

SGGIF

Société de Gériatrie et de Gérontologie d'Ile de France



2023, changer son mode de vie?

Le Conseil d'administration de la SGGIF vous présente ses meilleurs vœux, (juste à temps!) pour l'année 2023.

Une assemblée générale sera convoquée au cours du premier semestre 2023, et vous en serez naturellement avisés.

Concernant la covid-19, l'épidémie est en baisse, à un niveau plus bas encore qu'au plus bas de 2020. Seule la mortalité est plus élevée, sans explications à ce jour. Et chacun aura pu remarquer le relâchement quant au port du masque. A suivre.

Une analyse portant sur différents modes de vie et leurs conséquences sur les capacités mémorielles, les années qui suivent, vient d'être publiée dans le BMJ.

Chez plus de 29 000 participants, chinois, indemnes de troubles cognitifs, d'un âge moyen de 72 ans, dont 51% d'hommes, 6 modes de vie ont été définis, en fonction de l'exercice physique, du régime suivi, des consommations d'alcool et de tabac, des activités intellectuelles et sociales.

Les capacités mnésiques ont été testées à l'entrée dans l'étude, puis pendant un suivi qui a duré 10 ans. L'élément le plus déterminant, en termes de conservation des capacités cognitives, est l'adhésion à un régime alimentaire dit "sain", (comme par exemple le régime méditerranéen, dont semblent d'ailleurs friands les chinois). Viennent ensuite la pratique d'activités intellectuelles, puis, seulement en troisième position, l'activité physique. Ce qui est aussi intéressant, c'est que ceux qui étaient porteurs de l'allèle APO E4, pourtant réputé défavorable, avaient d'aussi bons résultats que les autres.

Augmentons donc nos rations de fruits et légumes, poursuivons nos métiers de soignants, et faisons un peu d'exercice!

Bon courage à tous,

Olivier HENRY



RESEARCH

Association between healthy lifestyle and memory decline in older adults: 10 year, population based, prospective cohort study

Jianping Jia,¹ Tan Zhao,¹ Zhaojun Liu,¹ Yumei Liang,¹ Fangyu Li,¹ Yan Li,¹ Wenyang Liu,¹ Fang Li,² Shengliang Shi,³ Chunkui Zhou,⁴ Heyun Yang,⁵ Zhengluan Liao,⁶ Yang Li,⁷ Huiying Zhao,⁸ Jintao Zhang,⁹ Kunnan Zhang,¹⁰ Minchen Kan,¹¹ Shanshan Yang,¹² Hao Li,¹³ Zhongling Liu,¹⁴ Rong Ma,¹⁵ Jihui Lv,¹⁶ Yue Wang,¹⁷ Xin Yan,¹⁸ Furu Liang,¹⁹ Xiaoling Yuan,²⁰ Jinbiao Zhang,²¹ Serge Gauthier,²² Jeffrey Cummings^{23,24}

A noter!

Tout courrier,
article, offre d'emploi
ou
demandes d'informations
est à adresser à:

**Secrétariat de la
SGGIF:**
secretariat@sggif.fr

SITE: www.sggif.fr

Le 14 février prochain

Les derniers coups de
cœur des filières gériatrie
en Ile de France
Ont rendez-vous en
webinar* de 13h30 à 15h30
voir page suivante

Quelques vidéos:

**Cancer du colon, gérer
l'anxiété par le rire: un
témoignage.**

https://youtu.be/350e_dO_LK4

**Régime intermittent et
diabète:**

<https://youtu.be/KiVgG3KOWQM>

Nouvelles d'Ile de France





Février
14

LE 14 FEVRIER PROCHAIN
LES DERNIERS COUPS DE CŒUR DES FILIERES
GERIATRIE EN ILE DE FRANCE
ONT RENDEZ-VOUS EN WEBINAR* DE 13H30 À 15H30

Le bon soin, Au bon moment	comment faire bénéficier les patients du Sport sur ordonnance	Les retours des Ehpad sont très positifs.	L'accompagnement 24/7 du plan personnalisé de santé des seniors Article 51
		 Télédentisterie en EHPAD	
<i>Dr Peng Chang Li</i>	<i>Dr Didier Haguenauer</i> <i>hôpital Louis Mourier</i>	<i>Dr Laurence Luquel</i>	<i>Dr Christine Chansiaux-Bucalo</i>
		 Géré par l'association HPGM	
<i>Connectez vous sur</i>			<i>Codes xyz</i>

Appel à cotisation 2023

Cher(e) adhérent(e),



Nous poursuivons cette année le paiement en ligne sur le site HelloAsso :

<https://www.helloasso.com/associations/sggif/adhesions/adhesion-cotisation-sggif-2022>

Sinon vous pouvez régler par chèque à l'ordre de « SGGIF » et l'envoyer à cette adresse : Hôpital BROCA - Dr Galdric ORVOEN – Trésorier de la SGGIF – 54 rue Pascal – 75013 Paris.

Le tarif 2023 reste à 25 €.

Il est de 10 € la première année d'inscription à la SGGIF pour les étudiants en capacité de gériatrie (puis cotisation normale les années suivantes).

Pour les membres de la SFGG et de la SGGIF :

La part SFGG doit être réglée directement à la SFGG. Nous ne pouvons plus recevoir directement le paiement des cotisations conjointes. Vous pouvez payer votre cotisation conjointe à la SFGG avec réduction de cotisation à 35 € (au lieu de 60 €).

Sur le site internet : <https://sfgg.org/connexion/> :

- se connecter avec ses identifiants
- cliquer sur « payer ma cotisation »
- choisir « membre inscrit à une société régionale 35 € »
- sélectionner « Société de Gériatrie et Gérontologie d'Ile de France (SGGIF) »

Pour tout renseignement : secretariat@sggif.fr

Bien cordialement,

Dr Galdric ORVOËN, trésorier

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :