Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 26 novembre 2026

À Avignon, le bien-vieillir se prépare à la Scala Provence



Mardi 1er décembre, la salle La Scala Provence accueillera à Avignon une matinée consacrée au bien-vieillir. Organisée par La Provence et les Mutuelles du Soleil, cette nouvelle étape de 'Parlons Santé' propose d'évoquer dépistages, activité physique, de parler d'alimentation, d'autonomie et de prodiguer des conseils personnalisés.

Et si bien vieillir commençait bien avant les premiers signes de fragilité ? Mardi 1er décembre à partir de 8h30, professionnels de santé, experts, associations et acteurs de la prévention seront réunis pour parler d'un sujet qui dépasse largement le seul âge de la retraite.

Prévenir plutôt que réparer

La matinée débutera par un village santé, où les visiteurs pourront notamment bénéficier de tests de vue,

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 26 novembre 2026

d’une mesure de la tension artérielle et d’actions de sensibilisation à la santé cardiovasculaire. Des échanges individuels permettront aussi de repartir avec des conseils adaptés. Car le vieillissement n’est pas synonyme de perte d’autonomie. En France, 8% des personnes de 60 ans ou plus vivant à domicile étaient en perte d’autonomie en 2022, contre 10% sept ans plus tôt. La prévention peut donc peser sur la trajectoire du vieillissement.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 26 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 26 novembre 2026

Copyright Freepik Magnific

Bouger, manger, dépister

Au fil de la matinée, les intervenants s'attacheront à décrypter les changements liés à l'âge et à distinguer vieillissement normal et situations pathologiques. Les dépistages, le suivi médical et le repérage précoce des fragilités seront également abordés. L'activité physique occupera une place centrale. Pas besoin de performance : marcher, renforcer sa musculature, travailler son équilibre. Autant de gestes simples qui contribuent à préserver la mobilité et à réduire le risque de perte d'autonomie. Le ministère de la Santé rappelle d'ailleurs que l'activité physique régulière participe à la prévention de nombreuses maladies chroniques.

L'alimentation

Même logique côté alimentation. Après 60 ans, les besoins évoluent et la dénutrition peut fragiliser rapidement une personne âgée. La matinée permettra de tordre le cou à quelques idées reçues et de rappeler les principes d'une alimentation adaptée. En 2026, 22% de la population française a 65 ans ou plus. Cette proportion pourrait atteindre 32% en 2070. Dans le même temps, le nombre de personnes âgées de 80 ans ou plus devrait plus que doubler. Il est donc question de préserver le plus longtemps possible sa santé, ses capacités et ses choix de vie. À 65 ans, les français peuvent déjà espérer vivre encore plus de dix ans sans incapacité durable. À Avignon, 'Parlons Santé' propose précisément de passer du constat à l'action. Une matinée pour s'informer, poser ses questions et, surtout, ne pas attendre que la fragilité s'installe pour commencer à s'en préoccuper.

Les infos pratiques

'Parlons Santé', matinée de prévention organisée par la Provence et les Mutuelles du soleil. Mardi 1er décembre dès 8h30, salle La Scala Provence, 3, rue Pourquery de Boisserin, Avignon. Inscription ici.