

Pour appréhender la vieillesse, avoir des activités est essentiel

Par Guy THERVILLE (CLP) – 01 déc. 2022 à 12:44 – Temps de lecture : 1 min



Évelyne Micheli, docteure en gériatrie au CHU de Dijon, Dominique Michel, praticienne au CH de Paray, et Caroline Moreau, du réseau des aidants 71, ont animé la dernière conférence de l'année (pertes cognitives), après celles concernant l'obésité, le diabète, la santé mentale.

Limiter les pertes cognitives dues à l'âge en pratiquant des activités sociales, tel était le message adressé aux 210 personnes rassemblées mardi soir au Centre Culturel et de Congrès à Paray.

À l'invitation du réseau de santé du territoire Charolais Brionnais (AR2S), Évelyne Micheli, docteure au CHU de Dijon, qui a initié la gériatrie dans notre région en 1997, Dominique Michel, praticienne au Centre hospitalier de Paray, et Caroline Moreau, du réseau des aidants, ont, tour à tour, démontré

combien avoir des activités seul en vieillissant était une bonne chose, combien les pratiquer à plusieurs était mieux.

« L'homme n'est pas fait pour vivre seul »

« L'homme n'est pas fait pour vivre seul, notre cerveau se nourrit de l'interaction avec les autres, et cela commence dès le plus jeune âge », rappelaient les intervenantes, rassurant l'assistance sur le fait qu'oublier des choses, comme les noms de famille, n'est pas anormal car la mémoire vieillit ; sur 60 % de personnes qui se plaignent, seulement 4 % sont malades de la mémoire (Alzheimer, médicaments inappropriés). Caroline Moreau a évoqué les aidants : « ne pas les oublier au niveau soutien et au niveau éducation thérapeutique. L'aidant doit accepter que le parent soit malade et adapter son comportement pour éviter les répercussions sur lui-même ».