

# Passport pour le bien vieillir



MASTER PRO AGIS DUGA



Département Environnement,  
Technologie et Société (DENTES)  
3, place Victor Hugo - Case 75  
13331 Marseille Cedex 3  
Tél. : 04 91 10 67 90  
Fax : 04 91 10 62 85

66 avenue du Maine  
75682 Paris cedex 14  
Tel : 33 (0)1 53 91 28 00

148, rue Paradis - BP2  
13251 Marseille Cedex 20  
Tel : 04 91 37 03 79  
Fax : 04.91.37.19.73  
igs-marseille@wanadoo.fr  
[www.univ-provence.fr/agis](http://www.univ-provence.fr/agis)

## Sommaire

L'Institut de Gérontologie Sociale (I.G.S.)  
et ses actions en direction du bien vieillir

<b>COMMENT BIEN VIVRE SA RETRAITE ?</b>	9
<b>FICHE PRATIQUE N°1 : Optimiser sa santé</b>	12
• La prévention	
• Comment mieux affronter le froid de l'hiver et les chaleurs de l'été	
• Une alimentation équilibrée	
• Entretien sa forme	
<b>FICHE PRATIQUE N°2 : Prévenir les risques</b>	20
• La peur de tomber malade	
• L'appréhension de la chute	
• Éviter les situations dangereuses	
<b>FICHE PRATIQUE N°3 : Le bien-être</b>	28
<b>FICHE PRATIQUE N°4 : Maintenir le lien social</b>	32
<b>QUAND VIEILLIR DEVIENT DIFFICILE</b>	36
<b>FICHE PRATIQUE N°5 : La solitude</b>	37
<b>FICHE PRATIQUE N°6 : La dépression</b>	39
<b>FICHE PRATIQUE N°7 : Le deuil</b>	43
<b>FICHE PRATIQUE N°8 :</b>	49
<b>L'annonce d'un diagnostic</b>	
• Maladie de Parkinson	
• Maladie d'Alzheimer ou troubles cognitifs apparentés	
• Quelles aides ?	
<b>FICHE PRATIQUE N°9 :</b>	53
<b>Le handicap et la dépendance</b>	
<b>FICHE PRATIQUE N°10 :</b>	55
<b>Les 10 commandements du Professeur Marius Audier</b>	
<b>CONTACTS UTILES</b>	56

## Invitation au Voyage

« Heureux qui comme Ulysse a fait un beau voyage »,  
nous dit la légende...

Bordant une mer Méditerranée si belle, Marseille et ses  
environs ressemblent aux rivages atteints jadis par  
notre illustre voyageur.

Tel Ulysse lors de son Odyssée, vous allez dans  
quelques temps, fouler les plages de la pré-retraite et  
de la retraite ou peut-être y êtes-vous déjà ?

Ce voyage vers un nouveau monde est celui du temps  
libéré du travail. Un temps nouveau pour une vie  
nouvelle.

Ce passeport est le résultat de 27 années de pratiques  
préventives de l'équipe de l'Institut de Gérontologie  
Sociale et rassemble les enseignements engrangés dans  
le domaine du bien-vieillir.

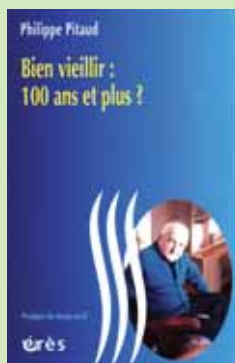
Il vous accompagnera dans cette nouvelle étape de  
votre vie en vous souhaitant une bonne route et bonne  
lecture.

**Philippe PITAUD**

Directeur de l'Institut de  
Gérontologie Sociale  
Professeur à l'Université de Provence

## Glossaire

<b>A.A.H.</b>	Allocation Adulte Handicapé
<b>A.C.T.P.</b>	Allocation Compensatrice Tierce Personne
<b>A.N.A.H.</b>	Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat
<b>A.P.A.</b>	Allocation Personnalisée à l'Autonomie
<b>A.P.L.</b>	Aide Personnalisée au Logement
<b>A.S.P.A.</b>	Allô Service Personnes Agées
<b>C.A.F.</b>	Caisse d'Allocations Familiales
<b>C.A.Q.</b>	Centre d'Animation de Quartier
<b>C.C.A.S.</b>	Centre Communale d'Action Sociale
<b>C.D.A.D.</b>	Centre Départementale d'Accès aux Droits
<b>C.I.C.A.S.</b>	Centre d'Information de Conseil et d'Accueil des Salariés
<b>C.L.I.C.</b>	Centre Local d'Information et de Coordination
<b>C.M.P.</b>	Centres Médico-Psychologiques
<b>C.N.V.</b>	Centre National du Volontariat
<b>COTOREP</b>	Commission Technique d'Orientat
<b>C.P.A.M.</b>	Caisse Primaire d'Assurance Maladie
<b>C.R.A.M.</b>	Caisse Régionale d'Assurance Maladie
<b>C.R.E.E.D.A.T.</b>	Centre Régional d'Exposition d'Essai et de Documentation sur les Aides Techniques
<b>D.R.E.E.S.</b>	Direction de la Recherche, de l'Étude, de l'Évaluation et des Statistiques
<b>H.A.D.</b>	Hospitalisation à Domicile
<b>I.G.S.</b>	Institut de Gérontologie Sociale
<b>M.T.P.</b>	Majoration Tierce Personne
<b>M.D.P.H.</b>	Maison Départementale pour Personnes Handicapées
<b>P.A.H.</b>	Prime à l'Amélioration de l'Habitat
<b>S.S.I.A.D.</b>	Service de Soins Infirmiers à Domicile



Au Professeur **Marius AUDIER**,  
Fondateur de la chaire de Cardiologie,  
de la chaire de Gériatrie  
de la Faculté de Médecine de Marseille  
et de l'Institut de Gérontologie Sociale,  
notre Maître.

## Qu'est ce que l'Institut de Gérontologie Sociale ?

L'Institut de Gérontologie Sociale est un organisme autonome éposant sur des financements et aides multiples issus du secteur public, du secteur privé, du secteur associatif, bénévole et de contributions de particuliers. Sa forme juridique est celle d'une association Loi 1901. L'Institut comprend des équipes de Médecins, de Psychologues consultants et de Coordinateurs gérontologiques qui oeuvrent dans le champ de la **prévention médico-sociale en direction des personnes âgées de plus de 60 ans et de plus de 50 ans relevant de situations marginales ou d'exclusion.**

La démarche de prévention médico-sociale, psychologique et d'écoute sociale accompagnée d'actions d'éducation au **bien-vieillir** telle qu'elle est développée à l'Institut de Gérontologie Sociale depuis 1981, s'inscrit dans une dynamique de solidarité et de responsabilité collective. Ainsi avec l'avance en âge, la prévention peut devenir garante d'un vieillissement positif assimilable au Bien-vieillir, ceci dans la mesure où elle permet de lutter contre le vieillissement accéléré ou compliqué. Cette philosophie a été développée dès les années 70 par le Pr. Marius AUDIER, fondateur de l'Institut de Gérontologie Sociale.

La spécificité de l'action de l'Institut réside donc, au-delà de la prise en compte et du dépistage des problèmes de santé, dans une démarche de re-dynamisation de la personne âgée ; ceci permettant de lutter contre : l'isolement et la solitude, la dépendance et l'entrée dans la réduction de l'autonomie, le sentiment de rejet social lié au cumul de la pauvreté et de l'âge.

### La prévention telle qu'elle est réalisée à l'Institut permet :

- D'éviter les situations d'urgences médicales et sociales et réduire les coûts humains et financiers liés à la protection sociale.
- D'informer et prévenir les risques de dépendance liés à l'avance en âge.
- D'instaurer un suivi médical pour la population âgée.
- De re-dynamiser les personnes âgées dans le sens d'une prise en charge de leur santé, au sens global du terme.

## Présentation des différentes actions

### ACCUEIL ET ORIENTATION DU PUBLIC : 04 91 37 03 79

L'équipe a ainsi pour mission de guider le public dans ses démarches et difficultés. C'est avant tout une mission d'écoute du discours de la personne âgée afin de bien cerner ses besoins, et d'orientation par la suite ; ceci en indiquant à la personne les différentes possibilités éventuelles permettant la résolution de ses problèmes. L'Institut développe un important réseau de partenariat et de coopération avec les acteurs sociaux et publics afin de pouvoir apporter une réponse aux demandes exprimées.

### DES BILANS DE SANTE MEDICO-SOCIAUX PREVENTIFS GRATUITS destinés aux plus de 60 ans et aux plus de 50 ans en situation d'exclusion

Il s'agit de bilans de santé simples, comportant peu d'exams complémentaires, mais adaptés à l'âge de la population et s'attachant surtout aux fonctions vitales. Ils reposent sur un examen général systématique, avec une orientation particulière dans le domaine cardio-vasculaire. L'objectif poursuivi est d'appréhender les personnes âgées d'une façon globale, humaine et **de prévenir l'apparition ou l'évolution de pathologies risquant de porter atteinte à leur autonomie**. Garantie d'un vieillissement positif, la prévention doit conjuguer les dimensions médicales, psychologiques et sociales. Dans un second temps, les personnes peuvent rencontrer l'une des psychologues dans le cadre d'un **bilan mémoire**. Puis éventuellement, en fonction de la situation sociale, elles peuvent obtenir un rendez-vous avec le cardiologue pour la réalisation d'un echo-doppler. Le bilan de santé est également l'occasion de proposer des **conseils d'hygiène de vie** dans des conditions de communication exceptionnelles : un dialogue. Les médecins mettent à profit ce contact pour sensibiliser les personnes âgées dans le sens d'une prise en charge de leur santé et de leur Bien-vieillir.

### DES ATELIERS MEMOIRE

Ces séances s'adressent à toute personne de plus de 60 ans, qui se plaint d'oublis bénins, c'est à dire de pertes de mémoire d'intensité modérée et peu évolutives. Nous sommes dans le cadre du vieillissement normal. La majorité des personnes ne présente pas

de problèmes majeurs, elle nécessiterait simplement un entraînement et des techniques pour entretenir la mémoire. C'est donc dans un souci de proposer au delà de l'évaluation réalisée par la psychologue, une réponse sous la forme d'une thérapeutique préventive, que l'Institut a mis en place des ateliers mémoire afin de prendre en compte les difficultés mnésiques rencontrées et apporter les moyens techniques pour entretenir et stimuler les activités mentales.

### UN SERVICE ECOUTE-ACCOMPAGNEMENT « ALLÔ SERVICE PERSONNES AGEES » 04 91 37 19 73

Le Service Ecoute ou « Allô Service Personnes Agées » ouvre un espace de parole aux personnes âgées afin qu'elles puissent verbaliser, exprimer les préoccupations diverses de leur existence, et surtout se sentir écoutées. Ce pôle Ecoute revêt au-delà du soutien moral et psychologique apporté, un réel aspect de Veille Sociale.

### UN ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE Groupes de parole, comme aide au répit, à destination des aidants familiaux

La finalité est d'aider les aidants familiaux prenant soin d'un proche atteint de **maladie d'Alzheimer et de troubles cognitifs apparentés**, à mettre en œuvre une meilleure qualité d'aide et de vie au quotidien. Ces aidants constituent un apport précieux dans le dispositif d'aide et de soutien d'une personne malade. Ils ont un rôle essentiel et combien douloureux et culpabilisant. Epuisement, fatigue physique et psychique, vie sociale et familiale perturbées, sentiment de détresse ... Notre action est pluridisciplinaire (psychologique, médicale et sociale)

### Accompagnement des personnes atteintes de la maladie Alzheimer et troubles cognitifs apparentés

L'Institut souhaite redonner à la personne souffrant de pathologie type Alzheimer une chance de pouvoir à nouveau être un élément à part entière de son environnement. Il est indispensable pour cela

que le malade retrouve la possibilité de s'exprimer et de nous faire entendre ce qu'il ressent.

A cette fin l'Institut de Gérontologie Sociale a mis en place depuis septembre 2005, une activité spécifiquement dédiée à ce public :  
→ **Ateliers d'Art Thérapie**

### **Suivi individualisé, ponctuel, gratuit, sur 5 séances, à l'Institut de Gérontologie Sociale**

Une psychologue de l'Institut peut intervenir auprès de personnes âgées en difficultés afin d'aider ses dernières à traverser un cap difficile : deuil, surendettement, expulsion, agression, entrée en maison de retraite, difficultés familiales...

Ce service gratuit est proposé selon un cadre d'intervention particulier. Il s'agit d'un suivi ponctuel, et non une réponse directe à des difficultés psychologiques lourdes, chroniques et anciennes.

C'est la psychologue elle-même qui juge de la pertinence et de la cohérence de ses interventions.

## Comment bien vivre sa retraite ?

Le temps libéré du travail, qu'il s'agisse de la retraite ou de la pré-retraite est devenu aujourd'hui un phénomène de Société. Tout d'abord, il faut se souvenir que la retraite est un droit au même titre que les congés payés. C'est une des victoires de la revendication ouvrière, une conquête sur la génération précédente.

**La retraite et la pré-retraite constituent des événements importants dans la vie des travailleurs à cause des CHANGEMENTS qu'elles entraînent. La notion de retraite ne doit pas être l'équivalent du repos. Il faut donc chercher une nouvelle identité sociale occupationnelle et non plus professionnelle afin de créer un renouveau et éviter l'ennui, la routine, qui à long terme, peuvent devenir destructeurs. La retraite, la pré-retraite, c'est encore l'occasion d'un retour sur soi. C'est une page tournée, le moment d'un bilan, c'est aussi et surtout l'accès à une autre vie.**

Dans un premier temps, les problèmes rencontrés peuvent être l'ennui, le vide social, la perte d'amis de travail, un temps libre trop long, un sentiment d'inutilité, des problèmes de couple, de solitude... La retraite peut alors être ressentie comme une inquiétude, un choc psychologique, une perturbation de son rythme de vie.

**Selon les personnes, la retraite va être ACCEPTÉE, SUBIE ou DESIRÉE.**

### **UNE PRÉPARATION A LA RETRAITE PEUT VOUS DONNER LES MOYENS DE MIEUX VIVRE !**

A l'approche de cette période de votre vie, il est normal de se poser quelques questions.

La plus simple des préparations à la retraite est celle que l'on peut faire soi-même dans la vie de tous les jours. le passage peut aussi être l'occasion de :

- Créer un Projet de Vie
- Entretenir les liens familiaux et amicaux
- Maintenir une activité sociale

- Vivre et habiter le présent
- Conserver sa curiosité d'esprit
- Organiser vos journées
- Adapter votre type d'habitation

### !!! Attention au changement de conditions de vie financière

Il existe également dans le département, des centres de préparation à la retraite qui peuvent vous aider à faire le point, soit seul, soit avec votre conjoint.

Ces **STAGES DE PREPARATION A LA RETRAITE** sont, en général, payants ; toutefois, l'accès peut en être gratuit :

- Lorsqu'il est pris en charge dans le cadre des crédits au titre de la formation continue. Dans ce cas, il faut vous renseigner auprès de votre comité d'entreprise, ou auprès de l'administration si vous êtes fonctionnaire.
- Lorsqu'il est pris en charge par certaines Caisses de Retraite Complémentaire.

Dans ce cas, pour le savoir, renseignez-vous : soit auprès du C.I.C.A.S., soit auprès de votre Caisse de Retraite Complémentaire.

### Préparer votre dossier de retraite si vous êtes salarié du régime général de la sécurité sociale, avec l'aide de la C.R.A.M. (ce service est gratuit)

Informations pratiques sur la retraite et adresses utiles :

- Dès 55 ans, préparez votre retraite : demandez un relevé de votre compte individuel, régularisez les périodes lacunaires éventuelles.

- 6 mois avant la retraite : c'est le meilleur délai pour déposer votre demande de pension.

Le **C.I.C.A.S.** (ce service est gratuit) et ses nombreuses permanences dans les villes en France, vous diront quels sont vos droits à une retraite complémentaire si vous avez été salarié et si vous n'appartenez pas à un régime de retraite complémentaire spécial (SNCF, EDF...)

Et en particulier : C.M.S.A. , ORGANIC/RSI

Pour tout renseignement supplémentaire, vous pouvez également vous adresser aux C.L.I.C.

### Des problèmes avec vos papiers ?

N'hésitez pas à demander de l'aide auprès d'une ASSISTANTE SOCIALE que vous pourrez contacter par le biais des C.C.A.S.

## Fiche pratique N°1 : Optimiser sa santé



### LA PREVENTION

La médecine a un triple rôle : **PREVENIR, CONSEILLER, TRAITER**. Afin de veiller au bien vieillir, il convient d'être suivi régulièrement par un **MEDECIN GENERALISTE**.

**UN BILAN DE SANTE A RENOUVELER UNE FOIS PAR AN EST PRIMORDIAL AFIN DE PREVENIR TOUT ENNUI DE SANTE, MEME SI VOUS VOUS SENTEZ EN PLEINE FORME.**

En région PACA, il peut être effectué à l'**Institut de Gérontologie Sociale**. Ce bilan préventif est réalisé par des médecins spécialisés en gériatrie. Il s'agit d'un examen au niveau de l'état général comprenant un électrocardiogramme, si nécessaire un écho-doppler (examen vasculaire) et des tests de mémoire. Un compte rendu médical vous sera adressé à l'issue de cette visite.

Dans d'autres régions, celui-ci peut être réalisé par un Gériatre ou dans les Centres d'Hygiène Appliquée relevant de la CRAM.

**CONSULTEZ UN MEDECIN LORSQUE VOUS REMARQUEZ UN TROUBLE, UNE FATIGUE ANORMALE. PRETEZ AUSSI ATTENTION A UNE BAISSSE DE L'ENTRAIN, UNE PERTE D'APPETIT, A UN MANQUE DE GOUT POUR DES ACTIVITES OU DES CHOSES QUI JUSQUE LA VOUS PLAISAIENT.**

- **Consultez régulièrement votre dentiste**

En vieillissant plus que jamais, de bonnes dents, un appareil adapté permettent une alimentation plus variée et aident à une meilleure digestion.

- **Evitez de prendre des médicaments sans avis médical**

Un médicament efficace peut être dangereux s'il est mal utilisé.

- **Pensez à la vaccination contre la grippe**

Informez-vous auprès de votre centre de Sécurité Sociale, de votre médecin ou de votre pharmacien. La vaccination contre la grippe est très utile surtout à l'âge de la retraite ou si vous souffrez d'insuffisance cardiaque ou respiratoire. Une injection par an est nécessaire.

- **Ayez une bonne hygiène de vie**

L'hygiène du corps est une règle simple qui devrait être suivie par tous et à tous les âges.

La **peau** doit être soignée tous les jours. Elle contribue à la

respiration du corps. Elle ne doit pas être emprisonnée dans des vêtements trop imperméables car elle a besoin d'oxygène. L'hygiène quotidienne de la peau est indispensable. Attention au soleil, au tabac, à la diminution des oestrogènes lors de la ménopause et aux carences en vitamines A, B, E qui facilitent les rides.

Les **pieds** doivent être traités avec attention. En effet, n'oubliez pas qu'ils supportent tout votre poids. Les petits problèmes d'ongles, de cors peuvent, s'ils sont négligés, devenir de véritables handicaps.

A tout âge, un bon **sommeil** est indispensable à l'équilibre physique et moral. Le manque d'activités et les soucis favorisent l'insomnie. N'utilisez pas de somnifères sans ordonnance médicale ni régulièrement.



- **Limitez et évitez les abus**

Les excès d'alcool et de tabac sont la cause de nombreuses maladies longues et douloureuses. Ils diminuent d'autant vos chances de vivre une retraite, une (pré)retraite, une vieillesse heureuse. Ne gâchez pas toutes vos cartes. Si vous ne pouvez vous arrêter, réduisez votre consommation. Les excès de nourriture sont également mauvais pour l'organisme : Grossir, c'est vieillir précocement.

**Ne gâchez pas votre retraite et votre avancée en âge par négligence. Il n'est jamais trop tard pour commencer à agir !**

## COMMENT MIEUX AFFRONTER :

### ... le froid de l'hiver

- **EVITER** le refroidissement : porter des gants, se forcer à bouger les doigts, se masser les mains et les appliquer sur une bouillotte par exemple. Quand le mal est fait, se réchauffer progressivement, car le retour du sang entraîne des picotements ainsi que des douleurs.
- **REDOUBLEZ DE VIGILANCE AU DEHORS** : faire attention à la circulation, aux plaques d'égout et aux crottes de chien à cause de la visibilité réduite.
- **BIEN MANGER ET FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES** : des repas équilibrés renforcent le système immunitaire, la vitamine C (dans les citrons et les oranges) augmente la résistance aux rhumes.
- **AERER** la maison : même l'air froid doit être renouvelé pour être sain.
- **PORTER PLUSIEURS EPAISSEURS DE VETEMENTS** : l'air qui sépare ces couches isole du froid, les choisir amples pour ne pas gêner la circulation.
- **SE DEGOURDIR** : marcher, bouger, sortir, faire quelques exercices en chambre.
- **RECEVOIR DES VISITES** et **RENDRE VISITE A DES AMIS.**
- **NE PAS CHAUFFER AU DELA DE 21°C.**

- **NE PAS RESTER EN ROBE DE CHAMBRE CHEZ SOI** : rester inactif n'est bon ni pour le physique, ni pour le moral.

- **NE PAS UTILISER DES MOUCHOIRS EN TISSU** : ils constituent de véritables réservoir à microbes. Préférer ceux en papier en cas de rhume.

### ... les chaleurs de l'été

- **EVITER** l'exposition au soleil.
- **AERER** les pièces d'habitation.
- **REFROIDIR** la température ambiante : persiennes, fenêtres fermées côté soleil et ouvertes à l'ombre.
- **HUMIDIFIER** l'atmosphère ( une assiette pleine d'eau par pièce donne une idée de la sécheresse et la compense bien ). Mouillez le sol du balcon, si possible.
- **BOIRE** : au moins 1,5 litre par jour et de préférence plus de 2 litres quand il fait chaud.
- **BOIRE** à tous les repas.
- **BOIRE** entre les repas.
- **REFROIDIR SON CORPS** par un bain frais, une douche ou simplement avec des linges humides posés sur les membres, sur la nuque, sur la tête.
- **S'ECONOMISER** physiquement.

**MAIS CHAQUE PERSONNE PEUT EGALEMENT S'INQUIETER DE SES VOISINS AGES ET/OU DE SES PARENTS : un simple coup de fil, une visite même courte pour vérifier que « tout va bien » en rappelant quelques conseils pour éviter la déshydratation.**



## UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

Utiliser chaque jour les aliments situés dans les groupes d'aliments suivants :

### Produits laitiers

Protéines-calcium-lipides-vitamines :

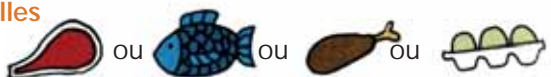
2 apports calciques par jour. Pour les personnes âgées qui digèrent mal le lait, préférer les formes substantives, dont les yaourts et fromages à pâte dure (type emmental).



### Viandes-poissons-œufs-volailles

Protéines-Lipides

150g par jour



### Pains-pain comollet-pain grillé-biscottes

Glucides (sucres lents)

A adapter à l'activité, environ 200g par jour



### Pâtes-riz-semoule-pomme de terre-légumes secs

Glucides (sucres lents)

Fibres-Protéines végétales

A adapter à l'activité, environ 100g par jour



### Légumes et fruits

Fibres-Vitamines-Minéraux-Eau

Légumes : environ 400g par jour

Fruits : environ 300g par jour



### Huile-graisse animale-margarine beurre

Lipides-Vitamines A et D

Huile : 35g par jour / Beurre : 10g par jour



### Sucres-sucrieries

Glucides (sucres rapides)

NE SONT PAS INDISPENSABLES !



### Boisson

Eau-Tisane-Thé...

1 à 1,5l par jour



## IL EST CONSEILLE DE FAIRE 3 à 4 REPAS PAR JOUR

<b>PETIT DEJEUNER</b>	250 cl de lait + 50g de pain + 10g de beurre + Confiture ou 2 yaourts + 40g de céréales + 150g de fruits ou 30g de fromage + 150g de pain
<b>DEJEUNER</b>	1 crudité + 1 viande + 250g de légumes + 1 flan + pain
<b>GOUTER</b>	1 laitage + 1 fruit
<b>DINER</b>	Potage de légumes + plat principal (quiche, hachis parmentier...) + fromage + 1 fruit + pain

La nutrition ne se résume pas aux formules mathématiques ou quantitatives. Elle participe pleinement à la qualité de vie.

Voici donc quelques astuces pour affiner, si vous le souhaitez, votre équilibre alimentaire :

- Retrouver bon sens et juste mesure en évitant de suivre les régimes prônant la disparition d'un aliment, d'une saveur, d'un condiment, d'une cuisson ;
- Varier les produits et les modes de cuisson en alternant la cuisson à la vapeur, à l'huile, au barbecue ou en sauce ;
- Equilibrer les plats et surtout les repas en mangeant « comme un prince le matin, comme un marchand le midi et comme un mendiant le soir » ;
- Retrouver les saveurs authentiques en choisissant des produits du terroir selon les saisons ;
- Consommer tous les types de boissons avec modération en évitant tout ce qui est excessif (trop sucré, trop froid, trop chaud...) ;
- Varier son alimentation en découvrant d'autres horizons culinaires, d'autres produits et d'autres modes de cuisson ;
- Préférer le naturel à l'allégé en privilégiant les légumes, les poissons sauvages et les aliments moins gras...

## ENTREtenir SA FORME

Rester actif dans tous les domaines est une règle essentielle durant la vie mais aussi et encore plus, à la retraite.

**NE RESTEZ PAS SANS RIEN FAIRE , LE MOUVEMENT C'EST LA VIE.**

Il faut faire tout votre possible pour éviter de vous ankyloser d'autant plus que le travail, les trajets, la course contre la montre ne sont plus là pour vous obliger à bouger.

Ainsi, faire attention à son corps c'est également l'animer, apprendre à le connaître, découvrir ses nouvelles limites et ses capacités alors que l'on avance dans la vie.

Une **ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE**, de votre choix, pratiquée régulièrement, en douceur, est le secret du bien vieillir.

**DONNEZ LA VIE A VOTRE CORPS** et faites renaître vos capacités oubliées. En cultivant vos aptitudes physiques, vous développerez des gestes sûrs pour une plus grande autonomie.

La pratique d'un exercice vous aidera à **FORTIFIER VOTRE CAPITAL SANTE**, dont dépend la qualité de votre vie.

Ce mode de vie sera synonyme d'**EPANOUISSEMENT**, séduira vos proches, favorisera amitiés, rencontres, vie de groupe.

Entretenir sa forme, c'est aussi **REPENSER SON MODE DE VIE** : faire le ménage, aller au marché, jardiner, marcher plutôt que prendre l'autobus, utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur, tout ça bien sûr dans la mesure du possible.

### Les bienfaits sur la santé :

- Une meilleure circulation sanguine.
- Une amplitude articulaire conservée.
- Un cœur plus tonique.
- Une sensation de bien-être mental.
- L'amélioration du souffle.
- La satisfaction de soi.
- La prévention de l'ostéoporose.
- La confiance en soi.
- Une élasticité musculaire.

### Quelle(s) activité(s) physique(s) choisir ?

- **LA MARCHÉ** : pour être mieux près de la nature.
- **LA NATATION** : pour les plaisirs de l'eau.
- **LE VELO** : pour une activité plus dynamique.
- **LA CULTURE PHYSIQUE , LA GYMNASIQUE** : pour développer équilibre, tonicité, souplesse...
- **LA RELAXATION** : pour une pratique toute en douceur.
- **LES JEUX DE BOULES ET LE TENNIS DE TABLE** : pour ne pas oublier les plaisirs du jeu.

Informez-vous auprès de l'**office municipal des sports** de votre localité pour connaître les activités et les équipements à votre disposition.

Si vous voulez rejoindre une association ou même en créer une, renseignez-vous auprès d'une fédération nationale.

**TOUTEFOIS, NE COMMENCEZ PAS SANS L'AVIS DE VOTRE MEDECIN !**

### Quelques précautions à prendre :

- Eviter la douleur en prenant de mauvaises postures.
- S'échauffer.
- Bien respirer pendant l'effort.
- Débuter lors de la belle saison.
- Pas de longs déplacements.
- S'équiper correctement : porter des vêtements larges, confortables, facilitant vos mouvements.
- Augmenter la difficulté progressivement.
- Savoir s'arrêter.

**A CHACUN SON RYTHME ET SACHEZ VOUS DETENDRE.**  
**Vous serez étonné de découvrir les possibilités qui sommeillent en vous !**

## Fiche pratique N°2 : Prévenir les risques



La notion de risque évoque un sentiment particulier : l'APPREHENSION voire la PEUR. Peur de la chute, peur de tomber malade, peur de se faire agresser... Il est important de faire en sorte que cette peur n'envahisse pas votre quotidien, car à terme, elle pourrait devenir paralysante. Ainsi, la peur des risques peut amener au confinement, à un sentiment d'insécurité très fort, à l'automédication ou aux consultations médicales excessives ainsi qu'aux ruminations mentales.

Si des risques spécifiques existent par rapport au fait de vieillir, il convient alors de mieux les connaître afin de pouvoir mettre en œuvre des **STRATEGIES PREVENTIVES**.

**LIMITER LES RISQUES EST POSSIBLE !**

**Mais il ne faut pas que la peur devienne une obsession.**

### LA PEUR DE TOMBER MALADE

Il est vrai que certains maux sont plus courants en vieillissant comme par exemple l'hypertension artérielle, les troubles de la respiration, les effets de la toxicomanie (tabagisme et alcoolisme), les troubles cardio-vasculaires, les ulcères, le diabète, les rhumatismes et le cholestérol. Cependant, les bilans de santé préventifs (cf. Fiche pratique n°1) peuvent être un bon moyen de contrôler, voire de prendre en charge ces maux.

Gardez tout de même à l'esprit qu'il y a plusieurs façons de vieillir et que **TOMBER MALADE N'EST PAS UNE FATALITE**. Il convient d'y faire attention bien sûr. C'est pourquoi :

**DANS LE DOUTE, POUR TOUT PROBLEME DE SANTE, CONSULTEZ VOTRE MEDECIN GENERALISTE.**

Parmi les maladies les plus redoutées, il y a la maladie d'Alzheimer et autres troubles cognitifs apparentés. La peur de perdre la mémoire peut être très présente pour certaines personnes.

La **MEMOIRE** peut se définir comme la capacité d'acquérir, de stocker et de rappeler des informations.

Selon Michel Allard (revue « Le temps retrouvé »), les habitudes intellectuelles passées et actuelles, les apprentissages antérieurs, l'environnement professionnel influencent la mémoire. La mémoire la plus souvent touchée est la mémoire secondaire c'est à dire les faits récents. Vous avez alors des difficultés à acquérir de nouvelles informations, un appauvrissement de l'imagination, une baisse de l'attention et une altération des capacités d'organisation et des stratégies de la mémoire.

Si vous pensez ne plus avoir les mêmes capacités mnésiques que d'habitude, sachez que des professionnels sont à votre écoute. Vous pouvez ainsi passer des tests mnésiques par le biais d'un psychologue, ou des examens de santé avec votre médecin généraliste qui vous indiquera quoi faire.

Toutefois, il existe quelques conseils pour travailler sa mémoire au quotidien et s'exercer afin de garder les meilleures capacités possibles :

- **Stimulez vos 5 sens : ouïe, goût, toucher, vue, odorat.**
- Renforcez votre attention et votre concentration.
- **Entretenez votre mémoire par de petits exercices** (apprendre un texte par cœur par exemple).
- **Utilisez des moyens mnémotechniques** (faire des associations significatives, associer le mot à une représentation visuelle...).
- **Tenir compte du contexte de mémorisation.**
- **Organisez vos journées.**
- **Suivez votre rythme biologique.**
- **Préservez un sommeil de bonne qualité.**
- **Évitez la fatigue, les soucis affectifs et l'isolement.**

Vous avez également la possibilité de participer à des **ATELIERS MEMOIRE**. Pour tout renseignement, vous pouvez contacter l'Institut de Gérontologie Sociale ainsi que les CCAS qui vous indiqueront les endroits où vous pourrez vous exercer avec d'autres personnes ainsi que des professionnels.

## L'APPREHENSION DE LA CHUTE

Parce que tenir l'équilibre n'est plus aussi évident, parce qu'une chute peut avoir de graves répercussions sur la santé comme sur votre vie sociale, il est essentiel de maintenir son attention au maximum. Quelques précautions sont utiles :

- **Éliminer tout obstacle et tout risque de glissade.**
- **Avoir des points d'appui.**
- **Bien s'éclairer.**
- **Être attentif.**
- **Connaître un numéro d'appel d'urgence.**
- **Pas d'abus de tranquillisants.**
- **Corriger ses troubles visuels.**

- **Avoir un sommeil de qualité.**
- **Avoir une bonne hygiène des pieds.**

De plus, il existe également des **ATELIERS EQUILIBRE**. Pour tout renseignement, vous pouvez contacter les C.C.A.S. afin de savoir ce qu'il se fait dans votre ville.

**Éviter la chute passe surtout par un HABITAT bien AMENAGE et donc bien ADAPTE.**

L'endroit où on vit, où l'on reçoit ses amis, ses parents doit être chaud et adapté à la vie de tous les jours. Prévoir son départ en Retraite, en Pré-retraite c'est donc également adapter son logement. Ici, plus que jamais, pensez à l'avenir.

En effet, le logement dans lequel vous vivez a été conçu pour une vie de travail, pour une vie de famille avec enfants et parents.

Pensez à la réorganisation de votre habitation à partir d'idées aussi simples que :

- **Un logement, trop grand ou devenu trop grand, par suite du départ des enfants, demande de l'entretien. Cela peut poser des problèmes avec l'âge.**
- **Un logement situé loin des commerces nécessaires à la vie quotidienne rend celle-ci plus difficile.**
- **Un logement en étage, sans ascenseur, peut devenir dans l'avenir un handicap, surtout si comme 95% des français, vous voulez vivre le plus longtemps possible chez vous.**

Prévoir sa Retraite, son avancée en âge, c'est réaliser quelques aménagements pratiques **pour réduire les risques personnels et matériels tels que les chutes, les brûlures, les accidents domestiques dus au gaz, à l'électricité, à un chauffage ancien et peut-être défectueux.**

**Prévoir sa Retraite, son bien-vieillir, c'est réfléchir à l'organisation de votre vie de tous les jours.**

Sont à prendre en compte selon l'A.N.A.H. pour l'adaptation du logement les conditions suivantes :

- **Accessibilité** : de l'entrée surtout si vous êtes en fauteuil roulant, équiper les couloirs et les escaliers de mains courantes, une boîte aux lettres ni trop haute ni trop basse, pour la salle de bain préférer la douche à la baignoire, poser des barres d'appui murales si besoin, mettre les objets utiles à portée de main, pour la chambre pouvoir accéder à la lumière et au téléphone facilement. Le lit doit être accessible des deux côtés de préférence et de hauteur adaptée à votre taille.
- **Sécurité** : les fenêtres avec un système d'ouverture et de fermeture facile, un sol antidérapant, faire attention à la température de l'eau, installer des prises de courant bien localisées et aux normes, supprimer les fils dangereux qui courent au sol, vérifier l'installation du chauffage, faire ouvrir la porte des W-C vers l'extérieur, installer une plaque de cuisson équipée de coupure automatique de gaz, d'un contrôleur de chaleur, éviter de laisser des objets au sol, s'équiper d'un vidéophone ou d'un interphone, faire poser un œilleton ainsi qu'une chaîne de sécurité et garder votre porte fermée à clé.
- **Confort** : les pièces doivent être bien chauffées mais pas trop. Isoler les pièces afin d'éviter le bruit.
- **Visibilité** : éclairage suffisant notamment des espaces utilisés, et bien dirigé.
- **Aspect pratique** : facilité à nettoyer, à ranger : pour la cuisine installer un plan de travail, des poignées aux placards, aux tiroirs et à utiliser des équipements. Vous devez pouvoir vous servir sans effort et surtout sans monter sur une chaise ou un escabeau.

### Les aides dont vous pouvez bénéficier :

- Vous êtes propriétaire  
Vous pouvez bénéficier d'une Prime à l'Amélioration de l'Habitat (P.A.H.). En complément de la P.A.H., vous pouvez bénéficier d'un prêt conventionné qui peut ouvrir droit à l'Aide Personnalisée au Logement (A.P.L.).

Si vous êtes handicapé moteur, vous pouvez bénéficier d'aides spécifiques pour adapter votre logement à vos besoins (élargissement des portes, mains courantes...).

- **Vous êtes locataire**

Vous pouvez bénéficier d'une subvention de l'Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat (A.N.A.H.) en complément d'un autre financement (Caisse de Retraite, Caisse Primaire d'Assurance Maladie, Caisse d'Allocations Familiales).

- **Que vous soyez propriétaire ou locataire**

Vous pouvez obtenir les aides complémentaires à l'amélioration de l'habitat pour les retraités et les personnes âgées, tel qu'un complément de financement. L'aide des Caisses de retraite est accordée en fonction de la nature des travaux et de vos revenus.

- **Vous êtes malade ou trop fatigué et vous souhaitez rester à domicile**

Adressez-vous au Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S) le plus proche de chez vous pour bénéficier d'une Aide-Ménagère ou d'un Service de Soins Infirmiers à Domicile (S.S.I.A.D.). Pour une Hospitalisation à Domicile (H.A.D.), adressez-vous à votre médecin traitant.

- **Vous êtes Sans Domicile Fixe ou en difficulté juridique**

Des structures peuvent vous aider comme par exemple les accueils de jours. Afin de prévenir les expulsions locatives, vous pouvez vous adresser au Tribunal d'Instance de votre ville ou de votre secteur.

**D'autres logements sont possibles.** N'hésitez pas à vous adresser à votre médecin pour trouver la structure la plus adaptée.

**Il existe entre autre :**

- les logements à caractère social (autonomie)
- les résidences services (autonomie)
- les maisons de retraite
- la section de cure médicale en maison de retraite
- l'hébergement familial

Pour avoir des précisions sur ces structures, contactez votre **Conseil Général**.



## EVITER LES SITUATIONS DANGEREUSES

Si le sentiment d'insécurité relève de la subjectivité. L'insécurité quand à elle peut être limitée par de simples gestes et **PRECAUTIONS MAXIMALES** à prendre :

- **N'emportez pas trop d'argent liquide et payez si possible par chèque** (vérifiez leurs numéros) ou carte bancaire.
- Méfiez-vous des vols commis dans les vestiaires.
- Pour les femmes, **pensez à bien fermer vos sacs et à ne pas les porter côté route.**  
Pour les hommes, **pensez à porter votre porte-feuille dans une poche intérieure** plutôt que dans la poche arrière de votre pantalon.  
L'idéal est même d'avoir un sac-ceinture plutôt qu'un sac en bandoulière.
- **Téléphonez avec votre portable toujours dos au mur** si vous êtes dans la rue.
- **En voiture, pensez à vous verrouiller et ne laisser jamais un sac ou un objet de valeur en vue.**
- **Attention dans les transports en commun : préparez à l'avance votre carte d'abonnement ou votre argent.**
- **Soyez vigilants aux distributeurs de billets**, n'hésitez pas à abandonner votre retrait en annulant l'opération et en reprenant votre carte, évitez les endroits déserts le soir et pour un retrait important allez-y accompagné(e).
- **Anticipez les mauvaises rencontres en restant vigilant, n'hésitez pas à changer de direction si besoin.**
- A domicile, **ne placez pas vos objets de valeur dans la pièce de réception, conservez les factures pour les assurances.**

- **Ne cachez pas vos clés** sous votre paillason, pot de fleurs, boîte aux lettres...
- **En cas d'absence, votre logement doit avoir l'air habité autant que possible** : faites vider votre boîte aux lettres par un voisin, un ami ou membre de votre famille. De même, faites ouvrir et fermer les volets, allumer la lumière et évitez tout message explicite concernant votre absence notamment sur les répondeurs.
- **Attention aux personnes qui parlent beaucoup, qui refusent un engagement écrit, font des offres extraordinaires, insistent pour avoir une signature ou un paiement dans l'immédiat...**
- Attention aux offres publicitaires et notamment aux chèques cadeaux et colis gratuits.
- **Attention aux usurpations d'identité** telles que faux employé des Eaux, E.D.F., Policiers...
- **Si vous êtes agressé(e), n'opposez pas de résistance, alertez les secours et si possible, pensez aux éléments qui pourraient permettre d'identifier la ou les personne(s).**

En cas de violences physiques, psychologiques, de maltraitance en maison de retraite ou chez vous par des particuliers, d'arnaques financières, à la consommation, publicitaires, à la santé, médicamenteuses ou civiques, de démarchages et de dépannages à domicile, d'abus de confiance, de vente par correspondance, de vols, de conflits, de litige juridique... Adressez vous au **COMMISSARIAT** le plus proche.

**IL EXISTE DES ASSOCIATIONS POUR VOUS AIDER A RESOUDRE VOS PROBLEMES JURIDIQUES, POUR DEFENDRE VOS DROITS**

Concernant les aides juridiques, vous pouvez vous adresser aux Centres Départementaux d'Accès aux Droits (C.D.A.D.). Pour des problèmes de consommation, vous pouvez contacter l'UFC Que Choisir et pour des problèmes de maltraitance, ALMA France.

## Fiche pratique N°3 : Le Bien-Etre



### La vieillesse est une période de changement et de REMANIEMENT IDENTITAIRE.

Nous avons trois types d'identité : psychique, somatique et sociale. Elles sont en constante interaction et nous donnent une identité globale. De cette identité globale va dépendre notre façon d'appréhender le monde, de nous accepter tel que l'on est. Si le psychique ne reconnaît plus le corps, que le social n'existe plus, alors ce reflet dans le miroir nous renvoie une image brisée, et notre moral en est affecté. Les sentiments qui peuvent résulter de cette image brisée sont l'inutilité, la tristesse, la colère, le désarroi, l'intolérance, la nostalgie, le vide...

L'existence est mise entre parenthèses, plus rien n'a d'importance puisque cette image n'est pas la nôtre. Cette non-reconnaissance doit être transitoire et évoluer vers **l'ACCEPTATION DE SOI.**

Tout comme l'enfant apprend à reconnaître son image dans le miroir, tout comme l'adolescent apprend à devenir adulte, vous devez prendre le temps de découvrir ce nouveau corps que vous pouvez parfois refuser.

Etre, Paraître, Connaître, Naître... Ces mots ne sont pas sans lien. En effet, depuis notre naissance, on essaie d'être et de se connaître. On joue sur le paraître pour finalement réaliser qu'être dépend du regard que l'on porte sur soi et de celui que les autres nous porte.

Garder ce double regard permet de comprendre que ce reflet que nous renvoie le miroir est seulement une autre facette de soi qu'il nous faut apprivoiser...

### AVOIR UNE BONNE ESTIME DE SOI EST ESSENTIEL !

- Ne vous dévalorisez pas.
- Trouvez des activités qui vous font du bien.
- Entourez-vous.
- Acceptez qu'il y a des choses que vous n'êtes plus en mesure de faire mais que vous pouvez remplacer.
- Profitez-en pour vous cultiver.
- Aimez-vous et aimez les autres.

### L'AMOUR, LE PLAISIR, LE DESIR SONT DES MOTS ET DES SENSATIONS QUI NOUS SUIVENT TOUT AU LONG DE NOTRE EXISTENCE : CE SONT DES FACTEURS DU BIEN-VIEILLIR !

Ils ont une grande importance puisqu'ils permettent de maintenir un lien à l'autre et d'éviter ainsi la solitude et le désarroi.

Contrairement à certaines idées reçues, les personnes âgées ont elles aussi une sexualité. Alors pourquoi ce concept choque-t-il les plus jeunes ? « Notre jugement est fossé car nous préférons voir ces personnes comme asexuées pour éviter d'être renvoyé à la sexualité de nos parents, qui est souvent taboue », nous dit Nathalie Dudoret (revue le Temps Retrouvé).



Le plaisir, quelque soit l'âge reste le moteur de nos pensées, actes... Cependant, gardez à l'esprit qu'à 60 ans il est impossible d'avoir la sexualité de vos 20 ans. Votre corps doit faire face à certains changements qu'il vous faut repérer et comprendre. La **SEXUALITE** diffère d'un individu à un autre, et particulièrement d'un homme à une femme.

En vieillissant, l'homme est généralement confronté à des problèmes d'érection. Il faut savoir que ces problèmes sont d'ordre biologique, c'est à dire qu'il y a un frein normal au réflexe de l'érection. En effet, selon Claire Gellman-Banoux, l'homme a souvent des difficultés à accepter ces « pannes érectiles », le fait de ne pas éjaculer à chaque rapport. Il est angoissé par rapport à la fréquence et aux exigences de la femme. Il a peur de ne pas y arriver et de perdre ainsi toute virilité. La femme quand à elle doit faire face à la ménopause, a des problèmes de sécheresse de la vulve et du vagin. Jacques Waynberg précise que pour la femme, le désordre hormonal a une incidence sur l'aptitude à l'orgasme. Elle souhaite rester femme et se libérer du poids de ses grossesses en parlant librement de sexualité. Elle veut rester séduisante et attirante. Ainsi, rassurez-vous, ces petits dysfonctionnements sont normaux et peuvent être dépassés grâce à votre partenaire.

Néanmoins, il arrive que ces dysfonctionnements soient d'ordre médical. Il convient alors de consulter un médecin. Bien souvent, des facteurs psychologiques tels que la solitude, la retraite, des événements difficiles influent sur votre sexualité. Voir un sexologue peut alors vous aider.

**PRESERVEZ L'HARMONIE DU COUPLE, AJOUTEZ UNE DOSE D'EROTISME, PARLEZ DES CHOSES COMME ELLES SONT AVEC VOTRE CONJOINT, MELANGEZ AVEC UNE GRANDE QUANTITE D'AMOUR, ET VOUS OBTIENDREZ LA RECETTE D'UNE SEXUALITE EPANOUIE.**

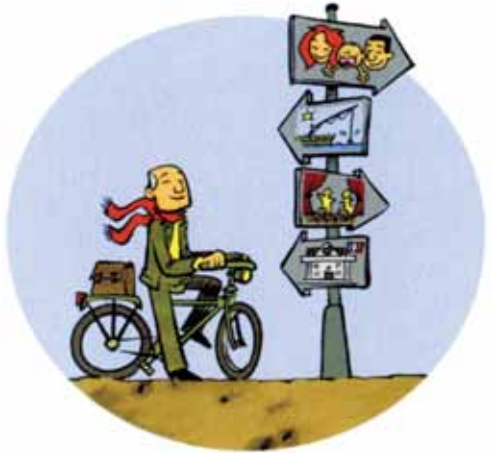
Aller vers les autres peut être une démarche difficile. Si vous vous sentez mal à l'aise, si vous avez une mauvaise estime de vous-même, vous renvoyez à l'autre une image négative.

#### **PRENDRE SOIN DE VOTRE CORPS PEUT VOUS REDONNER CONFIANCE !**

- Renouvelez votre garde-robe.
- Allez chez le coiffeur et/ou l'esthéticienne.
- Valorisez vos comportements et vos paroles.
- Arrêtez de vous dire que vous n'êtes plus bon(ne) à rien.

#### **Ecoutez vos désirs !**

## Fiche pratique N°4 : Maintenir le lien social



Il n'y a pas d'âge pour apprendre, pour parfaire ce que l'on sait et acquérir de nouvelles connaissances. La fin de l'activité professionnelle ne veut pas dire que l'esprit devient inactif. Au contraire, comme votre corps, il doit rester en mouvement. La culture est à tous, pour tous, à la portée de celui ou celle qui veut s'en donner la peine.

**C'EST LE MOMENT OU JAMAIS DE REALISER  
TOUT CE QUE VOUS N'AVEZ PAS EU L'OCCASION DE FAIRE  
JUSQU'ICI.**

« **Vieillir jeune** », c'est aussi maintenir un lien avec son entourage, familial ou amical, c'est garder ou redécouvrir le plaisir et le partage avec l'autre.

Afin de ne pas rester confiné dans votre solitude, il est important de **RESTER ACTIF**.

Les **ACTIVITES INDIVIDUELLES** sont nombreuses : lecture, musique, peinture, arts, philosophie, création, télévision, opérette, couture, jardinage, bricolage, pêche, sport, écriture, cinéma, jeux tels que les mots fléchés... Ce sont des moyens très simples à la disposition de tous. Ils permettent au cerveau de fonctionner et vous amènent à réfléchir. Moins on utilise son cerveau, plus sa capacité se restreint. Inutile pour autant de pratiquer une gymnastique cérébrale fatigante, seuls quelques bons réflexes suffisent...

Les **ACTIVITES EN GROUPE** sont elles-aussi nombreuses et variées. Elles vont du théâtre à la chorale, jeux de cartes, jeux de boules, jeux d'échecs, scrabble, en passant par les activités du temps disponible, les associations de loisirs culturels... Dans de nombreuses villes, les accueils des villes de France proposent des activités diverses rassemblant tous les groupes d'âges : sorties, visites guidées, cinéma, conférences, randonnées pédestres, travaux manuels, natation, gymnastique... Les clubs permettent de vous réunir dans les quartiers et d'avoir de nombreuses activités culturelles telles que le théâtre, des séances de cinéma, des voyages...

**Les activités ne manquent pas,  
A VOUS DE TROUVER CELLE QUI VOUS CORRESPOND LE  
MIEUX !**

Pour toute information, adressez-vous au Centre d'Animation de votre Quartier (C.A.Q.), ou au Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.).

Etre retraité ou pré-retraité, avancer en âge, ne signifie pas être inutile mais rester solidaire des plus jeunes comme des plus vieux. Vous pouvez avoir une action sociale et vous faire entendre comme retraité en restant lié au monde du travail : ouvrier, employé, cadre, commerçant, artisan, fonctionnaire, syndiqué ou non-syndiqué, il existe, dans les différentes centrales syndicales, des **unions de retraités**. Vous pouvez traiter votre situation matérielle et morale : pouvoir d'achat, protection sociale, politique de la vieillesse...

## Vous voulez vous rendre utile ?

Il existe certainement dans votre Commune, dans votre quartier, des organismes associatifs qui ne peuvent fonctionner sans l'aide de bénévoles, le plus souvent retraités.

Restez actif, votre expérience, votre disponibilité, votre savoir-faire seront utiles et précieux. Participez à la vie municipale, à la vie du Département. Ne laissez pas les autres décider à votre place, de vos besoins. **LA SOCIÉTÉ A BESOIN DE VOUS.**

Soyez d'une manière générale, **ouvert aux jeunes** auxquels votre connaissance de la vie et votre expérience peuvent être utiles. Ils ont besoin de votre disponibilité qu'ils ne trouvent pas toujours chez des adultes encore en activité.

Selon Dan Ferrand-Bechmann, (revue « Le temps retrouvé »), « rencontrer ses semblables, échanger, apporter, recevoir, une des tâches du bénévolat est de sensibiliser l'extérieur à un problème. C'est par définition un acte gratuit, désintéressé, délibérément choisi, qui exige une grande disponibilité et un désir de communication. Le bénévolat a une fonction de médiation ».

Il y a plusieurs bénévolats possibles : **les associations humanitaires**, le bénévolat traditionnel (secours populaire, croix rouge), **le bénévolat familial** (baby-sitting), le **conseil professionnel**. C'est un ensemble de domaines d'actions diversifiées pour vous investir.

Les besoins sont énormes : aide aux personnes âgées, aux personnes en désarroi, malades, à la réinsertion des anciens prisonniers, des alcooliques, des drogués, des victimes de violence, alphabétisation, insertion ou réinsertion sociale et professionnelle, aide administrative aux démunis, aux illettrés, animation de clubs, d'équipes de jeunes...

Pour toute information, adressez-vous aux Centres Nationaux du Volontariat, aux associations de retraités.

**Pour créer une association**, contactez la préfecture ou le Secrétariat-Greffe du Tribunal d'instance.

Pratiquer une activité, qu'elle soit individuelle ou en groupe permet de passer le temps activement.

## DANS LA MESURE DU POSSIBLE, LA RETRAITE, C'EST AUSSI LE MOMENT DE VOUS RETROUVER EN FAMILLE.

Profitez-en pour voir vos petits-enfants et vivre pleinement votre rôle de grand-parent. Pour l'enfant, vous avez un rôle important car il va apprendre à vos côtés la différence de génération, une partie de son histoire. Vous pourrez lui enseigner toutes vos valeurs et vos idéaux, ce que vous avez appris, vous pouvez le lui transmettre pour le rendre plus grand, plus fort. Il trouvera alors auprès de vous quelqu'un de confiance qui l'aidera à se structurer.

- **Rapprochez-vous de vos enfants** : même adultes, ils apprécieront votre présence.
- **Pensez à votre vie de couple** : passez du temps avec votre conjoint.
- **Si vous n'avez plus de famille, n'oubliez pas vos voisins, les commerçants de votre quartier, vos amis.**
- **L'animal de compagnie** peut se révéler être une présence réconfortante, un soutien. De nombreux animaux sont abandonnés, seuls et attendent un maître qui leur apporte respect, protection et amour...
- **Ne restez pas enfermé dans votre forteresse de solitude.**
- **Luttez contre l'ennui.**
- **Passez du temps avec vos proches.**
- **Sortez selon vos possibilités** : Des privilèges peuvent vous être proposés pour faciliter votre transport (s'adresser à la régie des transports de votre ville ou de votre commune). La carte Sénior de la SNCF offre des prix réduits sur un nombre de trajets illimités par an. Si vous voyagez moins de deux fois par an ; vous pouvez bénéficier du tarif Découverte Sénior. Celui-ci vous permet d'obtenir une réduction de 25 % dans la limite des places disponibles. Des associations peuvent également vous accompagner dans vos déplacements quotidiens.

## Quand vieillir devient difficile...

Parce que vieillir n'est pas un long fleuve tranquille, que le chemin de la vie est parsemé d'embûches, le passeport pour le Bien-vieillir a pour objectif de vous donner quelques pistes qui puissent vous aider à construire une passerelle afin d'affronter plus sereinement les difficultés de la vie quotidienne.

En effet, le bien-vieillir n'est pas une évidence, et certaines personnes vont être confrontées à de sérieuses difficultés qu'il conviendra de prendre en considération.

Ses difficultés peuvent être liées à :

- des **RESSENTIS** : solitude, détresse psychologique pouvant aller jusqu'à la dépression et aux tentatives de suicide.
- l'annonce d'un **DIAGNOSTIC** : pathologie organique (ex : le cancer), maladie de Parkinson, d'Alzheimer ou de troubles cognitifs apparentés, ainsi que tout type de démence relevant de la psychiatrie.
- un besoin d'**ACCOMPAGNEMENT** suite à un handicap ou une perte d'autonomie.

**FACE A CES EPREUVES, IL EST NORMAL DE SE SENTIR PERDU. DES DECISIONS SERONT CERTAINEMENT A PRENDRE.**

**POUR CHAQUE SITUATION, VOTRE ENTOURAGE FAMILIAL, AMICAL ET SOCIAL EST PRIMORDIAL.**

**CEPENDANT, CELA NE SUFFIRA PEUT ETRE PAS. DANS CE CAS, PENSEZ QUE DES PROFESSIONNELS ET BENEVOLES SONT A VOTRE ECOUTE AFIN DE VOUS APPORTER LES SOLUTIONS LES PLUS APPROPRIEES.**

## Fiche pratique N°5 La solitude



La solitude est avant tout un **SENTIMENT QUE L'ON EPROUVE**. En effet, être seul ne signifie pas être isolé. On peut donc se sentir seul parmi la foule, être isolé et ne pas se sentir seul. Ainsi, c'est de manière subjective que chacun peut vivre son rapport à l'autre, et ce, que l'autre soit présent ou absent. L'isolement peut être un choix de vie, mais bien souvent, la solitude est vécue comme une malédiction, une condition inhérente à la vieillesse.

Le bien-vieillir est donc essentiellement une question de relations humaines. Si pour devenir centenaire, il n'y a pas de recettes magiques, certains conseils sont cependant de mise. Face à ce raz de marée de pensées prisonnières, il convient de réagir pour éviter l'ennui, le silence, la colère qui peu à peu se transforment en indifférence et enfin en syndrome de glissement.

**Maintenir un lien social** apparaît alors être une des priorités. Il est important de garder autant que possible des liens familiaux et amicaux, c'est à dire un lien social. L'amour de vos proches est

irremplaçable. Continuez de sortir et d'apprendre, allez dans des clubs, faites du bénévolat si vous en avez envie, inventez vous de nouvelles passions ou gardez les mêmes. (cf. fiche pratique n°4).

Ainsi, que faire lorsque son cœur devient une plaie ouverte à toute sorte de souffrance, que tout est vécu comme indifférence et qu'on arrive à penser que l'on est un(e) oublié(e), finissant par s'oublier soi-même ?

**LUTTER CONTRE LA SOLITUDE N'EST PAS UNE DEMARCHE FACILE PUISQU'ELLE EST AVANT TOUT SUBJECTIVE.**

Chercher une adresse, quelqu'un à qui parler, un destinataire a quelque chose de hors norme, ce qui rend la démarche encore plus difficile. Il faut un courage certain pour prendre votre téléphone et vous confier à des professionnels et/ou bénévoles, d'autant plus que ces personnes sont des étrangers ! Pourtant, vous ne regretterez probablement pas d'avoir fait le premier pas envers les autres et donc envers vous-même.

Si votre entourage vous fait défaut, vous pouvez contacter un psychologue et/ou différents services téléphoniques qui sont à votre disposition si vous désirez simplement parler un peu : Allô Service Personnes Agées, SOS Amitié, SOS Chrétiens... (liste non exhaustive)

**BENEVOLES ET PROFESSIONNELS SONT A VOTRE ECOUTE.**

**IL NE TIENT QU'A VOUS DE NE PAS RESTER DANS UNE POSITION D'ATTENTE ET DE PRENDRE VOTRE TELEPHONE...**



## QU'EST-CE QUE C'EST ?

**La dépression en psychiatrie se caractérise par :**

- **HUMEUR TRISTE**

Tristesse pathologique, labilité émotionnelle, vécu pessimiste accompagné de sentiments d'insatisfaction, d'auto-dépréciation, de culpabilité, sentiment d'ennui, anesthésie ou indifférence affective, incapacité à trouver du plaisir voire anhédonie, perte des intérêts antérieurs, vision négative de soi, vision négative du futur, désespoir, perte d'espoir.

- **RALENTISSEMENT**

**Psychomoteur** : Ralentissement de la démarche, des mouvements, dans la mimique, les mouvements du cou et de la tête, du débit verbal, de la modulation de la voix, des réponses.

**Psychique** : troubles subjectifs de la concentration et de la mémoire, perception d'un ralentissement du temps, difficultés à passer d'un thème à un autre voire incapacité complète à penser, discours pauvre, ruminations mentales, intense fatigabilité, inertie (incapacité à commencer une action), aboulie (inhibition de la volonté).

### • SIGNES OBJECTIFS

**Anxiété**

**Troubles du sommeil**

**Troubles alimentaires** (anorexie et/ou boulimie)

**Troubles du caractère** (irritabilité, violence, impulsivité, intolérance, hostilité...)

**Symptômes somatiques** (digestifs, cardio-vasculaires, sexuels)

### Y A-T-IL UNE DÉPRESSION SPÉCIFIQUE À LA PERSONNE ÂGÉE ?

La prévalence des états dépressifs du sujet âgé serait 4 fois plus importante que dans la population générale. Il y a certains facteurs dépressogènes notamment chez le sujet âgé : le dysfonctionnement cérébral, l'atteinte narcissique, la diminution des investissements, le manque de projection, une ou plusieurs perte (s)... Pour autant, il n'y a pas de dépression spécifique à la personne âgée.

**EN GENERAL, LA SYMPTOMATOLOGIE EST IDENTIQUE. NEANMOINS, ON PEUT PARFOIS NOTER QUE L'ACCENT EST PLUS PARTICULIÈREMENT PORTE SUR LES SIGNES OBJECTIFS.**

**ATTENTION !** La dépression peut être organique, c'est à dire consécutive à des pathologies d'ordre physiologique comme par exemple la thyroïdite, la maladie de Parkinson, d'Alzheimer, de Huntington ainsi qu'à la suite d'un AVC – Accident Vasculaire Cérébral.

## LE SYNDROME DE GLISSEMENT

C'est une décompensation rapide de l'état général faisant suite à une affection aiguë (infection, traumatisme, intervention chirurgicale, problème vasculaire, choc psychologique) qui est en voie de guérison ou qui paraît guérir. La personne semble consciemment refuser de vivre.

Ce syndrome se caractérise par de l'anorexie, de l'adipsie (pas de sensation de soif) et donc une déshydratation, une altération de

l'état général, la formulation du désir de mourir, un syndrome confus, dépressif, une rétention vésicale et intestinale.

Les causes peuvent être l'isolement social, la mise en institution, un deuil, à la suite d'une chirurgie ou d'une maladie, un conflit familial...

## LA QUESTION DU SUICIDE

D'après le Larousse, le suicide est l' « action de causer volontairement sa propre mort (ou de le tenter), pour échapper à une situation psychologique intolérable, lorsque cet acte, dans l'esprit de celui qui le commet, doit entraîner à coup sûr la mort ». C'est aussi l' « action de se détruire, de se nuire ».

**Il faut distinguer :**

- **IDÉES DE SUICIDE** : fréquente dans les états dépressifs, elle ne va pas forcément provoquer un passage à l'acte.
- **TENTATIVE DE SUICIDE** : la personne est encore vivante après le passage à l'acte.
- **SUICIDE** : le passage à l'acte a entraîné la mort.

### Quelques chiffres et constats

D'après la DREES n°488-mai 2006 « Suicides et tentatives de suicide en France » :

Le taux de décès par suicide croît fortement avec l'âge. Le taux de suicide est maximal chez les hommes de 85 ans ou plus. Le taux est de 60 / 100 000 hommes de 75-84 ans et de 124 / 100 000 pour ceux de 85 ans ou plus. Concernant les femmes, il est de 21 / 100 000 pour celles de 85 ans ou plus. Les taux de décès les plus élevés sont par ailleurs le fait des veufs : 58.8 / 100 000.

Le décès des personnes consécutif à un « syndrome de glissement » n'est pas comptabilisé comme suicide.

La part des suicides dans la mortalité générale atteint 0.3% chez les personnes âgées de 85 ans ou plus.



Les générations nées dans l'entre-deux-guerres ont une propension plus faible au suicide alors que celles nées après 1945 semblent y être plus sujettes, en particulier les hommes.

Quant aux moyens employés, la pendaison reste ainsi le premier mode de suicide chez les hommes quel que soit leur âge.

5% des retraités ont déclaré avoir fait une tentative de suicide au cours de leur vie. Ce chiffre relativement faible peut s'expliquer par des effets de mémoire ou une moindre propension à déclarer une tentative de suicide pour les plus âgés. Il renvoie aussi à des effets de génération.

Les tentatives de suicide déclarées augmentent assez fortement chez les personnes repérées comme ayant un trouble dépressif au moment de l'enquête ou récurrent au cours de leur vie. Un tiers des personnes qui ont déclaré avoir fait une tentative au cours de leur vie en déclarent plusieurs.

Le risque suicidaire élevé (c'est à dire pour les personnes qui ont fait une tentative de suicide au cours du mois écoulé ou, qui, ayant déjà fait une tentative de suicide dans leur vie, ont pensé à se suicider au cours du mois écoulé) est de 1% des personnes entre 60 et 74 ans. Le risque moyen (c'est à dire pour les personnes ayant déclaré avoir pensé à se suicider au cours du mois écoulé, ou, ayant déjà déclaré une tentative de suicide au cours de leur vie, ont voulu se faire du mal au cours du mois écoulé) est d'un peu plus d'1% pour les personnes de 75 ans ou plus et ce sont les moins touchées.

A partir de 55 ans, l'hospitalisation motivée par une tentative de suicide devient beaucoup plus rare pour les hommes comme pour les femmes. Cependant, la majorité des hospitalisations aux âges « élevés » est due à des intoxications accidentelles ou à des effets iatrogènes.

**Ne vous enfermez pas sur vous-même, allez vers les autres.  
Parlez de soi, de ses difficultés, c'est aller vers le mieux.**



**La thématique du deuil est toujours délicate à aborder. Sujet tabou, toujours vécu de façon subjective, il est difficile d'en faire une généralité. Toutefois, certaines caractéristiques sont identifiables.**

## LES CIRCONSTANCES DE LA MORT

### QUI ?

- La perte d'un conjoint.
- La perte d'un enfant.
- La perte d'un membre de la famille.
- La perte d'un ami.
- La perte de plusieurs personnes dans un même laps de temps ou dans un temps rapproché.

### COMMENT ?

- La mort « naturelle ».
- La mort suite à une longue maladie.
- La mort par accident.



- Le suicide.
- La mort suite à une agression ou un meurtre.
- La mort dont les raisons restent inexplicables.
- La disparition d'une personne sans preuve effective de sa mort.

Par l'avancée en âge, les occasions d'être confrontées à un décès sont plus nombreuses, pouvant ainsi entraîner à terme la destruction du lien social inclus familial.

Selon les rapports entretenus avec la personne décédée et selon le degré d'attachement, la souffrance liée à la perte du défunt peut être variable.

Les circonstances peuvent, quant à elles, influencer sur le type de deuil qui va être entamé ainsi que sur la violence éprouvée lors de l'annonce du décès.

Bien souvent, à chaque deuil se réactive également des problématiques propres à chaque personne qu'il convient de ne pas négliger.

LA PERTE D'UNE PERSONNE, QUELLES QUE SOIENT LE DEGRE D'ATTACHEMENT ET LES CIRCONSTANCES DE LA MORT, RESTE UNE EPREUVE A PART ENTIERE ET CE D'AUTANT PLUS QU'ELLE RENVOIE EGALEMENT A SA PROPRE FINITUDE.

SI LE DEUIL S'ACCOMPAGNE SOUVENT DE TRISTESSE, IL PERMET AUSSI AU SUJET D'ACQUERIR LA POSSIBILITE DE VIVRE MALGRE L'ABSENCE DE CELUI, CELLE, OU CEUX QU'IL A PERDU.

## LES DIFFERENTS TYPES DE REACTIONS FACE A UN DECES

Selon Elisabeth Kübler-Ross, il y a « 5 stades du mourir » :

### • **Déni** :

C'est le **refus de croire ce qui est annoncé**. C'est une phase de **choc**, de sidération. Cela peut aller de la simple négation de

la maladie jusqu'à la cessation de soin. Il arrive également que la personne considère que les autres se trompent, mentent, ou bien qu'elle continue à faire des projets malgré son mauvais état de santé.

### • **Colère** :

Contre ceux qui sont en bonne santé, contre les médecins qui ne font rien comme il faudrait, contre les traitements... C'est le **Porter plainte contre** qui n'est bien souvent qu'une colère portée contre soi face à son impuissance, face à l'injustice de la situation « pourquoi moi ? », accompagnée d'un sentiment de culpabilité

### • **Marchandage** :

C'est l'**espoir de repousser l'échéance** de la mort sans pour autant la nier.

### • **Dépression** :

Le caractère inéluctable de la mort entraîne une grande **tristesse** voir un état dépressif.

### • **Acceptation** :

C'est un temps qui va permettre au sujet de « **se préparer à la mort** » par exemple en préparant les obsèques, en mettant les affaires en ordre afin de favoriser la succession, en faisant des adieux...

**Dans un deuil normal, certaines manifestations sont fréquentes :**

- aboulie (la personne n'a plus d'envie ni de volonté)
- fatigue
- troubles anxieux/troubles du sommeil
- culpabilité
- ralentissement de la pensée
- persistance de l'image du défunt

D'après Audrey Gourheux, psychologue, « L'épreuve de réalité que représente le deuil implique une déstabilisation aux conséquences multiples sur les plans affectif, physique, psychologique, social, comportemental, spirituel et intellectuel. « Faire son deuil » correspond à une tâche psychologique propre à chacun, un cheminement personnel, afin d'assimiler la perte, de se détacher progressivement de l'objet d'attachement perdu (le défunt) et de réinvestir son énergie

mentale et affective dans d'autres sources d'attachement [...]

Le deuil est en définitif, processus de maturation psychologique qui apporte une certaine philosophie de la vie et incite la personne à bâtir de nouveaux projets<sup>1</sup> » .

### Audrey Gourheux reprend plus ou moins les 5 stades d'Elisabeth Kübler-Ross :

- **Choc :**

Il est d'autant plus violent si la mort est trop brutale car elle n'a pas permis d'anticipation ni de préparation. L'individu est alors dans l'incapacité d'intégrer le réel de la perte et d'y faire face. Il vit une rupture d'équilibre émotionnelle et intellectuelle et développe des mécanismes de défense pour se protéger de la réalité trop douloureuse.

- **Déstabilisation :**

Le caractère irrémédiable de la perte commence à être intégré. La personne éprouve alors une intense douleur morale, mêlée à des sentiments d'abandon, de doute et de manque. Le survivant va effectuer, avec angoisse et souffrance, un travail de désinvestissement, d'intériorisation et de remémoration du défunt. Ce processus s'accompagne d'un désintérêt pour le monde extérieur, d'un repli sur soi, d'une absence d'élan, de goût pour la vie. La personne en deuil peut parfois rester terrée dans un déni de la réalité, occultant la disparition, paraissant coupée de ses émotions. La frustration générée par la perte entraîne généralement des sentiments de colère, de révolte, une forte culpabilité. L'endeuillé peut témoigner un profond ressentiment envers le « coupable présumé » du décès (l'hôpital ou les secours par exemple). Il remet parfois en cause ses convictions religieuses. Souvent, il retourne cette colère contre lui-même.

- **Dépression :**

Cette période paraît interminable. Le survivant éprouve une grande lassitude, un épuisement, un sentiment profond de solitude et d'incompréhension. Il présente souvent des troubles sur le plan organique (sommeil, appétit) émotionnels et intellectuels (difficultés de concentration, lenteur dans la réflexion). L'endeuillé a alors du mal à se reconnaître, il ne cherche pas à aller mieux par peur de porter atteinte à la mémoire du défunt.

<sup>1</sup>GOURHEUX A., « Agir et être, quelque soit... à propos du deuil » In Echanges autour de la mort, Marseille, CREA, Numéro Spécial, Novembre 2006, p. 9-15.

- **Incubation :**

C'est le travail psychique du survivant de remémoration et d'intériorisation du défunt. Des attitudes nécessitent de s'adresser au défunt comme si il était présent tout en sachant qu'il est déjà mort. Elles permettent pourtant de pallier la plus grande peur qui est d'oublier l'être cher.

- **Réorganisation :**

Elle débute lorsque la personne en deuil a accepté la perte, peut se souvenir de manière réaliste du défunt. C'est un temps de reconstruction personnelle, le survivant est alors capable de se tourner vers l'extérieur, de créer de nouveaux liens, de retrouver goût à la vie. Cette reconstruction demeure cependant fragile, elle peut être perturbée par une date anniversaire, un événement fortuit.

Néanmoins, il faut tout de même signaler que la personne ne va pas forcément passer par tous les stades et pas nécessairement dans le bon ordre. Certains stades peuvent même être ressentis en parallèle ou bien la personne peut osciller d'un stade à un autre.

**VIVRE UN DEUIL EST AVANT TOUT UNE HISTOIRE PERSONNELLE.**

**SI LE DESIR DE S'ISOLER PEUT ETRE DOMINANT, IL EST TOUTEFOIS SOUHAITABLE DE NE PAS S'ENFERMER DANS SA TOUR D'IVOIRE.**

## A PARTIR DE QUAND UN ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE EST-IL NECESSAIRE ?

Autrement dit, quand est-ce qu'un deuil devient pathologique ?

Selon Michel Cavey-Lemoine, « toutes les manifestations du deuil sont normales. **Ce qui fait le deuil pathologique, c'est leur durée** [...] Sa durée moyenne est d'un an et demi [...] Ceci implique, pour faire court, trois notions fondamentales :

- **Il faut que le deuil s'exprime :** c'est une erreur que de vouloir empêcher l'endeuillé de pleurer, ou de parler de ce qu'il ressent.

## Fiche pratique N°8 L'annonce d'un diagnostic

- **Le fait que le deuil n'évolue pas**, qu'il reste bloqué à un stade, que son expression devienne trop intense ou à l'inverse le fait qu'il ne se fasse pas, indique une **pathologie psychique** sous-jacente qui impose le recours au spécialiste.
- « **Il n'y a pratiquement rien à attendre des médicaments<sup>1</sup>** » .

Toujours selon cet auteur, il existe plusieurs deuils pathologiques :

- **L'absence de deuil** : il y a des cas où le sujet ne parvient pas à l'idée qu'il est en deuil (forme maximale au fond du déni).
- **Le deuil sans symptômes** : le sujet ne ressent aucune des émotions liées habituellement au deuil.
- **Le deuil excessif** : les manifestations de colère, ou de tristesse, sont telles qu'elles se retournent contre le sujet et le déstructurent, sans parler de la tolérance sociale qui a ses limites.
- **Le deuil bloqué** : le sujet ne parvient pas à passer d'un stade à un autre.

**DANS LE CAS D'UN DEUIL PATHOLOGIQUE, IL NE FAUT PAS HESITER A VOUS ADRESSER A UN PSYCHOLOGUE AINSI QU'A RENFORCER VOS LIENS SOCIAUX.**

Vous pouvez notamment vous adresser à un psychiatre dont la consultation est remboursée. Il existe également les Centres Médico-Psychologiques (C.M.P.), gratuits également. Si vous en avez les moyens financiers, vous pouvez aussi consulter un psychologue de votre choix.

<sup>1</sup> CAVEY-LEMOINE M., « Deuils et pertes chez le sujet âgé » <http://michel.cavey-lemoine.net>



L'annonce d'un diagnostic d'une maladie chronique ou d'une démence a généralement un effet choc. La personne peut alors ressentir des phases de deuil (cf. Fiche pratique n°7). Il peut aussi s'ajouter un sentiment de solitude (cf. Fiche pratique n°5).

Nous prendrons comme exemple deux pathologies que l'on peut retrouver lorsque vieillir devient difficile : la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer.

### MALADIE DE PARKINSON

**La maladie de Parkinson : c'est une maladie neurodégénérative. La destruction des neurones au rythme accéléré et de manière sélective entraîne un dysfonctionnement cérébral.**

**LES SIGNES :**

- **les tremblements de repos**
- **la bradykinésie** (lenteur des mouvements)
- **l'akinésie** (incapacité à faire un mouvement)
- **la rigidité** (tension musculaire douloureuse)

**Mais aussi...**

- syndrome dépressif
- trouble de l'équilibre
- transpiration massive
- trouble de la mastication et de la déglutition
- étourdissement lors d'un passage en position debout
- constipation
- besoin pressant d'uriner
- trouble du sommeil
- ralentissement au niveau des idées

## MALADIE D'ALZHEIMER OU TROUBLES COGNITIFS APPARENTES

La maladie d'Alzheimer est une maladie dite neuro-dégénérative. Les cellules du cerveau sont atteintes. Les troubles s'aggravent au fil du temps. Perdant son autonomie, la personne aura besoin d'un tiers pour réaliser les gestes de son quotidien.

**LES SIGNES :**

- **L'altération des capacités intellectuelles** : comprendre, juger, penser, se souvenir des personnes ou des lieux, communiquer, apprendre, décider devient de plus en plus difficile.
- **Les troubles de l'humeur et des émotions** : moins d'expressivité, perte de contrôle, tristesse, colère, rire sans raison, anxiété, méfiance. Toute sa personnalité change.
- **Les modifications du comportement** : errance, gestes répétitifs, objets cachés, agitation, trouble du sommeil, violence, faits inconvenants en lien avec la sexualité.
- **La diminution des capacités physiques** : perte d'autonomie, déambulation, incontinence.

**QUELLES AIDES ?**

- Le droit : **la sauvegarde de justice (protection des biens), la curatelle, la tutelle.**

**D'après Horizon-Retraite :**

**La curatelle, qu'elle soit simple ou renforcée, est le régime de protection intermédiaire entre sauvegarde de justice et tutelle, applicable à la personne âgée qui en raison d'altérations mentales et/ou physiques, a besoin d'être conseillée ou contrôlée dans les actes de la vie civile.** Il s'agit d'une assistance : la personne âgée peut gérer son patrimoine, mais avec l'accord d'un curateur pour les actes importants de la vie civile. La curatelle s'adresse donc à des incapacités partielles.

**La mise sous curatelle intervient sur requête auprès du juge des tutelles** émanant de : la personne âgée elle-même, le conjoint, les descendants, les frères et sœurs, le Procureur de la République.

**Après un signalement auprès du Procureur de la République ou du Juge des Tutelles** émanant : du médecin hospitalier ou traitant, de l'assistante sociale, de toute autre personne.

**Quelle est la procédure de mise sous curatelle ?** Nécessité de l'élaboration d'un certificat médical établi par un médecin expert, audition du majeur à protéger, avis facultatif demandé par le Juge des Tutelles aux parents, alliés, amis, médecin traitant, directeur d'établissement, instruction et jugement par le Juge des Tutelles, nomination d'un curateur, contrôlé par le Juge des Tutelles, soit : un membre de la famille, un tiers, une association agréée par le Parquet.

La personne âgée placée sous curatelle reste autonome pour tous les actes de la vie courante, pour les actes conservatoires et d'administration de son patrimoine. Elle conserve son droit de vote.

**Quelle est la durée de la curatelle ?** La durée de la curatelle est aussi longue que les causes qui l'ont déterminée. La curatelle cesse par : un jugement de mainlevée complète ou partielle, l'ouverture d'une tutelle, le décès de la personne âgée.

## Fiche pratique N°9 Le handicap et la dépendance

Pour tout renseignement, vous pouvez vous adresser au Tribunal des tutelles de votre ville, ou à l'AFFECT (Association Française de Formation et d'Etude des Curatelles et des Tutelles)

- **Les professionnels** : le médecin généraliste, les spécialistes (neurologue, psychiatre, psychologue, gériatre), les infirmiers à domicile et libéraux (SSIAD), le kinésithérapeute, l'orthophoniste, l'hôpital de jour, les unités spécialisées (cantou), les aides-ménagères, les gardes à domicile, les centres d'accueil de jour, les services d'hébergement temporaire, les groupes de parole.

**Concernant la maladie d'Alzheimer, plusieurs organismes peuvent vous aider :**

**l'Institut de Gérontologie Sociale, Allô Alzheimer, la Fondation Mederic Alzheimer, France Alzheimer et maladies apparentées...**

- **Les finances** : l'A.P.A. (Allocation Personnalisée à l'Autonomie), la M.T.P. (Majoration Tierce Personne), l'A.C.T.P. (Allocation Compensatrice Tierce Personne), l'A.A.H. (Allocation Adulte Handicapé).



Le **HANDICAP** est ce qui empêche quelqu'un ou quelque chose de développer, d'exprimer au mieux toutes ses possibilités ou d'agir en toute liberté. C'est une déficience physique et/ou mentale. C'est un état qui limite ou interdit l'accomplissement d'un rôle normal en rapport avec l'âge, le sexe, les facteurs sociaux ou culturels.

Le handicap peut être de naissance ou résulter d'un accident. Des associations sont là pour vous guider. Vous pouvez vous adresser à l'Association des Paralysés de France, à la **COTOREP**, au **CREEDAT** (Centre Régional d'Exposition d'Essai et de Documentation sur les Aides Techniques).

**La DEPENDANCE** quant à elle a tendance à s'accroître avec l'âge. Elle se définit par l'impossibilité partielle ou totale d'effectuer sans aide les activités de la vie, activités physiques, psychiques ou sociales et de s'adapter à son environnement.

Ainsi, toutes les maladies peuvent être cause de dépendance. Les poly-pathologies qui augmentent avec l'âge accroissent la dépendance ainsi que les risques d'hospitalisation d'urgence. La dépendance a alors des conséquences sur la vie de la personne



## Fiche pratique N°10

Les dix commandements  
du professeur Marius Audier<sup>3</sup>

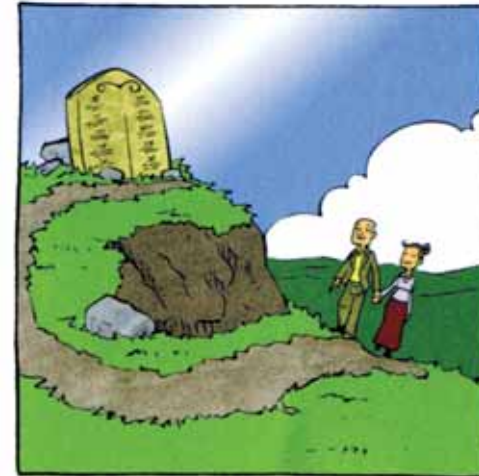
âgée (nécessité d'aide pour certains actes de la vie quotidienne, placement en institution possible si l'aide du tiers est insuffisante, retentissement sur la vie psychique, risque de maltraitance) et sur l'entourage (burn-out, surinvestissement ou désinvestissement, résurgence de conflits, culpabilité, agressivité). Rappelons néanmoins que l'on est tous dépendant de quelqu'un...

N'hésitez pas à avoir recours à une assistante sociale (CCAS) qui vous aidera à monter les dossiers d'aide financière et humaine. Les personnels paramédicaux tels que kinésithérapeute, ergothérapeute, psychologue, art-thérapeute... sont là pour essayer d'améliorer le vécu de votre quotidien. Pensez également aux accueils de jour et à l'aide au répit. Les SSIAD (Services de Soins Infirmiers à Domicile) vous seront indispensables pour l'aide à la toilette, à la médication. Vous pouvez également vous renseigner auprès de la Maison Départementale pour Personnes Handicapées (M.D.P.H.).

**QUE CE SOIT LE HANDICAP OU LA DÉPENDANCE, LA PERTE D'AUTONOMIE EST CE QUI TOUCHE LE SUJET DANS SON LIBRE-ARBITRE.**

**AUTANT QUE POSSIBLE, GARDEZ TOUJOURS L'ECOUTE ET SOYEZ ATTENTIF AU DESIR DE LA PERSONNE.**

**N'OUBLIEZ PAS QUE LA PREMIÈRE À SOUFFRIR DE CETTE SITUATION, EST LA PERSONNE AGÉE ELLE-MÊME.**



## Principes de lutte contre le mauvais vieillissement

1. Actif tu resteras afin de vieillir agréablement.
2. A bien te nourrir tu vieilliras pour conserver tes forces longtemps.
3. Du lit tu n'useras que pour la nuit, uniquement.
4. De tes loisirs t'occuperas, pour te distraire sagement.
5. Le plus souvent tu marcheras pour que circule ton sang pleinement.
6. En compagnie, tu vieilliras plus aisément.
7. La joie de vivre conserveras, afin de vivre gaiement.
8. Des projets tu feras pour conserver la foi au renouvellement.
9. Des autres tu t'occuperas, afin de les aider moralement.
10. Le médecin, consulteras, deux fois par an assidûment.

<sup>3</sup> AUDIER M., Savoir vieillir en restant jeune, Edition Autres Temps, Marseille 1994, 163p.

## Contact utiles

### A

#### AGENCE NATIONALE DES SERVICES A LA PERSONNE

3 square Desaix  
75015 PARIS  
01 44 49 84 60

#### AGENCE NATIONALE POUR L'AMELIORATION DE L'HABITAT (locataires)

7, avenue du  
Général-Leclerc  
13332 Marseille  
Cedex 03  
04 91 28 40 80

#### AIDE MEDICALE URGENTE (SAMU)

15

#### ALLO ALZHEIMER

0 811 740 700

#### ALLO SERVICE PUBLIC

(Renseignements  
Administratifs)  
39 39

#### ALMA FRANCE

BP 1526  
38025 GRENOBLE  
Cedex  
04 76 84 20 40

#### ASSOCIATION DES PARALYSES DE FRANCE

17 bd Auguste Blanqui  
75013 PARIS  
01 40 78 69 00

#### ASSOCIATION DIALOGUE ET SOLIDARITE

(soutien psychologique-  
veuvage)

0 800 49 46 27

#### ASSOCIATION FRANCAISE CONTRES LES MYOPATHIES

1 rue de  
l'Internationale  
B.P.2 , 91001 EVRY  
Cedex  
01 69 47 28 28

#### ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTEES

21 boulevard  
Montmartre  
75002 Paris  
01 42 97 52 41 /  
0 811 812 812  
(un n° spécial pour  
contacter toutes les  
associations France  
Alzheimer présentes  
partout en France pour  
vous soutenir)

#### ASSOCIATION FRANCE PARKINSON

37 bis rue la Fontaine  
75016 Paris  
01 45 20 22 20

#### ASSOCIATION FRANCAISE DE FORMATION ET D'ETUDE DES CURATELLES ET DES TUTELLES

17, avenue d'Italie,  
75013 Paris

#### ASSOCIATION FRANCAISE DE PROTECTION ET D'ASSISTANCE AUX PERSONNES AGEES

0 800 020 528 (appel  
gratuit d'un poste fixe)

#### ASSOCIATION FAMILLES DE FRANCE

28 place St Georges  
75009 PARIS  
01 44 53 45 90

#### ASSOCIATION NATIONALE d'INFORMATION SUR LE LOGEMENT

2, boulevard St Martin  
75010 PARIS  
01 42 02 05 50

#### ASSOCIATION NATIONALE DE DEFENSE DES MALADES, INVALIDES

2 rue des Bienvenus  
BP 6029  
69604 VILLEURBANNE  
Cedex  
04 78 85 74 26

#### ASSOCIATION POUR LES AVEUGLES OU LES PERSONNES MALVOYANTES

3 rue Jacquier  
75014 PARIS  
01 40 44 67 65

#### ASSOCIATION SERVICE SOCIAL FAMILIAL MIGRANTS

5 rue Saulnier  
75009 PARIS  
01 48 00 90 70

### C

#### CANCER INFO SERVICE

0 810 810 821

#### CLEIRPPA

36 avenue de  
Saint Ouen  
75018 PARIS  
01 40 25 49 60

### CLIC

[http://clic-  
info.personnes-  
agees.gouv.fr](http://clic-info.personnes-agees.gouv.fr)

#### CLUB ALPIN FRANÇAIS

12, rue Fort-Notre-  
Dame  
13007 Marseille  
04 91 54 36 94

#### COMMISSION D'ACCES AUX DOCUMENTS ADMNISTRATIFS

64, rue de Varenne  
75007 PARIS  
01 42 75 79 99

#### CRAM

0899 650 201  
(Numéro national)

#### CROIX ROUGE FRANCAISE

98 rue Didot  
75694 Paris Cedex 14  
01 44 43 11 00 /  
n° national :  
0 820 16 17 18 (Ce  
numéro vous permet  
de contacter la Croix-  
Rouge près de chez  
vous , 0,12€ la minute)

### F

#### FEDERATION FRANCAISE DES GROUPEMENTS DE PARKINSONNIENS

34 route de Carrieres  
78400 CHATOU  
01 30 53 20 29

#### FEDERATION FRANCAISE DES ASSOCIATIONS D'INFIRMES MOTEURS CEREBRAUX

19 rue de l'Abondance  
69003 LYON  
04 72 84 22 31

#### FEDERATION FRANCAISE D'ECHECS

3, place Jean-Jaurès  
BP 2022, 34 024  
MONTPELLIER  
Cedex 01  
04 67 60 02 20

#### FEDERATION FRANCAISE DE COURSE D'ORIENTATION

37, avenue Gambetta  
B.P. 220, 75 967 PARIS  
Cedex 20  
01 47 97 11 91



**FEDERATION  
FRANCAISE  
D'EDUCATION  
PHYSIQUE de  
GYMNASTIQUE  
VOLONTAIRE**

46/48 rue de Lagny  
93100 MONTREUIL-  
SOUS-BOIS  
01 41 72 26 00

**FEDERATION  
FRANCAISE DE  
GYMNASTIQUE**

7 ter, des Petites-  
Ecuries  
75 010 PARIS  
01 48 01 24 40

**FEDERATION  
FRANCAISE DE LA  
NATATION**

148, avenue Gambetta  
75980 PARIS Cedex 20  
01 40 31 17 70

**FEDERATION  
FRANCAISE DE LA  
RANDONNEE  
PEDESTRE**

64, rue du Dessous des  
Berges  
75013 PARIS  
01 44 89 93 90

**FEDERATION  
FRANCAISE DE LA  
RETRAITE SPORTIVE**

12, rue des Pies BP 20  
38360 SASSENAGE  
04 76 53 09 80

**FEDERATION  
FRANCAISE DE  
PETANQUE ET JEU  
PROVENCE**

13, rue Trigrance,  
13002 MARSEILLE  
04 91 91 85 17

**FEDERATION  
FRANCAISE DU  
CYCLOTOURISME**

12, rue Louis Bertrand  
94207 IVRY-SUR-SEINE  
Cedex 04  
01 44 16 88 88

**FEDERATION  
FRANCAISE DU  
SPORT DE BOULES**

11, cours Lafayette  
69 006 LYON  
04 78 52 22 22

**FEDERATION  
FRANCAISE DU  
SPORT ADAPTE**

9 rue Jean Daudin  
75015 PARIS  
01 42 73 90 00

**FEDERATION  
FRANCAISE  
HANDISPORT**

42, rue Louis Lumière  
75020 PARIS  
01 40 31 45 00

**FONDATION ABBE  
PIERRE**

3-5, rue de Romainville  
75019 PARIS  
01 55 56 37 00

**FONDATION DE  
L'ARMEE DU SALUT**

60, rue Frères Flavien  
PARIS Cedex 75976  
01 43 62 25 00

**FONDATION  
MEDERIC  
ALZHEIMER**

30, rue de Prony  
75 017 PARIS  
01 56 79 17 91

**FONDATION  
NATIONALE DE  
GERONTOLOGIE**

49 rue Mirabeau  
75016 PARIS  
01 55 74 67 00

**FEDERATION  
NATIONALE DES  
CENTRES DE LUTTE  
CONTRE LE CANCER**

101, rue de Tolbiac  
75654 PARIS Cedex 13  
01 44 23 04 04

**FRANCE BENEVOLAT**

Tel . 01 40 61 01 61

**H**

**HANDICAPS ET  
CADRE DE VIE**

(association spécialisée  
dans l'information et le  
conseil auprès des  
personnes âgées et/ou  
handicapées)  
3 rue du Docteur  
Charcot  
59000 LILLE  
03 20 50 13 11

**I**

**INSTITUT NATIONAL  
D'AIDE AUX  
VICTIMES ET DE  
MEDIATION**

N°Azur :  
0 810 09 86 09

**INSTITUT NATIONAL  
DE LA  
CONSOMMATION**

80 rue Lecourbe,  
75015 Paris  
0892 707 592

**L**

**LES PETITS FRERES  
DES PAUVRES**

33 et 64, avenue  
Parmentier  
75011 PARIS  
01 49 23 13 00 /  
0 800 47 47 88  
(Solitud'Ecoute pour  
les plus de 50 ans)

**M**

**MARINS-POMPIERS**

18

**O**

**OFFICE NATIONAL  
des ANCIENS  
COMBATTANTS et  
VICTIMES de  
GUERRE**

75, rue Félix Faure X  
Guèye  
821 11 12 – 821 49 13

**ORGECO** (Association  
de consommateurs)  
64, avenue Pierre  
Grenier  
92100 BOULOGNE-  
BILLANCOURT  
01 46 08 60 60

**P**

**POLICE**

17

**R**

**RESTOS DU CŒUR**

01 53 32 23 23

**S**

**SECOURS  
CATHOLIQUE**

106 rue du Bac  
75341 PARIS Cedex 07  
01 45 49 73 00

**SECOURS  
POPULAIRE**

9/11 rue Froissart,  
75140 PARIS Cedex 03  
01 44 78 21 00

**SERVICE D'AIDE AUX  
VICTIMES**

08 842 846 37

**SOS AMITIE**

01 40 09 15 22

**SOS CHRETIENS**

01 45 34 55 56

## Sites internet

**SOS MALVOYANCE**

4 bis, rue d'Oran,  
13005 Marseille  
04 91 54 37 24

T

**TABAC INFO SERVICE**

0 825 309 310

U

**UNION NATIONAL DES ASSOCIATIONS D'AIDE A DOMICILE EN MILIEU RURAL**

184 A rue du Faubourg  
Saint-Denis  
75010 PARIS  
01 44 65 55 55

**UNION NATIONALE DES ASSOCIATIONS FAMILIALES**

28, Place Saint-Georges  
75009 PARIS  
01 49 95 36 00

**UNION NATIONALE DES AVEUGLES ET DES DEFICIENTS VISUELS**

12, rue de Cursol,  
33000 BORDEAUX  
05 56 33 85 85

**UNION NATIONALE DES CENTRES COMMUNAUX D'ACTION SOCIALE**

6 rue Faidherbe BP  
568  
59208 TOURCOING  
Cedex  
03 20 28 07 50

**UNION NATIONALE DE L'AIDE, DES SOINS ET DES SERVICES AUX DOMICILES**

108-110, rue Saint-Maur  
75011 PARIS  
01 49 23 82 52

**UNIOPSS**

15 rue Albert  
CS 21306  
75214 PARIS Cedex 13  
01 53 36 35 00

**Pour les Retraités**

[www.notretemps.com](http://www.notretemps.com)  
[www.aines-ruraux.com](http://www.aines-ruraux.com)

[www.ag2rsolidaire.com](http://www.ag2rsolidaire.com)  
[www.club3.com](http://www.club3.com)

**Intergénération**

[www.prix-chronos.org](http://www.prix-chronos.org)  
[www.cyberpapy.com](http://www.cyberpapy.com)  
[www.accordages-intergeneration.com](http://www.accordages-intergeneration.com)

[www.lireetfairelire.org](http://www.lireetfairelire.org)  
[www.egpe.org](http://www.egpe.org)  
[www.chez.com/grandsparraains](http://www.chez.com/grandsparraains)

**Retraites**

[www.retraites.gouv.fr](http://www.retraites.gouv.fr)  
[www.cor-retraites.fr](http://www.cor-retraites.fr)  
[www.observatoire-retraites.org](http://www.observatoire-retraites.org)

[www.cnav.fr](http://www.cnav.fr)  
[www.fsv.fr](http://www.fsv.fr)

**Conseils aux familles**

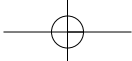
[www.agevillage.com](http://www.agevillage.com)  
[www.famidac.fr](http://www.famidac.fr)  
[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)  
[www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)  
[www.neuromedia.ca](http://www.neuromedia.ca)

[www.grio.org](http://www.grio.org)  
[www.aapi.asso.fr](http://www.aapi.asso.fr)  
[www.alma-france.org](http://www.alma-france.org)  
[fitness.sante.gouv.fr/fitness](http://fitness.sante.gouv.fr/fitness)

**Associations, Fédérations**

[www.fondation-mederic-alzheimer.org](http://www.fondation-mederic-alzheimer.org)  
[www.una.fr](http://www.una.fr)  
[www.uniopss.asso.fr](http://www.uniopss.asso.fr)  
[www.admr.org](http://www.admr.org)  
[www.fnadepa.com](http://www.fnadepa.com)  
[www.synerpa.fr](http://www.synerpa.fr)

[www.ehpa.fr](http://www.ehpa.fr)  
[www.fehap.fr](http://www.fehap.fr)  
[www.fhf.fr](http://www.fhf.fr)  
[www.fdf.org](http://www.fdf.org)  
[www.gag.affinitiz.com](http://www.gag.affinitiz.com)



Notes

Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

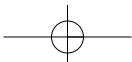
---

---

---

---

---



Document réalisé par le Professeur **Philippe Pitaud**, avec le concours de :  
**Sophie Bolinches**, Psychologue clinicienne • **Céline Valarcher**, Directrice adjointe de  
l'Institut de Gérontologie Sociale • **Adrien Augusto**, Coordinateur des actions  
médico-sociales • **Marie-Yvonne Bettini**, Diététicienne au Centre Hospitalier d'Aubagne  
**Bernard Dacher**, Gériatre • **Michèle Hermand**, Responsable de l'unité Action Sociale  
du GIE Agirc Arrco, Paris • **Jean-Louis San Marco**, Professeur à l'Université de la  
Méditerranée, Directeur du Laboratoire de Santé Publique

