

## 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°11 - JUILLET - AOÛT 2018SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS

## ESSENTIEL BIEN VIEILLIR

## Animation d'un atelier Bien vieillir

Comme toute expérience de groupe, l'animation d'atelier de prévention du Bien vieillir doit s'appuyer sur des règles visant la participation des bénéficiaires, la valorisation des échanges et la bonne mémorisation des messages clés de prévention. En animation d'atelier, mais aussi en entretien individuel, 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.

[En savoir plus](#)

Les clés de l'animation de groupe de seniors autour de la promotion des comportements protecteurs de santé sont réunies dans « Bien vieillir : le livret d'accompagnement de la web série ».

[Je télécharge le livret](#)

## Les actions de prévention en cas de fortes chaleurs

En cas de vague de chaleur, la personne âgée est exposée à des pathologies diverses dont la plus grave est le coup de chaleur. Ces pathologies graves surviennent par anomalie des phénomènes de régulation de la température corporelle. Il s'agit donc avant tout d'assurer une prévention efficace (rafraîchir, éventer, hydrater, nourrir) pour éviter leur apparition. Retrouvez les affichettes et dépliants sur [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

[Je télécharge "Les repères pour la pratique"](#)



#### BIEN VIEILLIR

### UN SUJET PORTÉ PAR DIFFÉRENTS ORGANISMES DE RECHERCHE

Découvrez notre nouvelle page « Approfondir avec les organismes de recherche ». Restructurée, elle permet en un clin d'œil d'identifier les champs et leur interdisciplinarité : évolutions démographiques, analyses statistiques, recherche sur la longévité et l'espérance de vie, approche agroalimentaire, actions sociales, accès aux services de santé et soins préventifs.

[Pour en savoir plus](#)



#### SONDAGE

### IL EST ENCORE TEMPS DE PARTICIPER

Nous vous invitons à répondre au sondage « Essentiel Bien vieillir » pour participer à l'amélioration de cette lettre d'information destinée aux professionnels. Cela nous permettra de mieux connaître vos attentes et besoins. En seulement 4 minutes et 22 questions, vous allez contribuer à faire évoluer votre newsletter.

[Je réponds au questionnaire](#)



#### La rédaction a lu pour vous

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world.**

Genève: Organisation mondiale de la santé, 2018 : 104 p. À consulter [ici](#).

Larras B, Praznocy C, dir. **État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France** -

Édition 2018 - Personnes avançant en âge. Clermont-Ferrand : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, mai 2018. 100 pages. Disponible à partir de l'URL : [www.onaps.fr](http://www.onaps.fr)

### AUTONOMIE

**Grand âge et autonomie.** Dossier de presse. Ministère des solidarités et de la santé : Paris, mai 2018 : 18 p. À consulter [ici](#).

## DIFFICULTÉS ET RESTRICTIONS D'ACTIVITÉ

Brunel M., Carrère A. **Limitations fonctionnelles et restrictions d'activité des personnes âgées vivant à domicile** : une approche par le processus de dépendance – Résultats de l'enquête Capacités, Aides et REssources des seniors (CARE) ménages. « Dossiers de la DREES », n° 26, juin 2018, 40 p. À consulter [ici](#).

## DISCRIMINATIONS

**Modifier les perceptions : vers une approche du vieillissement fondée sur les droits**, dans Rapport sur les droits fondamentaux 2018. Avis de la FRA. Bruxelles : FRA Union européenne, 2018 : 244. À consulter [ici](#).

## GRANDS-PARENTS : RECOURS POUR GARDER DE JEUNES ENFANTS

Kitzmann M. **Les grands-parents : un mode de garde régulier ou occasionnel pour deux tiers des jeunes enfants**. Études & résultats, n° 1070, juin 2018, 6 p. À consulter [ici](#).

## HÉBERGEMENT

Comité consultatif national d'éthique. Avis n° 128 du 15 février 2018 - **Enjeux éthiques du vieillissement**. Quel sens à la concentration des personnes âgées entre elles, dans des établissements dits d'hébergement ? Quels leviers pour une société inclusive pour les personnes âgées ? À consulter [ici](#).

## PAERPA

Or Z., Bricard D., Le Guen N., Penneau A. **Évaluation d'impact de l'expérimentation Parcours santé des aînés (Paerpa)**. Premiers résultats. Paris, Irdes, 2018 : 62 p. [rapport n° 567]. À consulter [ici](#).

## TROUBLES SENSORIELS

Rolland-Guillard L. **Les difficultés pour entendre, voir et mastiquer augmentent avec l'âge**. Études & résultats, n° 1065, juin 2018, 4 p. À consulter [ici](#).



Vu dans la presse

## Mai

### Les vieux dans les yeux

« Libération » consacre quatre volets aux plus de 75 ans pour « tenter de percevoir comment on vieillit dans une société qui vous invisibilise ». Sont successivement analysés le corps, l'esprit, la vie sociale et le rapport à la mort des aînés au travers de prises de parole de spécialistes et de verbatim de personnes âgées.

[Libération](#), 12 mai 2018

### Les seniors sont plus facilement distraits car ils restent vigilants

Des neuroscientifiques américains, anglais et japonais ont constaté (revue *Nature Human Behaviour*, mai 2018) que « le cerveau des seniors restait en alerte même lorsqu'ils se concentrent sur une tâche ». « Les adultes âgés activent autant que des jeunes les représentations mentales de la tâche sur laquelle leur attention est focalisée, mais ils échouent à supprimer les représentations qui devraient être ignorées » et se laissent par conséquent facilement distraire.

[sante.lefigaro.fr](http://sante.lefigaro.fr), 15 mai 2018

### Jase'Up, un « social network » dédié aux seniors

L'application Jase'Up a pour objectif de créer un réseau de personnes intervenant dans la lutte contre la perte d'autonomie d'une personne âgée, qui en devient le favori. « Les proches du senior peuvent ainsi échanger et communiquer aisément via deux applications : Jase Up Alerte qui permet à la personne âgée de contacter directement une ou plusieurs personnes sans les chercher dans la liste de son répertoire, et Jase'Up Réseau qui offre de partager des informations avec le « favori ». » L'application permet également de relier des objets connectés : « en cas de canicule par exemple, le thermostat détecte la température inhabituellement élevée de la pièce et la transmet directement au hub. Une alerte est alors envoyée au favori ainsi qu'à sa tribu ». Grâce à l'application Jase'Up Alerte, la personne âgée peut informer son réseau d'une situation de détresse.

[Les Echos](#), 23 mai 2018

## JUIN

### Le numérique pour briser l'isolement des plus âgés

Dans l'Oise, onze centres sociaux équipent des seniors isolés de tablettes numériques et « les accompagnent dans leur utilisation ». Des jeunes dans le cadre du service civique aident les seniors à se servir des tablettes. Cette initiative répond au constat réalisé par le Syndicat de la presse sociale et l'Institut CSA dans leur enquête consacrée à « [L'illectronisme en France](#) » (illettrisme numérique). En effet, 58 % des personnes de 70 ans et plus sont concernées par l'illectronisme, avec 39 % pour lesquelles l'usage des outils numériques et 57 % pour lesquelles la navigation sur internet est difficile. Seulement 35 % des 70 ans et plus estiment qu'internet est un lieu de sociabilité.

[CSA, « L'illectronisme en France »](#), 25 juin 2018

[Le Parisien](#), 27 juin 2018



## L'agenda du Bien vieillir

### Août-décembre 2018

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

**27 septembre** : Sexualité & personnes âgées. Questions de points de vue (Orvault, 44), organisé par [Psychologie & Vieillesse](#)

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

**17-18 octobre** : Handicap et perte d'autonomie : de l'expérience à l'expertise. Mieux mobiliser les savoirs expérientiels (Paris), organisé par la [CNSA](#)

**18-19 octobre** : BiographieSanté 2018. Parcours de vie et santé : apport des méthodes biographiques en santé publique (Paris), organisé par [l'Institut de recherche pour le développement](#)

**8-9 novembre** : XXes rencontres vieillissement (Toulouse), organisées par le [Gérontopôle](#) de Toulouse

**8-9 novembre** : Complémentarités- 5es rencontres psychologues en gérontologie (Rennes), organisées par [Psychologie & Vieillesse](#)

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

## WEBOGRAPHIE



### Institut national de la consommation

Au titre de ses [missions d'information et d'éducation](#), l'INC [produit et diffuse chaque année des études économiques et juridiques, des enquêtes et essais comparatifs de produits et services](#) pour les particuliers, dont les personnes âgées, les associations et les enseignants. Placé sous la tutelle du ministre chargé de la Consommation, l'Institut national de la consommation (INC), créé en décembre 1966, est un établissement public national à caractère industriel et commercial. À l'aide de la requête « personnes âgées » s'affichent les dossiers qui ont pour sujet l'avancée en âge : tablettes pour seniors, services de téléassistance, aides techniques, protections contre incontinence. Depuis 2016,

l'INC et la CNSA ont signé un partenariat pour améliorer l'information des personnes en perte d'autonomie sur les aides techniques.

[En savoir plus](#)



### RepérÂges : une plateforme numérique de partage

RepérÂges s'adresse aux professionnels du vieillissement, aux représentants d'aînés, aux élus politiques et syndicaux, ainsi qu'aux chercheurs et étudiants intéressés par les sujets développés. Cette plateforme numérique de partage des connaissances et des pratiques en gérontologie développe actuellement deux axes : l'engagement bénévole & la participation citoyenne des aînés. Vous pouvez proposer des outils, statistiques, acteurs et auteurs qui enrichiront au fur et à mesure la plateforme.

[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 12 juillet 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