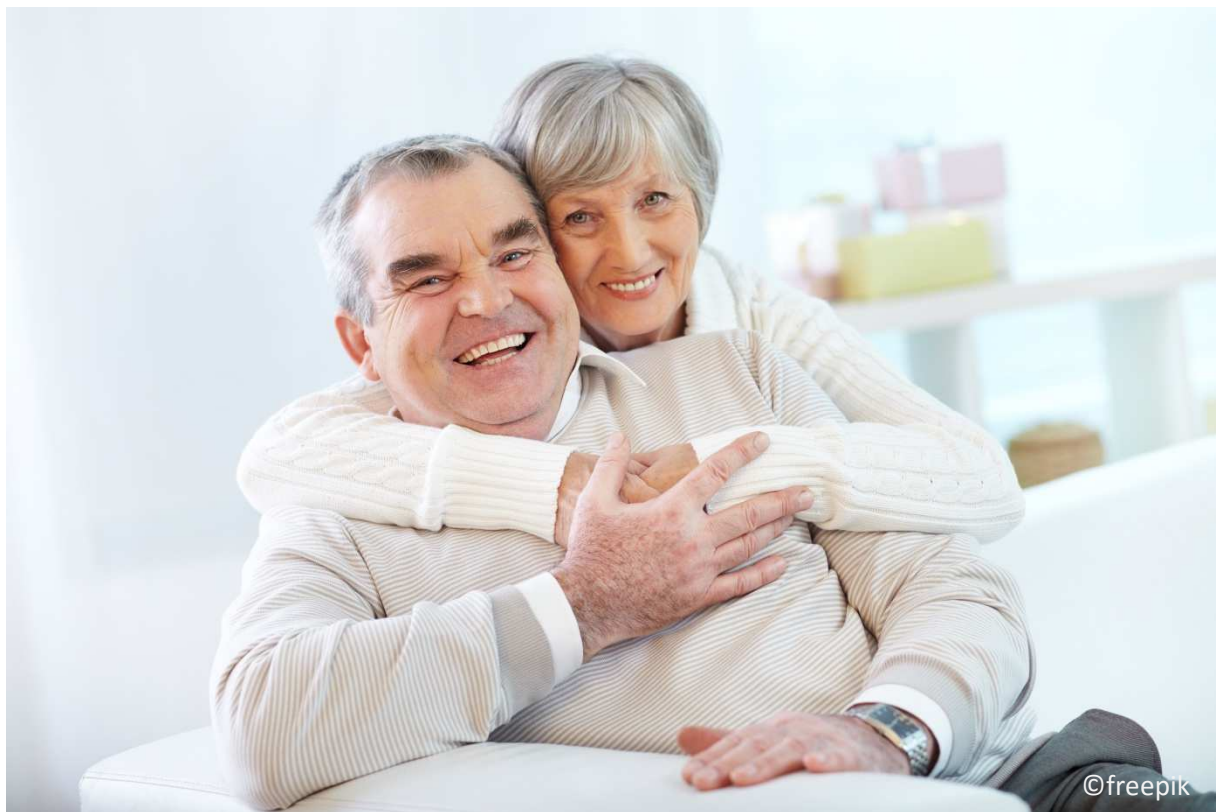


## **PROMOTION DE LA SANTE ET PERSONNES AGEES : AUTONOMIE ET QUALITE DE VIE**

Bibliographie sélective



Novembre 2016

# SOMMAIRE

<b>1. Autonomie de la personne âgée : une approche des notions-clés .....</b>	<b>p.3</b>
1.1. Le vieillissement.....	p.3
1.2. L'autonomie et la dépendance .....	p.4
1.3. La fragilité .....	p.4
<b>2. Prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées par... ..</b>	<b>p.5</b>
2.1. ... Le repérage de la fragilité .....	p.5
2.2. ... La mise en place de politiques de prévention adaptées .....	p.6
2.3. ... Une démarche globale de promotion de la santé .....	p.8
2.4. ... L'alimentation et l'activité physique .....	p.11
2.5. ... L'optimisation du parcours de santé.....	p.13
2.6. ... Le maintien à domicile et le maintien de la mobilité .....	p.15
2.7. ... Le développement de la domotique et l'utilisation des NTIC .....	p.17
2.8. ... Et le développement de la Silver économie .....	p.19
<b>3. Pour aller plus loin.....</b>	<b>p.20</b>
3.1. Sitographie.....	p.20
3.2. Filmographie .....	p.22
3.3. Veilles/Lettres d'information électroniques.....	p.25
3.4. Quelques outils accessibles en ligne .....	p.26

# I. Autonomie de la personne âgée : une approche des notions-clés

## I.1. Le vieillissement



### Les représentations sociales de la vieillesse sont en contradiction avec le vieillissement en bonne santé de la population française (I.1.)

In *Rapport final du groupe n°1 « Société et vieillissement »*. MOREL Anick, VEBER Olivier. Paris : Ministère des Affaires Sociales, de Santé et des Droits des femmes, juin 2011. pp. 10-17

[www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport\\_final\\_groupe\\_1.pdf#page=10](http://www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_final_groupe_1.pdf#page=10)



### Les multiples facettes du vieillissement. Nous n'avons pas que l'âge de nos artères

HENRARD Jean-Claude. *Questions de santé publique* (GIS-IRESP), n° 2, septembre 2008. 4 p.

[http://www.iresp.net/iresp/files/2013/04/081003100209\\_qspnumero2-veilliss.pdf](http://www.iresp.net/iresp/files/2013/04/081003100209_qspnumero2-veilliss.pdf)



### Facteurs prédictifs d'un vieillissement sans besoin d'aide dans une population de personnes âgées de plus de 80 ans

CASSOU Bernard, IWATSUBO Yuriko, MANDEREAU L. *Revue médicale de l'Assurance maladie*, vol. 36, n° 1, 01/2005. pp. 43-51

<http://urlz.fr/2FoC>

Pour aller plus loin :



### Fragments pour une histoire de la gérontologie. Volumes 1 et 2

Oareil. Paris : L'Harmattan, 2015. 220 p. et 152 p.

Cet ouvrage en deux volumes raconte avec force anecdotes la naissance de l'action gérontologique : les errements, les oppositions, et les luttes des acteurs qui ont ouvert cette voie nouvelle. Le premier tome rassemble les entretiens individuels de ces femmes et hommes, pionniers chacun dans leur domaine. Le second rend compte des journées régionales qui ont réuni sur des territoires différents les acteurs de la première heure.

Document non-disponible au Crdoc de l'IREPS Midi-Pyrénées



### Dictionnaire de la gérontologie sociale. Vieillesse et vieillesse

VERCAUTEREN Richard. Toulouse : Erès, 2010. 280 p.

La gérontologie sociale, comme science du vieillissement, s'intéresse aux origines et aux conséquences des modifications liées à l'avancée en âge, impliquant des comportements d'adaptation de l'être à la société et de la société à la personne. Ce dictionnaire a été conçu comme un outil de travail, destiné à être discuté, complété et enrichi. Il offre différents niveaux de compréhension des thèmes et une large ouverture vers des débats qui éclairent le manque de consensus sur les limites de la discipline gérontologique et apportent des éléments concrets de réflexion référés à la pratique médico-sociale (structures, équipes, management...).

Document non-disponible au Crdoc de l'IREPS Midi-Pyrénées



**Gérontologie préventive. Eléments de prévention du vieillissement pathologique**  
TRIVALLE Christophe. Issy-les-Moulineaux : Masson, 2009. 563 p.

Cet ouvrage aborde la gérontologie sous l'angle de la prévention du vieillissement pathologique des personnes à partir de 50 ans. Pratique et didactique, il développe tous les aspects du vieillissement aussi bien à domicile qu'en institution, et ce jusqu'aux derniers jours de vie. Les dernières avancées de la recherche fondamentale sur le vieillissement cellulaire sont exposées ainsi qu'une analyse critique des différents médicaments ou traitements anti-âge actuellement existants. En annexe, sont inclus les outils de dépistage développés dans le cadre de l'évaluation gérontologique standardisée.  
Document non-disponible au Crdoc de l'IREPS Midi-Pyrénées

## 1.2. L'autonomie et la dépendance



**Définitions et concepts. Document de travail**

Groupe « Société et vieillissement », 17/02/2012. 5 p.

<http://www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/definitionetconcepts.pdf>



**Autonomie et dépendance [Support de cours]**

Université médicale virtuelle francophone, 2008-2009. 19 p.

<http://urlz.fr/2FoF>

## 1.3. La fragilité



**La perception institutionnelle de la fragilité (Deuxième partie)**

In *La fragilité des personnes âgées : perceptions et mesures*. LOONES Anne, DAVID-ALBEROLA Elodie, JEAUNAU Pauline. Cahier de recherche (CREDOC), n° 256, décembre 2008. 83 p.

<http://www.credoc.fr/pdf/Rech/C256.pdf>



**La fragilité des personnes âgées. Définitions, controverses et perspectives d'action**

BELAND François, MICHEL Hervé. Rennes : Presses de l'EHESP, 2013. 279 p.

Avec une approche pluridisciplinaire et internationale, cet ouvrage apporte un éclairage sur la notion de fragilité des personnes âgées. La notion de fragilité s'est imposée dans la pratique clinique gériatrique et ce livre refait ce parcours et pose les questions qu'elle soulève. Il présente dans une première partie les modèles conceptuels et opérationnels de la fragilité puis dans la seconde partie la prévention et la prise en charge de la fragilité. Les deux parties suivantes abordent les politiques de publiques concernées, en termes de santé publique et de politique sociale.

**Disponible** en prêt au Crdoc de l'IREPS Midi-Pyrénées

EXTRAIT : <http://www.madopa.fr/wp-content/uploads/2013/06/FragilitePA.pdf>

## 2. Prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées par...

### 2.1. ... Le repérage de la fragilité



**Repérage des risques de perte d'autonomie ou de son aggravation pour les personnes âgées.** Recommandations de bonnes pratiques professionnelles [plusieurs documents]  
Anesm, 2016. [En ligne]

L'objectif des travaux de l'Anesm autour de cette thématique est d'apporter un appui aux structures sociales et médico-sociales dans le repérage de la perte d'autonomie ou de son aggravation pour les personnes âgées. L'Agence propose ainsi des recommandations pour les responsables d'encadrement afin d'aider les professionnels avec un diplôme de niveau V, ou sans diplôme, dans ce repérage (Auxiliaire de vie, aide-soignant, aide-médico-psychologique, assistant de soins en gérontologie, etc.).

<http://www.anesm.sante.gouv.fr/spip.php?article1010>



**Repérage et maintien de l'autonomie des personnes âgées fragiles. Livre blanc**

Toulouse : IAGG GARN, Société française de gériatrie et gérontologie, 2015. 193 p.

Diffusé lors du 3ème Congrès francophone "Fragilité du sujet âgé" qui s'est déroulé à Paris les 12 et 13 mars 2015, ce livre blanc a pour but de mettre à la disposition des professionnels les connaissances actuelles concernant le repérage des personnes âgées fragiles, la recherche des causes de fragilité et les actions à mettre en place, afin de prévenir la dépendance. Cette prévention passe notamment par la prescription d'activité physique, par l'amélioration de l'état nutritionnel et par d'autres aides techniques abordées dans l'ouvrage. Est également détaillée la plupart des actions mises en place dans les structures médico-sociales visant à repérer et à diminuer la dépendance acquise à l'hôpital.

<http://asp.zone-secure.net/v2/4463/5806/53503/Livre-blanc-%282015%29.pdf>



**Comment repérer la fragilité en soins ambulatoires ?**

HAS, mai 2013. [En ligne]

Cette fiche vise à répondre aux questions sur les modalités du repérage précoce de la fragilité chez les personnes âgées en vue de retarder la dépendance dite « évitable » et de prévenir la survenue d'événements défavorables. Elle préconise un repérage opportuniste à l'initiative d'un soignant ou d'un intervenant des services d'aide à la personne.

<http://urlz.fr/2FoK>

### 2.2. ... La mise en place de politiques de prévention et de dispositifs adaptés



**Le maintien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie**

Cours des comptes. Paris : La documentation française, juillet 2016. 198 p.

Dans ce rapport thématique consacré au maintien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie, la Cour des comptes écrit qu'elle estime nécessaire, d'une part, d'améliorer l'organisation de la politique de maintien à domicile des personnes âgées dépendantes en identifiant mieux leurs besoins et d'autre part, cibler de manière plus efficace les aides correspondantes.

<http://www.ladocumentationfrancaise.fr/rapports-publics/164000420/index.shtml?xtor=RSS->



### **Plan national d'action de prévention de la perte d'autonomie**

AQUINO Jean-Pierre (coord.). Paris : Comité Avancée en âge, septembre 2015. 204 p.

Ce plan national s'inscrit pleinement dans le changement de paradigme porté par le projet de loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement, voté le 16 septembre 2015, en seconde lecture, par l'Assemblée Nationale. En effet, la prévention de la perte d'autonomie est primordiale à chaque étape de l'avancée en âge. C'est pourquoi, ce plan repose sur le développement d'une « prévention globale » entendue, comme la gestion active du « capital autonomie » de chaque personne, tout au long de la vie. Avec ce plan, les acteurs de terrain disposeront d'un cadre et d'objectifs : l'amélioration des grands déterminants de la santé et de l'autonomie, la prévention des pertes d'autonomie évitables, la formation des professionnels à la prévention de la perte d'autonomie ou encore le développement de la recherche et des stratégies d'évaluation. [Résumé auteur]

<http://urlz.fr/2FoM>



### **Rapport mondial sur le vieillissement et la santé. Résumé**

OMS, 2015. 32 p.

Le Rapport mondial sur le vieillissement et la santé définit un cadre d'action pour favoriser le vieillissement en bonne santé, construit autour du nouveau concept des capacités fonctionnelles. Cela exigera une transformation des systèmes de santé s'éloignant des modèles curatifs basés sur la maladie pour préconiser la prestation de soins intégrés et centrés sur la personne âgée.

<http://urlz.fr/2FoT>



### **Anticiper pour une autonomie préservée : un enjeu de société**

AQUINO Jean-Pierre, GOHET Patrick, MOUNIER Céline. Paris : La Documentation française, 02/2013. 132 p.

Dans le cadre de la préparation de la loi d'adaptation de la société au vieillissement, annoncée par le Président de la République, trois groupes de travail ont été mis en place afin d'apporter des réponses aux enjeux du vieillissement de la société autour de l'anticipation et la prévention de la perte d'autonomie, l'adaptation de la société au vieillissement (rapport de Luc Broussy), et les pratiques intéressantes et innovantes en matière d'anticipation-prévention et d'adaptation de la société au vieillissement (rapport de Martine Pinville). Ce rapport réalisé par le Dr Jean-Pierre Aquino propose de développer une culture de prévention et de mieux dépister et traiter les fragilités.

[http://www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Rapport\\_Aquino.pdf](http://www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Rapport_Aquino.pdf)



### **Préservation de l'autonomie des personnes âgées (3.4)**

In Projet régional de santé Midi-Pyrénées. Schéma régional de prévention. Prévention et promotion de la santé. 2012-2017. Toulouse : ARS Midi-Pyrénées, 2012. 51 p.

Chapitre consacré à l'axe du projet régional de santé Midi-Pyrénées visant la préservation de l'autonomie des personnes âgées. Ce document présente, de façon synthétique, les grandes orientations prises par l'Agence Régionale de Santé (ARS) Midi-Pyrénées en matière de politique de prévention et de promotion de la santé pour la période 2012-2017. Sont ainsi présentées la politique en question, l'organisation de sa mise en œuvre, les priorités régionales de santé sur lesquelles il est prévu d'agir ainsi que les interventions maintenues sur des champs spécifiques. Au travers d'une vision territoriale et prospective, ce document a pour objectif d'améliorer la qualité et l'efficacité des actions de prévention et leur articulation avec l'ensemble de la politique régionale de santé.

[www.ars-midipyrenees.fr/prs2/4/SRP\\_MIDI-PYRENEES\\_122012.pdf#page=27](http://www.ars-midipyrenees.fr/prs2/4/SRP_MIDI-PYRENEES_122012.pdf#page=27)



## **Guide mondial des villes-amies des aînés** OMS, 2007. 78 p.

Ce guide a pour objectif d'inciter les villes à mieux s'adapter aux besoins des aînés de façon à exploiter le potentiel que représentent les personnes âgées. La première partie du document décrit la convergence entre l'augmentation rapide des effectifs des plus de 60 ans et l'urbanisation, et énonce dans les grandes lignes les défis auxquels sont confrontées les villes. La partie 2 présente le concept "vieillir en restant actif". La partie 3 résume le processus de recherche qui a conduit à la définition des caractéristiques essentielles d'une ville-amie des aînés. La partie 4 décrit comment des particuliers et des groupes peuvent encourager des initiatives dans leur ville. Les parties 5-12 présentent les questions et les préoccupations formulées dans huit domaines de la vie urbaine, par les personnes âgées et les personnes qui leur dispensent des services. Et enfin, la dernière partie intègre les résultats obtenus dans l'approche OMS "vieillir en restant actif".

<http://urlz.fr/2FoVV>

## **2.3. ... une démarche globale de promotion la santé**

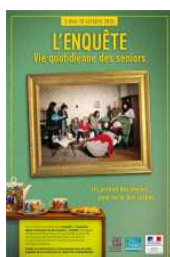
### **2.3.1. Etat de santé des aînés**



## **Enquête « vie quotidienne et santé 2014 ». Résultats départementaux d'une enquête auprès des seniors.** DREES, 10/2016. 215 p.

L'enquête « Vie quotidienne et santé » (VQS) est le premier volet d'un dispositif d'enquêtes dénommé « Care » pour « Capacités, Aides et REssources des seniors », conçu par la DREES, service statistique du ministère chargé des affaires sociales et de la santé. Il a bénéficié, à chacune de ses étapes, du soutien financier de la CNSA. Ce document présente les résultats départementaux de cette enquête qui illustrent la diversité des territoires face à la question du vieillissement de la population.

<http://drees.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/061016.pdf>



## **Les enquêtes Capacité, Aides et REssources des seniors (CARE). 2014-2016** DREES, 2015. [En ligne]

Les enquêtes CARE ont pour objectif de mieux connaître les conditions de vie des seniors, leurs relations avec leur entourage, leurs difficultés à réaliser certaines activités de la vie quotidienne et les aides financières et humaines qu'ils reçoivent pour surmonter ces éventuelles difficultés.

<http://urlz.fr/2Fp2>



## **Les comportements de santé des 55-85 ans. Analyses du Baromètre santé 2010** LEON Christophe, BECK François. Saint-Denis : INPES, 2014. 192 p. (Baromètres santé)

L'objectif de cet ouvrage, destiné en priorité aux acteurs en lien avec les populations âgées, est d'actualiser et de préciser l'état des connaissances sur les populations âgées et sur leurs comportements de santé. Il analyse les données de l'enquête Baromètre santé 2010 pour faire le point sur les comportements, attitudes et connaissances en santé des 55-85 ans. Il s'agit notamment de prévenir le risque de perte d'autonomie et maintenir la qualité de vie des personnes, si possible à domicile, afin de permettre à toutes et à tous de vivre le plus longtemps possible en bonne santé.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1549.pdf>



### Situations spécifiques : personnes âgées

ORS Midi-Pyrénées, ARS Midi-Pyrénées. In *Tableau de bord sur la santé. Statistiques et indicateurs. Midi-Pyrénées 2010*. Toulouse ARS Midi-Pyrénées, 2011. pp. 91-96

Ce tableau de bord propose des données et indicateurs permettant d'éclairer la situation épidémiologique régionale en Midi-Pyrénées vis à vis des grands problèmes de santé et de leurs déterminants.

<http://urlz.fr/2Fp6>



### Etudes et recherches : Personnes âgées

Toulouse : ORS Midi-Pyrénées, s.d. Divers documents

Cette rubrique rassemble toutes les études et recherches publiées par l'Observatoire Régional de Santé Midi-Pyrénées autour de la santé des personnes âgées de la région.

<http://www.ormip.org/etudes/personnesagees>

## 2.3.2. Agir sur la santé des aînés



**La prévention de la perte d'autonomie. La fragilité en questions. Apports, limites et perspectives.** Actes du séminaire organisé par le Liraes (EA 4470) Université Paris Descartes, en partenariat avec l'IRDES à Paris les 6-7 mars 2015  
SIRVEN Nicolas, BOURGUEIL Yann. *Les rapports de l'IRDES*, n° 563, janvier 2016. 118 p.

L'objectif de cette manifestation est de présenter un état des lieux des avancées de la recherche pluridisciplinaire dans le domaine de la prévention de la perte d'autonomie et de dégager des pistes pour la recherche et l'action.

<http://www.irdes.fr/recherche/rapports/563-la-prevention-de-la-perte-d-autonomie-la-fragilite-en-questions.pdf>



### Prévention de la dépendance liée au vieillissement

DREUX Claude, MOCHIL Jean-Pierre, VACHERON André. Paris : Académie de Médecine, 11/2015. 27 p.

Ce rapport a pour objectif d'établir des recommandations pour ralentir la progression du nombre de personnes âgées dépendantes. Il met en valeur les actions de promotion et d'éducation pour la santé ayant fait la preuve de leur efficacité dans l'atteinte de cet objectif : activité physique et intellectuelle, alimentation de type méditerranéen, abstinence au tabac...

<http://www.academie-medecine.fr/articles-du-bulletin/publication/?idpublication=100475>



### Actions collectives « Bien vieillir ». Repères théoriques, méthodologiques et Pratiques

BARTHELEMY Lucette, BODARD Julie, FEROLDI Julie. Saint-Denis : INPES, 04/2014. 112 p. (Santé en action)

Les actions collectives de prévention constituent un axe majeur du Bien vieillir, car elles renforcent les comportements protecteurs de santé. Ce guide d'aide à l'action, issu d'un partenariat avec les régimes de retraite, s'appuie sur une approche globale et positive de la santé et livre des éclairages relatifs aux concepts de promotion de la santé appliqués au « Bien vieillir ». Il réunit des repères méthodologiques sur le cycle d'une action et livre, en six modules, des outils pratiques pour organiser, mettre en œuvre et évaluer le processus et les résultats des actions collectives.



<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/I548.pdf>



### **Interventions de prévention et promotion de la santé pour les aînés : modèle écologique**

RICHARD Lucie, BARTHELEMY Lucette, TREMBLAY Marie-Claude (et al.). Saint-Denis : INPES, 2013. 112 p. (Santé en action)

*Ce guide d'aide à l'action est le fruit d'un partenariat entre l'Université de Montréal, l'Université de Sherbrooke, le Centre de santé et de services sociaux Cavendish au Québec et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé en France. Il a pour objectif de recenser et de faire le point sur les écrits scientifiques disponibles et sur les recherches françaises et québécoises en cours concernant les déterminants socio-environnementaux de la santé des aînés, et de repérer et d'analyser les pratiques prometteuses en matière d'action.*

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1417>



### **Comment promouvoir le vieillissement actif en Europe. Soutien de l'Union européenne aux acteurs locaux et régionaux**

Bruxelles : AGE-la plateforme européenne des personnes âgées, Union européenne-comité des régions, 09/2011. 52 p.

*Ce document est une version remaniée de la brochure "Comment promouvoir le bien vieillir en Europe". Il a pour objectif d'aider les acteurs locaux et régionaux à promouvoir le vieillissement actif et la solidarité entre les générations, à travers des idées et des outils mis à disposition par l'Union Européenne. Dans une première partie sont présentés les différents types d'activités que les acteurs peuvent mettre en œuvre ; la deuxième partie décrit les instruments de financement les plus pertinents proposés par l'UE.*

[http://www.eurosfair.pr.fr/7pc/doc/1314281750\\_broch\\_active\\_ageing\\_fr.pdf](http://www.eurosfair.pr.fr/7pc/doc/1314281750_broch_active_ageing_fr.pdf)



### **Promouvoir la santé des personnes âgées. Dossier**

BARTHELEMY Lucette, IMBERT Geneviève, PIN LE CORRE Stéphanie (et al.). *Santé de l'homme*, n° 401, mai-juin 2009. pp. 11-45

*Comment promouvoir la santé des personnes âgées ? Vingt experts, gérontologues, sociologues, anthropologues et d'autres disciplines présentent l'état des connaissances scientifiques sur cette question, et les actions mises en œuvre sur le terrain, du local au national.*

<http://www.inpes.sante.fr/SLH/sommaires/401.asp>

## **2.4. ... L'alimentation et l'activité physique**



### **Activité physique ou sportive : des bénéfices pour la santé à tout âge. Dossier**

TOUSSAINT Jean-François. *BEH*, n° 30-31, 6 octobre 2015. 47 p.

*Ce dossier est composé de plusieurs contributions illustrant les recommandations internationales fondées sur l'idée de l'activité physique et sportive (APS) bienfaisante pour la santé : l'acquisition très précoce des repères de motricité par le jeu, les liens entre équilibre corporel et activité physique chez l'adolescent, la prévention chez les plus âgés, l'évaluation du risque spécifique lié à chaque activité, le rôle d'une compréhension plus globale des relations entre APS et qualité environnementale.*

<http://www.invs.sante.fr/Publications-et-outils/BEH-Bulletin-epidemiologique-hebdomadaire/Archives/2015/BEH-n-30-31-2015>



## Développer l'activité physique pour la santé des séniors

RIVIERE Daniel. *La Santé en action*, n° 429, 09/2014. pp. 7-9

Dans cet article, le professeur Daniel Rivière, coordinateur du groupe de travail « Dispositifs d'activités physiques et sportives en direction des personnes âgées » à la faculté de médecine Toulouse Purpan, souligne l'intérêt méconnu de l'activité physique pour prévenir et retarder le déclin fonctionnel.

[www.inpes.sante.fr/SLH/pdf/sante-action-429.pdf#page=7](http://www.inpes.sante.fr/SLH/pdf/sante-action-429.pdf#page=7)

temporalités

Revue de sciences sociales et humaines

## L'articulation des temporalités dans les politiques de prévention du vieillissement. La prise en compte des activités physiques et sportives comme outil

d'anticipation du bien vieillir. COLLINET Cécile, SCHUT Pierre-Olaf, PIERRE Jérémie (et al.).

*Temporalités* [en ligne], 19, 2014

La prévention du vieillissement est au cœur des politiques publiques de la santé. De nombreux dispositifs sont ainsi proposés aux différentes échelles de l'action publique afin de promouvoir le vieillissement réussi ou le vieillissement actif ou encore le bien vieillir. Dans les plans et programmes, trois piliers semblent se dégager au cœur des mesures préventives pour la santé des personnes âgées : la nutrition, l'activité sociale et la pratique des activités physiques et sportives (APS). L'intérêt de la présente étude se porte sur la politique de prévention de la vieillesse de manière générale ainsi que sur l'usage des APS comme outil privilégié de celle-ci et du maintien en bonne santé des personnes âgées. Ces deux axes permettent de questionner les temporalités de manière plurielle et de faire ressortir leurs articulations et leurs éventuels désajustements.

<http://temporalites.revues.org/2696>



## Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées. Synthèse et recommandations

ALIMI Elisabeth, DUPREZ Véronique. Paris : INSERM-pôle expertise collective, 2014. 95 p.

Ce document présente la synthèse et les recommandations du groupe d'experts réunis par l'Inserm pour répondre à la demande du ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports concernant la contribution de la pratique d'une activité physique à la prévention des chutes chez les personnes âgées.

À partir d'une analyse de la littérature scientifique, cette expertise fait un bilan détaillé des connaissances sur le sujet et formule des recommandations d'actions et de recherche pour prévenir les chutes chez les personnes âgées et prendre en charge les sujets chuteurs.

<http://urlz.fr/2Fp7>



## La recette du bien vieillir passe par l'assiette ! Dossier

INRA, 13/12/2013. [En ligne]

Ce dossier de l'INRA présente l'alimentation comme un déterminant important du « bien vieillir » et du maintien de l'autonomie de la personne âgée.

<http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Tous-les-dossiers/Alimentation-des-seniors-et-bien-vieillir>



## La nutrition des personnes âgées

Sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) (INPES). [En ligne]

Rubrique du site internet [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) consacré à l'alimentation des personnes âgées. Elle donne accès aux différentes brochures éditées par l'INPES sur la question, un rapport de l'HAS et le lien vers un portail d'information entièrement dédié à la question de la dénutrition.

<http://www.mangerbouger.fr/pro/sante/agir-20/informer-et-accompagner-ses-patients/la-nutrition-des-personnes-agees.html>



## Rubrique « Personnes âgées »

Sur le site du CERIN. [En ligne]

Rubrique présentant l'actualité scientifique liée à la question de l'alimentation des personnes âgées.

<http://www.cerin.org/theme/personnes-agees.html>



## Boîte à outils. Prévention de la dénutrition chez les seniors

Reim : Maison de la nutrition de Champagne-Ardenne, s.d. 60 p.

La dénutrition en France concerne 4 à 10 % des personnes âgées vivant à domicile. L'équipe de la Maison de la nutrition de Champagne Ardenne, a élaboré un livret qui a pour objectif d'accompagner les aidants et les personnes concernées par le risque de dénutrition à trouver des "trucs et astuces" pour le prévenir dans leur quotidien.

<http://www.maison-nutrition.fr/dossier%20attache/marge%20gauche/boite%20outil%20denuitration.pdf>

## Pour aller plus loin :



## Animer des parcours de santé pour les personnes âgées

LELOUTRE Bruno. Paris : Dunod, 2013. 120 p.

Ce manuel propose des pistes d'animation pour la pratique de l'activité physique des personnes âgées en établissement. Il présente 17 séances, avec une description concrète et illustrée composée chacune de 4 exercices, adaptés aux conditions physiologiques spécifiques des personnes âgées

Document non-disponible au Crdoc de l'IREPS Midi-Pyrénées

## 2.5. ... L'optimisation du parcours de santé



## Les chiffres clés de l'aide à l'autonomie 2015

CNSA, juin 2015. 15 p.

La collection des Chiffres clés de l'aide à l'autonomie publiée par la CNSA met à la disposition des acteurs et décideurs du secteur médico-social des données actualisées sur l'aide à l'autonomie.

<http://www.cnsa.fr/documentation/cnsa-chiffres-cles-01-06-2015-1.pdf>



## Mettre en place la coordination territoriale d'appui. Retour d'expériences des territoires. Paerpa

PRUVOT Axelle, PICHEREAU Pauline, PROULT Elise (et al.). ANAP, septembre 2016. 30 p.

Les retours d'expériences des neuf territoires expérimentateurs PAERPA ont permis d'identifier des enseignements en matière de méthode de mise en place de la Coordination Territoriale d'Appui (CTA) dans le cadre d'un projet Parcours à destination des personnes âgées. Ces retours d'expériences sont basés sur le Cahier des charges national 2013 (CCN 2013) dont l'évaluation est en cours.

<http://www.anap.fr/publications-et-outils/publications/detail/actualites/mettre-en-place-la-coordination-territoriale-dappui-retour-dexperiences-des-territoires-paerpa/>



## Initier un système d'information PAERPA sur son territoire. Prérequis

BILLEBOT Marie-Noëlle, LUSSIER Marie-Dominique, PREVOTEAU Claire (et al.). Paris : ANAP, 02/2015. 30 p.

Le projet "Personne âgée en risque de perte d'autonomie" (PAERPA) vise à optimiser et fluidifier les parcours des personnes âgées de 75 ans et plus en perte d'autonomie. Cette publication présente dans un premier temps les grands principes qui orientent toute réflexion sur la notion de parcours de santé, et la façon dont ils structurent la réflexion sur les systèmes d'information à mettre en place dans le cadre d'un projet PAERPA. Dans un second temps, le guide précise les enjeux d'articulation entre le pilotage, l'organisation métier, l'organisation des fonctions support, l'organisation de l'évaluation et l'organisation des systèmes d'information.

<http://www.anap.fr/publications-et-outils/publications/detail/actualites/initier-un-systeme-dinformation-paerpa-sur-son-territoire-prerequis/>



### **Atlas des territoires pilotes Paerpa. Situation 2012**

OR Zeynep, BOURGUEIL Yann, COMBES Jean-Baptise (et al.). IRDES, juin 2015. 126 p.

Cet atlas des territoires pilotes "Parcours santé des aînés" (Paerpa) fournit un premier bilan comparatif de la prise en charge et de la qualité de vie des aînés. Il décrit les territoires selon 4 axes : le contexte démographique et socio-économique, l'état de santé et de dépendance des populations, l'offre sanitaire, sociale et médico-sociale, les dépenses et recours aux soins.

<http://www.irdes.fr/recherche/ouvrages/001-atlas-des-territoires-pilotes-paerpa-parcours-sante-des-aines.pdf>



### **Méthode d'action pour l'intégration des services d'aide et de soins dans le champ de l'autonomie**

Paris : CNSA, 10/2014. 18 p.

Les troisièmes cahiers pédagogiques de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie proposent quatre points d'entrée pour comprendre ce qu'est la méthode d'action pour l'intégration des services d'aide et de soins (MAIA), quels sont les acteurs concernés, comment ils s'organisent, et quels sont les atouts de cette méthode de travail. Ce document s'adresse en priorité aux établissements et services d'aide et de soins qui accompagnent les personnes âgées en perte d'autonomie de soixante ans ou plus et de leurs aidants et sont concernés par l'intégration. Il s'adresse également aux porteurs, aux pilotes MAIA et aux gestionnaires de cas chargés de la mise en œuvre de l'intégration.

[http://www.cnsa.fr/documentation/CNSA\\_CahierPe\\_dagogique\\_MAIA\\_HD.pdf](http://www.cnsa.fr/documentation/CNSA_CahierPe_dagogique_MAIA_HD.pdf)



### **Construire un parcours de santé pour les personnes âgées**

LUSSIER Marie-Dominique, MUSIOL Claire, DUCHANGE Emilie. Paris : ANAP, 12/2013. 44 p.

Cette publication vise à présenter les grandes étapes de construction d'un parcours de santé pour les personnes âgées. Rédigée pour les Agences régionales de santé, organisatrices et pilotes des actions de santé sur les territoires, elle s'adresse également à tous les acteurs de terrain qu'ils soient principalement acteurs sanitaires, médico-sociaux ou sociaux. Ce document est constitué de fiches thématiques, dont l'objectif est de répondre aux questions pratiques auxquelles sont confrontés les acteurs concernés. Chacune des six fiches constitue l'une des étapes de la construction d'un parcours de santé pour les personnes âgées et est composée de deux parties : d'une part le cadre conceptuel, rappelant les définitions et références liées à la thématique présentée, et d'autre part les enseignements et les illustrations s'y rapportant.

[http://doc.hubsante.org/opac/doc\\_num.php?explnum\\_id=15841](http://doc.hubsante.org/opac/doc_num.php?explnum_id=15841)

Pour aller plus loin :



**Le projet de vie personnalisé des personnes âgées. Enjeux et méthode**  
VERCAUTEREN Richard, HERVY Bernard, SCHAFF Jean-Luc. Ramonville Saint-Agne : Erès, 2008. 175 p. (Pratiques gérontologiques)

Les auteurs ont croisé leurs connaissances et leurs expériences de sociologue, d'animateur et de cadre de santé pour proposer dans cet ouvrage les éléments permettant de construire pour et avec les personnes âgées un projet de vie personnalisé, en institution et à domicile. Dans un premier chapitre sont abordés les fondements et principes du projet de vie, puis dans un deuxième chapitre sont analysés les moyens de le mettre en œuvre et de l'évaluer.

Document non-disponible au Crdoc de l'IREPS Midi-Pyrénées

## 2.6. ... Le maintien à domicile et le maintien de la mobilité



**Mobilité des personnes âgées : intérêt d'une approche multifactorielle**

Inpes, 10èmes Journées de la prévention et de la santé publique, 9 juin 2015. Divers documents

Les apports théoriques et les exemples pratiques abordés lors de cette session des 10èmes journées de la prévention et de la santé publique permettent de questionner l'environnement, la participation sociale et l'estime de soi des personnes âgées sous l'angle de la mobilité multifactorielle – physique, mentale, sociale. La session aborde des thèmes tels que la lutte contre la sédentarité et l'isolement, l'usage des nouvelles technologies, la prise en compte des inégalités sociales de santé et des publics vulnérables, mais aussi le réinvestissement du domicile. Tous les diaporamas présentés lors de la session sont téléchargeables au format pdf.

<http://journées-prevention-santepublique.fr/session/programme/personnes-agees>



**Vieillir chez soi : usages et besoins des aides techniques et des aménagements du logement**

BERARDIER Mélanie. *Etudes et résultats*, n° 823, 12/2012. 6 p.

Les aides techniques et les aménagements du logement permettent aux personnes âgées de continuer à réaliser les actes essentiels de la vie quotidienne. Elles peuvent ainsi conserver de l'autonomie à domicile et prévenir des risques d'accidents de la vie courante. Ce numéro d'*Etudes et résultats* apporte un éclairage chiffré sur le sujet.

<http://www.drees.sante.gouv.fr/IMG/pdf/er823.pdf>



**Rester à la maison le plus longtemps possible. Comment faire en pratique ?**

VASSART Carine. Bruxelles : Fondation Roi Baudoin, 2011. 84 p.

De nombreuses études montrent que le souhait de la grande majorité des personnes vieillissantes est de pouvoir vivre le plus longtemps possible à domicile. Avec l'âge cependant, les besoins en matière de confort et de sécurité évoluent et ce choix doit être bien encadré. Un simple réaménagement du logement ou un changement de certaines habitudes de vie peuvent aider à conserver au maximum une bonne qualité de vie. Ce guide pratique contient toute une série de conseils concrets concernant le logement et également la santé, l'alimentation, les démarches administratives, et la vie sociale qui pourront aider les (futurs) seniors à bien vieillir, à regarder leur logement et leurs comportements d'un œil nouveau.

<http://urlz.fr/4jnl>



## **Habitat et vieillissement : vivre chez soi, mais vivre parmi les autres ! 17ème rapport du Haut comité pour le logement des personnes défavorisées**

EMMANUELLI Xavier, BALMARY Dominique, BOUCHET Paul (et al.). Paris : Haut comité pour le logement des personnes défavorisées, 10/2010. 82 p.

*Ce rapport rend compte de la diversité des réponses existant en matière d'habitat des personnes âgées. Il relève de nombreuses expérimentations et innovations qui ont vu le jour au cours des dernières années. La première partie du document s'interroge sur l'impact du vieillissement sur les besoins relatifs à l'habitat, la seconde partie traite du maintien des personnes âgées en logement indépendant, la troisième partie présente le logement des personnes âgées en établissement social ou médico-social. La dernière partie du rapport propose des recommandations.*

[http://www.hclpd.gouv.fr/IMG/pdf/Rapport\\_Hclpd\\_No17.pdf](http://www.hclpd.gouv.fr/IMG/pdf/Rapport_Hclpd_No17.pdf)



## **Rapport de la mission "Vivre chez soi" présenté à Madame Nora BERRA Secrétaire d'État en charge des Aînés**

FRANCO Alain. Paris : Ministère du travail, de la solidarité et de la fonction publique, 06/2010. 95 p.

*Ce rapport fait suite à une mission confiée par la secrétaire d'Etat aux aînés sur le "Vivre chez soi" à M. Alain Franco. Après avoir rappelé le cadre de la mission puis dans quel environnement social vivent les personnes âgées et ce que signifie "vivre chez soi", ce rapport énonce 18 mesures qui s'articulent autour de trois axes : améliorer le cadre de vie des aînés, faciliter l'accès aux technologies et services du "Vivre chez soi" et encourager le développement d'une offre adaptée, accompagner la modernisation des services à la personne.*

<http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/104000324.pdf>

*Pour aller plus loin :*



## **Mobilité des personnes âgées**

DUMAS Claude. *Gérontologie et société*, n° 141, 02/2012. pp. 63-76

*La mobilité des personnes âgées est un des facteurs clef de la prévention de la dépendance. Il est donc essentiel d'envisager, dans une logique de prévention, l'ensemble des mesures pouvant permettre de maintenir cette mobilité. Cet article aborde les différents modes de transport et les difficultés pouvant surgir lors de l'avancée en âge. Ce rapide tour d'horizon permet d'envisager quelques pistes susceptibles d'être développées.*

<https://www.cairn.info/revue-gerontologie-et-societe-1-2012-2-page-63.htm>

## **2.7. ... Le développement de la domotique et l'utilisation des NTIC**



## **Enjeux et perspectives de la recherche autour des technologies de la santé et de l'autonomie. Focus**

GUCHER Catherine. *Recherche sur le vieillissement* (GDR « Longévité et vieillissement »), n°6, janvier 2016. 10 p.

*Dans ce numéro, le GDR s'intéresse aux technologies de la santé et de l'autonomie, avec un panorama sur les grands enjeux et perspectives de la recherche en France et en Europe, des protocoles sur la robotique d'assistance et une réflexion économique sur les géront'innovations.*

<http://www.statistiques-recherches.cnnav.fr/images/publications/lettre-info-gdr/GDR-Lettre-information-6.pdf>



**Conditions d'appropriation et d'acculturation numérique de seniors pour maintenir leur autonomie et leur pouvoir d'agir.** Retour d'expérimentation du programme alliage sur tablette tactile  
GOULINET Géraldine. Adjectif Analyses, samedi 22 août 2015. [En ligne]

Ce document vise à présenter les résultats d'une recherche-action dont l'objectif était de spécifier, à partir des pratiques numériques des seniors, les conditions favorables à l'appropriation et l'acculturation numérique pour maintenir leur autonomie et leur capacité d'agir.

<http://www.adjectif.net/spip/spip.php?article357>



**Jeux vidéo et serious games font leurs preuves pour stimuler le cerveau des seniors**

STEPHAN Quentin, DEMAS Fabrice. Themavision, 03/10/2013. [En ligne]

Plusieurs études montrent que les jeux vidéo, grand public ou légèrement adaptés, stimulent significativement les capacités cognitives des seniors, leur vision... L'article illustre ses propos par la présentation de quelques uns des serious games en question et donne accès à d'autres articles développant cette thématique.

[http://www.themavision.fr/jcms/rw\\_372411/jeux-video-et-serious-games-font-leurs-preuves-pour-stimuler-le-cerveau-des-seniors](http://www.themavision.fr/jcms/rw_372411/jeux-video-et-serious-games-font-leurs-preuves-pour-stimuler-le-cerveau-des-seniors)



**Mieux vieillir avec le numérique**

SANTI Pascale. Le Monde, 28/08/2013. [En ligne]

Cet article fait le point sur la place que prend le numérique et la domotique dans le « mieux vieillir » aujourd'hui et sur ses enjeux.

[http://www.lemonde.fr/sciences/article/2013/08/26/la-revolution-numerique\\_3466651\\_1650684.html](http://www.lemonde.fr/sciences/article/2013/08/26/la-revolution-numerique_3466651_1650684.html)



**« Autonomie, innovation numérique et territoires ». Retour d'expérience pour une meilleure conduite des projets de e-santé à destination des personnes âgées. Rapport d'études**

Caisse des dépôts, mars 2012. 79 p.

Depuis 2008, le département Développement numérique des territoires de la Caisse des Dépôts soutient des projets de services et d'usages numériques dans les domaines du vieillissement, de la coordination sanitaire, médico-sociale et sociale portés par des collectivités locales. Autant de projets qui se rangent dans le champ de la e-santé. L'objet de cette publication est d'apporter un regard pratique sur ces projets, en centrant l'attention sur les questions que les décideurs locaux et les porteurs de projet peuvent être amenés à se poser dans la conduite de tels projets.

[http://www.caissedesdepots.fr/fileadmin/PDF/06\\_solutionsdurables\\_tv/EM14-rapport\\_detudes\\_autonomie\\_innovation\\_cdc\\_mars2012\\_original.pdf](http://www.caissedesdepots.fr/fileadmin/PDF/06_solutionsdurables_tv/EM14-rapport_detudes_autonomie_innovation_cdc_mars2012_original.pdf)



**Seniors et dépendance. La domotique au service du maintien à domicile. Dossier**

LAN, n° 21, mai-juin 2009. 8 p.

Dans un contexte de vieillissement de la population, la prise en charge des aînés est le défi majeur du 21<sup>e</sup> siècle. Le maintien à domicile est un enjeu économique, social et sanitaire et l'intégration du numérique dans les foyers ouvre des perspectives intéressantes en termes de services. Cependant, le « bien vieillir » et ses technologies se heurtent à de nombreux freins économiques et culturels. Ces évolutions méritent réflexion, formation, adaptation des professionnels de l'aide et du soin, ainsi que de ceux qui encadrent et régissent leurs missions. Ce dossier se veut tenter de participer à cette sensibilisation.

<http://urlz.fr/2Fpd>

## 2.8. ... et le développement de la Silver économie



**Silver économie : Définition** – sur le Portail National de la Silver Economie

<http://www.silvereco.fr/silver-economy>



### Silver économie. Dossier

Ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes, s.d. [En ligne]

*Ce dossier en ligne présente ce qu'est la Silver économie puis donne accès aux différents documents ou articles que le ministère a produit à ce propos ainsi qu'un fil d'actualités sur le sujet.*

<http://urlz.fr/2wOH>



### De la silver économie à la silver autonomie

Caisse nationale d'assurance vieillesse. CNAV, 09/2016. 26 p.

*Dans ce rapport, la CNAV se penche sur la question de la silver économie, sur ses enjeux et surtout, sur ses évolutions. Avec l'apparition de nouveaux besoins, de nouveaux services font surface, faisant glisser la notion de silver économie vers celle de « silver autonomie ». Dans le cadre de ce développement, la Cnav propose notamment quelques perspectives d'actions.*

<https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/files/live/sites/pub-bootstrap/files/pdf/rapports-documents-reference/Rapport-silver-Economie-a-Silver-Autonomie.pdf>



### Reportage sur la Silver économie

Ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes, 12/02/2014. 00:04:00

<http://urlz.fr/2Fpg>



23 juin 2015 // 9h-17h30  
Espaces Vanel - Toulouse

### Midi Silver Eco

*Site internet réalisé dans le cadre du Forum Midi Silver Eco qui a eu lieu le 23 juin 2015 à Toulouse. Un guide sur la Silver Economie et un baromètre sur la qualité de vie des seniors en Midi-Pyrénées sont disponibles en téléchargement.*

<http://www.midisilvereco.fr/index.php>



## 3. Pour aller plus loin...

### 3.1. Sites internet de référence



#### Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches

Ministère des Affaires Sociales, de la Santé et des Droits des femmes, 04/06/2015

Présentation du portail ici :

<http://www.cnsa.fr/actualites-agenda/actualites/lancement-du-portail-national-dinformation-et-dorientation-pour-les-personnes-agees-en-perte-dautonomie-et-leurs-proches>

<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>



#### Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie [CNSA]

La Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie est un établissement public créé par la loi du 30 juin 2004. La loi sur l'égalité des droits et des chances des personnes handicapées du 11 février 2005 a précisé et renforcé ses missions. Mise en place en mai 2005, la CNSA est, depuis le 1er janvier 2006, chargée de : Financer les aides en faveur des personnes âgées dépendantes et des personnes handicapées ; Garantir l'égalité de traitement sur tout le territoire et pour l'ensemble des handicaps ; Assurer une mission d'expertise, d'information et d'animation pour suivre la qualité du service rendu aux personnes. Elle est éditrice ou co-éditrice d'un certain nombre de publications accessibles via son site internet dont sa propre lettre trimestrielle.

<http://www.cnsa.fr/>



#### Vieillir en bonne santé. Dossier thématique

INPES, mis à jour 03/08/2015. [En ligne]

Dossier thématique de l'INPES régulièrement mis à jour consacré à la thématique du Bien vieillir donnant accès à toutes les informations et ressources produites par l'institution sur le sujet.

<http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/bien-vieillir/index.asp>



#### Fédération française du senior

La Fédération des Séniors Actifs se donne pour mission de créer un nouvel espace pour activer et réactiver le séniors afin de le maintenir le plus longtemps possible autonome. Elle a vocation à générer du lien social par la création de clubs de séniors actifs, qu'ils soient en activité professionnelle, au chômage ou à la retraite.

<http://federation-francaise-du-senior.fr/>



#### Gérontopôle de Toulouse

Le Gérontopôle de Toulouse a pour objectifs de fédérer autour d'une même structure des équipes de recherche et des cliniciens afin de dynamiser la recherche, la prévention et de promouvoir la santé des personnes âgées.

<http://www.chu-toulouse.fr/-gerontopole-891>



### Onglet « Autonomie de la personne âgée » de la plateforme de ressources sur les thématiques de santé régionales – IREPS Midi-Pyrénées

Cette plateforme rassemble et donne accès à un certain nombre de ressources en ligne (sites, périodiques électroniques, newsletters...) organisées par onglets thématiques. Elle a pour objectif de vous guider dans vos recherches sur internet en vous orientant vers des sources fiables et riches en contenu informationnel.

[http://www.netvibes.com/docuireps2#Autonomie\\_de\\_la\\_personne\\_agee](http://www.netvibes.com/docuireps2#Autonomie_de_la_personne_agee)



### Association française des aidants

L'objectif de cette association est de porter une parole sur la place des aidants dans la société et accompagner les aidants individuellement.

<http://www.aidants.fr/>



### Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés

En 2010, l'Organisation Mondiale de la Santé a incité les villes à mieux s'adapter aux besoins de leurs aînés, de façon à exploiter le potentiel que représentent les personnes âgées pour l'humanité. La volonté des acteurs francophones impliqués est d'adapter nos villes, nos municipalités et EPCI (Etablissement Public de Coopération Intercommunale) à une population vieillissante, prévoir des services et structures accessibles à tous, optimiser l'accès aux soins de santé, sécuriser l'espace public, tenir compte des différences et des besoins de chacun.

<http://www.villesamiesdesaines-rf.fr/oms>



### SilverEco.fr, le portail national de la Silver Economie

SilverEco.fr est le portail national de la Silver Economie, des technologies pour l'autonomie et plus largement de tous les produits et services dédiés au bien-vieillir.

<http://www.silvereco.fr/>



### Madpa : Maintien à Domicile pour Personne âgée

Site d'informations et de conseils sur les différents aspects du maintien à domicile des personnes âgées : la santé, le quotidien, l'aménagement de l'habitat, les produits adaptés, les aides et services dédiés aux personnes à mobilité réduite, sans oublier les aidants et professionnels accompagnant les personnes dépendantes au quotidien.

<http://www.madpa.fr/>

## 3.2. Filmographie

### 3.2.1. Reportages et enregistrements de conférences/colloques



### Comment remédier à la perte d'autonomie ? [Podcast]

GROUSSON Mathieu (anim.), BRULIN Damien, SOMMER Pascal (interv.) (et al.). CNRS Le Journal, 18/04/2016. 00:54:12

Audio d'un débat qui s'est tenu lors des Journée innovation en santé à Paris.

<https://lejournal.cnrs.fr/audios/comment-remedier-a-la-perte-dautonomie>



## Ensemble, prévenons la dépendance : un hôpital de jour pour personnes âgées fragiles

CHU Toulouse, 10/11/2015. 00:06:08

« Maintenir les fonctions physiques, intellectuelles, affectives, et préserver l'autonomie, malgré l'avance en âge, constituent l'un des défis majeurs de notre société. La fragilité est un syndrome clinique qui précède la dépendance et se manifeste par plusieurs des signes suivants : perte de poids involontaire, baisse de la force musculaire, fatigue, lenteur de la marche, grande sédentarité. La fragilité est réversible, alors que la dépendance ne l'est plus. La survenue d'un état de fragilité doit être reconnue, les causes recherchées pour une prise en charge adaptée. Ce reportage vous décrit le parcours de personnes âgées fragiles. »

Résumé éditeur

[https://www.youtube.com/watch?v=d\\_IHPCVJRYc](https://www.youtube.com/watch?v=d_IHPCVJRYc)



## Playlist « Salons Santé Autonomie 2015 – Agora Grand Age et Handicap »

Paris Healthcare Week, 2015. 21 vidéos

Cette playlist rassemble les différentes interventions qui ont eu lieu lors du Salon Santé Autonomie 2015. Y sont notamment abordés les questions de l'alimentation des personnes âgées, le projet PAERPA, la mobilité des personnes âgées dans les EPHAD, etc...

<http://urlz.fr/2FVx>



## Playlist « Les technologies pour l'autonomie »

Médialis, mise à jour 2015. 67 vidéos

Cette liste de lecture rassemble un grand nombre de vidéos abordant la question de l'utilisation des nouvelles technologies et de la domotique pour maintenir l'autonomie des personnes âgées.

<http://urlz.fr/2FVA>



## Soutien à domicile et fragilité : l'enjeu de la prévention

Animé par BUANNIC Lionel. Université d'Été de la e-santé de Castres-Mazamet. Sur EsantéTV, 29/03/2013. 01:17:24

Enregistrement de la table ronde Fragilité qui a eu lieu dans le cadre de l'Université d'Été de la e-santé de Castres-Mazamet Midi-Pyrénées en 2012. Sont abordées les questions de la prise en charge des personnes âgées et le défi de la dépendance.

<http://www.youtube.com/watch?v=ByAw7yXjS7w>



## Comment favoriser l'autonomie de la personne âgée ?

Cnikel TV, 23/03/2013. 00:02:59

Auxiliaire de vie et ergothérapeute apportent des conseils pour améliorer le cadre de vie et l'autonomie d'une personne âgée.

<http://www.youtube.com/watch?v=LCZ58FU0-ZE>

### 3.2.2. Films documentaires et films de fiction



## J'y suis, j'y reste. Documentaire

DELSALLE Marie, RAPEY Pierre. Leroy Merlin Source, Reunica, 2013. 50 min

Ils ont 70, 80 ou 90 ans. Ils nous ouvrent leur porte, montrent les gestes et les habitudes qui leur permettent de continuer à habiter chez eux. Ils nous parlent de leurs manières d'aménager leurs espaces de vie

: le choix d'y rester et les contraintes de l'âge et de la maladie. Ils ont construit leur « coin du monde ». Ce film documentaire d'une durée de 50 mn est issu d'une recherche psychosociale conduite en 2012 par Marie Delsalle, psychosociologue sur les motivations des personnes âgées à rester chez elles.

<http://urlz.fr/2FVC>

Deuxième volet (et deuxième documentaire) de la recherche psychosociale :

<http://urlz.fr/2FVF>



### La petite chambre

De CHAT Stéphanie et REYMOND Véronique. Avec Michel Bouquet, Florence Loiret-Caille, Eric Caravaca. 2011. 01:27:00

*C'est une histoire de cœur. Celui d'Edmond n'est plus très solide. Mais il bat au rythme d'une indépendance farouche, celle qui lui fait refuser l'idée d'entrer en maison de retraite, celle qui le pousse à refuser les soins de Rose, qu'on lui envoie comme infirmière à domicile. Papy fait de la résistance? La jeune femme lui tient tête. Elle sait le tumulte qui saisit un cœur quand il faut accepter l'inacceptable. Le sien n'est pas encore remis. Un jour, une mauvaise chute oblige Edmond à accepter l'aide de Rose...*



### Le sens de l'âge. Documentaire

VIROT Ludovic. Coloured Plates Productions, 2011. 75 min

*Regardé de loin et appréhendé de l'extérieur, le vieillissement effraie. Pourtant en écoutant ceux qui la vivent, la vieillesse ne peut être réduite à l'altération du corps. Alors que le physique tend vers moins de mobilité, l'esprit ne développe-t-il pas plus de souplesse? Le grand âge est-il porteur de nouvelles promesses? Six octogénaires témoignent intimement de leurs tentatives de s'adapter aux difficultés physiques et d'accepter les désirs qui changent. Leur longue expérience et leur soif de vie les incitent à se détacher des contraintes quotidiennes pour savourer un temps pour soi.*

<http://www.lesensdelage.com/>



### Et si on habitait tous ensemble ?

De ROBELIN Stéphane. Avec Jane Fonda, Pierre Richard, Geraldine Chaplin (et al.). 2010. 01:36:00

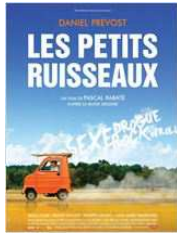
Ce film met en scène cinq amis septuagénaires décidant d'habiter tous ensemble. Ce film, drôle et touchant, met la vieillesse au-devant de la scène sans complexe et avec beaucoup de légèreté. Cette comédie s'applique surtout à mettre en lumière la colocation entre seniors, mode de vie qui attire de plus en plus en France, mais se développe peu car rares sont les seniors qui osent "passer le cap".



### Fenêtre ouverte. Regards sur la vieillesse. Documentaire

FAVREAU Guillaume, CALLEN Boris. Media Krea, Ville de Floirac, 2010

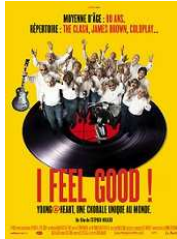
*Ce documentaire propose un éclairage sur la vieillesse. A travers de nombreuses interviews de professionnels mais également du grand public, il aborde les différents aspects de la longévité. Il traite du regard de la société sur les personnes âgées, de l'exclusion, de la solitude, des maisons de retraites, de la perte des capacités, de l'espoir, de l'entourage... Il aborde également l'autonomie et de la dépendance, la dignité, la maladie et notamment la maladie d'Alzheimer.*



### **Les petits ruisseaux**

De RABATE Pascal. Avec Daniel PREVOST. 2010. 01:34:00

*Emile, septuagénaire et veuf, connaît une retraite sans heurts, faite de rituels et de loisirs paisibles. L'instant n'existe pas vraiment, la vie coule comme la Loire où il pêche régulièrement avec un autre retraité, Edmond. Mais un jour, Edmond, après lui avoir révélé qu'il avait une vie amoureuse et sexuelle cachée, meurt. Emile, pour ne pas sombrer, tente de se secouer pour retrouver goût aux choses. Lui viennent des envies oubliées d'adolescent, des envies d'étreintes, des envies d'aimer, mais aussi des envies d'en finir...*



### **I feel good !**

De WALKER Stephen. Avec Joe Benoit, Fred Knittle, Helen Boston (et al.). 2008. 01:48:00

*Les Young@heart forment une chorale à part. Résidents d'une petite ville du Massachussetts, ses membres, âgés de 75 à 93 ans, parcourent le monde pour des concerts où ils interprètent, à leur manière, des classiques du rock ou de la pop, des Clash à Sonic Youth en passant par Radiohead ou les Talking Heads. Le documentariste Stephen Walker a suivi les Young@heart pendant la préparation d'un nouveau spectacle. Au fur et à mesure des répétitions, la chorale de seniors et son directeur, Bob Cilman, vont devoir faire un autre apprentissage : celui des réalités de la vieillesse...*

**Découvrez d'avantage de documentaires et films de fiction abordant les thèmes du vieillissement, de la fragilité et de l'autonomie des personnes âgées ici :**

<http://urlz.fr/2FVH>

## **3.3. Veille/Lettres électroniques**

### **Rubrique « Personnes âgées/Autonomie »**

Ministère des Affaires Sociales, de la Santé et des Droits des femmes

*Cette rubrique du site internet du Ministère des Affaires Sociales, de la Santé et des Droits des Femmes rassemble un grand nombre de dossiers, d'informations, de documents et d'actualités liés à la thématique de l'autonomie des personnes âgées.*

<http://urlz.fr/2wHe>

### **Age village Pro**

*Agevillage.com, magazine Internet d'information, soutient et conseille les personnes qui vieillissent, leurs familles, leur entourage. Constituée de journalistes, de consultants, notre l'équipe d'AgevillagePro met en ligne chaque semaine, depuis 2000, toutes les actualités sur le grand-âge, informe sur les services qui aident à rester autonome et accompagnent les handicaps, les fragilités.*

<http://www.agevillagepro.com/index.php5>

### **Recherche sur le vieillissement**

CNAV, Groupement de Recherche « Longévité et vieillissements »

*La lettre d'information « Recherche sur le vieillissement » est produite par l'équipe de la Cnav pour le compte du Groupement de Recherche « Longévité et vieillissements ». Elle prend le relais de la Newsletter Recherche sur le Vieillissement initiée par l'URV en 2012 pour contribuer au développement d'un processus d'échange et de concertation entre les acteurs de la recherche sur le vieillissement.*

<http://www.statistiques-recherches.cnnav.fr/publications/lettre-d-information-du-gdr-longevite-et-vieillissements/>

## La lettre de la CNSA

La Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) édite trois fois par an une lettre d'information rassemblant les actualités de l'organisme et du secteur.

<http://www.lalettrecnsa.cnsa.fr/index.html>

## Senioractu.com – Quadramedia

Senioractu.com est un site internet réalisé et géré par les éditions Quadramédia. Il propose de l'actualité à destination des seniors autour de différentes thématiques, dont la santé, le bien-être et la nutrition. Il est possible de s'abonner gratuitement à sa newsletter.

<http://www.senioractu.com/>

## Veille Documentaire Régionale de l'IREPS Midi-Pyrénées

Le Centre de Ressources Documentaires Régional de l'IREPS Midi-Pyrénées propose une veille bimestrielle en Education pour la Santé/Promotion de la santé, en lien avec les priorités régionales de santé. Vous pouvez notamment y retrouver l'actualité documentaire autour de l'autonomie des personnes âgées. Tous les bulletins de veille sont téléchargeables via notre site internet.

<http://ireps.midi-pyrenees.fnes.fr/documentation/index.php>

## 3.4. Quelques outils disponibles en ligne



### Pour bien vieillir [Site internet] – Caisses de retraites et Santé publique France

L'Assurance retraite, la MSA et le RSI ont regroupé sur le site Pourbienvieillir.fr leurs actions et leurs aides communes pour aider à bien vieillir. On y trouve des conseils pour faciliter le quotidien, les ateliers de prévention proposés près de chez soi et les lieux de vie collectifs (logements-foyers, Marpa,...) existant sur le territoire. Des guides pratiques et brochures fournissent toutes des clés pour avancer en âge avec sérénité.

<http://www.pourbienvieillir.fr/>



### Agence des réponses bien vieillir [Web série]

Saint-Denis : INPES, 2015. 15 vidéos en ligne + 1 livret pédagogique de 64 p.

Le site [www.reponses-bien-vieillir.fr](http://www.reponses-bien-vieillir.fr), conçu par l'Inpes en partenariat avec l'ensemble des régimes de retraite, comporte une web série de 15 vidéos sur le bien vieillir, pour contribuer à l'autonomie et au bien-être des seniors. Huit thématiques sont abordées : alimentation, activité physique, activité cérébrale, vie affective et sociale, prévention santé, participation et engagement social, rythmes et sommeil, bien-être et estime de soi. Ces vidéos sont accompagnées d'un livret qui explique comment

intégrer des épisodes de la web série dans les actions individuelles et collectives « Bien vieillir », et des conseils pour dynamiser les échanges avec les seniors.

<http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>



## Interventions évaluées visant la participation sociale des aînés : fiches synthèses et outil d'accompagnement

Institut national de santé publique du Québec, juillet 2015, 101 p.

Ce document vise à combler une lacune dans la littérature scientifique. Ainsi, bien que la participation sociale soit au cœur des politiques sociales du vieillissement, les interventions favorables aux pratiques participatives des aînés sont peu connues. Le présent guide a pour objectif principal de faire connaître une quarantaine d'interventions évaluées visant à encourager la participation sociale des aînés. Cet éventail de programmes et de projet pourra guider le travail réalisé dans les milieux de participation sociale des personnes âgées, ainsi qu'inviter à documenter ces efforts grâce à un processus évaluatif.

<http://urlz.fr/2Fpk>



## Juliette Génération 7.0

Parmi les lucioles films, 2014. 20 épisodes

Cette web-série propose de suivre les aventures de Juliette, une grand-mère atypique de 70 ans, mi-geek branchée et mi-mamie gâteau. Chacun des 20 épisodes ne dure que quelques minutes et permet d'aborder des questions du quotidien, la vie des jeunes retraités et les grands thèmes de notre société. Ces films d'animation sont courts et humoristiques, ils peuvent être un bon point de départ pour lancer un débat, ouvrir les échanges.

<http://www.arte.tv/fr/juliette-generation-7-0/7391106.html>



## 50 + : et si on en parlait ? Guide d'inspiration pour discuter de la préparation des vieux jours [Guide]

R Goris, N Cobbaut, Fondation Roi Baudouin, 2014, 60 p.

La présente publication met en lumière une série de projets, en Belgique et à l'étranger, qui peuvent servir d'inspiration pour stimuler le dialogue autour de la préparation du 'second projet de vie'. Certains d'entre eux ont vu le jour dans le cadre de l'appel à projets de la Fondation Roi Baudouin. Les projets sont regroupés en cinq thèmes : rester actif, habiter autrement, finances, bien-être et fin de vie. Enfin, la brochure propose un certain nombre de recommandations qui peuvent contribuer à faire de la vieillesse une période de notre vie pleine de satisfactions et de moments de bonheur.

<https://www.kbs-frb.be/fr/Activities/Publications/2014/313704>



## Protection de l'autonomie des personnes âgées. Pratiques professionnelles des métiers de l'aide à domicile

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA), Ministère des affaires sociales et de la santé. Saint-Denis : INPES, 2013. 56 p.

Ce document présente la formation de cinq jours pour les aides à domicile sur le thème de la protection de l'autonomie des personnes âgées. En première partie sont présentés les éléments généraux de la formation : le programme, l'organisation et le contenu des modules, l'équipe de formateurs, la construction et les ressources pédagogiques. En deuxième partie, une présentation de chacun des dix modules d'une demi-journée est décrite avec le programme global, le déroulement pédagogique et les éléments d'évaluation illustrés de paroles de formateurs et de professionnels de l'aide à domicile.

<http://urlz.fr/4jnP>



### **Drôles d'anniversaires [BD]**

HUCHETTE Antony, CEULEMANS Eglantine, BOISSON Didier (et al.). FNATH, 2013. 24 p.

*Afin de sensibiliser plus particulièrement les enfants et les personnes âgées, la Fédération Nationale des Accidentés du Travail et des Handicapés (FNATH) a édité une bande dessinée, originale dans sa forme et son contenu, pour prévenir les accidents de la vie courante. Ainsi quatre dessinateurs permettent de suivre une famille dans la préparation d'une journée d'anniversaire qui pourrait mal se terminer... De nombreux conseils sont donnés pour éviter ces accidents.*

<http://www.fnath.org/upload/media/bd-fnath/index.html>



### **Lucie & Mathilde mènent l'enquête**

HUSSON François. Commission de la sécurité des consommateurs, INC, MACIF prévention, 2011.

*Cette série de 10 romans policiers est destinée à prévenir les accidents de la vie courante chez les seniors. Chaque enquête est l'occasion d'aborder un risque en particulier (chute, suffocation, prise de médicament). L'objectif visé est d'aider les personnes âgées à prendre conscience des dangers issus de leur environnement pour qu'elles puissent s'en protéger. A la fin de chaque tome, elles trouveront des conseils de prévention et des coordonnées pour obtenir des aides financières en cas de réaménagement de leur domicile.*

<http://www.agircontrel'accidentsdelaviecourante.fr/lucie&mathilde/>



Jeux Thérapeutiques, Serious Games & e-santé

### **Rubrique « Seniors »**

Santé-digitale.fr, s.d. [En ligne]

Site d'information sur les jeux Thérapeutiques, les Serious Games & l'e-santé.

<http://www.sante-digitale.fr/tag/seniors/>