

#

## Entre vieillir et bien vieillir, il suffit d'un clic : [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

Selon des études internationales<sup>1</sup>, 70 % de notre vieillissement personnel est lié à nos habitudes et à notre environnement, les 30 % restants dépendant de notre hérédité : il n'y a donc pas d'âge pour prendre soin de sa santé. C'est pourquoi les régimes de retraite, en partenariat avec Santé publique France<sup>2</sup>, lancent le site de référence « [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) », à destination des personnes de 55 ans et plus.

### Un site internet pour répondre aux questions des seniors

Pourbienvieillir.fr aborde de manière globale et positive l'avancée en âge. Son objectif est d'aider chacun à devenir acteur de son vieillissement, en faisant évoluer son comportement individuel au quotidien. Pour cela, le site propose 5 rubriques : « Bien dans ma tête », « Bien dans mon corps », « Bien avec les autres », « Bien chez soi » et « Bien avec ma caisse de retraite » qui apportent des informations, des conseils et des astuces pour bien vieillir sous différents formats : articles, vidéos, brochures, quiz et tests... Les retraités pourront aussi trouver facilement **via une carte interactive** des ateliers de prévention organisés par les caisses de retraite près de chez eux.



### Un espace dédié aux professionnels

Le site est aussi une source d'information pour les professionnels du champs du bien vieillir avec une rubrique dédiée : « Espace pro ». Cette rubrique propose aux professionnels des dossiers thématiques de prévention, des outils pour accompagner leurs actions bien-vieillir et une liste des formations professionnelles en promotion de la santé.

<sup>1</sup>Khaw K.-T., Wareham N., Bingham S., Welch A., Luben R., Day N. Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: the Epic-Norfolk Prospective Population Study. PLOS Med 2008; 5: 39-46.

Santé publique France est l'agence nationale de santé publique. Etablissement public administratif sous tutelle du ministre chargé de la Santé, créé le 1er mai 2016, unissant l'Inpes, l'InVS et l'Eprus.

Contact presse : Vanessa Lemoine – [vanessa.lemoine@santepubliquefrance.fr](mailto:vanessa.lemoine@santepubliquefrance.fr)

#

Depuis 2011, l'Assurance retraite (Cnav, Carsat...), la MSA et le Régime Social des Indépendants (RSI) poursuivent leurs actions de prévention auprès des retraités, selon trois axes d'intervention :

- des informations et des conseils pour bien vivre sa retraite et anticiper sa perte d'autonomie ;
- des programmes d'actions et des ateliers collectifs de prévention sur l'ensemble du territoire ;
- des aides individuelles à destination des plus fragiles, reposant sur l'évaluation globale des besoins de chacun.

#