



■ Les participants autour de Pauline, l'animatrice. Photo Josette Robin

REPLONGES

Seniors : marcher pour préserver son capital santé

Quatorze seniors ont participé à la première séance du programme de prévention « D-Marche » proposé par la Carsat Rhône-Alpes (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail). Le nombre de participants est limité, « pour plus d'intimité, d'échanges et afin de favoriser le lien social », explique Pauline, l'animatrice. Le programme D-Marche

visait à préserver le capital santé des retraités en les invitant à augmenter leurs pas au quotidien et de manière durable. André et René, comme la plupart des participants, ont eu connaissance de cette animation par la presse. « Nous faisons partie des retraités actifs, mais nous sommes curieux d'en savoir plus sur les bienfaits de la marche pour la santé et comment nous pouvons augmenter encore notre potentiel. » Michel, lui, est retraité

depuis trois semaines : « Je suis venu m'informer, car je suis en train d'explorer des pistes pour préparer cette nouvelle étape de ma vie. » Quant à Charlotte et Arlette, elles souhaitent rester en forme, le plus longtemps possible. Et elles ont bien l'intention de suivre à la lettre les conseils prodigués. Les participants se sont vu offrir un podomètre, instrument indispensable pour se motiver et se fixer des objectifs. Ils se retrouveront dans un mois, pour la suite du programme.