



Édito : Comment bien vieillir ? Une question qui nous interpelle tous

Les plus de 60 ans représentent aujourd'hui un quart de la population française. En 2060, selon les projections de l'INSEE (étude 2010), cette proportion des plus de 60 ans sera alors d'un tiers. Au niveau mondial, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 2 milliards d'individus dépasseraient les 60 ans en 2050, soit 22 % de la population de la planète.

Dans cette perspective d'allongement de l'espérance de vie, bien vieillir est une préoccupation majeure pour chacun d'entre nous. Comment profiter pleinement de ces années de vie ajoutées, continuer à se projeter dans l'avenir, sans toutefois peser sur les générations plus jeunes ? Bien vieillir ne saurait se résumer à des questions exclusivement médicales. Le facteur santé n'est qu'un déterminant, parmi d'autres, sociaux, environnementaux, psychologiques, politiques...

Comment agir sur ces déterminants ? Le programme d'actions développé depuis plusieurs années par l'IRPS au sein du département "Bien vieillir" a pour objectif d'aider les participants à modifier une représentation trop souvent fataliste et médicalisée qu'ils ont du vieillissement, de se convaincre qu'ils peuvent trouver en eux-mêmes des ressources qui leur permettront de se projeter dans l'avenir et de réussir leur retraite.



Actualité de l'IRPS

Quelques actions représentatives des différents champs d'expertises de l'IRPS, au second trimestre 2018 :

- 18/4 : formation “préparation à la retraite” pour le CVRH, à Tours (37)

Depuis 2014, le CVRH (Centre de valorisation des ressources humaines) commande chaque année à l'IRPS un stage préparation à la retraite d'une demi-journée pour les agents des préfectures, DDT, DRAC... Intervenant : Bernadette Drouet, gériatre.

- 18/4 : conférence “gestion du stress” pour MGEN 4, à Château-Arnoux (04)

MGEN a sollicité l'IRPS pour l'organisation d'une conférence sur la gestion du stress, à l'occasion d'une journée rencontre Mutuelles 04. Intervenant : Jean-Denis Fauxpoint, psychologue clinicien, spécialiste du sommeil.

- 6/6 : conférence “prendre soin de sa santé”, pour MGEN 3, à Moulins (03)

La MGEN 03 a souhaité organiser avec la MNT 03 et Harmonie Mutuelle cette conférence à destination des adhérents des différentes mutuelles. Intervenant : Bernard Cassou, professeur en santé publique et responsable du département Bien vieillir de l'IRPS.

- 22/6 : formation “passage à la retraite, projet de vie”, pour CLAS VNF DT Centre-Bourgogne, à Dijon (21).

Le CLAS VNF DT Centre Bourgogne commande chaque année depuis 2014 (sauf 2015) cette formation pour les agents des voies navigables. Intervenant : Isabelle Anglaret, psychologue clinicienne.

- 26/6 : atelier “handicap et formation” pour l'ENFIP (MGEFI), à Noisiel (77)

L'Ecole nationale des finances publiques a sollicité le soutien de la MGEFI pour la mise en place d'une demi-journée de sensibilisation au handicap, à destination du corps enseignant afin d'améliorer les conditions d'accueil des personnes handicapées, pendant leur parcours de formation. Intervenant : Marièle Generali, ergonome et psychologue du travail.



Comprendre : Développer ses marges de manœuvre pour bien vieillir

Pour Bernard Cassou, professeur de santé publique et responsable des formations du département "Bien Vieillir" à l'IRPS, il est important de modifier la représentation que les participants se font du vieillissement. L'objectif est de les inciter à s'appuyer sur leurs propres ressources physiques, psychologiques et sociales afin de vivre une retraite heureuse et en bonne santé. Explications.

« Le terme "bien vieillir" peut conduire à différentes interprétations, détaille Bernard Cassou. Pour certains, il peut signifier ne plus vieillir. C'est la promesse du transhumanisme. Je crains que cela ne conduise à rien, sinon à dépenser inutilement de l'argent. La deuxième signification est de vieillir sans déficience, sans handicap ou maladie, par des mesures préventives. Cela n'a pas beaucoup de sens, quand certains d'entre nous naissent ou vivent avec ce type de difficultés toute leur vie. Pour moi, l'idée de "bien vieillir" est de réaliser ses aspirations, quelles que soient ses déficiences éventuelles ou ses maladies. Faire avec, plutôt que de tenter de les faire disparaître. Le département s'inscrit dans cette approche. »

Une approche développée au cours de séminaires et de conférences "bien vieillir", "réussir sa retraite", mais aussi sur la sexualité. « Au moment de la retraite, l'objectif est d'ouvrir tous les possibles. Il n'y a pas de fatalité à devoir s'enfermer dans des activités traditionnellement dévolues aux retraités. » Un séminaire, qui dure toute une journée, permet de développer plusieurs thèmes. « Il s'agit d'abord, de combattre les préjugés, comme par exemple l'idée que le vieillissement ne peut entraîner que l'incapacité car le physique ne suit plus comme avant, et qu'il nous manquerait donc quelque chose... Il faut aussi évaluer la balance "bénéfice/risque" : "bougez-vous" ne veut pas dire la même chose selon les âges. Avant de décider d'une activité physique, il faut réfléchir aux besoins de son organisme. Manger équilibré est un slogan marketing. Il faut découvrir soi-même ses besoins. Par ailleurs, il faut sortir de la vision médicale dominante et de la focalisation sur le cholestérol ou l'hypertension artérielle. Il importe de s'intéresser aux organes qui vont avoir un impact sur la qualité de vie : la vision, la dentition, les pieds, etc. Il faut élargir sa vision du corps ou de la maladie. Enfin, il faut se convaincre que son corps fonctionne et qu'on peut atteindre son objectif, avec de l'énergie. Il faut développer l'énergie vitale, et développer les expériences sensorielles. Il faut jouir de la vision, de l'audition, de l'olfaction, du goût et du toucher. La sexualité aussi est importante pour la santé.

Notre but est d'aider les participants à discerner ce qui est bon pour eux, de ce qui est néfaste, à y voir plus clair en matière de santé alors même qu'ils sont "bombardés" d'injonctions par le lobby bio-médical, et finalement à les aider à développer leurs marges de manœuvre, là où ils se pensaient limités. »



Témoignage : À la retraite, la vie continue

Dans le cadre de séminaires de préparation à la retraite des agents de la fonction publique de L'État du Centre-Val de Loire, la SRIAS Centre-Val de Loire (Section régionale interministérielle d'action sociale) fait appel aux experts de l'IRPS depuis plusieurs années. À la satisfaction des futurs retraités.

« Nous organisons trois à quatre fois par an un séminaire pour préparer les agents qui, dans 6 à 18 mois partiront à la retraite, explique Nicolas Rolland, président de la SRIAS Centre-Val de Loire et coordonnateur de ces actions. Dans le cadre de ces préparations sur trois jours, différents sujets sont abordés, notamment techniques et financiers, concernant la rédaction des dossiers de pension, les démarches auprès du notaire, ou l'équilibre du budget du ménage, etc. De son côté, l'IRPS intervient durant toute une journée sur deux plans : la préservation des conditions physiques pour aborder ce qu'induit la vieillesse et l'aspect psychologique du passage à la retraite. « Ce n'est pas parce que l'on prend sa retraite que tout s'arrête et certains agents ont besoin qu'on le leur dise. La vie continue et on n'est pas vieux à 60 ou 65 ans. L'idée est d'apporter tous les conseils pour avancer en âge dans les meilleures conditions possibles. » Pour les intervenants de l'IRPS, l'objectif est d'amener les futurs retraités à imaginer leur nouveau projet de vie : « C'est le moment de faire le point sur sa vie professionnelle, mais aussi familiale, de manière à ce que ce changement de vie soit un facteur d'opportunités et d'enrichissement, que ce soit à travers de nouvelles activités personnelles, associatives ou, si besoin, professionnelles. »

Organisés dans le cadre de l'action sociale, ces séminaires sont très appréciés des futurs retraités. Face à la demande, l'IRPS déploie une dynamique qui lui est reconnue depuis plusieurs années. « Ses intervenants parviennent à créer un esprit de groupe parmi les participants qui facilite le déroulement de l'ensemble du séminaire. Quelle que soit la population, les intervenants savent adapter leur discours. L'IRPS a une grande capacité d'adaptation à la commande. C'est un domaine qu'il connaît parfaitement. On apprécie aussi les supports papier qui sont mis à disposition en complément des conférences. Un bon point aussi pour le soutien du personnel administratif de l'IRPS qui est toujours d'une grande réactivité, quand on a besoin de caler une nouvelle séance ou de se procurer des documents. Ce n'est pas le cas de tous les intervenants. »

Pour la SRIAS Centre-Val de Loire, ces séminaires constituent dorénavant des rendez-vous réguliers. « On augmente chaque année notre taux de candidatures, en essayant d'organiser une quatrième séance comme en 2018. Nous allons prochainement travailler sur le budget 2019... et certainement solliciter à nouveau l'IRPS » conclut Nicolas Rolland.



Agenda :

Quelques exemples d'actions programmées au troisième trimestre :

Juillet :

11/7 : formation "Comment soutenir le retour à l'emploi", à l'université de Lorient (56), à la demande de MGEN.

Septembre :

4-6/9 : formation "addictions encadrants CHSCT", pour le conseil départemental de Nevers (58)

12/9 : journée "bien-être", pour le CLAS DREAL PACA, à Marseille (13)

17/9 : conférence "bien-être réflexes antistress au quotidien", pour le CLAS CEREMA (MTES), à Rouen (76)

18/9 : conférence "nutrition" pour CLAS DDT (MTES) à Mont-de-Marsan (40)



On en parle

Emmanuel Macron à la Mutualité française

La prévention pour lutter contre les inégalités

Face aux mutualistes réunis à Montpellier pour le 42e congrès de la Mutualité française, le président de la République a exposé les grandes lignes de sa politique sociale pour les prochaines années. Il a insisté sur la nécessité de renforcer la prévention qui constitue, en matière de santé, un moyen de prévenir des risques de dégradation de santé, ensuite « irrattrapables » faute de soins, pour certains de nos compatriotes. La prévention comme facteur de lutte contre certaines inégalités. Il a ainsi annoncé la mise en place de trois nouvelles consultations avec le médecin scolaire pour les enfants de trois ans et les jeunes de 24 ans, dont un examen optique. Il a également évoqué le dispositif "100 % santé" qui se traduira progressivement par un reste à charge 0 en matière d'optique, d'audition et de soins dentaires. Par ailleurs, un plan de lutte contre la pauvreté devrait être présenté à la rentrée de septembre et une loi sur la dépendance d'ici fin 2019.

Nutriscore

Le code couleur nutrition santé

Simple et compréhensible par tous, le logo Nutriscore devrait fleurir en 2018 sur les emballages de produits alimentaires. Conçu dans le cadre du programme national nutrition santé (PNSS), officialisé le 31 octobre 2017 par un décret signé par les ministères de la Santé et de l'Agriculture, ce logo a pour but de favoriser le choix de produits plus sains par les consommateurs et de participer à la lutte contre l'augmentation des maladies cardiovasculaires, de l'obésité ou du diabète. Il a vocation à devenir le seul étiquetage simplifié français sur la qualité nutritionnelle des produits de l'industrie alimentaire. Seul écueil : ce logo n'est pas obligatoire... Si de nombreuses sociétés comme Intermarché, Leclerc, Auchan, Fleury Michon se sont engagées à mettre en place cette information, d'autres industriels, peut-être moins enclins à la transparence, préfèrent adopter des dispositifs d'information plus complexes, susceptibles d'entretenir une certaine confusion. Sur les emballages, le combat contre l'obésité n'est pas encore complètement gagné....

Retrouvez toutes les informations sur www.institut-prevention.fr

Pour toute demande, adressez-vous à :

Institut de Recherche en Prévention Santé

3 square Max-Hymans 75748 Paris Cedex 15

Tél : 01 40 47 30 38 – 01 40 47 30 39 - Mail : irps@mgen.fr
