

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Paris, le 16 décembre 2021

# Une Semaine de la prévention pour vieillir en bonne santé du 17 au 21 janvier 2022

L'Agirc-Arrco lance la seconde édition de la Semaine de la prévention pour vieillir en bonne santé du 17 au 21 janvier 2022. Au programme, chaque jour, des tchats, des conférences ainsi que des ateliers pratiques pour inciter les Français à prendre soin de leur santé dès 50 ans. Quatre thématiques seront principalement abordées : la nutrition, l'activité physique, la gestion du stress et le sommeil.

### Des conférences et sessions d'échanges pour accompagner les plus de 50 ans

Dès 10h, chaque jour de la semaine de la prévention, des **conférences animées par les médecins** des centres de prévention Agirc-Arrco sont proposées en ligne sur le site [www.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.com), pour présenter les bonnes pratiques à adopter et bousculer certaines idées reçues. À l'issue des conférences, les participants pourront poser directement leurs questions aux professionnels de santé présents. Lors de la précédente édition, ces tchats ont été suivis quotidiennement par près de 1 200 personnes, avec plus de 400 questions posées sur les différentes thématiques.

En complément, plusieurs centres régionaux de prévention Agirc-Arrco ouvriront leurs portes pour proposer – sur inscription – **des ateliers pratiques avec des professionnels de santé**.

« Prendre soin de sa santé est non seulement un facteur de bien-être immédiat mais favorise aussi, sur le long terme, le maintien de l'autonomie. La semaine de la prévention pour vieillir en bonne santé a pour vocation de sensibiliser les personnes de 50 ans et plus sur les bons comportements à adopter pour permettre à chacun de rester en bonne santé le plus longtemps possible. », explique **Frédérique Decherf, directrice de l'Action sociale Agirc-Arrco**.

### Quatre principaux temps forts

La semaine de la prévention est organisée en quatre principaux temps forts, qui rythmeront les thèmes des conférences et ateliers :

- **La nutrition** (mardi 18 janvier)

L'alimentation est à la base d'une hygiène de vie équilibrée. Or, **plus de 60 % des plus de 50 ans consomment moins de 5 fruits et légumes par jour\***. Le Dr Sophie Pichierri, directrice du centre de prévention Agirc-Arrco de Nantes, accompagnée d'une diététicienne, explique comment retrouver ou préserver son équilibre alimentaire, tout en continuant à se faire plaisir.

▪ **L'activité physique** (mercredi 19 janvier)

Le Dr Delphine Berra, directrice du centre de prévention Agirc-Arrco de Troyes, explique en quoi bouger fait du bien, au corps comme au moral, et dispense idées et conseils pour en tirer un maximum de bénéfices. **Si près de 3 personnes interrogées sur 4 pratiquent une activité régulière** (au moins une fois par semaine), elles sont encore peu nombreuses à oser de nouvelles disciplines : **35 % pratiquent la marche à pied et près de 14 % le jardinage\***. La natation ou encore le yoga, disciplines très complètes, restent encore peu répandues avec respectivement 5 % et 4 % d'adeptes chez les 50 ans et plus\*.

▪ **La gestion du stress** (jeudi 20 janvier)

**Plus d'1 Français de plus de 50 ans sur 3** se sent tendu ou énervé la plupart du temps\*. Le Dr Christiane Vannier, directrice du centre de prévention Agirc-Arrco de Lyon, détaille les conséquences (parfois positives !) du stress et donne les clés pour éviter de se laisser déborder.

▪ **Le sommeil** (vendredi 21 janvier)

Le Dr Martine Burbaud, directrice du centre de prévention Agirc-Arrco de Bordeaux, explique les mécanismes du sommeil, de son évolution et donne de précieux conseils pour mieux dormir alors que **plus de 34 % des plus de 50 ans** ressentent fréquemment de la fatigue, voire de l'épuisement\*.

\*Données 2021 issues des questionnaires des bilans de prévention Agirc-Arrco

**Inscription pour assister aux conférences et ateliers sur [www.centreprevention.com](http://www.centreprevention.com)  
La participation aux tchats ne nécessite pas d'inscription préalable.**

## Un parcours de prévention partout en France

La semaine de la prévention pour vieillir en bonne santé est également l'occasion d'informer le public sur les parcours 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 17 centres de prévention Agirc-Arrco ou dans l'un des nombreux sites mis à dispositions par les partenaires sur tout le territoire. Ces parcours de prévention, qui permettent de repérer d'éventuels facteurs de risque, sont accessibles à l'ensemble des salariés et retraités du secteur privé dès l'âge de 50 ans, ainsi qu'à leur conjoint. Le parcours de prévention intègre un bilan médical réalisé par un médecin du centre, complété d'un volet psychosocial réalisé par un psychologue.

À l'issue du bilan, un parcours de prévention personnalisé est proposé au bénéficiaire. Il contient des conseils personnalisés, des suggestions de conférences et d'ateliers sur les thèmes du sommeil, de la mémoire, de la gestion du stress, de l'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/](http://www.centreprevention.com/)

## À 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](mailto:dc.presse@agirc-arrco.fr) - 01 71 72 12 49 – 06 99 66 84 94

Léa CAUCHI – Agence CorioLink – [lea.cauchi@coriolink.com](mailto:lea.cauchi@coriolink.com) – 06 24 96 84 31