

## **Octobre 2025 N° 79**



**Mot du Président**

**Bel automne 2025**

**Message de Gilbert**

**Sorties diverses**

**Vacances du 11 au 14.06.2025**

**Ceux qui nous ont quittés...**



## MOT DU PRÉSIDENT

Chères amies, chers amis,

Après un été parfois très chaud, l'automne est enfin là. Au conseil de Fondation, nous commençons déjà à penser à l'année prochaine: la fête de Noël, les vacances, et bien sûr nos sorties mensuelles.

Nous serions heureux de connaître vos idées et suggestions pour rendre tout cela encore plus agréable et enrichissant pour chacun d'entre vous.

L'année 2026 sera une année importante pour nous, car sur le plan financier, nous avons dû puiser dans nos réserves. Il est donc essentiel pour nous de les reconstituer. Si vous connaissez de bons sponsors, de nouveaux bénéficiaires ou des bénévoles qui souhaitent s'investir, n'hésitez pas à nous transmettre leurs coordonnées.

Toute aide est précieuse!

Merci d'avance pour votre soutien et vos idées.

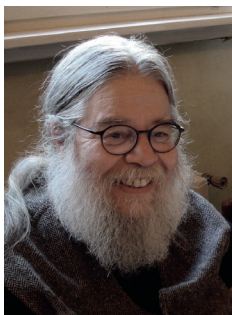
Comme les grains de sable, portés par le vent,  
Se sont laissé transformer  
En sculptures fantastiques  
Dressés dans le désert,  
J'ai pu m'aventurer à troquer  
L'assurance de mes pirouettes  
Contre une confiance inébranlable  
Que la vie me veut du bien.

*Extrait du livre de Béatrice Renz  
«L'Appel du désert/Oser la confiance »*

Dans cette revue, vous trouverez également un texte proposé par Marie-José Stegmann ainsi qu'un reportage qu'Erika a consacré à Augustine.

Bonne lecture pour cette 79<sup>e</sup> Revue, merci Gilbert !

Je vous souhaite à toutes et tous une bonne santé et de bons moments avec AMT, avec mes cordiaux messages.



**Claude Plüss, Président**



# Bel automne 2025

Que la magie des couleurs automnales  
vous remplisse de joie  
et qu'elle vous accorde toute la force nécessaire  
pour affronter l'hiver qui s'annonce





Chères lectrices, chers lecteurs,

Dans mon message de la Revue 78 de février 2025, je mentionnais que nous avons toutes et tous envie d'accomplir la totalité de nos projets... Aujourd'hui, je vous transmets un article qui me semble être un bon chemin pour nous aider à réaliser de la meilleure manière ces projets. Je souhaite que chacun y trouvera ses repères pour arriver le mieux possible à ses fins. Bonne lecture et bonne inspiration.

### 9 habitudes des personnes qui ont vécu le plus longtemps au monde

Depuis toujours, nous rêvons de vivre plus longtemps, en pleine forme et entourés de ceux que nous aimons. Mais dans certaines régions du monde, ce rêve est une réalité. Ces zones, appelées «**zones bleues**», abritent des populations où l'on vit bien au-delà de 100 ans, avec une santé remarquable. Quel est leur secret? **Ne cherchez pas de remède miracle!** Leur longévité repose sur des habitudes simples, ancrées dans leur quotidien.

Voici **9 pratiques essentielles** qui pourraient bien vous inspirer à allonger votre espérance de vie.

#### 1. Bouger naturellement au quotidien

Pas besoin de courir des marathons ou de s'inscrire à une salle de sport hors de prix! Les centenaires des zones bleues **intègrent naturellement l'activité physique à leur routine**. Ils **marchent beaucoup**, entretiennent leurs jardins, montent et descendent des pentes escarpées ou effectuent leurs tâches ménagères sans machines. **Chaque pas compte**, et c'est cette régularité qui maintient leur corps en bonne santé.

#### 2. Miser sur une alimentation riche en végétaux

Un point commun entre ceux qui vivent le plus longtemps? Ils **privilégient une alimentation à base de plantes**. Fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes composent l'essentiel de leur assiette. **La viande est consommée avec modération**, souvent seulement lors d'occasions spéciales. À Okinawa, par exemple, le tofu et la patate douce sont des incontournables, tandis qu'en Sardaigne, le minestrone aux légumes est un plat de base.

### 3. S'entourer d'une communauté soudée

Vivre longtemps, c'est aussi **être bien entouré**. Les centenaires des zones bleues **appartiennent tous à des communautés proches et solidaires**. Que ce soit pour le culte, les repas partagés ou les traditions locales, ils **gardent des liens sociaux forts**. À Loma Linda, les adventistes se retrouvent régulièrement, renforçant ainsi leur bien-être mental et émotionnel.

### 4. Trouver un but à sa vie

Avoir une raison de se lever le matin **peut ajouter des années à votre vie!** Dans les zones bleues, les habitants savent pourquoi ils se lèvent chaque jour. À Okinawa, ils parlent d'«**ikigai**», et à Nicoya, de «**plan de vida**»: une philosophie qui donne un sens à leur existence, que ce soit à travers le travail, la famille ou une passion. **Ce sentiment d'utilité les garde mentalement alertes et physiquement actifs.**



### 5. Cultiver des relations sociales solides

Les **liens d'amitié et de soutien mutuel** sont un pilier de la longévité. À Okinawa, les habitants forment des «**moais**», des groupes d'amis qui se soutiennent toute leur vie. **Être entouré réduit le stress, améliore l'humeur et favorise une meilleure santé générale.** Des études montrent même que les personnes socialement actives ont moins de maladies chroniques et un meilleur bien-être.

### 6. Manger avec modération : la règle des 80%

Dans la culture d'Okinawa, on applique le «**hara hachi bu**», une règle simple mais efficace: **s'arrêter de manger lorsqu'on est rassasié à 80%**. Ce

principe évite les excès, favorise un poids santé et réduit les risques de maladies. Au fil des années, **ces 20% en moins à chaque repas font une énorme différence sur la longévité.**

## **7. Mettre la famille au cœur de sa vie**

La famille est **une priorité absolue** pour les centenaires. **Ils vivent souvent avec leurs enfants et petits-enfants**, assurant ainsi un soutien mutuel à chaque génération. **Les études montrent que vivre proche de sa famille prolonge la vie** et réduit le stress, tant pour les aînés que pour les plus jeunes. **Les liens intergénérationnels sont une source de bonheur et de stabilité.**

## **8. Gérer le stress avec des rituels simples**

Le stress est l'un des ennemis silencieux du vieillissement. Pourtant, dans les zones bleues, **on sait comment l'apaiser**. Prières, siestes, moments de détente entre amis... Chaque communauté a ses propres méthodes. À Ikaria, par exemple, **la sieste quotidienne est une tradition sacrée**, tandis qu'en Sardaigne, on partage des moments conviviaux autour d'un verre. **Prendre le temps de se détendre, c'est prolonger sa vie.**

## **9. Apprendre et stimuler son esprit tout au long de la vie**

Rester curieux et continuer à apprendre **garde l'esprit vif et combat le déclin cognitif**. Lecture, jeux de réflexion, nouvelles expériences... Les centenaires **savent entretenir leur cerveau**. À tout âge, **exercer son esprit permet de ralentir les effets du vieillissement et de préserver une bonne mémoire.**

## **Conclusion : des habitudes simples pour une longue vie**

Ce que nous enseignent les centenaires des zones bleues, c'est que **la longévité ne dépend pas uniquement de la génétique, mais surtout du mode de vie.**

**Bouger plus, bien manger, être entouré, trouver un sens à sa vie... Ces gestes simples peuvent ajouter des années – et de la qualité – à notre existence.**



# SORTIE DU 22 FÉVRIER À FOUNEX







## SORTIE DU 22 FÉVRIER À FOUNEX (SUITE)





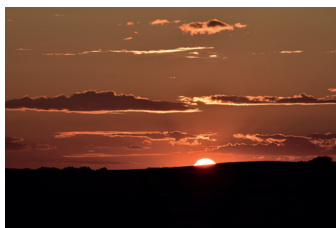
## HIER, AUJOURD'HUI ET DEMAIN...

Il y a, dans chaque semaine, deux jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser, deux jours qui devraient être exempts de la crainte et de l'appréhension.

L'un de ces jours est «HIER» avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bévues, ses maux et ses peines. HIER s'échappe à jamais de nos mains.

Tout l'or du monde ne peut faire revivre HIER. Nous ne pouvons défaire un seul des actes posés, nous ne pouvons retirer une seule des paroles prononcées. HIER n'est plus.

L'autre jour qui ne devrait pas nous inquiéter est «DEMAIN», avec ses misères possibles, ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements. DEMAIN est aussi hors de notre portée.



DEMAIN, le soleil se lèvera dans toute sa splendeur ou derrière un écran de nuages...mais il se lèvera. Jusqu'à cet instant, nous n'avons pas de mise sur DEMAIN, parce qu'il est encore à venir.

Il ne reste qu'un jour: «AUJOURD'HUI». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour. C'est seulement lorsque vous et moi ajoutons les fardeaux de ces redoutables éternités: HIER et DEMAIN, que nous sommes vaincus.

Ce ne sont pas les épreuves d'un jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter...

**...VIVONS DONC UN SEUL JOUR À LA FOIS!**

*Édité par les Alcooliques anonymes et transmis par Marie-Jo. Merci.*





# SORTIE DU 29 MARS À ESTAVAYER-LE-LAC





## SÉANCE DE PHYSIO AVEC AUGUSTINE

21 octobre 2024

**Augustine m'a convié à participer à une de ses séances de physio.**

En arrivant à la «Honolulu Résidence» à Etoy, je la vois dans le long corridor en marchant avec une canne, accompagnée de son physiothérapeute Ruben. Elle s'approche de plus en plus et puis Ruben lui enlève sa canne et Augustine arrive toute seule à ma rencontre.

Quelle joie de voir cela. Mais tout cela grâce à sa volonté et ses 3 séances de physio hebdomadaires d'une heure.

Suis contente, je ne suis plus sa seule «tortionnaire»... du coup Ruben prend la relève!

Augustine doit s'asseoir dans son fauteuil toute seule, puis se relever pour l'entraînement de monter les marches d'escalier. Ruben lui tend une poignée de bonbons... eh oui c'est la carotte... elle marche aux bonbons...

Niveau 1: pied droit, puis pied gauche... ensuite niveau 2: Ruben ajoute un élément en hauteur... Augustine râle un peu... Elle dit que c'est plus haut que les marches d'escalier!... Eh oui, c'est l'échauffement!...

Ensuite direction corridor pour l'exercice réel de la montée d'escalier... Elle est courageuse... Dans ma tête je me dis elle fait la montée de l'Everest... je regarde toutes les montées d'escalier... Au premier palier petit moment de repos sur une chaise... et rebelotte... 2<sup>e</sup> montée et toujours avec le sourire.

Mais ce n'est pas fini... C'est le tour de «Billy»... Qu'est-ce que c'est???

Le vélo... Billy est le petit bonhomme sur l'écran qui lui indique sa manière de pédaler. Petit Billy est sur une montagne... à gauche et à droite il y a le précipice... et en bas de l'eau!... Il faut donc surtout pas qu'il tombe dans l'eau et si Billy reste au milieu de sa montagne il saute de joie...

Je ne sais plus combien de fois Billy a sauté... et jamais il s'est mouillé les pieds... Bravo Augustine!

La séance est terminée. Augustine fatiguée et moi impressionnée... On monte, cette fois-ci en chaise et ascenseur au 2<sup>e</sup> dans son joli petit appartement.



Après l'effort, le réconfort... petit verre de Moscato... le péché mignon d'Augustine.

Petit moment de confidences et de se rappeler le jour où la vie d'Augustine a basculé.



14.03.2019: après les cours au Centre professionnel du Nord Vaudois, où elle suit une formation (art.32) pour devenir assistante sociale éducative pour la petite enfance, en conduisant sa voiture sur l'autoroute il lui semble que quelque chose bloque la pédale. Elle prend la prochaine sortie et sur la nationale elle s'arrête, sort de sa voiture avec peine, car avec la main gauche elle ne peut ouvrir la porte, elle y arrive péniblement avec sa main droite. Elle se penche pour contrôler ce qui se passe sous la pédale... mais rien d'anormal. Du coup elle réalise ce qui lui arrive. Elle téléphone à sa fille et lui demande d'appeler le 144. C'est dans l'ambulance qu'elle tombe dans le coma... Diagnostic: hémorragie cérébrale. Au Chuv elle reste une semaine dans le coma. En se réveillant elle a très mal, trop de douleurs et encore une semaine dans un coma artificiel. Ensuite elle tombe dans une grande dépression, fallait d'abord guérir, 6 mois, avant de commencer la rééducation, faire la physio à l'Institut de Lavigny, ensuite séjour à Plein Soleil... son but pouvoir vivre seule dans un petit appartement adapté. Rêve réalisé le 1er octobre 2023.

Augustine me confie que la pire des choses c'était de ne plus reconnaître sa famille et de ne plus pouvoir parler...

Elle est fière d'elle de ne jamais avoir baissé les bras, même après que son mari l'a laissé tomber suite à l'accident.

Quel chemin parcouru - j'ai que de l'admiration.

Merci Augustine. Une leçon de vie.



## SÉANCE DE PHYSIO AVEC AUGUSTINE (SUITE)

### Rencontre avec Augustine – 28 juillet 2025



9 mois se sont écoulés depuis notre rencontre avec Augustine lors de sa séance de physio.

En tant que « journaliste en herbe curieuse » j'avais envie de prendre de ses nouvelles concernant ses progrès.

Rendez-vous est fixé pour partager un repas. Sa petite sœur, qui est en vacances à Etoy, se joint à nous. Quel plaisir de faire sa connaissance.

*Combien de séance de physio actuellement par semaine?*

Toujours 3 séances hebdomadaires.

*Quels exercices?*

Le physio me fait monter les 3 étages et le vélo (« Billy » n'arrête pas de sauter...) est toujours d'actualité.

*Quel progrès dans la vie courante?*

La marche est plus fluide, mais quand la jambe fatigue, la force diminue. Faut toujours bien s'organiser, anticiper les choses, pour faciliter la vie courante.

Augustine est toujours positive et a envie d'aller de l'avant. Son idole : Odette et je crois que c'est réciproque... « Si Odette peut faire, moi aussi je peux le faire... » Elles aiment la vie.

Nous passons un super moment au Restaurant « Les Grands Buffets » on se régale et on papote.... mais c'est déjà l'heure de prendre congé. Augustine a rendez-vous... avec « Billy »!!!

Merci pour ce bon moment passé ensemble.

**Erika**



# SORTIE DU 26 AVRIL 2025 À GENÈVE







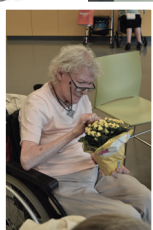
# SORTIE DU 31 MAI À COSSONAY







# SOIRÉE DU 30 AOÛT À GENÈVE



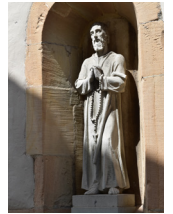




# VACANCES DU 11 AU 14 JUIN À WALCHWIL









## Le comité actuel est composé de

**PLÜSS  
Claude**

1470 Seiry/FR



**PHILIPPIN  
Gilbert**

2022 Bevaix/NE



**PORCARELLI  
Mario**

1203 Genève



**BADEL  
Liliane**

1260 Nyon/VD



**HUBER  
Erika**

1291 Commugny/VD



**STEGMANN  
Marie-Jo**

1205 Genève



**MENTH  
Huguette**

1066 Epalinges/VD



**CORAZZI  
Shana**

1212 Grand-Lancy/GE



## Membres d'honneur

**SCHUMACHER  
Janine**

Genève



**MORZIER  
Marianne**

Fribourg



**FORSTER  
Edith**

Neuchâtel







## CEUX QUI NOUS ONT QUITTÉS

### Olivier Guignard

Né le 20 mai 1951 est décédé à la Fondation Clémence à Lausanne  
le 21 juin 2025



### Paulette Hammer

Notre centenaire est décédée à Genève le 24 février 2025



Nous avons une pensée profonde envers les familles et les proches de nos deux fidèles membres d'Avenir Malgré Tout.

Tous les deux étaient des membres très fidèles. Elles étaient toutes les deux des personnes que nous aimions côtoyer et avec lesquelles nous avions très souvent le privilège d'échanger sur les choses de la vie de tous les jours. Elles nous manqueront vraiment et nous voulons tous nous souvenir de leur attachement profond à notre Fondation.

Elles s'y sentaient très à l'aise et aimaient converser avec tous ceux et toutes celles qui les approchaient.

Paulette, Olivier, vous resterez dans nos cœurs et nous vous souhaitons un très agréable repos. Merci de tout cœur.



# CONSEIL DE FONDATION DU 5 SEPTEMBRE À BURSINS





## PUBLICATION

<b>Site internet</b>	<a href="http://www.avenirmalgretout.ch">www.avenirmalgretout.ch</a>
<b>Impressum</b>	Cette revue paraît deux fois par an, moyennant un abonnement.
<b>Resp. de rédaction</b>	Gilbert E. Philippin
<b>Photos</b>	Erika Huber et Gilbert E. Philippin
<b>Adresse</b>	Fondation Avenir Malgré Tout (A.M.T.) c/o Shana Corazzi, ch. du Gui 11A, 1212 Grand-Lancy
<b>Compte Postfinance</b>	CH17 0900 0000 1647 3135 1



## PROCHAINES SORTIES ET SÉJOUR VACANCES

### Prochaines sorties du samedi et séjour vacances 2026

31 janvier	28 février	28 mars	25 avril
27 juin	26 septembre	31 octobre	5 décembre

Le séjour vacances du 24 mai au 27 mai 2026 à Walchwil «Zentrum Elisabeth» (sous réserve, à confirmer).

**Rappel**                      **6 décembre – Fête de Noël**

<b>Mise en page</b>	Pascaline Bovet
<b>Impression</b>	Imprimerie Borcard, 1470 Estavayer-le-Lac



