



L'éducation et la formation dispensées par la famille et l'école aux jeunes pour leur faire acquérir de bons principes de vie sont primordiales. Mais il n'est jamais trop tard pour que jeunes adultes et adultes actifs prennent conscience que bien vieillir se prépare tout au long de la vie. En ménageant sa santé, mais aussi en gérant au mieux ses finances.

PRENDRE TÔT LES BONNES HABITUDES

FAITES DE VOTRE SANTÉ UNE PRIORITÉ

➤ Mettez toutes les chances de votre côté dès l'enfance

Dès le commencement de leur vie, enfants et adolescents adoptent des comportements qui vont conditionner leur avenir en matière de santé.

Particulièrement réceptifs en matière d'apprentissage et de prévention, ils font l'objet de toute l'attention des pouvoirs publics avec des campagnes qui commencent dès le berceau, car les 1000 premiers jours des enfants posent les fondations de la santé pour toute la vie. Leur sensibilisation par Santé Publique France porte ensuite sur l'alimentation, les addictions et les comportements à risque (tabac, alcool, drogues...), la vaccination, la santé sexuelle ou encore la santé mentale (suicide notamment).

➤ Faites faire du sport à vos enfants

Le sport occupe une place de choix dans les recommandations, avec notamment le **plan national Santé Sport**, qui veut encourager la pratique d'une activité physique et sportive à tous les âges de la vie. Il y a en effet urgence !

Selon une étude de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), 66 % des 11-17 ans dépassent les deux seuils sanitaires que sont la sédentarité (plus de 2 heures par jour devant un écran) et l'inactivité physique (moins de 60 minutes par jour).

Pire, 49 % présentent même un risque sanitaire très élevé (plus de 4 h 30 devant un écran et/ou moins de 20 minutes d'activité physique par jour).

Le niveau de sédentarité est plus élevé encore chez les adolescents les plus âgés (15-17 ans) et chez les jeunes issus des milieux les moins favorisés.

La **Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire** (FFEPGV) propose des activités pour les enfants dès 9 mois.

➤ Prévenez dès 40 ans les maladies chroniques

Concernant les adultes, le lien entre vieillissement en santé et présence de facteurs de risque à mi-vie est désormais bien établi. L'hypertension artérielle, le diabète, l'hypercholestérolémie et l'obésité à mi-vie sont ainsi associés à un risque augmenté de démence et de maladies cardiovasculaires.

A contrario, on sait que plus on adopte tôt des comportements favorables à la santé (activité physique, alimentation équilibrée, non-consommation de tabac et d'alcool), plus l'effet sur le vieillissement est bénéfique.

De même que la participation sociale, les activités de loisirs et la stimulation cognitive ont été associées positivement à un vieillissement en santé, même si ces résultats restent à confirmer scientifiquement. Les programmes de prévention de la perte d'autonomie, qui ont jusqu'ici concerné les personnes de 55 ans, notamment au moment du passage à la retraite, comportent désormais des actions de prévention dès 40 ans pour réduire la perte d'autonomie liée à l'accumulation des maladies chroniques, sachant qu'environ un quart des 45-54 ans cumule déjà au moins deux pathologies chroniques (on parle de « multimorbidité »).

Le programme **Santé40etplus** de Santé Publique France permet d'accéder à toute l'information disponible. Il est un élément clé pour passer d'une logique de soin à une logique de prévention.

Des **examens de prévention santé gratuits** vous sont aussi proposés par votre régime de sécurité sociale.

➤ N'oubliez pas vos dépistages

Pour repérer un **cancer** à ses débuts, le traiter au plus vite et améliorer vos chances de guérison, des dépistages gratuits sont à votre disposition. Ne les négligez pas !

- Cancer du sein : mammographie gratuite pour les femmes de 50 à 74 ans tous les deux ans.
- Cancer colorectal : dépistage gratuit pour tout le monde entre 50 et 74 ans. Un diagnostic précoce permet de guérir 9 cancers sur 10.
- Cancer du col de l'utérus : frottis réguliers, deux années d'affilée, puis tous les trois ans de 24 à 65 ans.
- Cancer de la peau : le mélanome peut être dépisté par des visites régulières chez votre dermatologue.
- Cancer de la prostate : il n'est pas recommandé de façon systématique, mais des prises de sang régulières permettent de déceler une anomalie par le dosage de votre PSA (antigène prostatique spécifique). D'autres informations sur le dépistage des cancers sont à retrouver sur le site de l'**Institut national du cancer**.

➤ Les maladies que vous devez surveiller

Les chiffres clés chez les 40-54 ans sont parlants : les maladies cardiovasculaires (accident vasculaire cérébral, infarctus, anévrisme de l'aorte abdominale, insuffisance cardiaque, angine de poitrine, valvulopathie...) et oculaires (glaucome, décollement de la rétine, dégénérescence maculaire liée à l'âge ou cataracte), ainsi que l'ostéoporose, nécessitent des contrôles réguliers.

Un suivi médical permet non seulement de les repérer, mais aussi de relever les facteurs de risque que sont le cholestérol, le diabète, l'hypertension, le tabagisme et le surpoids. Pensez aussi à surveiller votre audition.

➤ Méfiez-vous du tabac et de l'alcool

Ne pas fumer et contrôler sa consommation d'alcool (elle ne doit pas dépasser deux verres de vin par jour pour une femme et trois pour un homme et pas tous les jours) sont parmi les meilleurs moyens de préserver sa santé en limitant les risques de cancer et de maladies cardiovasculaires.

Vous avez du mal à vous arrêter ? Des dispositifs d'aide à distance, tels que **Tabac Info Service** et **Alcool Info Service**, vous offrent un suivi personnalisé et gratuit.

➤ Adoptez une bonne hygiène de vie

En résumé, bien qu'elles aient une espérance de vie à la naissance (85,4 ans) supérieure à celle des hommes (79,3 ans), les femmes vivent ces années de bonus dans un moins bon état général et avec plus d'incapacités.

Les solutions ? Avoir une bonne hygiène de vie, c'est-à-dire éviter les comportements à risque, faire du sport, se préparer des repas équilibrés, dormir suffisamment, effectuer des dépistages régulièrement... Encore faut-il pour cela avoir du temps. Or bien des femmes en manquent, devant encore jongler avec leur vie professionnelle et leur vie au sein de leur foyer, où elles continuent à effectuer la majorité des tâches.

Une chose est sûre au final, tous les experts le disent : les femmes doivent surtout et avant tout apprendre à s'écouter et à penser à elles (lire *AMPHITÉA magazine* n°118) !

MÉNAGEZ-VOUS DES REVENUS SUPPLÉMENTAIRES POUR VOTRE RETRAITE

Bien vieillir, c'est aussi disposer de moyens suffisants pour que sa retraite soit confortable, active et sereine. Cette anticipation passe par un effort d'épargne qui sera d'autant plus facile à fournir qu'il commencera tôt.

➤ Commencez tôt

À chaque âge de la vie correspond une étape dans la préparation de cette échéance qu'est la retraite. Entre 20 et 40 ans, par exemple, on dispose d'un horizon long d'épargne permettant de concilier rendement et prise raisonnable de risque.

Même si on n'a pas vraiment la tête à ça, c'est le moment de penser à ses futurs revenus de retraité. Notamment en devenant propriétaire de son logement et/ou en investissant dans l'immobilier locatif, façon numéro 1 de préparer sa retraite pour 65 % des Français.

Entre 40 et 50 ans, des bilans intermédiaires et des audits de protection sociale et patrimoniale sont indispensables pour mettre en place de nouvelles solutions.

➤ Mise sur le long terme

Si 43 % des épargnants réguliers en vue de la retraite privilégient les produits d'épargne à long terme, c'est parce que ce type d'épargne permet de concilier, dans de bonnes conditions, rendement, sécurité, liquidité et prise de risque. Les placements en unités de comptes ont là toute leur utilité !

➤ Demandez conseil pour choisir les bons placements

Certes, le Plan d'Épargne Retraite Individuel (PERI) instauré par la loi PACTE séduit les Français par ses nombreux attraits. Mais l'assurance-vie demeure, encore et toujours, leur placement financier préféré. Pour vous y retrouver parmi tous les outils à votre disposition, n'hésitez pas à recourir aux conseils des professionnels du réseau commercial de votre assureur, notamment en réalisant un **audit de protection sociale et patrimoniale**. Selon votre capacité d'épargne, votre situation personnelle et vos objectifs, ils vous guideront vers les bons produits.



LA SANTÉ DES 40-54 ANS

- 25% des Français sont hypertendus, dont 50% non diagnostiqués.
- 10% sont prédiabétiques.
- 28% des femmes et 45% des hommes présentent un taux élevé de mauvais cholestérol.
- 25% des femmes et 30% des hommes fument du tabac quotidiennement.
- 20% dépassent les repères de consommation d'alcool.
- 50% des femmes et 30% des hommes présentent un faible niveau d'activité physique.
- 15,6% des femmes présentent un état dépressif caractérisé, taux en augmentation depuis 2010.



Toutes les informations utiles des mots en gras sont sur notre site.