



# AGENCE DES RÉPONSES



## BIEN VIEILLIR



Une nouvelle ressource pour vos actions : ateliers, forums, conférences et entretiens

L'outil pour les professionnels « **Bien vieillir : le livret d'accompagnement de la web série** » a été élaboré par Santé publique France en partenariat avec les régimes de retraite.



L'Assurance retraite (Cnav, Carsat, CGSS, CSS) gère la retraite du régime général de la sécurité sociale et propose des services prévention à chaque âge :

- des ateliers d'informations et de conseils pour rester en bonne forme physique et psychologique. Les thèmes abordés sont multiples : nutrition, mémoire, activité physique, équilibre... ;
- des services pour aider à continuer à vivre chez soi dans les meilleures conditions : aide à la vie quotidienne, aux loisirs, aux transports et à l'adaptation du logement.

[www.lassurance retraite.fr/bienvivre saretraite](http://www.lassurance retraite.fr/bienvivre saretraite)



L'essentiel & plus encore

La MSA gère l'ensemble de la protection sociale – famille, santé, retraite – des salariés et des exploitants agricoles.

Elle accompagne ses adhérents en leur

proposant des actions liées au vieillissement et à l'isolement social :

- les Ateliers du Bien Vieillir aident les seniors à changer leurs habitudes quotidiennes (alimentation, sommeil, vie sociale...);
- PEPS Eurêka est un programme pour entretenir sa mémoire ;
- le bilan de prévention « Les Instants Santé » est gratuit pour les adhérents âgés de 55 à 74 ans ;
- enfin, elle propose un examen pris en charge à 100 % permettant d'identifier les risques bucco-dentaires pour les 65 ans.

[www.msa.fr](http://www.msa.fr)



Le RSI gère la protection sociale obligatoire des chefs d'entreprise indépendants, actifs et retraités.

À travers un réseau de proximité,

les caisses régionales RSI sont à l'écoute de leurs ressortissants pour les conseiller, les orienter et les accompagner tout au long de leur retraite par des actions sociales et de prévention. À titre d'exemples :

- préparer son départ à la retraite, se renseigner sur les conditions de départ, formalités et dispositifs en cas de cession de l'entreprise ;
- consulter « Le guide de votre retraite » avec des informations sur l'action sociale ;
- bénéficier d'un bilan senior gratuit pour faire le point sur sa santé.

[www.rsi.fr](http://www.rsi.fr)



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

L'Arrco gère la retraite complémentaire des salariés du secteur privé, l'Agirc celle des cadres. Les caisses de retraite

complémentaire mènent une démarche active de prévention.

Exemples :

- les centres de prévention Bien Vieillir accueillent les personnes dès l'âge de 50 ans. Elles bénéficient d'un bilan personnalisé médical, psychologique et social, participent à des ateliers (entretien de sa mémoire, activités physiques, nutrition, sommeil...) et des conférences thématiques ;
- le programme « La santé en mouvement » propose une conférence suivie de 6 ateliers d'initiation à des activités physiques.

Informations et contacts utiles sur : [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr) et [www.agircarrco-actions sociale.fr](http://www.agircarrco-actions sociale.fr)



Anticiper, comprendre et agir : les trois missions de Santé publique France se traduisent par la surveillance de l'état de santé des populations, la connaissance des déterminants et des comportements, et la promotion

de la santé grâce à ses programmes de prévention.

Dans le cadre de son programme Vieillir en bonne santé, Santé publique France œuvre pour l'acquisition d'aptitudes individuelles de protection de l'autonomie et de prévention des incapacités via des campagnes de communication grand public. L'agence s'attache également à renforcer les compétences des professionnels médico-sociaux ainsi que celles de l'entourage familial des personnes âgées par des publications, enquêtes et partenariats stratégiques.

<http://inpes.santepubliquefrance.fr>

**Pour nous citer :** Sempé S. Bien vieillir : le livret d'accompagnement de la web série. Saint-Denis : Inpes, 2015 : 60 p. •

**Coordination de projet et rédaction :** Sandie Sempé, chargée d'expertise scientifique en promotion de la santé (Santé publique France) •

**Conception et contributions :** Maxence Auvray (MSA Marnes-Ardenne-Meuse), Julie Bodard (Inpes), Alisa Brochet (Prif), Karine Bucher (Agirc-Arrco), Sandrine Dehay (RSI), Julie Féroldi (Carsat Nord-Picardie), Emmanuelle Hamel (Santé publique France), Julie Hugues (Cnav), Camille Mairesse (Prif), Arielle Le Masne de Chermont (Santé publique France), Eric Levasseur (Agirc-Arrco Paca-Corse), Marie Passavant (Humanis), Sandie Sempé (Santé publique France), Dagmar Soleymani (Santé publique France), Mylène Tanda (Cnav Ile-de-France), Eva Vidales (Inpes) •

**Remerciements :** Mariane Alphonse (CCMSA), Isabelle Bitouzet (CNRSI), Antonin Blanckaert (Cnav), Lucile Bluzat (Santé publique France), Jocelyne Boudot (Inpes), Céline Deroche (Santé publique France), Christelle Dessaints (CCMSA), Paule Deutsch (Santé publique France), Emilie Diop-Perrot (CCMSA), Véronique Drouglazet (ARS Ile-de-France), Agnès Dublineau (Santé publique France), Laurence Hue (CCMSA), Sandra Kerzanet (Santé publique France), Bruno Lachesnaie (CCMSA), Céline Lebaube (Prif), Fabienne Lemonnier (Santé publique France), Christophe Léon (Santé publique France), Sophie Pierre (Prif), Nathalie Robert (Prif), Anne Saint-Laurent (Agirc-Arrco), Catherine Tchoué (Agirc-Arrco) •

**Santé publique France**  
TSA 50549 - 94415 Saint-Maurice Cedex •

**Directeur de la publication :** François Bourdillon, directeur général de Santé publique France •

**Édition :** Dagmar Soleymani •

**Crédits photo :** Fabrice Guyot •

**Conception graphique et réalisation :** Parimage •

**Impression :** Vincent • **Terminé de rédiger :** juin 2015  
• Édition corrigée en octobre 2016 • **Réimpression :** novembre 2016 •

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b>	<b>2</b>
Présentation générale	3
Des repères pour la pratique professionnelle	4
Préparation des interventions	8
<b>HUIT THÉMATIQUES POUR BIEN VIEILLIR</b>	<b>10</b>
<b>Alimentation</b>	<b>12</b>
« Le bien-être est dans l'assiette »	14
« Le plaisir au bout de la fourchette »	16
<b>Activité physique</b>	<b>18</b>
« L'important, c'est de bouger »	20
« Sport à tout âge »	22
<b>Activité cérébrale</b>	<b>24</b>
« Pas de repos pour mon cerveau »	26
« L'esprit aussi se nourrit »	28
<b>Vie affective et sociale</b>	<b>30</b>
« Partager pour s'épanouir »	32
« Le bonheur, c'est les autres »	34
<b>Prévention santé</b>	<b>36</b>
« Bonne ouïe, bon œil »	38
« Mieux vaut prévenir que guérir »	40
<b>Participation et engagement social</b>	<b>42</b>
« Toujours utile ! »	44
« Transmettre et recevoir »	46
<b>Rythmes et sommeil</b>	<b>48</b>
« Tout est dans le rythme ! »	50
<b>Bien-être et estime de soi</b>	<b>52</b>
« Savoir dire non »	54
« Un lieu de vie bien pensé »	56
<b>RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES</b>	<b>58</b>
Pour les seniors	58
Pour les professionnels du Bien vieillir	60

Les actions de prévention menées auprès des seniors et personnes âgées font généralement partie de programmes Bien vieillir. Ces programmes visent à optimiser les chances d'une bonne santé physique, sociale et mentale. L'objectif est de permettre aux seniors de prendre une part active dans la société, sans être victimes de discrimination, et de jouir d'une vie indépendante et de bonne qualité. Les régimes de retraite de base et complémentaire s'engagent depuis plusieurs années dans une politique organisée et coordonnée de la promotion du Bien vieillir sur les territoires auprès de retraités autonomes. Ils s'appuient pour cela, depuis quelques années, sur l'expertise de Santé publique France en prévention et promotion de la santé.

## CONTEXTE D'ÉLABORATION

Dans le cadre du partenariat de Santé publique France avec les régimes de retraite - Cnav, MSA, RSI, Agirc-Arrco, CN-RACL, Ircantec - ont été élaborés la web série « Agence des réponses Bien vieillir » ainsi que le présent livret d'accompagnement pour les professionnels. Ces outils s'inscrivent dans un dispositif plus large visant à renforcer les compétences professionnelles liées aux actions collectives dont font partie le guide « Actions collectives "Bien vieillir" », la formation « Actions collectives Bien vieillir » et les recommandations pour renforcer l'offre de prévention de la perte de l'autonomie dans les lieux de vie collectifs adaptés aux personnes autonomes vieillissantes. Sous la direction de Santé publique France, la brochure « Bien vieillir : livret d'accompagnement de la web série » a été conçue avec un groupe de travail composé de représentants nationaux et régionaux des caisses de retraite et de certains de leurs partenaires réalisant des interventions de prévention auprès des seniors.

## PRÉSENTATION DE LA WEB SÉRIE

Sous forme de mini-sketches, les spectateurs suivent deux personnages hauts en couleurs, employés d'une imaginaire « Agence des réponses » aux questions sur le Bien vieillir. Paul et Margot forment un duo dynamique qui gère avec humour et pédagogie les questions posées.

La web série « Agence des réponses Bien vieillir » est composée de 15 épisodes. Chacun traite d'une des huit thématiques suivantes : l'alimentation, l'activité physique, l'activité cérébrale, la vie affective et sociale, la santé, la participation sociale, les rythmes quotidiens et le sommeil, ainsi que l'estime de soi. Des questions parviennent à Paul et Margot par différentes voies, des plus classiques aux plus décalées. Une fois la problématique discutée et débattue avec humour entre collègues, le duo énonce des éléments de réponse concrets aux spectateurs.

La web série, disponible sur [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr), est destinée aux seniors qui souhaitent bien vivre leur avancée en âge. Outre la web série, ce site met à disposition des brochures, des pages conseils pour un vieillissement en bonne santé et des liens vers des sites ressources.

# PRÉSENTATION GÉNÉRALE

## LE LIVRET EN QUELQUES MOTS

L'objectif: faciliter l'utilisation des 15 épisodes de la web série « Agence des réponses Bien vieillir » dans les actions de prévention mises en œuvre pour les plus de 55 ans, tel est la vocation de ce livret d'accompagnement.

Les destinataires: le livret s'adresse à tous les professionnels et bénévoles qui interviennent dans le champ de la prévention, du social et de la promotion de la santé pour les seniors.

Il a été conçu pour et avec les professionnels des régimes de retraite, les caisses complémentaires et leurs partenaires associatifs, mettant en œuvre des actions Bien vieillir. Ainsi animateurs ou chargés de prévention, évaluateurs autonomie, travailleurs sociaux, ergothérapeutes, bénévoles de l'action sociale, médiateurs-santé... intervenant auprès des seniors trouveront dans ce livret des conseils et contenus utiles pour leur pratique professionnelle. Et ce dans le cadre de l'animation d'échanges collectifs ou individuels consacrés aux comportements de santé, prévenant les pertes d'autonomie.

## Les types de contenus disponibles



Les **repères théoriques et pratiques** facilitent la préparation des interventions qui s'appuieront sur la web série.  
P. 4-8

Les **doubles-pages « L'essentiel »** synthétisent les connaissances scientifiques et les conseils de prévention relatifs aux thématiques abordées par la web série.

Les **doubles-pages « Animation »** proposent des trames d'animation pour chacun des épisodes et donnent des exemples de questions-réponses pour guider les échanges avec le public.

Une sélection de **ressources** documentaires et d'outils d'intervention complémentaires est proposée pour les seniors et les professionnels.

P. 58-61

# DES REPÈRES POUR LA PRA

Sont proposées ici, de façon synthétique, quelques idées fortes autour de concepts et de théories qui pourront guider les professionnels tant dans l'élaboration des interventions que dans l'animation.

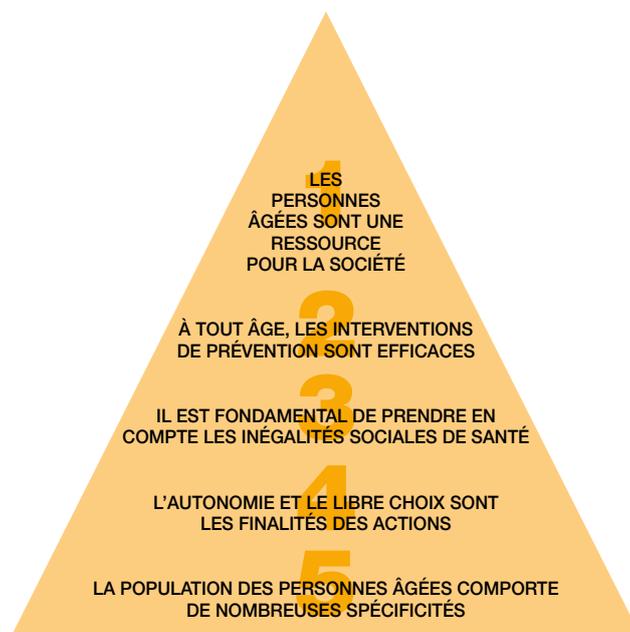
## LA PROMOTION DE LA SANTÉ

La promotion de la santé est une approche de santé publique qui a des implications directes dans la pratique des professionnels. Elle sous-tend notamment les recommandations internationales publiées pour structurer des programmes Bien vieillir de qualité et des actions de prévention efficaces pour les seniors.

Elle met les populations au centre des politiques de santé publique et les positionne comme acteurs de leur santé. En effet, « la promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci »<sup>1</sup>. Ce processus englobe diverses stratégies d'intervention devant être mises en œuvre par des élus, des acteurs des champs de la prévention et du social, et des services en lien avec les populations concernées... Ce sont la pluralité et la convergence des stratégies d'intervention qui confèrent davantage de moyens aux seniors de contrôler leur santé, et donc de la maintenir ou de l'améliorer. Ainsi, le professionnel se servant de la web série gagnera-t-il en efficacité, s'il conçoit et mène son intervention en cohérence avec d'autres interventions de prévention, d'amélioration de l'environnement, d'accès aux droits..., mises en œuvre sur le territoire où vivent les participants. Les prises de contacts et les partenariats avec les acteurs des collectivités territoriales et des différents réseaux associatifs locaux apparaissent incontournables.

Cette approche définit la santé comme « la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut, d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci [...] »<sup>1</sup>. Cette définition s'oppose à celle qui définit la santé comme l'absence de maladie. La santé y est vue comme une ressource pour vivre et non comme un but. Ainsi les actions en prévention auprès des personnes âgées consistent-elles non seulement à préconiser des comportements protecteurs permettant de retarder l'apparition des incapacités, mais aussi à transmettre des informations, des outils ou des astuces pour que les personnes s'adaptent à leur environnement et gardent leur autonomie le plus longtemps possible.

## LES CINQ PRINCIPES FONDAMENTAUX DES PROGRAMMES « BIEN VIEILLIR »



Le groupe de travail européen Healthy Aging valorise ces cinq principes pour structurer les programmes de vieillissement en bonne santé. Ils sont tout aussi pertinents pour guider l'action de terrain. Ils peuvent servir à questionner les représentations sociales que les professionnels et les participants ont de la place des personnes âgées dans la société. Ils invitent à réfléchir au sens global de l'action de prévention pour qu'elle soit en elle-même un vecteur d'autonomie<sup>2</sup>.

1 Organisation mondiale de la santé (OMS). *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé*. Genève: OMS, 1986: 6 p.

2 Pour en savoir plus: Barthélémy L., Bodard J., Feroldi J. *Actions collectives « Bien vieillir »*. *Repères théoriques, méthodologiques et pratiques*. Saint-Denis: Inpes, coll. Santé en action, 2014: 108 p.

# TIQUE PROFESSIONNELLE

## LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

Dans le champ de la prévention, un des défis est de comprendre comment les individus adoptent et maintiennent des comportements favorables à leur santé. Contrairement à des idées très répandues, la transmission de connaissances sur les risques et l'information sur les bons comportements ne peuvent suffire à créer des changements positifs chez tous ceux qui en ont besoin. Si tel était le cas, plus personne en France ne fumerait aujourd'hui.

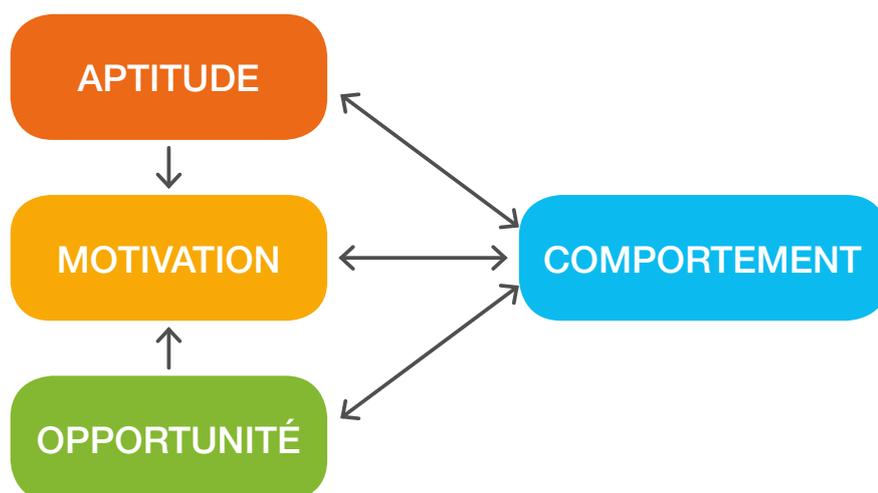
Le modèle « COM-B » présente les quatre composantes – l'aptitude, la motivation, l'opportunité et le comportement – qui s'influencent respectivement, provoquant ainsi des changements de comportement. Les flèches indiquent l'influence positive ou négative possible d'une composante sur l'autre, donnant lieu à une évolution du comportement positive ou négative pour la santé.

Une intervention de prévention particulière peut faire évoluer une composante ou plus du système du comportement. Les animations basées sur la web série pourraient par exemple faire évoluer la motivation au changement des personnes âgées, en créant une « opportunité » sociale par la rencontre d'autres participants aux ateliers, et en renforçant leurs « aptitudes » par l'apport de savoirs et savoir-faire.

Cela suppose que ces interventions soient intégrées dans un dispositif d'actions complémentaires : interventions individuelles ou collectives auprès des personnes âgées, diffusion d'information auprès du grand public, soutien et information des aidants.

Le schéma ci-dessous invite également le professionnel à mettre en place pendant l'intervention des ressources post-action. En effet, les influences positives sur la motivation au changement ont davantage de chance de perdurer quand les participants repartent chez eux avec des documents pertinents (brochure, prise de note...), des contacts de personnes ressources pouvant être sollicités en cas de besoin (évaluateurs des régimes de retraite, médecins, proches...) et les coordonnées ou un rendez-vous pour revoir les autres participants.

### Le modèle « COM-B » du changement de comportement<sup>3</sup>



<sup>3</sup> Michie S., Van Stralen M., West R. The Behaviour Change Wheel: A New Method for Characterising and Designing Behaviour Change Interventions. *Implementation Science*, 2011, vol. 6, n° 42. <http://www.implementationscience.com/content/6/1/42>.

## DES REPÈRES POUR LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

## LA PÉDAGOGIE POUR ADULTES

Que ce soit en entretien individuel ou en animation d'atelier, les professionnels peuvent s'appuyer sur les théories de l'éducation pour la santé et de la pédagogie pour adultes, afin de garantir une meilleure appropriation des messages de prévention par les seniors. Cinq conseils issus de ces théories sont ici proposés pour guider leur manière d'intervenir :

**Proposer des conditions d'apprentissage confortables sur le plan psychologique :**

- éthiques : non-jugement, respect de la parole de chacun, valorisation,
- matérielles : local adapté, clair, confortable,
- pédagogiques : poser le cadre en début d'intervention annonçant les objectifs, la durée et les règles d'échange.

**Amener les participants à identifier leurs représentations** sur la thématique principale de la séquence, qui conditionnent leur façon d'intégrer ou non de nouveaux savoirs. Ces représentations ont été édifiées à travers leur expérience, leur éducation familiale ou académique, leurs convictions et celles de leur entourage, les images renvoyées par les médias.

**Permettre aux participants de construire activement les nouveaux savoirs pour se les approprier**, plutôt que de chercher uniquement à transmettre et faire mémoriser. Plus les supports sont variés, plus ils correspondront au mode d'apprentissage privilégié de chacun des différents participants et qui peut passer par l'écoute, la vue, la discussion

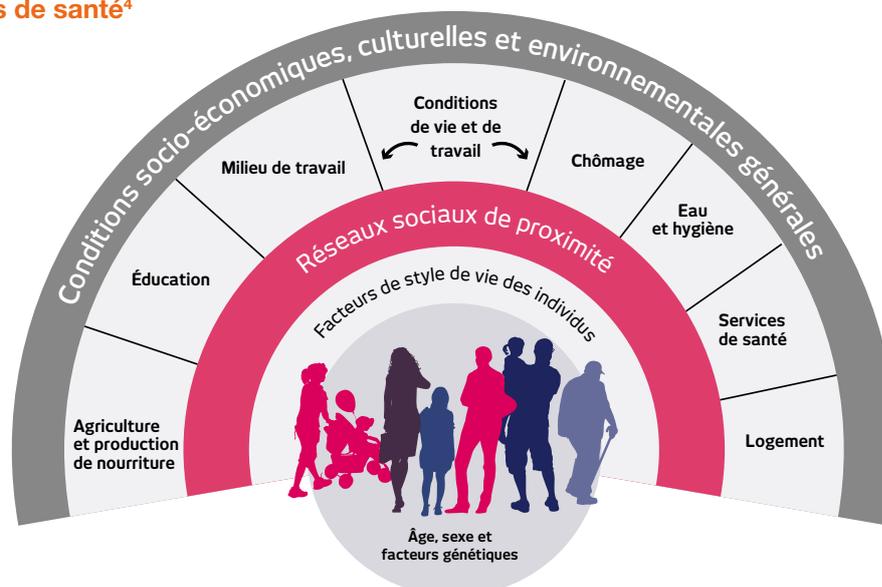
et le mouvement. Dans la mesure du possible, il s'agit d'alterner les outils utilisés : exposé oral, lecture, vidéo, jeu de questions-réponses, mise en pratique, jeu de rôle... Quand cela est possible, il incombera à l'animateur d'instaurer des échanges collectifs.

**Ancrer les échanges et les conseils dans la réalité** en invitant les participants à faire part de leurs conditions de vie, de leurs expériences préalables concernant la thématique et de leurs vécus de l'avancée en âge. Il leur sera aussi demandé d'identifier les conditions qui rendraient possible l'intégration des conseils donnés dans leur vie quotidienne telle qu'elle est.

**Adopter une approche globale et positive de la santé.** Cela peut se mettre en œuvre de deux manières. Tout d'abord, il s'agit de faire entendre aux participants que leur état de santé est lié à plusieurs déterminants : leur patrimoine biologique, leurs habitudes de vie, leur environnement géographique, social et politique. Donner à voir les interactions entre ces déterminants permet aux personnes âgées de déculpabiliser quant à leurs comportements et d'identifier des leviers ou ressources pour soutenir les changements. Le professionnel peut se servir du schéma des « Déterminants de santé » de Dahlgren et Whitehead pour illustrer son propos.

Par ailleurs, pour garder une approche positive dans les échanges avec les seniors, l'intervenant veillera à ne pas centrer son discours sur les risques et dangers pour la santé. Il peut a contrario valoriser les habitudes de vie favorables à la santé, que les participants ont déjà acquises et mises en place, et les expériences positives d'évolution de comportements des participants ou de leurs proches dont on peut tirer des conseils.

### Les déterminants de santé<sup>4</sup>

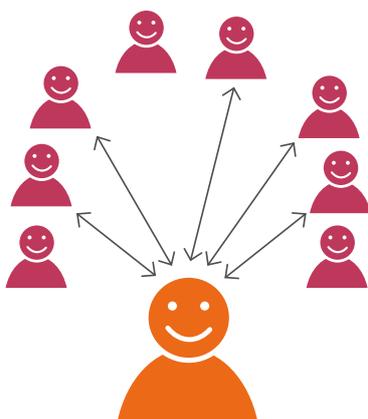


<sup>4</sup> Figure traduite en français issue de : Dahlgren G., Whitehead M. *Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health*. Stockholm : Institute of Future Studies, 2007 : 69 p.

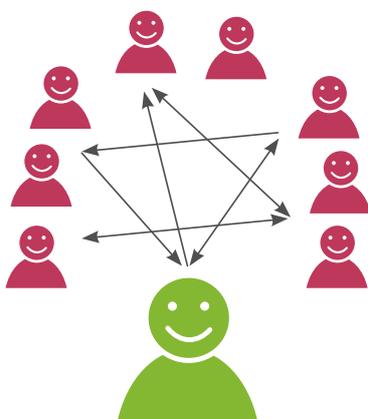
## L'ANIMATION DE GROUPE

La posture de l'intervenant joue un rôle déterminant pour favoriser l'adoption de comportements protecteurs individuels par les participants. En groupe, certaines attitudes peuvent être adoptées pour faciliter l'expression des participants et ainsi leurs apprentissages. Les recommandations qui suivent sont inspirées des principes énoncés par le psychologue Carl Rogers. Elles valent pour des groupes restreints de 3 à 20 personnes, comme par exemple les ateliers de prévention ou les groupes de préparation à la retraite.

### Circulation de la parole dans un groupe



À limiter: circulation de la parole « en rayon ».



À privilégier: circulation de la parole « en étoile ».

### On peut conseiller à l'animateur les attitudes et techniques suivantes :

- avoir confiance dans le potentiel du groupe et croire en sa capacité et sa motivation à apprendre;
- avoir une attention positive inconditionnelle pour chaque membre du groupe : une attitude chaleureuse, positive et réceptive. Valoriser chacun des participants en apprenant et utilisant leur nom ; en donnant la parole de façon équitable à chacun ; en reformulant aussi bien les « bonnes » idées que les idées « incorrectes » ; en n'employant pas un ton méprisant ou des expressions dépréciatives ;
- laisser chaque participant contrôler ce qu'il veut faire connaître aux autres de son intimité ou de sa personne. Par exemple, les laisser se présenter comme ils le souhaitent, même si on les connaît très bien ;
- poser avec le groupe des règles de fonctionnement permettant à chacun de se sentir à l'aise. Afficher au mur ces règles pour qu'elles soient visibles en permanence. L'animateur est le garant des règles et du cadre de fonctionnement du groupe. Ceci ne veut pas dire qu'il est responsable de tout car il est en présence d'autres adultes responsables de ce qu'ils font et disent. Cependant, il gère le temps et rappelle les règles, si nécessaire ;
- favoriser les échanges directement entre participants en faisant circuler la parole en étoile plutôt qu'en rayon (cf. le schéma « Circulation de la parole dans un groupe »). Pour cela, l'animateur peut en première intention proposer aux participants de répondre aux questions posées par d'autres, avant d'éventuellement apporter lui-même la réponse. Il peut également demander aux participants de donner leur avis sur ce qui vient d'être dit par un autre, plutôt que de commencer par commenter lui-même ;
- synthétiser (ou faire synthétiser par le groupe) les débats pour rendre visibles et compréhensibles les éléments à retenir.

# PRÉPARATION DES INTERVIEWS

## L'IDENTIFICATION DU PUBLIC DESTINATAIRE

La web série étant destinée aux seniors vivant la période charnière du passage à la retraite, les interventions utilisant la web série s'adresseront en premier lieu à ce public. Cependant, les conseils de prévention proposés dans les épisodes et les pages « L'essentiel » sont également pertinents pour les plus de 65 ans vivant en logement autonome et n'ayant pas de difficultés à accomplir les actes essentiels de la vie courante. Les actions de prévention fréquentées par ces derniers pourront donc également se servir de la web série.

À noter, le livret ne propose pas de conseils spécifiquement adaptés aux besoins physiologiques des malades chroniques qui participent aux interventions. Ils seront donc invités à rediscuter des aspects activité physique, alimentation, santé et sommeil avec leur médecin traitant.

## LE CHOIX DES THÉMATIQUES ET DES ÉPISODES

Trois critères détermineront le choix des thématiques à aborder avec les seniors : les priorités d'actions des programmes Bien vieillir, les demandes exprimées par les

seniors et les besoins identifiés par les professionnels au niveau local. Le tableau « Aide au choix des épisodes » met en correspondance les thématiques, les épisodes et les questions de santé que la web série permet d'aborder.

L'utilisation de la web série peut enrichir les échanges de diverses manières qu'il s'agisse d'actions individuelles ou d'actions collectives. Lors des entretiens individuels d'évaluation, de bilan ou de suivi, les épisodes pourront servir de support pour discuter des fragilités repérées par le professionnel. Lors de réunions d'information, de conférences ou de forums, la web série illustrera les thématiques abordées et mettra en évidence l'intérêt de poursuivre les échanges en ateliers.

Pour les ateliers thématiques, la web série facilitera la présentation des questions qui seront abordées au cours des diverses rencontres constituant l'atelier. La projection des épisodes pourra également servir à dynamiser les échanges, en proposant un média ou un type d'animation différent. Se servir de la web série en fin d'atelier permet en un ou deux épisodes de résumer les conseils essentiels à connaître pour une avancée en âge épanouie. D'autres types d'interventions sont possibles et à inventer par les professionnels.

## ASPECTS TECHNIQUES

### La mise à disposition de la web série

Les épisodes sont disponibles dans la médiathèque du site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr).

Pour des raisons de droits de diffusion, les épisodes ne sont pas directement téléchargeables depuis le site internet. Les professionnels ne disposant pas d'une connexion internet lors des interventions peuvent s'adresser aux représentants nationaux ou locaux des régimes de retraite – Cnav-Carsat, MSA, RSI, Agirc-Arrco, CRNACL, Ircantec – pour bénéficier d'une mise à disposition gratuite des 15 épisodes soit par clé USB soit par connexion à leurs réseaux informatiques.

### Matériels nécessaires à la projection

Un lecteur média standard récent est suffisant pour le visionnage. L'énergie du duo d'acteurs, Paul et Margot, et les traits d'humour seront certainement mieux appréciés avec un son amplifié et une image en grand format. Il est conseillé de vérifier que l'ordinateur utilisé comprend une carte son, qu'un vidéoprojecteur, un mur pour projeter et des enceintes sont disponibles et adaptés à l'espace d'intervention.

### Sous-titrage et transcription

Le site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr) propose le sous-titrage en français pour une visualisation par des personnes ayant des difficultés d'audition. Les sous-titres permettent aussi les présentations sur écran ou tablette dans des lieux très fréquentés et bruyants, tels que les villages associatifs ou les stands de forum.

Les textes *in extenso* des épisodes peuvent être téléchargés sur le site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr) via le bouton « Transcription vidéo ».



# NTIONS

## L'ÉVALUATION

Si l'utilisation de la web série s'intègre dans le cadre d'une intervention plus large (atelier, forum...) sans en changer les objectifs, le protocole d'évaluation n'a pas nécessairement besoin d'être modifié. L'adaptation des questionnaires de satisfaction ou le tour de table oral en fin d'atelier

permettront au professionnel de mesurer si l'effet qu'il attendait de l'utilisation des épisodes a été ressenti ou non, par les participants.

Si la web série sert de support de création à de nouvelles actions, ou si les débats qui suivent la projection d'un épisode constituent l'essentiel de l'intervention, il conviendra d'élaborer un processus évaluatif *ad hoc*. Pour ce faire, les ressources présentées à la fin du livret seront de bons conseils.

## Aide au choix des épisodes

Thématique	Titre de l'épisode	Les questions de santé pouvant être abordées avec le public à partir des épisodes	N° de page du livret correspondant
Alimentation	« Le bien-être est dans l'assiette »	Les recommandations du Plan National Nutrition Santé.	14
	« Le plaisir au bout de la fourchette »	Chercher le plaisir et la convivialité pour bien manger. Le cercle vertueux de l'alimentation sur la santé globale : activité physique, lien social, fonctions cognitives.	16
Activité physique	« L'important, c'est de bouger »	Activité physique et exercices quotidiens.	20
	« Sport à tout âge »	Reprendre, continuer ou commencer à pratiquer un sport.	22
Activité cérébrale	« Pas de repos pour mon cerveau »	Stimuler tous les jours son cerveau pour préserver la vitalité de ses fonctions cognitives : mémoire, langage, prise de décision...	26
	« L'esprit aussi se nourrit »	Apprendre et transmettre des savoirs et savoir-faire, c'est bon pour garder l'esprit alerte et pour maintenir les liens sociaux.	28
Vie affective et sociale	« Partager pour s'épanouir »	Vie amoureuse. Réorganisation des activités du couple. Sexualité.	32
	« Le bonheur, c'est les autres »	Trouver l'équilibre dans la vie de famille. Créer et entretenir des liens sociaux : bon voisinage, amis.	34
Prévention santé	« Bonne ouïe, bon œil »	Audition, vue et santé bucco-dentaire comme ressources pour le lien social et l'estime de soi.	38
	« Mieux vaut prévenir que guérir »	Le suivi médical régulier pour dépister tôt et soigner mieux. Les aides pour arrêter de fumer et limiter la consommation d'alcool.	40
Participation et engagement social	« Toujours utile ! »	Engagement citoyen et associatif. Valoriser la place des aînés dans la société.	44
	« Transmettre et recevoir »	Créer des liens entre les générations.	46
Rythmes et sommeil	« Tout est dans le rythme »	Rythmer sa journée avec des activités et des repas à heure fixe aide à préserver un bon sommeil. Les conseils pour un bon sommeil.	50
Bien-être et estime de soi	« Savoir dire non »	Bien-être mental. Affirmation de soi.	54
	« Un lieu de vie bien pensé »	L'habitation comme lieu de bien-être quotidien pour aujourd'hui et pour le grand âge.	56

# HUIT THÉMATIQUES POUR

Pour chacune des huit grandes thématiques du Bien vieillir, l'intervenant bénéficie d'une présentation générale du sujet sur une double page intitulée « L'essentiel » suivie pour chaque épisode d'une double page « Animation ».

À noter: le livret se veut être un support pour les professionnels qui sont libres d'adapter les propositions d'animation pour répondre au mieux aux besoins des participants.

## LES DOUBLES-PAGES « L'ESSENTIEL »

L'intervenant trouvera une description des enjeux que représente la thématique pour la santé des seniors **1**. Sont aussi présentés les conseils ou recommandations validés pour aider l'intervenant à se centrer sur les principaux messages que les seniors doivent s'approprier **2**.

Les conseils couvrent en général les deux épisodes liés à la thématique. Si un seul épisode est projeté, l'intervenant choisira les conseils les plus pertinents au vu du contenu de celui-ci.

## LES PAGES « ANIMATION »

La double page « Animation » réunit un résumé de l'épisode et de ses messages clés **A**, des propositions d'objectifs pour la séquence dont l'épisode sera le support **B**, des « Suggestions d'animation » des échanges pour les séquences collectives **C** et des réponses aux « Questions fréquentes » d'ordre pratique que pourraient poser les participants **D**.

↳ **RESSOURCES** Cette mention permet d'identifier que des « Ressources complémentaires » sont référencées en fin d'ouvrage destinées aussi bien aux seniors qu'aux professionnels.

Les pages « L'essentiel » peuvent également soutenir les professionnels dans le cadre d'interventions sans visualisation de la web série: formation, évaluation...

La partie « Suggestions d'animation » est calibrée pour des échanges de 45 minutes en atelier. La durée de l'animation étant fonction du nombre de questions et du temps laissé pour les réponses, l'intervenant pourra la réduire ou augmenter si nécessaire. Les questions entre guillemets sont les phrases énoncées à haute voix par l'animateur. Pour certaines d'entre elles, des conseils et points de vigilance apparaissent en italiques afin de guider l'animateur.

Les « Suggestions d'animation » s'appuient sur plusieurs principes<sup>5</sup>, et notamment :

- progresser en trois temps : « Compréhension générale », « Appropriation vie quotidienne », « Synthèse et projection » (dans l'après-atelier) ;
- permettre en premier lieu aux participants de faire part de leurs connaissances sur le sujet traité. L'animateur est ainsi en mesure d'apprécier les connaissances et les représentations des participants, qui ne transparaissent pas toujours à travers leurs questions ;
- accorder la possibilité aux participants d'échanger entre eux des astuces pour appliquer concrètement les recommandations dans leur vie de tous les jours. Ceci ancre les débats dans la vie quotidienne et favorise ainsi le passage du « savoir » au « pouvoir », de la compréhension à l'intention de changer.

<sup>5</sup> Pour en savoir plus sur l'animation, se reporter à la partie « Des repères pour la pratique professionnelle », p. 6-7.



# ALIMENTATION



Améliorer son alimentation est l'un des changements de comportement des plus faciles à adopter et des plus efficaces pour favoriser un vieillissement en santé et lutter contre un certain nombre de pathologies. Si les habitudes alimentaires de chaque individu se construisent à partir de facteurs biologiques et culturels, elles peuvent néanmoins être réorientées *via* les recommandations nutritionnelles des repères du Plan National Nutrition Santé (PNNS). Ces recommandations nutritionnelles seront d'autant mieux assimilées qu'elles prendront en compte les habitudes alimentaires du public<sup>6</sup>.

## CONNAISSANCES ET PRATIQUES DES RECOMMANDATIONS

### Représentations et connaissances sur l'alimentation<sup>7</sup>

27,1 % des 55-75 ans associent l'acte alimentaire à « un moyen de conserver sa santé ». Seuls 18,6 % citent le plaisir gustatif. 86,5 % d'entre eux considèrent manger de manière équilibrée et sont convaincus des bienfaits d'une bonne alimentation sur la santé. Concernant la connaissance des repères du PNNS, les seniors sont nombreux à connaître ceux relatifs aux fruits et légumes, aux aliments du groupe des viandes-poissons-œufs, mais nettement moins nombreux à connaître les repères relatifs aux produits laitiers et aux féculents. Très majoritairement, les seniors ont un avis très positif sur le fait de cuisiner soi-même : « faire la cuisine est une façon de manger sain » (96,3 %), « c'est convivial » (93 %), « c'est un plaisir » (83 %). Néanmoins, plus de la moitié d'entre eux associe la cuisine à une obligation (56,0 %) et 24 % parlent d'« une contrainte ».

### Habitudes alimentaires et comportements déclarés

Les personnes âgées de 55-75 ans prennent en grande majorité trois repas principaux ; parmi eux le déjeuner compte trois ou quatre plats. Le repas du soir qui comprend moins de plats est potentiellement moins diversifié et équilibré. Les prises de repas se font principalement à domicile. 20 % des 55-75 ans vivent et probablement mangent seuls ; parmi eux, les hommes ont tendance à préparer des repas moins diversifiés que les femmes.

Si les plus de 55 ans ont des connaissances et des comportements alimentaires favorables, des améliorations peuvent être apportées. En effet, plus de deux tiers d'entre eux ne consomment pas les 3-4 produits laitiers recommandés et plus de trois quarts les 5 parts de fruits et légumes. Par ailleurs, plus d'un tiers n'a pas consommé les 5 catégories d'aliments différentes. Enfin, une personne sur 5 ne mange pas suffisamment de féculents.

D'après les déclarations des personnes enquêtées, près de 40 % des individus âgés de 55 à 75 ans sont en surpoids et 14 % obèses. La moitié des hommes âgés de 55 à 75 ans est en surpoids, contre 30 % des femmes.

## LES BÉNÉFICES D'UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET DIVERSIFIÉE

À partir de 55 ans, les besoins alimentaires évoluent. Une alimentation variée répondant à ces besoins permet de prévenir l'apparition d'un mauvais état nutritionnel pouvant avoir un impact sur divers aspects de la santé : maladies chroniques, activité cérébrale, activité physique...

Par ailleurs, une alimentation équilibrée, associée à une activité physique suffisante, limite la prise de poids. Celle-ci est souvent liée à une consommation trop importante de graisses et de sucres par rapport à la dépense énergétique de la personne (fonctionnement du corps et activité physique). Or le surpoids favorise les maladies telles que le diabète, l'hypertension, les problèmes cardio-vasculaires, les douleurs articulaires, les problèmes respiratoires, la rétention d'eau.

Les activités liées à l'alimentation comme jardiner, faire ses courses, faire la cuisine, partager avec les autres... génèrent des bienfaits dans les domaines de l'activité physique, des fonctions cognitives, de la stimulation sensorielle et du lien social.

## CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

### Les repères nutritionnels du PNNS<sup>6</sup>

En l'absence de régime particulier, tous les aliments ont leur place dans les menus, certains sont à privilégier et d'autres à limiter.

- Maintenir le rythme des **3 repas par jour** éventuellement complétés par une collation ou un goûter.
- Les **fruits et légumes**, frais, surgelés ou en conserve apportent à l'organisme des antioxydants qui protègent les cellules, des fibres et de l'eau qui facilitent le transit. En consommer 5 portions par jour, crus, cuits, en jus, nature ou préparés.

- Une à deux fois par jour, au choix, **de la viande, du poisson ou des œufs**, sources de protéines et de fer et, pour les poissons dits « gras », sources d'oméga 3 qui protègent le système cardio-vasculaire.
- **Le pain et les céréales**, semi-complets ou complets de préférence, les pommes de terre et les légumes secs peuvent être servis à chaque repas et selon l'appétit. Ils contiennent des fibres indispensables au transit intestinal et fournissent de l'énergie que notre corps utilise progressivement.
- **Du lait et des produits laitiers** 3 ou 4 fois par jour. Leur apport en calcium aide à conserver des os solides. Alterner lait, yaourts, fromages blancs et fromages.
- Consommer avec modération les **produits sucrés** qui, en excès, peuvent participer à la prise de poids et le **sel** qui, en excès, favorise l'hypertension à l'origine de maladies cardiovasculaires.
- Les **matières grasses** apportent à l'organisme de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Toutefois, en excès, elles augmentent les risques pour la santé. Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix...), favoriser la variété et limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).
- **Boire à volonté**, pendant et entre les repas. Penser aussi potages, tisanes, thé et café. Limiter les boissons sucrées. Pour les boissons alcoolisées, ne pas dépasser 2 verres standard par jour en moyenne pour les femmes, 3 verres standard pour les hommes.

### Équilibre alimentaire et plaisir de la table

L'équilibre et la variété de l'alimentation s'envisagent sur des cycles hebdomadaires plutôt que quotidiens. **La motivation à manger équilibré sera renforcée si les personnes y trouvent du plaisir** : sensations gustatives, convivialité liée au partage des repas, sentiment valorisant de se faire du bien... D'autres sources de satisfaction sont à souligner comme varier les recettes et les types d'aliments, composer des assiettes colorées et bien présentées, concevoir et cuisiner soi-même ses repas, seul ou à plusieurs, rechercher de nouvelles recettes, faire ses courses au marché, faire pousser et cuisiner ses propres fruits et légumes, veiller à la stabilité de son poids. Outre le plaisir de bien manger, ces activités stimulent le cerveau et permettent de faire de l'exercice.

6 *Alimentation atout prix* [Outil pédagogique]. Saint-Denis : Inpes, 2007 : 164 p.

7 Léon C., Beck F., dir. *Les comportements de santé des 55-85 ans. Analyses du Baromètre santé 2010*. Saint-Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2014 : 192 p.

8 Pour en savoir plus : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



“LE BIEN-ÊTRE

EST DANS L’ASSIETTE”



Margot et Paul reçoivent un SMS de Yasmine, 63 ans, concernant le manque de variété de ses assiettes. Paul invente un jeu avec des jetons de couleur pour expliquer et mémoriser les principes d’une alimentation équilibrée.

#### OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- COMPRENDRE les fondamentaux d’une alimentation équilibrée.
- IDENTIFIER des conseils transposables dans la vie quotidienne pour profiter des bienfaits.

#### MESSAGES



#### CLÉS

- > Tous les aliments ont leur place dans un menu, certains sont à privilégier et d’autres à limiter.
- > L’important est de respecter variété et équilibre sur la base de 3 repas par jour, plus éventuellement un goûter ou une collation, et d’un cycle hebdomadaire.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

- « À quoi cela sert-il de manger équilibré et varié ? »
- « Que symbolisent les différentes couleurs utilisées par Paul dans son jeu ? »
- « Pourquoi le jeu proposé par Paul n'est-il pas parfait ? »
- « Que retenir des conseils de Margot et Paul ? »
- « Y a-t-il des choses que vous n'avez pas comprises ou bien entendues ? »

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

Un tableau récapitulatif des recommandations est disponible dans la brochure « Guide nutrition à partir de 55 ans » en pages 4-5 ([www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)). Il peut être utile de l'avoir sous les yeux pendant l'animation.

- « Quels sont les conseils que vous mettez déjà en œuvre et comment ? »
- « Quels sont ceux qui vous semblent difficiles à appliquer dans votre quotidien et pourquoi ? »

« Quelles suggestions pourriez-vous faire pour dépasser les difficultés mentionnées par certains ? »

« Quels autres comportements faut-il combiner à l'alimentation pour prévenir les problèmes de santé ? »

*Évoquer l'activité physique sans rentrer dans les détails et en invitant les participants à rejoindre une séquence sur ce sujet.*

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

« Aidez-moi à synthétiser nos échanges. Pour manger équilibré il est conseillé de... »

« Choisissez trois choses que vous allez modifier d'ici le prochain atelier Bien vieillir ou atelier Nutrition pour que votre alimentation soit davantage équilibrée. »

## QUESTIONS FRÉQUENTES

### « Comment puis-je évaluer si mon alimentation est équilibrée ? »

Il est recommandé de faire 3 repas par jour, complétés éventuellement par un goûter ou une collation en cas de petit creux, en privilégiant yaourts, fromages et fruits. Mieux vaut composer les repas avec « entrée, plat et dessert » plutôt qu'avec un plat unique. Enfin, l'équilibre alimentaire s'envisage sur une semaine.

### « Comment me procurer des fruits et légumes moins chers et savoureux quand même ? »

Si vous en avez la possibilité, cultivez vos propres légumes. Sinon choisissez des fruits et légumes de saison, regroupez-vous pour acheter en plus grande quantité à des prix négociés et pensez également à consommer des fruits et légumes en conserve ou surgelés.

### « Je n'arrive pas à faire rentrer viande ou poisson dans mon budget. Une idée ? »

Pot-au-feu, potée, daube, bourguignon, tajines, les morceaux à cuisson longue qui donnent une viande très moelleuse sont moins chers et apportent autant de protéines que les autres. Les conserves de poissons (ex. : thon, sardines, saumon) sont intéressantes tant sur le plan nutritionnel que budgétaire. Pour les protéines, pensez aussi aux œufs qui sont bon marché. Vous pouvez en consommer régulièrement à la coque, au plat, en omelette, dans une salade composée, un flan salé ou sucré...

### « Je n'ai jamais soif, comment faire pour me motiver à boire ? »

Si l'eau vous paraît fade, complétez-la par des tisanes, du thé, des potages ou bouillons.

Boire de l'eau du robinet est tout aussi bon pour le corps et moins cher. Si vous lui trouvez un goût chloré, remplissez en avance des carafes et laissez-les à l'air libre. À la maison, laissez une bouteille, un verre ou une carafe en évidence pour y penser, et quand vous partez, emportez dans votre sac une petite bouteille ou une gourde. Petite astuce, pour ne pas avoir à vous lever la nuit, buvez dans la première partie de l'après-midi.

### « Je ne parviens pas à réduire ma consommation de sel ? Quel conseil me donnez-vous ? »

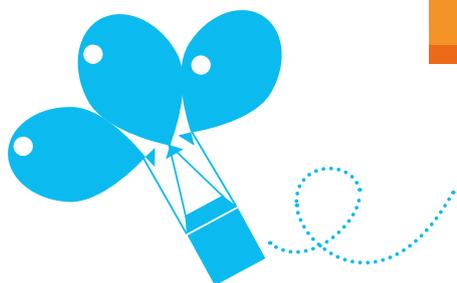
Limitez les produits préparés salés (charcuterie, biscuits apéritifs, plats préparés...), préférez le sel iodé, salez peu à la cuisson, goûtez avant de resaler, évitez la salière sur la table. Pour donner du goût à vos préparations, pensez épices (dont le poivre), condiments (moutarde, cornichons, câpres...), aromates (ail, oignon, échalote...) et fines herbes. Enfin, soyez patient, il faut quelques jours avant de s'habituer à manger moins salé.

### ↳ RESSOURCES



“LE PLAISIR AU BOUT

DE LA FOURCHETTE”



Margot et Paul répondent à la question de Pablo, 68 ans, pour qui cuisiner sainement et de manière équilibrée est compliqué et ennuyeux. Paul se métamorphose en chef cuisinier...

### OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- **COMPRENDRE** qu'une l'alimentation équilibrée peut aussi être source de plaisir et de bien-être au-delà des apports nutritifs.
- **IDENTIFIER** de nouvelles sources potentielles de satisfaction dans les activités liées à l'alimentation.

MESSAGES



CLÉS

- > Le goût d'une alimentation variée passe par le plaisir de cuisiner, d'explorer des recettes, de peaufiner la présentation et de partager des repas de façon conviviale.
- > Préparer soi-même des repas équilibrés a un impact positif et global sur la santé en favorisant l'activité cérébrale, en entretenant la forme physique et en maintenant des liens sociaux.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

« Le titre de la vidéo est "Le plaisir au bout de la fourchette". Quelles sont les choses plaisantes que vous associez à l'alimentation ? »

*Amener le groupe à voir au-delà du plaisir gustatif comme le propose la première moitié de la vidéo.*

« Margot et Paul n'éprouvent pas le même bonheur à cuisiner. Vous sentez-vous plutôt comme Margot ou plutôt comme Paul ? Pourquoi ? »

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

« Dans votre quotidien, est-ce que les délices de la table riment avec bonne santé ? »

« Qu'est-ce qui vous donne de l'inspiration pour cuisiner ? »

« Qui veut bien partager ses bons plans pour obtenir des aliments de qualité ? »

*Amener les participants à identifier les activités liées à l'alimentation procurant du plaisir et étant bénéfiques pour la santé (activité physique, lien social, activité cérébrale).*

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

« Aidez-moi à synthétiser nos échanges: pour manger varié et équilibré tout en se faisant plaisir, on peut... »

« Prenez quelques minutes de réflexion pour vous-même afin de choisir un aliment ou un plat que vous aimeriez découvrir. Puis pour déterminer avec qui et où vous pourriez le cuisiner. »

## QUESTIONS FRÉQUENTES

**« Où puis-je trouver de l'inspiration pour varier les plats ? »**

Utilisez davantage d'arômes type ail, persil, basilic... et d'épices comme les piments ou le curry en vous laissant guider par des cuisines du monde par exemple. En la matière, internet est une ressource inépuisable. Pour des recettes diverses et équilibrées, consultez « La fabrique à menus » du site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr). Vous pouvez aussi participer aux activités culinaires organisées par des associations sociales et culturelles près de chez vous. Renseignez-vous à la mairie, auprès de votre régime de retraite et des maisons des associations.

**« Je n'aime pas manger/faire à manger, que me conseillez-vous ? »**

Changer vos habitudes peut être motivant. Prenez prétexte à la cuisine pour développer d'autres activités. C'est en faisant des courses avec vos petits-enfants que vous découvrirez leurs envies. Vous pourrez alors chercher avec eux des recettes et faire appel à vos amis pour des conseils. Si vous mangez peu en quantité, veillez à choisir des aliments de bonne qualité nutritionnelle (riches en vitamines et minéraux, pauvres en sucre ajouté et en graisses), et prenez une collation. Vous pouvez aussi avoir recours aux services de restauration collective ou à domicile. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite et de votre mairie.

**« Pour moi, sucre et matières grasses sont synonymes de plaisir. Comment me modérer ? »**

Dans la mesure du possible, consommer des produits « faits maison » plutôt que des plats préparés qui contiennent souvent du sel, du sucre et des matières grasses en quantité

trop importante par rapport aux besoins physiologiques. Le plaisir du goût sucré peut s'obtenir avec des substituts (fructose, stévia). Il peut aussi se retrouver à travers la consommation de fruits bien mûrs, de jus et de compotes (sans sucre ajouté).

Préférez des graisses végétales (huiles d'olive, de pépins de raisin, de colza) aux graisses animales (beurre, crème).

**« Que signifie "à consommer avec modération" ? »**

Cela veut dire limiter, réduire les quantités consommées, sans pour autant se passer du produit en question.

Pour maîtriser sa consommation de sel, de graisses ou de sucres, il faut considérer ce qu'on ajoute soi-même lors de la préparation des aliments, mais également le sel, les graisses et les sucres déjà présents dans les produits préparés par les commerçants ou les industriels: plats cuisinés, viennoiseries, pizzas, etc.

**« J'ai la possibilité de partager un potager, est-ce une bonne idée ? »**

Outre la chance d'avoir sous la main des produits frais, jardiner est une manière agréable de vous oxygéner, de faire de l'exercice quand il faut bêcher, tailler, semer. C'est aussi excellent pour stimuler votre cerveau: vous documenter, anticiper le rythme des saisons, apprendre de nouveaux gestes.

### ↳ RESSOURCES

# ACTIVITÉ PHYSIQUE



L'activité physique peut être définie ainsi : tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos. Sa pratique régulière peut contribuer à repousser l'âge d'entrée dans la dépendance de 6 à 7 ans et à améliorer la qualité de vie au cours de l'avancée en âge<sup>9</sup>. C'est pourquoi quels que soient l'âge et les activités choisies, il importe de motiver les seniors à adopter des comportements protecteurs sur lesquels ils peuvent agir par eux-mêmes au quotidien.

## LES BIENFAITS D'UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE

La pratique d'une activité physique a un impact bénéfique au quotidien. En favorisant le maintien de la force musculaire et de la souplesse, elle facilite la réalisation des tâches quotidiennes, rend plus résistant à la fatigue et permet le maintien de l'autonomie dans les déplacements. Elle a des effets positifs sur les fonctions cognitives et la santé mentale, notamment parce qu'elle améliore la qualité du sommeil, aide à se relaxer, renforce l'estime de soi et participe à créer des rencontres.

Plus encore, l'activité physique à un rythme régulier réduit la mortalité précoce des adultes. Elle a un pouvoir préventif sur 25 maladies chroniques telles que l'insuffisance coronaire, l'accident vasculaire cérébral, l'hypertension, le cancer du sein, le cancer du côlon, le cancer de l'endomètre (utérus), le diabète de type 2 et l'ostéoporose<sup>10</sup>. Elle a un rôle favorable dans la préservation de l'équilibre et la prévention des chutes et contribue à la réduction des fractures ostéoporotiques.

Le sport est un ensemble d'exercices physiques se pratiquant en individuel ou collectif, donnant généralement lieu (mais pas obligatoirement) à compétition, exécutés en observant certaines règles précises souvent en vue de l'accomplissement d'une performance. Mais l'activité physique ne se réduit pas à la pratique sportive. Elle peut se pratiquer dans le cadre domestique, de la vie courante (par ex. transports actifs) et pendant les loisirs (incluant les activités sportives)<sup>11</sup>.

## IDENTIFIER LES BÉNÉFICES

Parmi les 55-75 ans, 40,2 % déclarent pratiquer un niveau élevé d'activité physique, 28,1 % un niveau modéré et 31,7 % un niveau limité. Mais les seniors n'ont pas toujours une perception juste de leur niveau d'activité physique. Parmi ceux ayant un niveau limité d'activité physique, 27,1 % surestiment leur niveau de pratique en considérant

<sup>9</sup> Inserm. *Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées. Synthèse des recommandations*. Paris : Inserm, coll. Expertise collective, 2015 : 518 p.

<sup>10</sup> Selon l'agence de santé publique du Canada. *Étude nationale 2014. Activité physique. Lutter contre la sédentarité pour bien vieillir*. Paris : Agirc-Arrco, 2014.

<sup>11</sup> Rostan F., Simon C., Ulmer Z., dir. *Promouvoir l'activité physique des jeunes. Élaborer et développer un projet de type Icaps*. Saint-Denis : Inpes, coll. Santé en action, 2011 : 188 p.

qu'ils en font suffisamment. Et parmi les individus ayant un niveau de pratique de moyen à élevé, 41,8 % considèrent qu'ils n'en font pas assez<sup>12</sup>. Il est donc important de leur transmettre les bons repères, et qu'ils sachent identifier les quatre bénéfices des activités physiques que sont l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre. Les activités physiques peuvent être pratiquées à intensité modérée et élevée.

L'activité physique d'intensité modérée essouffle et augmente la fréquence cardiaque. La personne devrait être capable de parler ou de maintenir une conversation, mais pas de chanter. L'activité physique d'intensité élevée accélère beaucoup la fréquence cardiaque. La personne ne peut alors plus prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre son souffle<sup>10</sup>. Avant de commencer une activité d'intensité élevée, il est recommandé de consulter son médecin traitant.

#### Exemples d'activités physiques selon leur bénéfice<sup>13</sup>

ACTIVITÉS PHYSIQUES D'ENDURANCE	
<b>Au moins 30 minutes au moins 5 jours par semaine</b>	Marche rapide, marche nordique, jogging, monter et descendre les escaliers, faire ses courses à pied • Bricolage, entretien, mécanique, jardinage • Vélo • Natation, aquagym • Danse, gym, fitness
ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
<b>Au moins 2 à 3 fois par semaine</b>	Marche rapide, marche nordique, jogging, monter et descendre des escaliers • Bricolage, jardinage • Vélo • Natation, aquagym • Danse, gym, fitness
ACTIVITÉS DE SOUPLESSE	
<b>Au moins 2 fois par semaine</b>	Travaux ménagers, jardinage • Pétanque • Tai-chi, yoga, danse, gym, fitness • Exercices d'assouplissements spécifiques (étirements)
ACTIVITÉS D'ÉQUILIBRE	
<b>Au moins 2 jours par semaine, plus particulièrement à partir de 65 ans</b>	Jardinage • Pétanque • Vélo, trottinette • Marche (sur les pointes, les talons) • Tai-chi, yoga, gym, danse, fitness • Exercices posturaux et d'équilibre

de pratiquer au moins 30 minutes **d'activités physiques d'endurance** au moins 5 jours par semaine, à compléter, deux ou trois fois par semaine, par des activités de **renforcement musculaire**, mobilisant les principaux groupes musculaires, et de **souplesse** et, plus particulièrement à partir de 65 ans, **d'équilibre**, pour prévenir les chutes. Cela s'applique aux adultes en bonne santé. Les personnes présentant des problèmes de santé particuliers demanderont un avis médical. Dans tous les cas, une alimentation équilibrée et suffisante contribue à disposer de l'énergie nécessaire à l'activité physique. Il faut aussi penser à réduire le temps passé assis, car remplacer 1 heure de position assise par jour par 1 heure debout voire par une activité de faible intensité réduit significativement la mortalité mais aussi le risque de développer maladies cardiovasculaires, diabète de type 2 et certains cancers.

#### Se motiver et créer des occasions de pratiquer<sup>13</sup>

De manière générale, se fixer des objectifs réalisables, pratiquer à plusieurs et varier les activités est plus plaisant et maintient la motivation dans la durée. De petites astuces permettent de parvenir aux 30 minutes recommandées comme prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, promener son chien un peu plus longtemps que d'habitude, faire ses courses à pied ou à vélo, descendre un arrêt de bus avant sa destination.

#### Prendre en compte les règles de sécurité<sup>15</sup>

Adapter son alimentation, s'hydrater, respecter le code de la route, ne pas se baigner seul, utiliser des équipements adaptés et entretenus sont des précautions à prendre mais aussi arrêter l'activité physique lors de douleurs thoraciques, musculaires ou articulaires persistantes et consulter son médecin traitant.

#### Prendre des précautions supplémentaires pour le sport<sup>15</sup>

L'avis du médecin est obligatoire pour le sport en association ou à un niveau de compétition. Dans tous les cas, une consultation chez son médecin traitant sera l'occasion d'évoquer la reprise de son sport et ses conditions. Il est conseillé de recommencer progressivement et d'adapter l'intensité à ce que dit le corps (douleurs, grandes fatigues). Et parmi les bons réflexes, il convient de commencer sa séance par des échauffements, de s'hydrater (un verre d'eau toutes les 20 minutes) et de terminer par des étirements.

## CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

### Intégrer l'activité physique à son quotidien<sup>14</sup>

Pendant longtemps on parlait de façon globale de l'activité physique, alors que les nouvelles recommandations du Plan National Nutrition Santé mettent maintenant l'accent sur la diversité des bénéfices. Il est aujourd'hui conseillé

12 Léon C., Beck F., dir. *Les comportements de santé des 55-85 ans. Analyses du Baromètre santé 2010*. Saint-Denis: Inpes, coll. Baromètres santé, 2014: 192 p.

13 [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

14 Organisation mondiale de la santé (OMS). *Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé*. Genève: OMS, 2010: 60 p. Anses. Actualisation des repères du PNNS. Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Anses: Maisons-Alfort. Rapport d'expertise collective, 2016: 549 p.

15 *Sport et santé après 55 ans, votre Visa Forme*. [brochure] Paris: ministère de la Jeunesse et des Sports, 2007: 28 p.



“L'IMPORTANT,

C'EST DE BOUGER”



Un avion en papier atterrit sur le bureau de Margot. C'est la question de Gérard, 64 ans, qui souhaite savoir comment faire de l'exercice, ce qui est bon pour la santé, sans faire de sport. Paul et Margot confirment que ce qui compte, c'est de bouger.

### OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- COMPRENDRE les bienfaits de l'activité physique régulière pour la santé.
- IDENTIFIER son niveau d'activité physique actuel et les pistes pour pratiquer au moins 30 minutes au moins 5 jours par semaine.

MESSAGES



CLÉS

- > L'activité physique, c'est bon pour prévenir les maladies, préserver l'autonomie plus longtemps et entretenir le moral.
- > L'activité physique, ce sont les mouvements au quotidien. Tous les exercices qui amènent à mettre le corps en mouvement sont bénéfiques.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

« Qu'est-ce que la vidéo nous apprend sur la manière de faire de l'exercice sans faire du sport ? »

« Pourquoi Gérard a-t-il raison de dire que l'exercice est bon pour la santé ? »

« Gérard parle d'exercice, mais les professionnels de la prévention utilisent plutôt l'expression activité physique. Est-ce que quelqu'un peut tenter de définir ce qu'est l'activité physique ? »

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

« Nous allons tenter d'identifier ensemble votre niveau d'activité physique et comment en faire davantage. Pour cela je vous donne ce tableau récapitulatif d'activités qui font bouger. »

*Projeter ou distribuer sur papier le tableau « Rester en forme après 50 ans » présentant les activités physiques et leurs bénéfices possibles. Tableau téléchargeable sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr), rubrique « Pour les seniors ». Tableau proposé pour les 50 à 75 ans. Si des participants ont plus de 75 ans, préciser que les activités les plus douces sont à privilégier.*

« Lisez le tableau et les exemples fournis. Remémorez-vous votre journée d'hier, et notez les activités qui vous ont fait bouger. Si votre journée d'hier était très inhabituelle en termes d'activités, choisissez-en une précédente plus classique. »

*Laisser suffisamment de temps pour que chacun puisse exécuter cette première consigne.*

« Identifiez les activités pratiquées pendant la semaine précédente pour voir si vous avez fait travailler votre corps selon les quatre bénéfices attendus. »

« Quelles sont vos activités physiques qui permettent de travailler l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre ? »

« Qu'est-ce qui vous a empêché de bouger davantage hier et qu'est-ce qui pourrait vous donner envie de bouger plus demain ? »

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

« Quelles sont les 5 idées à retenir de nos échanges sur l'activité physique ? »

*Compléter avec les messages clés si ceux-ci ne sont pas exprimés par les participants.*

« Je vous invite en fin de séquence à vous rapprocher d'autres participants avec qui vous aimeriez bouger dans les jours qui viennent. »

## QUESTIONS FRÉQUENTES

**« Je sais qu'il est bon de faire au moins 30 minutes de marche rapide au moins 5 jours par semaine, mais je n'y arrive pas, que me conseillez-vous ? »**

Ne vous découragez pas ! Faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout. Toute augmentation de votre activité physique, même minime, est bénéfique pour votre santé : sortez à pied pour faire les courses, montez les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur. Commencez doucement, par des activités physiques d'endurance au moins 5 fois par semaine, et augmentez progressivement la durée pour essayer d'atteindre les 30 minutes recommandées d'activité physique. Choisissez des activités que vous aimez et qui font partie de votre vie quotidienne, variez-les pour éviter la monotonie. Par exemple, des exercices de gymnastique le matin au réveil, du jardinage ou du bricolage, de la pétanque de temps en temps... Et pour vous motiver, faites-vous accompagner.

**« Je recherche des activités physiques qui jouent un rôle positif sur le moral. Quelles sont-elles ? »**

Potentiellement toutes, notamment celles qui font plaisir, celles qui par leur intensité élevée permettent de libérer des hormones du bonheur, les endorphines. Mais c'est encore plus vrai pour celles qui développent les liens sociaux : danse de salon, sport d'équipe, ateliers équilibre, remise en forme, gym douce... Si, en plus, elles stimulent le cerveau par le partage avec les plus jeunes et les découvertes qu'elles induisent, c'est d'autant mieux. Pensez randonnées pédestres, balades à vélo, yoga, jardinage...

Vous pouvez aussi tester les activités qui aident à mieux gérer les émotions comme le tai-chi-chuan, le qi qong, la relaxation.

**« Je fais 1h30 de foot par semaine/je fais mes 30 minutes d'activité physique par jour; alors pourquoi mon médecin me dit-il de faire plus ? »**

Les recommandations sont générales. Votre médecin vous connaît et doit avoir des raisons précises de vous demander d'en faire plus. Posez-lui la question, notamment sur l'objectif. S'agit-il de travailler la souplesse, la coordination, le renforcement musculaire, l'équilibre ou l'endurance cardio-vasculaire ?

Il est important de compléter l'activité physique d'endurance, au moins deux à trois fois par semaine, par des activités physiques de renforcement musculaire, de souplesse et d'équilibre, surtout après 65 ans. Par ailleurs, il ne faut pas oublier qu'il y a deux critères à respecter pour l'endurance cardio-vasculaire : l'intensité et la régularité. Enfin, le repère de 30 minutes au moins cinq fois par semaine, c'est un minimum. Il est conseillé de faire plus quand cela est possible pour augmenter les bénéfices sur la santé.

### ↳ RESSOURCES



“SPORT À

TOUT ÂGE”



La question du jour est écrite sur un ballon de basket. Léa aurait besoin de conseils pour Évelyne, sa grand-mère, qui souhaite refaire un peu de sport. Paul et Margot proposent des réponses complémentaires.

#### OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- **COMPRENDRE** quelles sont les précautions à prendre quand on se remet à la pratique sportive.
- **IDENTIFIER** les types de satisfactions et de plaisirs que peut procurer le sport.

MESSAGES



CLÉS

- > Il n’y a pas d’âge pour pratiquer un sport. L’important est d’adapter son activité à ses possibilités et de conserver une dimension plaisir.
- > Débuter le sport ou reprendre après plusieurs années nécessite de pratiquer à son rythme, après un avis médical et pourquoi pas, avec l’aide d’un professionnel, pour identifier des objectifs réalisables.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

- « Comment définissez-vous le sport ?  
Y a-t-il une différence avec l'activité physique ? »  
*Préciser que de plus en plus de clubs proposent de faire du sport sans objectif de compétition.*
- « En quoi les dialogues ou les mouvements des acteurs nous donnent les conseils relatifs à la pratique du sport ? »

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

- « Comment peut-on décrire l'attitude et les ressentis de Margot par rapport au sport ? En quoi sont-ils différents de ceux de Paul ? »  
*Margot : plaisir dans l'effort et la performance.  
Paul : plaisir dans la convivialité et dans un rythme adapté.*
- « Aujourd'hui, vous êtes plutôt comme Margot, comme Paul, ou ni l'un ni l'autre ? Et pourquoi ? »

« Pour ceux qui ont déjà fait du sport, pourriez-vous nous dire quels sont vos deux sports préférés et quelles sont les satisfactions que vous en retirez ou retiriez ? »

*Préciser que la question porte sur des sports pratiqués, et non les sports pour lesquels les participants ont été spectateurs.*

« Quels sont les clubs ou associations du territoire qui proposent du sport accessible aux seniors ? »

*Si possible, se procurer la liste des associations sportives de la localité où se déroule l'action collective pour alimenter la réflexion des participants quand ceux-ci manquent d'idée.*

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

« Quelles sont les 5 idées à retenir de nos échanges sur le sport ? »

*Compléter avec les messages clés si ceux-ci ne sont pas exprimés par les participants.*

« Qui dans notre groupe pourrait faire découvrir un sport non compétitif à d'autres participants ? Nous recueillerons vos impressions à la prochaine séance. »

## QUESTIONS FRÉQUENTES

**« Je pratique un sport collectif très entraînant. À trop en faire, est-ce que je ne risque pas un malaise ? »**

Consultez un professionnel de santé et des éducateurs sportifs, si vous avez des questions par rapport aux fréquences et aux types d'activités physiques qui vous conviendraient le mieux, notamment si vous avez une maladie chronique. De manière générale, pour le sport collectif, évitez la compétition et la confrontation violente aux autres, notamment avec les jeunes. Préférez les entraînements en loisir sans contact ou choc et vérifiez votre pouls. Arrêtez l'activité physique en cas de douleurs thoraciques, musculaires et articulaires persistantes.

**« Comment puis-je trouver une association sportive accessible et dans laquelle les seniors ne sont pas regardés d'un mauvais œil ? »**

Les mairies sont les lieux d'information de premiers recours. De nombreuses associations sportives proposent des créneaux d'entraînement pour une pratique de « loisirs » ouverts à tous. Certaines associations pratiquent du multisports ou ouvrent des ateliers de remise en forme qui permettent de reprendre en douceur et de découvrir des activités jamais encore pratiquées. Vous pouvez également consulter sur internet l'offre des fédérations sportives qui promeuvent le « sport-santé » pour une pratique à moindre coût et conçue entre autres pour les seniors. Fédération du sport pour tous. Fédération française de l'éducation physique et de la Gymnastique volontaire. Fédération française de la retraite sportive.

**« Pour la pratique sportive, que dois-je changer dans mon alimentation ? »**

Vous vous dépensez plus, vous avez donc besoin de manger suffisamment. Continuez à suivre les recommandations du Plan National Nutrition Santé en privilégiant les féculents et en consommant des protéines – viande, poisson ou œufs – à chaque repas. N'oubliez pas de boire davantage d'eau. En cas d'activité intense, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 20 minutes est recommandé, complété par une collation 1 heure avant ou après l'effort.

**« Je suis sédentaire, je n'ai pas pratiqué depuis longtemps, comment puis-je reprendre en douceur ? »**

Avant de passer au sport, commencez par renforcer vos muscles : faites les courses à pied, jardinez, marchez, pratiquez du vélo d'appartement... Au début, 5 à 10 minutes par jour suffisent, puis augmentez très progressivement la durée pour atteindre au moins 30 minutes d'activités physiques d'endurance au moins 5 jours par semaine. Ensuite, vous pourrez envisager des activités qui vous sollicitent davantage, comme les activités de sport-santé alliant convivialité, travail de la souplesse, coordination et renforcement musculaire : gymnastique douce, yoga, tai-chi-chuan, aquagym, natation, danse, pétanque. Si vous en avez envie et si votre médecin ne s'y oppose pas, vous pouvez pratiquer des sports d'intensité modérée ou intense. Consultez le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) pour trouver des idées.

↳ RESSOURCES

# ACTIVITÉ CÉRÉBRALE



Maintenir la vitalité du cerveau est primordial, quel que soit son âge, car c'est lui qui met en œuvre les fonctions cognitives assurant l'autonomie et l'épanouissement des personnes. Les fonctions cognitives permettent en effet de comprendre et d'agir sur l'environnement. Elles regroupent notamment la mémoire, le langage, le raisonnement, l'apprentissage, la résolution de problèmes, la prise de décision, la motricité gestuelle, la perception sensorielle ou l'attention. Tout ce qui stimule le cerveau limite l'impact du vieillissement sur les fonctions cognitives.

## VITALITÉ DES FONCTIONS COGNITIVES

Avec l'âge, certaines fonctions déclinent, mais le vieillissement n'affecte pas toutes les fonctions cognitives de la même manière<sup>16</sup>. Si le langage et l'organisation de la mémoire de long terme sont peu touchés, d'autres fonctions comme l'attention et le raisonnement peuvent voir leurs performances diminuer. L'ampleur et le début des changements varient beaucoup d'une personne à une autre suivant des caractéristiques biologiques, des milieux et styles de vie.

Toutefois, même à un âge avancé, le cerveau peut développer sa capacité à apprendre et rester alerte. Pour cela il est nécessaire de le stimuler.

Les stimulations peuvent être multiples: en individuel ou en interaction, à la maison ou à l'extérieur. Plus le cerveau conserve ses facultés, plus il s'adapte en souplesse aux événements, plus le fonctionnement cognitif est performant. C'est un cercle vertueux. En effet, les expériences de vie qui défient l'intellect génèrent des changements positifs dans la structure même du cerveau (« plasticité cérébrale »)<sup>17</sup>. Il est bénéfique de faire des efforts, de développer des projets, d'apprendre et de globalement stimuler les fonctions cognitives.

Il n'y a pas d'âge pour apprendre. On peut enregistrer de nouvelles informations tout au long de la vie. Les personnes âgées peuvent cependant avoir besoin de plus de temps et de répétition pour ancrer les apprentissages.

16 *Musclez vos méninges! Atelier de vitalité intellectuelle pour aînés* [outil pédagogique]. Montréal : Centre de santé et de services sociaux Cavendish, 2008.

## LA MÉMOIRE :

### AU CŒUR DE TOUTES LES ATTENTIONS

La mémoire est la fonction cognitive qui permet à beaucoup d'autres de s'activer<sup>16</sup>. Le déclin des capacités de mémorisation débute dès la trentaine. Mais c'est à partir de la cinquantaine que les personnes commencent à s'en plaindre, avec une intensité rarement proportionnelle à la réalité objective du déficit. Affirmer des troubles de mémoire peut être une manière pour les seniors d'exprimer des frustrations et des angoisses qu'ils ne savent exprimer autrement. Ces plaintes portent essentiellement sur les déficits de performance dans la vie de tous les jours : perdre ses clés, ne pas se souvenir du nom des personnes, etc. Les dysfonctionnements inquiètent sans obligatoirement avoir de conséquences graves sur le quotidien des personnes, et sans nécessairement être le signe annonciateur de maladies graves telles qu'Alzheimer.

## CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

### Stimuler son cerveau au quotidien

Le cerveau a besoin de stimulations<sup>18</sup>. La plupart des activités bénéfiques à la mémoire sont aussi très plaisantes. Les jeux, en solo ou de société, font travailler les neurones. Ils amènent à réfléchir pour trouver la bonne stratégie ou le bon mot, à faire appel à la mémoire, à recourir au dictionnaire. La lecture est une source inépuisable de bienfaits. Elle met à contribution toutes les fonctions cognitives : concentration, raisonnement, associations d'idées... Les sorties – spectacle, concert, visite de musée ou de monument historique – sont des moments privilégiés, surtout entre amis. Les voyages ravivent la curiosité, maintiennent une certaine ouverture d'esprit. C'est vrai pour des courts séjours, pour des week-ends et même pour des excursions à la journée. Les loisirs créatifs (peinture, écriture, sculpture...) stimulent les fonctions cognitives en faisant appel à l'imagination, les cinq sens et l'expression des émotions.

De manière générale, acquérir de nouveaux savoirs est positif et le sera d'autant plus que l'on cherche à comprendre plutôt qu'à simplement compiler des connaissances. Partager ce savoir, le transmettre est une autre manière d'activer son cerveau qui a l'avantage de nourrir les liens amicaux ou familiaux.

### Assurer son bien-être mental

Une étude de l'Agirc-Arrco confirme qu'« au-delà des facteurs strictement médicaux (comme par exemple les risques cardio-vasculaires) les facteurs psychologiques et environnementaux sont d'une importance majeure »<sup>19</sup>.

La vie sociale, en cela qu'elle déclenche des plaisirs, active certaines parties du cerveau qui ne s'activent pas autrement : le bien-être et l'émerveillement face à l'inconnu contribuent à la plasticité cérébrale laquelle permet au cerveau de s'adapter aux diverses situations de la vie quel que soit son âge. Alors que l'anxiété, le stress chronique et la dépression favorisent la perte des capacités cognitives, s'engager dans des activités sociales, créant du lien avec d'autres personnes (sortie entre amis, repas de famille), se sentir utile et entouré génèrent des émotions positives favorables à la vitalité mentale.

### Veiller à sa santé

Le bon fonctionnement du cerveau dépend de la bonne santé globale du corps. Pour le maintenir en forme, quelques principes généraux s'appliquent : pratiquer une activité physique pour l'oxygéner, limiter la consommation de graisses, sucre, sel, alcool, drogues ou médicaments psychotropes, s'hydrater suffisamment pour ne jamais ressentir la soif (eau, bouillon, thé, café...). Il est aussi recommandé de prendre soin de sa vue et de son audition. Enfin, certaines pathologies ou traitements médicamenteux peuvent avoir un impact sur le fonctionnement du cerveau, le suivi par un médecin traitant est donc recommandé.

17 Selon les travaux du directeur de recherche au CNRS Pierre-Marie Lledo. La plasticité cérébrale est le phénomène caractérisant la capacité du cerveau à réorganiser les réseaux de neurones et leurs connexions pour soutenir les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation. <http://lesfondamentales.cnrs.fr/programme/intervenant/pierre-marie-lledo>

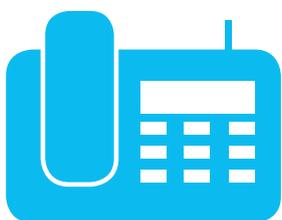
18 De Ladoucette O. *Le nouveau guide du bien vieillir*. Paris : Odile Jacob, coll. Guide, 2011 : 671 p.

19 *Mémoire. De la plainte à l'oubli, repérer pour mieux accompagner. Étude nationale 2011*. Paris : Centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco, 2012 : 167 p.



“PAS DE REPOS POUR

MON CERVEAU”



Jérôme, 41 ans, dicte une question au téléphone sous forme de charade. Cela concerne son père: « Comment continuer à stimuler son cerveau ? » Margot aide Paul à élaborer des réponses, également sous forme de charades.

#### OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- **COMPRENDRE** pourquoi et comment préserver ses fonctions cognitives.
- **IDENTIFIER** les activités qui stimulent le cerveau.

MESSAGES



CLÉS

- > Le cerveau vieillit moins vite si on s'en sert.
- > Lire, bricoler, sortir, jouer, voir du monde, discuter, se divertir entretiennent les fonctions cognitives et contribuent à garder un cerveau alerte.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

« Quelle était la question de Jérôme sous forme de charade ? »

« Quels sont les autres charades ou conseils dont vous vous souvenez ? »

#### Rappel des charades

- Mon 1<sup>er</sup> se fait quand je marche, mon 2<sup>nd</sup> s'obtient grâce à son lit, mon 3<sup>e</sup> est dans la tête, mon tout est la question de Jérôme : pas de repos pour mon cerveau.
- Mon 1<sup>er</sup> vient de la vache, mon 2<sup>nd</sup> c'est moi-même, mon tout permet de maintenir le cerveau en éveil : les jeux.
- Mon 1<sup>er</sup> n'est pas beau, mon 2<sup>nd</sup> est une file d'attente, mon 3<sup>e</sup> est la deuxième partie de voiture, mon tout permet de développer ses facultés de concentration, ses capacités de raisonnement et d'association d'idées : lecture.
- Mon 1<sup>er</sup> se jette, mon 2<sup>nd</sup> se prend à cinq heures avec l'accent anglais, mon tout permet de garder des liens sociaux : sorties.
- Mon 1<sup>er</sup> peut être une peinture ou une sculpture, mon 2<sup>nd</sup> est un ensemble de personnes non identifiées, on n'a pas forcément besoin de mon tout : argent.

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

« À quoi cela sert-il de stimuler son cerveau ? »

« Parmi les activités que vous menez, quelles sont celles qui vous semblent contribuer à votre vitalité cérébrale ? »

*Inviter les participants à dépasser l'unique notion d'exercice de mémorisation ou de jeu pour aller plus largement vers les liens sociaux et la santé globale.*

« Paul annonce qu'on n'a pas forcément besoin de beaucoup d'argent pour sortir, faire des excursions ou des voyages. Quels exemples pouvez-vous citer pour lui donner raison ? Vers qui pourriez-vous orienter une personne qui cherche à faire des sorties conviviales ? »

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

« Quelles sont les 5 idées à retenir de nos échanges sur l'activité cérébrale ? »

« Quelle activité, dynamisante pour votre cerveau, aimeriez-vous pratiquer régulièrement au cours du prochain trimestre ? »

« J'invite celles et ceux qui souhaitent pratiquer les mêmes activités à s'organiser pour pouvoir les faire ensemble. »

## QUESTIONS FRÉQUENTES

**« J'ai un budget serré. Comment sortir, faire des visites ou des activités sans me ruiner ? »**

Les établissements culturels et de loisirs pratiquent fréquemment des réductions pour les seniors. Vous pouvez aussi vous réunir pour bénéficier d'un tarif groupe. Les abonnements sont souvent plus intéressants que les places à l'unité. Il existe aussi des promotions qui peuvent rendre certaines sorties et certains voyages plus accessibles. Dans le cadre des Plans d'aides personnalisés (PAP), les régimes de retraite peuvent aider à financer des séjours culturels en lien avec le programme « Seniors en vacances » de l'ANCV (Agence nationale des chèques vacances), n'hésitez pas à les solliciter. Les centres sociaux municipaux peuvent également vous orienter.

**« Est-ce que, quand je regarde la télévision, je stimule mon cerveau ? »**

Oui, si les programmes sont sources de débat et d'échange avec vos proches. Toutefois, à l'excès, la télévision peut créer une pollution sonore et visuelle risquant de saturer le cerveau plus que de le vivifier<sup>17</sup>. Pour le stimuler, lire ou utiliser les nouvelles technologies vous rendent plus actif. Avec une tablette ou un ordinateur, c'est vous qui cherchez et décidez de ce que vous voulez lire ou regarder. Pour découvrir les nouvelles technologies, demandez conseil à vos proches, à vos petits-enfants ou renseignez-vous auprès de votre mairie ou vos régimes de retraite pour savoir si des ateliers de découverte d'internet et du numérique existent près de chez vous.

**« J'oublie les noms, où j'ai mis mes clés, de lancer le lave-linge. Que puis-je faire ? »**

La mémorisation est liée à des facteurs comme l'attention, le calme, l'intérêt pour le sujet. Les oublis peuvent aussi être engendrés par les émotions et le stress. Selon vos besoins, pratiquez la relaxation, réalisez des activités qui vous font plaisir et qui vous font rencontrer d'autres personnes. Participez à des ateliers mémoire organisés par votre régime de retraite, mémorisez quelques vers de poésie ou la liste de courses, écrivez un journal intime. Si vos oublis sont réellement gênants pour votre vie quotidienne, consultez votre médecin traitant. Il vous orientera peut-être vers une « consultation mémoire » auprès d'un spécialiste.

**« Je voudrais savoir en quoi consistent les ateliers mémoire. Comment m'inscrire ? »**

Les régimes de retraite et leurs partenaires associatifs proposent régulièrement des ateliers mémoire. Vous pourrez, dans une ambiance conviviale, échanger avec d'autres sur vos difficultés, vous rassurer, apprendre des techniques de mémorisation, comprendre le fonctionnement de la mémoire. Renseignez-vous auprès de votre régime de retraite ou des Clic (Centre local d'information et de coordination).

### ↳ RESSOURCES

QU'EST-CE QUI PERMET DE GARDER L'ESPRIT VIF ET ALERTE ?

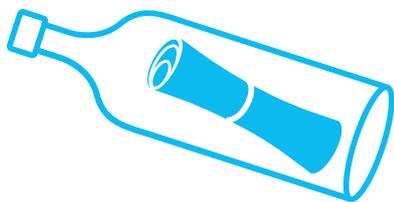
A : REPENDRE DES COURS

B : ALLER À DES CONFÉRENCES

D : SUIVRE UNE FORMATION DISPENSÉE PAR SA MUNICIPALITÉ

“L'ESPRIT AUSSI

SE NOURRIT”



Paul a trouvé une bouteille à la mer.  
À l'intérieur, la question de Josiane, 65 ans :  
« Comment garder un esprit vif ? » Paul et  
Margot répondent à travers des parodies  
de jeux télévisés connus.

#### OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- COMPRENDRE pourquoi il est bénéfique de maintenir son esprit en éveil.
- IDENTIFIER les clés pour continuer à nourrir son cerveau à tout âge.

MESSAGES



CLÉS

- > Il est possible et bénéfique d'acquérir de nouveaux savoirs et de les transmettre à tout âge.
- > L'important, quand on fait des activités, c'est de se faire plaisir.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

« Quels sont les jeux télévisés que vous avez reconnus ? »

« Qu'est-ce que la parodie des jeux télévisés cherche à nous faire comprendre ? »

#### Rappel des jeux télévisés

*Pyramidal*: activités ludiques. Pour garder un esprit vif, il faut acquérir de nouveaux savoirs, y compris manuels...

*Qui veut gagner des réponses*: pour garder l'esprit vif, les quatre propositions sont correctes: A: Reprendre des cours; B: Aller à des conférences; C: Donner des cours via une association; D: Suivre une formation dispensée par sa municipalité.

*Des lettres et des lettres*: relations. Rester en contact, aussi via les nouvelles technologies, avec les autres, notamment les plus jeunes, permet d'échanger.

*Le mot*: transmettre. Transmettre son savoir est également une manière de garder l'esprit alerte, de s'épanouir en échangeant.

Question pour une réponse: le PLAISIR! Que ce soit apprendre la peinture ou assister à des conférences, l'important, c'est de prendre du plaisir. Et ce n'est pas forcément onéreux!

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

« Certains d'entre vous ont-ils des savoirs ou savoir-faire qu'ils seraient prêts à partager avec les membres de ce groupe, avec des voisins ou des proches? Si oui, décrivez-les nous? »

« Qu'est-ce qui vous donne envie et qu'est-ce qui vous freine à participer à des activités telles que des conférences ou des formations? »

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

« Quelles sont les 5 idées à retenir de nos échanges sur l'activité cérébrale? »

Compléter avec les messages clés si ceux-ci ne sont pas exprimés par les participants.

« Pour la prochaine séquence, pourriez-vous sélectionner, à deux ou trois, quelques cours ou formations intéressantes et accessibles pour les membres du groupe? »

## QUESTIONS FRÉQUENTES

### « Je ne suis pas très doué pour les nouvelles technologies. Comment faire ? »

Demandez aux plus jeunes (petits-enfants, enfants, voisins, etc.) de vous apprendre à vous servir d'un ordinateur ou d'une tablette. C'est un bon moyen de créer des liens avec les autres générations. Des associations ou des centres sociaux organisent des ateliers pour favoriser l'apprentissage et l'utilisation des nouvelles technologies par les seniors. Pour avoir accès à un ordinateur ou une connexion internet gratuitement, vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie, par exemple.

### « Où puis-je trouver des sujets et des enseignements qui me plaisent et qui sont adaptés à mon niveau ? »

Les Universités de tous âges ou Universités du temps libre proposent une multitude de cours, organisent des concours d'écriture ou de photo, des activités sportives, des jeux, des actions intergénérationnelles. Vous pouvez également suivre des conférences en ligne sur des sujets qui vous passionnent grâce à l'Université virtuelle du temps disponible, qui permet de suivre et d'intervenir en direct dans les débats. Cette technique nécessite d'être équipé d'un ordinateur ou d'une tablette et d'avoir accès à internet. Les apprentissages manuels sont tout aussi intéressants pour la vitalité du cerveau: apprendre à créer ou fabriquer c'est rester dans le mouvement de la vie. Pour trouver les activités à proximité de chez vous, demandez conseil aux associations, à la mairie, à vos amis, consultez internet. Vous pouvez chercher à plusieurs et faire le tri ensemble.

### « À quoi ça sert d'apprendre de nouvelles choses à mon âge ? »

Pour le plaisir d'abord: enrichir ses connaissances peut être l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes dans le cadre des activités. Pour la plasticité cérébrale ensuite: apprendre de nouvelles choses comme une langue étrangère modifie le nombre et la qualité des connexions neuronales<sup>17</sup>. Cela aide à garder une certaine vivacité d'esprit.

### « Je joue, je lis... par quels autres moyens puis-je stimuler mes fonctions cognitives ? »

Les loisirs créatifs, le bricolage, le jardinage, la cuisine, la méditation contribuent à préserver les fonctions cognitives. Les habitudes de vie en général sont aussi déterminantes: le rythme, le sommeil, l'alimentation, l'activité physique, le fait de conserver une bonne vue et une bonne audition. L'environnement dans lequel vous vivez, les liens affectifs et les échanges avec des amis et de la famille qui procurent des émotions positives comptent aussi.

### ↳ RESSOURCES

# VIE AFFECTIVE ET SO



De nombreuses études mettent en évidence l'influence positive du lien social sur la santé : réduction des risques de maladie, diminution des morts prématurées, amélioration de la qualité de l'avancée en âge, amélioration de l'estime de soi<sup>20</sup>... Ainsi, pour favoriser la santé des aînés, l'OMS recommande-elle les interventions de prévention ou d'accompagnement social visant à favoriser les contacts amicaux et sociaux.

## ENTREtenir ET DÉVELOPPER LE LIEN SOCIAL : UNE CAPACITÉ INÉGALEMENT RÉPARTIE

Chez les Français de plus de 55 ans, l'isolement social (qu'il s'agisse de vivre seul ou de ne pas avoir de contacts sociaux) est un facteur associé aux troubles dépressifs, au tabagisme et à la tendance pour les hommes à préparer des repas moins diversifiés<sup>21</sup>. Or, près de la moitié (47,5 %) des personnes de 55-85 ans interrogées dans le cadre du Baromètre santé 2010 déclare ne pas avoir du tout eu d'activités de groupe ou de loisirs au cours des 8 jours précédant l'enquête. 17,8 %, majoritairement des hommes, n'ont eu aucune conversation et aucune visite de leur famille ou d'amis. 11,5 % des personnes interrogées n'ont eu ni contacts ni loisirs. Ce pourcentage concerne autant les ruraux que les urbains mais particuliè-

rement les hommes, les ouvriers, les personnes n'ayant pas atteint le niveau du bac et celles en situation financière précaire. Des actions collectives Bien vieillir, captant ces populations plus en difficulté, peuvent apporter un soutien concret, en créant une opportunité de rencontres et des conditions d'échange mettant à jour les proximités affinitaires.

## PLUSIEURS RÉSEAUX RELATIONNELS POTENTIELS

Les relations sociales peuvent s'ancrer dans cinq types de réseaux relationnels : familial, amical, affinitaire (activités en club, associations...), de voisinage ou professionnel. De plus en plus de personnes n'ont qu'un seul réseau relationnel (30 % des Français). Or, avoir des relations sociales dans divers réseaux est plus favorable à la santé qu'une vie sociale organisée au sein d'un seul réseau. Les réseaux virtuels peuvent apparaître comme un nouvel outil de développement des liens sociaux. Cependant, pour le moment, après 60 ans, le recours aux sociabilités virtuelles chez les personnes isolées reste faible, et ce sont les individus qui bénéficient de réseaux denses et diversifiés dans la vie réelle qui utilisent le plus les réseaux virtuels<sup>22</sup>.

20 De Ladoucette O. *Bien-être et santé mentale : des atouts indispensables pour bien vieillir*. (Rapport) Paris : Secrétaire d'État chargé à la santé, 2011 : 38 p.

21 Léon C., Beck F., dir. *Les comportements de santé des 55-85 ans. Analyses du Baromètre santé 2010*. Saint-Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2014 : 189 p.

22 TMO politiques publiques. *Les Solitudes en France*. Paris : Fondation de France, 2014 : 71 p.

## VIE DE COUPLE ET SEXUALITÉ

La vie en couple, à condition d'être satisfaisante, a un impact positif sur la santé globale, particulièrement chez les hommes, qui, mariés, souffrent moins de dépression. La qualité de cette relation dépend à la fois de la qualité de la relation antérieure et de la faculté d'adaptation du couple au vieillissement. Le plus souvent la satisfaction conjugale augmente au passage à la retraite. Davantage de temps partagé peut être l'occasion d'une intimité qui renaît. Toutefois, s'ils restent marginaux, ces dernières années en France, les divorces sont en augmentation chez les plus de 60 ans<sup>23</sup>. Mais chez les hommes divorcés entre 60-69 ans la tendance est à la remise en couple<sup>24</sup>.

La vie amoureuse et sexuelle est une des composantes importantes d'une retraite épanouie et pleinement investie. La vie sexuelle des aînés a profondément changé au cours des dernières décennies. Les 50-69 ans ont des relations sexuelles bien plus fréquentes, avec de nouvelles pratiques et ce, jusqu'à un âge bien plus avancé<sup>25</sup>. Plus de trois quarts des 60-69 ans estiment que la sexualité reste pour eux un centre d'intérêt important<sup>26</sup>.

## CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

### Faire le point sur ses envies et ses contraintes

Pour les jeunes seniors, le réaménagement des activités et des espaces, les éventuels changements de lieu d'habitation au moment de la retraite peuvent provoquer une période de forts remaniements relationnels.

Pour bien négocier ce passage et maintenir sa qualité de vie sur du long terme, il convient de prendre le temps de la réflexion. Se demander ce qu'on attend de son entourage, ce qu'on perdrait ou gagnerait, affectivement, économiquement, socialement, à faire évoluer ses relations. Ce peut être aussi l'opportunité d'interroger les normes sociales ou les représentations sur le vieillissement pour ne pas les subir (vie amoureuse, sexualité...).

### Réinventer les équilibres dans les relations familiales<sup>27</sup>

Appelés « la génération pivot », les 55-65 ans répondent aux besoins de soutien de leurs parents âgés, aux sollicitations de leurs enfants ou petits-enfants. Donnant lieu à plus de disponibilité, la retraite peut en effet être le moyen de redécouvrir ses ascendants ou descendants. Toutefois, il est nécessaire de veiller à ne pas s'épuiser. Les retraités, qui donnent le plus de temps à leurs petits-enfants, sont souvent ceux qui consacrent déjà du temps aux soins d'un ascendant malade ou handicapé. Il appartient donc à chaque retraité de se préserver en organisant des temps

pour soi et des temps pour les autres. Cela passe par un dialogue, l'expression de ses souhaits pour ne pas céder à toutes les exigences des proches, tout en restant à l'écoute de leurs demandes. C'est d'autant plus important pour les aidants familiaux à qui il est recommandé de se ménager des temps de répit et de veiller à leur propre santé.

### Entretenir ou étoffer ses relations amicales

Les relations amicales constituent une source quotidienne d'émotions positives bénéfiques au bien-être et la santé mentale. Le fait d'être davantage libre de choisir ses amis enrichit les relations; il y a plus de place au compromis, plus d'efforts car rien n'est acquis<sup>20</sup>. Après la retraite, le réseau professionnel peut nourrir le réseau amical ou affinitaire.

### Développer son réseau affinitaire

Le réseau affinitaire se constitue avec des personnes qui partagent des « affinités » et centres d'intérêt, n'impliquant pas nécessairement de lien affectif : associations, organisations religieuses, syndicales, politiques.

Il peut s'agir d'amis, de voisins, de simples connaissances, de personnes du quartier avec lesquels créer et entretenir des liens de proximité.

### Repenser les habitudes dans sa vie de couple et sa sexualité

Pour aborder cette nouvelle configuration de vie de couple, il est préférable de réfléchir à deux aux réorganisations de la vie quotidienne. L'objectif est de trouver un équilibre dans le partage de l'espace, du temps (ensemble et séparément) et des tâches. C'est aussi l'opportunité d'entretenir les sentiments : expression de ses émotions (positives ou négatives), respect, bienveillance, marques d'affection sous des formes diverses. La vie sexuelle ne s'arrête pas, elle change. Avec davantage de temps, les partenaires peuvent adopter de nouvelles pratiques, faire plus de place aux caresses et à la sensualité, pour une sexualité plus qualitative que quantitative<sup>27</sup>. Il est probable que les pratiques sexuelles évoluent en fonction des désirs, des approches mentales et des potentiels physiques modifiés notamment à la ménopause ou l'andropause. Sexologues, gynécologues, urologues, médecins généralistes ont des solutions à proposer en cas de troubles venant gêner l'intimité.

23 Données Institut national d'études démographiques (Ined).

24 Cassan F., dir. Refaire sa vie de couple est plus fréquent pour les hommes. *Insee Première*, 2011 : n° 797.

25 Bajos N., Bozon M. Les transformations de la vie sexuelle après cinquante ans : un vieillissement généré. *Gérontologie et société*, 2012, n° 140 : p. 95-106.

26 Colson M.-H. Sexualité après 60 ans, déclin ou nouvel âge de vie? *Sexologies* 2007, n° 16, 91-101.

27 Bourdessol H., Dupont O., Pin S., Signorini E., Verheye J.-C., Vincent I. *Les sessions de préparation à la retraite : un enjeu citoyen*. Saint-Denis : Inpes, coll. Santé en action : 146 p.



“PARTAGER

POUR S'ÉPANOUIR”



La question du jour est envoyée par carte postale. Nadine, 62 ans, et son mari Robert arrivent à la retraite et se demandent comment entretenir la flamme de l'amour alors qu'ils vont être ensemble toute la journée.

#### OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- **COMPRENDRE** le rôle positif des relations affectives, amoureuses ou sexuelles sur la qualité de vie et la santé.
- **IDENTIFIER** comment enrichir ces relations à la mesure de ses envies et convictions.

MESSAGES



CLÉS

- > Source de bien-être, la vie sentimentale se nourrit de gestes d'attention et de tendresse.
- > Être en couple, c'est faire des choses ensemble et laisser du temps et de l'espace à l'autre. C'est être à l'écoute de ses besoins affectifs et ses désirs.
- > Il est toujours possible de faire de nouvelles rencontres et d'avoir une vie sexuelle.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

- « Quelles difficultés de la vie à deux sont évoquées à travers la parodie de séries télévisées romantiques ? »
- « Que préconisent Paul et Margot pour faciliter l'expression des sentiments ? »
- « Quels autres conseils ont retenu votre attention dans la vidéo ? »

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

- « La question traitée dans la vidéo est celle de faire perdurer la flamme au sein d'un couple. Quelles peuvent être les autres situations, envies et attentes des seniors, pour enrichir leur vie affective ? Avez-vous des idées pour faciliter la réponse à ces autres attentes et envies ? »

*Veiller à faire ressortir la diversité des situations personnelles, des envies et des éléments facilitant l'enrichissement de la vie affective.*

- « L'âge avançant, de quoi a-t-on besoin pour avoir suffisamment confiance en soi dans les relations intimes ? » « Est-ce la même chose pour les hommes et les femmes ? »

*L'expression « relations intimes » est volontairement vague pour permettre d'aborder ou non la sexualité. Concernant la distinction homme/femme, différencier entre ce qui relève des stéréotypes sociaux de genre et ce qui relève des éléments biologiques liés au fait d'avoir un corps de femme ou un corps d'homme.*

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

- « Quelles sont les idées qui ont le plus retenu votre attention ? »
- « Quelles sont les questions que nous n'avons pas suffisamment discutées, sur lesquelles vous souhaitez revenir ? »
- « Qui veut bien chercher, avec un autre participant, des informations sur ces questions, informations qui pourront être présentées lors d'un prochain atelier ? »

*À noter: la sexualité peut apparaître comme un sujet difficile à aborder, car renvoyant à l'intime et à des normes socioculturelles diverses. Elle fait peu l'objet d'échanges, alors qu'elle joue un rôle important dans le bien-être. C'est pourquoi certains participants peuvent avoir très envie ou besoin de parler de sexualité. Des règles de groupe bien posées (respect de l'envie ou non de s'exprimer, confidentialité, non-jugement...) faciliteront la prise de parole de ceux qui le souhaitent, dans le respect des convictions de chacun. Il s'agira pour vous d'accompagner la réflexion, de ne pas brider l'expression, sans pour autant forcer à la discussion. L'animation proposée ici a une approche progressive. Elle vise essentiellement à faire prendre conscience du champ des possibles en matière de vie de couple, de vie amoureuse et, au final, si les participants souhaitent l'aborder, de vie sexuelle. À l'écoute du groupe, l'intervenant restera attentif à ses émotions et gardera en tête que la séquence n'a pas vocation à rendre publique l'intimité d'autrui contre son gré.*

## QUESTIONS FRÉQUENTES

**« Réorganiser ma vie de couple, mon quotidien, me paraît compliqué après tant d'années ensemble. Comment puis-je faire ? »**

Il n'y a ni obligation à le faire, ni formule magique qui fonctionnerait pour tout le monde. Néanmoins le dialogue entre les deux partenaires permet à chacun d'exprimer ses attentes et ses envies. Si cette écoute et la bienveillance mutuelle sont complexes à établir, l'aide d'un psychologue ou d'une conseillère conjugale et familiale peut être précieuse. Pour trouver des exemples concrets d'organisation, la lecture de livres ou de sites internet sur ce sujet ou les échanges d'expérience avec des proches vivant la même situation sont de bonnes sources d'inspiration.

**« Plus de tendresse et de caresses, comment faire si ce n'est pas du goût de mon/ma conjoint(e) ? »**

L'équilibre psycho-affectif est lié à la capacité de développer une intimité émotionnelle et physique dans le couple mais aussi en dehors du couple: se parler en tête-à-tête, se regarder, se prendre les mains, s'étreindre avec ses petits-enfants, ses enfants, ses amis... Les habitudes ou les normes culturelles entravent parfois la spontanéité des gestes de tendresse entre les individus. L'avancée en âge peut être un moment pour vous d'interroger ces normes et faire le choix consciemment de vous autoriser ou non à répondre à ce type de besoin psycho-affectif.

**« J'ai une amie qui souhaiterait faire des rencontres amoureuses. Que puis-je lui conseiller ? »**

Les activités sociales en général sont propices aux rencontres. Proposez-lui de sortir de chez elle, de s'engager dans une association, de faire du bénévolat, de participer aux activités culturelles ou sportives de son territoire et elle fera de nouvelles connaissances. Les sites internet spécialisés peuvent également lui permettre de rentrer en contact avec des personnes qui ont les mêmes envies qu'elle.



“LE BONHEUR,

C’EST LES AUTRES”



Paul montre les photos de sa dernière partie de pêche à Margot quand il reçoit un appel vidéo sur son ordinateur. C’est Dominique, bientôt à la retraite, qui le contacte pour la question du jour. Comme la majorité de ses amis sont des collègues de travail, elle a peur de perdre le contact et se demande comment faire pour ne pas se retrouver isolée.

#### OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- **COMPRENDRE** que le maintien et le développement des relations sociales sont des facteurs déterminants pour une retraite active en bonne santé.
- **IDENTIFIER** ses envies et ses potentiels non explorés en matière de relations sociales.

#### MESSAGES



#### CLÉS

- > Les relations sociales sont très bénéfiques pour la santé. Elles motivent pour sortir et bouger, se nourrir le corps et l’esprit. Elles ont un rôle très positif sur l’estime de soi et la santé mentale.
- > La convivialité, la disponibilité et l’expression de l’affection favorisent les relations sociales.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

- « Quelle est la préoccupation de Dominique ? »
- « Quels sont les différents types de relations (les réseaux relationnels) que Paul et Margot proposent de développer et comment ? »

*Familial, amical, voisinage, affinitaire (personne partageant un intérêt commun – association, groupe d'activités)*

- « Comment Dominique garde-t-elle contact avec sa famille et ses petits-enfants ? »

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

- « La vidéo est intitulée "Le bonheur, c'est les autres". En fonction de votre expérience, depuis votre passage à la retraite, dans quelles circonstances cette affirmation est apparue juste ? Et dans lesquelles a-t-elle été moins vraie ? »

« Quels sont les types de relations sociales (familiales, amicales...) que vous avez voulus et réussis à faire évoluer, et comment vous y êtes-vous pris ? »

« Qui a envie de développer son réseau de voisinage ou amical et aimerait les conseils du groupe sur la façon de s'y prendre ? »

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

« Quelles sont les 5 idées à retenir pour développer vos relations sociales ? »

*Compléter avec les messages clés si ceux-ci ne sont pas exprimés par les participants.*

« Prenez 5 minutes pour élaborer une stratégie qui pourrait vous permettre, dans les prochains jours, de faire de nouvelles rencontres avec des personnes qui ont des centres d'intérêt proches des vôtres. »

## QUESTIONS FRÉQUENTES

**« J'ai besoin de relations qui dépassent les échanges de politesse ou les obligations familiales. Comment en créer ? »**

Faire connaître vos passions aux autres et partager vos enthousiasmes permettent de rencontrer d'autres passionnés ou de faire naître de nouvelles passions. Les associations, les sites ou blogs consacrés à vos sujets de prédilection sont des bons moyens d'échanger.

Si vous trouvez que les occasions de sorties manquent, créez-les vous-même. Visites culturelles, parties de pêche, randonnées, tournois de jeux de société sont plaisants entre amis et bénéfiques pour faire de nouvelles connaissances. Vous pouvez aussi participer à des actions collectives proposées par vos régimes de retraite ou vos mutuelles.

En famille, prenez le temps de raconter des événements marquants de votre vie à vos enfants et petits-enfants. Entrez avec eux des activités créatives ou de bricolage.

**« Je ne me vois pas aller frapper à la porte des voisins pour les rencontrer. J'ai peur de les déranger. »**

Saisissez les occasions qui se présentent : fêtes communales, fête des voisins, un problème à résoudre dans le quartier, les fêtes du changement de saison, le passage du bibliobus, du boulanger... Ces occasions invitent à sortir de chez vous pour vous présenter à vos voisins et échanger quelques mots voire les inviter à poursuivre la conversation. Faites-vous accompagner par votre conjoint, un membre de votre famille ou un ami pour vaincre la timidité et aller vers les autres. Proposez de rendre des services comme faire une course, aller arroser le jardin pendant les vacances, etc.

Pensez-y, les services et commerces locaux sont des lieux propices pour rencontrer les habitants proches de votre domicile.

**« Je consacre l'essentiel de mon temps libre à un proche dépendant. Comment entretenir d'autres relations ? »**

Être un aidant requiert de se protéger et de s'informer. Ne culpabilisez pas et organisez des sorties en recourant aux dispositifs d'aide aux aidants existant près de chez vous, ou en demandant à des personnes de votre entourage de prendre le relais pour quelques heures.

Rapprochez-vous des associations d'aide aux aidants familiaux avant de vous sentir épuisé : consultez leurs sites ou rendez-vous dans des groupes d'échanges de soutien. Vous avez ou aurez besoin de répit si vous êtes aidant principal d'une personne dépendante.

### ↳ RESSOURCES

# PRÉVENTION SANTÉ



La prévention est l'« ensemble des mesures visant à éviter ou à réduire le nombre et la gravité des maladies ou des accidents »<sup>28</sup>. Dans ce cadre, les actions visant à promouvoir les comportements protecteurs (activité physique, arrêt du tabac) et celles favorisant l'accès aux services de santé et soins préventifs sont reconnues pertinentes et efficaces pour maintenir l'autonomie des personnes âgées<sup>29</sup>. Elles contribuent à limiter l'apparition et les conséquences de maladies chroniques (cancers, maladies cardio-vasculaires), de maladies infectieuses (gripes) ou d'autres affections qui impactent la santé autant que la vie sociale et les relations avec les autres.

## PRÉSERVER SON BIEN-ÊTRE PAR UN SUIVI MÉDICAL RÉGULIER

Les chances de rester en forme longtemps dépendent de la conjugaison de plusieurs facteurs: le bagage génétique, la qualité de l'environnement (bruit, pollution, espace...), les habitudes de vie (alimentation équilibrée ou non, activité physique suffisante, tabac, alcool), les conditions de travail<sup>30</sup>...

Comptent aussi la densité de l'entourage proche et des liens sociaux, le niveau de vie économique, les compétences psycho-sociales (affirmation de soi, gestion des émotions et notamment du stress, capacité créative et critique).

Avec l'avancée en âge, une attention particulière est à porter aux 5 sens qui jouent un rôle essentiel dans la conservation de l'autonomie, la satisfaction des besoins fondamentaux et le développement des relations affectives et sociales. Ainsi, compenser des pertes de vision et d'audition limite le risque du repli sur soi, préserver sa santé bucco-dentaire contribue au plaisir de manger varié et évite d'éventuelles pertes d'appétit, infections ou gênes dans l'expression orale.

Parce qu'il a une approche globale du patient, qu'il connaît son histoire médicale (âge, antécédents familiaux, risques socio-comportementaux), le médecin traitant est l'interlocuteur privilégié pour déceler les facteurs de risque cardio-vasculaire (hypertension artérielle, cholestérol, diabète, tabac...). Les consultations sont aussi pour le médecin traitant l'occasion d'effectuer les vaccinations indispensables et de guider ses patients en ce qui concerne les dépistages des cancers du sein, du col de l'utérus et du côlon. Pour mémoire, les cancers et maladies cardio-vasculaires sont les deux premières causes de mortalité en France<sup>31</sup>.

<sup>28</sup> Définition OMS.

<sup>29</sup> Swedish National Institute of Public Health. *Veillir en bonne santé, un challenge pour l'Europe. Version courte du rapport « Healthy Aging »*. Östersund: The Swedish National Institute of Public Health, 2007: 37 p.

<sup>30</sup> La figure « Les déterminants de la santé » en p. 6 de ce livret.

<sup>31</sup> Données Centre d'épidémiologie sur les causes médicales de décès (CépiDc), Inserm, 2011.

## RECOURS AUX SERVICES DE SANTÉ : DE FORTES INÉGALITÉS SOCIALES

Dans les douze derniers mois, parmi les personnes de 55 à 85 ans vivant en logement autonome, 92,4 % déclarent avoir eu recours « au moins une fois » à un médecin généraliste, 56,8 % à un dentiste<sup>32</sup>. Les facteurs socio-économiques (âge, sexe, revenus, type de travail lors de la vie active) sont déterminants. De façon générale, les hommes recourent moins aux praticiens que les femmes. Les anciens ouvriers sont ceux qui font le moins appel aux différents praticiens. Les personnes âgées évoquant des difficultés financières renoncent plus souvent aux soins. À titre d'exemple, la fréquentation d'un dentiste dans l'année est de près de 60 % parmi les 55-74 ans et 49 % chez les 75-85 ans. Elle est encore plus faible en cas de précarité financière. Ces données sont à prendre en compte dans un contexte de crise économique qui favorise l'accroissement des inégalités.

## TABAC ET ALCOOL : DES FACTEURS DE RISQUE

Dans de nombreuses maladies chroniques et en particulier pour les cancers et les maladies cardio-vasculaires, tabac et alcool sont considérés comme des facteurs de risque aggravants. C'est pourquoi prévenir la consommation d'alcool et de tabac est un des dix thèmes prioritaires à aborder dans les actions collectives Bien vieillir<sup>33</sup>. Chez les 55-75 ans vivant en logement autonome en 2010, 15,7 % déclarent fumer. Fument davantage les personnes se percevant dans une mauvaise situation financière, les hommes et les femmes vivants seuls.

Concernant l'alcool, parmi les 55-85 ans, 39,5 % des hommes et 15,6 % des femmes consomment de l'alcool tous les jours. La consommation à risque chronique, plus de 21 verres par semaine pour les hommes et plus de 14 pour les femmes, concerne presque un senior sur dix<sup>32</sup>.

## CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

### Appliquer les recommandations liées à l'amélioration de la santé globale

« **Manger Bouger** » : l'alimentation et l'activité physique permettent de préserver sa forme plus longtemps. Elles ont des effets préventifs directs sur les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.

**Arrêter de fumer** : il n'est jamais trop tard pour tirer des bénéfices du sevrage tabagique.

**Limiter l'alcool** : ne pas dépasser 2 verres standard par jour en moyenne pour les femmes, 3 verres standard pour les hommes.

### Effectuer ses contrôles de routine

**Santé bucco-dentaire<sup>34</sup>** : programmer une visite chez son dentiste, 1 à 2 fois par an permet de vérifier la bonne santé des dents, celle de l'os qui les soutient, des gencives et des muqueuses de la cavité buccale. Attention, douleurs et saignements gingivaux sont aussi des motifs de consultation. Cette bonne santé bucco-dentaire dépend d'une hygiène quotidienne : se brosser les dents deux fois par jour pendant au moins deux minutes, avec une brosse souple, adaptée à la taille de sa bouche et renouvelée tous les 3 mois minimum ; nettoyer les prothèses dentaires une fois par jour, sans oublier de brosser normalement les dents naturelles restantes et d'utiliser du fil dentaire.

**Audition** : envisager une consultation ORL dès qu'une personne fait répéter régulièrement son interlocuteur, ou qu'elle a besoin de monter le son de la radio ou de la télévision. Préserver son audition, c'est éviter de s'isoler et de voir ses fonctions cérébrales s'altérer.

**Vision** : consulter un ophtalmologue une fois par an pour ajuster sa correction, déceler une éventuelle cataracte, un glaucome voire la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Ne pas attendre la visite annuelle en cas de troubles, de difficultés à lire, à se déplacer ou après une chute.

### Consulter régulièrement un médecin traitant

Le médecin traitant réalise des examens et prescrit des dépistages à un rythme adapté à la situation et à l'âge de son patient. En plus de consultations pour motifs spécifiques, il effectue les vaccinations importantes comme le DT-Polio et la grippe annuelle. Il est aussi garant de la compatibilité des traitements en cas de polymédication. La consultation de professionnels spécialisés (diététiciens, psychologues, podologues, tabacologues, addictologues...) peut aider à mettre en œuvre des recommandations spécifiques.

### Saisir les opportunités de soins à moindre coût

Pour les faibles revenus, la Couverture maladie universelle permet de ne pas faire d'avance de frais. Des aides existent pour obtenir une mutuelle. Centres de santé, centres de prévention des caisses de retraite, certaines associations proposent des bilans et des soins gratuits. Les Clic (Centres locaux d'information et de coordination) et les assistantes sociales de secteur sont des recours essentiels pour en savoir plus et être aidé dans ces démarches. Par ailleurs, les régimes d'assurance maladie organisent des campagnes de dépistage gratuits de certains cancers ou problèmes bucco-dentaires pour lesquels des invitations arrivent souvent directement au domicile.

32 Léon C., Beck F., dir. *Les comportements de santé des 55-85 ans. Analyse du Baromètre santé 2010*. Saint-Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2014 : 192 p.

33 Barthélémy L., Bodard J., Feroldi J. *Actions collectives « Bien vieillir ». Repères théoriques, méthodologiques et pratiques*. Saint-Denis : Inpes, coll. Santé en action, 2014 : 108 p.

34 Recommandations de l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD).



“BONNE OÛÏE,

BON ŒIL”



Amadou, 52 ans, a envoyé un message en morse sous forme de rayons lumineux. Son ami Michel a des problèmes d’audition et fait souvent répéter. Margot, un casque antibruit sur les oreilles, se met dans la situation de Michel afin de donner de bons conseils de prévention santé.

#### OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- **COMPRENDRE** les impacts positifs, physiques, psychiques et sociaux, d’une bonne audition, vision et santé bucco-dentaire.
- **IDENTIFIER** les dispositifs destinés à faciliter la consultation des médecins traitants ou spécialistes.

MESSAGES



CLÉS

- > Une bonne vision, audition et santé bucco-dentaire sont essentielles à la vie en société.
- > Une consultation annuelle chez le dentiste, et en cas de besoin chez l’ORL ou l’ophtalmologiste, permet de rester en contact avec les autres, d’entretenir son activité cérébrale, d’accéder à des informations capitales voire vitales.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

« Quelle était la question d'Amadou dans son message codé en morse ? »

« Que recommandent Paul et Margot ? »

*Une consultation chez le dentiste une fois par an, l'ORL ou l'ophtalmologiste selon les besoins.*

« Pourquoi, selon vous, est-ce important de préserver ses dents, son ouïe, sa vue ? »

*Distinguer ce qui relève de la santé physique et ce qui relève de la vie sociale.*

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

« Connaissez-vous des personnes comme Michel qui font répéter, voire qui entendent vraiment mal, mais qui ne portent pas d'appareil ? Selon vous, pourquoi ne consultent-elles pas ou ne s'appareillent-elles pas ? »

*Distinguer les raisons qui relèvent de la raison médicale, du financier, de l'estime de soi, de la disponibilité des médecins. Préciser que les éventuels désagréments esthétiques ou d'image de soi des appareils correcteurs seront compensés par l'amélioration des relations avec les autres, la fin de l'isolement et la redécouverte des plaisirs des loisirs (télévision, discussions...).*

« Ophtalmologue, dentiste, ORL, connaissez-vous les moyens de consulter aussi souvent que vous en avez besoin et à un coût qui vous semble correct ? »

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

« Parmi les idées que nous venons d'échanger, quelles sont celles qui ont retenu votre attention ? »

*Compléter avec les messages clés si ceux-ci ne sont pas exprimés par les participants.*

## QUESTIONS FRÉQUENTES

### « J'ai une petite retraite. Existe-t-il des aides financières pour les examens, les lunettes/les prothèses dentaires/les appareillages auditifs ? »

Comme les dépenses de santé ne sont que partiellement remboursées (sauf en cas d'affection longue durée) par les régimes d'assurance maladie (régime général, RSI, MSA...), contracter une complémentaire santé (mutuelle, assurance...) aide à couvrir une autre partie des frais. Si adhérer à une complémentaire est trop onéreux, vous pouvez, sous certaines conditions de ressources, bénéficier de l'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé (ACS). Si vous ne pouvez pas bénéficier de l'ACS, votre caisse de retraite et votre institution de prévoyance peuvent proposer des aides financières. Pour les personnes résidant en France et non affiliées à un régime de l'assurance maladie, il existe la couverture maladie universelle (CMU), gratuite sous certaines conditions de ressources et complétée, dans des cas particuliers, par la CMU complémentaire (CMU-C).

Renseignez-vous sur le site de votre régime d'assurance maladie, ou prenez rendez-vous avec une assistante sociale de votre commune ou de votre établissement de soins.

### « Je ne sais pas comment faire, mon ORL/ophtalmologiste est débordé et/ou loin de chez moi ? »

Faites la liste avec votre médecin traitant des rendez-vous à anticiper dans l'année, et notez-les sur un agenda. Avec des proches ou des amis qui ont le même spécialiste que vous, prenez des rendez-vous les uns à la suite des autres, vous partagerez les frais de transport.

Pensez aux hôpitaux, aux centres municipaux de santé ou aux maisons de santé qui regroupent divers spécialistes. Certaines régions développent des consultations itinérantes, notamment en ophtalmologie. Renseignez-vous au

près de la délégation territoriale de votre Agence régionale de santé (DT ARS) ou de votre caisse de retraite. En cas de besoin, demandez à votre médecin traitant de vous aider à obtenir un rendez-vous rapidement. En cas d'urgence médicale, appelez le 15, numéro gratuit.

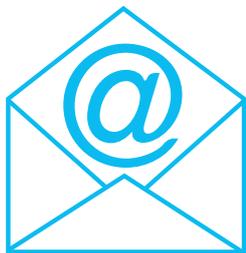
### « Je fais de l'hypertension/j'ai un diabète/j'ai eu un cancer..., dois-je faire des bilans supplémentaires ? »

Les maladies chroniques et leurs traitements peuvent accélérer les affections de la vue ou augmenter les risques cardio-vasculaires. Votre médecin traitant les prendra en compte et vous prescrira les examens adaptés à votre situation. Il est là pour vous écouter, vous expliquer et vous prescrire les examens adaptés à votre situation. Les associations de malades ou de professionnels consacrées aux maladies chroniques sont également de bons conseils pour préparer vos rendez-vous et comprendre vos bilans. Le Collectif inter-associatif sur la santé (CISS) de votre région peut vous orienter vers des associations proches de chez vous.

### ↳ RESSOURCES



# “MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR”



Paul est d'humeur poétique, tout comme Latifa, 58 ans, qui envoie un courriel à Margot: « En bonne santé je souhaite rester, pour m'en assurer, que peut-il m'être conseillé? » Paul et Margot lui répondent à l'aide de dessins sur un paperboard.

## OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- **COMPRENDRE** l'importance des comportements protecteurs.
- **IDENTIFIER** les aides pour limiter le tabac et l'alcool, les opportunités de faire des bilans de santé.

## MESSAGES



## CLÉS

- > Le médecin traitant est votre référent pour vous informer sur les dépistages et bilans adaptés à votre situation.
- > Les régimes d'assurance maladie vous convient à des dépistages gratuits.
- > Adopter des comportements protecteurs est tout aussi important que de faire des contrôles.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

- « Quelle était la préoccupation de Latifa ? »
- « Que recommandent Paul et Margot, à l'aide des métaphores poétiques ou des dessins ? »

#### Rappel des messages

- *Lignes bleues et rouges, symbole de la circulation du sang: un examen de contrôle prescrit par son médecin traitant permet de détecter par exemple un taux de cholestérol anormal ou de l'hypertension.*
- *Stéthoscope: dépistage des cancers du côlon, du sein et du col de l'utérus. Plus tôt on les dépiste, plus les chances de guérison augmentent.*
- *Cendrier: arrêt du tabac et limitation de l'alcool.*

- « Pensez-vous à d'autres examens qu'il est recommandé de faire régulièrement ? »

*Les vaccinations, les examens des yeux, des dents et de l'audition. Annoncer qu'il est parfois complexe de s'y retrouver parmi les recommandations et que le meilleur conseiller reste le médecin traitant qui connaît la personne et ses besoins propres.*

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

- « Qu'est-ce qui constitue un frein aux dépistages ou à vos visites chez le médecin ? »

- « Qu'est-ce que vos organismes de protection sociale vous proposent en termes de bilan de santé ? »

*Se renseigner sur ce qui est proposé en matière de bilan de santé gratuit sur le territoire d'intervention. Rappeler que des campagnes nationales, régionales ou départementales de dépistage (cancers, bucco-dentaire...) et de vaccination peuvent être organisées et qu'elles sont particulièrement utiles pour ceux qui n'auraient pas de médecin traitant.*

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

- Tour de table: « Parmi les idées que nous venons d'échanger, quelles sont celles qui ont retenu votre attention ? »

*Rappeler les messages clés, si besoin.*

*Cette thématique peut conduire des participants à poser des questions médicales sur leur cas précis. Souligner que les conseils proposés valent pour les personnes n'ayant pas de problèmes de santé. Renvoyer la personne vers son médecin traitant qui est le seul habilité à lui donner un conseil adapté.*

## QUESTIONS FRÉQUENTES

### « J'ai entendu parler de bilans gratuits, en quoi consistent-ils ? »

Selon votre régime d'assurance maladie et/ou vos régimes de retraite, vous pouvez bénéficier de bilans personnalisés, en fonction de votre âge, de vos antécédents familiaux, de vos anciennes conditions de travail et de vos habitudes de vie. Sont réalisés en une seule fois et gratuitement des examens de contrôle (dents, poids, tension, vue...), des bilans (sanguins, glycémiques) et parfois un bilan social ou psychologique. Leur but est préventif; si besoin, vous serez orienté vers des centres de santé, des spécialistes ou des ateliers collectifs de prévention. Pour un meilleur suivi, demandez que vos résultats soient communiqués à votre médecin traitant.

### « J'ai toujours fumé. Quel est l'intérêt pour moi d'arrêter de fumer maintenant ? »

Après l'arrêt, les bénéfices sur le goût et la peau sont assez rapides. 3 à 9 mois après, la respiration s'améliore. 1 an après, le risque d'infarctus du myocarde est réduit de 50 %. 5 ans après, les risques d'accident vasculaire cérébral et de cancer du poumon, de la bouche, de l'œsophage, de la vessie sont réduits de moitié. 10 ans après, le niveau de risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui des non-fumeurs. 15 ans après, le risque de maladies cardio-vasculaires est égal à celui des non-fumeurs. Pour connaître et trouver des aides adaptées et efficaces, pour vous ou pour vos proches, votre médecin traitant et Tabac Info Service sont les bonnes ressources.

### « Que puis-je recommander à un ami qui selon moi boit trop d'alcool ? »

Il y a un risque pour la santé à partir de 21 verres par semaine pour les hommes, plus de 14 pour les femmes... On parle de dépendance quand l'alcool est plus un besoin qu'un plaisir, qu'il occupe une place centrale dans la vie et que les prises de risques (sur la route par exemple) ou les difficultés relationnelles augmentent. Pour aider un proche à faire face, ou pour être aidé vous-même, référez-vous aux conseils d'Alcool Info Service.

### « Je suis perdue, les dépistages du cancer sont-ils obligatoires ? »

Dépistés à temps, certains cancers ont de grandes chances de guérison. C'est pourquoi il existe des campagnes d'incitation au dépistage. Sans les rendre obligatoires, les pouvoirs publics promeuvent :

- le dépistage du cancer colorectal: tous les 2 ans, entre 50 et 74 ans. Test de dépistage à retirer auprès de votre médecin traitant, à l'occasion d'une consultation;
- le dépistage du cancer du sein: tous les 2 ans, pour les femmes de 50 à 74 ans. Invitation à réaliser gratuitement une mammographie dans un centre agréé;
- le dépistage du cancer du col de l'utérus: de 25 ans à 65 ans, y compris après la ménopause. Frottis réalisé par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme. Les deux premiers espacés d'un an, puis si les résultats sont normaux, les suivants tous les 3 ans.

En fonction de vos facteurs de risque et habitudes de vie, votre médecin traitant pourra prescrire ces dépistages plus fréquemment ou au-delà de l'âge recommandé, et demander à repérer d'autres types de cancers.

### ↳ RESSOURCES

# PARTICIPATION ET EN



La promotion de la santé a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer<sup>35</sup>. Parmi ces moyens figurent la participation citoyenne et l'engagement social des seniors. C'est une dynamique qui bénéficie à la santé individuelle de celui ou celle qui s'engage, et à la santé collective des groupes auxquels l'on appartient (habitants de son quartier, associations intergénérationnelles, communautés culturelles...).

## LES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

Le passage à la retraite pose le défi de l'occupation de son temps. Il s'agit d'attirer l'attention des participants sur le risque d'isolement et ses conséquences sur la santé psychique et physique. Le terme de « retraite » peut donner l'impression aux jeunes retraités qu'ils sont exclus ou inutiles, il importe de souligner la valeur qu'ils représentent pour la société d'aujourd'hui.

La retraite active joue un rôle déterminant dans la préservation de l'autonomie sur le long terme mais aussi dans l'enrichissement de la collectivité. Il appartient à chacun de trouver sa place auprès de sa famille et ses amis, dans son quartier, son village, sa communauté de commune, et la société tout entière. C'est d'autant plus un enjeu que le passage à la retraite est souvent synonyme de déménagement, de diminution des liens tissés dans un contexte professionnel et de baisse des revenus.

Certains jeunes seniors ont besoin d'être accompagnés pour prendre conscience de l'éventail des possibilités en matière de participation à la vie de la collectivité et des bienfaits de celle-ci pour la santé. En effet, l'engagement social nécessite la mise en relation avec autrui. Les interactions avec l'environnement social direct et indirect vont avoir des conséquences positives sur la santé globale des individus. Des résultats de recherches montrent par exemple que le « travail volontaire » augmente le bien-être mental des personnes âgées<sup>36</sup>. L'engagement dans des

<sup>35</sup> Organisation mondiale de la santé (OMS), *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé*. Genève : OMS, 1986 : 6 p.

<sup>36</sup> Swedish National Institute of Public Health. *Viellir en bonne santé, un challenge pour l'Europe. Version courte du rapport « Healthy Aging »*. Östersund: The Swedish National Institute of Public Health, 2007 : 37 p.

# GAGEMENT SOCIAL

associations renforce le sentiment d'appartenance à une équipe et à la société. Il favorise la mise à profit de talents qui ne sont pas toujours mobilisés ailleurs, le maintien ou l'acquisition de compétences.

## L'ENGAGEMENT SOCIAL À MULTIPLES FACETTES

Selon une définition dite extensive, l'engagement social va de l'engagement bénévole dans une association à la représentation de ses pairs dans des instances de démocratie participative. C'est « l'ensemble des relations non marchandes, structurées et durables, extérieures à une relation familiale ou amicale, et ayant pour finalité la participation à des actions pour autrui »<sup>37</sup>.

Le bénévolat est une activité non rémunérée, librement choisie et pratiquée dans des associations aux domaines d'activité très variés : social, éducation, loisirs créatifs, sports, culture, environnement, humanitaire.

La majorité des retraités expriment leur besoin de servir à quelque chose et d'avoir des activités socialement reconnues. Parmi eux, les femmes s'engagent davantage que les hommes dans les activités caritatives auprès des plus démunis, des personnes handicapées, ainsi que dans le soutien des plus âgés et l'aide aux devoirs des plus jeunes. Les hommes s'orientent plutôt vers des activités ancrées dans la sphère publique : médiation, insertion, aide au développement, patrimoine. Plus les retraités sont diplômés et appartiennent à des catégories socioprofessionnelles supérieures, plus l'engagement associatif est important<sup>37</sup>.

Selon une enquête menée par France Bénévolat et l'Ifop en mars 2013, 18 % des 50-65 ans déclarent être engagés de façon régulière dans une association. 35 % de ceux qui ne sont pas déjà des bénévoles réguliers, déclarent envisager de s'engager auprès d'une association. Ce qui peut encourager les jeunes seniors à franchir le pas, c'est de mieux connaître le milieu associatif local, sa flexibilité et la variété qu'il offre pour leur permettre d'utiliser leurs compétences professionnelles, d'étendre leurs connaissances et leur expérience.

## CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

### S'engager bénévolement dans des associations ou des projets collectifs

Les mairies constituent une bonne source de renseignements sur les associations existantes. Par ailleurs, plusieurs sites internet facilitent la rencontre entre bénévoles potentiels et associations. Le monde associatif est flexible, chacun peut trouver un engagement à sa mesure.

Il importe de tester, hiérarchiser et choisir en fonction de ce que chacun peut/veut apporter et en retirer pour soi au niveau humain (notion de don et contre-don). Un équilibre sera à trouver entre le temps de bénévolat, les activités

pour soi et pour sa famille. Des ateliers sont organisés par les Clic (Centres locaux d'information et de coordination gérontologique), les caisses de retraite ou les mairies sur la vie à la retraite pour ne pas se laisser déborder, identifier ses limites et savoir dire non.

### Partager avec les plus jeunes et donner des coups de main à l'entourage

L'entraide et l'échange constituent des moyens simples pour tisser des relations et sortir de l'isolement. Il existe, en dehors du monde associatif, de multiples façons de donner de son temps et de recevoir des autres en échange. La famille, l'entourage, le voisinage révèlent autant de possibilités d'entraide, de transmissions d'expériences, de savoirs et savoir-faire. Soutien scolaire contre initiation au numérique, jardinage contre rédaction de courriers, décoration, formation d'un plus jeune à son métier... Il n'est pas forcément nécessaire d'avoir des connaissances techniques pointues pour se rendre mutuellement des services et avoir des choses à partager.

### Être acteur de la vie publique

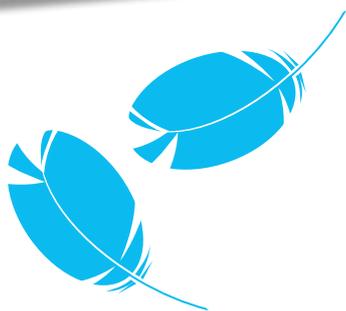
Devenir élu local (mandat de maire et de conseiller municipal) est une façon de participer activement à la vie sociale. On peut également participer aux actions destinées à faire entendre la voix des seniors sur tous les sujets les concernant, notamment la santé et le bien-être. Certaines associations permettent d'intervenir dans plusieurs instances de démocratie participative : le conseil des sages de la commune, les comités départementaux des retraités et des personnes âgées, les instances de démocratie sanitaire (conseil des usagers des hôpitaux ou des établissements médico-sociaux) et organisent des réunions publiques. La Confédération française des retraités (CFR) réunit cinq fédérations qui informent sur son site sur les enjeux d'actualité et les associations de retraités proches des préoccupations de chacun.

37 Viriot Duranval J.-P., Reguer D. Retraite, engagement social et citoyenneté active. *Gérontologie et société*, 2011, n° 138 : p. 143-164.



# “TOUJOURS

# UTILE!”



Karim, 59 ans, envoie une question par pigeon voyageur. Comment son ami Jean-Paul pourrait-il se rendre utile maintenant qu’il est à la retraite ? Paul, bénévole à l’« Association de la blague joyeuse », l’invite à le rejoindre ou à contacter d’autres associations.

## OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- **COMPRENDRE** que participer à la vie collective est bénéfique pour son bien-être et celui des autres.
- **IDENTIFIER** les différentes opportunités et les lieux d’information disponibles concernant cette vie sociale et citoyenne.

## MESSAGES



## CLÉS

- > Se rendre utile, c’est bon pour l’estime de soi et pour les autres.
- > Un engagement associatif ou citoyen est source de rencontres, de maintien et de développement des compétences. Il contribue à mieux faire reconnaître l’utilité sociale des seniors.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

« Pourquoi s'engager dans le bénévolat ? »

*Veiller à distinguer l'intérêt pour ceux qui bénéficient des actions des associations, de l'intérêt pour ceux qui donnent de leur temps.*

« Quels types de participations associatives sont évoqués par Paul et Margot ? »

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

« Quelles sont les activités que vous menez qui, selon vous, sont utiles à d'autres habitants de votre commune ou d'un autre territoire ? »

*Il s'agit ici de valoriser les réalisations des participants et de les inscrire sur un tableau afin de pouvoir les relire en conclusion.*

« Où trouver des informations fiables sur les associations existant sur le territoire ? »

« Qu'est-ce qui pourrait vous donner envie ou vous donne envie d'être bénévole ? »

« Quels pourraient être les freins à un engagement bénévole ? »

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

« Quelles sont les 5 idées à retenir de nos échanges ? »

*Compléter avec les messages clés si ceux-ci ne sont pas exprimés par les participants.*

« Je vous invite à relire les activités utiles à la collectivité mentionnées par les autres participants et à en choisir au moins une que vous auriez envie de mettre en œuvre dans les jours à venir. »

## QUESTIONS FRÉQUENTES

**« Quels sont les lieux de ressources où trouver une association ? »**

Les mairies mettent à disposition la liste des associations répertoriées sur la commune et organisent, avant l'été ou à la rentrée, un forum où chacune d'entre elles tient un stand. Vous pouvez aussi faire un tour dans la Maison des associations de votre commune.

De nombreuses possibilités sur internet : France Bénévolat, Générations Mouvement (anciennement Les aînés ruraux) mettent en relation des personnes intéressées et les associations souhaitant mobiliser des bénévoles. Tous bénévoles propose des interventions de courte durée, voire de dernière minute près de chez soi. Le site beTobe, spécialiste du bénévolat en ligne, offre des activités qui ne nécessitent pas une présence physique. Les caisses de retraite, les régimes de retraite complémentaire, les mutuelles ont aussi des réseaux de bénévoles pour l'écoute téléphonique, l'animation d'ateliers santé, l'information sur les droits des assurés...

Si vous souhaitez créer votre propre association, vous pouvez prendre des renseignements auprès de Générations Mouvement, la Fondation du bénévolat et la Fédération française du bénévolat et de la vie associative.

**« Comment savoir si l'association me plaît avant de m'engager ? »**

N'hésitez pas à pousser la porte des associations, rencontrez les bénévoles et testez quelques activités avant de choisir ce qui correspond le plus à vos attentes. Le mieux est d'énoncer clairement aux adhérents que vous êtes dans une démarche de recherche et d'essai avant de vous engager.

**« En dehors des associations, comment puis-je participer à la vie de ma collectivité ? »**

Vous pouvez donner de votre temps en rendant service à vos voisins, vos amis, votre famille.

Représenter des personnes âgées ou devenir élu de la République est une autre forme d'engagement volontaire. Sachez que les centres sociaux s'appuient beaucoup sur des retraités soit en tant que bénévoles dans des ateliers (ateliers d'échanges, ateliers intergénérationnels) soit pour participer aux conseils d'usagers ou comités d'usagers.

**« J'ai peur de retrouver dans le bénévolat les mêmes contraintes que dans le monde professionnel. »**

L'engagement bénévole est librement choisi. Vous décidez du temps et de la durée d'implication selon vos disponibilités, vos contraintes et votre état de santé. Néanmoins, être bénévole nécessite de respecter des règles et des consignes. Les modalités de votre participation seront définies dans une convention d'engagement. Si l'association ne rembourse pas les dépenses effectuées dans le cadre de vos activités, vous pouvez les porter sur votre déclaration de revenu, au même titre que les dons sous forme financière, et avoir droit à une réduction d'impôt.

### ↳ RESSOURCES



“TRANSMETTRE

ET RECEVOIR”



Une moto télécommandée apporte la question de Lucas, 9 ans. Comment faire pour que son grand-père Alain transmette ce qu'il a appris et réalisé dans sa vie ? Paul et Margot proposent des idées de partage entre Alain et son petit-fils, et avec d'autres jeunes.

#### OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- **COMPRENDRE** que le partage intergénérationnel d'expériences a des bienfaits réciproques.
- **IDENTIFIER** les expériences et savoirs que l'on peut partager avec les jeunes générations.

MESSAGES



CLÉS

- > Partager avec les plus jeunes, c'est leur transmettre son savoir mais aussi apprendre d'eux, c'est également développer ses relations sociales.
- > Créer des liens avec les plus jeunes permet de garder l'esprit alerte et favorise le lien social.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

« Quels sont les messages que vous reprenez de cette vidéo ? »

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

« Certains d'entre vous peuvent-ils nous donner des exemples de ce qu'ils ont partagé avec des plus jeunes ou d'autres générations ? Des exemples de services mutuels ? »

« Dans l'idéal, qu'est-ce que vous aimeriez partager ou apprendre avec des plus jeunes ? »

« Quels sont les lieux ou les activités qui permettent de rentrer en contact et d'échanger avec les plus jeunes ? Et avec les autres générations ? »

« Diriez-vous qu'il est facile d'aller vers les plus jeunes et d'échanger avec eux ? »

*Ces questions peuvent conduire les participants à s'exprimer sur le rejet par les plus jeunes qu'ils ont pu vivre et sur leur sentiment d'être exclus de la*

*société. Laisser de l'espace pour l'expression de ces expériences qui peuvent être douloureuses. Amener le groupe à réfléchir aux formes de soutien et d'entraide qui peuvent aider à ce que ces mises à l'écart ne perdurent pas.*

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

« Quelles sont les 5 idées à retenir de nos échanges ? »

*Compléter avec les messages clés si ceux-ci ne sont pas exprimés par les participants.*

« Je vous invite à prendre 5 minutes pour identifier au moins une chose que vous aimeriez transmettre ou partager, en précisant à qui et dans quel cadre. »

## QUESTIONS FRÉQUENTES

### « Quelles compétences puis-je transmettre ? Je ne suis pas sûr que mon savoir intéresse les jeunes. »

Faites le point sur votre parcours professionnel ou bénévole, et les compétences que vous avez mobilisées dans l'ensemble de vos expériences. Demandez aux personnes qui vous connaissent bien de vous aider à identifier vos savoir-faire. Si vous êtes nouveau retraité, cela peut être bénéfique de commencer par des sujets en lien avec vos anciennes activités. Vos compétences seront encore très fraîches et vous aurez la satisfaction de passer le relais. En dehors des compétences pointues liées à un métier, vos acquis en français, maths et culture générale peuvent servir aux plus jeunes.

### « Comment puis-je rencontrer des plus jeunes pour nouer des relations ? »

Les salles de sport, les jardins partagés, les bibliothèques sont des espaces de rencontres à investir. Les initiatives communales ou associatives facilitent ces rencontres intergénérationnelles. L'association France Bénévolat a créé un programme d'actions de parrainage et de tutorat de jeunes, nommé Solidages. Son but est de faciliter les relations entre les générations. Le dispositif soutient l'engagement des jeunes et leur valorisation. C'est un vecteur d'éducation à la citoyenneté et à la solidarité, et de formation informelle. Il favorise également l'engagement des seniors qui peuvent ainsi retrouver leur utilité sociale. Vous pouvez vous adresser à votre mairie ou à France Bénévolat, Générations Mouvement, Tous bénévoles, beTobe.

### « Qu'est-ce qu'un logement intergénérationnel ? »

Il s'agit d'accueillir un jeune à son domicile dans un partage de vie et d'entraide. En tant qu'hébergeur, vous offrez au jeune hébergé un logement décent, votre savoir, votre histoire et souvent un cadre agréable, lui permettant de vivre à proximité de son lieu d'apprentissage, de travail, d'étude... Le binôme intergénérationnel que vous formez est accompagné par une structure intermédiaire qui assure la formalisation et le suivi.

Il existe trois réseaux associatifs nationaux actifs dans ce domaine : LIS, Cosi, Ensemble 2 générations<sup>38</sup>.

Sans rentrer dans le dispositif des logements intergénérationnels, il vous est possible d'accueillir, via l'Alliance française, des étudiants étrangers, si vous demeurez dans une ville universitaire. En plus d'une ressource financière, c'est aussi source d'échanges culturels, de partage, de convivialité.

La colocation, avec des plus jeunes ou des personnes de même génération, est une autre solution à envisager tant en termes financiers que relationnels.

### ↳ RESSOURCES

<sup>38</sup> Colombel F. Le logement intergénérationnel : une solution pour un vieillissement harmonieux à son domicile. *Une mobilisation nationale d'ampleur inédite*. Paris : Officiel des aînés, 2014, p. 211-212.

# RYTHMES ET SOMME



Le sommeil est une activité biologique essentielle. Il agit sur la récupération physique, intellectuelle et psychologique, sur le renforcement des défenses immunitaires, sur la régénération des cellules et la mémorisation des informations. Il permet d'être dans la journée plus attentif et donc plus performant. Ainsi de la qualité du sommeil dépend la qualité de vie générale. Pour la préserver, des facteurs biologiques liés au vieillissement sont à prendre en compte, tout comme la capacité à garder un rythme d'activité régulier et suffisant.

## LE SOMMEIL AU FIL DES ANNÉES

Les évolutions habituelles, « normales » du sommeil à partir de 50 ans sont les suivantes<sup>39</sup> :

- le délai d'endormissement augmente progressivement et peut atteindre plus de 45 minutes à 80 ans. Une attente souvent vécue comme pénible ;
- les éveils nocturnes sont plus fréquents et leur durée moyenne augmente (plusieurs dizaines de minutes voire une heure). Ces éveils peuvent être la cause d'une plainte de « mauvais sommeil », avec une demande de somnifères qui doit être appréciée par le médecin traitant ;
- le besoin de sommeil se réduit à 7 h vers 70 ans, avec une réduction notamment du sommeil profond ce qui rend le sommeil plus léger et les éveils plus fréquents ;
- si les 61-70 ans se couchent plus tard que les actifs, à partir de 75 ans le coucher se fait de plus en plus tôt. La quantité de sommeil nécessaire est donc obtenue plus tôt dans la nuit.

39 *Sommeil : quand il prend de l'âge* [brochure]. Paris : MGEN, Institut national du sommeil et de la vigilance, 2010 : 16 p.

## LES TROUBLES COURANTS ET IMPACTANTS DU SOMMEIL

Les êtres humains possèdent des « synchroniseurs naturels » du sommeil qui déclenchent l'envie de dormir en soirée et le réveil en matinée. La baisse de l'activité physique et sociale, la sécrétion de la mélatonine, hormone marqueur de l'alternance jour/nuit, la variation de température font partie des éléments qui provoquent le sommeil. Parmi les personnes interrogées dans le cadre du Baromètre santé 2010, plus de 65 % des 55 ans et plus se disent concernés par des difficultés à s'endormir, les réveils nocturnes fréquents et durables, l'éveil précoce le matin.

À court terme, l'insuffisance de sommeil peut avoir des conséquences physiques et psychologiques qui atteignent directement le bien-être des personnes: ralentissement du temps de réaction motrice, difficulté de concentration, manque d'attention, fatigue et somnolence diurne, troubles de l'humeur, irritabilité, désorientation, troubles de la mémoire. Il faut faire la différence entre les effets « normaux » du vieillissement sur le sommeil et les troubles liés à une pathologie.

Les troubles pathologiques du sommeil peuvent impliquer des modifications de comportements dans la journée dégradant fortement la qualité de vie des personnes concernées mais aussi la santé mentale et physique de leurs conjoints, avec un impact négatif sur l'entente conjugale et la vie sociale<sup>40</sup>.

Dans le cas où la personne souffre d'une maladie aiguë ou chronique, il peut s'agir de pathologies du sommeil: insomnies (trouble de la quantité et de la qualité du sommeil entraînant fatigue et altération de la qualité de vie), apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos, etc. Mais cela peut aussi révéler d'autres problèmes de santé: douleurs liées à une maladie chronique, hypertension, Parkinson, Alzheimer, troubles hormonaux, anxiété, dépression, etc. Pour diagnostiquer ces pathologies, le médecin traitant est incontournable. Il orientera, si nécessaire, vers un spécialiste du sommeil.

## CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

Les conseils développés par la suite visent à renforcer les synchroniseurs naturels du sommeil. Si les troubles persistent ou s'accroissent, il sera nécessaire de faire le point avec le médecin traitant afin de dépister une éventuelle pathologie et déclencher une prise en charge médicale.

### Participer aux échanges collectifs de prévention

Dans les cas (majoritaires) où les troubles du sommeil résultent de mauvaises habitudes ou conditions de vie, participer aux échanges avec des professionnels, lors d'ateliers de prévention, de conférences, de forums, d'activités de relaxation, peut aider. 64 % des personnes ayant suivi ces ateliers ont amélioré la qualité de leur sommeil<sup>41</sup>.

### Une bonne hygiène du sommeil: avoir des rythmes réguliers

Conservé une régularité dans les horaires de coucher et de lever, y compris le week-end, est bénéfique à la qualité du sommeil. Si une nuit a été mauvaise, dormir plus longtemps le matin n'aidera pas forcément à récupérer. Mieux vaut tabler sur une sieste courte et sur la qualité du sommeil de la nuit suivante. Le soir venu, les activités relaxantes sont à privilégier: lecture, musique, en évitant les écrans (télévision, ordinateur, tablette), les excitants (café, thé, vitamine C, sodas à la caféine, cigarettes, etc.) et le sport après 17 heures. Bâillements, paupières lourdes, étirements, yeux qui picotent sont autant de signes envoyés par l'organisme pour indiquer qu'il est temps de se mettre au repos. Et si ces indicateurs tardent à venir, répéter le même rituel chaque soir conditionne au sommeil et raccourcit la durée d'endormissement.

### S'exposer suffisamment à la lumière

Plus la différence d'exposition à la lumière entre la journée et la soirée est grande, mieux le corps repère qu'il est temps d'aller dormir. C'est pourquoi il est recommandé de s'exposer à la lumière naturelle dès le matin, même en hiver, et de dormir dans l'obscurité.

### Activité physique, alimentation équilibrée et lien social

Le corps identifiera d'autant plus l'heure du coucher qu'il aura eu une journée rythmée. C'est pourquoi il est recommandé de garder trois repas par jour, à heures fixes, de programmer des sorties qui entretiennent les liens sociaux et de pratiquer une activité physique régulière.

<sup>40</sup> *Bien dormir Mieux vivre* [brochure]. Saint-Denis: Inpes, 2009: 32 p.

<sup>41</sup> *Troubles du sommeil. Les repérer et agir. Étude nationale 2012*. Paris: Centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arco, 2013: 176 p.



“TOUT EST DANS

LE RYTHME!”



Paul a rêvé la question du jour. Le neveu de Nathalie, 63 ans, demande comment sa tante peut faire pour garder une vie active et bien rythmée, malgré son départ à la retraite. C'est en rythme que Margot et Paul dispensent leurs conseils.

#### OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- COMPRENDRE l'importance de la qualité du sommeil pour la qualité de vie.
- IDENTIFIER où trouver des conseils pour améliorer le sommeil.

MESSAGES



CLÉS

- > Un bon sommeil est une source de bien-être et de santé.
- > Plus on s'expose à la lumière du jour, plus on se dépense, plus on garde des liens avec ses amis, mieux on dort.
- > Des activités bien rythmées et des horaires réguliers améliorent la qualité du sommeil.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

« Quel est l'intérêt d'organiser ses journées avec des activités et des horaires réguliers selon Margot et Paul ? »

*Rythmer sa journée peut faciliter un sommeil de qualité, essentiel pour le bien-être et éventuellement limiter le recours aux somnifères.*

« Avez-vous des questions concernant le contenu de la vidéo ? »

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

« Avez-vous des difficultés liées au sommeil ? »

« Ces difficultés sont-elles acceptables ? Ont-elles un impact négatif sur votre vie sociale, sur votre forme physique ? »

*Information sur l'évolution normale du sommeil et la nécessité de distinguer les troubles légers des pathologies.*

« Avez-vous déjà mis en place des stratégies pour améliorer votre sommeil ? »

*Valoriser les trucs et astuces proposés par les participants qui correspondent aux conseils recommandés ici. Orienter vers les médecins ou les actions collectives de prévention concernant le sommeil.*

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

« Quelles sont les 5 idées à retenir de nos échanges ? »

*Compléter avec les messages clés si ceux-ci ne se sont pas exprimés par les participants.*

« Je vous invite à prendre 5 minutes pour identifier ce qu'il vous semble possible de modifier dans votre rythme quotidien avec pour objectif d'améliorer votre bien-être. »

## QUESTIONS FRÉQUENTES

« **Puis-je continuer à faire des siestes ?** »

Afin de ne pas impacter l'endormissement du soir, il est recommandé de privilégier des siestes courtes, de 20 minutes environ, sans dépasser 30 minutes. Les besoins de sommeil se calculent sur une journée et non sur la nuit. Si vous avez besoin de 7 heures de sommeil par jour, faire des siestes de 2 heures vous conduirait à des nuits de 5 heures seulement.

« **Comment faire le point sur ma qualité de sommeil ?** »

Questionnez-vous et écoutez vos proches pour une première indication : êtes-vous fatigué le matin ? Avez-vous du mal à rester actif en journée ? Observez-vous des changements dans votre capacité à vous endormir ou dans le nombre de réveils par nuit ? Vos proches s'inquiètent-ils des ronflements et des arrêts respiratoires pendant votre sommeil ? Avez-vous des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir ? Informez-vous et testez-vous sur les sites d'organismes spécialisés comme le Réseau Morphée ou l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Vous pouvez aussi participer aux ateliers proposés par les régimes de retraite ou les mutuelles sur la thématique du sommeil. Et bien sûr, n'hésitez pas à échanger avec votre médecin traitant.

« **Je m'endors tard, quelle solution ai-je ?** »

Vous pouvez adopter les quelques principes de base suivants : éviter les excitants, café, thé, vitamine C, colas et nicotine après 16 h. Prendre un repas du soir léger, pratiquer vos activités stimulantes avant 17 h pour le sport, avant 21 h pour le rangement de la maison, les jeux sur tablette, les émissions passionnantes... Et pour ce qui concerne la nourriture, la télévision et le travail, mieux vaut les bannir du lit.

« **Je m'endors trop tôt. Comment faire pour me recaler ?** »

Avec l'âge, le sommeil a tendance à se décaler plus tôt dans la soirée. En conséquence, les réveils peuvent se décaler plus tôt dans la matinée. Ceci n'est pas pathologique tant que la quantité de sommeil est suffisamment réparatrice pour se sentir en forme dès le matin et pendant toute la journée. Vous pouvez progressivement retarder l'heure du coucher en pratiquant des activités stimulantes et en vous exposant à des lumières fortes le soir (soleil en été ou lampes de luminothérapie par exemple).

« **Je me réveille trop souvent, que faire ?** »

Essayez de dormir dans une chambre silencieuse, bien obscure, et à laquelle les animaux de compagnie n'ont pas accès. Il est conseillé de dormir dans une chambre bien aérée, à la température entre 18 et 20 °C. Pensez à ne pas trop boire au repas du soir pour éviter de vous relever la nuit. Et si toutefois vous restez éveillé longtemps, n'hésitez pas à vous lever et à pratiquer des activités calmes. Quand les signes de fatigue réapparaissent, il est temps de vous recoucher.

« **J'ai entendu parler de luminothérapie, qu'en pensez-vous ?** »

Les lampes de luminothérapie de bonne qualité peuvent être bénéfiques quand la météo ne permet pas une exposition facile à la lumière. Selon les études du Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu (APHP), l'exposition quotidienne à une source lumineuse de forte intensité pendant 1 à 2 heures améliore la qualité et l'efficacité du sommeil, réduit le temps d'endormissement, diminue le nombre de réveils nocturnes et augmente la vigilance dans la journée.

### ↳ RESSOURCES

# BIEN-ÊTRE ET ESTIME



## ESTIME DE SOI, CONTRÔLE DE L'ENVIRONNEMENT ET ÉPANOUISSEMENT

L'estime de soi peut être définie comme le sentiment intérieur de sa propre valeur. Elle influence les capacités à agir et à s'adapter au vieillissement. Elle évolue en fonction de la corrélation dynamique de plusieurs facteurs: le regard que les personnes portent sur elles-mêmes, le regard des autres (compliments, critiques), l'humeur de base, le parcours de chacun (échecs, succès, degré d'exigence). Plus on se sent jeune, plus l'estime de soi serait élevée. Ce sentiment dépend des capacités d'adaptation aux changements provoqués par l'âge, de la qualité des relations sociales et de la survenue de maladies<sup>43</sup> (cf. « Vie affective et sociale »). Par ailleurs, avoir la conviction de maîtriser et d'être responsable des événements vécus est important pour le bien-être et l'adaptation de son environnement<sup>45</sup>. Ainsi, garder des zones de contrôle, une capacité à décider pour soi limite les épisodes de stress et d'anxiété.

Le Baromètre santé 2010 révèle que, parmi les 55-85 ans, environ une personne sur cinq est ou a été en état de souffrance psychologique au cours des douze derniers mois<sup>42</sup>. Il convient donc de s'intéresser aux facteurs qui ont une action sur la santé mentale des seniors : avoir une bonne estime de soi, garder une identité positive, savoir s'adapter, avoir le contrôle sur sa vie et lutter contre l'isolement et la solitude<sup>43</sup>. Seront traités ici plus particulièrement l'estime de soi et le contrôle sur son lieu de vie.

42 Léon C., Beck F., dir. *Les comportements de santé des 55-85 ans. Analyses du Baromètre santé 2010*. Saint-Denis: Inpes, coll. Baromètres santé, 2014: 192 p.

43 De Ladoucette O. *Bien-être et santé mentale: des atouts indispensables pour bien vieillir*. (Rapport) Paris: Secrétariat d'État chargé à la santé, 2011: 38 p.

44 Alaphilippe D., Bailly N., Gana K., Martin B. Les prédicteurs de l'adaptation chez l'adulte âgé. *L'Année psychologique*, 2005: p. 649-667.

45 Alaphilippe D., Chasseigne G. Construction d'une échelle de représentation du contrôle chez les personnes âgées. *L'Année psychologique*, 1993: p. 269-282.

# DE SOI

Enfin, l'épanouissement personnel des seniors passe par le respect des valeurs qu'ils ont portées tout au long de leur vie et s'inscrit dans une perspective de rêves, de désirs et d'activités. Savoir s'écouter et dire non aux nombreuses sollicitations que rencontrent les jeunes seniors contribue à garder un équilibre entre les instants pour soi et la vie sociale, la vie au présent et la référence au passé, le temps libéré et le temps imposé. Il est légitime de garder du temps pour soi, propice au repos, au ressourcement, à la réflexion, à la contemplation ou à d'autres activités de loisirs<sup>46</sup>.

## LE LIEU DE VIE : UN ESPACE À MAÎTRISER POUR SON BIEN-ÊTRE

Le domicile est un « lieu où l'individu est maître chez lui » et où le sentiment de contrôle peut se développer, gardant la maîtrise de l'aménagement intérieur et/ou du choix d'implantation. Représentation de ce que l'individu a été ou est, de ses valeurs et principes, le domicile est un espace de repli sur soi comme un endroit d'épanouissement d'une sociabilité (famille, présence d'amis et de voisins). De par les aménagements qu'on peut y faire, il permet de se sentir acteur de sa propre vie, d'exercer créativité et liberté et de donner une image valorisante de soi. Étant davantage investi pendant la retraite, le lieu de vie doit faciliter le partage de l'espace, du temps et des tâches pour préserver la relation et l'autonomie des personnes vivant en couple. Les éventuels conseils d'aménagements ou appareillages lors de futures limitations peuvent être considérés comme une intrusion dans son espace privé et renvoyer une image négative de malade ou « handicapé »<sup>47</sup>.

## CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

### S'écouter et s'affirmer pour rester actif et s'épanouir

Prendre le temps de réfléchir, de se mettre à distance permet de se recentrer sur soi, de se laisser guider par ses envies, son corps et ses émotions pour faire des choix. En effet, avec l'arrivée à la retraite, on peut être tenté de vouloir répondre favorablement à toutes les sollicitations. C'est le moment d'explicitement ses choix à son entourage pour qu'ils soient compris et respectés. Les sollicitations des proches sont souvent dues à un besoin mais aussi à la crainte d'un repli sur soi ou de désœuvrement de la part du senior. Par culpabilité ou par désir de toujours plaire, dire « non » est

parfois difficile, notamment aux personnes appréciées. Le dialogue aide à ce que chacun comprenne ce qui est acceptable pour les uns et les autres. Il est recommandé au senior de penser à soi, d'évaluer son niveau de surmenage en fonction des situations et de réduire les facteurs de stress. Celui-ci se manifeste, de façon très diverse suivant les personnes, par des troubles psychologiques ou physiologiques. Un médecin traitant ou un thérapeute peut aider à repérer les manifestations et situations de stress quand on n'y parvient pas seul.

### Aménager le lieu de vie en équilibrant espace pour soi et espace de sociabilité

Il peut être bénéfique de créer ou de réaménager son domicile afin d'avoir une pièce rien qu'à soi, adaptée à ses envies de calme, d'activité ou de créativité (transformer une chambre d'enfant en bureau ou en atelier par exemple). Néanmoins il est bon de garder un espace qui contribue à partager des repas, à mener des conversations à plusieurs ou à recevoir des personnes (chambre pour les enfants ou petits-enfants, une pièce à louer pour un étudiant...).

### Se projeter dans le futur

Si un déménagement est envisagé, il est conseillé de choisir un cadre de vie en accord avec ses goûts et valeurs (mer, montagne, ville, campagne...). L'idéal est un lieu qui ne coupe pas de ses proches (amis ou famille) et qui facilite de nouveaux liens sociaux par l'existence d'activités sociales et culturelles à proximité. Les infrastructures – médicales, moyens de transport, commerces – sont également à prendre en compte. L'organisation de son logement tient une place importante en termes de confort et de diminution des risques de demain. Mieux vaut se projeter et entreprendre des travaux ou acheter des meubles en privilégiant des fonctionnements pratiques et sûrs quand la mobilité et l'autonomie seront moindres (douche à l'italienne, augmentation du nombre de prises pour limiter les rallonges au sol, meubles de cuisine ni trop hauts, ni trop bas...). La documentation de l'Agence nationale pour l'habitat (Anah) peut guider les réflexions et anticipations.

En cas de baisse des ressources, des aides pour l'accès au logement ou la réalisation de travaux peuvent être sollicitées auprès de divers organismes, notamment l'Anah et les régimes de retraite.

46 Hogue-Charlebois M. Une retraite à la mesure de l'estime de soi, de la maturité, de la solidarité. *Le Gérontophile*, 2009, n° 20 : p. 17-22.

47 Balard F., Somme D. Faire que l'habitat reste ordinaire. Le maintien de l'autonomie des personnes âgées en situation complexe à domicile. *Gérontologie et société*, 2011, n° 136 : p. 105-118.



“SAVOIR

DIRE NON”



C'est un drone qui apporte la question de Céline, 36 ans. Sa maman, Maria, est un peu perdue, car, arrivant à la retraite, elle veut être utile mais ne sait pas quoi faire. Margot donne des pistes à son collègue, en insistant sur le fait qu'il faut savoir dire non aux sollicitations pour ne pas se faire déborder.

#### OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- **COMPRENDRE** qu'être en accord avec ses envies et son rythme est une nécessité pour le bien-être psychologique.
- **IDENTIFIER** les choix à faire pour que sa retraite soit active et favorable à son bien-être.

MESSAGES



CLÉS

- > S'occuper et se rendre utile est essentiel pour un vieillissement positif, mais ne doit pas conduire au surmenage.
- > Prendre le temps de faire le point sur ses envies et être à l'écoute de ses émotions aident à choisir ses activités.
- > Apprendre à dire « non » est une des clés pour garder le contrôle sur sa vie et contribue au bien-être moral.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

« Comment comprenez-vous la situation de Maria, rapportée par sa fille Céline ? »

« Quelles sont les recommandations de Paul et Margot pour choisir des activités ? »

« Margot annonce qu'il faut "Dire oui au non". Qu'est-ce que cela veut dire et quel est l'avantage pour le bien-être ? »

*Resituer la nécessité de faire des choix.*

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

« Nommez les deux activités régulières (en dehors du sommeil) qui occupent le plus votre temps et votre esprit ? »

*Inviter les participants à répondre en listant les activités sur un tableau. Solliciter des réponses complémentaires afin d'obtenir au moins huit activités de nature différente (en proposer d'autres si le groupe est trop homogène).*

*Une fois le tour de table terminé, les relire à haute voix avant de poser la question suivante.*

« Je vous propose de réfléchir à partir d'un exemple fictif: un proche vous demande de faire avec lui quatre activités, dans les deux prochaines semaines. Il pense que c'est important pour votre bien-être, et vous dit que cela lui ferait très plaisir. Quelles activités choisissez-vous et sur quels critères ? »

*Noter les activités et les critères aux tableaux.*

*Faire la synthèse des critères avec le groupe.*

*Puis compléter si besoin pour que les critères couvrent divers domaines: santé physique, santé mentale, plaisir et liberté de choix...*

« Je vous invite à prendre en notes les critères qui semblent vous correspondre le plus afin de vous en servir dans le choix de vos futures activités. »

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

« À la suite de nos échanges, quels conseils reprenez-vous pour une retraite active et respectueuse de votre bien-être ? »

« Réfléchissez quelques minutes aux choix que vous pensez devoir faire pour être en accord avec vous-même. »

## QUESTIONS FRÉQUENTES

**« Faire des choses que je n'ai pas réussi à faire plus jeune... Cela ne risque-t-il pas de me mettre en échec ? »**

Il s'agit ici d'être en accord avec vos rêves, vos valeurs et vos principes de vie. Pour y parvenir, mettez tout en œuvre pour vous créer un quotidien qui correspond à vos aspirations, en harmonie avec votre tempérament et votre rythme. Adoptez des habitudes de vie favorables au développement des capacités physiques et intellectuelles. Enfin, veillez à trouver un équilibre entre les instants pour vous et votre vie sociale.

**« Quelles sont les méthodes pour me recentrer sur mes pensées, mes émotions ? »**

Cela commence par de bonnes habitudes de vie – sommeil, alimentation équilibrée, activité physique, lien social – qui sont autant de ressources pour se relaxer et s'écouter. Par ailleurs, diverses techniques de gestion du stress, de développement personnel ou d'expression créative existent: méditation de pleine conscience, yoga, sophrologie, tai-chi-chuan ou écriture, peinture, expression corporelle. Renseignez-vous sur ce qui se fait près de chez vous et testez différentes activités pour trouver ce qui vous convient. Vous pouvez participer à celles proposées par votre collectivité territoriale, votre caisse de retraite, votre mutuelle ou caisse de prévoyance.

**« Comment oser dire non, je n'ai pas été éduqué comme ça ? »**

Essayez d'identifier ce qui est difficile pour vous dans le fait de dire « non » (la culpabilité, la crainte de perdre l'affection, l'inquiétude pour la personne qui pourrait ne pas parvenir à

obtenir une autre aide). Puis parlez de cette difficulté avec la personne qui vous a sollicité. Demandez à un proche de vous soutenir par sa présence ou son argumentation si les premières fois vous coûtent. Utilisez un agenda/calendrier comme support au dialogue. Il vous aidera à visualiser et à montrer aux autres les activités régulières que vous avez envie de mener, les tranches horaires réservées aux repos et à la détente, et les moments où vous êtes encore disponible.

**« Mon mari a plutôt du mal à dire oui aux activités proposées. Je me demande s'il ne fait pas une dépression. Comment puis-je savoir et l'aider ? »**

Seul le diagnostic d'un médecin peut établir de manière précise s'il souffre ou non de dépression. Il est en effet malaisé de différencier la maladie d'émotions plus « courantes » (tristesse, découragement...) que tout le monde ressent. Dans une dépression, en plus du découragement, se manifestent d'autres signes sur une longue durée: insomnie, troubles de la concentration ou de la mémoire, désintérêt pour les sujets ou les activités qui motivent habituellement la personne, souffrance accentuée au petit matin avec difficulté à se lever. Pour en savoir plus, consultez la brochure « La dépression chez l'adulte: en savoir plus pour s'en sortir »<sup>48</sup> ou rendez-vous sur le site [www.info-depression.org](http://www.info-depression.org).

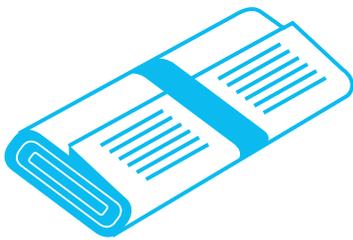
### ↳ RESSOURCES

<sup>48</sup> La dépression chez l'adulte. En savoir plus pour s'en sortir. Saint-Denis: Inpes, 2007 : 88 p.



“UN LIEU DE VIE

BIEN PENSÉ”



Accrochée à un journal, la question de Natacha concerne son frère, Pierre, qui va être à la retraite. Ce dernier cherche à se faire une opinion sur ce qu'il doit changer de son lieu d'habitation et de son aménagement intérieur. Paul et Margot énoncent plusieurs points d'attention pour guider les réflexions de Pierre.

#### OBJECTIFS POUR LES PARTICIPANTS

- **COMPRENDRE** que l'aménagement intérieur du logement joue un rôle sur le bien-être quotidien.
- **IDENTIFIER** les critères à prendre en compte pour choisir un lieu d'habitation adapté au nouveau contexte économique et social que peut générer le passage à la retraite.

MESSAGES



CLÉS

- > Le logement constitue un lieu de ressourcement. L'aménager selon ses activités et besoins contribue à accroître le contrôle sur son environnement et sa vie et par conséquent son bien-être.
- > Coût de la vie, style de vie (ville, campagne, montagne...), proximité des commerces, des proches et des médecins sont à prendre en compte si la question d'un déménagement se pose.

## SUGGESTIONS D'ANIMATION

### COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

« Qu'avez-vous compris de la question posée par Natacha ? »

« Qu'est-ce que le jeu d'acteurs autour de la disposition des bureaux nous apprend des éléments à prendre en compte pour optimiser son aménagement intérieur ? »

*Espace lumineux, limitant la consommation d'énergie, une organisation facilitant les échanges et les activités communes, organisation rationnelle et pratique, tout en préservant un espace intime pour chacun, en résumé, ce n'est pas simple.*

« Qu'avez-vous retenu des points de vigilance à avoir concernant le choix du lieu d'habitation ? »

*Choisir un cadre environnemental qui convient à son style de vie (mer, campagne, montagne, ville), se demander si on est prêt à recréer un cercle d'amis ou de connaissances, être à proximité des commerces, de la famille, rendant possibles les activités qui plaisent.*

### APPROPRIATION VIE QUOTIDIENNE

« Selon vous, en quoi l'habitat est-il important pour le bien-être ? »

*Recueillir toutes les réponses proposées sans les qualifier de bonnes ou mauvaises.*

« Pour creuser un peu cette question, je vous propose un petit exercice. Prenez une feuille et tracez une ligne au milieu. En haut de la colonne de gauche, inscrivez un « plus » et en haut de celle de droite un « moins ». Prenez quelques minutes pour réfléchir à votre logement actuel. Dans la colonne « plus » inscrivez ce qui rend votre logement confortable et positif pour votre bien-être, et dans la colonne moins, ce qui rend votre logement inconfortable, influençant négativement votre bien-être. »

*Laisser environ 10 minutes de réflexion aux participants puis proposer le débat ci-dessous.*

« Je vais demander à des volontaires de nous faire part de ce qu'ils ont écrit, afin que nous propositions tous ensemble des conseils pour déplacer des éléments de la colonne « Moins » vers la colonne « Plus ». »

*Organiser les débats, aider à la priorisation des aménagements à réaliser en classant ce qui relève de l'inconfort, de ce qui relève du danger. Suivant le temps disponible, essayer d'aborder les différents types d'espaces (abords et parties communes, chambre, cuisine, salle de bains et toilettes, pièce principale).*

### SYNTHÈSE ET PROJECTIONS

« Quelles sont les 5 idées à retenir de nos échanges sur le bien-être et le logement ? »

*Compléter avec les messages clés si ceux-ci ne sont pas exprimés par les participants.*

## QUESTIONS FRÉQUENTES

**« Mon mari et moi, ensemble, à la maison... Comment faire pour qu'on ne se marche pas sur les pieds ? »**

Vous serez peut-être amenés à réfléchir à l'aménagement de l'espace, en fonction des besoins et des tâches de chacun. L'idée est de concilier vos différentes activités et leur répartition dans le temps. Vous pourriez par exemple transformer une ancienne chambre d'enfant en atelier, créer un coin bureau, etc. Le partage de l'espace et l'organisation du temps concernent le lieu de vie au premier chef et impactent l'estime de soi et la vie sociale.

Le bien-être au domicile passe également par une vigilance quant aux polluants intérieurs qui peuvent émaner des diverses activités menées. Aérez tous les jours, au moins 10 minutes, et plus souvent si des activités génératrices de source de pollution sont pratiquées. Au nombre des sources possibles de pollution de l'air intérieur on compte le tabagisme, les matériaux de construction, les meubles, les produits d'entretien, les peintures, les moisissures, les appareils de combustion...

**« J'aimerais aménager mon logement pour aujourd'hui mais aussi pour mes besoins de demain. Qui peut me conseiller ? »**

L'Anah, la CNSA et les caisses de retraite proposent un guide spécifique « Mon chez-moi avance avec moi »<sup>49</sup> qui présente des pistes d'aménagement, des estimations de coûts de travaux et des aides possibles. Vous pouvez

également faire appel à un ergothérapeute. C'est un professionnel qui évalue les besoins et donne des conseils aux personnes en fonction de leurs capacités présentes, les évolutions auxquelles elles seront confrontées à l'avenir, les moyens financiers, leurs goûts et habitudes. Des vidéos sur le site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr) vous permettront de comprendre le travail de ces professionnels. Pour obtenir la visite d'un ergothérapeute, vous devez en avoir fait la demande auprès de votre régime de retraite ou d'un Clic. Soyez vigilant avec les démarcheurs commerciaux qui peuvent prétendre être envoyés par un organisme public.

**« Pour avoir un logement adapté il me faudrait beaucoup d'argent. Puis-je avoir des aides ? »**

Les aides peuvent être diverses, en fonction de votre âge, vos incapacités, vos revenus et votre lieu d'habitation. L'Anah présente ces aides sur son site et des associations peuvent guider à travers ces aides et réaliser des diagnostics à domicile. Pour connaître le nom d'une association intervenant sur votre zone géographique, contactez le réseau associatif « Habitat et développement » et la fédération des Pact, réseau associatif soutenant les personnes défavorisées ou vulnérables.

### ↳ RESSOURCES

<sup>49</sup> *Mon chez moi avance avec moi. Le guide des travaux et des aides pour faire évoluer mon habitat.* Paris : Anah, 2015. 72 p.

Les professionnels trouveront ici une sélection de ressources pour les aider à élaborer leurs interventions, mais aussi pour orienter et informer les seniors. Cette sélection n'est pas exhaustive et ne se substitue pas aux supports et ressources publiés localement.

## POUR LES SENIORS

### DES SITES DE PRÉVENTION GÉNÉRALISTES

- > **www.pourbienvieillir.fr** Élaboré en commun avec les caisses de retraite et Santé publique France, le portail [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr) s'adresse aux seniors et personnes âgées ainsi qu'aux professionnels. Dans l'espace grand public sont réunis tous les conseils pour un vieillissement en santé : témoignages de seniors et personnes âgées, mots de scientifiques, vidéos, quiz, carte interactive pour participer à des ateliers de prévention des caisses de retraite. Bien vieillir dans sa tête, dans son corps et avec les autres sont les thématiques abordées pour avancer en âge sereinement, sans oublier le Bien vieillir chez soi et avec sa caisse de retraite. Les brochures Bien vieillir sont en accès libre dans la médiathèque. Les professionnels trouveront à travers trois rubriques des informations sur les thématiques de prévention santé des aînés, des outils pour leurs actions Bien vieillir et des formations professionnelles en promotion de la santé. L'espace Professionnels réunit des outils de veille thématique, présente des banques de données relatives aux actions Bien vieillir, fournit des méthodes d'évaluation et propose des liens utiles pour aller plus loin. La médiathèque permet de télécharger des guides d'aide à l'action, de visionner des vidéos dont certaines analysent le vieillissement en santé, d'autres serviront d'outils d'animation pour les actions Bien vieillir.
- > **www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr**, portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches, est proposé par le ministère en charge de la Santé et la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie. Ce portail d'information apporte toutes les informations utiles pour faire face à une situation de perte d'autonomie : conseils, démarches, adresses, interlocuteurs à contacter. Il propose également des outils pratiques pour guider les personnes dans leurs choix : un annuaire des établissements et services pour personnes âgées et un simulateur permettant d'estimer le montant du reste-à-charge mensuel pour un hébergement en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad).

### DES SITES PAR THÉMATIQUE

Alimentation	<a href="http://www.mangerbouger.fr">www.mangerbouger.fr</a> Programme National Nutrition Santé	Pages 15 et 17
Activité physique	<a href="http://www.mangerbouger.fr">www.mangerbouger.fr</a> Programme National Nutrition Santé <a href="http://www.sports.gouv.fr">www.sports.gouv.fr</a> Le site du ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports <a href="http://www.ffrs-retraite-sportive.org">www.ffrs-retraite-sportive.org</a> Fédération française de la retraite sportive <a href="http://www.sport-sante.fr">www.sport-sante.fr</a> La Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire <a href="http://www.sportspourtous.org">www.sportspourtous.org</a> Fédération du sport pour tous	Pages 21 et 23
Activité cérébrale	<a href="http://www.ufuta.fr">www.ufuta.fr</a> Universités de tous âges <a href="http://www.uvtd.fr">www.uvtd.fr</a> Université virtuelle du temps disponible <a href="http://www.ancv.com">www.ancv.com</a> Agence nationale pour les chèques-vacances - seniors en vacances	Pages 33 et 35
Vie affective et sociale	<a href="http://www.francebenevolat.org">www.francebenevolat.org</a> France Bénévolat développe l'engagement bénévole associatif <a href="http://www.generations-mouvement.org">www.generations-mouvement.org</a> Générations Mouvement - Les Aînés ruraux, réseau associatif de seniors <a href="http://www.aidants.fr">www.aidants.fr</a> Association française des aidants <a href="http://www.sos-amitie.com">www.sos-amitie.com</a> Fédération SOS Amitié France, service à l'écoute des personnes en situation de détresse <a href="http://www.petitsfreres.asso.fr">www.petitsfreres.asso.fr</a> Les petits frères de Pauvres – accompagner, agir collectivement, témoigner-alerter	Pages 33 et 35
Prévention santé	<a href="http://www.ameli.fr">www.ameli.fr</a> Le site de l'assurance maladie Sites de prévention de Santé publique France : <a href="http://www.tabac-info-service.fr">www.tabac-info-service.fr</a> <a href="http://www.alcool-info-service.fr">www.alcool-info-service.fr</a> <a href="http://www.drogues-info-service.fr">www.drogues-info-service.fr</a> <a href="http://www.joueurs-info-service.fr">www.joueurs-info-service.fr</a>	Pages 39 et 41

<b>Participation et engagement social</b>	<p><a href="http://www.francebenevolat.org">www.francebenevolat.org</a>, <a href="http://www.fondation-benevolat.net">www.fondation-benevolat.net</a>, <a href="http://www.benevolat.org">www.benevolat.org</a></p> <p><a href="http://www.generations-mouvement.org">www.generations-mouvement.org</a> Pour connaître les associations qui cherchent des bénévoles et pour des conseils aux responsables associatifs</p> <p><a href="http://vosdroits.service-public.fr/associations/F1132.xhtml">http://vosdroits.service-public.fr/associations/F1132.xhtml</a> - Informations concernant la fiscalité des frais engagés par les bénévoles</p> <p><a href="http://www.tousbenevoles.org">www.tousbenevoles.org</a> Mise en contact de candidats bénévoles et d'associations</p> <p><a href="http://www.vie-publique.fr">www.vie-publique.fr</a> Représenter les seniors dans la vie publique</p> <p><a href="http://www.retraite-cfr.fr">www.retraite-cfr.fr</a> Confédération française des retraités</p> <p><a href="http://www.leciss.org">www.leciss.org</a> Collectif inter-associatif sur la santé. Regroupe les associations nationales et locales représentant les usagers du système de soins dans les instances de démocratie sanitaire.</p>	Pages 45 et 47
<b>Rythmes et sommeil</b>	<p><a href="http://www.reseau-morphee.fr">www.reseau-morphee.fr</a> Réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil</p> <p><a href="http://www.institut-sommeil-vigilance.org">www.institut-sommeil-vigilance.org</a> Association consacrée à la recherche et la médecine du sommeil</p>	Page 51
<b>Bien-être et estime de soi</b>	<p><a href="http://www.info-depression.fr">www.info-depression.fr</a> Site de prévention de Santé publique France: information, conseil et aide en matière de dépression</p> <p><a href="http://www.prevention-maison.fr">www.prevention-maison.fr</a> Site de prévention de Santé publique France: information, conseil et aide en matière de prévention des accidents de la vie courante</p> <p><a href="http://www.anah.gouv.fr">www.anah.gouv.fr</a> Agence nationale de l'habitat</p> <p><a href="http://www.habitat-developpement.tm.fr">www.habitat-developpement.tm.fr</a> et <a href="http://www.pact-arim.org">www.pact-arim.org</a> Réseaux associatifs pour l'aménagement de l'habitat</p> <p><a href="http://www.jamenagemonlogement.fr">www.jamenagemonlogement.fr</a> Prif, conseils ludiques et interactifs pour aménager son lieu de vie.</p>	Pages 55 et 57

## DES BROCHURES THÉMATIQUES



### *Vieillir... et alors ?*

Destinée aux jeunes seniors, cette brochure prend en compte les dimensions physiologiques, psychologiques et sociales de toutes les évolutions liées à l'avancée en âge. Elle livre à travers recommandations pratiques et conseils toutes les clés essentielles pour bien manger et bouger, garder son cerveau en éveil, mais aussi pour penser à soi, partager

et rester connecté, sans oublier comment adopter des comportements protecteurs pour son corps et sa santé. La brochure a été réalisée en partenariat avec les régimes de retraite.



### *Bien vivre son âge*

Ce guide s'adresse aux personnes âgées de 75 ans et plus, car, avec l'âge, le corps évolue et de nouvelles situations apparaissent auxquelles il est nécessaire de s'adapter. Riche en informations pratiques, en astuces et en paroles de professionnels de santé, la brochure aborde – de manière transversale – le lien social et intergénérationnel, les fonctions cognitives, l'alimentation, l'activité

physique, le partage avec les autres ou encore la prévention santé, et invite à prendre le temps de penser à soi. Elle a été réalisée en partenariat avec les régimes de retraite.



### *Comment aménager votre maison pour éviter les chutes ?*

Cette brochure réunit des repères pour limiter les chutes des personnes âgées, une page pour apprendre à se relever en cas de chute, et de nombreux conseils pour préserver son équilibre et aménager son logement.



### *Des formules innovantes de logement pour bien vivre sa retraite*

Ce support fournit de nombreux conseils pour bien choisir son nouveau logement. Il vous informe sur les différentes formules existantes (logement-foyer, Marpa, habitat regroupé) et délivre des conseils pratiques.

Les brochures sont disponibles à la commande et en téléchargement à l'adresse suivante: [www.pourbienvieillir.fr/publications-grand-public](http://www.pourbienvieillir.fr/publications-grand-public)

# POUR LES PROFESSIONNELS DU BIEN VIEILLIR

## ALLER PLUS LOIN SUR LES THÉMATIQUES

Afin d'acquérir une connaissance plus fine des huit thématiques abordées par la web série, les professionnels peuvent se référer à plusieurs types de ressources documentaires :

- **Les articles scientifiques et publications référencés dans les doubles pages « L'essentiel »** de ce livret permettent en effet de connaître plus en détail les thématiques de prévention. Beaucoup de publications référencées sont disponibles directement sur internet. Dans le cas contraire, les professionnels pourront les consulter dans les centres de documentation départementaux ou régionaux spécialisés en éducation pour la santé ou prévention.
- **Les brochures et outils thématiques produits par Santé publique France pour les professionnels ou le grand public.** L'espace « Vieillir en bonne santé » du site de Santé publique France guidera les professionnels à travers l'ensemble des ressources documentaires mis à disposition en téléchargement et à la commande. <http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/bien-vieillir/index.asp>
- **Santé publique France** est également chargé de surveiller en permanence l'état de santé de la population. <http://invs.santepubliquefrance.fr/Dossiers-thematiques/Maladies-chroniques-et-traumatismes>
- **Les articles et interviews des acteurs du vieillissement réunis dans l'ouvrage « L'officiel des aînés ».** Rédigé par un comité d'expert national, cet ouvrage vise à faire comprendre les enjeux du vieillissement, l'évolution des besoins des personnes qui avancent en âge et à mieux faire connaître les acteurs qui s'efforcent d'y répondre. L'ensemble des articles est disponible en ligne sur le site [www.officiel-aines.fr](http://www.officiel-aines.fr)
- **Les études et recherches** de la Cnav, de l'Agirc-Arrco et de Santé publique France.



**Retraite et société** a été créée par la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav) en 1992. Cette revue scientifique et pluridisciplinaire aborde les problématiques des **travailleurs âgés, de la retraite et du vieillissement**. La revue fournit des informations inédites sur de nombreux sujets, tels que les discriminations, les inégalités femmes-hommes, la dépendance, le logement...

<http://www.statistiques-recherches.cnav.fr/retraite-et-societe.html>



### Études réalisées dans les centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco

- Les clés du Bien vieillir
- Bien vieillir, préserver l'équilibre pour prévenir les chutes
- Mémoire : de la plainte à l'oubli, repérer pour mieux accompagner
- Troubles du sommeil
- Activité physique

<http://www.agircarcco-actionsociale.fr/documentation/donner-les-cles-du-bien-vieillir/>



### Les comportements de santé des 55-85 ans. Analyses du Baromètre santé 2010

Cet ouvrage analyse les données de l'enquête Baromètre 2010 pour faire le point sur les comportements, attitudes et connaissances en santé des personnes âgées de 55 à 85 ans. Il aborde les thèmes de la dépression, des pratiques addictives, des accidents de la vie courante, de la consommation de soins et de la nutrition chez les personnes âgées. Cet outil de travail s'adresse à l'ensemble des acteurs en lien avec les populations âgées – élus, décideurs, professionnels de santé, aidants proches ou bénévoles.

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1549.pdf>



### Outil d'intervention – « Bonne journée, bonne santé »

Le dispositif « Bonne journée, bonne santé » s'adresse aux professionnels travaillant avec des seniors et des personnes âgées en situation de précarité. Six thématiques Bien vieillir sont abordées : alimentation, activité physique, activité cérébrale, prévention, vie sociale et logement. Le professionnel y trouve un mode d'emploi pédagogique et thématique, des fiches conseils pour s'approprier les thématiques et un didactiel sur DVD présentant le dispositif. Pour entrer en dialogue avec les personnes âgées et évoquer ensemble les comportements individuels de prévention santé, il dispose de cartes de dialogue ainsi que d'une affichette « Mes habitudes aujourd'hui et demain » et d'un calendrier. Ces deux supports seront remis à la personne âgée à l'issue de l'entretien individuel ou collectif.

[www.pourbienvieillir.fr/bonne-journee-bonne-sante](http://www.pourbienvieillir.fr/bonne-journee-bonne-sante)

### Les Instances régionales d'éducation et de promotion de la santé (Ireps)

Les Instances régionales d'éducation et de promotion de la santé (Ireps), créées en 2008 afin de soutenir la politique de régionalisation de la santé, sont rattachées au réseau de la Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé (Fneps), partenaire traditionnel de l'Inpes puis de Santé publique France.

Leur mission est de développer des activités de formation, de soutien méthodologique, de documentation et de communication dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé au niveau régional. Elles peuvent donc proposer du conseil méthodologique pour aider à l'élaboration et l'évaluation des actions de prévention et promotion de la santé. Coordonnées disponibles sur le site de la Fneps : [www.fneps.fr](http://www.fneps.fr).

## ÉLABORER ET ÉVALUER LES INTERVENTIONS DE PRÉVENTION

Pour élaborer ou faire évoluer des **actions de prévention** en contexte national et local, les professionnels des régimes de retraite peuvent se référer à plusieurs documents produits par l'interregime retraite.

Pour en savoir plus sur la **methodologie d'élaboration et d'évaluation des programmes Bien vieillir** sur un territoire ou de conception d'animations d'actions collectives avec les seniors, les professionnels peuvent consulter les référentiels élaborés par Santé publique France et ses partenaires.



### Nos 5 engagements pour prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées

L'interregime, composé de la Cnav, de la MSA et du RSI, présente dans ce document les 5 engagements stratégiques et leur déclinaison opérationnelle pour mettre en œuvre conjointement des programmes de prévention. Le document est disponible notamment sur le site de l'assurance retraite. [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), puis Espace Qui sommes-nous?, rubrique Documentation, > Rapports et documents de référence



### Actions collectives « Bien vieillir ». Repères théoriques, méthodologiques et pratiques

Les actions collectives de prévention constituent un axe majeur du Bien vieillir, car elles renforcent les comportements protecteurs de santé. Ce guide d'aide à l'action, issu d'un partenariat avec les régimes de retraite, s'appuie sur une approche globale et positive de la santé et livre des éclairages relatifs aux concepts de promotion de la santé appliqués au Bien vieillir. Il réunit des repères méthodologiques sur le cycle d'une action et propose, en six modules, des outils pratiques pour organiser, mettre en œuvre et évaluer le processus et les résultats des actions collectives.

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1548.pdf>



### Les programmes de prévention des caisses de retraite

L'**offre socle** en prévention des caisses de retraite renvoie aux différents déterminants de l'avancée en âge, liés aux facteurs physiques, psychologiques, cognitifs et sociaux. Elle répond aux enjeux du vieillissement sur l'ensemble du territoire. Ainsi tout retraité, quelle que soit sa région et son régime de retraite, doit pouvoir bénéficier de mêmes actions de prévention, et ce en fonction de son âge. L'offre socle s'organise en deux niveaux complémentaires : des conseils concernant l'offre disponible et des programmes d'actions collectives qui visent la participation des retraités - conférences, forums, réunions d'information et ateliers thématiques. Pour chacun des ateliers constitutifs de l'offre socle en prévention, **des référentiels** définissent les exigences de formation des professionnels, le nombre de séances nécessaires pour initier une modification des comportements, les modalités d'évaluation, etc.

<http://www.pourbienvieillir.fr/offre-socle-interregime-sur-le-territoire>



### Les sessions de préparation à la retraite. Un enjeu citoyen

Cet ouvrage s'adresse directement aux formateurs, aux personnels impliqués dans la retraite et aux professionnels des ressources humaines. Il propose des repères théoriques et des outils pratiques pour construire des sessions de préparation à la retraite dans une approche globale du vieillissement, conformément au plan national « Bien vieillir » 2007-2009.

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1374.pdf>



### Interventions de prévention et promotion de la santé pour les aînés : modèle écologique

L'approche écologique de promotion de la santé développée dans le guide s'appuie sur une vision large des déterminants de santé mettant l'accent sur les interactions complexes entre l'individu et son environnement. Cet ouvrage fournit des pistes concrètes pour mettre en œuvre, planifier des interventions ou évaluer des programmes inspirés de ce modèle. Les exemples de stratégie sont destinés aux professionnels et à tous les intervenants de terrain désireux de mener des interventions dites écologiques.

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1417.pdf>



### Les recueils nationaux des actions collectives locales

Chaque année, les référentiels de l'Assurance retraite et de la MSA présentent les actions collectives de prévention mises en œuvre sur l'ensemble du territoire. En s'y référant les professionnels peuvent rapidement prendre connaissance des organismes agissant dans le champ et des types d'actions proposées localement aux seniors.

<http://www.pourbienvieillir.fr/offre-socle-interregime-sur-le-territoire>



Les brochures sont disponibles à la commande et en téléchargement à l'adresse suivante :

[www.pourbienvieillir.fr/publications-professionnelles](http://www.pourbienvieillir.fr/publications-professionnelles)

## Bien vieillir: le livret d'accompagnement de la web série

Dans une approche globale et positive, le livret soutient les professionnels du Bien vieillir dans la promotion des comportements protecteurs de santé auprès des seniors. Il s'appuie pour cela sur la web série « Agence des réponses Bien vieillir » du site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr).

Les organisations et associations engagées dans la prévention y trouveront des conseils pour dynamiser leurs échanges avec les seniors autour de huit thématiques: alimentation, activité physique, activité cérébrale, vie affective et sociale, prévention santé, participation et engagement social, rythmes et sommeil, bien-être et estime de soi. L'outil réunit des repères théoriques pour la pratique professionnelle. Il fournit également l'essentiel des connaissances utiles à l'intégration des épisodes de la web série dans les interventions.

Le livret et la web série ont été élaborés conjointement par l'Inpes et les régimes de retraite afin d'enrichir les actions individuelles et collectives Bien vieillir qui contribuent à l'autonomie et au bien-être des seniors.



Santé publique France

TSA 50549

94415 Saint-Maurice Cedex - France

<http://inpes.santepubliquefrance.fr>