

Communiqué de Presse « Rencontre de la forme IPECA & MSAé » 18 novembre 2021

Activité physique, nutrition, sommeil : IPECA & MSAé déclinent leur stratégie de prévention pour les seniors de l'aéronautique et de l'aérospatiale

La 3^e édition des Rencontres régionales de la forme IPECA & MSAé a eu lieu le 18 novembre au domaine de La Galinière à Châteauneuf-le-Rouge. Près de 150 pré-retraités et retraités du secteur aéro d'Aix-en-Provence, Marseille et Marignane ont répondu présents.

Être en forme pour bien préparer et bien vivre sa retraite

Dédié à la prévention, cet événement a pour objectif d'aider les seniors à préparer au mieux puis à vivre pleinement leur retraite. Au programme, une table-ronde de personnalités inspirantes : l'athlète Christine Arron, détentrice du record d'Europe du 100 mètres, Ali Sadedine, ancien pilote de chasse, tous deux retraités très actifs qui ont partagé leur expérience ; le médiatique Jean Viard, Sociologue et Directeur de recherche au CNRS, venu parler de notre relation au temps ; Thibault Deschamps, Secrétaire général de l'Institut des Rencontres de la Forme, venu donner une analyse fine des impacts physiques et psychologiques. Les participants ont ensuite participé à de nombreux ateliers interactifs animés par des professionnels : questionnaires et entretiens individualisés pour évaluer son état physique et émotionnel ainsi que faire le point sur ses habitudes de vie (pratiques alimentaires, rythmes de sommeil, activité physique) ; ateliers pratiques et pédagogiques pour tester ses réflexes et apprendre les bonnes pratiques et bonnes postures à adopter au quotidien ; ateliers marche nordique, vélo et swiss ball pour se remettre au sport en douceur, ateliers Qi gong et sophrologie pour s'initier aux techniques de relaxation. Ils ont pu repartir avec autant de bons conseils personnalisés pour éviter la sédentarité, entretenir sa forme et booster son capital santé.

Une stratégie de prévention pour les seniors

Cet événement, qui sera dupliqué sur l'ensemble du territoire au plus près des gros bassins d'emplois de l'aéronautique et de l'aérospatiale, s'inscrit dans une stratégie globale de prévention et d'accompagnement des seniors de la filière. *« La retraite est aujourd'hui une période de vie longue et très active qui se prépare. Notre objectif est d'aider nos assurés pré-retraités et retraités de la filière aéronautique et aérospatiale à anticiper cette phase de vie et de les accompagner collectivement et individuellement à travers 3 axes : l'activité physique, la nutrition et le sommeil. Il s'agit d'en faire des acteurs de leur forme. Tout au long de l'année 2022, ces thèmes feront l'objet de webinars, nos experts de la remise en forme délivreront leurs conseils sous forme de vidéos très pédagogiques disponibles sur le site internet que nous sommes en train de construire, et nous testerons les « Journées de la forme » dans les bassins de vie des acteurs de notre filière à Toulouse à Marseille en s'appuyant sur les agences que nous partageons avec notre partenaire IPECA »* détaille **Stéphanie Barberot, Directrice générale de la MSAé.**

« La crise sanitaire et les confinements successifs ont eu des impacts physiques et psychologiques importants, sur les populations salariées mais aussi sur les populations seniors, sur qui pèse le plus gros risque. Il y a et il y aura de nombreuses personnes à accompagner. C'est le bon moment pour lancer nos actions de prévention au plus près du terrain. En tant qu'acteur global de la Santé et du bien vivre et bien vieillir, nous devons agir, l'alliance avec la MSAé est de ce point de vue stratégique. Être à la fois dans la réparation et le financement du soin mais aussi, en amont, être acteur de prévention utile pour les populations que nous assurons. En travaillant notamment sur la remise en forme et le bien-être via des actions concrètes et mesurables, nous accompagnons toujours mieux nos assurés » précise **Philippe Ricard, Directeur général d'IPECA PRÉVOYANCE.**

Contact presse IPECA
Valérie Huckendubler
Responsable communication
06 31 34 53 83
vhuckendubler@ipeca-msae.fr

Contact presse MSAé
Philippe Fraysse
Président de la MSAé
06 09 40 96 45
fraysse.ph@wanadoo.fr

IPECA & MSAé, ensemble, pour œuvrer au bien-être de la communauté aéronautique, aérospatiale et militaire. Depuis le 1^{er} janvier 2021, IPECA s'est alliée à la MSAé, pour toujours mieux accompagner et mettre en œuvre une politique volontariste de prévention et d'action sociale adaptée aux enjeux de la filière.

À propos d'IPECA PRÉVOYANCE

Depuis près de 75 ans, IPECA œuvre pour le bien-être de la communauté de l'aéronautique et de l'aérospatiale civile et militaire. Elle protège les femmes et les hommes de ce secteur dans tous les domaines de la protection sociale complémentaire, collective ou individuelle, en santé comme en prévoyance. Nous menons aussi une action forte en matière de prévention soucieux de préserver la santé de nos assurés au-delà des garanties assurantielles. Notre taille, notre solide expérience et notre proximité nous confèrent capacité d'adaptation et réactivité. Attaché aux valeurs humaines et solidaire, IPECA est un groupe de protection sociale qui conjugue qualité de service et politique tarifaire raisonnée, sécurité et performance.

À propos de MSAé

La Mutuelle Solidarité Aéronautique (MSAé) est un interlocuteur historique et privilégié de la filière de l'aéronautique d'abord en matière de santé, désormais exclusivement en matière de prévention. Convaincus de l'importance d'agir en préventif afin de mieux protéger encore les salariés de la filière, nous orientons notre stratégie et concentrons nos actions sur les champs de la prévention, de l'action sociale et de l'accompagnement. Notre dimension humaine et notre proximité, grâce à nos agences régionales, nous permettent d'être résolument à l'écoute de nos adhérents pour répondre au plus près de leurs besoins. Solidarité, bienveillance et efficacité sont nos valeurs fondatrices et guident notre action.