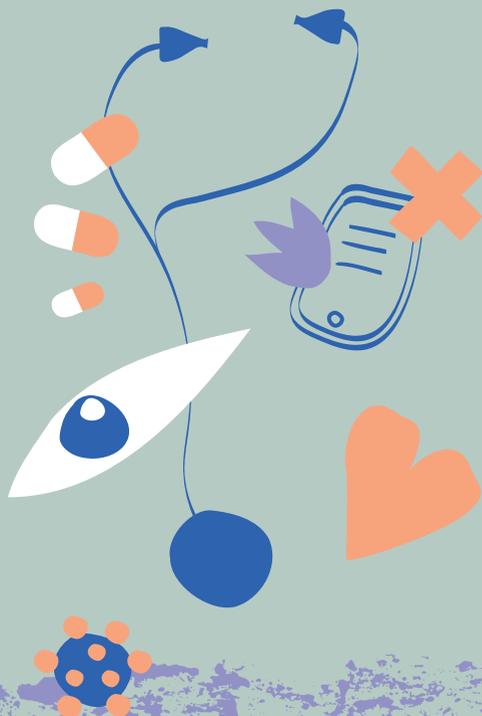


Les jeudis de la santé



Saison 2024 / 2025

17 octobre 2024

**Vieillir en santé aujourd'hui
et demain**

28 novembre 2024

**Glaucome, cataracte, DMLA...
Comment prendre soin de sa vue ?**

6 février 2025

**Perturbateurs endocriniens :
une menace pour notre fertilité ?**

13 mars 2025

Tout savoir sur l'endométriose

15 mai 2025

**Hypertension artérielle : une
maladie encore trop méconnue**

19 juin 2025

**La juste place des écrans
dans les familles**

**Conférences
gratuites**

**Hôtel de Ville
de 18h30 à 20h**

VILLE DE
TOURS

vyv³
Centre-Val de Loire

un université
de **TOURS** } Faculté de médecine

CHRU
HÔPITAUX DE TOURS

Traduction en langue des signes



tours.fr

En partenariat avec



Faculté de médecine



17 octobre 2024

Vieillir en santé aujourd'hui et demain

Par le Pr Bertrand Fougère,
gériatre - Chef du pôle interhospitalier
Viellissement, CHRU de Tours

Cette conférence abordera les défis du vieillissement rapide de la population. En effet, d'ici 2050, le nombre de personnes âgées de plus de 65 ans devrait atteindre 1,5 milliard dans le monde, un chiffre en constante augmentation qui soulève des questions sur l'adaptation de notre société et de nos systèmes de santé.

Le Professeur Fougère présentera les enjeux liés à cette évolution démographique et l'importance de la prévention pour que chacun d'entre nous préserve son autonomie. Vous découvrirez des actions concrètes telles que la promotion d'une activité physique régulière, qui peut réduire de 30% le risque de chutes, ou encore l'importance d'une alimentation équilibrée riche en protéines pour prévenir la sarcopénie, une perte de masse et de force musculaire fréquente en vieillissant. D'autres stratégies, comme la détection précoce de la fragilité à l'aide d'outils spécifiques, peuvent permettre d'intervenir précocement.

Ne manquez pas cette occasion d'en apprendre davantage sur les meilleures pratiques pour un vieillissement sain et actif. En prenant des mesures préventives aujourd'hui, nous pouvons tous contribuer à un avenir où vieillir rime avec bien-être et qualité de vie.

Venez découvrir une exposition de photos réalisées avec les équipes, les patients/résidents et familles du Pôle Vieillissement du CHU de Tours, en présence de la photographe Mathilde Parquet.



*Retrouvez les vidéos des
Jeudis de la santé sur la chaîne
YouTube de la Ville de Tours !*