

Les nouvelles de l'Ircantec

Octobre 2026

LE MAGAZINE - N°74

QUAND LA NATURE AIDE À BIEN VIEILLIR

REPORTAGE

**Clara et Vanie,
un duo au service
du soin**

PORTRAIT

**Rencontre avec
Sophie Ougier,
accompagnatrice
en nature**



Édito du Président

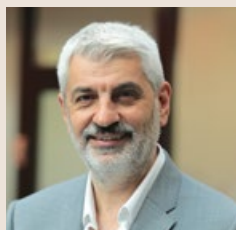
Jean-Christophe Couvy,
Président du Conseil
d'administration

Prendre le temps d'observer un paysage, de marcher dans un parc, de se promener au bord de la mer, de jardiner, ou simplement d'écouter le chant des oiseaux... Ces petits instants passés au contact de la nature et des animaux ne sont pas qu'un plaisir : ils contribuent aussi à mieux vieillir. Le dossier de ce numéro replace la nature comme une alliée précieuse de notre santé et du bien-vieillir.

Ce magazine vous présente également les résultats 2025 de l'Ircantec, avec un focus sur sa politique de vote, éclairant ce volet méconnu de sa démarche d'investisseur responsable.

Comme habituellement, plusieurs pages sont consacrées aux aides de l'Ircantec en matière d'action sociale, afin de faciliter la vie au quotidien des retraités les plus modestes.

J'espère qu'au fil du magazine vous trouverez des conseils, des informations pratiques et des idées pour vous détendre et profiter de votre retraite sereinement.



Mot du Vice-président

Christophe Iacobbi,
Vice-président du Conseil
d'administration

Le fonds social de l'Ircantec propose des offres diversifiées afin de faciliter votre retraite. C'est un véritable atout, porté par l'ensemble du Conseil d'administration du régime. Vous pouvez, par exemple, sous certaines conditions, solliciter un prêt en toute confiance, bénéficier d'une aide financière pour réduire vos dépenses d'énergie, ou encore faire appel à des services d'aide à domicile.

L'Ircantec soutient également les ateliers du bien-vieillir, accessibles sur l'ensemble du territoire et essentiels en termes de prévention du vieillissement et de maintien du lien social.

Ces actions sont en phase avec nos valeurs de solidarité et de dynamique intergénérationnelle. Alors n'hésitez pas à faire appel à ces offres, dont les modalités sont détaillées dans ce magazine et sur le site de l'Ircantec.

Votre caisse

03

Panorama

- Agenda du versement des retraites
- La fraude au deuil : une nouvelle cyber-arnaque
- Le saviez-vous ?

04

Actualités

- Résultats 2025 : l'Ircantec confirme sa solidité financière

05

Action climat

- Politique de vote : engager une gouvernance responsable

06

Action sociale

- Vote retraite en toute sérénité
- Réduisez vos dépenses d'énergie avec l'aide de l'Ircantec
- Financez vos projets avec les prêts du fonds social de l'Ircantec
- Bien vieillir : mieux manger pour prévenir la dénutrition

Dossier

10

Quand la nature aide à bien vieillir

Bien vieillir

15

Mon jardin du moindre effort

Reportage

16

Clara et Vanie, un duo au service du soin

Portrait

18

Rencontre avec Sophie Ougier, accompagnatrice en nature

Détente

20

- S'émerveiller au naturel
- Jeux
- 5 applis pour se reconnecter à la nature

Infos pratiques

23



Agenda du versement des retraites

Échéances 2026	Païement mensuel ¹	Païement trimestriel ²	Païement annuel ³
Octobre →	28 oct.		
Novembre →	26 nov.		
Décembre →	24 déc.	24 déc.	24 déc.

1. Nombre de points supérieur ou égal à 3000.

2. Nombre de points compris entre 1000 et 2999.

3. Nombre de points compris entre 300 et 999.



La fraude au deuil : une nouvelle cyber-arnaque

La fraude au deuil cible les proches de personnes décédées. Des escrocs consultent les avis de décès en ligne, les plateformes de condoléances, les registres publics pour contacter les familles endeuillées en se faisant passer pour des notaires, des banquiers ou des assureurs dont ils ont usurpé l'identité. Profitant de la vulnérabilité psychologique des familles, ces fraudeurs tentent alors de leur voler des données personnelles en prétextant qu'une somme d'argent leur revient à la suite du décès.

Restez vigilant !

- Gardez en tête qu'un professionnel ne vous contactera jamais par téléphone pour vous demander des informations personnelles, exiger le paiement de frais, ou encore l'exécution d'un virement.
- Passez toujours par un professionnel que vous connaissez ou par un canal officiel.
- Ne partagez jamais directement vos données personnelles et/ou vos coordonnées bancaires.
- Privilégiez l'utilisation des plateformes sécurisées pour vos échanges, tels que Ma retraite publique, Ciclade, etc.

Comme tous les organismes publics, bancaires ou d'assurances, les activités de la Caisse des Dépôts, gestionnaire de plusieurs régimes de retraite – dont l'Ircantec –, et du service d'intérêt général de recherche des fonds en déshérence Ciclade, sont potentiellement exposées à ce type de fraude.

Votre caisse

PANORAMA



Valeur du point Ircantec

0,56053 €

au 1^{er} janvier 2026

Le montant annuel de la retraite est calculé en multipliant le nombre total de points acquis, y compris les majorations, par la valeur du point Ircantec au moment de la liquidation des droits (article 18 de l'arrêté du 30 décembre 1970 modifié).



Le saviez-vous ?

L'Ircantec est gérée par la Caisse des Dépôts, via la direction des politiques sociales. Opérateur de confiance dans le domaine de la protection sociale (retraite, santé, grand âge, handicap et formation professionnelle), découvrez son rapport d'activité 2025 : priorité à la qualité de service, à la performance, à l'innovation et à la sécurité des données personnelles face aux défis actuels.



Pour en savoir plus

politiques-sociales.caissedesdepots.fr



Siège social de l'Ircantec : 131-133, avenue de Choisy 75013 Paris
• Directeur de la publication : Jean-Christophe Couvy • Rédactrice en chef : Isabelle Vergeat-Achaintre • Réalisation : All Contents • Point d'information Ircantec : Angers, 02 41 05 25 27 • Crédits photo : © Nicolas Dormont, © Fanny Ingold, AdobeStock, Caisse des Dépôts, Magnific,
photo de couverture, photos p. 8 et p.22 : création assistée par IA
• Impression : Imaye Graphic • Dépôt légal : janvier 2026 • ISSN : 1624-4737

Résultats 2025 : l'Ircantec confirme sa solidité financière

Les rapports d'activité et de durabilité 2025 de l'Ircantec, publiés en juillet 2026, reflètent sa gestion rigoureuse, ses engagements responsables et sa performance. À travers ses résultats, l'Institution confirme sa solidité financière et le bien-fondé de sa politique d'Investissement Socialement Responsable (ISR), au service de ses affiliés.

 **4,79 Md€**
de cotisations
encaissées

 **4,57 Md€**
de retraites
et capitaux versés

 **331 789**
dossiers de demandes
de retraite

 **20 644**
aides accordées
à des retraités

 **2,41 M**
d'allocataires

 **3,24 M**
d'actifs cotisants
en 2024

 **66,4 %**
de femmes et
 **33,6 %**
d'hommes
parmi les cotisants
salariés

 **1,4**
cotisant
pour 1 retraité
en 2024

Chiffres 2025, sauf mentions spéciales



Pour en savoir plus

www.ircantec.retraites.fr rubrique « Nous connaître »



Politique de vote: engager une gouvernance responsable

Depuis 2014, l'Ircantec met en œuvre une politique de vote en lien avec ses engagements en matière de gouvernance et de transition écologique.

Avec un portefeuille d'actions s'élevant à 7,57 milliards d'euros en 2025, l'Ircantec exerce activement ses droits de vote, afin d'accompagner les entreprises vers de meilleures pratiques de gouvernance et une meilleure prise en compte des enjeux environnementaux et sociaux. Une attention particulière est portée aux entreprises faisant l'objet d'un suivi renforcé, car émettrices importantes de CO₂ ou en lien avec des activités controversées (charbon thermique ou énergies non conventionnelles). Sur l'ensemble des valeurs actions en portefeuille, l'Institution a voté sur près de 23 500 résolutions, avec un taux moyen d'opposition de 40 %. Ce niveau d'opposition traduit l'application exigeante des principes de la politique de vote de l'Ircantec.

Parmi les mesures qu'elle soutient figurent :

- **des stratégies climatiques crédibles et ambitieuses**, intégrant des objectifs de réduction des émissions de gaz à effet de serre ainsi qu'une prise en compte effective des enjeux de transition énergétique et écologique ;

- **une gouvernance plus indépendante et plus diversifiée**, en favorisant notamment la féminisation des conseils d'administration et une représentation suffisante d'administrateurs indépendants ;
- **une rémunération des dirigeants alignée sur la performance durable de l'entreprise**, intégrant des critères sociaux et environnementaux pertinents et garantissant une rémunération socialement acceptable ;
- **une plus grande transparence financière et fiscale**, à travers une information claire sur les comptes, la stratégie fiscale et les principaux risques auxquels l'entreprise est exposée.

« Notre politique de vote est un levier essentiel pour inciter les entreprises à intégrer les enjeux sociaux et environnementaux dans leur stratégie. En 2026, nous intensifions notre vigilance sur la transition écologique et la transparence. »

Jean-Christophe Couvy, Président
du Conseil d'administration

Comprendre la politique de vote

Lorsqu'un investisseur détient des actions d'une entreprise, il dispose de droits de vote qu'il peut exercer lors des assemblées générales. La politique de vote définit les principes, critères et orientations guidant l'exercice de ces droits sur les résolutions soumises au vote des actionnaires. Elle constitue un levier d'engagement actionnarial visant à encourager l'adoption de bonnes pratiques en matière de gouvernance, d'environnement et de responsabilité sociale, afin de préserver la pérennité de l'entreprise et de protéger les intérêts des actionnaires, des salariés mais aussi de la société.



Votre retraite en toute sérénité

Le fonds d'action sociale de l'Ircantec propose des aides sur mesure pour votre santé et votre autonomie*.

Rester chez soi en toute simplicité : les aides pour votre quotidien

L'Ircantec vous propose des solutions concrètes adaptées à vos besoins et à votre budget pour vous sentir bien à votre domicile :

- le service à la personne pour vous soutenir dans vos tâches quotidiennes ;
- une aide pour vos dépenses d'énergie ;
- une aide pour la rénovation thermique, l'amélioration du logement et l'acquisition d'équipements ménagers pour améliorer votre confort et votre sécurité ;
- une aide au déménagement ;
- une aide pour la téléassistance.

Bouger, se soigner, se ressourcer : des aides pour une retraite active et épanouie

Prévenir le vieillissement, c'est prendre soin de vous, dès aujourd'hui. L'Ircantec vous accompagne avec des aides et des services pour votre santé et votre bien-être :

- l'aide prothèse ;
- l'hébergement cure thermique ;
- le matériel médical ;
- une aide au répit, pour les aidants et les aidés ;
- une aide pour vos vacances ;
- des ateliers réservés à la prévention près de chez vous : nutrition, bien-être, sommeil et mémoire.

Concrétiser des projets avec des prêts avantageux

Le fonds social de l'Ircantec propose, sous conditions, des prêts à des taux préférentiels pour améliorer le logement (rénovation énergétique, adaptation pour

Comment faire une demande ?

- Depuis votre espace personnel du site **Ma retraite publique**, en cliquant sur l'onglet « Mes aides sociales » (recommandé pour plus de rapidité et de simplicité) ou
- Par téléphone sur la ligne dédiée à l'action sociale : **02 41 05 25 14** (numéro gratuit). ou
- Par courrier, à l'adresse indiquée en page 23.

le handicap, sécurisation, embellissement), ou financer des dépenses personnelles (habitat, santé, obsèques, véhicule, équipement informatique).

*Sous réserve de satisfaire aux conditions d'éligibilité, variables en fonction du type d'aide.



Pour en savoir plus

www.ircantec.retraites.fr

rubrique « Je suis retraité/Mon action sociale »

Réduisez vos dépenses d'énergie avec l'aide de l'Ircantec

Face à la hausse des coûts de l'énergie, le fonds social de l'Ircantec propose une aide financière pour vous accompagner dans la réduction de vos dépenses.



Bon à savoir

Cette aide peut être accordée une fois par an, et vous pouvez en faire la demande chaque année.

Qui peut solliciter cette aide énergie ?

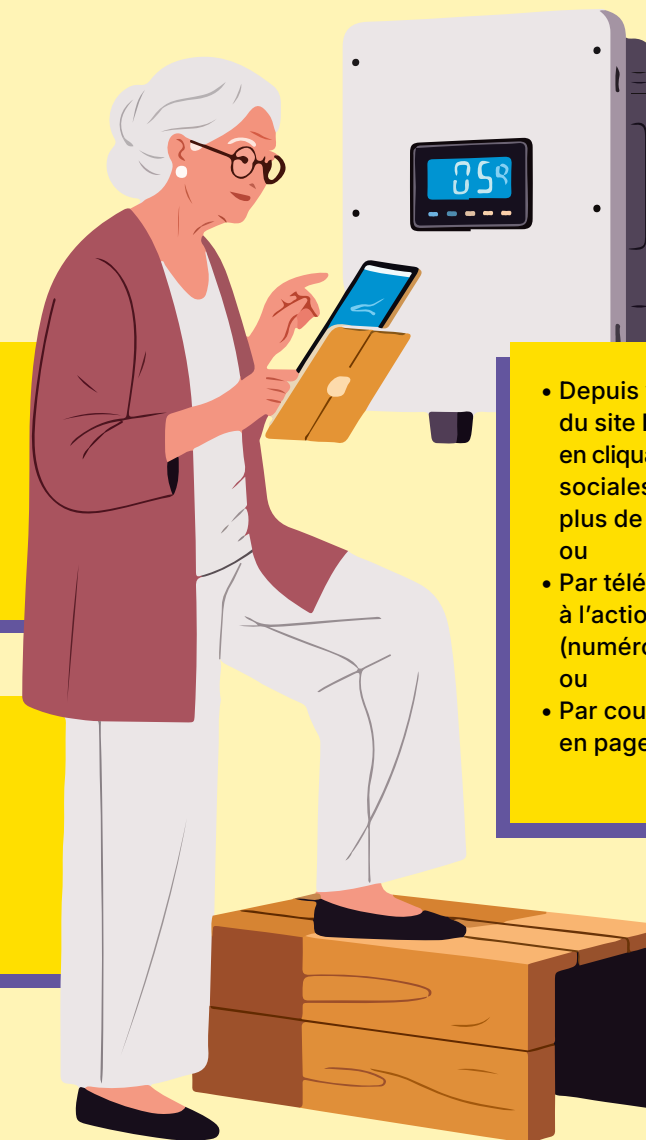
- Vous devez être allocataire avec un minimum de 900 points pour une retraite personnelle, 450 points pour une réversion et au moins dix ans de cotisations.
- Votre revenu brut global annuel ne doit pas dépasser 17 109 € pour une personne seule ou 27 288 € pour un couple, majoré de 6 378 € par enfant à charge.



Pour en savoir plus

www.ircantec.retraites.fr

rubrique « Je suis retraité/Mon action sociale/ Bien vieillir chez moi »



Comment faire ma demande ?

- Depuis votre espace personnel du site **Ma retraite publique**, en cliquant sur l'onglet « Mes aides sociales » (recommandé pour plus de rapidité et de simplicité) ou
- Par téléphone sur la ligne dédiée à l'action sociale : **02 41 05 25 14** (numéro gratuit). ou
- Par courrier, à l'adresse indiquée en page 23.



Financez vos projets avec les prêts du fonds social de l'Ircantec

Pour concrétiser vos projets, l'Ircantec vous propose des prêts adaptés à votre situation, à des taux avantageux, sans frais de dossier et avec une assurance décès offerte.

Les projets financés peuvent concerner l'amélioration de votre logement (rénovation énergétique, adaptation pour le handicap, sécurisation...), ou venir en réponse à des besoins essentiels (santé, frais d'obsèques, véhicule...).

ATTENTION! Ces prêts ne couvrent pas les dettes, les rachats de crédits, les dépenses pour des tiers ou les voyages.

Pour en bénéficier, vous devez :

- avoir au moins 900 points (retraite personnelle) ou 450 points (réversion) et dix ans de cotisations, tout en résidant en France ou dans l'UE;

- avoir un taux d'endettement inférieur à 30 % de vos ressources et un reste à vivre supérieur au montant du RSA après déduction des charges;
- et si vous avez 80 ans ou plus, fournir une caution solidaire imposable et âgée de moins de 80 ans.

Les montants peuvent varier de 500 € à 10 000 €. Le taux est à 0 % si vos ressources annuelles sont inférieures à 25 891 € (personne seule) ou 39 001 € (couple). Le taux peut s'élever à 1,7 % (taux du Livret A en vigueur) si vos ressources dépassent ces plafonds.

Comment faire une demande ?

- 1 Connectez-vous à votre espace personnel du site **Ma retraite publique**, en cliquant sur l'onglet **Mes aides sociales** puis **Demande d'informations**.
- 2 Complétez le dossier, signez-le et renvoyez-le avec les justificatifs demandés (avis d'imposition, justificatifs de revenus, devis de moins de trois mois, relevés bancaires, etc.).



Pour en savoir plus
www.ircantec.retraites.fr
rubrique « Je suis retraité / Mon action sociale / Mes prêts »

Bien vieillir : mieux manger pour **prévenir** la **dénutrition**

La dénutrition fragilise surtout les seniors et engendre un risque majeur pour leur autonomie. La prévention s'intensifie autour de cette maladie méconnue.

Repérer les signes

Notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner correctement, et c'est notre alimentation qui nous l'apporte. Si vous ne mangez pas suffisamment, vous risquez de ressentir plus vite une sensation de fatigue : on parle alors de dénutrition. Cet état se traduit par une perte de poids et une diminution de la masse musculaire. Cet affaiblissement peut s'avérer dangereux pour la santé, et la dénutrition doit donc être détectée le plus tôt possible. Demandez conseil à votre médecin, surtout :

- si vous notez une perte de 2 kilos en un mois ou de 4 kilos au cours des six derniers mois;
- ou si vous avez l'impression de flotter dans vos vêtements, signe de perte de poids.

ATTENTION! Il n'est pas normal de maigrir parce que l'on vieillit. Une personne âgée qui vieillit en bonne santé ne « doit pas » perdre du poids. Toute perte de poids involontaire doit alerter et justifier un avis médical pour dépister une éventuelle dénutrition.

Prévenir la dénutrition

Pour prévenir la dénutrition, c'est simple : il faut continuer à bien manger !

- Maintenez trois repas quotidiens, même légers, et consommez fruits ou produits laitiers en collation si besoin.
- Enrichissez vos plats avec des protéines (viande, œufs, poisson), du fromage, et évitez les produits allégés.
- Stimulez votre appétit avec des épices, variez les textures et prenez plaisir à décorer la table pour rendre les repas agréables.



Cultiver sa santé avec les ateliers du bien-vieillir !

Lors des ateliers dédiés à la nutrition, apprenez à mieux connaître vos habitudes alimentaires et vos signaux corporels. Il faut conserver le plaisir de manger tout en respectant l'équilibre nutritionnel. Des ateliers sont organisés près de chez vous, avec des conseils pour adapter votre alimentation à votre rythme, en privilégiant les produits de saison et en optimisant votre budget.



Pour en savoir plus
www.pourbienvieillir.fr

Semaine nationale de la dénutrition

Du 16 au 22 novembre 2026

Au programme : des conférences, des ateliers, des expositions, partout en France.

**(SE) NOURRIR,
C'EST PAS DE LA
TARTE**



Pour en savoir plus
www.luttecontreladenutrition.fr/

QUAND LA NATURE AIDE À BIEN VIEILLIR

La nature, notre
meilleur remède
p. 11

À chacun sa nature
p. 13

La nature, notre meilleur remède

Nous le ressentons tous : être au contact de la nature nous fait du bien. Mais avec l'âge, le tumulte urbain ou la sédentarité, ce lien peut parfois être plus difficile à entretenir. Entre preuves scientifiques et conseils pratiques, voici comment faire de la nature votre alliée au quotidien, même en ville.

Texte de **Christophe Polaszek**

Marcher sur un sentier, écouter les oiseaux, jardiner, ou simplement contempler un paysage... Ces instants passés au contact du vivant ne sont pas qu'un simple plaisir : ils sont un atout majeur pour notre santé, qu'une cascade d'études scientifiques vient désormais confirmer. Les citadins le ressentent tous un jour ou l'autre, intuitivement : ils ont besoin de « se mettre au vert ». Mais ce n'est plus seulement une impression. S'il est évident que côtoyer la nature nous fait du bien, cela n'est scientifiquement prouvé que depuis quelques années. Et les

données s'accumulent, au point que certains soignants n'hésitent plus à parler de « vitamine V » (V pour verte) pour souligner que le contact régulier avec la nature est plus qu'une distraction : un besoin. En 1984, le chercheur américain Roger Ulrich publiait dans la revue *Science* les résultats d'une expérience aussi simple que révélatrice : les patients hospitalisés dont la fenêtre donnait sur des arbres prenaient trois fois moins d'antidouleurs et sortaient plus tôt que ceux ayant vue sur un mur en briques. Une vue sur un arbre... Rien de plus !

120 C'est le nombre de minutes hebdomadaires à passer dans la nature (même dans les parcs urbains) pour profiter de ses effets positifs sur la santé mentale et physique.

Source : « Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing », M. P. White et al., Scientific Reports, 2019.

Bains de forêt

Depuis, les études se sont multipliées. Leur conclusion est invariablement la même : fréquenter la nature – qu’il s’agisse d’une forêt, d’un bord de mer, d’une montagne, ou d’un simple parc urbain – agit directement sur notre organisme. Les forêts ont un effet plus particulièrement intense. De nombreuses recherches menées au Japon, depuis les années 1990, démontrent les bénéfices des promenades au milieu des arbres, en termes de réduction durable du stress et de renforcement du système immunitaire ; la forêt pourrait même soulager les diabétiques : une petite promenade d’une demi-heure suffit à faire baisser le taux de glucose.

Mais le simple fait de s’asseoir dans un parc urbain arboré engendre déjà une relaxation générale de l’organisme¹. Quant aux jardins privés, ils régulent les biorhythmes grâce à une normalisation du taux de cortisol². Mieux : jardiner les mains nues dans la terre renforce le système immunitaire et pourrait prévenir

l’apparition de maladies auto-immunes grâce aux bactéries présentes dans le sol³.

Inscrite dans nos gènes

Mais pourquoi notre santé serait-elle à ce point dépendante de la verdure environnante ? Une théorie est souvent avancée : celle de la biophilie. À savoir l’idée selon laquelle l’histoire de l’évolution humaine a conduit à une préférence innée de l’être humain pour la nature. « *L’être humain est “câblé” pour la nature. Notre espèce a évolué pendant trois cent mille ans dans des environnements naturels, alors que notre vie urbaine moderne ne date que de deux cents ans. Il est donc naturel qu’il s’y sente bien* », rappelle Michel Le Van Quyen, chercheur en neurosciences à l’Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale).

La nature semble aussi reposer notre système attentionnel sur-sollicité par les stimuli constants des villes : circulation, bruits, écrans... « *La nature agit grâce à son côté universel fascinant, en détournant*

l’attention des éléments stressants », complète le chercheur. Le vent dans les arbres, la neige, le chant d’un rossignol... Autant de « douces fascinations » qui permettent une « attention sans effort », un lâcher-prise essentiel pour régénérer le mental.

Au Canada, en Angleterre ou aux États-Unis, des médecins prescrivent désormais des « ordonnances de nature » – séances de marche en forêt, observation des oiseaux, jardinage thérapeutique – pour prévenir les maladies liées au stress ou à la dépression. Gratuite et accessible, la nature devient peu à peu un outil de santé publique à part entière.

1. « The Effects of Forest Therapy on Immune Function », Y. Chae, S. Lee, Y. Jo, S. Kang, S. Park, H. Kang, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021.

2. « Gardening Promotes Neuroendocrine and Affective Restoration from Stress », A. E. Van Den Berg, M. H. Custers, *Journal of Health Psychology*, 2010.

3. « Identification of an Immune-responsive Mesolimbocortical Serotonergic System : Potential Role in Regulation of Emotional Behavior », C. A. Lowry et al., *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2007.



Les phytoncides, ces guérisseurs invisibles des arbres

Cette odeur fraîche et résineuse qui emplit les poumons en forêt ? Ce sont les phytoncides, des composés organiques volatils émis par les arbres pour se défendre contre les parasites. Ces molécules pénètrent dans notre organisme par la respiration et même à travers la peau. Le docteur Qing Li, pionnier du *shinrin-yoku* (le « bain de forêt » japonais), a démontré leurs effets remarquables : après deux heures de promenade en forêt, le taux de cellules *natural killers* (« tueuses naturelles ») – ces sentinelles immunitaires qui détruisent les cellules cancéreuses ou infectées par un virus – augmente significativement. Cet effet perdure jusqu’à un mois après le retour en ville.

À chacun sa nature

Comment réintroduire la nature dans nos vies, même lorsque l’on vit en ville ou que la mobilité diminue ? Les solutions sont nombreuses, accessibles et adaptées à chacun.



« Intégrer le vivant dans les villes. »

Michel Le Van Quyen, neuropsychologue, chercheur au Laboratoire d'imagerie biomédicale à l'Inserm.

Végétaliser nos villes est essentiel pour protéger notre santé mentale. Les parcs et les espaces verts agissent comme un bouclier contre le bruit de fond permanent des métropoles et apaisent notre cerveau. L'imagerie montre qu'une simple balade calme le cortex préfrontal, zone liée aux ruminations. Une exposition quotidienne de quinze à trente minutes suffit ; même une fenêtre donnant sur un arbre produit des effets mesurables. L'enjeu est désormais de rendre ces micro-espaces de régénération accessibles aux plus fragiles. La médecine s’y engage : dans les hôpitaux et les Ehpad, le recours aux jardins thérapeutiques ou à la thérapie par l’animal devient une intervention de soin ayant fait ses preuves.

Avec l’âge, notre lien à la nature peut s’estomper. Le rythme urbain, les écrans ou une vie plus sédentaire font doucement leur œuvre. Pourtant, ce besoin demeure essentiel : 71 % des Français considèrent aujourd’hui la nature comme une aide précieuse contre le stress et l’anxiété¹. Heureusement, il n’est pas nécessaire de partir loin. « *L’expérience de nature se vit aussi en ville : dans un parc, une rue arborée, sur un balcon ou en observant les oiseaux depuis sa fenêtre. L’essentiel n’est pas tant le lieu que de cueillir l’instant : prendre le temps de regarder, d’écouter, de partager ces moments* », souligne Alix Cosquer, chercheuse en psychologie

environnementale au Centre d’écologie fonctionnelle et évolutive (CEFE) de Montpellier.

Des bulles de respiration

Cet enjeu de santé est désormais pris au sérieux par les pouvoirs publics. Voies vertes, parcs ou parcours « éco-santé », sentiers aménagés en forêt fleurissent partout. À Angers, ville la plus verte de France, chaque habitant dispose d’un espace paysager à moins de 500 mètres de chez lui. Ces îlots de verdure permettent de s’isoler du bruit et du stress urbain. « *Ils favorisent aussi des expériences plus globales, qui mobilisent le corps, les sens, les émotions et l’attention* », précise Alix Cosquer.



Le jardin, terre de liens

Le jardinage est une autre façon simple d'allier ces stimulations. Un balcon, quelques pots, une jardinière... Et le contact avec la terre et les végétaux suffit. À défaut de terrain ou de balcon, les jardins partagés offrent une alternative conviviale, où l'on cultive et récolte ensemble, dans la bonne humeur. Dans les établissements de santé, les jardins thérapeutiques sont même devenus de véritables outils de soin. En favorisant l'exposition à la lumière naturelle et l'ancrage au cycle des saisons, ils aident les résidents à réguler leur sommeil et leurs rythmes biologiques. Un soutien précieux pour les personnes souffrant de troubles cognitifs comme la maladie

d'Alzheimer. Ces jardins sont aussi des lieux d'échanges pour les familles et les soignants.

Créer un cocon

Chez soi aussi, la nature s'invite. Les plantes d'intérieur, en plus de rafraîchir l'air en été grâce à l'évapotranspiration, apportent une présence végétale apaisante. Pour aller plus loin, le concept du design biophilique peut transformer votre intérieur en refuge sensoriel, en privilégiant les matériaux naturels (bois, lin, pierre...) et la lumière du jour. Quelques feuilles vertes sur une étagère, un rayon de soleil sur un mur en bois : c'est déjà la nature !

1. Enquête Ifop pour l'application AllTrails, 2026.

La nature, presque parfaite

Moustiques, tiques, pollens, orties... La nature a aussi ses petits revers. Des désagréments bien réels, mais que ses bienfaits sur la santé – stress, immunité, sommeil, moral – relativisent largement. Quelques précautions suffisent : répulsif, vêtements couvrants et vérification de votre peau après chaque balade. En cas d'allergie aux pollens, mieux vaut privilégier les sorties tôt le matin ou en soirée, et éviter les zones où l'herbe vient d'être coupée.



« La mer réveille l'enfant qui est en nous. »

Véronique Bon, 66 ans, animatrice de longe-côte* au club Fouesnant Rando (Finistère)

L'eau change tout. Dans mon groupe de séniors, je vois cette activité transformer les corps et les esprits. La résistance de l'eau renforce les muscles et soulage les articulations; le sable fait travailler les appuis. Pour mes pratiquants, c'est une vraie renaissance : le souffle revient, les jambes sont légères et l'équilibre s'améliore. Mais le changement est surtout dans la tête. On rit, on se soutient, et même ceux qui craignaient la mer prennent confiance. L'hiver, braver les éléments est un défi qui nous soude davantage. On ressort de l'eau fier, apaisé et revigoré. Stimulées par le froid marin, nos défenses immunitaires affrontent mieux les petits maux. C'est une thalassothérapie à ciel ouvert.

* Cette activité de pleine nature consiste à marcher activement dans l'eau (mer, rivière...) avec une immersion jusqu'au diaphragme.

À lire : Cerveau et nature – Pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde

Michel Le Van Quyen, éditions Flammarion, 20 €.

L'amour de la nature – Pour une écologie sensible Alix Cosquer, éditions Puf, 15 €.

La Sylvothérapie Alix Cosquer, éditions Que sais-je, 9 €.

Mon jardin du moindre effort

Sarcler, semer, biner... Jardiner fait du bien au corps et au moral. Mais pas question de s'épuiser. Nos astuces pour cultiver le plaisir.



S'échauffer :

quelques rotations des épaules, du buste et des étirements doux suffisent à préparer vos muscles avant de passer à l'action.



Réduire les besoins en arrosage :

paillez généreusement. Couvrir le pied de vos plantes avec des feuilles mortes, de la tonte sèche ou du broyat permet de limiter l'évaporation et les arrosages.

Préserver son dos :

privilégiez les cultures surélevées (bacs ou buttes). Pour travailler au sol, utilisez la grelinette – elle ameublit la terre sans avoir à la retourner. En cas de bêchage, pliez toujours les genoux et servez-vous de vos cuisses comme levier.



Laisser faire la nature :

installez un nichoir pour les mésanges qui chassent les moustiques ou un tas de branches pour les hérissons friands de limaces... Ces alliés vous apporteront un précieux coup de pouce.





LA THÉRAPIE ASSISTÉE PAR L'ANIMAL, C'EST QUOI ?

La thérapie assistée par l'animal (TAA) est un soin encadré par un professionnel de santé (psychomotricien, psychologue...), qui intervient avec un animal sélectionné et entraîné. Chaque séance est personnalisée selon les besoins du patient : mémoire, motricité, concentration, estime de soi... En France, l'Association Française de Thérapie Assistée par l'Animal (Aftaa) forme et certifie les binômes.



Pour en savoir plus
www.aftaa.fr

« Le chien apporte de la douceur là où la maladie est parfois pesante. »

Clara Philip de Laborie, psychomotricienne

« Vanie, c'est ma collègue. Sans elle, je ne pourrais pas faire mon travail aussi bien. Elle apporte une présence différente, plus directe, qui favorise une interaction spontanée que l'humain, malgré tout son dévouement, ne peut pas toujours susciter seul. Le toucher joue un rôle important – caresser



© Nicolas Dormont

son pelage, sentir sa chaleur... En institution, le contact physique est souvent lié aux soins ; avec l'animal, il redevient spontané et réconfortant. C'est une manière de reconnecter la personne à un état de bien-être. »

Clara et Vanie, un duo au service du soin

À l'Ehpad Camille-Claudel, la thérapie assistée par l'animal ouvre une nouvelle voie pour apaiser, stimuler et renouer les liens.

Texte de **Christophe Polaszek**

Dans les couloirs lumineux de l'Ehpad Camille-Claudel, proche de Lyon, une présence attire les regards. Queue qui remue doucement, fourrure dorée et regard bienveillant : Vanie connaît les lieux. À deux ans et demi, cette golden retriever accompagne Clara Philip de Laborie, psychomotricienne spécialisée en thérapie assistée par l'animal. Ensemble, elles interviennent, chaque semaine, auprès de résidents atteints d'Alzheimer ou de maladies apparentées. « Je préfère parler de thérapie assistée plutôt que de médiation animale, explique la jeune femme. Le chien n'est pas seulement là pour faire plaisir : il fait partie intégrante du soin. »

Formée dès son plus jeune âge par l'Association française de thérapie assistée par l'animal (Aftaa), Vanie est devenue une collègue à part entière. « Cette race est exceptionnelle pour le lien humain ; elle apporte une spontanéité et un sentiment de sécurité immédiats. »

Un « brise-glace » qui change tout

Dans les chambres comme dans les espaces communs, la présence de Vanie transforme l'atmosphère. Les visages s'adoucissent, les mains se tendent. « Certains résidents se méfient des soignants ou refusent les activités. Avec l'animal, les défenses tombent plus facilement, même chez ceux qui craignent sa présence au départ. Une approche douce et progressive suffit souvent à lever les réticences. » Chaque séance commence par un rituel : Vanie s'assoit et donne la patte. Un geste simple, mais qui rassure. Le travail s'adapte ensuite à l'état de la personne. Il peut être apaisant – caresses, présence douce,

relaxation – ou plus actif, avec des exercices de motricité, où le chien guide et encourage.

Des progrès parfois spectaculaires

Clara se souvient d'un résident en unité protégée, non verbal et parfois agressif. « Avec Vanie, il a recommencé à parler. Il disait "douce", "gentille". Comme si quelque chose s'était rallumé. » D'autres retrouvent un sourire, un souvenir, une cohérence dans le discours. Une dame, mutique depuis des mois, s'est mise à raconter les noms des chiens de son enfance en voyant Vanie entrer dans sa chambre. Ces moments, parfois fugaces, sont précieux. Ils montrent que le lien au vivant reste un levier puissant, même lorsque la maladie prend beaucoup de place.

« Le chien rassure, crée un climat de confiance et facilite la relation avec le patient. »

RENCONTRE AVEC

SOPHIE OUGIER

Elle a grandi au cœur de la jungle guyanaise et accompagne aujourd'hui des séniors dans les forêts du Cantal pour une reconnexion sensible au vivant.

Tout commence en Haute-Marne, au bord de l'étang de ses grands-parents. À 4 ans, Sophie Ougier sait déjà nommer les oiseaux. Mais c'est sous la canopée guyanaise, où sa famille s'installe quelques années plus tard, que sa vocation s'enracine. Observation de la faune, pêche en rivière et longues nuits en forêt amazonienne... Cette immersion sauvage dessine sa manière d'habiter le monde. «*Je me sens davantage chez moi dehors qu'entre quatre murs*», confie-t-elle.

Là-bas, une rencontre change sa vie: celle d'un garde-nature voué à la préservation du site de Petit-Saut. «*J'ai su que ça serait mon métier*». Diplômes scientifiques et brevet d'accompagnatrice en moyenne montagne en poche, cette passeuse d'horizons s'installe dans le Cantal. En 2022, elle cofonde Moments Nature, un collectif d'entrepreneuses du territoire, «*presque uniquement des femmes*». L'idée? Faire découvrir les «*bains de forêt*», une pratique inspirée de la sylvothérapie, qui invite à renouer avec la nature par l'éveil des cinq sens.

Marcher lentement, toucher l'écorce, reconnaître une odeur, lever les yeux... Sophie privilégie des gestes simples et accessibles à tout âge. Ces petites parenthèses favorisent la détente, améliorent l'équilibre, stimulent la mémoire sensorielle et renforcent le lien social. «*Beaucoup nous disent: "Pourquoi je ne m'autorise pas ça plus souvent?"*», témoigne-t-elle. Loin de tout rituel mystique, sa pratique est essentiellement une invitation à retrouver une attention plus fine au monde vivant et, par ricochet, à soi-même.

© Fanny Ingold



LA BIO

- Accompagnatrice en moyenne montagne, brevet d'État
- Deux BTS : Gestion des espaces naturels et Animation nature
- Licence professionnelle en médiation scientifique et éducation à l'environnement
- Fondatrice du collectif Moments Nature (Cantal, 2022)
- Spécialisée en écopsychologie et éducation émotionnelle



© Fanny Ingold



L'humus pour s'épanouir

En 2024, le collectif Moments Nature a lancé «*Bien vieillir en nature*». Ce programme réunit une quinzaine de séniors de 60 à 76 ans – ruraux et citadins venus de toutes les vallées du Cantal –, pour des sorties en forêt encadrées par trois professionnelles. Chaque séance dure au moins trois heures: «*Il faut du temps pour poser son esprit*», sourit Sophie Ougier, cofondatrice du collectif. Entre yoga au bord de l'eau, observation, danse en forêt, ateliers d'écriture ou bivouacs sous les étoiles, les activités mettent les sens en éveil.

Découvrir sa vraie nature

Les effets sont immédiats. Après une sieste collective sous les arbres, les participants confirment mieux dormir pendant plusieurs jours. «*L'odeur de l'humus vient directement baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress*», explique Sophie. Les petites douleurs articulaires s'apaisent. Mais c'est surtout le lien entre eux qui frappe: «*On n'entend jamais de critique. Tout se fait dans la bienveillance*». Un agriculteur du groupe, immergé dans la nature depuis toujours, découvre qu'il a «*le droit d'avoir des émotions*». Une participante reprend la photographie. Un couple crée sa propre dynamique dans son village. Pour Sophie, une évidence: «*La forêt révèle notre vraie nature*».

À VOIR

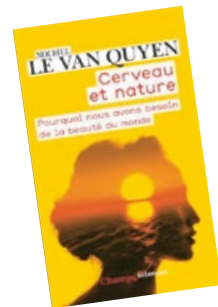
Une exposition itinérante retrace cette aventure collective à travers portraits, témoignages et textes écrits par les participants. Elle sera présentée dans les maisons de santé et les médiathèques du Cantal.



Pour en savoir plus
Tél. : 06 30 35 73 02
momentsnature.org
au-coeur-du-vivant-sophie-ougier.com

S'émerveiller au naturel

Des neurosciences à la forêt vosgienne, en passant par un retour aux sources, ou encore les confidences d'une assistante vétérinaire... Cinq œuvres inspirantes pour prendre un grand bol de nature.



CERVEAU ET NATURE

Pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde

Michel Le Van Quyen
Éditions Flammarion, collection Champs, 2025

Pourquoi la mer nous ressource ? La forêt nous apaise ? Ce neuroscientifique de l'Inserm dévoile les mécanismes fascinants par lesquels notre cerveau se régénère au contact du vivant.

10,70 €



NOS ANIMAUX NOUS RÉPARENT

Ils donnent du sens à nos vies

Mémona Hintermann
Éditions Hugo Doc, 2026

À travers des témoignages touchants, l'ancienne grand reporter – devenue assistante vétérinaire – explore comment nos compagnons à quatre pattes pansent nos fragilités et nous humanisent. Préfacé par Boris Cyrulnik, neuropsychiatre.

18,50 €



LA FORÊT POUR MAISON

Robin Amaz et Blandine Rouche

Éditions Marabout, 2026

Robin et Blandine, deux urbains, partent vivre quatre mois en autonomie totale dans le Morvan. Un récit initiatique, accessible et très concret, sur la sobriété heureuse et notre lien retrouvé au vivant.

17,90 €



LE CHANT DES FORÊTS

Vincent Munier

Production Kobalann, 2026

Dans les forêts vosgiennes de son enfance, le photographe naturaliste signe une balade intime entre sous-bois, brumes et art de l'affût. Un documentaire contemplatif sur la beauté fragile du vivant et la transmission.

19,99 €

Jeux

Réalisés par Brigitte Xerri

Dingbats

Retrouvez l'expression qui se cache derrière ces deux figures.

1

vivRe

2

CIARCEL

Solutions
1. Vivre au grand air (« grand R »)
2. Arc-en-ciel (« arc » écrit dans « ciel »)

Le vent en poupe

Reliez les éléments de la colonne de gauche avec ceux de la colonne de droite en vous aidant des courtes définitions.

- | | |
|---|---------------|
| 1. Vent de basse altitude | a. Joran |
| 2. Vent du Sahara | b. Zéphyr |
| 3. Vent d'ouest doux | c. Tramontane |
| 4. Vent violent et glacé | d. Sirocco |
| 5. Vent du Languedoc-Roussillon | e. Brise |
| 6. Vent léger et agréable | f. Blizzard |
| 7. Vent qui part du Jura jusqu'au Léman | g. Alizé |

Solutions
1. G - 2. D - 3. B - 4. F - 5. C - 6. E - 7. A

Cherchez l'intrus

L'une des affirmations ci-dessous est fausse. Saurez-vous trouver laquelle ?

Le coucou est :

- a – un oiseau
- b – une fleur
- c – un outil
- d – une horloge

Solution
Le coucou n'est pas un outil.



Quiz

1 Quel fruit vient du plaquemini ?

- A. La noix de cajou
- B. Le kaki
- C. Le kiwi
- D. Le pamplemousse

2 Parmi ces arbres, lequel possède une écorce blanche ?

- A. Le peuplier
- B. Le frêne
- C. Le bouleau
- D. Le mélèze

3 Quelle particularité a la morille ?

- A. Elle est toxique quand elle est crue
- B. Elle pousse deux fois dans l'année
- C. Elle ne pousse qu'après une gelée
- D. C'est le seul champignon à alvéoles

4 Parmi ces propositions, laquelle est un insecte ?

- A. Le scorpion
- B. L'araignée
- C. Le mille-pattes
- D. La libellule

5 De quel organe les insectes sont dépourvus ?

- A. Poumons
- B. Cœur
- C. Estomac
- D. Anus

Solutions
1. B - 2. C - 3. A - 4. D* - 5. A
* Le scorpion et l'araignée sont des arachnides, le mille-pattes appartient au groupe des myriapodes.

5 applis pour se reconnecter à la nature

Envie de mettre un nom sur une fleur, d'identifier l'auteur de ce gazouillis, ou de dénicher un nouveau sentier ? Ces cinq applications gratuites et intuitives transforment votre smartphone en compagnon idéal de vos balades.

PLANTNET

Une plante vous intrigue au détour d'un sentier ? Photographiez-la ! Développée par des chercheurs français, l'application l'identifie instantanément parmi 28 000 espèces, tout en enrichissant une base de données collaborative.

CLÉS DE FORÊT

Conçue par l'Office national des forêts, cette application vous apprend à reconnaître arbres, traces et empreintes d'animaux via un jeu de piste interactif. Une manière ludique d'aiguiser sa curiosité et son sens de l'observation.

BIRDNET

Pas besoin de voir l'oiseau pour le nommer. Enregistrez son chant et laissez l'application vous révéler qui se cache dans les feuillages.

VISORANDO

Trouvez vos itinéraires de balade selon la durée et la difficulté. Pratique, les cartes sont téléchargeables à l'avance pour marcher en toute sérénité, même sans réseau.

STELLARIUM

La nature s'admire aussi la nuit. En pointant votre téléphone vers le ciel, l'application affiche en temps réel les étoiles, planètes, constellations et comètes. Idéal pour émerveiller les plus jeunes.



Je m'informe sur ma retraite

Nous contacter



Par téléphone au 02 41 05 25 27

Nos conseillers retraite sont à votre écoute.
Du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h
ou au
02 41 05 25 30
Le serveur vocal interactif est disponible 24 h/24 et 7 j/7

L'action sociale dispose d'un numéro dédié :
02 41 05 25 14
Du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h



Par courrier
Ircantec
27, rue Jean-Zay
CS 90602
49939 Angers Cedex 9

Si vous avez connaissance du service concerné, précisez-le sur l'enveloppe.

ATTENTION,
NOUVELLE
ADRESSE !



En vous connectant à
www.ircantec.retraites.fr

Services en ligne

Votre espace personnel ma retraite publique

Un espace sécurisé, disponible 24 h/24 et 7 j/7, proposant des services personnalisés

- Accéder à votre titre de retraite
- Consulter le détail de vos paiements
- Consulter et éditer vos attestations fiscales
- Effectuer et suivre une demande d'aide sociale
- Actualiser vos coordonnées personnelles et bancaires
- Effectuer et suivre votre demande de pension de réversion
- Accéder à vos documents archivés



Votre espace personnel
ma retraite publique

est accessible depuis le bouton en haut à droite de la page d'accueil du site de l'Ircantec www.ircantec.retraites.fr

Restez informés avec Les nouvelles de l'Ircantec!



**Un magazine
annuel**

**avec une parution
en octobre**



Un hors-série

**adressé en février
aux retraités éligibles
à l'action sociale**



**Une lettre d'information
dématérialisée et bimestrielle**



Et toujours sur le site internet

**Des actualités mensuelles accessibles
depuis l'espace « Je suis retraité »**