

COURBEVOIE

mag

No 218 OCTOBRE 2025
HAUTS-DE-SEINE

Des seniors
actifs et engagés

Événement

Festival Atmosphères,
15^e édition

Pratique

Le plein d'idées
pour les vacances

« La retraite, ça se prépare ! »

Entretien avec le docteur Christine Chansiaux-Bucalo, chef du service gériatrie au centre hospitalier Rives-de-Seine de Courbevoie.



Dossier
Seniors

Quels sont les principaux risques pour la santé après 60 ans ?

Le premier risque, c'est le passage à la retraite car beaucoup de personnes perdent leurs repères ou se retrouvent isolées. 30 % des gens font une dépression à ce moment-là. Un conseil : la retraite, ça se prépare ! Vers 55 ans, il faut se poser la question de ce qu'on aimerait faire plus tard. On peut se donner six mois pour souffler mais pas plus, sinon on risque de perdre rapidement le rythme. Ceux qui ont eu un métier manuel doivent faire d'autant plus attention ; bien souvent, ils ont manqué de temps libre pour les loisirs et ils ont plus de mal à se projeter. En outre, la fatigue accumulée durant la vie professionnelle est là. Mais il faut sortir de chez soi et aller vers les autres, c'est important.

En quoi l'activité physique est particulièrement importante après la retraite ?

La plupart des maladies chroniques commencent à 45-50 ans (problèmes

cardiaques, ostéoporose, arthrose, diabète gras, etc.) ca, en vieillissant, on absorbe moins bien les graisses et on devient plus sédentaire. Pour les femmes, c'est souvent après la ménopause mais les hommes aussi sont concernés.

Quelles activités physiques recommandez-vous aux personnes âgées ?

À 65 ans, les capacités physiques diminuent et il faut adapter ses activités sportives mais surtout il faut pratiquer un sport qu'on aime. Si on n'était pas sportif plus jeune, on peut commencer avec de la gym douce ou du tennis de table, très bon pour les Parkinsoniens par ailleurs car cela fait travailler la coordination, l'équilibre, la concentration et la motricité fine. Au minimum, il faut marcher trente minutes par jour, sauf par temps de verglas bien sûr !

Et au niveau du cerveau ?

Rester l'esprit alerte, c'est également primordial. Varier les activités est essentiel. L'idéal est de faire des jeux, des activités manuelles, lire, discuter, voir

du monde, autant chez soi qu'à l'extérieur, et pas seulement faire des mots croisés ! La première atteinte aux capacités cognitives, c'est la baisse des fonctions exécutives, qui touchent à la planification, la prise de décision, la résolution de problème. Il y a aussi les troubles de la mémoire, de l'attention, du langage, pour se repérer dans l'espace et pour se saisir d'un objet, par exemple. Beaucoup de personnes compensent et les problèmes sont diagnostiqués trop tardivement. À partir de 65 ans, je conseille à tout le monde de télécharger l'application Icope Monitor qui propose des tests pour s'auto-diagnostiquer et être orienté vers les bonnes personnes ensuite.

Retrouvez d'autres conseils du docteur Christine Chansiaux-Bucalo sur le mag en ligne courbevoiemag.ville-courbevoie.fr en flashant ce QR code



Une retraite active à Courbevoie, c'est :

- Programmer une sortie ou un voyage avec le CCAS
- Déjeuner au restaurant Schweitzer régulièrement
- Partir en randonnée avec l'une des associations de la ville
- Rencontrer et discuter avec les ados du CMJ
- Rejoindre un club sportif ou s'inscrire aux ateliers d'activité physique adaptée pour rester en forme
- S'adonner à sa passion en intégrant une association ou en adhérant aux centres culturels
- Donner de son temps en devenant bénévole
- Sortir de chez soi et rencontrer du monde !