

# 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<sup>e</sup> 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.



**MAIRIE D'ÉCULLY**

1 place de la Libération  
CS 80212  
69134 écully Cedex

**HORAIRES :**

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

Etat-civil-affaires générales : même  
horaires sauf lundi : journée continue  
de 10h à 17h

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