



# BIBLIOGRAPHIE

## *Bonjour vieillesse*

*Février 2026*

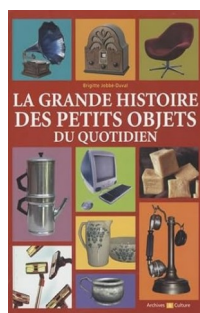
Bibliothèque  
francophone  
multimédia  
[bfm.limoges.fr](http://bfm.limoges.fr)



Vous trouverez dans les différents espaces de la bibliothèque, en complément de cette bibliographie TRÈS SÉLECTIVE, d'autres livres SUR l'avancée en âge

mais aussi beaucoup d'autres documents POUR accompagner ou animer des ateliers :

livres édités en large vision (L-V), textes lus, revues, guides pratiques, livres ou DVD avec exercices pour entretenir sa mémoire ou son corps, loisirs créatifs (tricot, collage, peinture...), documentaires « rétro » pour se souvenir, CD de musique pour écouter d'anciennes chansons et DVD pour revoir des films cultes ou séries...



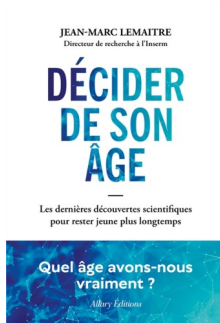
En couverture le portrait de Mme Renato :

©Bardinet-Les Enfants Rouges-Mes petits vieux 2025

# Vieillir c'est dans la tête

## (et un peu aussi dans les maux du corps)

*« Les vieillards sont-ils des hommes ? À voir la manière dont notre société les traite, il est permis d'en douter » Simone de Beauvoir*



**LEMAITRE Jean-Marc**  
**Décider de son âge**

Allary, 2024  
**613 LEM**

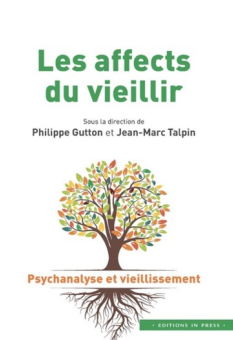
*Découvertes sur le vieillissement et les moyens d'en retarder les effets. Les scientifiques montrent que l'alimentation,, les interactions sociales, l'exercice physique ou encore la connexion avec la nature jouent sur la longévité.*



**BATAILLE Philippe**  
**Faire avec l'âge**

La maison des sciences de l'homme, 2023  
**305.26 BAT**

*A partir de témoignages du corps médical et de patients âgés, l'auteur fait un état des lieux de ce que signifie vieillir et mourir en France, entre mal-être et rigidité du système.*



**GUTTON Philippe (directeur)**  
**Les affects du vieillir**

In press, 2025  
**150.198 AFF**

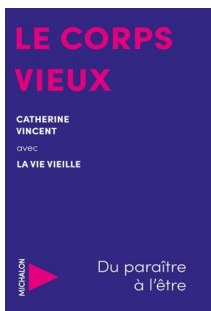
*Des psychanalystes cliniciens retracent le cheminement psychologique de la vieillesse, les remaniements affectifs, les émotions et les renoncements.*



**GUILLERMAIN Clémence**  
**Le vieillissement n'est pas une maladie**

PUF, 2025  
**612.6 GUI**

*Après une présentation historique, théorique et institutionnelle de la biologie du vieillissement, une analyse menée de façon épistémologique et conceptuelle.*



**VINCENT Catherine**  
**Le corps vieux**

Michalon, 2025  
**305.26 VIN**

*L'auteure explore la réalité du corps vieillissant dans toutes ses facettes et montre comment celui-ci peut devenir un enjeu politique, à travers la maladie, la dépendance et l'accompagnement.*



**HENNEZEL Marie de**  
**L'aventure de vieillir**

R. Laffont, 2022  
**155.6 HEN**

*L'auteure explore le rapport au temps, à l'âge. Cette expérience du vieillissement ne doit pas être vécue comme un déclin mais comme une continuité.*

MOHAMED EL KHATIB  
**La Vie secrète des vieux**



**EL KHATIB Mohamed**  
**La vie secrète des vieux**

Les solitaires intempestifs, 2024  
**THE ELK**

*Un texte pour la scène, sur la sexualité chez les personnes âgées à partir de témoignages recueillis dans tous les milieux sociaux. Une vie sexuelle loin de la performance et de la pression sociale, où le désir persiste malgré l'usure du corps.*



**HESSE Hermann**  
**Eloge de la vieillesse**

Calmann-Lévy, 2001  
**838 HES**

*Réunit les plus beaux textes que Hermann Hesse rédigea dans les dernières années de sa vie. Petits poèmes en prose, souvenirs intimes, courts traités philosophiques, chaque page de ce recueil est à la fois grave et radieuse.*



[www.agevillage.com](http://www.agevillage.com)

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)



# Vivre longtemps : enjeux économiques et sociaux

*En 2025, les 60 ans et plus représentent presque 20 millions de personnes en France.*

*Le vieillissement de la population pourrait générer un chiffre d'affaires de plus de 130 milliards d'euros à l'horizon 2030 ..*

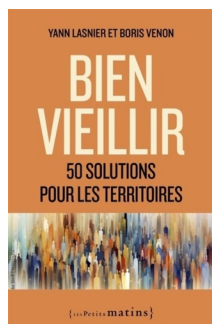
*Sous le terme de silver économie, (silver fait référence aux cheveux grisonnants), se cachent l'ensemble des activités économiques et industrielles qui bénéficient aux seniors (60 ans et plus). C'est pourquoi il faut positiver le grand âge, en insistant sur ses retombées économiques plutôt que sur son coût pour la collectivité.*



## **FOURNIER Véronique** **L'argent et les vieux**

Michalon, 2025  
**305.26 FOU**

*Des analyses des finances des personnes âgées au prisme de l'argent qu'elles détiennent, de leur façon de le dépenser ou encore de la charge qu'elles peuvent représenter pour elles-mêmes, leurs proches ou encore la collectivité.*



## **LASNIER Yann et VENON Boris** **Bien vieillir : 50 solutions pour les territoires**

Les Petits matins, 2024  
**305.26 LAS**

*Proposer des solutions en matière de logement, de santé, de loisirs, de citoyenneté, d'accès à l'information, de lutte contre l'isolement, entre autres.*



## **Préparer et bien vivre sa retraite**

Prat, 2024  
**340 FAM/sen**

*Questions-réponses et conseils : capital santé, couple, sécurité du domicile, différents régimes de retraite, médias spécialisés, activités de loisirs ou encore prélèvement à la source sur les retraites.*



[www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr)

# Chez soi ou en établissement

*On parle de « maintien à domicile » lorsque la personne âgée fait le choix de rester chez elle. Cette solution reste bien moins coûteuse que le placement en institutions, grâce à différentes aides à la fois humaines (les aidants), matérielles (aménagements pour un logement adapté) et financières (prestations sociales).*



## **AMYOT Jean-Jacques, directeur** **Le domicile au cœur du vieillissement**

Chronique sociale, 2025  
**305.26 DOM**

*Une exploration des choix menant à préférer le vieillissement à domicile plutôt qu'en institution. L'auteur présente les pressions administratives et financières, met en avant l'implication des professionnels concernés...*



## **PITAUD Philippe, directeur** **Vieillir en institution ou au domicile : les familles au cœur de l'accompagnement**

Erès, 2024  
**305.26 VIE**

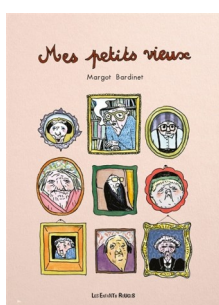
*A partir de situations réelles et de témoignages, des contributions sur les défis rencontrés par les personnes âgées et les aidants.*



## **HESBEEN Walter, coordinateur** **Les lieux de vie des personnes âgées**

Seli Arslan, 2025  
**305.26 LIE**

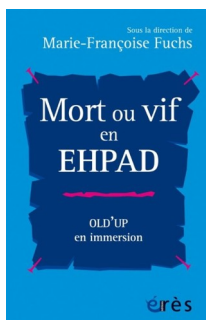
*Ces espaces méritent d'être pensés, organisés et financés pour assurer un environnement favorable à tous .*



## **BARDINET Margot** **Mes petits vieux**

Les Enfants rouges, 2025  
**362.6 BAR**

*Des portraits dessinés lorsque l'auteure exerçait comme aide à domicile. Souvenirs de relations insolites et pleines d'émotion.*



**FUCHS Marie-Françoise, directrice**  
**Mort ou vif en EHPAD**

Erès, 2024  
**362.6 MOR**

*En s'appuyant sur des témoignages de résidents, de familles et de professionnels, les auteurs, membres de l'association Old'up, proposent des pistes de réflexion sur les Ehpad et leurs évolutions dans les années à venir.*



**CASTANET Victor**  
**Les fossoyeurs**

J'ai Lu, 2023  
**362.6 CAS**

*Une enquête de plusieurs années visant à montrer les dérives dans les Ehpad et les cliniques du groupe Orpea, leader de la gestion des maisons de retraite, des scandales à la maltraitance en passant par les fraudes.*



**BELLIER Séverine**  
**Bienvenue chez Séverine**

Flammarion, 2020  
**362.6 BEL**

*Le placement familial permet aux personnes âgées de vivre au sein d'une famille et de conserver une certaine autonomie tout en évitant la solitude. Dans ce témoignage, l'auteure raconte son quotidien avec émotion, humour et générosité.*



**CALDERAC Ivan**  
**L'Étudiante et monsieur Henri**

Studio Canal Vidéo, 2016 **CINE CAL**



*Pour éviter la maison de retraite, Mr Henri, retraité bougon, accepte la proposition de son fils de louer une chambre à une étudiante. Constance emménage donc chez lui. Loin de tomber sous le charme de cette jeune femme pleine de fraîcheur, aux faibles moyens, Henri va se servir d'elle pour créer un véritable chaos familial.*



<https://www.lesmaisonsderetraite.fr/>

# Accompagner le grand âge

## Gérontologie, dépendance et aidants

À Limoges, près de 36 000 personnes sont âgées de 60 ans et plus ce qui représente 27% de la population.

L'espérance de vie aujourd'hui est presque de 86 ans pour les femmes et 80 ans pour les hommes.



### Dépendance, le guide pratique

Prat, 2025  
**340 FAM/sen**

*Tous les droits pour faire face à la perte d'autonomie d'une personne âgée.*



### OQUENDO Bruno Mes parents vieillissent

Vuibert, 2025  
**618.97 OQU**

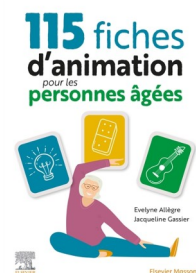
*Le gériatre livre ses conseils pour accompagner un proche âgé et comprendre les pathologies liées au vieillissement.*



### AMABLE Gérard Tutelle, curatelle, etc

Puits fleuri, 2025  
**340 FAM**

*Les modes de protection des personnes majeures vulnérables.*



### ALLEGRE Evelyne 115 fiches d'animation pour les personnes âgées

Elsevier Masson, 2023

362.6 ALL

*Avec des séquences vidéo en ligne présentant des exemples concrets, tels que des exercices de mémoire, des créations artistiques ou des activités conviviales.*





**SAVATOFSKI Joël**  
**Le massage bien-être de la personne âgée**

Elsevier Masson, 2025  
 618.97 SAV

*Une initiation au toucher-massage en gériatrie, valorisant le lien humain dans les soins. Alliant théorie et pratique, l'auteur propose une approche accessible pour améliorer le bien-être des patients.*



**VALINDUCQ Vincent**  
**Je suis devenu le parent de mes parents**

Stock, 2023  
 920.9 VAL

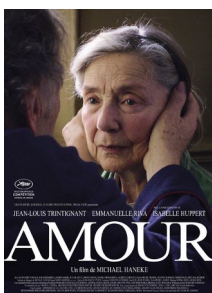
*L'auteur fait le récit de son combat pour accompagner sa mère atteinte d'Alzheimer précoce. Il raconte comment lui et ses proches ont dû endosser les rôles d'infirmier, d'auxiliaire de vie, d'assistant social, de médecin ou encore de kinésithérapeute.*



**GIL Roger**  
**Dis, tu reviendras?**

Erès, 2023  
 362.6 GIL

*Les visites à nos proches âgés sont une manifestation privilégiée des liens sociaux. Elles répondent à des besoins fondamentaux, qui, s'ils sont insatisfaits, peuvent générer des souffrances importantes.*



**HANEKE Michael**  
**Amour**

MK2 éditions, 2013 CINE HAN



*Georges et Anne sont un couple d'octogénaires, toujours unis par un grand amour... Quand Anne est paralysée à la suite d'une attaque, Georges prend soin d'elle... Huis clos implacable sur le dernier face-à-face, radiographie du couple et magnifique histoire d'amour....*

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

[www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)

[www.petitsfreresdespauvres.fr](http://www.petitsfreresdespauvres.fr)



# Un peu de dérision, témoignages et liens intergénérationnels

« Le dramatique de la vieillesse, ce n'est pas qu'on se fait vieux, c'est qu'on reste jeune » O. Wilde

« Un homme n'est vieux que quand les regrets ont pris chez lui la place des rêves » J. Barrymore

Paule  
Giron  
**Voyage  
au pays  
des nonas**

Préface Marie-Françoise Fuchs



**GIRON Paule**  
**Voyage au pays des nonas**

Fauves, 2023  
**305.26 GIR**

*Ancienne journaliste, l'auteure interroge la notion de vieillesse dans la société moderne à partir de sa propre expérience. « Soyons vieux, soyons actifs ! »*



**MELQUIOND Madeleine**  
**Mon voyage en septuagénie**

Max Milo, 2024  
**305.26 MEL**

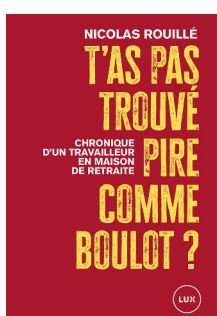
*L'auteure rend compte de son quotidien : le regard des autres sur soi, le vieillissement du corps, le rapport à l'intimité et la perception du temps, passé ou futur. Elle dénonce les idées reçues sur les femmes âgées.*



**GARNIER Raphaëlle et HAMMAMI Sarah**  
**Nos parents : le guide drôle et illustré...**

DBS, 2025  
**618.97 GAR**

*Sous forme de bande dessinée, une immersion dans la tête de personnes vieillissantes afin d'éclairer la psychologie du vieillissement.*



**ROUILLÉ Nicolas**  
**T'as pas trouvé pire comme boulot ?**

Lux, 2023  
**362.6 ROU**

*Quand Nicolas annonce qu'il a trouvé un emploi en maison de retraite, on lui demande: « Tu vas torcher les vieux ? » Nourri par un sens du détail et de l'observation, ce récit dépeint le quotidien dans toute sa banalité.*



**BILES Adam**  
**Défense de nourrir les vieux**

Grasset, 2018  
**LIT BIL**

*À la maison de retraite des Chênes Verts, il est interdit de posséder une montre. Les familles ne sont pas autorisées à apporter de la nourriture... Dans la grande tradition de l'humour noir anglais, Adam Biles met en scène ses personnages dans des situations aussi drolatiques que dramatiques.*



**JORGE Lidia**  
**Misericordia**

Métaillé, 2023  
**LIT E JOR**

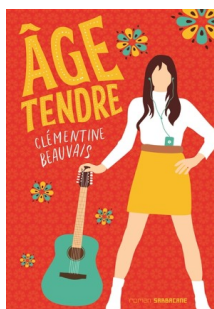
*Une vieille dame enregistre sur un petit magnétophone le journal d'une année de vie en maison de retraite. Ce texte, retranscrit par sa fille, constitue un condensé incroyable de force vitale, de dérision, de révolte et de foi dans la vie. Avec des instants mémorables de la relation entre une mère et sa fille.*



**MIANNAY Céline**  
**La petite liste des rêves**

La loupe, 2025  
**L-V MIA**

*Madeleine reçoit l'aide de Clémentine, son arrière-petite-fille, afin de faire le tri dans ses affaires. La jeune femme découvre une liste de rêves inaccomplis. Elle l'emmène alors en road-trip à travers les Etats-Unis.*



**BEAUVAIS Clémentine**  
**Age tendre**

Sarbacane, 2020  
**ADO LIT BEA**

*Valentin doit effectuer un service civique. L'adolescent est envoyé dans un centre pour personnes âgées atteintes d'Alzheimer, conçu pour ressembler à un village des années 1960.*



**GARIN Alix**  
**Ne m'oublie pas**

Le Lombard, 2021  
**BD GAR**

*Devant la tristesse de sa grand-mère, Clémence la kidnappe de sa maison de retraite pour partir avec elle sur la route de sa maison d'enfance.*