

Comment bien vieillir : des conseils pour les seniors

Le Républicain Lorrain – 22 nov. 2023 à 19:30 – Temps de lecture : 2 min



Les participants ont écouté les conseils de Benoît Selingue, neuropsychologue de l'association Brain Up.

Dans le cadre de la 6^e édition D'Esprit livres, manifestation organisée par le Département et dédiée à l'accueil des seniors autonomes en bibliothèques ainsi qu'au renforcement des liens intergénérationnels dans ces lieux, et dans la perspective des Jeux Olympiques, la bibliothèque François-Mitterrand de Guénange a proposé un atelier sur les clés du bien vieillir, la santé du cerveau et les effets de l'activité physique à tout âge.

Benoît Selingue, neuropsychologue de l'association Brain Up, a rencontré une vingtaine de seniors, adhérents à la bibliothèque, pour leur présenter les bienfaits des activités, tant pour la santé physique que mentale.

Les clés pour se sentir en bonne santé

Par une série de diapositives, il a proposé les clés pour s'épanouir, découvrir, s'accomplir et se sentir en bonne santé : autant d'atouts pour vivre une retraite heureuse.

La notion de *faire du sport* a été mise en avant. C'est avant tout prendre du plaisir, et faire du bien à son corps et à son esprit. C'est se retrouver et enrichir ses relations sociales. Bref, un cocktail parfait pour se sentir bien. Pas trop, juste quelques minutes par jour, de dix à vingt minutes. C'est bon pour le cœur, le moral, la circulation sanguine, la mémoire et la digestion.

Marche, vélo, natation

La marche est le sport le plus facile à mettre en œuvre. Se balader, flâner, c'est bien, mais si on accélérât légèrement le pas ce serait mieux ! Le vélo et la natation apportent également des bienfaits différents, pour l'endurance et la tonification des muscles. Toujours sans excès. Sans oublier la gym douce, le yoga, le Pilates...

Toutes ces pratiques sont à adapter à l'âge et à la condition physique de chacun, mais, même en cas de douleur, le pire est de ne pas bouger.

Le conférencier est intervenu en terrain conquis : toutes les personnes présentes avaient conscience des bienfaits de l'activité, pour la santé physique et mentale, et mettaient eux-mêmes en pratique les principes édictés. Ils ont donc été confortés dans cette voie.