

## Lettre d'information Essentiel Bien vieillir

Si vous ne parvenez pas à lire cet e-mail, [consultez sa version en ligne](#).



LETTRE D'INFORMATION PROFESSIONNELLE  
N°10 - MAI - JUIN 2018



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



# ESSENTIEL BIEN VIEILLIR

## Sondage Votre avis nous intéresse !

C'est déjà le 10<sup>e</sup> numéro d'« Essentiel Bien vieillir » ! Le bon moment pour mieux connaître vos habitudes de lecture, les plus de la newsletter et les points à améliorer. Répondez en moins de quatre minutes au questionnaire en ligne et contribuez ainsi à ce que la newsletter corresponde encore plus à vos besoins. Un simple clic sur le lien pour répondre aux questions.

[Répondre au questionnaire](#)



## Promouvoir la participation sociale des personnes âgées

Le dossier donne la parole à des scientifiques, aux acteurs de terrain et personnes âgées pour déterminer, analyser et exprimer les multiples contextes de la participation sociale et son impact sur un vieillissement en santé. Il dresse un état des lieux de l'évolution des politiques publiques du bien vieillir ; présente les particularités liées au grand âge et à l'accompagnement d'un proche, met en avant des programmes innovants, de témoignages de professionnels et de retraités, propose des interventions évaluées et des ressources documentaires.

[Télécharger le numéro](#)



### POUR BIEN VIEILLIR LE PASSAGE À LA RETRAITE : UN TCHAT AVEC LES SENIORS

En avril dernier, le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) a organisé un tchat destiné aux jeunes seniors qui vont partir prochainement à la retraite ou qui sont à la retraite depuis peu. Comment rester en bonne santé, trouver un équilibre familial, nouer de nouvelles relations, faire plus d'activité physique, rester connecté ont été quelques-unes des thématiques abordées par les internautes. Camille Mairesse, responsable du pilotage et du développement au Prif, et Bernard Cassou, professeur en santé publique, leur ont répondu. Découvrez les échanges qui peuvent être inspirants pour votre pratique.

[Pour en savoir plus](#)



### ACTIONS OUTILS DE LA QUALITÉ EN PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

En promotion de la santé, s'assurer de la qualité, c'est mettre en place une démarche systématique pour identifier les composantes clefs de l'action et pour repérer toutes les possibilités d'amélioration. Différents outils et ressources sont disponibles pour l'analyse de situation, la planification, l'animation et la gestion de l'action comme par exemple le Preffi, l'OCR mais aussi les référentiels de bonnes pratiques des caisses de retraite.

[Pour en savoir plus](#)



## La rédaction a lu pour vous

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dupay S., Kiour A., Bourdais F., De Vincenzi J.-P. **évaluation des actions menées en matière d'activité physique et sportive à des fins de santé**. Rapport. Paris : Igas, 2018 : 121 p. À consulter [ici](#).

### COMMUNICATION : PRATIQUES WEB

Lemieux V. Meilleures pratiques Web pour promouvoir les comportements préventifs chez les internautes adultes. Revue de littérature. Québec : Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2013 : 112 p. À consulter [ici](#).

## DÉMATÉRIALISATION : L'ACCÈS AUX SERVICES PUBLICS

Défenseur des droits. **Rapport annuel d'activités 2017**. Paris : Défenseur des droits, 2018 : 131 p.  
À consulter [ici](#).

## ESPÉRANCE DE VIE

**Cartographie : l'Île-de-France**. L'espérance de vie chez les femmes atteint 85.8 ans. La lettre d'information de l'ORS IdF, n°2, mars 2018. À consulter [ici](#).

## FORTES CHALEURS

Valois P., Talbot D., Renaud J.-S., Caron M., Bouchard D. **Déterminants de l'adaptation à la chaleur l'été chez les personnes âgées**. Observatoire québécois de l'adaptation aux changements climatiques (OQACC) : Québec, 2018 : 74 p. À consulter [ici](#).

## POPULATION

Pison, G. **1968-2018 : quatre surprises démographiques en France depuis cinquante ans**. Population & Sociétés, n° 553, mars 2018 : 6 p. À consulter [ici](#).

## PRÉVENTION DES CHUTES

Gagné M., Blanchet C., Jean S., Hamel D. **Chutes et facteurs associés chez les aînés québécois**. Collection Vieillesse et santé. INSPQ : Québec, 2018 : 19 p. À consulter [ici](#).

## PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

Comité interministériel pour la santé. **Priorité prévention. Rester en bonne santé tout au long de sa vie**. Paris : Premier ministre, mars 2018 : 47 p. À consulter [ici](#).

## REGARD SOCIÉTAL SUR LA VIEILLESSE

Fédération nationale des centres sociaux (FNCS). Vieillesse, une ressource pour la société. Paris: FNCS, 2018: 80 p. À consulter [ici](#).



Vu dans la presse

## Mars

### **Vous vous sentez plus jeune que votre âge ? C'est un signe positif**

Selon une étude de l'université de Michigan, c'est à partir de « 50 ans, que la plupart des gens ont l'impression d'avoir dix ans de moins. Cela reste vrai jusqu'aux environs de 80 ans, âge où la sensation de décalage se réduit enfin ». Cette étude a été menée auprès de plus de 500 000 personnes âgées de 10 à 89 ans, via Internet, entre 2006 et 2015.

[Le Figaro](#), 9 mars 2018

Le sondage de l'Institut français des seniors (réalisé auprès de 7 200 personnes de 50 ans et plus en février 2018) fait le constat que « Les seniors se sentent physiquement six ans de moins que l'âge affiché sur leur carte d'identité et, intellectuellement, onze ans de moins. »

[Le Parisien](#), 4 avril 2018

## Avril

### **Les seniors s'intéressent progressivement à la « tech »**

L'association France Silver Eco estime le marché de la silver économie à 92 milliards d'euros par an, ayant pour objectif d'améliorer la santé, la sécurité, le bien-être et de faciliter le maintien à domicile des personnes âgées. Pour les personnes de 70 ans et plus le recours aux objets connectés n'est pas naturel, pour preuve le taux d'équipement en smartphone qui est de 31 % pour cette tranche d'âge alors qu'il est de 73% pour l'ensemble de la population française.

[La Croix](#), 5 avril 2018

### **« Vieillir n'est pas synonyme de malheur »**

Pour Gilles Berrut, professeur au CHU de Nantes, c'est à la société de changer son regard sur la sénescence, car « 84 % des personnes âgées vivant à leur domicile se disent heureuses, comme 72 % de celles qui sont logées en maison de retraite ». Il se dit par ailleurs convaincu que « si on améliore significativement le sort des personnes âgées, on crée une société plus inclusive et on améliore le sort de l'ensemble du corps social ». Autre élément important, le maintien du lien social pour prévenir la solitude du grand âge.

[La Vie](#), 11 avril 2018

### **Les retraités plébiscitent la formation continue**

Chaque année, plus de 60 000 retraités suivent une formation continue universitaire, environ 15 % des effectifs. Le passage à la retraite paraît alors comme un moment privilégié pour suivre une formation par le biais du compte personnel de formation (CPF) ou du congé individuel de formation (CIF). également un bon moyen pour évoluer dans le cadre du cumul emploi-retraite, dispositif dont ont bénéficié environ 700 000 retraités en 2017.

[Le Monde](#), 12 avril 2018



## L'agenda du Bien vieillir

### Mai-juin 2018

**18 mai** : Les défis socio-économiques de la perte d'autonomie. Perspectives individuelles et populationnelles (Paris), journée d'étude organisée par l'[Ined](#)

**29-30-31 mai** : Les rencontres de Santé publique France (Paris), colloque organisé par [Santé publique France](#)

**1er juin** : Couple infernal aidant/aidé, première journée de gériatrie et psychiatrie parisienne (Paris), organisée à l'hôpital Bretonneau : [frederique.danielo@aphp.fr](mailto:frederique.danielo@aphp.fr)

**5 juin** : Quelles innovations dans la prise en charge des personnes âgées à domicile et dans des structures adaptées ? Tour d'horizon international (Paris), colloque organisé par le [Cnam](#)

**5-7 juin** : La participation sociale des aînés revisitée (Laval, Canada), colloque organisé par l'[IVPSA](#)

**6 juin** : Supporting older persons' right to self-determination (Bruxelles), 6e conférence annuelle organisée par [Age Platform Europe](#)

**15 juin** : Villes amies des aînés : culture et loisirs (Bordeaux), journée régionale organisée par le [RFVAA](#)

**26 juin-7 juillet** : École d'été de santé publique et d'épidémiologie (Kremlin-Bicêtre), organisée par la [faculté de médecine](#) Paris-Sud

**28 juin-13 juillet** : École d'été internationale. Méthodes de santé publique (Bordeaux), proposée par l'[Isped](#)

**28-31 août** : Comment vieillissons-nous ? (Louvain-la-Neuve, Belgique), XXe colloque international, 18<sup>e</sup> chaire Quetelet, organisé par [l'Aidelf](#)

**27-28 septembre** : 2<sup>nd</sup> séminaire international de l'Active Ageing Index (Bilbao, Spain), organisé par [l'Unece et la Commission européenne](#)

**26-28 novembre** : Comprendre et agir pour vieillir en bonne santé (Paris), 38e édition des Journées annuelles de la [SFGG](#)

### WEBOGRAPHIE

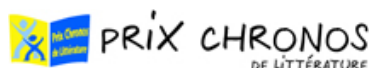


**Nouveau : un espace professionnel sur [vaccination-info-service.fr](http://vaccination-info-service.fr)**

À l'occasion de la semaine européenne de la vaccination 2018, qui s'est déroulée du 24 au 29 avril, Santé publique France a mis à jour son site de référence [vaccination-info-service.fr](http://vaccination-info-service.fr) en créant un espace réservé [aux professionnels](#) avec une mise au point sur les [vaccinations spécifiques des personnes âgées](#) et toutes les [ressources imprimées et multimédia](#) pour communiquer à destination du grand public.

L'espace grand public répond aux nombreuses questions du public sur la vaccination. Il comporte des pages sur la [vaccination des seniors](#) et sur les maladies et vaccins qui les concernent particulièrement : la vaccination contre la [grippe](#), le [zona](#) ou encore contre le [pneumocoque](#).

[En savoir plus](#)



### Une animation pour vos groupes d'aînés

Depuis 1996, au travers d'albums et de romans, le Prix Chronos de littérature offre aux aînés d'échanger avec les plus jeunes sur les thèmes des relations intergénérationnelles, du parcours de vie, de la transmission... Les activités qui naissent autour des lectures partagées, jusqu'au vote pour désigner les ouvrages lauréats, transforment le regard sur le vieillissement, rompent l'isolement et affirment la place de tous dans la société. Lire, échanger, voter : consultez le site pour découvrir comment [faire participer vos groupes d'aînés](#). Le 4 juin vous pourrez découvrir les lauréats de l'édition 2018.

[En savoir plus](#)

## E-LEARNING



### Cnam : Concepts et méthodes en épidémiologie

Surveiller les maladies, mener les enquêtes en population pour identifier leurs causes (comportements, expositions environnementales, facteurs génétiques) : c'est le rôle de l'épidémiologie dont ce cours vous enseigne les principes et méthodes.

[En savoir plus](#)

Suivez le [lien](#) pour consulter un ancien numéro d'Essentiel Bien vieillir.



Les caisses de retraite et Santé publique France aident les personnes âgées de 55 ans et plus à bien vivre leur âge



Vous recevez cet email de la part de [pourbienvieillir@santepubliquefrance.fr](mailto:pourbienvieillir@santepubliquefrance.fr), car vous êtes abonné aux messages professionnels. Cette lettre d'information professionnelle vous a été envoyée le 17 mai 2018.

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette newsletter, [veuillez accéder à la page de désinscription](#).

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant. Santé publique France TSA 50549 94415 Saint-Maurice Cedex

Crédit photos : iStock, Fabrice Guyot