



Mars 2012

## Page 34 – **Cap sur la retraite**

Avec la retraite, votre vie va changer. Finis les jours, les mois, les années rythmés par les horaires et les obligations professionnelles !

La retraite, même attendue avec impatience, provoque une révolution.

Pour chaque jeune retraité mais aussi pour son couple, sa famille, son budget et même sa santé... Voici des témoignages et les conseils des experts de **Notre Temps**.

## Page 74 – **La marche nordique**

Plus tonique que la randonnée, plus complète et moins fatigante que le jogging, **la marche nordique** a « tout bon » ! Efficace contre le diabète, l'arthrose, le surpoids et les problèmes cardiaques, elle est plébiscitée par les médecins pour ses vertus.

## Page 140 – **Carnoux : la ville créée par les pieds-noirs**

Ils ont dû tout quitter pour tout reconstruire. Un demi-siècle après les accords d'Evian, comment vont les pieds-noirs ?

Entre Aubagne et Cassis, la petite ville de **Carnoux-en-Provence** leur doit son essor spectaculaire. Les reporters de **Notre Temps** y ont rencontré ceux qui défièrent le sort pour se bâtir une nouvelle vie. Bien enracinés désormais, ils leur ont ouvert leur porte et leur cœur.

*Et beaucoup d'autres sujets.....*