

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°8 - JANVIER - FEVRIER 2018SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS

ESSENTIEL BIEN VIEILLIR

Solitude et isolement

Le passage à la retraite est un virage qui implique un changement de vie, des rythmes journaliers. Les raisons évoquées : affaiblissement du réseau amical, baisse des activités socio-culturelles, effritement des relations familiales, apparition et/ou aggravation d'une pathologie. En France, près d'un quart des personnes de plus de 75 ans est en situation d'isolement. Lutter contre l'isolement social des âgés est un objectif de la nouvelle stratégie nationale de santé et suppose notamment d'encourager la participation des citoyens et des acteurs locaux volontaires pour développer la création de lien social avec ces personnes fragilisées. >



Médiathèque

Promotion de la santé : une web série pour seniors et professionnels

La web série « Agence des réponses Bien vieillir » est à disposition des professionnels pour délivrer des messages de prévention santé, de manière dynamique et attractive, auprès de seniors lors de conférences et ateliers par exemple... Fil rouge de la série, les deux protagonistes de l'Agence des réponses du Bien vieillir répondent, avec sérieux et malice, aux interrogations des seniors. Le livret d'accompagnement explique comment intégrer les épisodes de la web série dans les actions individuelles et collectives Bien vieillir des professionnels. >



ANALYSES

« PRATIQUER UNE VEILLE THÉMATIQUE »

Rester au fait de l'actualité Bien vieillir, pratiquer une veille thématique et suivre les parutions d'articles scientifiques consacrées à l'avancée en âge passent par l'utilisation de bases de données de références bibliographiques et par la consultation de revues spécialisées. Les deux techniques de veille sont présentées ici. >



ANALYSES

LA SANTÉ DES PERSONNES ÂGÉES IMMIGRÉES

Les immigrants des États tiers âgés de 55 ans et plus représentent plus de 800 000 personnes en France qui peuvent éprouver de nombreuses difficultés et risquent plus que tout autres d'être rapidement fragilisés. Trois études et rapports apportent des données sur la santé des migrants, le non-recours aux droits sociaux et l'accès aux soins afin de favoriser l'inclusion sociale de ces publics souvent difficiles à rejoindre par les professionnels et dispositifs de droit commun. >



La rédaction a lu pour vous

ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE

Paget L.-M., Thélot B. **Les accidents de la vie courante** en France métropolitaine selon l'enquête santé et protection sociale 2012. BEH, 32, 19 déc. 2017. À consulter [ici](#).

ACTIVITÉ PHYSIQUE/LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

« **Se lever** » - dossier en ligne réunissant recommandations et outils de l'Office fédéral de la santé publique helvétique. À consulter [ici](#).

DÉPENDANCE

Roussel R. **Personnes âgées dépendantes** : les dépenses de prise en charge pourraient doubler en part de PIB d'ici à 2060. Études & Résultats (Drees), n° 1032, oct. 2017, 6 p. À consulter [ici](#).

Couvert N. **Allocation personnalisée d'autonomie : les aides apportées aux personnes âgées.** Études & Résultats (Drees), n° 1033, oct. 2017, 6 p. À consulter [ici](#).

FONCTIONS COGNITIVES

Aubé D. **La santé cognitive, une nouvelle cible pour vieillir en santé.** Québec : INSPQ, 2017 : 77 p. À consulter [ici](#).

INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

Lang D., Ulrich V. **Les inégalités sociales de santé.** Actes du séminaire de recherche de la Drees 2015-2016. Paris : Drees, 2017 : 290 p. À consulter [ici](#).

POLITIQUES PUBLIQUES

Blanchet M., Sanchez J.-L., Pihet Ch. **Atlas des seniors et du grand âge en France. 100 cartes et graphiques pour analyser et comprendre.** Rennes : EHESP, 2017.

Stratégie nationale de santé 2018-2022. Paris : Ministère des solidarités et de la santé, 2017 : 54 p. À consulter [ici](#).

PROMOTION DE LA SANTÉ

Promotion de la santé/éducation pour la santé. **Concepts, valeurs, méthodes, outils et techniques d'animation.** Lille : La sauvegarde du Nord, 2017 : 28 p. À consulter [ici](#).

URGENCES SANITAIRES

Corso M., **Impacts de la chaleur et du froid sur la mortalité totale en France entre 2000 et 2010.** BEH 31, 12 décembre 2017, 634-640. À consulter [ici](#).

USAGES NUMÉRIQUES

Baromètre du numérique 2017. Paris : Crédoc, 2017 : 256 p. À consulter [ici](#).



Vu dans la presse

Novembre

Danser pour lutter contre le vieillissement du cerveau

Dans une [étude](#) allemande, deux groupes de personnes âgées en moyenne de 68 ans ont pratiqué pendant plusieurs mois l'un du fitness, l'autre de la danse avec mesure du volume de l'hippocampe, région du cerveau touchée par le vieillissement normal et pathologique. L'hippocampe a davantage gagné en volume dans le groupe « danse », avec des progrès notables au niveau du subiculum, dédié à la mémoire de travail et la relation à l'espace.

Sante.lefigaro.fr, 11 novembre 2017

Marcher c'est le pied

L'enquête de « Notre temps » révèle que les seniors font 52 % de leurs déplacements à pied, c'est 6 points de plus que l'ensemble des Français. Pour 8 personnes sur 10 la marche est une activité nécessaire à leur équilibre, pratiquée avec plaisir (81%). Elles réclament que les villes s'adaptent pour favoriser la mobilité douce.

[Notre Temps](#), novembre 2017.

Penser la ville pour les personnes âgées

La mobilité douce contribuant à un vieillissement en santé, les communes souhaitent inclure les seniors dans leur plan de mobilité pour prendre en compte leurs besoins. Les déplacements des plus âgés nécessitent « des politiques transversales, entre social, transport, logement... ».

[La Gazette](#), 8 novembre 2017

Décembre

Méditer pour lutter contre le vieillissement cérébral ?

En réduisant les effets néfastes du stress, de l'anxiété et des problèmes de sommeil, la méditation pourrait avoir un effet positif sur le vieillissement cérébral. Réalisée par l'Inserm auprès de 150 personnes âgées en moyenne de 65 ans pratiquant la méditation depuis de nombreuses années, la « Silver sante study » montre que ces personnes disposent d'un cerveau préservé du vieillissement. L'étude financée par l'Europe vise à mieux comprendre les facteurs déterminants du bien vieillir, et à tester les possibles bienfaits d'entraînements mentaux à la méditation laïque, dite de « pleine conscience », ou à l'apprentissage de l'anglais sur le bien-être et la santé mentale des

seniors.

[La Croix](#), 8 décembre 2017.

Do-Health : étude européenne lancée en 2012

2 157 femmes et hommes de 70 ans et plus provenant de cinq pays européens (dont 300 résidents toulousains) participent trois fois par semaine à un programme d'exercice simple, à réaliser à la maison, et prennent quotidiennement des compléments à base de vitamine D et d'acides gras oméga 3. L'étude sur le point d'aboutir souhaite déterminer l'impact de ces mesures sur le risque de fractures non vertébrales, d'augmentation de la pression artérielle, de déclin fonctionnel et cognitif, et le taux d'infections.

[Senioractu.com](#), 5 décembre 2017.



L'agenda du Bien vieillir

Janvier-février 2018

16 janvier : Vieillir en santé (Dijon), colloque organisé par [l'Onaps](#).

5 février : Vieillesse im.mobiles. Analyses pluridisciplinaires des mobilités locales au grand âge (Paris), journée d'étude organisée par le [groupe VieillissementS et Société](#)

8 février : Bien vieillir : l'émergence de pratiques innovantes en prévention primaire (Paris), colloque organisée par [l'Agirc-Arrco](#)

28-31 août 2018 : Comment vieillissons-nous ? (Louvain-la-Neuve, Belgique), XXe colloque international organisé par [l'Aidelf](#)

WEBOGRAPHIE



Le portail <http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-residence-autonomie//0> propose une nouvelle fonctionnalité aux particuliers qui souhaitent identifier les résidences autonomie les plus proches de leur domicile. Cet annuaire en ligne affiche les prix mensuels pratiqués pour les différents types de logements des résidences autonomie (F1, F1 bis et F2). Certains

établissements apportent également des informations sur les prestations facultatives proposées en supplément du prix affiché (par exemple le prix des repas si ceux-ci ne sont pas compris, le prix de l'entretien du linge personnel...).



Santé publique France, en partenariat avec des acteurs du secteur social, propose des [ressources pédagogiques numériques](#) pour les formateurs du social. Ces ressources ont pour but d'aider les formateurs à mettre en place des activités pédagogiques sur le thème de la prévention et la promotion de la santé. Les enjeux sont de : - faire évoluer la culture professionnelle et permettre d'intégrer la dimension santé dans l'accompagnement global ; - travailler sur l'identité professionnelle et la légitimité à investir les questions de santé ; - encourager le travail pluri-professionnel et pluri-institutionnel ; - développer des compétences de base pour agir en prévention et promotion de la santé.

E-LEARNING



Le MOOC PoP-Health [«Enquêter sur la santé : comment ça marche ?»](#) explique la construction d'enquêtes de santé. **Équipe pédagogique** : université de Bordeaux (ISPED), centre de recherche Inserm-université de Bordeaux U1219 et UF Sciences de l'éducation. **Période de formation** : du 1er février au 5 avril 2018. **Inscription** : jusqu'au 26 mars 2018. **Prérequis** : aucun.

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



Vous recevez cet email de la part de pourbienvieillir@santepubliquefrance.fr, car vous êtes abonné aux messages professionnels. Cette lettre d'information professionnelle vous a été envoyée le 11 janvier 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 : Fotolia