

Programme Prévention Santé Séniors Bourgogne

Préserver sa santé, à tous les âges de la vie, est pour chacun d'entre nous une préoccupation importante. Si la santé est la résultante de nombreux facteurs, il en est un sur lequel tout le monde peut agir à son niveau : l'adoption de comportements favorables. S'approprier ou se réapproprier des connaissances, des attitudes et des comportements favorables à la santé : c'est ce que propose le programme Prévention Santé Séniors Bourgogne.

Il s'agit d'un programme de prévention de santé global, il s'articule autour de cinq thématiques, traitées chacune dans un module :

Le module « Peps Eureka : Pour donner du Peps à ses neurones et à sa vie » (Atelier Mémoire) vise à comprendre pour agir au quotidien. Il favorise l'épanouissement psychosocial : reprendre confiance en soi et dédramatiser les trous de mémoire. Il est organisé en 12 séances collectives de 2h30 avec une séance de présentation et un entretien individuel avec un médecin.

Le module « Equilibre, où en êtes-vous ? : prévenir les chutes et apprendre à se relever en confiance » permet de stimuler et maintenir sa fonction d'équilibration et de réassurer sa stabilité posturale. Ce module est organisé en 10 séances collectives d'une heure encadrées par un animateur formé et deux séances d'exercices individuels, une au début pour adapter le programme à chaque participant et une à la fin pour observer les progrès.

Le module « Alimentation : Bien vieillir, c'est aussi savoir adapter son alimentation » permet de connaître les incidences du vieillissement sur les besoins nutritionnels, d'acquérir les bonnes connaissances sur l'équilibre alimentaire. Il est organisé en 11 séances collectives de 2 heures et est animé par un professionnel de la nutrition. Une des séances est animée par un dentiste et une consultation particulière en diététique est envisageable sur demande.

Le module « Les médicaments : Mieux les comprendre pour mieux les prendre » a pour vocation de mieux faire connaître les médicaments, leur fonctionnement, leur usage, leurs risques et de mieux comprendre les médecines alternatives. Il s'organise en 8 séances collectives de 2 heures et est animé par différents professionnels de la santé (gériatre, pharmacien, etc.) et de la prévention.

Le module « Sommeil : Bien dormir, Bien Vieillir, Bien Vivre » a pour objectifs, notamment, de comprendre les mécanismes et les facteurs modulateurs du sommeil et d'identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences. Il s'organise en 8 séances collectives de 2 heures et est animé par un animateur-expert. Un gériatre intervient lors de deux séances.

Un sixième module, généraliste **« Les Ateliers du Bien Vieillir »** aborde les thèmes suivant : « Bien dans son corps, bien dans sa tête », « Pas de retraite pour la fourchette », « Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre », « Faites de vieux os », « Dormir quand on a plus vingt ans », « Le médicament, un produit pas comme les autres ». Il s'organise en 6 séances collectives de 3 heures et est encadré par un animateur bénévole.

La finalité du programme Prévention Santé Séniors Bourgogne est de préserver la qualité de vie et l'autonomie des personnes de 60 ans et plus et de maintenir le lien social. Chaque module, dans une ambiance conviviale, est constitué d'un groupe de 12 à 15 participants et

est animé par des intervenants professionnels et/ou bénévoles formés à chaque thématique. Ces modules sont organisés sur l'ensemble du département, aussi bien dans des petites communes qu'en ville.

Ce programme est né d'un partenariat entre la CARSAT, la Mutualité Sociale Agricole, la Mutualité Française Bourgogne et les Caisses Primaires d'Assurance Maladie.

Grâce aux financements apportés par ces partenaires mais aussi par l'Agence Régionale de Santé, le RSI, la CNRACL et le Conseil Général, la participation n'est que de 20€ (par module, et par personne).

En 2010, le programme Prévention Santé Séniors Bourgogne a été évalué par un cabinet de consultants indépendant. L'évaluation a démontré que le programme a un fort impact sur la qualité de vie des séniors. Il contribue à préserver l'autonomie des personnes en leur donnant des conseils sur l'activation cérébrale, l'activité physique, les bonnes habitudes alimentaires et comportementales et la prise médicamenteuse. Les nombreuses rencontres contribuent à renforcer ou recréer du lien social entre les participants.

9 participants sur 10 déclarent avoir renforcé leurs connaissances

7 participants sur 10 déclarent avoir modifié leurs habitudes, quel que soit le module suivi et pour 5 participants sur 10, cela a été maintenu dans le temps

8 participants sur 10 déclarent que le programme a accru leur capacité à agir sur leur santé et 6 sur 10 déclarent que leur participation a eu des effets bénéfiques sur leur santé.

Marie-Aude Grandjean, chargée de projets-animatrice à la Mutualité Française Bourgogne est coordinatrice du programme Prévention Santé Séniors Bourgogne dans l'Yonne. Pour toutes informations complémentaires, renseignements ou inscriptions vous pouvez la contacter au 03 86 72 11 88 ou au 06 82 25 44 10.