

La ville d'Écully



QUALITÉ DE VIE, SENIORS

Conférence "Les secrets des centenaires"

Publié le 09 novembre 2018

Dans le cadre de ses animations Seniors, le Centre Communal d'Action Sociale de la ville d'Écully a organisé le 6 novembre une conférence-débat intitulée « les secrets des centenaires ». Cette séance a été animée par Cathy Bonnard, thérapeute, membre de la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse.

De quelques milliers au début du XX^e siècle, le nombre de centenaires dans le monde est passé d'une vingtaine de milliers en 1950, à près d'un demi-million en 2010. En France, 16 273 centenaires ont été recensés en 2013. En 2050, elle devrait en compter 140 000, selon l'Institut national d'études démographiques.

Il n'y a pas de « secret » des centenaires, les facteurs associés au statut de centenaire étant ceux associés à la longévité en général. Les personnes âgées sont principalement des femmes (87%) vivant seules (veuves dans 85% des cas).

Cathy Bonnard a mis en avant les différents facteurs de longévité et les dernières avancées scientifiques en la matière. L'inversion du vieillissement et la guérison des pathologies liées à l'âge (maladie d'Alzheimer, l'ostéoporose, l'arthrose..) progresse notamment grâce à l'approche télomérique. Les télomères sont des régions d'ADN situés à l'extrémité des chromosomes qui raccourcissent avec le temps et sont à l'origine du vieillissement. Sur eux agit la télomérase, une enzyme qui permet de les reconstituer.

Au-delà de ces avancées scientifiques, Cathy Bonnard a abordé les différents facteurs du bien vieillir (hygiène de vie, manager son stress, nourriture, environnement, exercice physique, lien social / plaisir). Ceux-ci restent essentiels pour permettre aux personnes de conserver un bon état de santé tout au long de la vie.

Cette animation a été financée dans le cadre de la conférence des financeurs de la Métropole de Lyon.





d'Écully

MAIRIE D'ÉCULLY

1 place de la Libération
CS 80212
69134 écully Cedex

HORAIRES :

Lun - Ven : 8h30 > 12h - 13h30 > 17h
Samedi : 8h30 > 12h

Ce site utilise des cookies pour favoriser votre navigation et enrichir les contenus qui vous sont proposés.
Vous pouvez néanmoins les désactiver à tout moment si vous le souhaitez.

✓ OK, tout
accepter

Personnaliser