

COMMUNIQUÉ DE PRESSE



COMITÉ NOVATEUR D'ÉTUDE SUR LA FRAGILITÉ DES SÉNIORS



**CONFÉRENCES, DÉBATS AUTOUR DU THÈME DES BONNES ATTITUDES POUR
PRÉVENIR LES RISQUES DE FRAGILITÉ CHEZ LES SÉNIORS**

GARE AUX ARNAQUES ! GÉRER SON STRESS

**CINÉMA LE NAUTILUS, PALAVAS-LES-FLOTS
LE 15 MARS DE 14H30 À 17H30**

La fragilité des séniors, liée aux effets du vieillissement, concerne principalement les capacités fonctionnelles et cognitives mais également les ressentis émotionnels qui affectent le sentiment de bien-être et contribuent à des instabilités sur le plan psychosocial, bien souvent sous forme de stress, souvent passager mais qui peut être durable. Prendre conscience de ses risques de fragilité est une démarche personnelle qui peut aider à mieux vivre et donc à mieux vieillir.

Nous sommes tous très interdépendants de notre environnement et c'est pour cela qu'il nous est nécessaire de nous préserver des agressions que peut procurer la vie quotidienne.

Au nombre de ces agressions figurent les « arnaques » en tous genres qui viennent nous perturber et créer un sentiment d'insécurité.

Qui n'a pas vécu un tel sentiment dès lors qu'un inconnu

frappe à sa porte pour proposer un service qui, soi-disant, est le meilleur ? Qui n'a pas sursauté en entendant la sonnerie du téléphone qui affiche un numéro inconnu ? Qui ne s'est pas posé mille questions lorsqu'un proche, un ami, un voisin lui propose le nom d'une personne qui pourrait lui apporter du bien ou du mieux-être au travers de pratiques non reconnues par les professionnels de santé ?

A tout cela, nous allons tenter de répondre, non pas pour donner des bonnes recettes qui, certes, sont nécessaires mais pour comprendre les risques du « charlatanisme » et ainsi mieux gérer nos angoisses et nos éventuelles désillusions.

Soyez les bienvenus aux conférences-débats que le CNEFs organise : la première se tiendra à l'entrée du printemps à Palavas-Les-Flots et la seconde à la Grande Motte à l'automne.



ANIMÉE PAR

MICHEL NOGUÈS, géographe de la santé et statisticien, Président du CNEFs, animateur.

Sa carrière à la Sécurité sociale l'a porté à la fonction de Directeur délégué de la Carsat de Montpellier, chargé de l'Action Sociale en faveur des personnes âgées. Aujourd'hui son implication dans plusieurs associations dont le CNEFs qu'il préside et ses liens universitaires le positionnent en tant que personnalité reconnue de la « prévention sociale » dont il a développé le concept dans plusieurs publications. Il animera les débats et présentera « l'Etoile de la fragilité », un « outil » simple permettant à chacun d'appréhender ses risques de fragilité.

LES INTERVENANTS :



JACQUES TOUCHON, neurologue, Professeur Émérite de l'Université de Montpellier, ancien Doyen de la Faculté de Médecine de Montpellier, Vice-Président du CNEFs. Spécialiste de la maladie d'Alzheimer, il a publié de nombreux ouvrages et a collaboré à de nombreuses revues spécialisées sur le sujet. Sa vision humaniste de la médecine lui a donné une dimension de « sage », reconnu pour l'attention qu'il porte à la prévention des effets du vieillissement. Son intervention portera sur **comment gérer son stress, ses émotions, ses peurs face à des événements perturbateurs ?**



GRÉGORY NINOT, Professeur des Universités de Montpellier spécialisé dans l'évaluation des interventions non médicamenteuses (INM), Président de la NPIS, Directeur adjoint d'Unité INSERM et membre de l'Institut Universitaire de France. Après un double cursus universitaire en sciences du sport et en psychologie appliquées à la santé, il a dirigé plusieurs laboratoires de recherche rapprochant les sciences de la santé et les sciences humaines. Il a fondé et préside la société savante « Non-Pharmacological Intervention Society » (NPIS) qui s'attache au développement international de la recherche dans les interventions non médicamenteuses (INM). Il interviendra sur le **« Charlatanisme » des pratiques du bien-être.**



MICHÈLE CALONE, gériatre, médecin coordonnateur en EHPAD, connaît bien le contexte du vieillissement. Elle a participé à de nombreux programmes d'actions en faveur des personnes âgées. Son intervention s'intitule **gardez votre sens !**



MAJOR GAËTAN HARO, représentant de la Gendarmerie Nationale
Les bonnes attitudes face aux démarchages de la vie courante. Le Major parlera **des bonnes attitudes face aux démarchages de la vie courante**

LIEUTENANT DIDIER MELLETT, représentant du SDIS, Sapeurs-Pompiers
Les bonnes attitudes face aux risques de la vie domestique. Son intervention portera sur **les bonnes attitudes face aux risques de la vie domestique.**



Invitation

Conférences, débats autour du thème des bonnes attitudes pour prévenir les risques de fragilité

Thème : Gare aux arnaques ! Gérer son stress

Cinéma Le Nautilus
Palavas-les-Flots
Le 15 mars de 14h30 à 17h30

Animation : Michel Noguès, Géographe de la santé, Président du CNEFs

14h30 Accueil et mots de bienvenue

- Christian Jeanjean, Maire de Palavas-les-Flots
- Stéphane Rossignol, Maire de La Grande-Motte
- Yvon Bourrel, Maire de Maugeio – Carnon
- Marie Claude Nougaret, Vice-Présidente CCAS Palavas-les-Flots

14h50 Conférences débats

- **Jacques Touchon**, Neurologue, Professeur Émérite, Vice-Président du CNEFs - Comment gérer son stress, ses émotions, ses peurs face à des événements perturbateurs ?
- **Michèle Calone**, Médecin gériatre - Gardez votre bon sens !
- **Major Gaëtan Haro**, représentant de la Gendarmerie Nationale, Les bonnes attitudes face aux démarchages de la vie courante
- **Lieutenant Didier Mellet**, représentant du SDIS, Sapeurs-Pompiers, Les bonnes attitudes face aux risques de la vie domestique
- **Grégory Ninot**, Professeur des Universités, Président de la NPIS - « Charlatanisme » des pratiques du bien-être

17h Échanges avec la salle

- **Maryse Caumette**, stimulation physique et maîtrise émotionnelle
- **Michèle Noguès**, découverte de la respiration pour gérer son stress
- **Christelle Calas**, Directrice Développement, Fédération ADMR Hérault

17h30 Goûter

avec visite des stands des associations œuvrant pour des activités de bien-être en faveur des séniors.

