





## Les secrets pour bien vieillir

Au 1er janvier 2016, la France compte 66,6 millions d'habitants, dont **12,5 millions de personnes âgées d'au moins 65 ans**. Près d'un habitant sur dix est âgé de 75 ans ou plus (source INSEE).

Le **vieillessement** est une **suite programmée et continue**, qui débute dès la fécondation et qui va suivre plusieurs phases : le développement, la maturité et la sénescence. C'est un **phénomène naturel** qui résulte des effets combinés de **facteurs génétiques** (vieillessement intrinsèque) et de **facteurs environnementaux** auquel est soumis l'organisme tout au long de sa vie.

S'il est impossible aujourd'hui d'agir sur les facteurs génétiques, il est possible (et recommandé !) d'agir sur les autres facteurs, à commencer par **son mode de vie**.

**Vieillir est inéluctable, mais ce n'est pas une catastrophe, c'est une chance !**

Bien vieillir dépend de chacun de nous ; il suffit de s'y prendre à temps.

Le **vieillessement réussi** vise le maintien des fonctions physiologiques et une absence de pathologie. Cela implique le fonctionnement physique, mental et psychosocial avec une **dimension subjective importante** incluant les notions de « **bien être** » et de « **satisfaction de vie** ».

Parce qu'il est possible d'agir pour bien vieillir, la **MFP** a organisé le **18 octobre 2018**, en partenariat avec l'**Institut de Recherche en Prévention Santé** et la **CARSAT Rhône-Alpes**, une conférence à l'attention des retraités pour « **Bien vivre son âge** ».

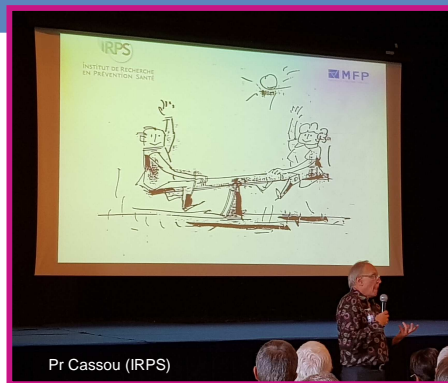
Cette action a pu se concrétiser à **Montluel** grâce à la **mairie** de la commune qui a gracieusement mis sa salle polyvalente à la disposition des organisateurs et des participants. A l'ouverture de la conférence la Carsat et la MFP ont présenté le partenariat MFP/CNAV.



## Les paroles fortes de nos intervenants

Tout au long de cet après-midi d'information, le **Professeur Bernard CASSOU**, responsable scientifique du département Vieillessement de l'IRPS, professeur de santé publique à l'université Versailles-Saint Quentin, et ancien praticien hospitalier en gériatrie à l'AP-HP, a abordé différents aspects du vieillissement selon une **méthode interactive** conjuguant **contenu théorique, conseils pratiques et convivialité**.

Il a permis aux participants de comprendre le processus du vieillissement et de découvrir les **secrets pour « bien vieillir »**. Il a expliqué à un parterre conquis comment **prendre soin de sa santé** et prévenir les risques de mauvais vieillissement. Son intervention a fait l'unanimité auprès des participants, par ses conseils très pragmatiques et son approche non conventionnelle du vieillissement.



Des **échanges** avec la salle sur des **situations concrètes** ont rendu la présentation dynamique et conviviale. A l'issue de la conférence, les retraités ont pu s'inscrire à des **ateliers sur le sommeil et la mémoire** proposés par la Carsat.



## Les participants nous évaluent

**37**



**Participants**

**ont rempli le questionnaire d'évaluation sur les 58 retraités ayant assisté à cette conférence <sup>1</sup>**



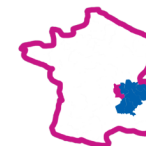
**68ans**

**c'est l'âge moyen des participants**



**57%**

**sont des femmes**



L'action a attiré des habitants de Montluel (43%) et des villes environnantes. Des retraités venant d'une ville limitrophe (Charvieu Chavagneux-dép 38) étaient également présents (5%).



**68%**

**sont venus en voiture**

(30 % sont venus à pied, et 2 % à vélo)

**95%**  
des  
**répondants**

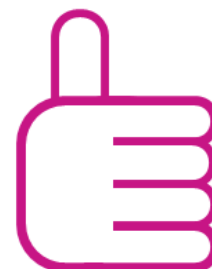
**ont déclaré que la conférence a répondu à leurs attentes**



**92%**  
des répondants

**ont déclaré qu'ils conseilleraient la conférence à un ami et**

**92%** pensent mettre en pratique ce qu'ils ont appris



**97%** des répondants

**se sont dits prêts à participer à une autre conférence, soit <sup>2</sup>**

**19 sur « entretenir sa mémoire »**

**16 sur « bien s'alimenter »**

**13 sur « mobilité, équilibre, activité physique »**

**7 sur « rompre l'isolement et créer du lien social »**

**6 sur « bien vieillir »**

**5 sur d'autres thématiques** (par exemple : gérer la santé de la femme, le sommeil, amour et vieillesse, lutter contre la baisse des retraites)

<sup>1</sup> Les pourcentages donnés ci-après portent sur le total des répondants à chaque question.

<sup>2</sup> Le total est supérieur au nombre de participants car plusieurs choix étaient possibles.