

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## 2<sup>e</sup> Etats Généraux du Vieillir Jeune et Bien

à l'UNESCO les 17 et 18 décembre 2010

### Quel équilibre entre plaisir, bien-être et prévention pour entretenir son capital santé et optimiser sa qualité de vie ?

- Pour leur deuxième édition, les Etats Généraux du Vieillir Jeune et Bien rassembleront les 17 et 18 décembre prochains une cinquantaine de médecins, chercheurs, sociologues et grands témoins autour des dernières avancées en matière de longévité.
- Organisés par la chaîne **LONGÉVITV.com** avec la participation de HSBC Assurances, de Orange et du laboratoire sanofi-aventis, les Etats Généraux du Vieillir Jeune et Bien constituent un des plus grand rendez-vous public d'experts en France autour des questions de longévité.

#### CONTACTS PRESSE

Agence MS&L

Céline Perrin, Mathilde Burnouf et Merryl Marcout

Tel : 01 79 62 14 08 / 14 05 / 14 20

[celine.perrin@mslworldwide.com](mailto:celine.perrin@mslworldwide.com)

[mathilde.burnouf@mslworldwide.com](mailto:mathilde.burnouf@mslworldwide.com) / [merryl.marcout@mslworldwide.com](mailto:merryl.marcout@mslworldwide.com)



## Une édition consacrée aux modes de vie

En 2009, les Etats Généraux du Vieillir Jeune et Bien avaient rassemblé 3 000 personnes autour des dernières avancées et traitements permettant de préserver nos fonctions clés (cœur, mémoire, vision, libido,...) à tous les âges de la vie.

L'édition 2010 s'intéresse plus particulièrement à la qualité de vie, aux outils disponibles pour lutter contre les effets de l'âge, conserver son capital santé et son apparence. Comment adapter nos modes de vie pour se sentir bien dans sa peau à tous les âges ? En s'appuyant sur les dernières avancées de la science et les expertises médicales de renom, les Etats Généraux présenteront conseils pratiques et nouvelles techniques qui permettent d'améliorer notre qualité de vie et d'intégrer les bons réflexes de prévention. Qu'il s'agisse de prendre soin de sa silhouette ou de son sommeil, de bien préparer sa retraite ou de suivre les bons régimes.

*« Il ne s'agit en aucun cas de présenter un élixir de jouvence ou des promesses de jeunesse, explique le Docteur François Sarkozy, co-fondateur de [LongevityTV.com](http://LongevityTV.com) et co-concepteur de l'événement. Au contraire, nous souhaitons donner une vitrine aux meilleurs experts médicaux et scientifiques, mettre à profit les travaux les plus pointus et les innovations les plus étonnantes pour que chacun trouve son juste équilibre entre plaisir, bien-être et prévention des risques. La responsabilité individuelle joue ici un rôle important, et chacun doit pouvoir trouver cet équilibre dans de nombreux domaines de sa vie, en fonction de son capital santé, de son âge et de ses choix propres... »*

Plus que jamais, la deuxième édition des Etats Généraux se veut fidèle à la formule célèbre du Prix Nobel de médecine Alexis Carrel *« la longévité n'est désirable que si elle prolonge la jeunesse, et non pas la vieillesse. »*

## Un carrefour d'expertises au service du grand public

L'année dernière, l'événement avait rassemblé plusieurs dizaines de médecins, chirurgiens, chercheurs, sportifs ou artistes autour des questions de longévité.

Cette année encore, les Etats Généraux se veulent le plus grand rendez-vous public d'expertises sur le vieillir jeune et bien.

### Informations pratiques

#### 2<sup>e</sup> Etats Généraux du Vieillir Jeune et Bien

Vendredi 17 décembre de 16h00 à 18h00 et samedi 18 décembre de 10h30 à 16h00

Maison de l'UNESCO - Salles II et IV - 125, av. de Suffren Paris 7<sup>e</sup>

Métro : ligne 10 - Ségur ; ligne 6 - Cambronne

Gratuit - Entrée libre dans la limite des places disponibles

Pré-inscription possible sur [www.vieillirbien.com](http://www.vieillirbien.com)

L'UNESCO sera ouvert une heure avant l'événement



## Six tables rondes en accès libre

Point d'orgue des Etats Généraux du Vieillir Jeune et Bien, les tables rondes sont organisées les vendredi 17 décembre (l'après-midi) et samedi 18 décembre (toute la journée) dans les amphithéâtres de l'UNESCO. D'une durée de deux heures à deux heures et demie chacune, elles abordent les différentes facettes d'une longévité épanouie : apparence physique, prévention médicale, dimension psychologique, lien social, séduire et aimer après 50 ans, financer sa retraite... Chacune est présidée par un spécialiste reconnu comme l'un des meilleurs experts de son domaine : le nutritionniste Jacques Fricker, le gériatre Claude Jeandel, l'expert du sommeil le professeur Damien Léger, les docteurs Anne de Kervasdoué et Christophe de Jaeger, le généticien Professeur Arnold Munnich... Ils sont accompagnés dans la préparation et l'animation par des journalistes spécialisés de médias audiovisuels (Martine Allain-Regnault, Sophie Aurenche, Laurent Broomhead, Régis de Closets...).

## Plus d'une cinquantaine d'experts de tous horizons

Parce qu'elle repose sur les notions de bien-être et de prévention des risques, la longévité est une notion qui concerne aujourd'hui médecins et chercheurs, mais aussi sportifs, philosophes, sociologues ou artistes. Chaque table ronde accueillera une dizaine de spécialistes d'horizons variés. Plusieurs « grands témoins » apporteront par ailleurs leurs points de vue sur les débats (Isabelle Autissier, Gilbert Montagné...). Les différents intervenants pourront dialoguer avec le public pendant les tables rondes mais aussi dans l'espace d'échanges et de dédicace aménagé dans le grand hall de l'UNESCO durant l'événement.

## Un comité d'organisation de référence

Les Etats Généraux du Vieillir Jeune et Bien sont organisés depuis 2 ans à l'UNESCO par la chaîne **LoNgEviTV**. LongeviTV diffuse en ligne interviews de spécialistes et actualités autour des problématiques de la longévité, de la prévention, du bien-être et du vieillissement et diffusera les Etats Généraux en intégralité sur son site [www.LoNgEviTV.com](http://www.LoNgEviTV.com).

## Des partenaires impliqués dans les questions du « bien vieillir »

Parce que la longévité implique de plus en plus d'innovations technologiques et médicales, les Etats Généraux s'appuient également sur l'expertise de grands groupes engagés sur cette thématique. HSBC Assurances, Orange et le laboratoire sanofi-aventis présenteront ainsi à l'occasion de l'événement leurs dernières avancées et nouveautés en matière de longévité.



## Six tables rondes pour intégrer la longévité dans son quotidien

Passer avec succès le cap de la cinquantaine, apprendre à préparer sa retraite, s'initier aux dernières techniques qui préservent la silhouette au fil du temps ou mieux comprendre les technologies médicales du futur : les Etats Généraux du Vieillir Jeune et Bien proposent six rendez-vous exceptionnels pour réfléchir et débattre des meilleurs moyens d'intégrer les bons réflexes de prévention et de préserver sa qualité de vie au quotidien.

### 1 000 et un régimes : pour qui ? quand ? et pour quoi ?

Vendredi 17 décembre de 16h00 à 18h00

**Expert** *Dr Jacques Fricker. Médecin nutritionniste à l'hôpital Bichat, il est l'auteur d'une vingtaine de best sellers sur le sujet dont « Les meilleurs régimes du monde » (2008), « Le nouveau guide du bien maigrir » (2002) ou « Bon, sain et pas cher » paru en mai dernier (Editions Odile Jacob).*

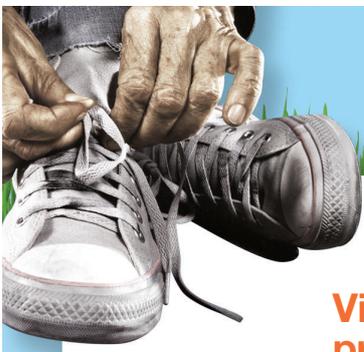
**Animateur** *Martine Allain-Regnault.*

**Invités** *les docteurs Jean-Michel Cohen, Patrick Serog, Arnaud Basdevant...*

Etes-vous plutôt Cohen, Weight Watchers ou Jenny Craig ? Crétois ou Okinawa ? En matière de régimes, on est parfois déboussolé, sans forcément comprendre et différencier ce qu'apportent les différentes disciplines alimentaires proposées et encore moins à qui elles sont vraiment destinées et si elles sont véritablement profitables. On parlera bien évidemment du rapport de l'ANSES de novembre 2010 sur les avantages et inconvénients des régimes.

Quelles sont les indications exactes des régimes vedettes - de l'hypo-calorique à l'hyper-protéiné en passant par l'amaigrissement lent ? Comment différencier régimes amaigrissants et régimes santé ? Cette table ronde permettra à chacun de s'orienter devant la multiplicité des différentes solutions proposées en conviant les meilleurs experts pour l'occasion. Le public pourra échanger et partager ses expériences avec Sonia Dubois, l'ex-animatrice de « Frou frou », qui a perdu une cinquantaine de kilos après mille et un régimes sur plus de 30 ans.

Au-delà des conseils en matière de régime, cette table ronde permettra de mieux comprendre les impacts réels en termes de santé. Les liens de l'alimentation avec certains cancers, le diabète de type II ou l'ostéoporose ne sont plus à démontrer. L'influence de la psychologie sera également abordée.



## Vieillir jeune, vivre vieux : comment réussir à bien prendre le virage de la retraite ?

Vendredi 17 décembre de 16h00 à 18h00

**Expert** *Pr Claude Jeandel. Professeur de gériatrie à la faculté de Montpellier, il est l'auteur de l'ouvrage « Vieillir au XXI<sup>ème</sup> siècle » publié aux éditions Universalis ainsi que d'un récent rapport remis au gouvernement sur la gériatrie.*

**Animateur** *Sophie Aurenche, journaliste à RTL.*

**Invités** *Pr Françoise Forette, Dr Olivier de Ladoucette, Jean-Pierre Wiedmer...*

La retraite n'est ni une fatalité ni un virage dangereux ! Si 68 % des Français l'attendent avec impatience selon un sondage récent (Notre temps- 2010), beaucoup craignent encore que la retraite ne rime avec une période difficile de leur vie, au pouvoir d'achat réduit et à l'isolement grandissant. En abordant aussi bien les problématiques financières que les recherches récentes menées en gériatrie, cette table ronde donnera les clés pour préparer au mieux ce nouvel épisode de vie qui se traverse d'autant mieux qu'il s'anticipe bien.

Le public pourra ainsi trouver des conseils pour préparer financièrement sa retraite ou y maintenir une activité professionnelle avec Jean-Pierre Wiedmer du groupe HSBC, auteur du livre « Enfin senior ! » (Editions Nouveaux débats publics – 2010) ou le sociologue Serge Guerin, auteur du livre « La société des seniors » (Editions Michalon - 2009). Le professeur Françoise Forette et le docteur Olivier de Ladoucette détailleront l'importance du lien social et de l'activité sur le vécu à la fois physique et psychologique du retraité. Le professeur Claude Jeandel ouvrira enfin de nouvelles pistes pour une meilleure préparation de la retraite dans le futur, avec pourquoi pas la création d'un « passeport retraite ». Diverses solutions seront proposées pour conserver un travail rémunéré ou bénévole et montrer que l'activité est un des meilleurs moyens de rester en forme très longtemps.

## Les nouvelles technologies : armes de jeunesse ou bâtons de vieillesse ?

Samedi 18 décembre de 10h30 à 12h30

**Expert** *Pr Arnold Munnich. Chef de service à l'hôpital Necker à Paris, il est l'un des experts mondialement reconnus en matière de génétique.*

**Animateur** *Laurent Broomhead.*

**Invités** *Dr Rodolphe Gombergh (radiologue), Philippe Guillet (gériatre, responsable de l'unité des technologies pour la santé chez sanofi-aventis), François Pattou, Pr Yves Agid...*

Les avancées scientifiques et médicales de ces dernières décennies nous offrent 25 ans d'espérance de vie en plus. Que peut-on attendre des traitements et technologies de demain en matière de longévité ? En réunissant des experts de renom, cette table ronde nous projetera dans un futur pas si éloigné pour comprendre comment les chirurgies à distance, diagnostics en trois dimensions, appareillages d'audition implantés, domotique pour tous ou thérapies cellulaires deviendront demain



notre quotidien. Différents spécialistes à la pointe des recherches scientifiques et médicales seront présents comme Rodolphe Gombergh, l'un des premiers radiologues à utiliser les images en trois dimensions ou le chirurgien François Pattou, l'un des promoteurs des greffes de cellules productrices d'insuline qui évitent les greffes de pancréas chez les patients diabétiques.

Ce voyage vertigineux dans le futur, accompagné de nombreuses démonstrations et images de synthèse permettra de comprendre que ces technologies de demain, au-delà de prolonger l'espérance de vie, travaillent à préserver notre qualité de vie et deviennent ainsi de vraies armes de jeunesse...

## Le sommeil est-il un problème d'âge ?

Samedi 18 décembre de 10h30 à 12h30

**Expert** *Pr Damien Léger. Responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel Dieu de Paris, il est l'auteur de nombreux ouvrages sur le sujet comme « Le sommeil dans tous ses états » (éditions Plon - 2010)*

**Animateur** *Martine Allain-Regnault.*

**Invités** *Dr François du Forez, Dr Maxime Elbaz, Dr Caroline Rome (sophrologue), Isabelle Autissier (navigatrice), Gilbert Montagné...*

S'il est souvent négligé, le sommeil est un facteur clé de la longévité. Ecourté chez les seniors, parfois perturbé par des syndromes d'apnée ou de jambes sans repos, il est un facteur de risque reconnu pour de nombreuses maladies, du mal de dos aux risques cardio-vasculaires. Selon de récentes enquêtes<sup>(1)</sup>, 22 % des seniors se plaignent de leur sommeil, 72 % reconnaissent des insomnies récurrentes et 65 % sont considérés comme somnolents ! Cette table ronde tentera de mieux comprendre cycles et troubles du sommeil, de présenter les nouvelles techniques (à l'image de la lumineothérapie) qui permettent d'échapper aux insomnies et apportera les conseils pratiques pour mieux réguler ses rythmes au quotidien, de l'alimentation à l' incontournable sieste sans oublier la vigilance au volant...

<sup>(1)</sup> Carnet INSV n°4, « Sommeil, quand il prend de l'âge ».



## Qui sont les nouveaux jeunes de 50 ans ?

Samedi 18 décembre de 14h00 à 16h00

**Expert** *Dr Anne de Kervasdoué. Gynécologue de renom et spécialiste du traitement de la ménopause auquel elle vient de consacrer un nouvel ouvrage, « Au bonheur des femmes », (Editions Odile Jacob). Fondateur de l'Institut européen du vieillissement, le Dr Christophe de Jaeger est un spécialiste de l'hormonothérapie.*

**Animateur** *Régis de Closets.*

**Invités** *Pr Michel Lejoyeux, Dr Sylvain Mimoun...*

Ils sont pères, maris, parfois grands-parents, pris entre leurs parents et leurs enfants, tiraillés entre leur travail et leur soif d'aventures... Symbole d'une jeunesse retrouvée, les nouveaux quinquas peinent souvent plus qu'il ne paraît à franchir le cap de la cinquantaine. Selon un sondage de l'Institut Louis Harris, si les deux tiers estiment qu'ils s'acceptent tels qu'ils sont, ils se sentent encore pris en étau entre des parents dépendants (pour 27 %) et des enfants dont ils s'inquiètent de l'avenir (pour 49 %). Beaucoup peinent également à concilier leur soif de jeunesse avec une prévention des risques qui devient essentielle et les oblige souvent à rentrer dans un cercle vertueux.

En réunissant pool d'experts médicaux et experts en « sciences humaines », cette table ronde veut donner un maximum de clés pour bien négocier ce virage. Comment garder la forme grâce à une hormonothérapie décomplexée, pour les femmes et les hommes, présentée par les spécialistes Christophe de Jaeger et Anne de Kervasdoué ? Comment intégrer les bonnes pratiques de prévention et dépistage dans son quotidien grâce aux experts de l'INCa (Institut National du Cancer) ? Mais le cap de la cinquantaine se joue également dans la tête et la perception de sa propre vie. Psychologues, philosophes et spécialiste de religion apporteront leurs réflexions sur le désir retrouvé des femmes couguars, les pièges de l'ivresse du jeunisme ou le renouveau spirituel possible. Autant de pistes de réflexions qui doivent permettre à chacun de vivre une cinquantaine, mais aussi une soixantaine, heureuse et épanouie...

## Silhouette, peau, cheveux, dents et mains : comment donner une nouvelle jeunesse à l'apparence ?

Samedi 18 décembre de 14h00 à 16h00

**Expert** *Pr Jean-Hilaire Saurat. Professeur de dermatologie aux universités de Genève et Lausanne, il est notamment l'inventeur du concept révolutionnaire de « dermatoporose ».*

**Animateur** *Martine Allain-Regnault*

**Invités** *Dr Matthieu Beustes (spécialiste de la chirurgie esthétique de la main à Genève), Pr Patrick Missika, Dr Boris Hansel, Bruno Bernard (R & D L'Oréal)...*

Paraître 51 ans quand on approche la soixantaine, c'est déjà une réalité. Selon un récent sondage, c'est en effet l'âge moyen perçu des personnes de 57 ans ! Mais comment préserver cette apparence au fil des années et quelles techniques permettent de conserver les charmes de son apparence physique, facteur clé d'une longévité épanouie ?



En présentant les plus récentes techniques et conviant des experts internationaux, cette table ronde veut aider le public à se repérer parmi les offres d'un « anti-âge » très en vogue mais parfois trop peu convaincantes. Elle veut aussi permettre à chacun de retrouver « sa beauté » car les dernières innovations permettent aujourd'hui de soigner l'allure de la peau, des cheveux ou des dents avec des spécialistes dédiés à chaque partie du corps.

Dermatologue mondialement reconnu, le professeur Saurat de Genève présentera son concept révolutionnaire de « dermatoporse ». Venu de Suisse, le docteur Matthieu Beustes évoquera les nouvelles techniques préservant la beauté et la fonction des mains avec l'âge. Il sera également question de la préservation des dents avec le professeur Missika ainsi que des soins portés aux cheveux avec Bruno Bernard de L'Oréal Recherche.

## Des partenaires au cœur de l'événement

Les Etats Généraux du Vieillir Jeune et Bien s'appuient sur le concours de partenaires industriels engagés fortement dans la recherche et l'offre de services autour de la longévité.

### A propos de HSBC Assurances

L'allongement de l'espérance de vie et ses conséquences sociales sont l'un des grands défis du 21<sup>ème</sup> siècle. Dans ce contexte, le Groupe HSBC a lancé en 2005 un programme annuel d'étude, « Future of Retirement - l'Avenir des Retraites ». Cette enquête mondiale, qui interroge près de 20 000 personnes dans plus de 20 pays, dont la France, s'intéresse aux attentes et aux perceptions des individus face à la retraite et au vieillissement. Avec ces études menées en partenariat avec l'Université d'Oxford, HSBC Assurances prend part de manière active aux débats sur la longévité et la préparation de la retraite. Ce sujet est au cœur de notre métier puisque l'assureur possède une connaissance et une compréhension du phénomène du vieillissement des populations et de son impact, qu'il soit social ou financier. Il appartient aussi à HSBC Assurances de remplir auprès de ses assurés un rôle d'accompagnement et d'information dans la préparation de leur retraite. Filiale du groupe HSBC en France, HSBC Assurances conçoit une large gamme de produits et services en matière d'assurance-vie, de retraite, de prévoyance et de dommages. La gamme de produits et services s'enrichit régulièrement pour répondre aux attentes de la clientèle. HSBC France s'appuie sur les deux compagnies HSBC Assurances Vie (France) et HSBC Assurances IARD (France), filiales du Groupe, et développe également des partenariats ciblés avec d'autres assureurs afin d'optimiser et diversifier son offre de services auprès de ses clients.

### A propos de Orange

Conscient que le vieillissement de la population est un enjeu majeur pour la société, Orange est fier de s'associer aux États généraux du bien vieillir jeune et bien.

Depuis maintenant dix ans, Orange s'est engagé auprès des professionnels de la santé et du grand



public à promouvoir une vision positive de la santé grâce aux nouvelles technologies. La santé positive passe par un individu acteur de sa santé et de son bien-être ; c'est pourquoi le site [www.tendance-sante.fr](http://www.tendance-sante.fr), lancé conjointement par Orange et Santé Magazine, s'attache à l'informer et le sensibiliser à l'importance de la prévention.

Pour donner plus de tranquillité d'esprit aux seniors et à leurs proches, Orange propose, avec le Doro easyphone 410 S, l'option téléassistance mobile. Lorsque le client a besoin d'assistance immédiate, il peut appuyer sur le bouton orange à l'arrière de son mobile Doro pour être directement mis en relation avec la plateforme de Mondial Assistance 24h/24 et 7j/7. Cette option permet également d'accéder à des services à la personne comme se faire livrer les courses ou trouver un serrurier et à une assistance auto.



Doro PhoneEasy  
140 Sagem  
DAS : 0.292 W/Kg

Enfin, Orange Healthcare a conclu un accord avec Sorin Group pour développer une solution de télémédecine permettant aux professionnels de santé d'effectuer un suivi à distance des prothèses cardiaques implantables pour les troubles du rythme. Il est le partenaire technique de nombreuses solutions comme le télésuivi des insuffisants rénaux ou des diabétiques... En associant les technologies de communication moderne aux solutions médicales, Orange Healthcare propose des solutions innovantes pour répondre aux besoins de la pratique médicale de tous les jours qui nous permettront à tous de vieillir en bonne santé.

## A propos de sanofi-aventis

Sanofi-aventis est un leader mondial de l'industrie pharmaceutique qui recherche, développe et diffuse des solutions thérapeutiques pour améliorer la vie de chacun.

1<sup>er</sup> acteur de la pharmacie en France et en Europe, le groupe propose une offre thérapeutique complète : médicaments innovants, classiques, d'automédication, génériques et vaccins.

Sanofi-aventis met aussi à disposition une gamme de compléments alimentaires et des produits de médecine esthétique. Sanofi-aventis joue un rôle économique majeur dans l'hexagone, avec près de 40 sites répartis sur le territoire national, représentant l'ensemble de la filière du médicament (R & D, production, contrôle, logistique, services commerciaux...).

Sanofi-aventis s'engage également auprès des différents acteurs de santé, au travers de partenariats pluridisciplinaires, avec l'ambition de devenir un acteur global de la santé. Ceci pour développer des actions de proximité, partager et transmettre ses connaissances au plus large public. C'est avec cet objectif que sanofi-aventis est partenaire des Etats Généraux du Vieillir Jeune et Bien, et souhaite sensibiliser le grand public aux défis du vieillissement.

A travers sa marque emblématique Oenobiol et sa présence en médecine esthétique, sanofi-aventis confirme son ambition de devenir une entreprise globale et diversifiée de santé.

Oenobiol bénéficie d'une excellente notoriété et projette une image de qualité et de confiance avec une forte caution scientifique notamment avec sa gamme femme 45+. La gamme esthétique de sanofi-aventis commercialise deux produits injectables visant à traiter les signes du vieillissement : Sculptra® et Succcev®.

[www.oenobiol.com](http://www.oenobiol.com) / [www.sanofi-aventis.fr](http://www.sanofi-aventis.fr)