

LUNDI 25 SEPTEMBRE | 18H30

Cinémas du Grütli
Genève

MÉDITER POUR MIEUX VIEILLIR

Que dit la science?

PROJECTION DU FILM GOLDEN SENIORS

suivie d'un débat

Entrée libre

Dans la limite des places disponibles

unige.ch/public



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

LUNDI 25 SEPTEMBRE | 18H30 | CINÉMAS DU GRÜTLI | GENÈVE

MÉDITER POUR MIEUX VIEILLIR

Que dit la science?

Actuellement, l'espérance de vie en Suisse est d'environ 85 ans pour les femmes et 81 ans pour les hommes. Cette durée qui s'est considérablement allongée reste toutefois souvent accompagnée de problèmes de santé qui affectent la qualité de vie, tels que la dépression, le déclin cognitif ou les problèmes de sommeil. Ces troubles ont également un impact négatif les uns sur les autres, notamment la dépression et les émotions négatives semblent faciliter ou aggraver l'apparition d'un déficit cognitif. Mais pourquoi certaines personnes sont-elles plus vulnérables que d'autres et comment lutter contre ces troubles? Le projet de recherche européen *Silver Santé Study* réunit des expert-es de plusieurs institutions dont l'Université de Genève et a pour but d'identifier les facteurs déterminants de la santé mentale et du bien-être des seniors qui pourraient être modifiés par des interventions non pharmacologiques, et le rôle des émotions dans le vieillissement. Dans ce cadre, les scientifiques se sont penché-es sur l'effet de la méditation, une technique d'entraînement mental qui vise à réguler le stress ou encore les émotions, et les premiers résultats indiquent un bénéfice encourageant dans certains domaines.

C'est dans le contexte de l'étude *Silver Santé* que le cinéaste François Kohler a réalisé le film **Golden Seniors**. Il a suivi le parcours de cinq seniors qui ont participé à un entraînement basé sur la méditation de pleine conscience et de l'altruisme, depuis leur recrutement dans le projet de recherche jusqu'aux premiers résultats.



**CETTE SOIRÉE THÉMATIQUE VOUS PROPOSE
LA PROJECTION DU FILM GOLDEN SENIORS SUIVIE
D'UN DÉBAT AVEC:**

Guido Bondolfi, psychiatre, UNIGE et HUG

Laurence Bovay, instructrice méditation pleine conscience pour seniors (MBCAS), Ressource Mindfulness

Gaëlle Chételat, directrice de recherche sur le vieillissement, INSERM, Université de Caen

François Kohler, réalisateur

Patrik Vuilleumier, neuroscientifique, UNIGE et HUG