

Paris, le 27 octobre 2020

Une Semaine de la prévention santé partout en France du 2 au 6 novembre 2020

L'Agirc-Arrco lance la première édition de la Semaine de la prévention santé du 2 au 6 novembre 2020, pour inciter les Français à prendre soin de leur santé dès 50 ans. Au programme, chaque jour, des tchats, conférences et ateliers en ligne pour agir sur cinq facteurs de santé et de bien être : stress, sommeil, lien social, activité physique et alimentation.

Cinq jours / cinq thématiques pour une meilleure qualité de vie

Durant toute la semaine de la prévention, des séances de questions-réponses animées par les médecins et professionnels des centres de prévention Agirc-Arrco seront proposées, chaque jour, dès 11h30. Ces séances de tchat seront suivies par une conférence et un atelier en ligne gratuits de 30 à 45 minutes permettant de connaître les bonnes pratiques et de bousculer les idées reçues.

Pour y participer, il suffit de se connecter au site <https://www.centredeprevention.com/semaine-de-prevention-sante/>

Chaque jour est dédié à l'un des cinq principaux éléments jouant un rôle actif dans la prévention santé :

- La gestion du stress (lundi 2 novembre)
- Le sommeil (mardi 3 novembre)
- Le lien social (mercredi 4 novembre)
- L'activité physique (jeudi 5 novembre)
- L'alimentation (vendredi 6 novembre)

*« Plus tôt on prend en main sa santé et on agit sur les facteurs de risque, plus on a de chance de gagner en qualité de vie et, in fine, d'allonger son espérance de vie en bonne santé », explique **Frédérique Decherf, directrice de l'Action sociale Agirc-Arrco.** « C'est tout l'enjeu aujourd'hui des politiques publiques de prévention, au sein desquelles nos parcours de prévention s'inscrivent : prévenir les effets du vieillissement pour permettre à chacun de rester autonome le plus longtemps possible », précise-t-elle.*

Programme des chats, conférences et ateliers de la Semaine de la prévention

Lundi 2 novembre : Les solutions pour mieux gérer le stress

Quand le stress est trop présent (ou trop violent) c'est l'ensemble de notre organisme qui en pâtit : système digestif et cardio-vasculaire, cerveau, métabolisme, sexualité. Heureusement, des solutions existent pour réguler, voire endiguer le stress. Tout savoir sur le stress, ses manifestations, les moyens pour en limiter les conséquences : la médecin-directrice du centre de Rennes, une sophrologue et une psychologue détaillent le sujet et répondent aux questions des internautes. <https://www.centreprevention.com/semaine-prevention/lundi-2-novembre-solutions-mieux-gerer-stress/>

Mardi 3 novembre : Comment se réconcilier avec son sommeil

Les Français sont de gros consommateurs de somnifères. Pour utiles qu'ils soient, les utiliser sur le long terme comporte aussi des risques d'accoutumance et de dépendance. La médecin-directrice et une psychologue clinicienne du centre de Toulouse, expliquent pourquoi quantité et qualité sont différentes quand on parle sommeil et s'intéressent plus particulièrement à l'apnée du sommeil en proposant de nombreux conseils. <https://www.centreprevention.com/semaine-prevention/mardi-3-novembre-se-reconcilier-sommeil/>

Mercredi 4 novembre : Cultiver le lien social, c'est bon pour la santé !

Une vie relationnelle satisfaisante est l'un des principaux facteurs de bien-être et même de santé. Les psychologue et médecin du centre de Clermont-Ferrand reviennent sur les effets positifs de la convivialité, de l'empathie, de l'altruisme et délivrent de précieux conseils pour cultiver son réseau social. <https://www.centreprevention.com/semaine-prevention/mercredi-4-novembre-cultiver-lien-social-cest-sante/>

Jeudi 5 novembre : L'activité physique, bon pour le corps... et pour le moral !

La médecin-directrice du centre de Rennes explique en quoi bouger fait du bien, au corps mais aussi au moral. Après la théorie, place à la pratique avec un animateur d'activité physique adaptée pour entretenir sa forme tout en douceur. <https://www.centreprevention.com/semaine-prevention/jeudi-5-novembre-lactivite-physique-corps-moral/>

Vendredi 6 novembre : Bien manger, pour le plaisir et la santé !

Au-delà des préoccupations esthétiques, une prise de poids trop importante peut aussi avoir de nombreuses incidences sur la santé et peut même occasionner des troubles du sommeil ou de la mémoire. Des médecins et une diététicienne du centre de Clermont-Ferrand expliquent les différentes familles d'aliments et apportent des conseils pour adapter son alimentation à l'avancée en âge tout en continuant à se faire plaisir. <https://www.centreprevention.com/semaine-prevention/vendredi-6-novembre-bien-manger-plaisir-sante/>

Un parcours de prévention pour les plus de 50 ans partout en France

La semaine de la prévention est également l'occasion d'informer le public sur les bilans de prévention, proposés gratuitement dès 50 ans par les centres de prévention Agirc-Arrco tout au long de l'année. Ceux-ci sont réalisables en téléconsultation ou en se rendant dans l'un des 14 centres de prévention régionaux Agirc-Arrco ou leurs 350 antennes locales réparties sur l'ensemble du territoire. Ces bilans de prévention, qui permettent de repérer d'éventuels facteurs de risque, sont accessibles à une très large partie de la population, salariée ou retraitée du secteur privé ou à leur conjoint. Ils intègrent un bilan médical réalisé avec un médecin du centre, ainsi qu'un bilan psychosocial avec un psychologue.

A l'issue de ces bilans, un parcours de prévention personnalisé est proposé au bénéficiaire avec des conférences et des ateliers (sommeil, mémoire, gestion du stress, activité physique, etc.). Les centres de prévention Agirc-Arrco accompagnent ainsi plus de 26 000 bénéficiaires chaque année.

Pour en savoir plus : www.centreprevention.com/

A propos de l'Agirc-Arrco et de son action sociale

L'Agirc-Arrco, le régime de retraite complémentaire obligatoire des salariés du secteur privé, est piloté par les partenaires sociaux. Il repose sur les principes de répartition et de solidarité entre les générations. 23 millions de salariés cotisent à l'Agirc-Arrco pour constituer leurs droits futurs, ainsi que 1,6 million d'entreprises. 13 millions de retraités perçoivent chaque mois une allocation de retraite complémentaire Agirc-Arrco, pour un montant total annuel de versements s'élevant à plus de 80 milliards d'euros.

Selon le principe fondamental de solidarité entre les générations, constitutif au régime, l'Agirc-Arrco développe depuis l'origine une action sociale, en direction des personnes fragilisées, qu'il s'agisse de retraités, d'actifs, de demandeurs d'emploi ou de personnes en perte d'autonomie. L'action sociale Agirc-Arrco mène des actions complémentaires aux acteurs privés et publics dans 4 champs d'intervention prioritaires : le bien vieillir, le soutien et l'accompagnement des proches aidants, la perte d'autonomie des personnes âgées et le retour à l'emploi des actifs les plus fragiles. Chaque année, près de 2 millions de personnes sont accompagnées par l'action sociale Agirc-Arrco, pour un budget global d'environ 330 millions d'euros.

➤ [Consulter la plaquette action sociale Agirc-Arrco](#)

Contacts presse

Virginie BELLOIR – Agirc-Arrco - dc.presse@agirc-arrco.fr - 01 71 72 12 49 – 06 99 66 84 94

Léa CAUCHI – Agence CorioLink – lea.cauchi@coriolink.com – 06 24 96 84 31