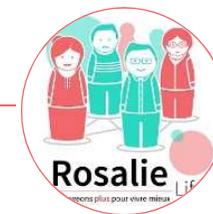


RESTITUTION ETUDE PARCOURS DE VIE ET PRÉVENTION SANTÉ

1^{er} décembre 2018



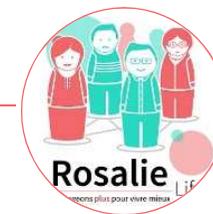
AU PROGRAMME



- **Accueil**
- **Introduction sur Kozh Ensemble et Rosalie Life**
- **Préambule**
- **Méthodologie**
- **Etat des lieux : parcours de vie et prévention santé**
- **Propositions d'actions pour bien vieillir sur son territoire**
- **Conclusion**
- **Jeu rapide de mise en relation et pot de l'amitié !**



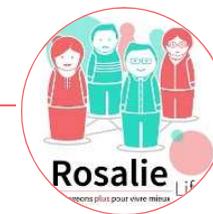
INTRODUCTION SUR...



KDZH ensemble | Le gérontopôle
de Bretagne



PRÉAMBULE



**L'étude des parcours de vie et de la santé offrent de nouvelles perspectives pour mieux comprendre les inégalités de santé et y répondre.
> enjeu majeur de nos sociétés.**

Ces inégalités résultent de l'effet de différents facteurs biologiques, socio-économiques et psychologiques qui interagissent à différents moments de la vie des individus.



MÉTHODOLOGIE



- Un projet proposé par le Lab Santé du GÉrontopôle de Bretagne
- Déroulement en deux phases :
 - **La phase 1** : recueillir des expériences basées sur des entretiens croisés et des groupes de travail.
 - **La phase 2** : mettre en place des actions, à partir des recueils de la phase 1.
- Cette restitution présente les résultats de la phase 1

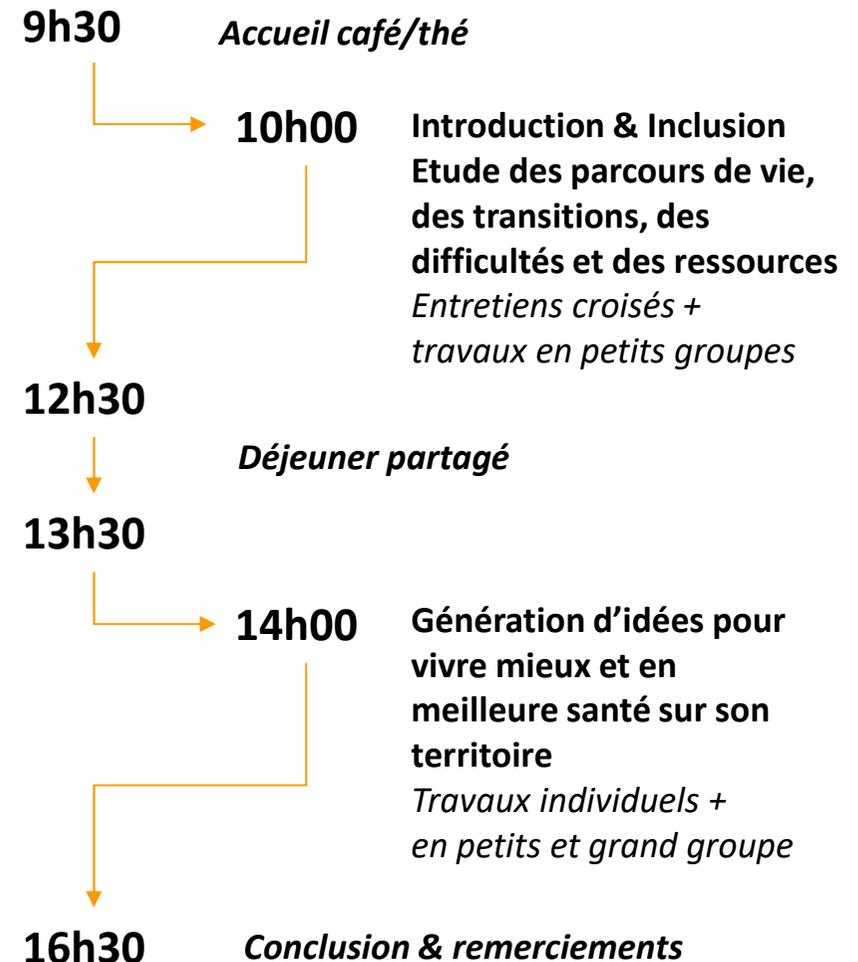


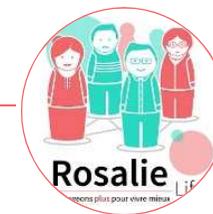
MÉTHODOLOGIE



UNE JOURNÉE TYPE

- **Participants présents : 38**
- **Trois groupes de « témoins experts » de plus de 55 ans**
 - **Carhaix-Plouguer et son territoire**
le samedi 15 septembre 2018
 - **Poullan-sur-mer et son territoire**
le samedi 29 septembre 2018
 - **Brest et son territoire**
le samedi 13 octobre 2018





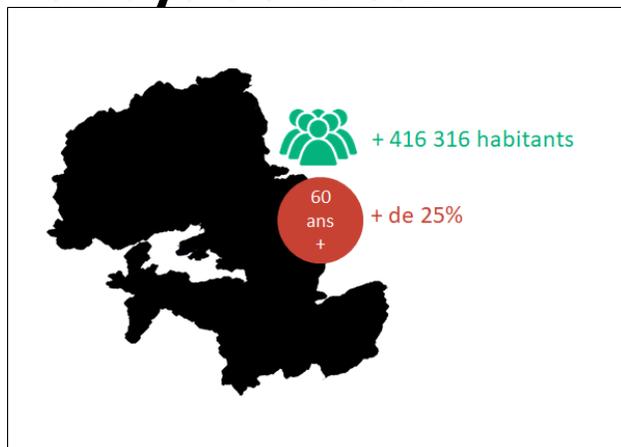
*Etat des lieux :
Parcours de vie
et prévention santé*



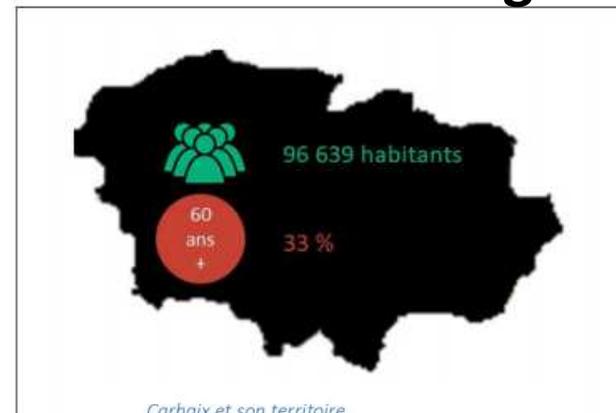
LES TERRITOIRES ETUDIES



Le Pays de Brest

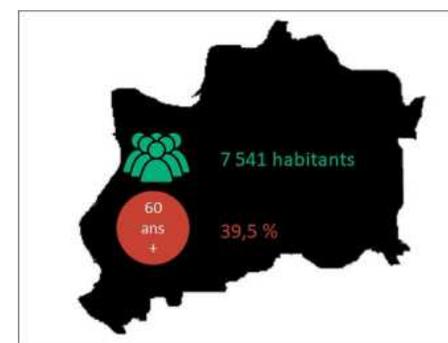
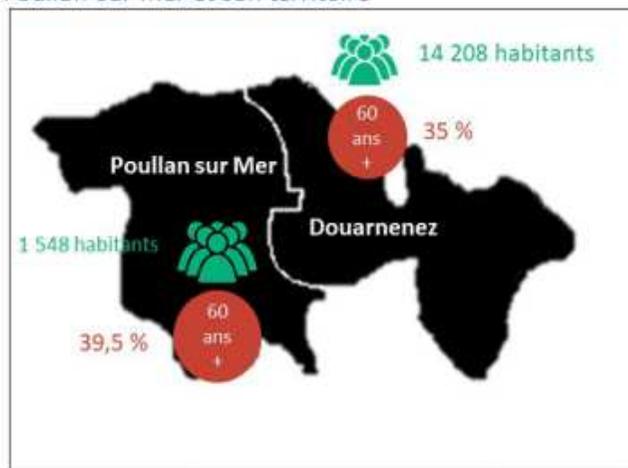


Centre ouest Bretagne

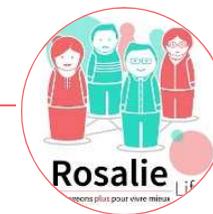


Carhaix et son territoire

Poullan sur mer et son territoire



LE PROFIL DES PARTICIPANTS



71 %



38 participants
âgés de 56 à 84 ans (âge
médian 66 ans)
10 personnes en activité
et 28 à la retraite.



29 %



LE PROFIL DES PARTICIPANTS



CARHAIX et son territoire

- **Participants** : 12 personnes dont 75% de femmes. Ages : de 56 à 84 ans. Age médian : 63 ans. 4 personnes en activité (dont 1 personne en arrêt maladie), 2 retraités en soutien d'une activité agricole, 6 retraités.
- **Lieux de vie** : Carhaix (6), Châteauneuf du Faou (3), Gouezec, Locqueffret, Coray.
- **Métiers exercés** : agriculteurs (3), employé.e d'usine (2), conseiller.e d'animation, commerçants, professeur.e d'université, agent hospitalier, secrétaire, comptable.

POULLAN SUR MER et son territoire

- **Participants** : 11 personnes dont 73% de femmes. Ages : de 56 à 85 ans. Age médian : 68 ans. 10 retraités, 1 personne en activité.
- **Lieux de vie** : Poullan sur Mer (6), Douarnenez (4), Quimper (1).
- **Métiers exercés** : enseignant.e, agent territorial, comptable, assistant.e maternelle, Instituteur.trice, responsable achat, technicien commercial, horloger, entrepreneure, famille d'accueil, infirmière.

BREST et son territoire

- **Participants** : 15 personnes dont 66% de femmes. Ages : de 56 à 68 ans. Age médian : 61 ans. 10 retraités, 5 personnes en activité.
- **Lieux de vie** : Brest (9), Saint Thonan (2), Crozon, Landeda (1), Landerneau (1), La Roche Maurice (1), Plougastel Daoulas (1).
- **Métiers exercés** : cadre administratif, agent d'entretien (3), ingénieur agronome, responsable de formations, agent hospitalier, comptable, agent territorial, cadre commercial, agent administratif (2), éducateur.trice, formateur.trice, chercheur en biologie marine.



LES PROBLÈMES DE SANTÉ



Deux tiers des personnes interviewées ont rencontré des problèmes de santé contre un tiers qui n'y aurait jamais été confronté.

Les problèmes les plus cités :

- Ablation de la thyroïde dont un cancer de la thyroïde.
- Cancer du sein et autre cancer
- Arthrose, opération de la hanche, opération des genoux, hernie discale.
- Dépression.
- Prostate. Calculs rénaux.

Les soutiens les plus cités :

- Des professionnels compétents.
- Le soutien de la famille, des amis.
- Ressources personnelles (moral, positivité,...).
- Milieu associatif.
- Un suivi psychologique.



Il faudrait mieux considérer les personnes après 80 ans, que l'on continue à nous soigner comme une personne normale et non avec un jugement du type « mais madame vous avez 80 ans ».



L'ACCÈS A LA SANTÉ



Des écarts très importants entre les territoires.

CARHAIX ET SON TERRITOIRE

- Très bien, facile, un bon médecin et suffisamment de professionnels de santé (médecin, kiné, accès à un hôpital de Carhaix) (7)
- Spécialistes difficiles à trouver en milieu rural. Il faut aller dans de plus grandes villes.
- Sur place : Ophtalmo et dentiste ok mais délais un peu long (Carhaix).



POULLAN-SUR-MER ET SON TERRITOIRE

- Manque de médecins généralistes (4)
- Pas de spécialistes sur place (6)
- Catastrophique, pas de médecin. Obligation d'aller à Pont Croix (12km).
- Difficile. Mauvaise coordination entre les médecins et les services d'aide à domicile.
- Beaucoup de travail à faire dans ce domaine.
- Nul (2)
- Convenable.

BREST ET SON TERRITOIRE

- Très bien, facile (9)
- Médecin généraliste très bien. Spécialiste très long.
- Difficultés à trouver des spécialistes remplaçant les départs en retraite.
- Des délais d'attente pour les examens IRM et scanners (2).
- Correct.
- Zone blanche «presqu'île de Crozon».



LES ACTIVITÉS SPORTIVES

80% des personnes interviewées pratiquent au moins une activité physique.

80% des personnes déclarent pratiquer au moins une activité culturelle (*page suivante*).



CARHAIX ET SON TERRITOIRE

- Marche (8)
- Gymnastique (5)
- Jardinage
- Vélo
- Piscine
- Yoga
- Danse Bretonne, danse



POULLAN-SUR-MER ET SON TERRITOIRE

- Marche (7)
- Aquagym (2)
- Jardinage
- Gymnastique
- Club de foot (arbitre)

BREST ET SON TERRITOIRE

- Marche, Randonnées(9)
- Relaxation, Yoga (2)
- Gymnastique (2)
- Piscine (2)
- Course à pied
- Vélo
- Renforcement musculaire



LES ACTIVITÉS CULTURELLES

En matière d'activités sportives et culturelles, ce qui différencie les territoires, c'est la diversité des activités proposées et leur proximité géographique : elles sont plus variées et plus accessibles en milieu urbain.



CARHAIX ET SON TERRITOIRE

- Lecture (6)
- Cinéma (3) de temps en temps
- Activités associatives
- Université du temps libre
- Réseaux sociaux



POULLAN-SUR-MER ET SON TERRITOIRE

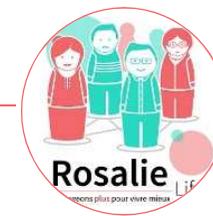
- Lecture (4)
- Cinéma (3)
- Documentaires
- Ateliers créatifs
- Théâtre de Quimper
- Université du temps libre
- Histoire de l'art
- Généalogie

BREST ET SON TERRITOIRE

- Cinéma (10)
- Lecture (8)
- Théâtre (5)
- Concerts, festivals (4)
- Sorties OVS (musées...)
- Organisation d'activités culturelles et sportives
- Chant (chorale AVF)
- Vie associative



SOCIABILITÉ ET SENTIMENT DE SOLITUDE



- Les personnes interviewées ont **une vie très active à active** sur les territoires de Carhaix et de Brest.
- Elles semblent **moins occupées et plus isolées à Poullan-sur-mer et son territoire.**
- Sur le territoire de Brest, un tiers des participants expriment le **fait d'être isolées alors même que certaines d'entre elles ont des activités professionnelles, sportives et ou culturelles.**

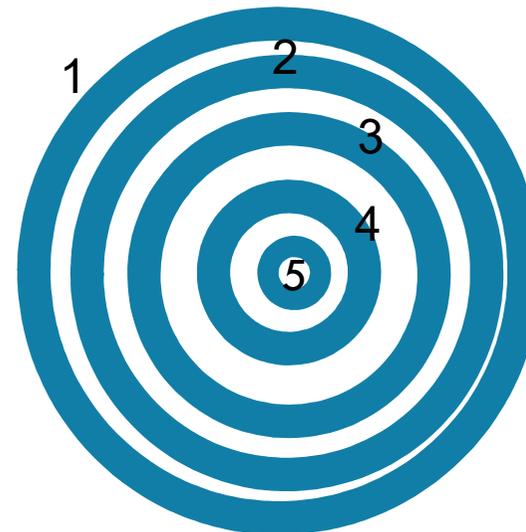


SOCIABILITÉ ET SENTIMENT DE SOLITUDE



Les principales sphères de sociabilité :

1. La famille
2. La vie associative
3. Le voisinage
4. Le travail



Est très peu citée :

5. La sphère amicale *



* *Etude nationale, source Credoc 2017 : 41 % des Français ont des relations faibles ou inexistantes avec leur réseau amical.*



LES TRANSITIONS/ BIFURCATIONS QUI JALONNENT LA VIE



Ces faits marquants sont des étapes plus ou moins bien vécues.

Vie familiale et sociale :

- ✓ Le deuil d'un proche (parent, fratrie, ami, enfant,...)
 - ✓ Le divorce ou la séparation et le remariage
- ✓ La naissance des enfants et le fait de fonder une famille
 - ✓ Le vieillissement



Vie professionnelle :

- ✓ Le changement d'activité professionnelle
- ✓ La mobilité géographique
- ✓ Le licenciement, le chômage, une reconversion choisie ou subie après 50 ans
- ✓ Le passage à la retraite et le vieillissement



LES DIFFICULTÉS LES PLUS RENCONTRÉES



Ce qui ressort de commun aux trois territoires :

Deuil

Isolement affectif et social, éloignement familial

Célibat (lié au veuvage, au divorce...)

Difficultés financières

Exclusion dans la maladie

Licenciement, chômage

Coût des EHPAD (+ mauvaise prise en charge des aînés)

Vieillesse



LES DIFFICULTÉS LES PLUS RENCONTRÉES



Des différences en matière d'accessibilité :



✓ Aux soins et aux spécialistes :

Difficile sur Poullan-sur-mer et Douarnenez mais également à Carhaix pour les spécialistes et sur le territoire de Brest sur la presqu'île de Crozon.



✓ Aux transports en commun :

Difficile sur le territoire de Poullan-sur-mer et Douarnenez. Un point fort pour le Tramway à Brest.



✓ A l'aménagement des villes :

Permettre une meilleure mobilité des personnes âgées et handicapées. le mauvais état des trottoirs et le difficile accès pour monter dans un bus.



✓ A Internet avec haut débit :

Notamment sur Poullan-sur-mer et Douarnenez.



LES RESSOURCES ET OPPORTUNITES TROUVEES



En priorité :

L'entourage proche, les liens sociaux
(famille, amis, monde associatif, réseaux sociaux)

Les activités pratiqu es
(physiques, intellectuelles, culturelles, sociales)

Les animaux de compagnie

La personne elle-même
(ses ressorts, sa personnalité, sa positivité)



LES RESSOURCES ET OPPORTUNITÉS TROUVÉES.



Egalement cité :

Accès aux commerces et services

Accès à la santé, un médecin, des spécialistes

**Une bonne hygiène de vie,
(alimentation équilibrée, activité physique, etc.)**

Stabilité professionnelle

Logement aménagé pour bien vieillir





*Proposition d'actions
pour bien vieillir
sur son territoire*

DES CONSEILS POUR BIEN PRÉPARER SA RETRAITE



Une première série de conseils porte sur les dernières années de travail et le fait de préparer ce départ au préalable :

Partir à temps et de ne pas jouer les prolongations



Le temps partiel et le télétravail
3 à 5 ans avant la retraite

L'accès à une formation de préparation à
la retraite

Eviter de s'arrêter en « hiver »

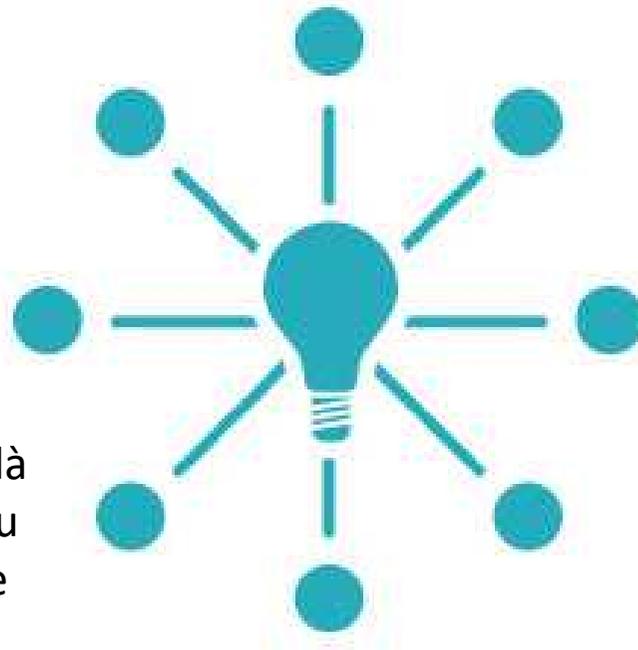


DES CONSEILS POUR BIEN PRÉPARER SA RETRAITE



La deuxième série de conseils porte sur les relations sociales :

Avoir des passions et/ou des engagements sociaux et/ou associatifs avant de partir à la retraite



Rester vivre sa retraite là où on a travaillé et vécu pour rester proches de ses ami.e.s

Faire un repérage des activités possibles en proximité
se renseigner sur le bénévolat

Des activités extérieures à la maison pour éviter de tourner en rond et de s'enfermer

S'engager dans la vie familiale
« se rendre utile » et « tisser des liens durables » avec sa famille

Garder des habitudes pour rythmer son quotidien



DES IDÉES POUR QUE LES TERRITOIRES SOIENT AU TOP POUR BIEN VIEILLIR.



Brest semble être la ville la mieux lotie des trois territoires étudiés, notamment en matière de transports et d'accès au soin.

Les idées pour favoriser le bien vieillir sur les trois territoires sont quasiment identiques :

- ✓ **L'accessibilité et la mobilité**
(logement, transports, vie quotidienne...)
- ✓ **L'accès à la santé**
- ✓ **Le lien social et l'utilité sociale**



DES IDÉES POUR QUE LES TERRITOIRES SOIENT AU TOP POUR BIEN VIEILLIR.



LE LOGEMENT ET LA MOBILITE

- **Eviter « le ghetto de personnes âgées ».**
- Veiller à **conserver la mobilité** de la personne âgée qui reste vivre chez elle (ex : accès aux transports en commun, taxi à la demande, accompagnement dans la mobilité).
- Inventer de **nouvelles solutions de logement et d'accompagnement de la dépendance avec des personnels plus nombreux, formés et mieux valorisés.**
- **Développer les déplacements doux** (à pied, pistes cyclables sécurisées)
- **Faciliter l'achat ou la location de vélos électriques**



Avoir des structures plus petites à taille humaine où on vivrait une fin de vie plus sereine que ce qui est proposé aujourd'hui en EHPAD.



DES IDÉES POUR QUE LES TERRITOIRES SOIENT AU TOP POUR BIEN VIEILLIR.



LA SANTE

- **Pouvoir accéder à un réseau médical** (lutter contre les zones blanches poullan sur Mer & Douarnenez, presque île de Crozon,...).
- Des **maisons médicales** avec une **coordination** entre médecins et spécialistes.
- **La prise en compte et en charge des médecines alternatives** en complément des traitements classiques.



En vieillissant, je souhaiterais une prise en charge plus globale et moins segmentée (...)

La vision globale en médecine est peu développée en France, on nous emmène de spécialiste en spécialiste sans une réelle coordination.



DES IDÉES POUR QUE VOTRE TERRITOIRE SOIT AU TOP POUR BIEN VIEILLIR.



LE LIEN SOCIAL et L'UTILITE SOCIALE

- **Penser les actions de manière globale et non segmentée** par âge, catégorie sociale (les enfants, les actifs, les vieux), etc.
- **Imaginer des espaces, des lieux, des événements où tous les âges peuvent se rencontrer.**



Il faudrait un projet social qui utilise, donne une place « utile » aux retraités » (...)

Il faut imaginer des actions pour favoriser une meilleure intégration des personnes âgées au niveau du quartier ou de la commune.



Renforcer les solidarités dans les quartiers (...)

Une vision sociale globale et pas segmentée (...)

Développer des activités intergénérationnelles,

Continuer à développer les diverses associations

Développer des activités pérennes sur le secteur de Carhaix : des rencontres, etc. Il manque un centre social ou une entité similaire.



CONCLUSION / LES INGRÉDIENTS POUR BIEN VIEILLIR



Selon les personnes interviewées :

- **La prévention** : Une bonne hygiène de vie (alimentation, rester actif en pratiquant des activités physiques et culturelles).
- Un **niveau de vie suffisant** pour faire des activités, sortir et voir des amis.
- Le **lien social et l'utilité sociale**.
- Un état d'esprit « **ouvert et curieux** ».
- Un **cadre de vie agréable**.



La prévention, parent pauvre des budgets de santé : environ 2% contre 8% au Québec



L'écart d'espérance de vie chez les hommes entre les 5% les plus riches et les 5% les plus modestes, est de 13 ans.



CONCLUSION / LES INGRÉDIENTS POUR BIEN VIEILLIR



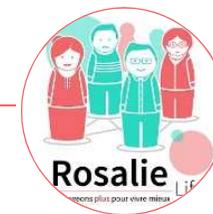
D'autres idées apportés par des spécialistes en gérontologie :

Serge Guérin, Dominique Argoud pour ne citer qu'eux

- **L'innovation d'organisation du corps médical** : Le partage d'informations, une meilleure gestion des plannings, la réduction des tâches administratives effectuées par des médecins, la délégation de tâche, etc.
- **Dépasser les catégories-cibles** afin d'agir sur l'ensemble du parcours de vie des individus.
- **Prendre en compte l'ensemble des préoccupations** des habitants vieillissants, quel que soit leur âge.
- **Agir globalement à l'échelle d'un territoire local.**



PLAN D' ACTIONS DU TERRITOIRE DE CARHAIX & PAYS CENTRE OUEST BRETAGNE

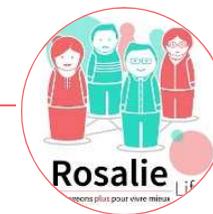


1. Une **pension retraite minimum** de 1000 €/mois
2. Des **maisons médicales** au niveau communal ou de la Communauté de commune
3. Des **services publics de proximité** (Administration, Santé, Transports)
4. Prise en charge globale, **réponses personnalisées** fondées sur le parcours de vie de la personne
5. Culture de **l'ouverture d'esprit**, d'accueil de toutes les populations (jeunes, personnes âgées, étrangers, etc.)

Propositions prioritaires extraites du rapport d'études Journées Parcours de vie et prévention santé – décembre 2018



PLAN D' ACTIONS DU TERRITOIRE DE POULLAN SUR MER

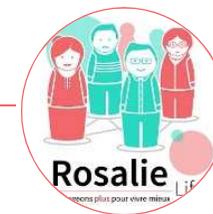


1. Une **maison médicale**
2. Incitation / **facilitation de l'installation de médecins**
(logement gratuit, etc.)
3. Des actions de réorganisation et d'harmonisation
des **transports en commun** : passages plus
fréquents + service à la demande par téléphone et /
ou sur rdv)
4. Des **réunions publiques participatives**
5. Une meilleure **coordination entre les différents
intervenants à domicile** pour les personnes âgées

*Propositions prioritaires extraites du rapport d'études Journées Parcours de vie et prévention
santé – décembre 2018*



PLAN D' ACTIONS DU TERRITOIRE DE BREST



1. Des **Maisons de santé pluridisciplinaires** (santé, prévention)
2. Des **Maisons administratives pluridisciplinaires** (impôts, CAF, Sécurité sociale, mutuelles, etc.) et l'accompagnement correspondant
3. La **valorisation des seniors** dans la publicité, les actions,...
4. La **création de lieux et d'échanges intergénérationnels**
5. Des **services coordonnés à la personne et centrés sur son projet de vie pour vivre chez soi jusqu'au bout de la vie** (soin, ménage, jardinage, soutien administratif, sorties...)

Propositions prioritaires extraites du rapport d'études Journées Parcours de vie et prévention santé – décembre 2018



POUR SE QUITTER QUELQUES MOTS D'AXEL KHAN



L'augmentation de la longévité est un triomphe.

Le vieillissement est le succès de nos sociétés.

Notre société se retrouve face à deux stratégies :

- masquer le vieillissement

ou

- accepter que l'on vieillisse et vivre humainement et pleinement jusqu'au bout du chemin.

il faut avoir la certitude que l'on peut vieillir très bien vieux sans renoncer strictement à rien mais il s'agit d'apprendre à faire différemment.



UN JEU RAPIDE POUR MIEUX SE CONNAITRE



- 1. Au signal, serrez la main de la personne qui se situe au plus près de vous**
- 2. Chacun.e à votre tour, dites :
votre prénom, vos principaux centres d'intérêt, d'où vous venez...**
- 3. ... Et vos trois ingrédients pour bien vieillir**
- 4. Vous vous êtes tout dit (ou presque) ?
Lâchez la main et changez de partenaire !**





MERCI !

02 98 42 07 69

Marina Bouchet : 06 08 24 48 86

Cécile Huchet : 06 37 88 54 81

www.rosalie-life.com

contact@rosalie-life.com





Parcours de Vie et Prévention Santé : les résultats !

