

ER 17/04/19

Docteur Gérard Simon, gériatre à la retraite et conférencier

« Le vieillissement, c'est la vie, ce n'est pas une maladie »



Dans le cadre du forum « Santé, prévention, seniors », l'ADMR du plateau de Maîche a invité le docteur Gérard Simon qui a donné une conférence sur le thème du bien vieillir mercredi dernier à la salle polyvalente de Damprichard.

Docteur, dites-nous en plus sur vous, votre parcours.

J'ai accompli ma carrière professionnelle à l'hôpital de Belfort en tant que chef du service de gériatrie. Maintenant en retraite, je reste très actif en donnant une cinquantaine de conférences par an dans mon domaine de prédilection, à la demande d'associations, d'as-

surances, de caisses de retraite et de mutuelles.

Quel était le thème de cette conférence organisée à Damprichard par l'ADMR ?

C'est le thème du « bien vieillir et de l'optimisme » qui était au programme. Pendant longtemps, la société nous a présenté le vieillissement comme quelque chose de négatif. Le vieillissement, c'est la vie, ce n'est pas une maladie. La vieillesse est un atout et non un handicap. Il faut vieillir et l'accepter parce que nous n'avons pas le choix. Trois facteurs agissent sur le vieillissement : la génétique, l'hygiène de vie et l'environnement. Si

on ne peut pas agir sur la première de ses trois causes, on peut avoir de l'influence sur les suivantes.

Quels conseils avez-vous donné au public, plus ou moins jeune, présent lors de cette journée ?

Il ne faut pas s'occuper des troubles bénins que l'on peut avoir. Manger sain, bouger son corps au moins une demi-heure par jour et faire travailler sa mémoire sont des facteurs déterminant pour garder la forme. L'estime de soi est facteur de bien-être. En se mettant devant la glace le matin, il faut se dire « je suis une belle personne » et cela ira déjà mieux.