

# SALON DES SENIORS

Communiqué de presse  
Paris, le 10 février 2020

Comment rester en bonne santé après 50 ans ?

22e édition du SALON DES SENIORS

Rendez-vous du 25 au 28 mars 2020 à Paris, Porte de Versailles

Principal événement senior en France, la prochaine édition du SALON DES SENIORS se tiendra du **mercredi 25 au samedi 28 mars 2020, à Paris, Porte de Versailles – Pavillon 7.1** et proposera aux + de 50 ans de s'informer, partager et se faire plaisir sur tous les sujets qui sont au cœur de leurs préoccupations : tourisme, retraite, santé, nouvelles technologies, emploi, culture, cadre de vie, patrimoine...

Dans la nouvelle formule du salon, concoctée par le nouvel organisateur PG ORGANISATION, la santé tient toujours une place de premier plan. Pendant 4 jours : des conférences plénières, des ateliers, des dépistages et des exercices physiques... et surtout tout pour s'informer sur les moyens de prévenir les maladies et de rester en bonne santé !



## VEILLIR EN BONNE SANTÉ, LA PRINCIPALE PRÉOCCUPATION DES SENIORS

Les premières préoccupations des seniors sont aujourd'hui liées à la santé :

- **80 % des seniors font attention à leur santé** et s'assurent un bon suivi médical. Ils sont 69 % à s'informer régulièrement sur les avancées médicales et près d'un tiers a déjà utilisé des objets de santé connectés.
- **85 % prennent soin de leur alimentation** en mangeant équilibré (38 % à suivre un régime pour rester en bonne santé).

Les seniors de 2020 veulent rester dynamiques pour repousser le plus loin possible les signes de l'âge.

Rester en forme et en bonne santé nous concerne tous, plus encore au fil des années. C'est pourquoi **la santé et le bien-être seront pour cette édition au cœur du salon** : se ressourcer, savoir se soigner, être à l'écoute de son corps, manger équilibré, découvrir les bons gestes... Le salon invite les visiteurs à échanger, s'informer, tester et poser toutes les questions qu'ils souhaitent aux professionnels de santé présents, médecins, infirmières, ergothérapeutes, kinésithérapeutes, opticiens, audio prothésistes... afin de prévenir les conséquences de l'avancée en âge.



Sources : Observatoire France Silver Eco 2018 – INSEE 2018

## ZOOM SUR L'INSUFFISANCE CARDIAQUE AVEC L'APPARTEMENT NOVARTIS

Pour mieux comprendre les symptômes de l'insuffisance cardiaque, son impact sur le vécu des patients et les difficultés auxquelles ces derniers sont confrontés pour réaliser les gestes les plus simples du quotidien, Novartis installe au cœur du salon un faux appartement avec une cuisine, une salle à manger, un salon, une chambre, une salle de bains. Le but est de créer une expérience immersive pour vivre comme un insuffisant cardiaque.

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique grave qui a une forte prévalence puisqu'elle touche plus d'un million de personnes en France. Pourtant, elle reste méconnue et ses symptômes les plus courants sont souvent confondus avec les signes du vieillissement par les patients et leur entourage.

### CONTACT PRESSE

Jérôme Aubé • 06 29 82 76 55 • j.aube@coromandel-rp.fr • @jeromeaube\_RP

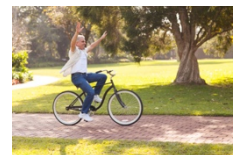
## L'AGORA SANTÉ : MINI-CONFÉRENCES & ATELIERS PRATIQUES

Située à l'entrée du salon, l'agora santé propose des mini-conférences et des ateliers pratiques.

### Bien dans son corps, bien dans sa tête

Le corps médical est unanime pour considérer que **la prévention est la meilleure façon de vivre et de vieillir en forme**. Le moment de la retraite n'est plus seulement perçu comme un moment où les individus vont pouvoir se reposer tout en gérant les difficultés liées à l'âge mais plutôt comme la période de leur vie où ils vont enfin pouvoir recouvrir un niveau de bien-être plus élevé en prenant soin d'eux, en s'entourant et en multipliant les activités.

C'est une bonne chose puisqu'une approche globale de la personne s'avère nécessaire dans le traitement de la vingtaine d'affections qui concernent plus particulièrement les seniors.



### Bien manger : démêler le vrai du faux !

A partir d'un certain âge, il faut moins manger... Manger du pain fait grossir... Il faut manger à heure fixe, même si on n'a pas faim... Vrai ? Faux ? En matière d'alimentation, on entend tout et son contraire. Mise au point en perspective.

### Booster sa mémoire

Entretenir sa mémoire et l'améliorer tout au long de sa vie c'est possible ! Il existe des exercices ludiques et accessibles à tous qui permettent de prévenir la perte de mémoire et de stimuler. Vous découvrirez que notre mode de vie (alimentation, activité physique...) influe également sur nos capacités intellectuelles et cognitives. Participez à notre atelier de sensibilisation et faites le plein de conseils pratiques. Nous vous donnerons à la clé toutes les informations pour participer à un atelier mémoire près de chez vous.

### Les bienfaits de la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque correspond à un état particulier de la variabilité cardiaque ayant de nombreux effets positifs pour la santé et le bien-être. Il s'agit d'une pratique basée sur une respiration consciente, régulière et ample.

Cinq petites minutes de respiration rythmée suffisent pour réguler le système nerveux autonome, réduire les effets du stress et de l'anxiété sur notre organisme. Elle permet aussi de contrôler ses émotions négatives et d'améliorer son sommeil. Rien que ça !



### Utiliser les huiles essentielles pour lutter contre le stress et retrouver le sommeil

Aujourd'hui, 30 % de Français qui souffrent d'insomnie, de sommeil agité, de difficultés d'endormissement... Dans notre quotidien où le stress et le manque de temps dominent parfois, la fatigue a vite fait de s'installer et ses conséquences peuvent se révéler plus ou moins handicapantes pour notre qualité de vie : stress, irritabilité, concentration, prise de poids...

Les huiles essentielles font partie des remèdes naturels qui permettent de retrouver le sommeil grâce à leurs propriétés relaxantes et apaisantes. Elles agissent de manière holistique et permettent de rétablir notre équilibre indispensable pour un repos réparateur.

## LES CONFÉRENCES DU SALON DES SENIORS

Rencontrant tous les ans beaucoup de succès, les conférences permettent de faire le point sur des grands sujets comme le bien vieillir, les médicaments, la mémoire, la vue, l'audition, le sport, la sexualité... Voici quelques rendez-vous :

### Le rire, c'est du sérieux !

Les études montrent que nous avons tendance à rire de moins en moins, au point qu'en moyenne, nous ne consacrons pas plus de 2 minutes par jour à cette joyeuse activité ! Cette conférence, interactive et ludique, est l'occasion d'en apprendre plus sur les bienfaits du rire sur notre santé et de découvrir deux disciplines récentes créées pour rire plus : le yoga du rire et la rigologie.



### CONTACT PRESSE

Jérôme Aubé • 06 29 82 76 55 • j.aube@coromandel-rp.fr • @jeromeaube\_RP

## Apprendre à mieux vivre après un cancer de la prostate

Avec 1,3 million de cas en 2018, le cancer de la prostate est le deuxième cancer le plus répandu chez l'homme dans le monde. Outre son impact sur l'espérance de vie, la maladie a un véritable retentissement sur le quotidien des patients soignés. Découvrez les bonnes pratiques de prise en charge médicale permettant de maintenir une bonne qualité de vie après un traitement chirurgical.

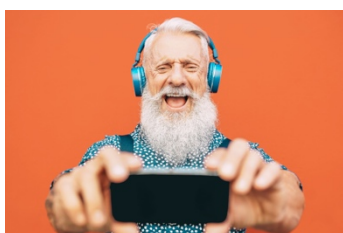
## Chute des cheveux : toutes les solutions médicales et chirurgicales

De la chute de cheveux saisonnière à la calvitie, toutes les solutions médicales et chirurgicales pour conserver ou retrouver sa chevelure seront abordées.

## La Sexualité à tout âge

Saviez-vous que 50 % de nos aînés ont une sexualité aussi intense que du temps de leur "jeunesse". Mieux 13 % déclarent même que leur libido a augmenté. Alors, ça se passe comment sous la couette des seniors ?

De nos jours, les seniors affichent leur épanouissement et leurs désirs sans complexe. L'émancipation des femmes, les progrès de la science, les mesures de prévention les ont rendus plus actifs et dynamiques dans tous les domaines, y compris sexuel.



## LES STANDS DES EXPERTS : DES DÉPISTAGES GRATUITS

Des sessions de dépistage se déroulent sur les stands des exposants qui proposent de mesurer sa glycémie (Roche Diabète), de contrôler son audition (Audika ; Audio 2000 et Alain Afflelou Acousticien) ou sa vue (Optic 2000) ...

## LE SALON DES SENIORS 2020

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour se divertir, prendre soin de soi, se maintenir en forme, partager des moments agréables, prendre le temps et donner du sens à leur nouvelle vie pour les jeunes retraités, **le SALON DES SENIORS porte haut et fort les valeurs du bien-vieillir.**

Les baby-boomers, représentant 17 millions de personnes en France, sont les natifs de l'après-guerre (1945-1965). Ils ont entre 50 et 70 ans, ils ont grandi pendant les trente glorieuses et ont inventé la société de consommation. Ils vivent aujourd'hui leur nouvelle vie avec dynamisme, curiosité en restant à l'affût de toutes les innovations qui leur facilitent la vie.

Pendant les quatre jours du SALON DES SENIORS, les 45 000 visiteurs viendront découvrir les nouveautés, faire le plein de bonnes idées, trouver les informations utiles à leurs projets et rencontrer + de 250 exposants et les meilleurs experts au sein des **six univers thématiques : s'évader, se divertir / mon bien-être, prendre soin de moi / ma santé / ma vie active / mes droits, ma retraite, mon patrimoine / mon cadre de vie.**

Les visiteurs pourront également assister à **une cinquantaine de conférences**, moments d'information et d'échanges, animés par des spécialistes.

## INFORMATIONS PRATIQUES

- + 45 000 visiteurs en 2019
  - + 200 exposants pour échanger
  - + 150 conférences pour s'informer et repartir avec des réponses concrètes
  - + 50 animations pour tester les nouveautés
- Dates : du mercredi 25 au samedi 28 mars 2020  
Horaires : tous les jours de 10h00 à 18h00  
Lieu : Paris, Porte de Versailles – Pavillon 7.1  
Invitations gratuites à télécharger sur [www.salondesseniors.com](http://www.salondesseniors.com)



## CONTACT PRESSE

Jérôme Aubé • 06 29 82 76 55 • [j.aube@coromandel-rp.fr](mailto:j.aube@coromandel-rp.fr) • [@jeromeaube\\_RP](https://www.instagram.com/jeromeaube_RP)