	9	
6		4	3		5			
		9	5				7	
	4	2				6	5	
	5				1	2		
			8		3	9		7
	8	7			9			1
	9		1		7		6	

MOYEN

		6		7			1	
					5			
	9	1	6			7		2
		8			2		6	
7	5						8	4
	2		7			9		
1		5			7	6	3	
			8					
	6			9		4		

MOYEN

	9		6	7		3		
	6	2		1		9		4
1						8		
9			5	2	7			
			9	3	6			1
		9						5
4		7		6		2	3	
		8		5	2		7	

DIFFICILE

			8				6	
	7			9	5	8		
				6		4		5
2		3		5		6		
		9		2		5		1
5		8		4				
		2	5	1			3	
	3				2			

DIFFICILE

				1	9	2		
		7	4					9
2		1				3		7
		5					9	
4				6				3
	7					5		
7		3				4		5
9					7	8		
		4	6	8				



L'agence de voyage spécialisée
dans le séjour pour les curistes

Louez un hébergement unique pour votre cure avec Voyage d'O

0€ de frais de dossier ET garantie du meilleur prix



Louez un logement de particulier avec la sécurité d'un professionnel

Conseillers dédiés pour vous guider dans votre choix au 04 22 46 14 90

Spécialiste de l'hébergement "Comme à la maison"



VOYAGE D'O

L'expert de l'hébergement curiste

Contactez nous au 04 22 46 14 90

www.voyagedo.fr

PAYS BASQUE AUTHENTIQUE : SUR LES TRACES D'ÁLAVA, ENTRE PIERRE, VIGNE ET VERT

par Lisa Baumler

À une heure de route de Bilbao et de Saint-Sébastien, loin des itinéraires les plus fréquentés, le territoire d'Álava dévoile une autre facette du Pays Basque. Plus rurale, plus paisible et profondément marquée par son histoire, cette région se découvre entre Vitoria-Gasteiz et les vignobles de la Rioja Alavesa, au rythme de la marche ou du vélo.

Vitoria-Gasteiz, entre patrimoine et nature

Fondée en 1181 par le roi de Navarre Sanche VI, Vitoria-Gasteiz a conservé son tracé médiéval en forme d'amande. Son centre historique, classé Ensemble Monumental, se parcourt à travers ses ruelles, ses palais Renaissance et ses maisons anciennes.

Au sommet de la colline, la cathédrale Santa María domine la ville depuis huit siècles. Toujours en restauration, elle se visite de la crypte jusqu'au chemin de ronde et a inspiré des écrivains comme Ken Follett. Les remparts du XI^e siècle rappellent quant à eux le passé de ville-frontière de la capitale basque.

L'un des grands atouts de Vitoria-Gasteiz est son engagement en faveur de l'environnement. Élu^e Capitale Verte Européenne en 2012, elle dispose d'un Anneau Vert reliant plusieurs parcs naturels autour de la ville. Les zones humides de Salburua, où vivent cerfs et oiseaux migrateurs, ou la forêt de Zabalgana offrent une véritable parenthèse nature à quelques minutes du centre.

La gastronomie occupe également une place importante. Les bars à pintxos proposent les spécialités locales comme les perretxikos (champignons de printemps), le fromage

Idiazabal, les escargots à l'alavaise ou encore le sel artisanal de la vallée d'Añana, récolté depuis plus de 7 000 ans.

La Rioja Alavesa, entre vignobles et histoire

Une trentaine de kilomètres plus au sud, la Rioja Alavesa dévoile un paysage de vignes adossé à la sierra de Toloño. Les villages fortifiés de Laguardia et Labraza, avec leurs remparts, leurs ruelles pavées et leurs caves souterraines, semblent figés dans le temps. À leurs côtés, des domaines viticoles contemporains conçus par de grands architectes illustrent le dynamisme de la région.

L'histoire y est pourtant bien plus ancienne. Les dolmens de Los Llanos, El Encinal ou de La Chabola de la Hechicera témoignent d'une présence humaine vieille de plus de 5 000 ans. Non loin, le site archéologique de La Hoya permet de découvrir les vestiges d'un village de l'âge du Fer détruit il y a environ 2 500 ans.

Une destination à parcourir lentement

Une vingtaine d'itinéraires balisés relient les principaux sites naturels et patrimoniaux. Le sentier de Bercijana traverse les vignobles jusqu'à un ermitage médiéval, tandis que le parcours entre Elvillar et Lanciego longe anciennes fontaines et cabanes de vigneron. Le chemin de l'Èbre rejoint les rives du fleuve depuis Labastida, en passant près du pont romain de Mantible, vestige du passage des Romains et des pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Álava ne se résume pas à un monument emblématique. C'est une région qui se découvre sans précipitation, entre patrimoine, nature et traditions. Des ruelles médiévales de Vitoria-Gasteiz aux vignobles de la Rioja Alavesa, en passant par les dolmens et les chemins de randonnée, ce territoire offre une immersion dans un Pays Basque plus confidentiel, où l'histoire accompagne chaque étape du voyage.



JEUX

Le Grand Jeu des slogans publicitaires d'autrefois

Consigne : Trouvez les marques qui avaient les slogans suivants. Une bonne dose de souvenirs pour tester votre mémoire !

N°	Le Slogan Culte	Votre Réponse
1	« Quand c'est trop, c'est... »	
2	« Elle a tout d'une grande. »	
3	« Nous, c'est le goût. »	
4	« Il n'y a que... qui m'aïlle. »	
5	« ... est là, la saleté s'en va. »	
6	« Un coup de fouet pour vos cheveux. »	
7	« Du pain, du vin, du... »	
8	« C'est tout ce qu'un homme peut faire pour sa beauté. »	
9	« Le poids des mots, le choc des photos. »	
10	« ... l'ami du petit déjeuner. »	
11	« C'est fort en chocolat. »	
12	« À quoi ça sert d'imaginer des vêtements si on ne peut rien faire dedans ? »	
13	« Parlez-moi d'amour, parlez-moi de... »	
14	« Des pâtes, des pâtes, oui mais des... »	
15	« Le contrat de confiance. »	
16	« Ah ! Si tout le monde était aussi carré que... »	
17	« Parce que je le vaux bien. »	
18	« Qui a bu boira... »	
19	« Dubo, Dubon... »	
20	« ... passe, le calcaire s'efface. »	

1. Tropic • 2. Renault (Clio) • 3. Quick • 4. Maille • 5. Omo • 6. Pétrole Hahn • 7. Boursin • 8. Mennen • 9. Paris Match • 10. Ricoré • 11. Chocapic • 12. Petit Bateau • 13. Maison du Café • 14. Panzani • 17. Darty • 16. Carré Frais (Gervais) • 17. L'Oréal • 18. Berger • 19. Dubonnet • 20. Antikal.

VINTAGE ACHETE



Bronzes, tableaux,
fourrures, meubles
anciens, bijoux,
sac à mains, vêtements,
monnaies, montres,...

PAIEMENT COMPTANT

Contact :
comptoirart.jewelry@gmail.com
06.25.63.76.58



HiGY,
Pensé pour vous

AMÉNAGEMENT
DU DOMICILE POUR
LES SENIORS &
LES PERSONNES
À MOBILITÉ RÉDUITE

- ➡ Changement de baignoire en douche
- ➡ Douche sécurisée
- ➡ Salle-de-bains PMR
- ➡ Monte-escalier
- ➡ Plateforme élévatrice
- ➡ Accessibilité



16, rue Serviez
64000 PAU

☎ **07 49 78 97 19**
www.higy.fr



Possibilité d'aides au financement,
contactez-nous !



* Sous réserve d'éligibilité



MOUSSAKA DE POULET À LA COURGETTE



Préparation
20 min



Cuisson
30 min



INGRÉDIENTS

Étape 1 :

Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte et faites revenir le poulet avec les oignons et l'ail. Salez, poivrez, ajoutez le bâton de cannelle, le thym et la concassée de tomates. Laissez mijoter 10 min.

Étape 2 :

Taillez les courgettes à la mandoline en fines lamelles. Émiettez la feta et préparez la béchamel : dans une petite casserole, faites fondre le beurre, sans le laisser colorer. Ajoutez la farine et mélangez sans cesse. Versez le lait froid peu à peu et poursuivez la cuisson 2 à 3 min en fouettant (jusqu'à épaississement). Salez et poivrez.

Étape 3 :

Préchauffez le four à 190 °C (th.6-7). Déposez un peu de béchamel dans le fond d'un plat à gratin, recouvrez de lamelles de courgettes puis de sauce poulet-tomate. Renouvelez l'opération 3 fois en mettant un peu de feta à chaque couche. Terminez par une couche de lamelles de courgettes joliment disposées et un peu de béchamel. Enfouez pour 30 min. Servez parsemé de feuilles de basilic.

- 3** Courgettes
- 1** Gros oignons
- 1** gousses Ail
- 0.5** Bâton de cannelle
- 1** Brins de thym
- 300 g** Filet de poulet haché
- 200 g** Concassé de tomates en boîte
- 0.5** Filet d'huile d'olive
- 100 g** Féta
- 1.5** Brins de basilic

Pour la béchamel :

- 25 cl** Lait
- 20 g** Beurre
- 20 g** Farine



© Dorel ABELONIS / AFP

Faites un don sur fondationdefrance.org

ou par chèque à l'ordre de Fondation de France - Solidarité canicule, incendies
60509 Chantilly Cedex

La Fondation de France lance un appel à la solidarité
pour venir en aide aux personnes impactées aujourd'hui et dans la durée.

**Fondation
de
France**

**La Fondation
de toutes les causes**

Salon DES SENIORS

4^{ème}
édition

PAYS BASQUE

8 & 9 avril 2027
Halle d'Iraty, Biarritz
10H-18H

PÔLE
HABITAT

ENTRÉE GRATUITE



BY SUD OUEST EVENTS

Infos et pré-inscription sur : seniors-mag.com