

# Les ateliers du Bien Vieillir

## « Soyez acteurs de votre santé »

### Le contexte

Aujourd'hui l'espérance de vie a dépassé les 80 ans en France – contre 49 ans au début du XXe siècle – avec une perte d'autonomie de plus en plus tardive.

La retraite est désormais vécue comme une « deuxième vie » modifiant ainsi l'approche traditionnelle de la vieillesse.

Le PRIF – Prévention Retraite Île-de-France – regroupe les trois principaux régimes de retraite intervenant en Île-de-France, l'Assurance retraite (CNAV), la Mutualité Sociale Agricole (MSA) et les caisses du Régime Social des Indépendants (RSI), dans un but commun : proposer des actions de prévention aux bénéficiaires des seniors afin de favoriser le vieillissement réussi.

Il développe des ateliers de prévention sur 4 thématiques principales : la santé et le bien être, la mémoire, l'activité physique et l'habitat. L'atelier du Bien Vieillir est l'un des programmes proposés par le PRIF.

### L'atelier du Bien Vieillir et ses objectifs

Cet atelier est un programme d'éducation à la santé développé par la MSA en 2005. Il s'inscrit dans le cadre du programme national Bien Vieillir.

Il a pour objectifs principaux :

- de mieux responsabiliser les seniors vis-à-vis de leur capital santé en promouvant les comportements qui favorisent un vieillissement « réussi »,
- de créer du lien social de façon durable sur les territoires.

### La cible

Proposés en Île-de-France, ces ateliers s'adressent aux personnes retraitées, de plus de 55 ans, quel que soit leur régime d'appartenance.

### L'organisation des ateliers

Les ateliers se déroulent en 6 séances de 3 heures et réunissent 12 à 15 personnes ; ils ont lieu dans des structures de proximité permettant de favoriser le lien social dans les communes.

Animés par des animateurs tous formés à ce programme, ils s'appuient sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

### 5 à 15 comportements changés en moyenne !

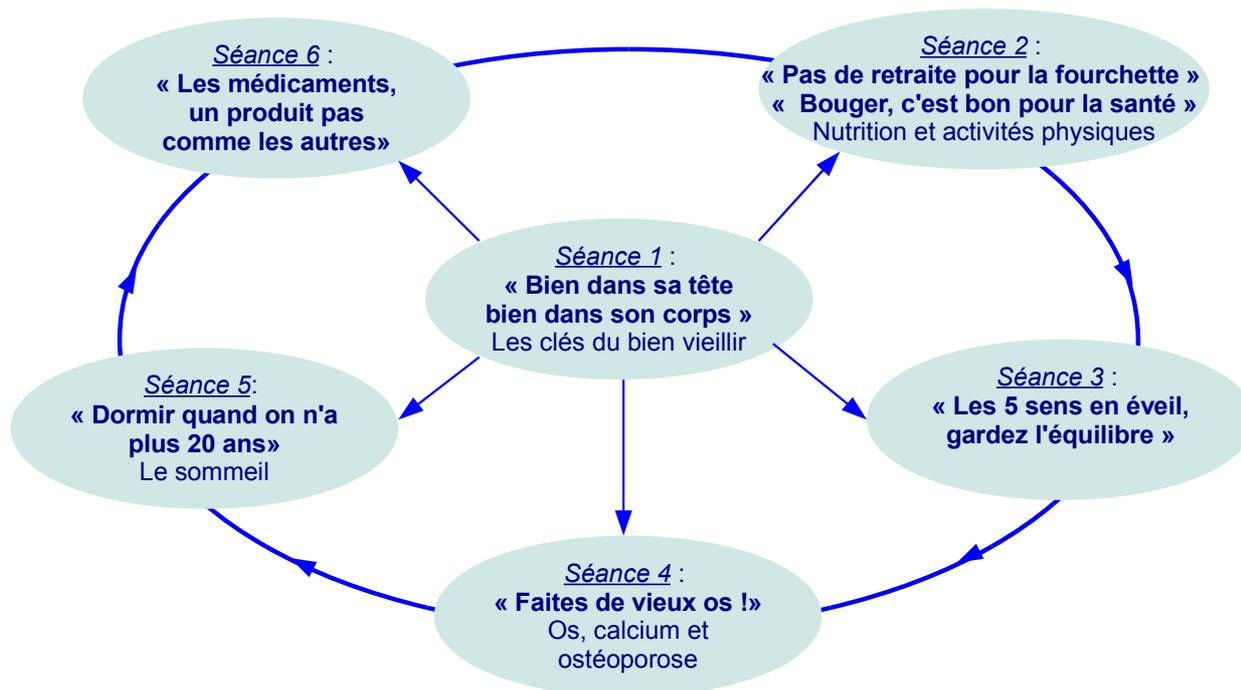
L'impact des ateliers du Bien Vieillir ont fait l'objet de deux évaluations, en 2005 et 2008, qui ont permis de mesurer les résultats concrets de l'atelier du Bien Vieillir à 3 mois et un an.

On constate que les comportements ont évolué positivement : par exemple, 31,4% des participants aux ateliers consomment moins de boissons caféinées, 29,7% d'entre eux mettent moins de temps à s'endormir ou 27,2% pratiquent davantage une activité physique régulière.

De plus, 64,6% des participants ont gardé des contacts avec les participants des ateliers du Bien Vieillir 1 an après les avoir suivis.

## Thématiques et principaux objectifs des séances

Les ateliers sont centrés autour de six thématiques privilégiées par les seniors.



### 1 – Bien dans son corps, bien dans sa tête

- Modifier l'image que les retraités ont d'eux mêmes et leur rapport avec la société.
- Intégrer l'importance du lien social et du maintien de l'activité physique.
- Prendre conscience qu'un « vieillissement réussi » est possible, en étant son propre acteur

### 2 – Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé »

- Privilégier une alimentation variée et équilibrée
- Connaître les risques de déshydratation et les moyens de l'éviter
- pratiquer une activité quotidienne et adaptée

### 3 – Les cinq sens en éveil, gardez l'équilibre.

- Réapprendre la notion de plaisir et stimuler ses sens
- Prendre conscience de l'importance des contrôles médicaux réguliers
- Être attentif à la perte d'audition et d'acuité visuelle

### 4 – Faites de vieux os.

- Comprendre les fonctions de base de l'os et du squelette, intégrer la notion "d'os vivant".
- Comprendre la notion de réserve en calcium et le mécanisme de l'ostéoporose.
- Intégrer quelques notions sur le dépistage et avoir le réflexe de s'adresser au médecin traitant.
- Prévenir l'ostéoporose : alimentation et hygiène de vie.

### 5 – Dormir quand on a plus 20 ans.

- Améliorer son sommeil en adoptant des règles d'hygiène de vie appropriées
- Ainsi qu'en améliorant son environnement
- Limiter la consommation de somnifères.

### 6 – Le médicament, un produit pas comme les autres.

- Connaître les effets positifs et négatifs des médicaments
- Limiter l'usage des médicaments par une bonne hygiène de vie
- Connaître leur pathologie et les traitements
- Consulter un médecin traitant et respecter les prescriptions.