

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 6 thématiques principales : la santé et le bien-être, la mémoire, l'activité physique, l'habitat, l'alimentation et les nouveaux retraités. 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 retraités, de plus de 55 ans, quel que soit leur régime d'appartenance.

L'organisation des ateliers

Les ateliers se déroulent en 7 séances de 2 heures 30 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.

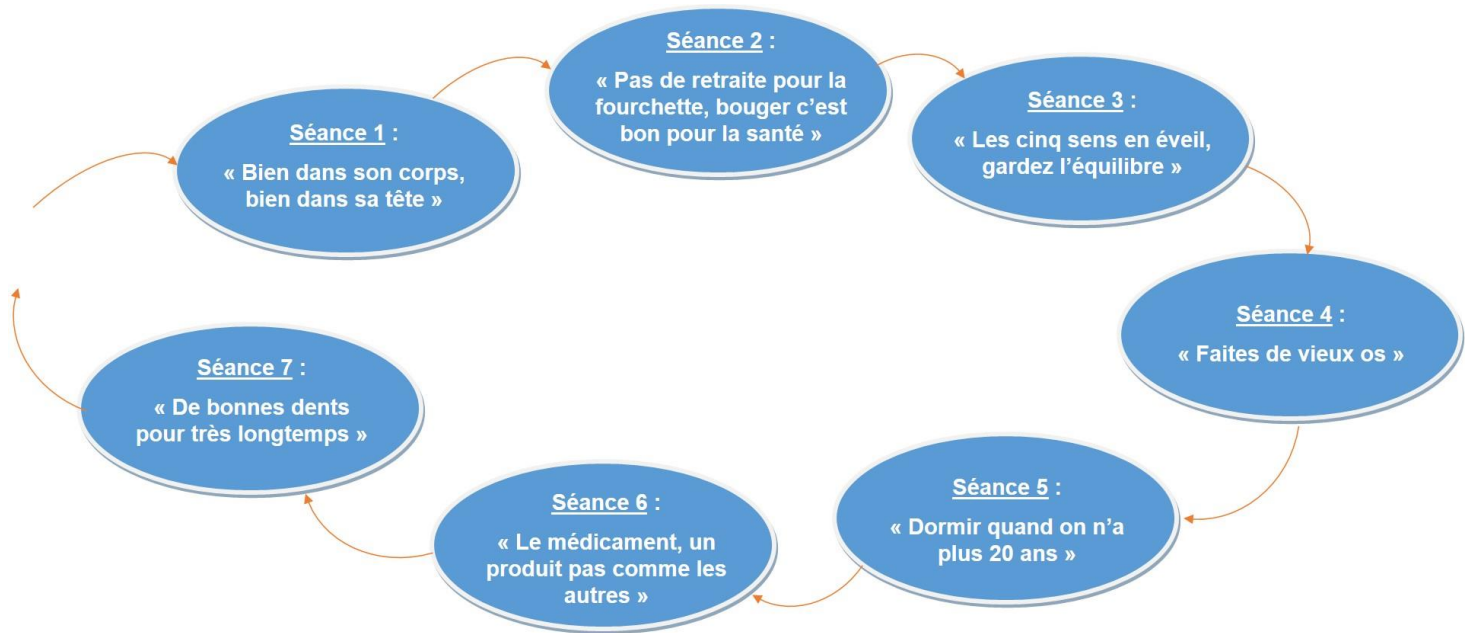
64,6% des participants ont gardé des contacts avec les participants des ateliers du Bien Vieillir 1 an après les avoir suivis.

« Le fait de balayer plusieurs thématiques cela permet par la suite de rebondir sur autre chose. Cela me paraît essentiel de voir le vieillissement dans sa globalité. »

Mme Stéphan, Responsable de la coordination gérontologique - CLIC de Sarcelles (95)

Thématiques et principaux objectifs des séances

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



Séance 1 : « Bien dans son corps, bien dans sa tête »

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

Séance 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

Séance 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

Séance 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.

Séance 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.

Séance 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.

Séance 7 : « De bonnes dents pour très longtemps »

- Surveiller, entretenir et assurer le suivi de ses dents
- Prêter attention aux autres structures de la bouche
- Un mauvais état bucco-dentaire peut avoir des conséquences sur l'état de santé général