



# «Je décide de vieillir bien, longtemps, en bonne santé»

## Conférence du Pr. Eric Boulanger

Grâce aux progrès scientifiques, la perte d'autonomie qui apparaît avec l'avancée dans l'âge n'est plus une fatalité. Le gériatre Éric Boulanger mène au CHU de Lille une approche positive du vieillissement, qu'il exposera lors d'une conférence grand public et gratuite le 30 mai à l'Hôtel de Région. Ce rendez-vous sera l'occasion de découvrir son ouvrage paru sur le même thème, ainsi que tempoforme®, un parcours visant à évaluer et accompagner les personnes avançant en âge dans les Hauts-de-France.

### La recherche au service du mieux vieillir

Spécialiste de la médecine du vieillissement, le Professeur Eric Boulanger estime que vieillir n'est pas une fatalité. Les progrès des sciences médicales, biologiques et psychologiques permettent en effet d'envisager ce processus de manière proactive et constructive. En comprenant mieux quels sont les facteurs de risque, chacun est dorénavant en mesure d'agir pour ne pas subir. Dans un livre optimiste intitulé «Je décide de vieillir bien» paru aux éditions Odile Jacob, le chercheur explique quels sont les bons réflexes à avoir et les conseils à suivre pour profiter de la vie le plus longtemps possible, une vision positive et dynamique de ce que chacun peut faire par soi-même pour vieillir sereinement.

### Tempoforme® pour prévenir la santé des séniors

Conçue en partenariat avec l'ensemble des acteurs engagés pour le bien vieillir, tempoforme® est un parcours de prévention santé visant à repérer, évaluer et accompagner la (pré)fragilité chez les personnes avançant en âge dans les Hauts-de-France. Il s'agit d'abord d'une application permettant d'auto-évaluer son état de forme (ou d'aider un proche à le faire) et de consulter en cas d'alerte. C'est également un espace dédié inauguré ce même jour au CHU de Lille, ainsi que des formations à destination des professionnels.

[+ informations sur tempoforme.fr](https://www.tempoforme.fr)

Lundi 30 mai - 16h

Hôtel de région

151 avenue du Président Hoover, Lille

Métro : Lille Grand Palais

### Au programme :

- Conférence du Pr Eric Boulanger
- Découverte de l'application tempoforme®, parcours du bien vieillir en Hauts-de-France
- Dédicaces du livre du Pr Eric Boulanger en partenariat avec le Furet du Nord

*L'ensemble des droits d'auteur sera reversé à la Fondation de l'Université de Lille pour la recherche sur le vieillissement.*

### Inscription obligatoire sur :

↳ <https://www.univ-lille.fr/conference-par-prboulanger>

Le professeur Éric Boulanger, spécialiste de la médecine du vieillissement au CHU de Lille, coordonne le département universitaire de gériatrie et biologie du vieillissement de la faculté de médecine de Lille, à l'Université de Lille. Il y dirige une équipe de recherche qui travaille avec l'Institut Pasteur de Lille et l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale). Il anime le diplôme universitaire «Longévité & vieillissement», et a en charge en tant que vice-doyen depuis 2021 la recherche au sein de l'unité de formation et de recherche des Sciences de santé et du sport (UFR3S) de Lille. Il est le porteur médical du programme de prévention de la (pré)fragilité tempoforme®.



© Xavier Legrand

### Contact presse

Élodie Legrand  
Chargée des relations presse  
06 71 75 45 27  
[elodie.legrand2@univ-lille.fr](mailto:elodie.legrand2@univ-lille.fr)



en partenariat avec :

