

Les clés du "bien vieillir"

En France, près d'un habitant sur 5 est âgé de 65 ans et plus, soit environ 11.6 millions de personnes dont plus de la moitié ont atteint ou dépassé les 75 ans.



Avec l'allongement de la durée de vie et le vieillissement de la population en Europe, l'espérance de vie en bonne santé devient une donnée clé.

Aujourd'hui, la communauté médicale dans son hétérogénéité s'accorde à reconnaître que le "bien vieillir" passe nécessairement par :

- Une pratique sportive quotidienne
- Une socialisation de tout instant
- Une alimentation équilibrée
- Une adaptation du cadre de vie à l'évolution de l'état de santé (aménagement du logement, renforcement de la mobilité)