

**Rester en forme et en bonne  
santé ... au fil du temps**

**23 mars 2023**

**Saint-Bonnet-en-Champsaur**



**Docteur Didier Seyler**  
**Médecin-directeur**  
**CPAA-Paca / Marseille**



---

**Rester en forme et en bonne santé ... au fil du temps**

**23 mars 2023**

**Saint-Bonnet-en-Champsaur**

# **INTRODUCTION**

## Les « aidants », focus sur une population à risques

---

- 8 et 11 millions de personnes (1 français sur 6) aident un membre de leur famille en perte d'autonomie pour des raisons liées à l'âge, un handicap, une maladie chronique
- Les aidants sont limités dans l'aide qu'ils apportent à leur proche aidé en raison du manque de temps, de leurs obligations familiales et parfois en raison de leur propre état de santé
- Conséquences : épuisement/dépression/altération de la santé ....

# L'acteur clé de l'accompagnement et de la prise en charge du couple aidant/aidé : les Plateformes de répit

---

Elles proposent différents types d'offre de répit et de soutien, après avoir procédé à une évaluation des besoins du couple aidant/aidé :

- Fournir des services et un accompagnement spécifique
- Orienter vers une solution d'accueil de jour pour la personne aidée
- Mettre en place une solution de répit pour l'aidant
- Prévenir les risques d'épuisement et favoriser le libre choix du lieu de vie de l'aidé et de son aidant.

# Plateforme à proximité de Saint Bonnet en Champsaur

## NOTRE ÉQUIPE

est constituée de personnels en charge de l'accueil et de la coordination.

### Nos bureaux

- > À Briançon 118 route de Grenoble
- > À Embrun Centre hospitalier - 8 rue Pierre et Marie Curie
- > À Gap 6 rue Capitaine de Bresson



## UN NUMÉRO UNIQUE

Pour les aidants et les professionnels  
du lundi au vendredi de 9h à 12h30

**06 75 75 76 68**

[plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto:plateforme-aidants@fondationseltzer.fr)



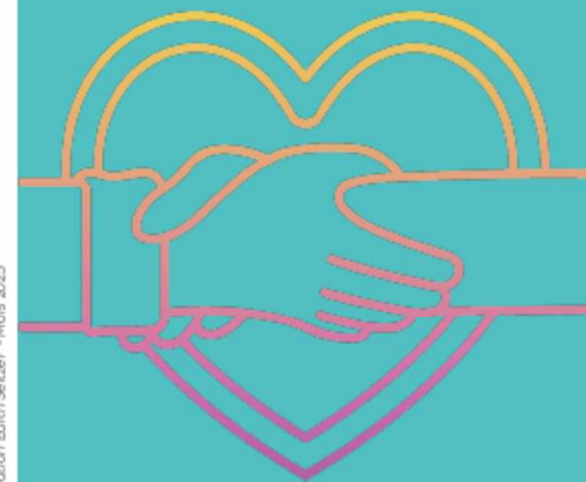
*Prendre soin de soi pour  
prendre soin de ses proches*

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

*Fondation Edith Seltzer*

## PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS\*

Hautes-Alpes



Service Communication - Fondation Edith Seltzer - Mars 2023

\* Un aidant est une personne qui vient en aide à un proche dépendant et/ou en situation de handicap de manière régulière.

## POUR QUI ?

**POUR VOUS QUI AIDEZ, AU QUOTIDIEN, UN PROCHE** (parent, enfant, ami...) quels que soient :

- > Votre âge (à partir de 7 ans)
- > Votre situation
- > Les difficultés de la personne aidée (handicap, maladie, perte d'autonomie...)

**POUR VOUS, QUI AVEZ AIDÉ UN PROCHE AU QUOTIDIEN** et qui souhaitez transmettre et donner de votre temps.

### Professionnels

- ⇒ Pour les professionnels qui aspirent à se former sur l'accompagnement des aidants ou bénéficier de notre expertise.



## VOS ATTENTES

en tant qu'aidant

- > Être informé
- > Être accompagné
- > Marquer une pause
- > Vous détendre
- > Échanger, faire des rencontres
- > Resserer les liens avec votre proche

### Les jeunes aidants

- ⇒ Nous accompagnons aussi les enfants à partir de 7 ans en leur proposant :
- > Une écoute
- > Des ateliers artistiques
- > Des sorties détente
- > Des séjours

### Combien ça coûte ?

- > La Plateforme Seltzer des Aidants est subventionnée par nos partenaires.
- > Hormis le relayage à votre domicile (où une part reste à votre charge), le reste de nos actions est entièrement gratuit.

## NOS MISSIONS

La Plateforme Seltzer des Aidants s'adapte à vos besoins.

### ⇒ VOUS INFORMER

Des solutions existent. La Plateforme travaille étroitement avec les partenaires du médico-social, social et sanitaire. Les Formations et les Cafés des Aidants\* sont aussi des lieux d'information et d'échanges pour mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien.

### ⇒ ÊTRE À VOTRE ÉCOUTE

Notre équipe est disponible par téléphone et sur rendez-vous dans nos locaux ou à votre domicile. Vous pouvez également bénéficier d'un soutien psychologique.

### ⇒ VOUS ACCORDER DES TEMPS DE RÉPIT

Vous avez besoin de marquer une pause quelques heures, plusieurs jours ? Des professionnels se relaient à votre domicile auprès de votre proche pendant votre absence.

### ⇒ PRENDRE SOIN DE VOUS

Des activités rien que pour vous : Ateliers santé, de bien-être, sorties culturelles, rencontres.

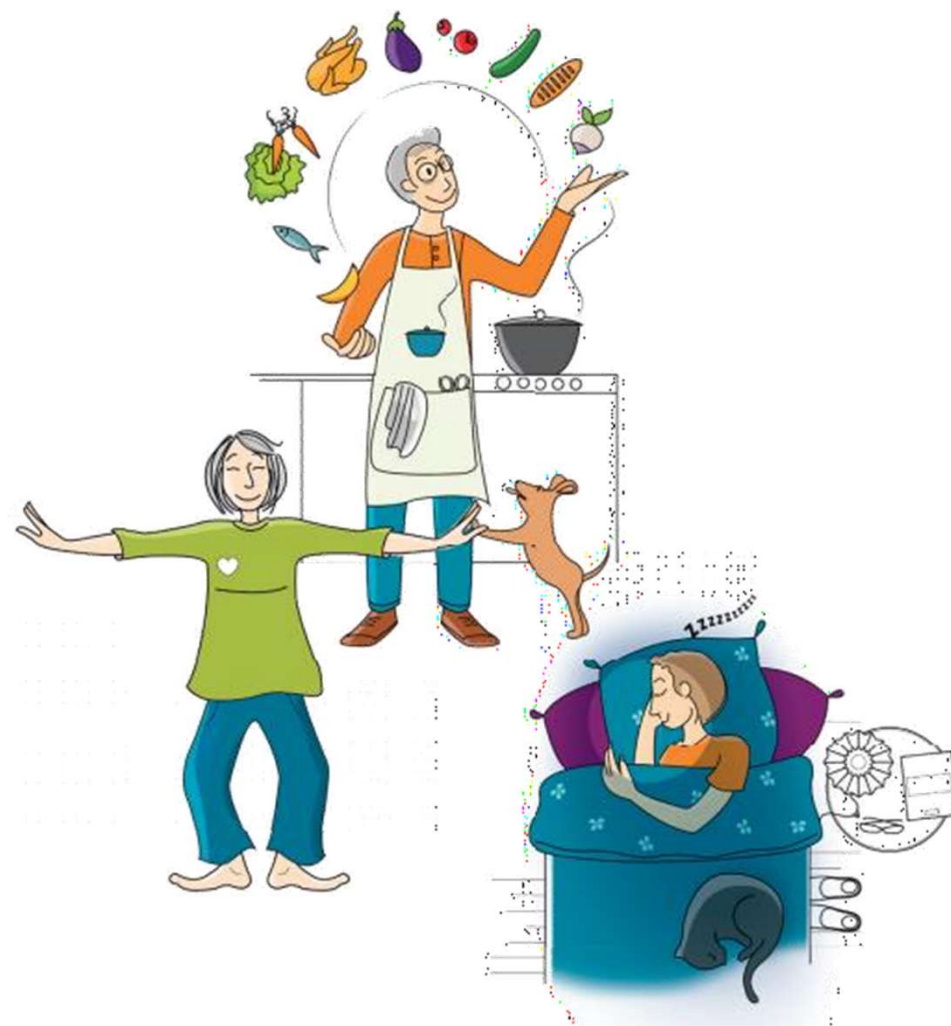
**Rester en forme et en bonne  
santé ... au fil du temps**

**23 mars 2023**

**Saint-Bonnet-en-Champsaur**



**Docteur Didier Seyler**  
**Médecin-directeur**  
**CPAA-Paca / Marseille**





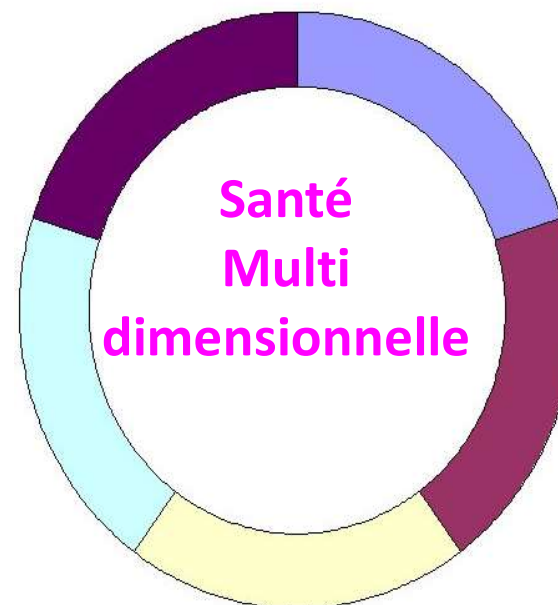
## Bonne santé selon l'OMS :

**Bien être**

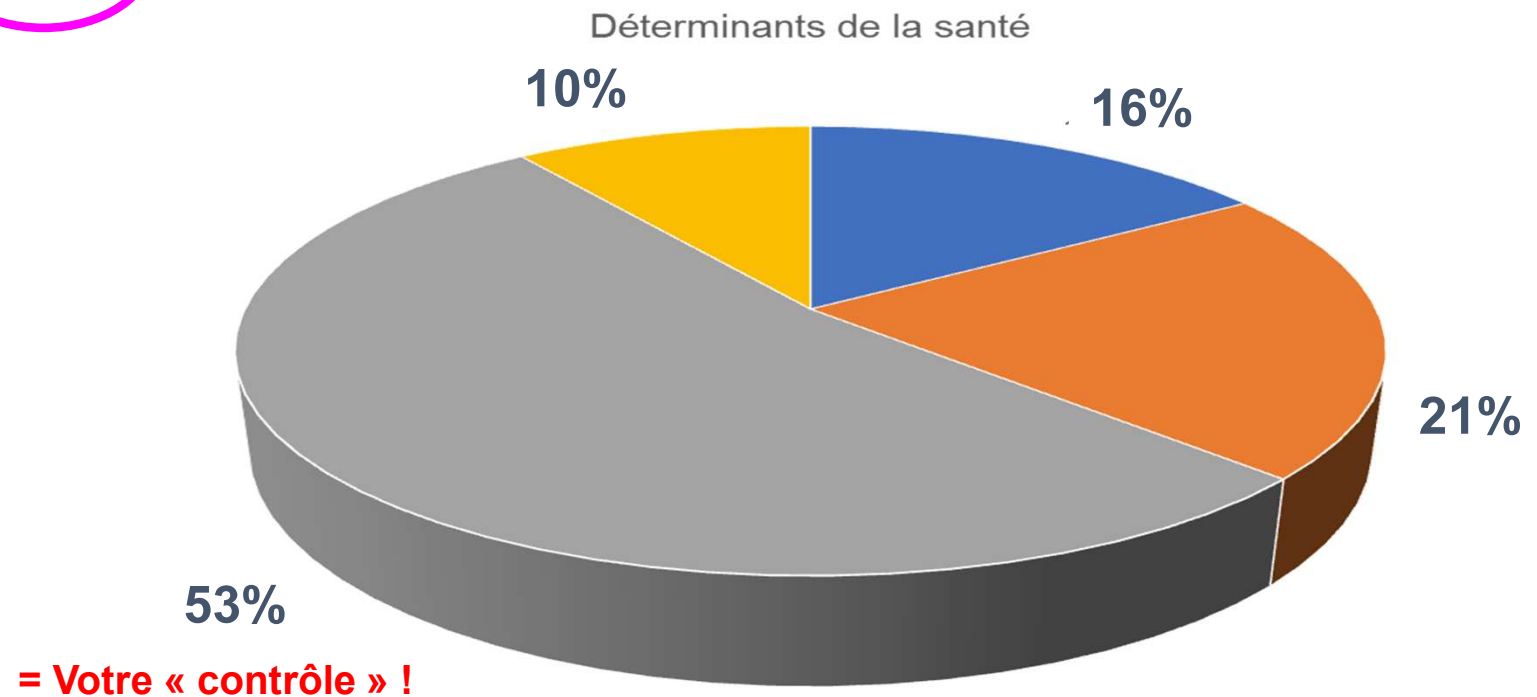
Physique  
Mental  
Social



-  Santé physique
-  Santé sociale
-  Santé mentale
-  Santé émotionnelle
-  Santé spirituelle







■ hérédité ■ environnement ■ mode de vie ■ système médical



# L'espérance de vie (Avant COVID)

---

- L'espérance de vivre à des âges avancés a beaucoup progressé dans les pays industrialisés

*(France + 3 mois par an = 6 heures par jour !)*

- En 2019, (Source l'INSEE)

- Les femmes vivent en moyenne 85,6 ans, les hommes 79,7 ans
- Les + de 65 ans = 18% de la population ; en 2050, = 26 %

**Effet COVID en 2020 = baisse de 6 mois de l'espérance de vie à la naissance en France (2 ans aux USA !)**

*Seuls ATCD, 2015 pertes de quelques jours liées à l'épidémie de grippe et à la canicule, et en 2003 chez les femmes liées à la canicule*

# L'espérance de vie (Avant COVID) à 65 ans

---

A 65 ans ...

- l'espérance de vie des hommes est de 18,9 ans
- l'espérance de vie des femmes est de 23,0 ans

... sans incapacité :

- l'espérance de vie des hommes est de 10,6 ans
- l'espérance de vie des femmes est de 12,1 ans

**Les + de 65 ans = 18% de la population ; en 2050, = 26 %**

# La vie sans incapacité en France

---

- La différence à la naissance entre la **quantité et la qualité de vie** est de plus de 20 ans !!!

*L'espérance de vie en bonne santé (sans incapacités ou limitation d'activités) est de 65,1 ans pour les femmes et de 64,2 ans pour les hommes (source INSEE 2019)*

- 11 pays de l'Union Européenne ont de meilleurs résultats que la France sur le « delta » qualité/quantité de vie à la naissance, soit **France au 12<sup>o</sup> rang sur 27 !** (*Cour des comptes novembre 2021*)
- Nous sommes pourtant le pays de l'Union qui consacrons **la part la plus importante de nos richesses** pour financer notre système de soins ...

# La vie sans incapacité en France

---

- Sur 10 séniors qui meurent en France, 4 sont en situation de perte d'autonomie ou d'indépendance fonctionnelle ; il y a un consensus pour dire que **40 à 50 % de cette incapacité est évitable**
- A 65 ans, **50 % des français** sont indemne de pathologie chronique ; en Suède c'est 70 % ...
  - Conséquence d'une approche **culturelle** différente de la prévention ?
  - Impact de la « **littératie en santé** » impliquant chacun dans la prévention ?

## Représentations et stéréotypes négatifs

Dans notre société,  
les **stéréotypes**, **croyances partagées (mais exagérées)**  
au sujet des personnes âgées sont souvent négatives



## AGISME

“Préjugés d’un groupe d’âge vers un autre groupe d’âge” Butler (1969)

L’âgisme fait référence à des **attitudes** négatives généralisées et  
basées seulement sur l’âge (Nelson, 2002)



À 20 ans



À 30 ans



À 40 ans



Et après?

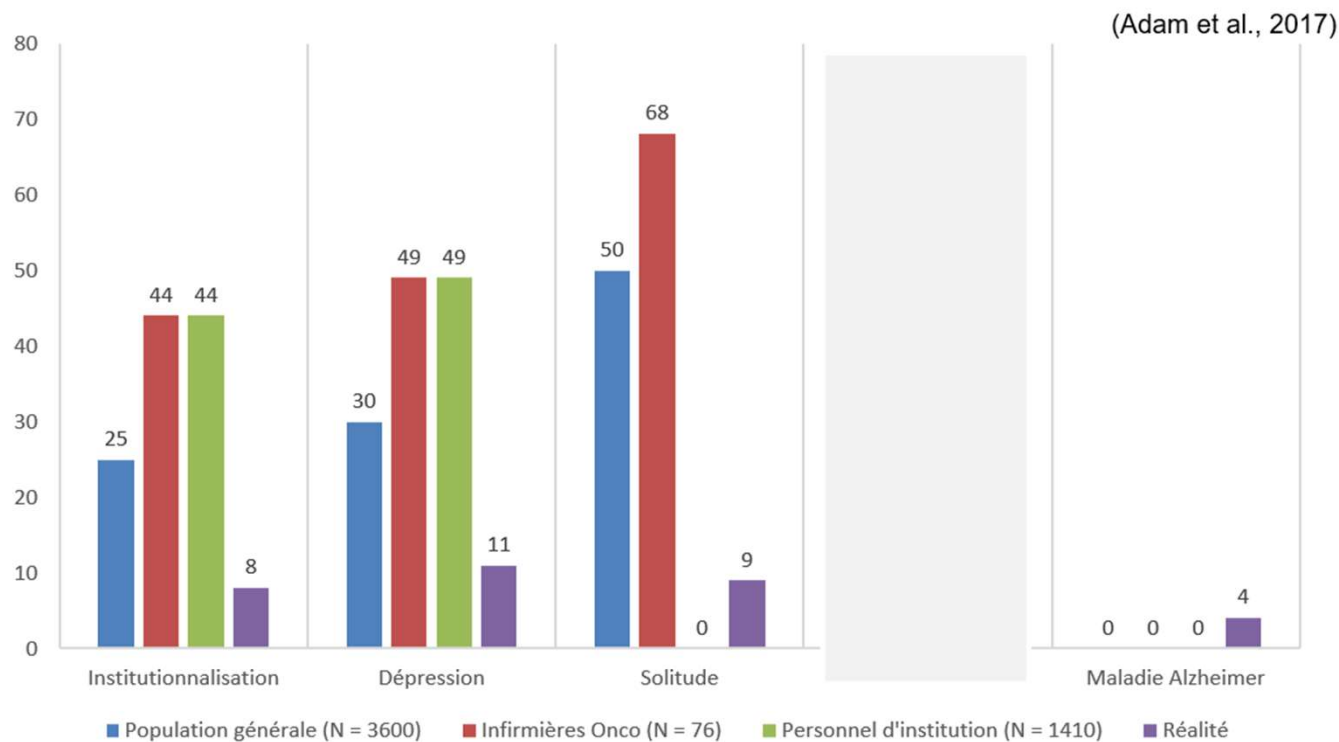
## Quel pourcentage de personnes de plus de 65 ans :



1. vivent en institution ? (10%/25%/50%)
2. souffrent de dépression ? (10%/30%/50%)
1. se sentent seules ? (10%/50%/70%)
2. souffrent de maladie d'Alzheimer ?  
(5%/10%/20%)



- Le pourcentage de personnes de plus de 65 ans:



Mesure votre degré d'âgisme personnel?, idées reçues? => influe nos comportements de santé

Changer les regards sur la vieillesse et la maladie

## Effets immédiats après activation des stéréotypes négatifs (implicite ou explicite)



Se sentir plus âgées  
mentalement et physiquement

Augmentation de  
la réponse CV  
au stress



Plus de demande d'aide  
sur des tâches complexes

Plus de perte d'équilibre



Moindre sentiment  
d'efficacité



Diminution performances  
des tâches de mémoire/Maths

## Effets sur le long terme d'une vision négative du vieillissement

**Moindre  
espérance de vie  
jusqu'à 7 ans ½ !**

**Déclin  
mnésique  
plus marqué**

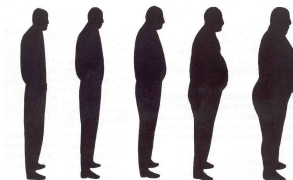
**Moins bonne  
santé  
physique  
perçue**



**Moins de  
comportements  
de préventions  
engagés**

**Plus de  
problèmes  
cardio-  
vasculaires**

Allen, (2015), *The Gerontologist* ; Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). *J Pers Soc Psychol* ; Levy B. (2009) *Curr Dir Psychol Sci* ; Moser, C., Spagnoli, J., & Santos-Eggimann, B. (2011), *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*



■ Les personnes âgées se répartissent en :

- Robustes 75 à 80% des individus

*(on peut être robuste tout en ayant une maladie chronique équilibrée)*

- Dépendantes +/- 5% des + de 60 ans

- Fragiles 15 à 20%, entre les deux

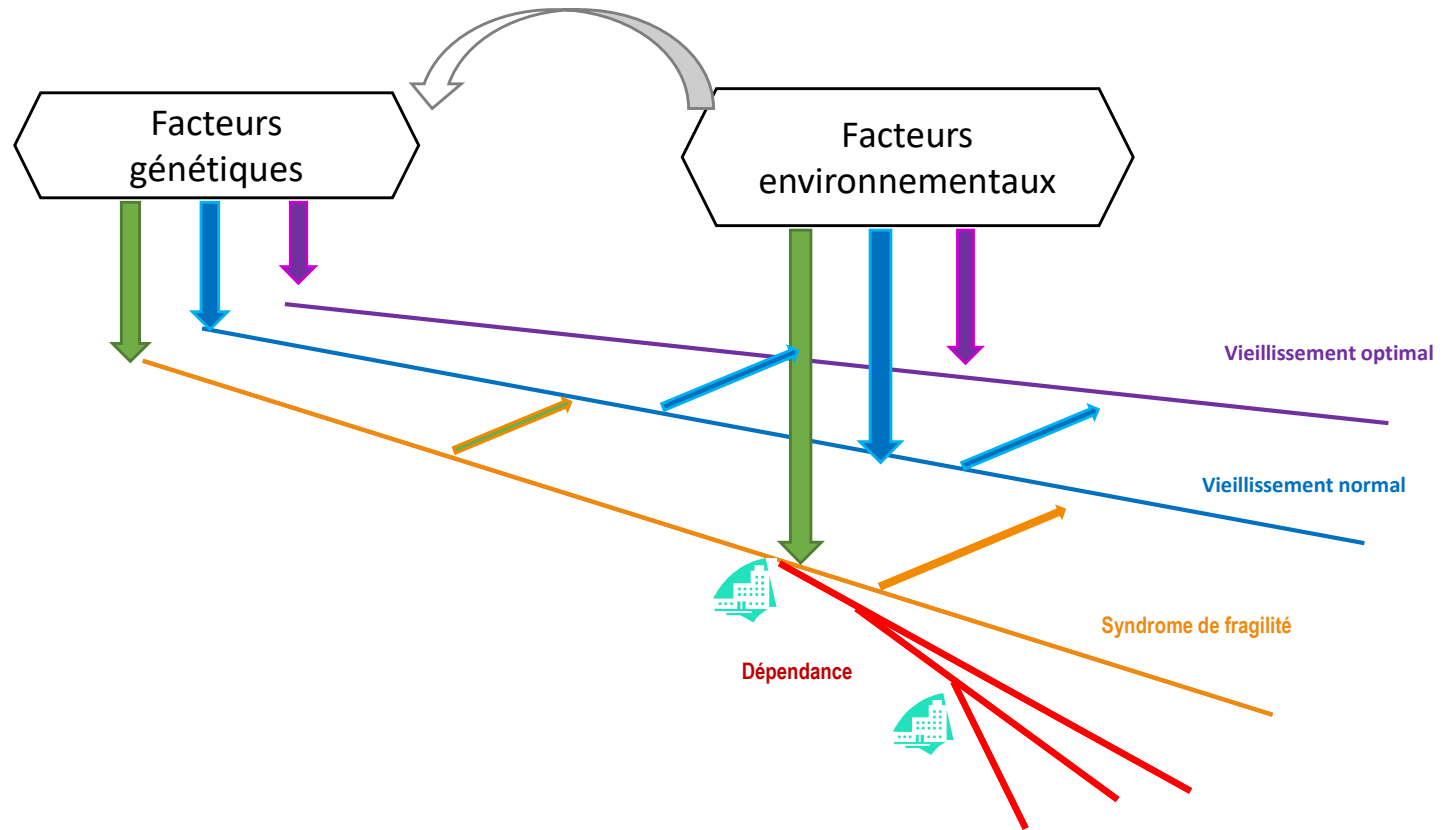
***Ces proportions varient en fonction de l'âge***

- un **consensus** existe sur de nombreux éléments :
- ce n'est pas une maladie (*pas de médicament en précommercialisation !*) , mais une **trajectoire** entre état robuste et dépendant
- C'est un ensemble de facteurs documentés, qui non corrigés peuvent se traduire 6 à 15 ans plus tard par une **perte de l'autonomie** catastrophique sur le plan humain, avec de grandes répercussions familiales et économiques.
- Elles sont **réversibles** pour peu qu'elles soient repérées et que soient mises en place des stratégies de changement de comportement.

# Modifier les trajectoires : c'est possible !



40 à 50 ans



**Facteur  
chance**

**La Fragilité est un état réversible**  
→ retour vers un état « robuste » possible

Rowe et Kahn, 1980 ; Rockwood 2004, 2013 Lancet

- Repérer les personnes fragiles et proposer des corrections de **trajectoire**, constitue un **enjeu** majeur de **société**, de **santé publique** et d'**économie** familiale et nationale

# Covid + confinement = baisse des réserves fonctionnelles

---

## Qu'est ce que le vieillissement normal ?

---

- C'est l'effet du temps sur l'organisme
- C'est la baisse des **réserves fonctionnelles** au niveau de la plupart des systèmes physiologiques

*Cette baisse de réserves fonctionnelles est modulable et contrôlable*

- Processus lent, progressif, ce n'est pas une maladie : on a trop souvent tendance à assimiler les conséquences de la vieillesse et des maladies

- Sédentarité
- Isolement
- Stress à propos des informations
- Stress à propos de ses proches
- Rupture des prises en charge médicales
- Suites de l'infection
- Etc.

**DANGER !**



# Vieillir en bonne santé : c'est aussi préserver ses défenses immunitaires

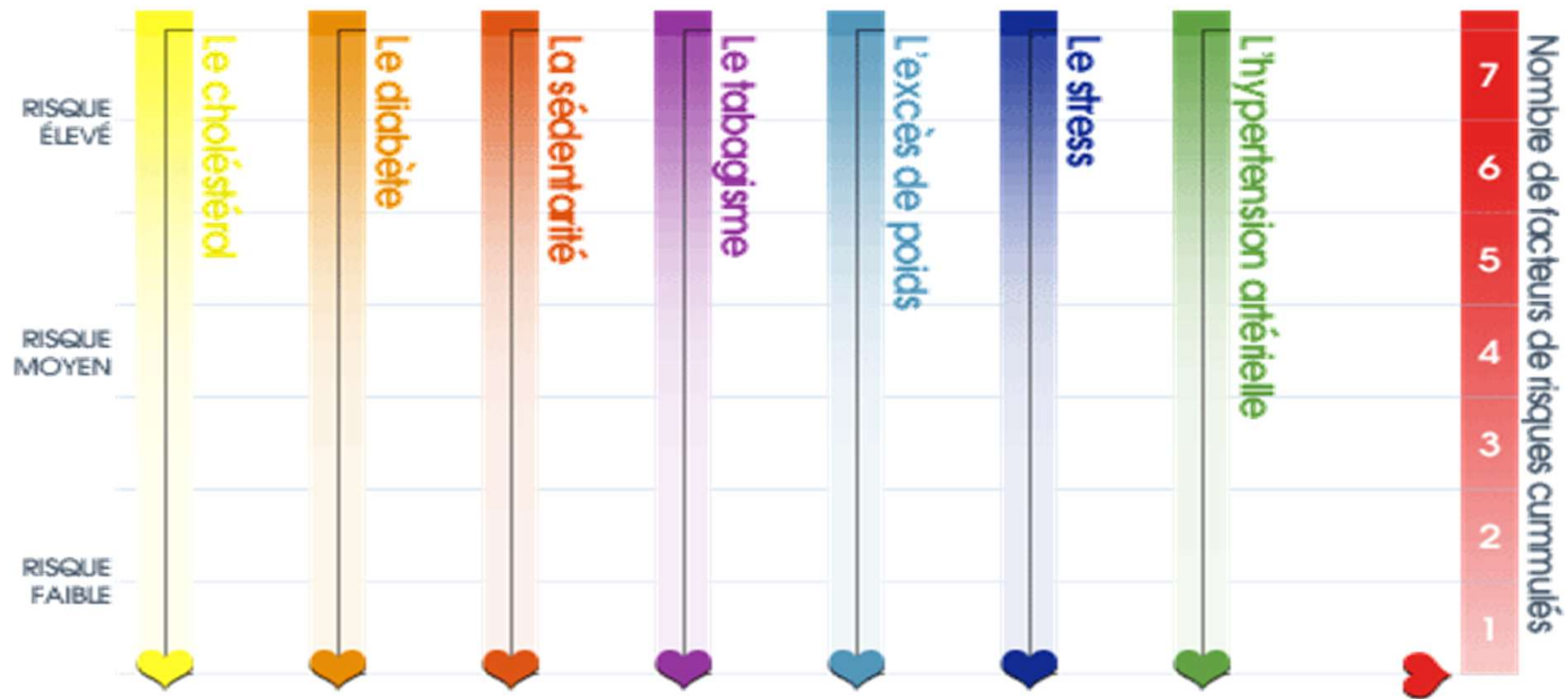
---

Il y a un lien démontré entre

- **Activité physique** et stimulation immunitaire
- **Sédentarité** et inhibition immunitaire
- Masse **musculaire** et stimulation immunitaire
- **Alimentation** et stimulation immunitaire
- **Alimentation** et inhibition immunitaire
- **Sommeil** et stimulation immunitaire
- **Environnement** et système immunitaire

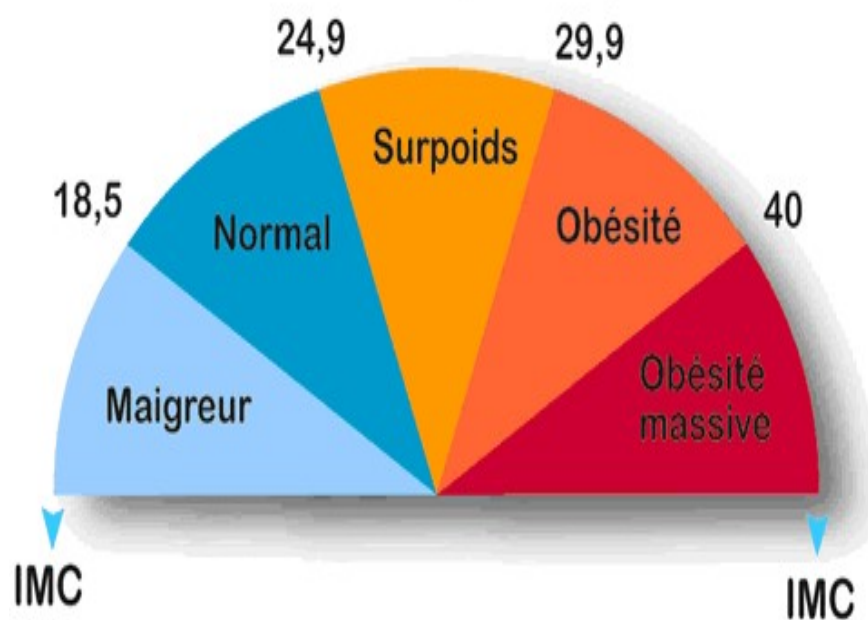


# Quels sont les facteurs de risque (morbidité)?



# Le tour de taille

Un bon indicateur de l'Espérance de Vie sans incapacité



Pour les hommes, **120 cm** de tour de taille plutôt que **80 cm**

Pour les femmes, **100 cm** de tour de taille plutôt que **65 cm**

**Double le risque de mortalité prématurée !**

# Maintenir sa santé tout au long de sa vie ?

## Un soupçon de médecine



## Bien manger



## Bien bouger



## Evacuer le stress Optimiser le sommeil



## Renforcer les liens sociaux



## Stimuler et protéger son cerveau



## Dépistages, vaccinations

- Obtenir un diagnostic
- Des soins si besoin



**Aide au sevrage** tabagique, alcoolique, somnifères





Médecin généraliste :  
**Coordinateur**  
des actes et soins

## Plusieurs motifs de consultation médicale : en cas de problème

- Obtenir un diagnostic
- Des soins si besoin

## Pour le renouvellement des traitements

- Se limiter aux traitements nécessaires
- **Révision de l'ordonnance par le médecin traitant**

## Pour faire un point global de la santé

- une fois par an quand tout va bien, dépistage de l'HTA (silencieuse)
- Biologie : fréquence en fonction des ses FDR (2 à 3 ans)
- Rapporter les auto surveillances : la tension, le poids...



**Régulier**  
(1 an)

Panorex 1x / 2 ans à 1x/ an



**Régulier**  
(2-3 ans)



**Régulier**  
(2-3 ans)

**Préparez vos  
consultations**

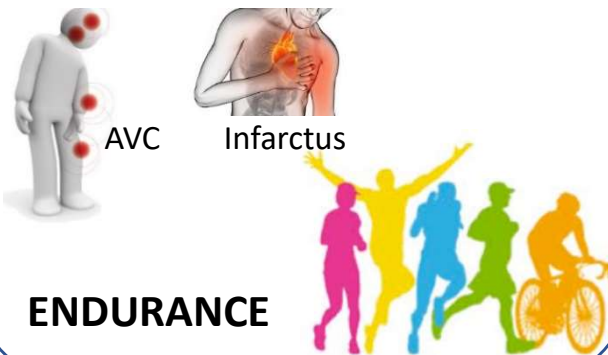
[www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)



# Activité physique

1. Avec l'activité physique, je diminue mon stress. **Vrai/Faux**
2. L'activité physique régulière diminue les risques de cancer. **Vrai/Faux**
3. Il faut faire plusieurs heures de sport par jour pour ressentir les bénéfices de l'activité physique sur la santé. **Vrai/Faux**
4. Après 65 ans, démarrer une activité physique est inutile, il est trop tard pour en tirer des bénéfices sur la santé. **Vrai/Faux**
5. L'activité physique a des effets sur la qualité du sommeil. **Vrai/Faux**

## Cœur et vaisseaux



## Os, articulations, muscles

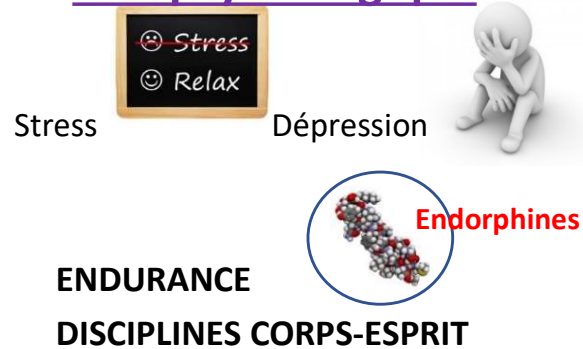


## Sur les hormones



**Bienfaits de l'activité physique = thérapie NON médicamenteuse**

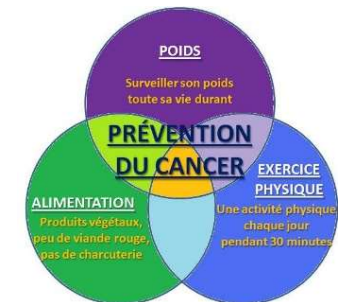
## Etat psychologique



## Etat cognitif



## Sur les cancers





## Une activité « statique » et une activité physique soutenue

(renforcement musculaire, gainage,  
Assouplissements articulaires)

(endurance cardiovasculaire)



10 mns/j

ou

1 heure/ semaine



+



30 mns par jour

ou

1 h00 3 x par semaine



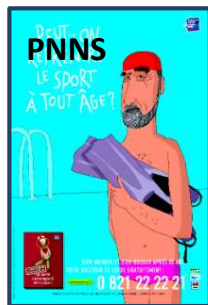
### Lutter contre le temps passé assis:

Marcher 5 minutes après 2 heures de station assise.

Après 65 ans :

*Réduction de 30% de mortalité après 3 ans de reprise d'une activité physique dans un population sédentaire*

Maintenir ou débiter une activité physique et sportive



**3 R**

- **Raisonnée** Adaptée aux capacités => Examen médical préalable (cardio-vasculaire, articulaire, tendineux...)
- **Régulière**
- **Raisnable** (Prenant en compte des douleurs, limitations...)

➔ Atelier Activité physique près de chez vous ou en vidéo

# Peut-on faire n'importe quelle activité physique ?

---

- trouver une activité qui procure du **plaisir**
- augmenter **progressivement** le rythme, les efforts
- Ne pas hésiter à faire un **bilan cardiovasculaire** avec son médecin en fonction de ses facteurs de risques
- ne pas oublier de s'échauffer, de s'étirer, de s'hydrater
- avoir un **équipement** adapté : bonnes chaussures

- **10 000 décès** chaque année en France
- 4 personnes sur 10 hospitalisées après une chute ne peuvent **pas retourner à domicile** et doivent rester en établissement.
- Le coût des chutes pour la collectivité est estimé à **2 Md€** dont 1,5 Md€ pour la sécurité sociale
- Plan anti-chutes du gouvernement 2022 :  
**moins 20% en 3 ans**
- **Révision 1x/an de l'ordonnance** après 70 ans

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus>

## Vos outils



### Bougez vous suffisamment ?

Vous êtes plutôt "canapé" que salle de sport ?  
Évaluez rapidement votre niveau d'activité physique grâce à notre test.

Commencer le test



### Découvrir toutes les activités

Motivé(e) pour bouger plus ? C'est le moment de dénicher les activités qui vous correspondent parmi nos propositions.

Découvrir toutes les activités



### Mon planning Bouger Plus

Pour trouver le temps pour vos activités préférées, organisez et gérez votre emploi du temps grâce au planning d'activités physiques.

Accéder au planning



- Être actif physiquement provoque une **réduction de la mortalité** précoce de 60 à 40 % et elle contrebalance partiellement une sédentarité excessive
- (Bis!) Après 65 ans : réduction de **30% de mortalité** après 3 ans de reprise d'une activité physique dans un population sédentaire
- L'entrée dans la **dépendance** est repoussée de 6 à 7 ans

## Impact sur les **5 premières causes de mortalité**

- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Infarctus du myocarde (IDM)
- Diabète de type 2
- Cancer du sein
- Cancer du côlon



Programme  
National  
Nutrition  
Santé  
2017- 2021

**Légumes et fruits: Au moins 5 par jour**



**Légumes 2 par jour**  
(1 cuit et 1 cru)



**Fruits:**  
2 – 3 par jour



**> 1,5 l/jour**

**Les bons acides gras**



Varier

Les huiles végétales

Les fruits oléagineux

Les poissons gras

Apports SANS EXCES:  
**PROTECTION**



**Produit laitier: 2 par jour**



**Protéines: 1 à 2 fois par jour**



**Féculents à chaque repas**

**Vitamine D ?**

**Fruits à coque NON salés: 1 poignée par jour**



**Antioxydants (vitamine ACE, Zinc...)**





## Une alimentation riche en tryptophane

et pauvre en tyrosine en soirée (pas de protéines animales)

A 17h :



A 20h :



### ALIMENTS RICHES EN TRYPTOPHANE

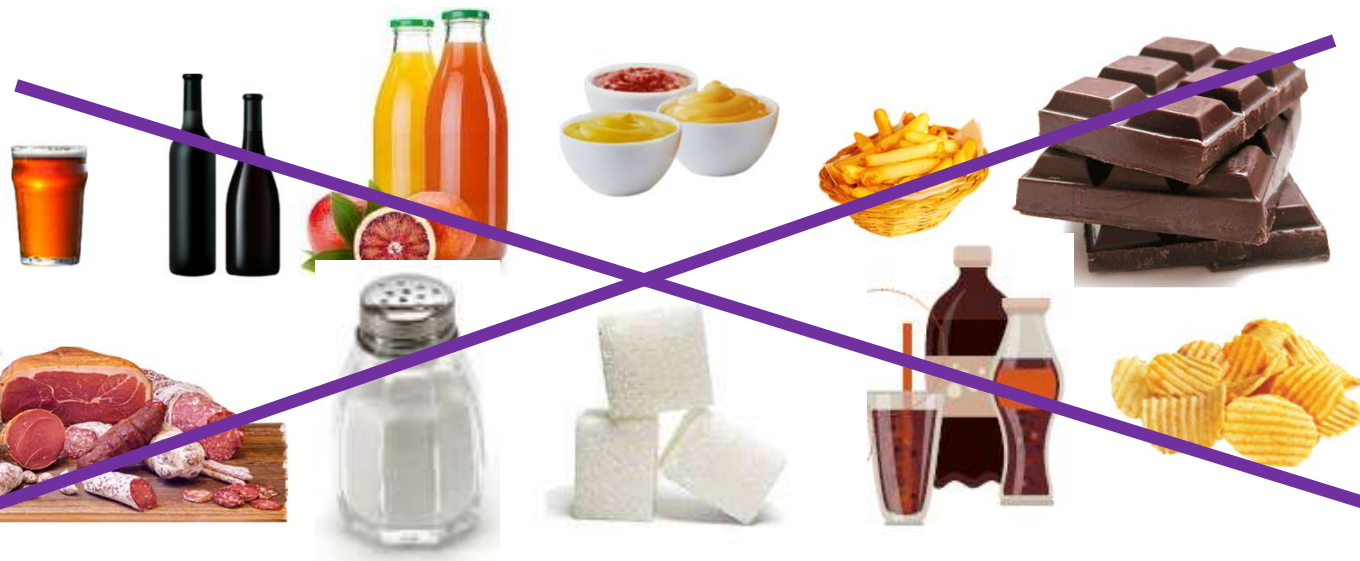
(Favorisant la synthèse par le cerveau de sérotonine et mélatonine)



# Le tryptophane est un acide aminé essentiel pour l'organisme

- Il est également un constituant des **protéines**. Il est un des précurseurs de la sérotonine et permet de ce fait de favoriser un **bon sommeil** et de lutter contre les troubles dépressifs.
- Les produits qui contiennent le plus de tryptophane sont :
  - le riz complet ;
  - les œufs ;
  - les bananes ;
  - les poissons, les mollusques et les crustacés, comme la morue, l'éperlan, la langouste, la seiche ou encore le thon ;
  - les légumineuses, comme les pois cassés, les haricots secs ou encore les lentilles

**A ELIMINER  
DU  
QUOTIDIEN**



**Graisses et sucres cachés**



**« Boire sans soif ! »**



**Atelier Diététique près de  
chez vous ou en vidéo**

# Après 65 ans, les points de vigilance

---

- Protéines chaque jour à augmenter de 20 % soit autour de 180 g
  - Muscles/Os/Hormones/Neurotransmetteurs
  - Idéalement 50% animales / 50 % végétales
- Sel : pas plus de 5 g par jour (la salière = 15 % environ des apports)
  - Trop de sel = HTA/Rétention d'eau/Fuite urinaire → Favorise l'ostéoporose
- Vitamine D (qui fixe le calcium)
  - Controverse sur un apport systématique ...( voir avec votre médecin)

<https://www.mangerbouger.fr/>

---

**Pour mieux manger, commencez par améliorer un plat que vous aimez déjà.**

## **Comment cuisiner avec un petit budget ?**

### **Equilibrer et varier son alimentation**

Comment composer des repas sains et équilibrés pour tous ? Comme répondre à la fois à l'appétit, aux besoins nutritionnels et aux goûts de chaque membre de votre famille ?

### **Faire ses courses**

Pour gagner du temps (et de l'argent !), faire ses courses est une question d'organisation. Liste de courses avant de partir, achats dans le magasin et rangements après en rentrant chez soi : voici nos astuces.



1. Avec l'âge, on dort forcément moins bien **Vrai/Faux**
2. Mal dormir c'est dormir peu **Vrai/Faux**
3. Une insomnie de 2 heures se compense par une sieste de 2 heures **Vrai/Faux**
4. Une tisane à la valériane ou à la passiflore améliore le sommeil **Vrai / Faux**
5. Les apnées du sommeil ça ne concerne que les hommes, qui ronflent et en surpoids  
**Vrai / Faux**

## Un bon environnement



Chambre  
tempérée



Lit confortable  
dédié au sommeil !



Régularité  
des horaires



Lecture



Position sur le côté  
de préférence

## Bien organiser le coucher

Eviter:



Existants, grandes quantités de liquides

Privilégier:



Repas léger en soirée (avec sucres lents)

Réévaluer:

Les traitements



Respecter:

Les signes de sommeil

Rituels: **REGULARITE**



## Maintenir des activités régulières

- Lever à des horaires réguliers ;
- Activité physique ou mobilisation dès le matin
- Repas à des heures régulières.



## S'exposer à la lumière

- Lumière naturelle le matin
- Sorties à l'extérieur dans la journée si possible



## Micro-siestes

15 à 20 min maximum.

Sensation d'un  
mauvais  
Sommeil

➔ Atelier Sommeil



# **Le sommeil de la personne âgée : spécificités**

---

- **Endormissement plus long**
- **Réveils fréquents entre les cycles donnant une fausse impression d'insomnie : sommeil fragmenté**
- **Décalage de l'horaire de coucher/lever**

# Les pathologies du sommeil

---

- Les **insomnies aiguës** touchent 30 % de la population alors que les **insomnies chroniques** touchent environ 10 % de la population et se définissent comme des insomnies qui durent plus de 3 mois (uniquement s'il y a des conséquences négatives dans la journée)
- Les somnifères ne sont pas une indication dans le traitement de l'insomnie chronique
- Les **techniques comportementales et cognitives** sont démontrées comme efficaces dans le traitement de l'insomnie chronique

# Quizz : le stress



1. Le stress est une maladie ? **Vrai/Faux**
2. Ne vivre aucun stress est une bonne chose ? **Vrai/Faux**
3. Le tabac diminue le stress? **Vrai/Faux**
4. Pas de symptômes, pas de stress ? **Vrai/Faux**
5. Le stress empêche de dormir ? **Vrai/Faux**



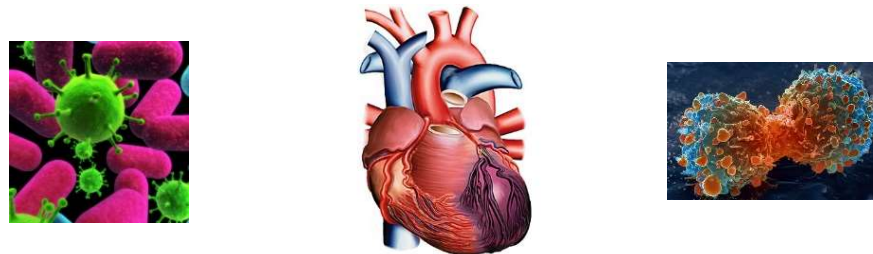
**Double  
impact**

## Diminue les comportements de santé contre-productifs dus à la fatigue et au stress



Spiegel K., et al., Nature reviews 2009

## Diminue l'hypercorticisme chronique



Adam et al, 2006;. Steptoe et al, 2004



S'accorder du temps

Temps de la réflexion  
Temps pour soi



Environnement  
amical et familial

Loisirs

Lectures, cinéma,  
musique, sport...

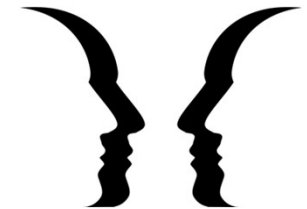
Techniques de relaxation  
et de gestion du stress



Respiration  
Synchronisation cardiaque  
Sophrologie  
Autohypnose  
Méditation  
Acupuncture  
Tai Chi, Qi Gong, Yoga  
Ostéopathie, massage...



L'accompagnement:  
Oser dire, exprimer



Accompagnement bref  
Thérapie cognitivo-comportementale  
Méditation de pleine conscience  
Psychothérapie

➔ Atelier Gestion du stress / relaxation



## Un appareillage ... pour bien entendre



## Des lunettes ou des traitements adaptés pour les yeux



Les plaintes de la mémoire sont souvent des troubles de l'attention

## Compensation

Activité cérébrale lors d'une tâche de mémorisation

➔ Atelier Mémoire

# L'hypoacousie, un problème majeur sous-estimé

---

- Baisse progressive et insidieuse de l'audition après 50 ans
- Destruction définitive et croissante des cellules ciliées de l'oreille
- Facteur de risque démontré de la maladie d'**Alzheimer**
- En cas d'absence de prise en charge :
  - Augmentation du risque de **chute** (x3)
  - Accélération du **déclin cognitif**
  - Altération de la vie quotidienne (**fatigue**, etc.)
  - Syndrome **anxiodépressif**



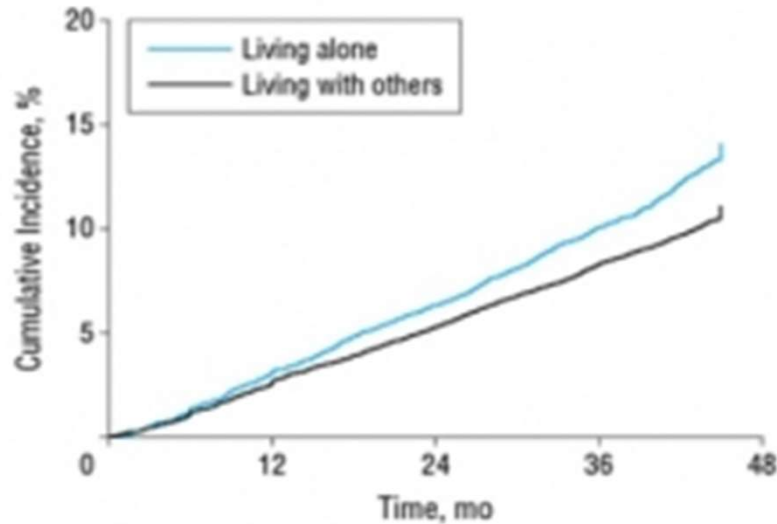
# Liens sociaux et santé ?

**Isolement social = *stress chronique***

*Taux élevés de Cortisol et adrénaline*

Archives of Internal Medicine 2013

1604 participants de plus de 60 ans,  
interrogés sur leur sentiment de solitude, suivi  
6 ans



No. at risk	0	12	24	36	48
Living alone	8594	8175	6737	5644	2881
Living with others	35979	34618	29073	25059	13809

**Sentiment de solitude =**  
*Risque décès X2*  
*Risque perte d'autonomie X2*



**La qualité du lien social  
est prédictive de  
l'autonomie fonctionnelle  
et de l'ESPERANCE DE VIE**

**Facteur encore plus protecteur que l'activité physique et la nutrition**



## Un soupçon de médecine



## Bien manger



## Bien bouger



## Evacuer le stress Optimiser le sommeil



## Renforcer les liens sociaux



## Stimuler et protéger son cerveau



## Résister à l'âgeisme



---

CENTRE DE  
**PRÉVENTION**  
Agirc-Arrco

Notre proposition :  
le parcours de prévention dans le  
Champsaur en avril (5 jours),  
puis par **vidéo** avec notre équipe de  
Marseille ou de Nice

## ■ Deux objectifs :

→ Promotion de la **prévention**

→ Prévention de la perte :

- **d'autonomie**

- **indépendance fonctionnelle**

- **de mortalité prématurée (ou évitable)**

## ■ Trois caractéristiques :

→ Parcours de prévention **individualisé**

→ Approche **pluridisciplinaire**

→ Stratégie de « **repérage** » (fragilité/ préfragilité)

# Le parcours de prévention individualisé

---

- L'objectif n'est pas de soigner ni de détecter des maladies, mais de **préserver son potentiel** au mieux, car c'est sauvegarder son indépendance, sa liberté ...
- Identifier les **facteurs de vulnérabilité et de fragilité** médicaux et psychologiques avant qu'ils ne s'expriment : ils ne sont pas nécessairement définitifs
- Et susciter une prise de conscience, mettant en évidence des **potentiels existants**, des atouts et forces à exploiter

# Comment repérer les signes de fragilité ?

---

- Rendez-vous de prévention **médical et psychologique** : socle de base auquel peuvent s'ajouter des rendez-vous spécifiques (autonomie, aidant, auditif, mémoire, social)
- Précédé d'un **autoquestionnaire** (50 questions)
- Durée : 1,30 heure à 2 h00 (deux rendez-vous)

# Conclusions du bilan par l'équipe

---

- Compte-rendu avec «ordonnance» de prévention :  
**conseils/préconisations** (*hygiène, alimentaire, lien social, activités physiques, adaptation du logement, aides techniques*), améliorer certains suivis, explorer certains dysfonctionnements repérés ... (copie au médecin traitant)
- Pour certains, un rendez-vous 9 à 12 mois plus tard, d'une heure pour faire le point du parcours proposé :
  - ateliers spécifiques collectifs de prévention
  - Rdv complémentaires éventuels : mémoire, nutrition, sommeil si besoin ...

# Des ateliers thématiques ...

---

... proposés par l'**ASEPT** (*Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires qui regroupe les régimes de retraite de base*) sur votre territoire, qui seront « **prescrit** » si besoin à la fin du rendez-vous avec le médecin et le psychologue.

## ATELIERS

Sommeil	Mardi 16h30-18h30	du 02 mai au 14 juin	Aubessagne	Salle des fêtes
Nutrition	Mardi 9h-12h	du 02 mai au 30 mai	Ancelle	Salle hors sac
Mémoire	Mardi 9h-12h	du 02 mai au 4 juillet	Forest st julien	Salle mairie
Equilibre	Mardi et vendredi 10h-11	du 5 mai au 30 Juin	St-Laurent	Salle mille club

# Les centres de prévention Agirc-Arrco

Votre centre de Prévention :

[www.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.com)

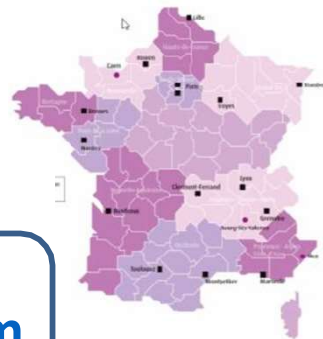
Pour prendre rendez-vous :

Par téléphone,

Ou

Directement par le site internet

Dès **50 ans**  
et **Gratuit**



- **14 centres en France**
- **37 000 « parcours de prévention »** individuels en 2022

Approche globale de la personne :  
**médico-psycho-sociale**

- Une **évaluation** [ Médecin spécialiste  
Psychologue
- Une **ordonnance de prévention**
- Des **recommandations individuelles de santé**

Complémentaire  
du médecin  
traitant





# Comment bénéficier d'un bilan de prévention ?

---

En fin de conférence, inscrivez-vous pour un des créneaux de rendez-vous des **5, 6, 12, 13 et 14 avril** dans un des 3 lieux :

- Saint-Bonnet en Champsaur – 05500 – ADMR Champsaur - Valgaudemar – 8, avenue de la Libération
- Saint-Jean Saint-Nicolas – 05260 Salle médiathèque – 2 place de la Mairie – Pont du Fossé
- Saint-Firmin – 05800 – Salle des Associations – 205 route du Moulin

# Comment bénéficier d'un bilan de prévention ?

---

- Vous ne savez pas encore si vous êtes libre ou vous voulez réfléchir : **pas de problème !** S'il y encore des places, inscription locale ou par téléphone à notre centre.
- Le suivi des rendez-vous (*en cas d'empêchement de dernières minutes par exemple*) se fera par notre secrétariat, notamment la liste d'attente pour les 5 jours ...
- Un **autoquestionnaire** est à remplir avant le rendez-vous, soit sur internet (le mieux !) soit sur papier

# Comment bénéficier d'un bilan de prévention ?

---

- Nous proposerons des **bilans en vidéo** avec la même organisation (un médecin un psychologue) avant fin avril, puis tout au long de l'année.
- Les objectifs de prévention sont les mêmes, et la qualité du service est la même, car les informations dont nous avons besoin ne sont pas les mêmes que pour faire un diagnostic de maladie ou un suivi de maladie +++

# Comment bénéficier d'un bilan de prévention ?

**Bilans en vidéo** avec la même organisation, **26 créneaux** de rendez-vous bloqués jusqu'au lundi 20 mars

Date	Horaires	Bénéficiaires
<b>mercredi 29 mars 2023</b>	14h00 et 15h00	2
<b>jeudi 30 mars 2023</b>	13h00 et 13h45	4
<b>vendredi 31 mars 2023</b>	13h00 et 13h45	2
<b>mardi 18 avril 2023</b>	8h30 / 9h30 / 10h30 13h30 / 14h30 / 15h30	6
<b>mardi 25 avril 2023</b>	8h30 / 9h30 / 10h30 13h30 / 14h30 / 15h30	6
<b>mardi 25 avril 2023</b>	8h30 / 9h30 / 10h30 13h30 / 14h30 / 15h30	6

# Comment bénéficier d'un bilan de prévention ?

Rendez-vous sur [www.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.com)

CENTRE DE PRÉVENTION Agirc-Arrco

Recherche...

[Je demande mon bilan gratuit](#)

Semaine de la prévention | [Mon parcours prévention](#) | [Je trouve mon centre](#) | [Nos actualités](#) | [Mes fiches prévention](#) | [Qui sommes-nous ?](#)

## Mon bilan de prévention

Si j'avais su, je l'aurais fait plus tôt !

### Mon parcours prévention

Parcours, bilan... de quoi s'agit-il ?

[En savoir plus](#)

### Je trouve mon centre

En quelques clics, grâce à mon code postal

[Rechercher un centre](#)

### Profitez de l'ensemble de nos conseils depuis chez vous

Réaliser son bilan en téléconsultation, c'est possible !

[Je demande mon bilan gratuit](#)

### Nos actualités

### Mes fiches prévention

Flash info 17 au 21 janvier 2022

Semaine de

# Comment bénéficier d'un bilan de prévention ?

Association des centres de prévention Agirc-Arrco

Centre de Marseille :

25, avenue de Frais-Vallon – 13013 Marseille

Tél. : 04.96.13.03.50

Courriel : [accueil.marseille@centredeprevention.fr](mailto:accueil.marseille@centredeprevention.fr)

Centre de Nice :

Immeuble Space B - 208, route de Grenoble – 06200 Nice

Tél. : 04.93.5330.94

Courriel : [accueil.nice@centredeprevention.fr](mailto:accueil.nice@centredeprevention.fr)

Site : [www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr)



UNE ACTION SOCIALE  
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**

Avec Agirc-Arrco, les groupes de protection sociale agissent pour une action sociale et solidaire :  
AGIR LA MONDIALE - ALLIANCE PROFESSIONNELLE RETRAITE (AGIRCA - AUDIENS - E2V - RP AUTO -  
LOURMEL - PRO 817P) - APECC - BCCM - KLESKA - MALANDRIF HIRBANS

## L'Agirc-Arrco, ce n'est pas que la retraite !

C'est aussi une action sociale  
qui accompagne 2 millions  
de personnes chaque année.

Vous aidez l'un de vos proches  
et avez besoin de souffler ?  
Vous recherchez des solutions  
pour rester vivre à votre domicile  
ou souhaitez vous installer  
en maison de retraite ?  
L'action sociale Agirc-Arrco  
vous propose un ensemble de  
réponses adaptées à vos besoins.  
Plus d'informations sur [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr).

## DÈS 50 ANS !

### CENTRE DE **PRÉVENTION** Agirc-Arrco



UNE ACTION SOCIALE  
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**

Association des centres de prévention Agirc-Arrco

Centre de Marseille :

25, avenue de Frais-Vallon – 13013 Marseille

Tél. : 04.96.13.03.50

Courriel : [accueil.marseille@centredeprevention.fr](mailto:accueil.marseille@centredeprevention.fr)

Centre de Nice :

Immeuble Space B - 208, route de Grenoble – 06200 Nice

Tél. : 04.93.5330.94

Courriel : [accueil.nice@centredeprevention.fr](mailto:accueil.nice@centredeprevention.fr)

# Comment bénéficier d'un bilan de prévention ?

CENTRE DE  
**PRÉVENTION**  
Agirc-Arrco

Les centres de prévention Agirc-Arrco vous donnent les clés pour profiter pleinement de votre avancée en âge. Prendre soin de soi, bouger, manger sainement, échanger, partager, se cultiver, bien dormir... Autant de solutions pour rester en forme et vous sentir bien dans votre tête, bien dans votre corps !

## À qui s'adressent les centres de prévention ?

À toute personne de 50 ans et plus, prioritairement ressortissantes du régime Agirc-Arrco, ainsi qu'à leur conjoint et aidants familiaux.

## Comment ça marche ?

- Demandez votre bilan en remplissant le formulaire ci-contre ou sur notre site internet.
- Une fois votre rendez-vous fixé, vous recevez un accès pour remplir votre auto-questionnaire en ligne et vous préparez les documents utiles à votre rendez-vous
- Vous réalisez deux entretiens d'environ une heure chacun, l'un avec un médecin, l'autre avec un psychologue. Ces entretiens vous permettent de dresser un bilan complet de votre situation d'un point de vue médical (traitements, vaccinations, facteurs de fragilité, mode de vie...) mais aussi psychologique (moral, vécu affectif, projets, etc.) et social (habitudes de vie, logement, interactions sociales...).
- À partir de ce bilan et des fragilités éventuellement détectées, des conseils personnalisés vous sont délivrés au travers d'une ordonnance de prévention.
- Des accompagnements complémentaires et personnalisés peuvent aussi vous être proposés autour de différentes thématiques de prévention, ainsi qu'un bilan de suivi afin de faire le point sur les conseils reçus.

## COUPON-REPONSE pour un bilan de prévention

Campagne de bilans des 5 – 6 – 12 – 13 et 14 avril 2023

Je souhaite un bilan global de prévention (plusieurs réponses possibles) :

### A réaliser au centre de prévention de :

- Saint-Bonnet en Champsaur – 05500 – ADMR Champsaur - Valgaudemar – 8, avenue de la Libération
- Saint-Jean Saint-Nicolas – 05260 Salle médiathèque – 2 place de la Mairie – Pont du Fossé
- Saint-Firmin – 05800 – Salle des Associations – 205 route du Moulin

### Par téléconsultation

### VOUS :

Prénom : ..... Nom : .....

Nom (de naissance) : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Date de naissance : .....

Téléphone : .....

Adresse mail : .....

Nom de la caisse de retraite : .....

### VOTRE CONJOINT(E)

Prénom : ..... Nom : .....

Nom (de naissance) : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Date de naissance : .....

Téléphone : .....

Adresse mail : .....

Nom de la caisse de retraite : .....



# L'Agirc-Arrco, c'est plus que de la retraite !

C'est aussi une offre de services d'accompagnement et de prévention pour vivre mieux.

Vous êtes intéressé par des informations et des conseils pour entretenir votre forme ? Vous aidez l'un de vos proches et avez besoin de souffler ? Vous recherchez des solutions pour rester vivre à votre domicile ? L'action sociale Agirc-Arrco vous propose un ensemble de réponses adaptées à vos besoins. Plus d'informations sur [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr).

AIDE À DOMICILE  
**MOMENTANÉE**

DIAGNOSTIC  
**BIEN CHEZ MOI**

SORTIR **PLUS**

Pour plus d'informations,  
contactez un conseiller au :

**0 971 090 971**

Service gratuit  
+ prix appel

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**

Avec les groupes de protection sociale : AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE (AGRICA • AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • BTPR • CRC • CGRR • IRCEM • IRCOM • KLESIA • MALAKOFF HUMANIS

**VOUS AVEZ 75 ANS ET +**  
CES **3 SERVICES** SONT POUR VOUS

DIAGNOSTIC  
**BIEN CHEZ MOI**



AIDE À DOMICILE  
**MOMENTANÉE**



SORTIR **PLUS**



Decembre 2022 - Illustrations: Cécile Libonès



● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**



## SORTIR PLUS

Vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ou craignez de sortir seul ? Sortir Plus vous propose de renouer avec les sorties, à pied ou en voiture, en étant accompagné d'une personne de confiance.

### Comment faire ?

- Appelez un conseiller au :

0 971 090 971 Service gratuit + prix appel

- Lors de votre 1<sup>er</sup> appel, le téléconseiller crée et active votre compte. Celui-ci vous permet de bénéficier d'une enveloppe budgétaire de 450 € pour l'année.
- Contactez-le chaque fois que vous souhaitez organiser une sortie (courses, coiffeur, rendez-vous médicaux, visites à la famille, promenade...).
- Le téléconseiller se charge de trouver un accompagnateur membre d'une structure d'aide à domicile proche de chez vous et de régler les détails financiers.
- Celui-ci vient vous chercher au jour et à l'heure convenus et vous emmène là où vous voulez. Selon le cas, il peut rester avec vous ou revenir vous chercher.

### Combien ça coûte ?

- La prestation est intégralement prise en charge par votre caisse de retraite complémentaire dans la limite de 450 € par an. Vous n'avez rien à régler, ni à avancer.
- Le coût de la sortie dépend de sa durée et de la distance à parcourir.

## DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI

Avec l'avancée en âge, il peut devenir souhaitable (ou nécessaire) de repenser son logement. Le Diagnostic Bien chez moi vous permet, avec l'aide d'un professionnel, d'identifier les aménagements à faire pour le rendre plus sûr et confortable.

### Comment faire ?

- Appelez un conseiller au :

0 971 090 971 Service gratuit + prix appel

- et fixez ensemble un rendez-vous avec un ergothérapeute agréé.
- Celui-ci se rend à votre domicile et en établit un diagnostic complet en identifiant ses éventuels facteurs de risque.
- À partir de ce bilan, il vous propose des solutions pratiques prenant en compte votre situation et vos habitudes de vie.

### Combien ça coûte ?

Le diagnostic Bien chez moi est intégralement pris en charge par votre caisse Agirc-Arrco : vous n'avez rien à avancer, ni à régler.

Découvrez et testez les solutions pour aménager votre logement grâce à l'Espace idées Bien chez moi, un appartement témoin accessible gratuitement et sans rendez-vous.

Informations et visite virtuelle sur le site internet : [www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/retraites/vivre-dans-un-lieu-de-vie-adapte](http://www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/retraites/vivre-dans-un-lieu-de-vie-adapte)

## AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

Suite à une maladie, une hospitalisation ou à l'absence passagère d'un proche, vous rencontrez des difficultés à assumer les tâches quotidiennes ? L'Aide à domicile momentanée vous permet de bénéficier de 10 h d'aide à domicile sur 6 semaines maximum.

### Comment faire ?

- Appelez un conseiller au :

0 971 090 971 Service gratuit + prix appel

- Définissez ensemble le type d'aide dont vous avez besoin (courses, préparation des repas, ménage...).
- La venue d'une aide à domicile sera organisée sous 48h.

### Combien ça coûte ?

Cette prestation est intégralement prise en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco.

### Quelles conditions ?

- Être retraité Agirc-Arrco,
- Ne pas déjà bénéficier d'une aide à domicile régulière de type APA ou PAP tout au long de l'année.

**Merci de votre  
écoute.  
Vos questions ?**

**[www.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.com)**