

# Bien vieillir

Bibliographie réalisée par le CODES du Cher à l'occasion de la conférence/débat « Bien vieillir. Et pourquoi pas ? », du 8 avril 2014 à l'ENSI de Bourges

Les documents présentés sont en libre accès sur internet ou sont disponibles à l'emprunt auprès du CODES du Cher

## Adaptation de la société au vieillissement

Afin de répondre à l'enjeu du vieillissement de la société et de travailler sur la loi d'adaptation de la société au vieillissement, annoncée par le président de la République, trois rapports ont été remis au Premier Ministre.

- ✗ Rapport Pinville : identifie un certain nombre de bonnes pratiques innovantes dans les autres pays, tant dans le champ de la prévention que dans celui de l'adaptation de la société au vieillissement de la population : [http://www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Rapport\\_Pinville.pdf](http://www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Rapport_Pinville.pdf)
- ✗ Rapport Broussy : Propose d'adapter les logements, les villes et les territoires au vieillissement de la population et de développer les technologies au service des plus âgés : [http://www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Rapport\\_Broussy.pdf](http://www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Rapport_Broussy.pdf)
- ✗ Rapport 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)

## Démographie

Agence Régional de Santé du Centre (ARS Centre). **La dépendance des personnes âgées en 2020**. Orléans : ARS Centre, *L'Eco des stats*, n°3, 11/2012, 2 p. [Revue]

En 2020, la région compterait 66 700 personnes âgées potentiellement dépendantes. La dépendance est intrinsèquement liée à l'âge et au sexe : 50 % auraient 85 ans et plus et les femmes seraient plus touchées par la dépendance.

URL : [http://www.ars.centre.sante.fr/fileadmin/CENTRE/Internet\\_ARS/Votre\\_ARS/Etudes\\_et\\_publications/Etudes\\_et\\_statistiques/Revue\\_ecot\\_stat\\_3.pdf](http://www.ars.centre.sante.fr/fileadmin/CENTRE/Internet_ARS/Votre_ARS/Etudes_et_publications/Etudes_et_statistiques/Revue_ecot_stat_3.pdf)

Agence Régional de Santé du Centre (ARS Centre). **Statiss 2012**. Orléans : ARS Centre, 2013, 52 p. [Rapport]

Toutes les statistiques sur la démographie de la région Centre (âge de la population, indice de vieillissement).

URL : [http://www.ars.centre.sante.fr/fileadmin/CENTRE/Internet\\_ARS/Votre\\_ARS/Etudes\\_et\\_publications/Etudes\\_et\\_statistiques/Statiss\\_2012.pdf](http://www.ars.centre.sante.fr/fileadmin/CENTRE/Internet_ARS/Votre_ARS/Etudes_et_publications/Etudes_et_statistiques/Statiss_2012.pdf)

ANKRI Joël, BERR Claudine. **Politique de l'âge et santé**. *Actualité et Dossier en Santé Publique (ADSP)*, n° 85, pp. 10-54, 12/2013 [Dossier]

Au sommaire de ce dossier : démographie et état de santé des personnes âgées ; les dispositifs d'aide et de prise en charge.

BLANCHET Didier et LE GALLO Françoise. **Baby-boom et allongement de la durée de vie : quelles contributions au vieillissement ?** Paris : Institut National de la Statistique et des études économiques, *Analyses*, n°12, 09/2013, 4 p. [Revue]

Identifier les composantes du vieillissement démographique aide à mieux en saisir les conséquences et les façons de s'y adapter.

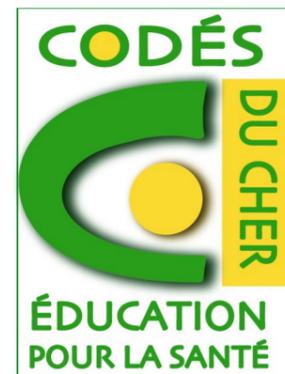
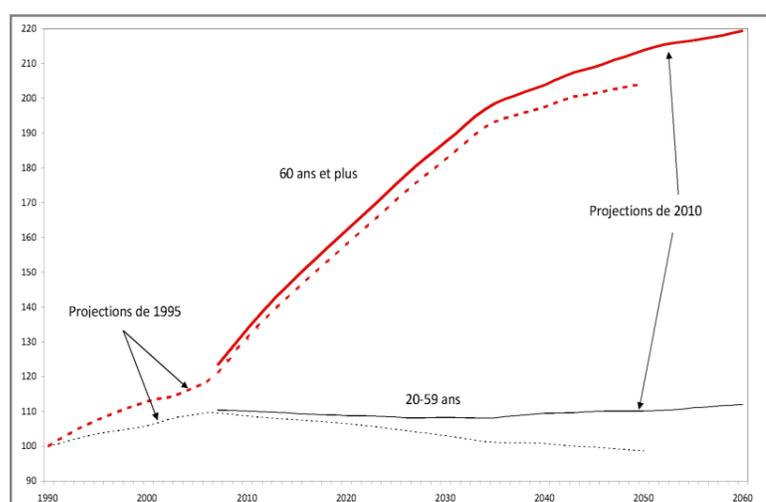
URL : [http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref\\_id=iana12](http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref_id=iana12)

### Population par âge en 2007 et 2040

	Année	Cher (%)	France (%)
> 20 ans	2007	22,5	25
	2040	20,6	22,6
20 à 64 ans	2007	57	58,6
	2040	47,8	51,8
65 ans ou +	2007	20,6	16,3
	2040	31,6	25,6

Source : Insee, *Omphale 2010*

### Évolutions relatives du nombre des 60 ans et plus et du nombre des 20-59 ans, telles que projetées en 1995 et 2010, par rapport aux niveaux observés en 1990



## Politique de santé face au vieillissement

Agence Régional de Santé du Centre (ARS Centre). **Programme territoriale de santé du Cher 2013-2016**. Orléans : ARS Centre, 2013, 141 p. [Plan] Il dresse le profil démographique du département et les priorités de mise en œuvre du Projet Régional de Santé.

URL : [http://www.ars.centre.sante.fr/fileadmin/CENTRE/Internet\\_ARS/Votre\\_ARS/PRS/PTS/PTS\\_18.pdf](http://www.ars.centre.sante.fr/fileadmin/CENTRE/Internet_ARS/Votre_ARS/PRS/PTS/PTS_18.pdf)

Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP). **Evaluation du plan national bien vieillir 2007-2009**. Paris : La Documentation Française, 2010, 87 p. [Rapport]

Le plan vise à favoriser la prévention des complications des maladies chroniques, à promouvoir des comportements favorables à la santé, à améliorer l'environnement individuel et collectif et à renforcer le rôle social des seniors par leur participation. HCSP présente ici le résultat de son travail et émet quatre recommandations pour alimenter la réflexion sur le prochain plan.

URL : <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/rapports-publics/114000110/index.shtml>

BARTELEMY Lucette, RICHARD Lucie, TREMBLAY Marie-Claude. **Interventions de prévention et promotion de la santé pour les aînés : modèle écologique. Guide d'aide à l'action franco-québécois**. Saint-Denis : Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES), 2013, 112 p. [Guide]

Ce guide d'aide à l'action cherche à faire mieux connaître l'approche écologique de promotion de la santé. Appliquée à la santé des aînés pour prévenir leurs problèmes de santé et favoriser une avancée en âge réussie, l'approche tient compte d'une constellation de facteurs, tant individuels que sociaux et environnementaux.

URL : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1417.pdf>

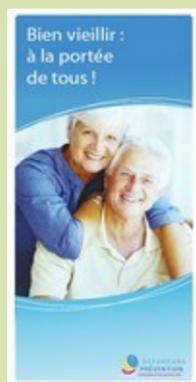
Retrouvez cette bibliographie en format électronique sur notre site Internet :

<http://www.codes18.org>

Documents à retirer  
gratuitement  
au CODES du Cher



Brochure  
**Vieillir... et alors ?**  
2013, 40 p.



Dépliant  
**Bien vieillir :  
à la portée de tous !**  
2012



Dépliant  
**Maladie d'Alzheimer :  
Comment prévenir ?**  
2011



Brochure  
**La santé vient en mangeant  
et en bougeant.  
Le guide nutrition à partir  
de 55 ans.**  
2012, 62 p.

Psychosociologie du vieillissement

ARBUZ George, BILLON Rémy, FELDMAN Eliane, et al. **Le grand âge : chance ou fatalité? Ce qu'il faut savoir pour prévenir les maux du grand âge et bien utiliser le système de santé.** Bruxelles : Seli Arslan, 2003, 320 p. [Ouvrage]

Cet ouvrage donne en premier lieu un aperçu du savoir commun concernant les personnes âgées et des représentations sociales. Dans une deuxième partie sont présentées les conséquences pouvant résulter d'une connaissance insuffisante des risques du grand âge (l'hospitalisation en urgence des sujets âgés, les difficiles parcours de fin de vie et le fait de vivre une fin de vie que l'on n'a pas souhaitée). La troisième partie rassemble les données démographiques et fait le point sur les recherches contemporaines sur le vieillissement. Autres points abordés : départ à la retraite ; le choix d'un lieu de résidence ; les démarches à encourager pour préserver le plus longtemps possible son état de santé et son autonomie ; la manière d'utiliser correctement les ressources médicales et hospitalières au grand âge.

BILLE Michel, MARTZ Didier. **La tyrannie du "bien vieillir"**. Lormont : Editions Le Bord de l'eau, 2010, 151 p. [Ouvrage]

Voilà bien un paradoxe ! Comment une aspiration largement partagée et souhaitée, vieillir et vieillir bien, pourrait-elle devenir tyrannique ? En devenant une injonction, discrète voire sympathique. L'injonction à « bien vieillir » s'insinue progressivement dans nos mentalités au point de donner forme à notre rapport individuel et collectif à la vieillesse. Vieillissez, mais vieillissez bien !

BILLE Michel. **La chance de vieillir. Essai de gérontologie sociale.** Paris : L'Harmattan, 2011, 251 p. [Ouvrage]

Serons-nous capables de faire de l'allongement de la durée de la vie non seulement une chance personnelle mais une chance collective ? Les familles se recomposent sur le modèle du réseau et dans des rapports à cinq générations dont nous n'avons pas l'expérience. La place des personnes âgées s'y trouve redéfinie. Les traitements et retraitements sociaux dont, vieillissant, nous faisons l'objet, à domicile ou en établissement ont, parfois, de quoi inquiéter. La notion de dépendance, en désignant la personne, lui assigne une place dépréciée et brise le lien social au moment où, devenue très âgée, elle a le plus besoin de se sentir reliée, interdépendante. Un fragile espoir peut naître dès l'instant où nous regardons le vieillard non par rapport à son utilité, réelle ou supposée, mais bien par rapport à la fonction qu'il assume encore, si nous savons la lui reconnaître.

COUM Daniel, EGU Antoine, PELTIER-LE TEUF Martine, et al. **Les parents des parents : vieillissement et liens familiaux.** Brest : Association Parentel, Les carnets de Parentel, n° 31, 2009, 118 p. [Ouvrage]

De quoi le sujet vieillissant a-t-il besoin ? Que l'on se fasse partenaire jusqu'au bout de sa vie, en le considérant comme un être pris dans le langage même lorsque le corps monte au premier plan de la scène. De lui permettre de rester inscrit dans une histoire singulière, éventuellement portée et soutenue par d'autres, lorsque le désir et le corps s'effondrent. De faire encore offre de vie en ne réduisant pas l'ancien à ses troubles même si cette offre parfois se réduit à la seule présence. D'une attention constante portée à ce lien social à réinventer face aux défis que représente l'allongement de la vie pour la communauté humaine. Notre dette à l'égard de nos anciens est avant tout une dette d'invention.

GUINCHARD-KUNSTLER Paulette, RENAUD Marie-Thérèse. **Mieux vivre la vieillesse. 100 réponses aux questions des personnes âgées et de leur entourage.** Ivry-sur-Seine : Editions de l'Atelier, 2006, 255 p. [Ouvrage]

Réunissant une somme impressionnante d'informations et l'expérience de secrétaire d'État aux personnes âgées, les auteurs décryptent l'attitude de la société à l'égard des personnes âgées et mettent à mal un certain nombre de clichés. Ce guide s'adresse aux personnes âgées et à leur entourage et présente les initiatives innovantes et les coordonnées de plus de cinquante associations.

HENRARD Jean-Claude. **Les défis du vieillissement. La vieillesse n'est pas une maladie!** Paris : La Découverte, 2002, 233 p. [Ouvrage]

Dans ce livre clair et décapant, le professeur Jean-Claude Henrard s'insurge contre cette vision négative, largement relayée par les médias. Certes, on compte aujourd'hui, en France, moins de trois actifs pour un retraité, et, dans les cinquante années à venir, ce rapport devrait être divisé par deux en Europe. Mais, plutôt que d'envisager cette perspective comme une catastrophe, ne doit-on pas la voir comme un défi lancé à nos sociétés ? Telle est la conviction de l'auteur, qui explore ici les voies du possible et du souhaitable pour y répondre.

MOREL Annick, VEBER Olivier. **Société et vieillissement. Rapport du groupe n°1.** Paris : Inspection Générale des Affaires Sociales, 2011, 72 p. [Rapport]

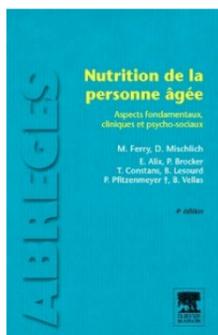
Ce rapport est issu des réflexions d'un débat national sur la dépendance. La première partie concerne les représentations autour de la vieillesse et de la perte d'autonomie. La seconde partie propose de renforcer la prévention et l'adaptation des logements. La dernière partie montre les besoins des aidants accompagnant la perte d'autonomie d'une personne âgée.

URL : <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/rapports-publics/114000332/>

PELLISSIER Jérôme. **La nuit, tous les vieux sont gris. La société contre la vieillesse.** Paris : Bibliophane Daniel Radford, 2003, 360 p. [Ouvrage]

Le titre évocateur de cet ouvrage pose la question du regard que notre société porte sur les personnes âgées. L'auteur remet en cause les idées reçues : tous les vieux ne sont pas identiques, vieillir ne signifie pas être dépendant, radoteur, sénile ou perdre le goût de vivre. Il pointe du doigt les inadaptations de notre société qui rend si difficile le "bien vieillir".

Vieillessement physiologique et psychologique



ALIX Emmanuel, FERRY Monique, MISCHLICH Danièle. **Nutrition de la personne âgée. Aspects fondamentaux, cliniques et psycho-sociaux.** Paris : Elsevier Masson, 2012, 347 p. [Ouvrage]

Aborde la nutrition sous un angle global qui comporte (le vieillissement physiologique et l'hydratation, le rôle de l'activité physique) et rappelle que l'alimentation est un soin. Le lien entre nutrition, mobilité et préservation de l'autonomie fonctionnelle est discuté pour mieux vieillir grâce à une alimentation saine. Des situations cliniques et éthiques sont envisagées, depuis les pathologies de surcharge, l'anorexie, la nutrition du malade Alzheimer et le refus alimentaire, jusqu'à la fin de vie.

AULAS Camille, LESTIENNE-DELOZE Isabelle. **Activité physique et vieillissement.** *Nutrition infos*, n° 34, 10 p. [Article]

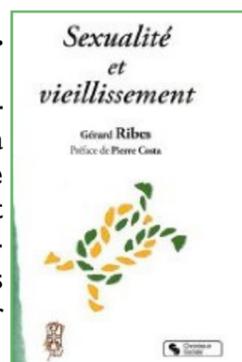
Les bénéfices de l'activité physique sur la fonction musculaire, l'appareil ostéoarticulaire, l'équilibre nutritionnel ou encore la cognition et l'humeur des seniors sont nombreux. Aujourd'hui, de nombreuses structures proposent un panel d'activités physiques à pratiquer en groupe, ou à domicile. La clé du succès : l'adaptation aux capacités et aux goûts de chacun.

DE JAEGER Christophe. **Les techniques de lutte contre le vieillissement.** Paris : Presse Universitaire de France, *Que sais-je ?*, n° 3463, 2002, 128 p. [Ouvrage]

Si la vie humaine s'est toujours achevée par une mort qui, quand elle est naturelle, vient clore le processus continu de vieillissement de l'homme, ce terme inéluctable n'a cessé de reculer, et à un rythme particulièrement soutenu au cours du dernier siècle. Notre époque est donc confrontée à cette problématique nouvelle de la qualité de vie pendant la vieillesse. Cet ouvrage se propose de présenter les différentes techniques qui donnent actuellement à l'homme la capacité d'intervenir sur sa longévité, tout en soulignant les enjeux sociaux et culturels d'un tel allongement général de la durée de vie.

RIBES Gérard. **Sexualité et vieillissement. Comprendre et anticiper les évolutions.** Lyon : Chronique Sociale, 2009, 144 p. [Ouvrage]

Ce livre se propose d'aider les seniors à anticiper, c'est-à-dire à appréhender les changements, et à prendre le temps nécessaire pour l'évolution des représentations afin d'éviter la brutalité de la confrontation à une situation. Pour les plus âgés, c'est donner un sens à ce qu'ils sont en train de vivre. C'est avoir des réponses sur le normal et le pathologique, c'est répondre à des questions sur les liens entre santé et sexualité. Pour les professionnels, connaître et comprendre les évolutions de l'âge, c'est pouvoir entendre les interrogations, les peurs, les incompréhensions de ce que vivent les aînés dans leur corps et leur relation. Pour les entourages, c'est à la fois reconnaître les besoins affectifs et sexuels de leurs parents.



SALICRU Richard. **Vieillessement et érosion des défenses. La forteresse dévastée.** Lyon : Chronique Sociale, 2012, 120 p. [Ouvrage]

Un document pour comprendre comment les mécanismes de défense se fissurent avec le vieillissement. Il donne des pistes pour un accompagnement personnalisé, en tenant compte de la vulnérabilité d'un être âgé.

THIEBAUD Danielle. **Comprendre le vieillissement. Libérer ses peurs, apprivoiser sa vieillesse.** Lyon : Chroniques Sociales, 2005, 87 p. [Ouvrage]

L'auteur nous invite, dans un premier temps, à comprendre le vieillissement à travers la biologie et les neurosciences. Que se passe-t-il dans nos cellules et notre cerveau ? Elle fait ensuite le lien entre la biologie et la psychologie en abordant les émotions, la mémoire et en proposant un éclairage particulier des démences. Elle différencie le vieillissement de la vieillesse. Cette dernière n'est pas la maladie que notre société redoute, c'est une étape de notre trajectoire de vie. L'auteur ouvre des pistes de réflexion du "bien vieillir" où chacun trouvera un écho à ses préoccupations. Elle incite également les "aidants naturels" et les professionnels, à réfléchir à leur accompagnement des personnes âgées etc.

TRAVISSE Christian. **Gérontologie préventive. Éléments de prévention du vieillissement pathologique.** Paris : Elsevier Masson, 2002, 473 p. [Ouvrage]

Cet ouvrage développe tous les aspects de la prévention du vieillissement pathologique à partir de 50 ans, à domicile ou en institution.

TUBIANA Maurice. **Le bien vieillir : la révolution de l'âge.** Paris : Editions de Fallois, 2003, 336 p. [Ouvrage]

L'auteur présente les multiples aspects du vieillissement. Il s'attache donc à expliquer l'ensemble des manifestations physiques du vieillissement, ainsi que les mécanismes. Il donne des conseils utiles pour préserver sa santé lorsque l'on vieillit tout en s'adaptant aux changements physiques qui s'opèrent. Enfin, il s'intéresse aux fonctions intellectuelles et à leurs modifications ainsi qu'à la psychologie de la personne vieillissante. Dans ce document, les idées reçues sur la vieillesse sont remises en questions et l'importance d'une pleine participation des personnes âgées à la vie de la cité est soulignée.



VERDON Benoît. **Le vieillissement psychique.** Paris : Presse Universitaire de France, *Que sais-je ?*, n° 3981, 2013, 127 p. [Ouvrage]

Les femmes et les hommes ne sont pas inertes face à leur vieillissement, lequel s'impose pourtant à eux de façon contraignante. Vieillir engage en effet un travail psychique intense qui mobilise les fragilités de chacun, au risque de la souffrance, et parfois de la pathologie, mais aussi ses ressources et ses potentialités de changement.

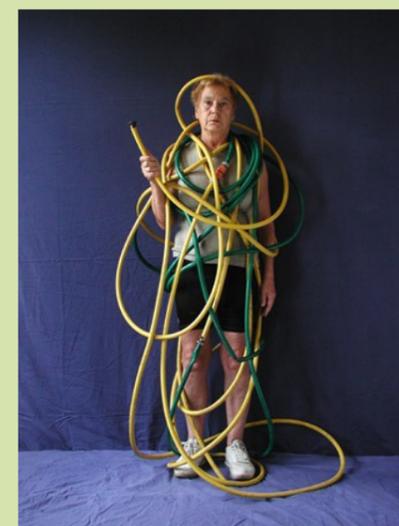
Outils pédagogiques disponibles au CODES du Cher

**La mémoire en éveil. Jeux de stimulation des mémoires.** CODES du Jura, 2006

Les objectifs de ce jeu sont de stimuler toutes les mémoires en les entraînant avec des jeux adaptés, d'acquies des moyens de mémorisation, de se divertir, de créer des liens sociaux entre les participants, de valoriser les rencontres, les désirs et l'intérêt, de redonner du sens à la vie et de dynamiser le projet de vie des participants. Il se compose d'un classeur regroupant plus de 150 séances de jeux et d'un livret d'accompagnement rassemblant les fiches techniques destinées à l'animateur.

**Les 80 ans de ma mère. 8 films réalisés par les familles elles-mêmes.** TéATR'ÉPROUVÈTe, 2005

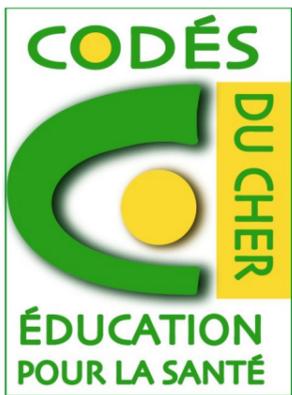
"Les 80 ans de ma mère" est une action destinée à valoriser l'image des personnes âgées. Ce coffret pédagogique contient : 8 courts-métrages de 9 min à 18 min sur les personnes âgées. Ceux-ci évoquent : le vieillissement, l'isolement, l'accès aux soins, la maladie, l'exil, la guerre, la famille, les amis, le savoir et les loisirs. 9 courts-métrages du Laboratoire de Recherche Multimédia pour Personnes Âgées. Une série 18 de cartes mettant en scène des personnes âgées.



**Longévité, mode d'emploi.** ESV Production, 2002

Ce DVD propose 100 minutes de vidéo (films documentaires, interventions d'experts, interviews...) sur le vieillissement et la longévité. Parmi les termes abordés : l'histoire de Jeanne Calment et les centenaires en France, les "recettes du grand-âge", la science du grand-âge, démographie et sociologie du grand-âge.

## Le CODES du Cher



Assure le relais des campagnes d'information de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé, **INPES**  
[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

Adhère à la Fédération Nationale d'Éducation et de promotion de la Santé, **FNES**  
[www.fnes.fr](http://www.fnes.fr)

Adhère à la Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé, **FRAPS**  
[www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)



Participe au réseau documentaire en région Centre **Crescendoc**



Accès à la base de données régionale **Crescenbase** :  
[www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)



## Où nous trouver ?

L'équipe du CODES du Cher vous accueille du lundi au vendredi **sur rendez-vous**.  
 Merci de nous contacter.

**CODES du Cher**  
 4, cours Avaricum  
 18000 Bourges  
 Tél : 02.48.24.38.96  
 Fax : 02.48.24.37.30

<http://www.codes18.org>  
[codesducher@wanadoo.fr](mailto:codesducher@wanadoo.fr)

## Sites internet

**Agence Régional de la Santé du Centre (ARS Centre) - le Projet Régional de Santé :**  
 URL : <http://www.ars.centre.sante.fr/Le-Projet-regional-de-sante.l18586.0.html>

**Conseil Général du Cher (CG 18) - Personnes âgées :**  
 URL : <http://www.cg18.fr/-Personnes-agees->

**Institut National d'Études Démographiques (INED) - Santé et vieillissement :**  
 URL : [http://www.ined.fr/fr/ressources\\_documentation/pages\\_thematiques/sante\\_vieillessement/](http://www.ined.fr/fr/ressources_documentation/pages_thematiques/sante_vieillessement/)

**Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) - Vieillir en bonne santé :**  
 URL : <http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/bien-vieillir/index.asp>

**Ministère des Affaires Sociales et de la Santé : Personnes âgées/Autonomie :**  
 URL : <http://www.social-sante.gouv.fr/espaces.770/personnes-agees-autonomie.776/>

## Journée de la prévention INPES 2013

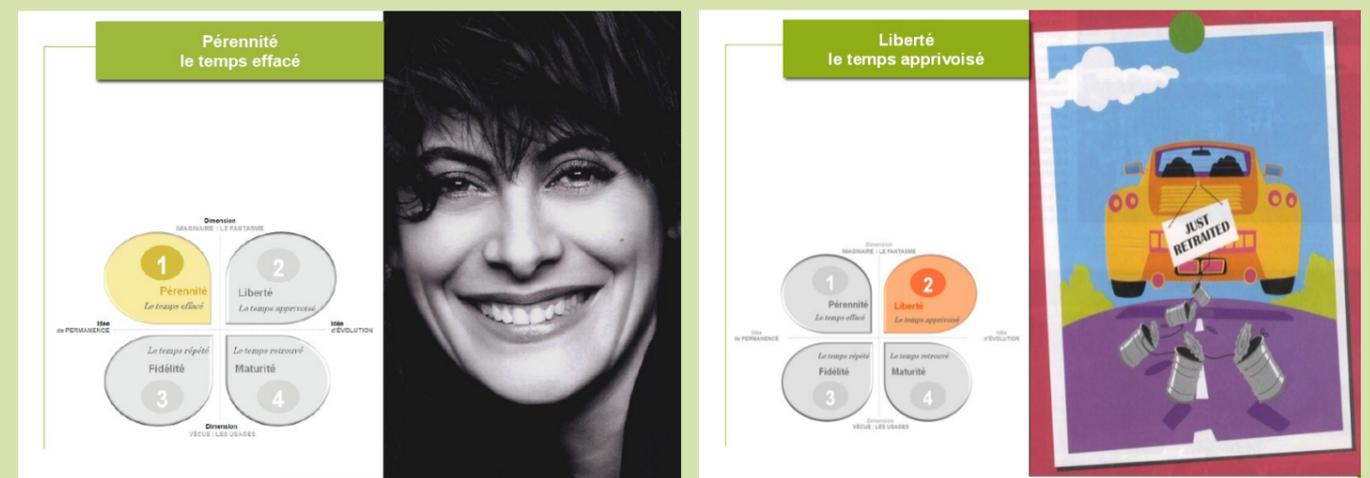
## Session « Avancer en âge : articulations des interventions de promotion de la santé en lien avec les territoires »

Les objectifs de cette session sont de :

- ✗ Connaître les critères de qualité des actions de promotion de la santé Bien vieillir
- ✗ Identifier différentes modalités et conditions d'intervention favorables à la participation sociale des aînés
- ✗ Questionner les articulations, au niveau des territoires, des offres institutionnelles et des initiatives communautaires

Les diaporamas de cette session sont disponibles sur le site de l'INPES  
 URL : <http://www.inpes.sante.fr/jp/cr/2013/s5.asp>

Retrouvez sur cette même page le diaporama sur « **La représentation sociale du vieillissement dans les médias et la publicité** », de Mme Dublineau.



La Mutualité Fonction Publique, initiatrice de la conférence-débat, s'est entourée des partenaires institutionnels et associatifs suivants :

