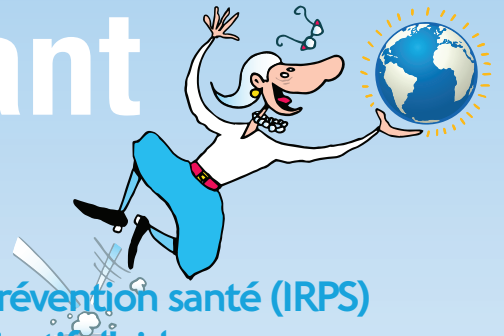


Vieillir en prenant du plaisir



Les stages proposés par l'Institut de recherche en prévention santé (IRPS) au sein du département "Bien vieillir" ont pour objectif d'aider les salariés à réussir leur retraite. Ils sont organisés pour les agents du MEDDE, du MLET*, des collectivités ou pour les salariés d'entreprises privées.

« Les gens vivent le passage à la retraite comme un marqueur d'âge. C'est le moment où l'on est conduit à se poser des questions sur les liens entre son âge et l'évolution de sa santé, du fait des réorganisations du mode de vie qu'entraîne la retraite », relève Bernard Cassou, professeur émérite de santé publique à l'université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines et responsable du département "Bien vieillir" à l'IRPS. Face à la question du vieillissement, l'IRPS s'inscrit dans une démarche de promotion de la santé, incitant chacun à mettre en œuvre ses propres ressources physiques, psychologiques et sociales pour vivre une retraite heureuse et en bonne santé.



et l'on prenait au même moment sa retraite. Aujourd'hui, on dira plutôt que la vieillesse c'est 70, 75, voire 80 ans. » Il dénonce un discours dominant très attaché à la vision médicale, aux risques et aux maladies. « Les gens sont angoissés par le médical qui s'immisce partout. Ils vivent dans la peur de la maladie. Et celui qui a peur a plus de chance de tomber malade. Bien sûr, il y a des maladies qui augmentent avec l'âge. Toutefois, la maladie d'Alzheimer augmente dans l'absolu mais diminue en incidence. C'est encourageant. Dans mon séminaire, j'essaie de relativiser le médical, même si, bien sûr, il faut prendre dans le médical ce qui est bon. »

retrouver dans une nouvelle dynamique conjugale : on se retrouve face à face toute la journée... C'est rester soi et être autrement, notamment dans la sexualité qui n'est pas la même qu'à 20 ans, mais qui est toujours active. « Plus longtemps on continuera à stimuler nos cinq sens, moins on aura de risque d'avoir des problèmes au cerveau... Pour bien vieillir, il faut prendre du plaisir. »

* MEDDE : Ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie.
MLET : Ministère du Logement et de l'Égalité des Territoires.

Stage "Réussir sa retraite"

Objectif : apporter une information aux futurs retraités pour prévenir le mauvais vieillissement et envisager la retraite de manière plus sereine.

Le programme : comprendre le processus du vieillissement ; prendre soin de sa santé (activités physiques, besoins nutritionnels, etc.) ; prévenir les risques (troubles de la marche, ostéoporose, troubles de la mémoire, troubles visuels et auditifs).

Dans le cadre des actions "Bien vieillir", l'IRPS propose des séminaires "réussir sa retraite", des formations "passage à la retraite, projet de vie" et des conférences "maladie d'Alzheimer" et "aide aux aidants familiaux".

Pour organiser une action avec l'IRPS et en savoir + :

www.institut-prevention.fr

UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

« La retraite, ça peut tuer les gens comme ça peut les libérer. Vieillir, c'est perdre des facultés mais aussi porter sur le monde un nouveau regard forgé par l'expérience. C'est une question d'équilibre, entre les risques que l'on va rencontrer et le plaisir que l'on va avoir », poursuit Bernard Cassou, en rappelant que le marqueur de la vieillesse ne cesse de reculer. « Dans les années 1950, il y avait concordance entre retraite, vieillesse et mauvais état de santé. L'espérance de vie était de 60 ans

PROFITER DE LA VIE

Quel est l'enjeu du stage ? « Il ne s'agit pas de s'occuper des maladies (même si on les évoque). Certains ont déjà été malades avant. L'objectif est de donner envie de profiter de la vie et d'y prendre du plaisir. Il faut faire du sport pour la santé mais aussi pour le plaisir, et pourquoi pas en essayant d'atténuer un éventuel problème. Pour l'équilibre, la natation n'aide pas. Faites plutôt de la pétanque. Et avec la pétanque, il y a les copains ; le sport plus le réseau social ! » La retraite, c'est aussi se

TÉMOIGNAGE

Colette Fabrigoule, directrice de recherche émérite au CNRS et intervenante pour l'IRPS

« Le but de ces stages est d'aider à évacuer les peurs, de relativiser notamment celle de la dépendance. Quand on interroge les participants, ce qui ressort le plus souvent en évoquant le vieillissement, ce sont des éléments négatifs. Mais en vieillissant, il faut regarder tout ce que l'on a encore, plutôt que ce que l'on perd. Il faut donner envie de vivre, sans pour autant nier les problèmes. L'homme est un animal social. Vivre, c'est se projeter dans l'avenir. Les gens qui vivent vieux sont ceux qui font des projets. Ces stages permettent aux participants de se poser une journée pour penser à tout cela et s'adapter au changement à venir. »