

CCMO Mutuelle organise une conférence dédiée au vieillissement en bonne santé

en présence de Mélissa Anton (Mel & Fernande)
Lundi 27 avril 2026 à Beauvais (60)

CCMO Mutuelle, acteur de santé et de prévention, organise une conférence ouverte au public intitulée « Bien vieillir et prendre soin de soi », le lundi 27 avril de 18h à 19h à Beauvais. Animée par le Professeur Éric Boulanger, spécialiste du vieillissement et Mélissa Anton (« Mel & Fernande »), créatrice de contenu engagée sur les liens intergénérationnels, cette rencontre proposera conseils et solutions pratiques pour préserver sa santé et accompagner ses proches au quotidien. Gratuite et ouverte à tous, la conférence se tiendra au siège de CCMO Mutuelle, sur inscription (places limitées).

Mieux comprendre les clés du bien vieillir



À l'heure où la part des plus de 75 ans continue de progresser, les intervenants partageront leurs regards croisés pour mieux comprendre les clés d'une longévité en bonne santé et accompagner ses proches au quotidien.

Le Professeur Éric Boulanger, spécialiste du vieillissement à l'Université de Lille et lauréat du prix de la Fondation d'Entreprise BRED, apportera un éclairage sur les facteurs du quotidien qui influencent la santé des personnes âgées. Sommeil, alimentation, activité physique, stimulation cognitive ou encore maintien du lien social constituent des piliers essentiels, sur lesquels il est possible d'agir à tout âge.

Il présentera également le programme de prévention santé « Tempoforme », qui vise à repérer, évaluer et accompagner la (pré)fragilité chez les seniors dans les Hauts-de-France.

Des conseils pratiques et accessibles à tous permettront au public d'adopter des habitudes favorables à un vieillissement en bonne santé.

Le lien intergénérationnel, un levier concret du bien vieillir

La conférence donnera également la parole à Mélissa Anton, créatrice de contenu connue sous le nom de « Mel & Fernande » et suivie par près de 600 000 abonnés sur Instagram. Depuis quatre ans, elle partage son quotidien avec son arrière-grand-mère centenaire, offrant un témoignage incarné sur le grand âge.

À travers cette expérience, elle met en lumière la réalité de l'accompagnement au quotidien et le rôle essentiel des aidants. Son regard souligne l'importance du lien social et des relations intergénérationnelles pour préserver le bien-être et l'autonomie des personnes âgées.

Cette approche de terrain complète l'expertise scientifique en apportant un éclairage concret sur les enjeux du vieillissement.



La conférence est gratuite, ouverte au public et les inscriptions se font via le lien suivant :
<https://urls.fr/KXHE4f>

Le vieillissement de la population, un enjeu de société

En janvier 2026, en France, selon [le dernier bilan démographique annuel publié par l'INSEE](#), 22% de la population a désormais 65 ans et plus – une proportion en forte progression depuis vingt ans (16,4% en 2006). Les personnes âgées d'au moins 75 ans représentent quant à elles, 11,1% de la population française.

Parallèlement, l'espérance de vie progresse, atteignant aujourd'hui 85 ans pour les femmes et 80 ans pour les hommes. La population française vieillit et vit également plus longtemps. Cette évolution s'accompagne de nouveaux enjeux : vieillir en bonne santé et entouré.

En France, en 2025, selon [l'Observatoire OCIRP/ViaVoice Salariées aidants](#), entre 8 et 11 millions de personnes accompagnent un proche au quotidien. Parmi elles, 61 % sont en activité professionnelle et cette proportion pourrait atteindre 25 % des salariés d'ici 2030. Principalement issues du cercle familial, ces aidants apportent un soutien à la fois moral et concret, souvent au prix d'un engagement personnel très important.



« Le vieillissement de la population nous invite à changer de regard. Pour vieillir en bonne santé, il convient d'anticiper autant que possible. À la CCMO, nous sommes convaincus que bien vieillir passe aussi par la prévention et par une information claire et compréhensible pour tous. C'est pourquoi nous nous engageons à accompagner chacun, avec des actions concrètes comme cette conférence dédiée au bien vieillir, favorisant le partage d'expertise et l'échange avec des spécialistes. », souligne Xavier Lardeux, Directeur marketing en charge de la prévention santé chez CCMO Mutuelle.

Infos pratiques :

Conférence « Bien vieillir et prendre soin de soi »

Lundi 27 avril de 18h à 19h

CCMO Mutuelle 6 Avenue du Beauvaisis, 60000 Beauvais (Salle Verrière)

Inscription sur le lien suivant : <https://urls.fr/KXHE4f>

> Journalistes, si vous souhaitez assister à la conférence, un point presse est prévue à 19 heures, contactez Anthéa Claux, attachée de presse : presse@presstance.com, 06 08 58 43 54

Télécharger les photos [sur ce lien](#)

A propos de CCMO Mutuelle | www.ccmo.fr

Créée en 1943, CCMO Mutuelle s'adresse à tous en matière de santé et de prévoyance : particuliers, salariés d'entreprises, retraités, professionnels indépendants et gérants majoritaires.

Elle couvre aujourd'hui 170 000 personnes en santé et prévoyance. 50% d'individuels, 50% en entreprises et collectivités de toutes tailles, de l'industrie aux services, de la structure associative ou de la PME locale à la multinationale. CCMO Mutuelle exerce le métier d'assurance santé en défendant au quotidien ses valeurs mutualistes fondées sur la solidarité et le respect de la personne humaine, l'absence de recherche de profit, la proximité et la non-sélection du risque. Au-delà de l'activité spécifique à toute mutuelle, CCMO Mutuelle assure un rôle d'acteur santé. Elle place l'Homme au cœur de ses préoccupations et la prévention au centre de ses actions.

Retrouvez la Mutuelle CCMO sur    