

Santé

# L'A.D.M.R. édite un guide pour "Bien vieillir en bonne santé"

Fruit d'une collaboration de plusieurs années avec son auteur, Gérard Simon, ce livre sera dans un premier temps offert aux salarié(e)s, bénévoles et bénéficiaires de l'association d'aide à domicile.

**N**é à Hayange en Moselle en 1949, Gérard Simon est spécialiste en médecine interne et gériatrie. Après avoir été interne et chef de clinique au C.H.U. de Besançon, il a exercé au centre hospitalier de Belfort. Retraité depuis 2014, il a décidé de transmettre ses connaissances et exerce désormais comme conférencier en gérontologie et en santé. "J'ai été amené à faire



Le Docteur Gérard Simon, l'auteur du livre.



La couverture du guide édité par l'A.D.M.R. du Doubs.

plusieurs interventions à l'occasion de manifestations de l'A.D.M.R. du Doubs sur certains de mes thèmes de prédilection", déclare l'auteur. "Ses conférences avaient conquis notre public par l'étendue de ses connaissances et sa force de conviction, toujours teintée d'humanité et d'humour", pointe Philippe Duprez, vice-président de l'association.

C'est en milieu d'année 2021 qu'est née l'idée de ce guide pratique. "Chaque personne rencontrée au cours de ma carrière a favorisé ma réflexion sur le vieillissement. Cette expérience acquise au fil des années, enrichie de lectures et de réflexions personnelles m'a incité à partager mes convictions dans cet ouvrage", poursuit l'auteur. "Notre société prône le jeunisme. Il faut être beau et performant. Mais qu'est-ce que le vieillissement ? Il commence à la naissance et se termine à la mort. Au final, a-t-on le choix de vieillir ou pas ? Non, vieillir est une chance donnée à toutes et à tous, alors saisissons-la", plaide Gérard Simon.

En 24 chapitres, tous les sujets relatifs au vieillissement sont abordés. Bien sûr, on y trouvera des conseils sur la nutrition, le sommeil, l'exercice physique et l'entretien de la mémoire. "Mais bien vieillir est un tout. L'accomplissement de soi, nos relations aux autres, la vie de couple et les

liens familiaux et amicaux sont primordiaux", ajoute Gérard Simon.

Sans tabous, le gériatre y aborde les maladies neurodégénératives, la sexualité, les médecines alternatives, les inconforts du quotidien et la fin de vie. "Notre état de santé est subordonné à trois facteurs : la génétique sur laquelle nous ne pouvons pas agir, l'environnement sur lequel nous ne pouvons agir personnellement que de manière limitée et notre mode vie où nous sommes maîtres de nos décisions" insiste l'auteur. "Sachez que la prévention est efficace à tout âge, même à 70 ans, il est encore bénéfique de

modifier ses habitudes", conclut Gérard Simon avec un optimisme assuré. Destiné au public, ce guide deviendra vite irremplaçable pour les bénévoles et les intervenant(e)s à domicile du réseau

A.D.M.R. "Cet ouvrage est une véritable référence qui permettra de faire face et de répondre à toutes les questions que l'on peut se poser face à une situation précise", souligne Philippe Duprez. ■

J.-F.H.

"Bien vieillir en bonne santé" 208 pages 14,90 euros  
 Disponible à compter du 1er octobre  
 Renseignements au 03 81 56 22 44 ou à  
 info.fede25@admr.org