



Au menu des RDV de la prévention 2025 : l'alimentation et son rôle dans le bien vieillir

Le 6 février dernier, les centres de prévention Agirc-Arrco organisaient les Rendez-vous de la prévention autour d'une conférence en ligne sur l'accompagnement au changement des comportements nutritionnels, présentée par le **Dr Laurence Plumey**, médecin nutritionniste et créatrice de la Napso-thérapie* et le **Dr Eva Almeida**, directrice du centre de Clermont-Ferrand. À cette occasion, des **tables rondes avec les professionnels de santé et les acteurs sociaux en territoires** étaient organisées par les 18 centres de prévention Agirc-Arrco répartis sur le territoire métropolitain.

Objectif : permettre aux acteurs des territoires de partager leurs expériences et faire avancer, ensemble, la cause de la prévention santé. **Acteurs en territoires, les centres de prévention et leurs 80 antennes ont accompagné 36 000 personnes en 2024.** Les Rendez-vous ont été l'occasion pour les participants de découvrir l'étendue de l'engagement de l'Agirc-Arrco en faveur de la prévention pour vieillir en bonne santé.

*Napso-thérapie : approche holistique de la santé basée sur la nutrition

[Découvrir les centres de prévention Agirc-Arrco](#)

Embarquement sur le voilier ICEO

La thématique de la nutrition est également celle du premier volet d'un jeu en ligne, sous forme de quiz, à destination du grand public lancé par l'Agirc-Arrco fin 2024. Les joueurs sont sensibilisés, sur un mode ludique, aux bonnes habitudes alimentaires. Chaque bonne réponse les rapproche de leur destination : **l'île d'Ikaria en Grèce, réputée pour son régime méditerranéen et la longévité de ses habitants.** Les recommandations données aux assurés ont été émises par les médecins des centres de prévention de l'Agirc-Arrco à partir de données validées scientifiquement. En cas de faible score, les joueurs sont invités à prendre contact avec un centre de prévention.

[Prêt pour un voyage vers la longévité?](#)

Vous avez apprécié la Lettre ?

N'hésitez pas nous faire part de vos retours et demandes, à la partager et à vous abonner pour bien recevoir les prochaines éditions.

[S'ABONNER](#)

[PARTAGER](#)

[NOUS ÉCRIRE](#)

Piloté par les partenaires sociaux, l'Agirc-Arrco est le régime de retraite complémentaire obligatoire des salariés du secteur privé. Au service de 27 millions de salariés, 14 millions de retraités et 1,8 million d'entreprises, il propose de nombreux services personnalisés et gratuits en matière de retraite, d'accompagnement et de prévention sur l'ensemble du territoire métropolitain et ultramarin.