



Lundi 18 septembre 2023

Dossier de presse

VIEILLIR...ET ALORS ?

Sommaire

Introduction	p. 3
1 - La prévention de la perte d'autonomie : une priorité nationale et locale	
Qu'est-ce que la perte d'autonomie ?	p. 3
Bien-vieillir : une approche globale et positive de la promotion de la santé.....	p. 3
Le territoire du Languedoc-Roussillon	p. 3
2 - Cap Prévention Seniors : la réponse territoriale	
La prévention pour bien vivre sa retraite et favoriser le vieillissement en bonne santé.....	p. 4
La prise en charge de la fragilité : une spécificité de Cap Prévention Seniors	p. 5
3 - Les nouveaux objectifs de Cap Prévention Seniors	p. 7
4 - A propos de Cap Prévention Seniors	p. 7
5 - Contacts Presse	p. 8
6 - Annexe	p. 8

Introduction

Aujourd'hui, on ne parle plus de vieillir mais de bien-vieillir. Bien-vieillir, qu'est-ce que c'est ?

L'Organisation mondiale de la santé le précise : c'est le processus qui vise à optimiser les chances d'une bonne santé physique, sociale et mentale et de permettre à des personnes âgées de prendre une part active dans la société, sans être victimes de discrimination, et de jouir d'une vie indépendante et de bonne qualité.

Selon des études internationales, 30 % de notre vieillissement personnel dépend de notre hérédité, les 70 % restants sont étroitement liés à nos habitudes. C'est pourquoi, il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé. Si notre espérance de vie n'a jamais été aussi élevée, l'enjeu actuel est surtout de pouvoir profiter de ces années en bonne santé, notamment en limitant la perte d'autonomie.

Pour répondre à ce défi les régimes de retraite ont mis en place en 2019 l'association interrégimes [Cap Prévention Seniors](#) dont l'objectif est de renforcer l'information et la sensibilisation des retraités, et de leur entourage, pour vieillir en bonne santé et promouvoir une culture commune du bien-vieillir.

1 - La prévention de la perte d'autonomie : une priorité nationale et locale

Qu'est-ce que la perte d'autonomie ?

La perte d'autonomie peut se définir comme le fait d'être limité dans la vie quotidienne. Se trouve dans cette situation toute personne confrontée à un problème de santé qui lui impose d'être aidée pour l'accomplissement des besoins essentiels de la vie : se lever, se laver, se nourrir, etc.

Aujourd'hui en France, 1,4 million de personnes bénéficient d'une allocation liée à la perte d'autonomie. Dans 10 ans, la part des 65 ans et plus, représentera 25 % de la population.

Bien-vieillir : une approche globale et positive de promotion de la santé

Il s'agit de renforcer les compétences des personnes âgées pour prolonger leur autonomie et soutenir santé et qualité de vie à domicile le plus longtemps possible.

Bien vieillir dans sa tête, dans son corps, avec les autres, et le bien-vieillir chez soi sont les thématiques abordées par Cap Prévention Seniors pour avancer en âge sereinement.

Le territoire du Languedoc-Roussillon

Avec le vieillissement de la population, le nombre et la part des personnes de 65 ans et plus vont augmenter plus particulièrement en Languedoc-Roussillon. **La part des 65 ans et plus devrait connaître une augmentation de 10 points, passant à 29 % en 2040,** si les

tendances démographiques actuelles se confirment. **La part des personnes de 80 ans et plus au sein de la population devrait quasiment doubler, passant de 6 % à 11 % de la population régionale.**

L'implantation de Cap Prévention Seniors en Languedoc-Roussillon est un atout stratégique. Elle permet de répondre aux besoins des seniors afin de favoriser le maintien à domicile, le plus longtemps possible et dans de bonnes conditions, notamment en assurant la sécurité de la personne âgée.

L'enjeu de la politique de Cap Prévention Seniors en faveur du bien-vieillir est de répondre au défi de la longévité en proposant une politique de prévention pour le maintien de l'autonomie qui s'adresse à chaque retraité, quel que soit le régime auprès duquel il a cotisé.

2 - Cap Prévention Seniors, la réponse territoriale

La prévention pour bien vivre sa retraite et favoriser le vieillissement en bonne santé

La politique de prévention repose sur une approche globale du vieillissement.

Elle s'appuie aussi sur des stratégies d'action qui mettent en avant les facteurs protecteurs de la santé et développent l'interaction entre les déterminants individuels, sociaux et environnementaux. Plusieurs champs sont couverts par ces actions : accès aux droits, comportements et modes de vie, lutte contre l'isolement, solitude et précarité, environnement de la personne âgée et en particulier son logement.

Cap Prévention Seniors est là pour renseigner et orienter vers les programmes partenariaux qu'elle développe en lien notamment avec les mairies au travers des centres communaux d'action sociale et les acteurs associatifs présents sur les territoires.

Pratiquer une activité physique

La pratique d'une activité physique améliore la qualité de vie en permettant une meilleure condition physique et un meilleur moral. C'est un facteur de prévention des chutes, de l'ostéoporose, de stimulation de la mémoire et des sens. Elle favorise le sommeil, ouvre l'appétit, renforce le capital musculaire, prévient l'arthrose, le diabète et entretient la souplesse des articulations.

Avoir une alimentation équilibrée

L'alimentation joue un rôle très important sur la santé. Au fil du temps, l'organisme change et les besoins nutritionnels aussi, mais contrairement aux idées reçues, ils ne diminuent pas. Une bonne alimentation influe sur la santé, sur le moral et sur la mémoire. Manger pour rester en bonne santé et se faire plaisir est très important.

Respecter les rythmes naturels du sommeil

Le sommeil est différent d'une personne à l'autre et évolue selon les âges de la vie. Aussi, au fil des années, il est naturellement plus fréquent de se réveiller au cours de la nuit et de dormir moins longtemps.

Entretenir sa mémoire

Avoir des activités manuelles, intellectuelles et sociales régulières stimule la mémoire. Il n'y

a pas d'âge pour avoir des centres d'intérêts, apprendre et entreprendre de nouvelles activités. L'important est de continuer à faire travailler sa mémoire au quotidien.

Être entouré

Avoir une vie relationnelle active et participer à des activités collectives organisées près de chez soi, c'est essentiel pour le moral, mais ce n'est pas toujours simple : éloignement, difficultés diverses, etc.

Prévenir le risque de chute

Un suivi médical régulier et le réaménagement du domicile sont indispensables pour prévenir les risques de chute.

Zoom sur le portail Pour bien vieillir



Ce portail interrégimes propose des conseils et des solutions pour bien vivre sa retraite. Un outil interactif permet de repérer les actions proposées proche de chez soi : pourbienvieillir.fr.

La prise en charge de la fragilité : une spécificité de Cap Prévention Seniors

Les facteurs sociaux et environnementaux expliquent 90 % de l'état de santé des individus.

La notion de fragilité est l'ADN de l'appel à projets et le critère essentiel des financements octroyés à nos porteurs de projets.

L'appel à projets 2023 a permis de financer 102 projets portés par 80 structures pour un budget de 938 416 €.

Ces 102 projets vont se concrétiser par la réalisation de 296 actions auprès d'un public cible de 3 200 seniors.

La prévention de la perte d'autonomie passe par le **repérage précoce de la fragilité**. Il s'agit d'identifier les déterminants de la fragilité et d'agir sur ces déterminants. L'évolution progressive de la fragilité vers la perte d'autonomie, quand elle est prise en compte suffisamment en amont, est en effet réversible.

[L'Observatoire des situations de fragilité Grand Sud](#) est chargé d'identifier les territoires où se situent les seniors avec risque de fragilité sur le plan économique, d'accès aux soins et/ou de l'environnement social pour mieux adapter les offres de services aux besoins de ces personnes.

L'Observatoire cible et analyse à partir des données « retraite » et « maladie » les facteurs de fragilité pour anticiper le risque de rupture et/ou de dégradation de l'état de santé et d'autonomie des seniors. **Sont également établis des diagnostics territoriaux régionaux et infrarégionaux : ils permettent d'identifier des zones géographiques prioritaires et ainsi de cibler territorialement les offres de services proposées.**

Sur les territoires identifiés comme prioritaires par l'Observatoire, Cap Prévention Seniors mène des actions partenariales de lutte contre l'isolement et d'incitation à la participation sociale des retraités.

Dans ce contexte est promu l'émergence de programmes locaux de prévention, d'ateliers collectifs portant sur une grande variété de thématiques (activité physique adaptée, prévention des chutes, nutrition, stimulation cognitive, etc.).

Ainsi Cap Prévention Seniors, en lien avec de nombreux partenaires implantés sur les territoires, déploie des actions diverses dans le cadre de l'appel à projets annuel en direction des publics fragilisés qui peuvent être synthétisées ainsi :

- **Actions collectives de prévention, avec la mise en place de conférences et d'ateliers mémoire, équilibre, nutrition, habitat et précarité énergétique** qui permettent aux organismes de Sécurité sociale de faire connaître leur offre de service et d'orienter les personnes retraitées en fonction de leurs besoins.
- **Actions collectives pour maintenir le lien social et éviter l'isolement** des personnes repérées à risque de fragilité.
- **Entretiens de prévention** pour accompagner individuellement les plus fragiles d'entre eux.

En lien avec l'ARS, dans un enjeu de lutte contre les inégalités sociales de santé, ces entretiens de prévention visent, en amont ou en aval d'une action collective de prévention, à **détecter, conseiller et orienter le plus tôt possible des retraités à risque de fragilité**. L'objectif est d'engager ces retraités dans une dynamique de prévention, en s'assurant de leur accès complet et adapté aux droits et aux offres sur leurs territoires.

Le Languedoc-Roussillon a un des taux de fragilité des plus élevés avec 32 %.
Le taux de précarité des participants à nos actions collectives de prévention s'élève à 42,52 %.

164 000 retraités de moins de 80 ans sont à risque de fragilité sociale en Languedoc-Roussillon, soit :

- près de 61 000 dans l'Hérault ;
- plus de 44 000 dans le Gard ;
- plus de 31 000 dans les Pyrénées-Orientales ;
- près de 24 000 dans l'Aude ;
- plus de 4 000 en Lozère.

[Consultez la carte du Languedoc-Roussillon.](#)

3 - Les nouveaux objectifs de Cap Prévention Seniors

Forte de 4 années d'expérience et à l'écoute des porteurs de projets qui mènent les actions collectives sur le territoire du Languedoc-Roussillon, Cap Prévention Seniors a identifié les nouveaux objectifs à atteindre pour favoriser et renforcer l'autonomie des publics cibles.

Identifier, repérer et agir plus en amont sur les facteurs de risque

S'approprier le programme de l'Organisation mondiale de la santé ICOPE qui permet de repérer les fragilités afin d'intervenir le plus en amont possible.

Face aux fragilités et aux exclusions : mieux repérer les personnes les plus isolées

Consolider les démarches « d'aller vers » et coordonner la réponse entre les acteurs institutionnels et associatifs de proximité.

Prévenir au plus tôt la perte d'autonomie

Sensibiliser les plus jeunes retraités au bénéfice de la prévention en leur proposant des projets mieux adaptés à leurs besoins.

Renforcer davantage l'usage du numérique

Agir sur la fracture numérique pour lutter contre l'isolement des plus fragiles.

Renforcer le professionnalisme des acteurs de Cap Prévention Seniors

Travailler au plus près d'experts pour avoir une connaissance précise des besoins du terrain.

Renforcer l'appel à projets

Intégrer des nouveaux acteurs au plus près des populations accompagnées.

4 - A propos de Cap Prévention Seniors

L'association Cap Prévention Seniors regroupe la Carsat Languedoc-Roussillon, la MSA Languedoc, la MSA Grand Sud, la Camieg, l'Ircantec, la CNRACL et l'Agirc-Arrco.

Les 6 financeurs de Cap Prévention Seniors :



[Pour en savoir plus](#)

5 - Contacts Presse

Carsat Languedoc-Roussillon

Lyse Delabre – lyse.delabre@carsat-lr.fr / 06 79 15 89 62

MSA Languedoc

Sylvie Parenti – parenti.sylvie@languedoc.msa.fr / 06 86 05 46 23

Margareth Bonne – bonne.margareth@languedoc.msa.fr / 04 67 34 80 89

MSA Grand Sud

Nathalie Guérin – guerin.nathalie@grandsud.msa.fr / 06 80 11 54 70

6 - Annexe

L'association MA Vie est spécialisée dans les activités physiques adaptées depuis 2005, et se donne pour objectif d'améliorer la qualité de vie des publics ciblés dans les secteurs suivants :

- Secteur de la gérontologie – Vieillesse « normal » et pathologique.
- Secteur de la prévention santé – Maladies chroniques - cancer, surpoids/obésité, sclérose en plaques, maladies cardio-vasculaires, etc.
- Secteur des entreprises – Salariés.

Les activités physiques adaptées regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives à des fins de prévention secondaire ou tertiaire, de réhabilitation, de post-réhabilitation, de rééducation, d'éducation ou d'insertion sociale auprès de personnes en situation de handicap et/ou vieillissantes.

Isabelle Pollet, coordonnatrice :

« C'est sur cette thématique principalement et également sur celle de la nutrition que Cap prévention Seniors nous finance depuis plusieurs années maintenant afin de lutter contre la perte d'autonomie des seniors de 60 ans et plus, fragiles, vivant à domicile.

Les activités physiques adaptées sont bénéfiques pour les seniors. Elles jouent un rôle majeur dans la prévention et le traitement de la fragilité et des risques de chutes, favorise le maintien de l'autonomie et prévient la dépendance avec l'avancée en âge. Elles améliorent la cognition des personnes âgées sans trouble cognitif ou avec un trouble neurocognitif mineur. »

[L'association MA Vie](#) intervient dans les régions Occitanie et Pays de la Loire.

En 2021, Cap Prévention Seniors a financé 3 projets d'activité physique adaptée : Défi'toi, Stimulation et Moov'up, déployés sur 19 communes de l'Hérault, de l'Aude et du Gard autour de 56 séances qui ont regroupé 210 seniors fragiles de plus de 60 ans.

En 2022, Cap Prévention Seniors a financé les projets Stimulation et Moov'up. Ces projets sont en cours d'évaluation.

Pour 2023/2024, les projets Training Bag et Activ'toi seront déployés.

Mosaïque des Hommes et des Jardins est une association référente "Jardins, Nature et Santé" sur Montpellier et la région Occitanie.

Mosaïque des Hommes et des Jardins conçoit, aménage et anime des jardins à visée thérapeutique.

Acteur de terrain, l'association compte deux spécificités :

- l'inclusion sociale par le jardinage adapté et collectif dans des jardins partagés ;
- l'accompagnement des publics fragiles spécifiques : seniors vivant à domicile en risque de perte d'autonomie, couples aidants-aidés Alzheimer, seniors dépendants, enfants autistes, etc.

Membre actif de la Fédération française jardins nature santé, [Mosaïque des Hommes et des Jardins](#) mène un travail de pilotage et d'expertise visant à développer l'hortithérapie en Occitanie.

Sonia Trinquier, fondatrice et directrice :

« Financés depuis plusieurs années par Cap Prévention Seniors dans le cadre de la lutte de perte d'autonomie de nos seniors, nous créons un lien social fort entre nos participants, des seniors fragiles en risque de perte d'autonomie de 60 ans et plus vivant à domicile, en déployant des ateliers de jardinage, des sorties en pleine nature, des ateliers de découverte des plantes médicinales, la confection de soupes, ainsi que la création d'une butte permacole.

Nous connaissons les bienfaits du jardinage sur les seniors. En effet, entretenir ses plantes, son jardin, agit, de facto, sur la santé physique et améliore les capacités de résistance et d'endurance : creuser, s'accroupir, biner, sont autant d'actions qui développent tonus musculaire et agilité, et stimulent l'activité motrice. »

En 2021, Cap Prévention Seniors a financé le projet Les deux mains dans la terre et un pied dans le numérique sur le secteur montpelliérain. Trente séances ont regroupé 68 seniors de 60 ans et plus à risque de fragilité.

Ce même projet financé en 2022 est en cours d'évaluation. Il est reconduit sur 2023/2024.

Liste de l'ensemble des autres porteurs de projets présents à la journée d'accompagnement du 18 septembre 2023 :

CEPERTS

CIDFF de l'Aude

CLUB DE LA PRESSE OCCITANIE

CODEP EPGV 48

CODES 30

COMMUNAUTE DE COMMUNES DU HAUT ALLIER

CPTS VALLIS BONA

ECOLE DE MUSIQUE D'ARAMON

EPLEFPA-CFPPA DE CASTELNAUDARY

EPONYM Conseil

EQUILIBRE 66

FAMILLES RURALES DE L'AUDE

FDFR 66

GENERATIONS MOUVEMENT AINES RURAUX DE VILLEFORT

HYPRA

IREPS

LA DOUCE HEURE

LA PLEIADE

LA ROUE QUI TOURNE

L'ÂGE DE LA VIE

LANGUEDOC ACCOMPAGNEMENT

LE CLOS DE LA FONTAINE

LE SENS DU MOUVEMENT

LE TEMPS D'UN MOUVEMENT

MA Vie

MIAMUSE

MOSAIQUE DES HOMMES ET DES JARDINS

MSA SERVICES GRAND SUD

NIMES SPORT SANTE

OLDYSSEY

PIMMS MEDIATION NÎMES

POLE SANTE EAU DE VERVEINE
RENAISSANCE 34
SIEL BLEU
SIVOM/CIAS PAYS DE PEZENAS
SPORTS-PASSIONS APA SANTE
SUD LOISIRS
UFCV
UFOLEP 30
UFOLEP 66
UFOLEP OCCITANIE
UNIS-CITE OCCITANIE
URS LEO LAGRANGE
VACANCES ADAPTEES VIE ET INCLUSION
VILLE DE BAGNOLS SUR CEZE
VILLE DE SAINT HIPPOLYTE DU FORT
VIVADOM AUTONOMIE
VIVEKA
YOPRALANGA