

## COMMUNICATION

communication@rhne.ch  
tél. 032 713 30 44

## COMMUNICATION AUX MEDIAS

# Les clés pour bien vieillir

***La prochaine conférence des Jeudis du RHNe, le 26 septembre à 19h à l'auditoire du site de Pourtalès, donnera plusieurs pistes essentielles, notamment en matière de prévention, pour vieillir en bonne santé.***

Alors que l'espérance de vie ne cesse d'augmenter en Suisse, atteignant un niveau inédit de 85,8 ans pour les femmes et de 82,2 ans pour les hommes, selon les statistiques 2023, vieillir en bonne forme physique et mentale constitue un enjeu de santé public. Outre le contexte socio-économique qui peut avoir une influence non-négligeable sur l'état de santé des aîné-e-s, la longévité est également une affaire de prévention.

À partir du milieu de vie, se nourrir de manière équilibrée, pratiquer des activités physiques régulières, avoir une vie sociale riche et un sommeil de qualité sont des clés pour bien vieillir. Un suivi médical périodique et le dépistage de pathologies physiques et cognitives revêtent également une importance capitale.

Qu'est-ce qu'un vieillissement réussi ? Comment faire rimer âge et bonne santé ? Quels sont les principes et comment se développe la médecine de la longévité ? Quelles habitudes alimentaires et sportives faut-il privilégier pour conserver une bonne santé le plus longtemps possible ? Les intervenant-e-s de cette conférence ouverte à tout-e-s répondront à toutes vos questions.

### **Conférence publique**

Jeudi 26 septembre 19h – Auditoire de Pourtalès et en direct sur la page Facebook du RHNe  
Entrée libre

### **Intervenant-e-s :**

**Dre Mariangela Gagliano**, médecin-chef au sein du département de gériatrie, réadaptation et soins palliatifs, Centre mémoire

**Dr Gabriel De Carvalho**, médecin-chef adjoint au sein du département de gériatrie, réadaptation et soins palliatifs

**Nuno Matos**, physiothérapeute référent de filière en réadaptation

**Manon Merlet**, ergothérapeute référente de filière en gériatrique

Neuchâtel, le 17 septembre 2024

***Le service communication répond à vos questions au 032 713 30 44***