

JUIN 2021 | Atelier #10 Vieillir & Vivre bien : Dépendance & prévention

« La vieillesse est-elle forcément dépendance ? Qu'en est-il de la prévention ? », thème abordé dans le cadre de la série d'Ateliers autour du « Bien Vieillir »
Éléments clés de la session du 30.06.21

**Antoine Gérard, (Sociologue,
Responsable Pole Recherche Domitys,
Producteur podcast SocioGérontologie,
ant.gerar@outlook.fr)**

Deviendrons-nous tous dépendants ?

La dépendance cristallise les craintes liées au vieillissement. Pourtant, s'il s'agit bien d'un problème de santé publique, au niveau individuel, la dépendance ne touche qu'une minorité de personnes âgées.

Voici quelques chiffres pour y voir plus clair :

- Sur les 15 millions de personnes âgées, 1,2 millions, soit 8%, sont dépendantes.
- Parmi les personnes de plus de 85 ans, 20% sont dépendantes.

Vieillir ne signifie donc pas devenir dépendant. Pourtant à focaliser l'attention sur la problématique de la dépendance, on en oublie que les vieux non-dépendants ont aussi des besoins. Des besoins auxquels il nous faut porter sérieusement attention car il est possible pour eux, grâce à la prévention, d'éviter une large partie de la dépendance.

Il reste toutefois un problème : les vieux ne veulent pas de prévention !

Le problème de la prévention

Si tout le monde s'accorde pour demander plus de prévention, quand il s'agit de se l'appliquer à soi-même, les candidats se font plus rares. C'est le cas des personnes âgées qui ne manquent jamais d'objections pour ne pas s'engager dans de tels dispositifs.

Le mot clés ici est « s'engager » car tout l'enjeu de la prévention est de susciter ce premier pas !

La perspective de résultat lointain est insuffisante pour permettre un véritable engagement dans le dispositif. Il faut donc avant tout rechercher une évolution à court terme, qui donnera envie aux personnes de poursuivre dans la direction empruntée.

Par conséquent, la prévention est d'autant plus efficace qu'elle n'en porte pas le nom et qu'elle est invisible !

Plus d'information sur le podcast : l'erreur de la prévention (10min)

<https://podcast.ausha.co/sociogerontologie/20-l-erreur-de-la-prevention>

**Docteur Catherine Helmer
(Epidémiologiste, Chercheur Inserm,
catherine.helmer@u-bordeaux.fr),**

Les faits

La population française s'accroît ... et vieillit. Selon l'Insee en France 4,3 millions de personnes avaient 75 ans et plus en 2000 ; elles seront 12,1 millions en 2050, soit 16% de la population. Avec l'avancée en âge les pathologies liées au vieillissement, parmi lesquelles la maladie d'Alzheimer, augmentent. Pourtant, plusieurs études récentes montrent qu'à âge égal une personne a moins de risque de développer une maladie d'Alzheimer maintenant que quelques décennies auparavant. Pourquoi ? La réponse est probablement dans notre mode de vie et dans la meilleure prise en charge de certains facteurs de risque.

La prévention ?

Plusieurs facteurs de risque ou facteurs protecteurs de la maladie d'Alzheimer ont été identifiés et la prévention pourrait retarder la survenue de cette maladie. Toutes les maladies ne pourront bien sûr pas être empêchées, mais on peut gagner plusieurs années en bonne santé. Et la prévention contre la maladie d'Alzheimer est aussi souvent efficace pour prévenir les maladies cardiovasculaires ou certains cancers. Alors il ne faut pas hésiter !

Comment ?

En pratique que faut-il faire ?

Avoir une vie sociale riche, stimulante. Manger équilibré et varié, et bouger : l'activité physique, adaptée selon les capacités de chacun est essentielle au bien être physique et moral. Mais aussi prendre en charge sa santé : traiter son hypertension, son diabète, et limiter tous les facteurs de risque cardio-vasculaires comme le tabac, le cholestérol et le surpoids. Et penser à renouveler ses lunettes si besoin et à faire vérifier son audition !

Avec tout ça une pointe de bonne humeur ! La prévention c'est aussi ça : profitez de la vie en découvrant de nouvelles activités qui vous font plaisir.

En prenant de l'âge, parlez, questionnez, sollicitez votre médecin traitant. Les professionnels de santé sont à votre écoute pour vous rassurer et vous orienter.

