



Toulouse, 7 octobre 2013

**GTX**

40 avenue de Flourens  
31130 BALMA

Tél 05 61 53 65 79 D. Poquillon, présidente  
05 61 24 05 32 M. Dorrer, secrétaire  
09 81 00 13 94 F. Maréchal, trésorier  
05 61 27 88 73 E. Ajdari  
09 50 08 49 90 A. Lautier

[contact@gtx.polytechnique.org](mailto:contact@gtx.polytechnique.org)

<http://gtx.polytechnique.org>

**25 octobre**

**Dîner-conférence**

**« L'audace de vieillir au XXI<sup>e</sup> siècle »**

Chère Camarade, cher Camarade,

**Vendredi 25 octobre.** Dîner-conférence avec le docteur Claude Diaz, spécialiste en médecine physique et nutrition, sur un sujet qui nous concerne tous, puisque quel que soit notre âge, nous vieillissons au XXI<sup>e</sup> siècle...

Rendez-vous à **20 heures au MetrHotel** de Bassocambo, 4 impasse Michel Labrousse. Facilement accessible à pied depuis le terminus du Métro ; en voiture il faut faire une boucle par la rue Camboulives, la rue Mesplé pour trouver l'impasse Labrousse et le parking. Paiement sur place, 25€. On peut déjà s'inscrire !

Le docteur Diaz est l'auteur de quatre ouvrages : L'audace de vieillir au XXI<sup>e</sup> siècle (1997); L'audace de manger au XXI<sup>e</sup> siècle (1997); Votre santé dans les marchés de Midi-Pyrénées (2006); Tous les cancers ont une enfance, ne les laissez pas grandir (2010).

Voici le thème de son intervention :

*Dans les pays industrialisés et en France en particulier, l'espérance de vie à la naissance est bonne : 84,8 ans pour les femmes, 78,2 ans pour les hommes. Un bond de 35 ans en un siècle ! Voilà pour la quantité de vie, mais qu'en est-il de la qualité ?*

*Les récentes statistiques nous révèlent que l'espérance de vie en bonne santé, après quelques années de stagnation, régresse : 63,5 ans pour la femme, 62 ans pour l'homme. La victoire sur les maladies infectieuses laisse émerger de nouvelles maladies, dites dégénératives, qui menacent cette qualité de vie : dégénérescence cérébrale, usure ostéo-articulaire, dégénérescence maculaire, cancers et autres maladies cardio-vasculaires menacent notre autonomie et notre dignité. Or, pour la plus grande majorité d'entre nous, vieillir n'est pas une maladie, la dépendance n'est pas une fatalité. Comment se protéger ?*

*Le XXI<sup>e</sup> siècle ressort les recettes du XX<sup>e</sup> et l'unanimité scientifique se fait autour de l'hygiène à savoir : activité physique et alimentation. Mais en un siècle l'environnement est bouleversé et les progrès de la biologie moléculaire confirment que l'assiette apparaît comme la stratégie incontournable pour préserver notre autonomie. Alors, à quoi doivent ressembler cette activité physique et cette assiette au XXI<sup>e</sup> siècle pour guider notre santé entre les pièges et les espoirs ?*

## Suite et fin du programme 2013

**Vendredi 29 novembre**, notre camarade X56, ancien président du GTX, Georges Ville évoquera « les défis de la construction aéronautique civile à l'horizon 2050 ».

Et la Sainte-Barbe sera cette année le **vendredi 13 décembre**.

**X X X X X X X**

*Les comptes-rendus des activités et le programme 2013 du GTX sont disponibles sur*  
<http://gtx.polytechnique.org>