



LAETITIA BOISSEAU

*Conseillère départementale
en charge des seniors*



JEAN-CLAUDE DUROUSSEAU

*Fondateur des Entretiens
médicaux d'Enghien
Animateur de l'émission «Capital Santé»*

Vivre mieux et plus longtemps

C'est le thème du prochain colloque des Entretiens médicaux d'Enghien (EME), le rendez-vous santé de référence ouvert à tous dans le Val d'Oise, dont le Département est partenaire. L'accompagnement des personnes âgées étant une compétence majeure du Département, l'occasion est belle de faire dialoguer l'élue en charge de cette compétence et l'organisateur des EME. Alors que l'évolution démographique va accentuer le poids des seniors, le maintien pour eux d'une bonne santé physique et mentale est un sujet d'importance.



Les Entretiens médicaux d'Enghien présentent les derniers progrès de la recherche. Des thérapies à la technologie, les pistes sont nombreuses pour rester en bonne santé avec l'âge.

Jean-Claude Durusseau

Fondateur des Entretiens médicaux d'Enghien
Animateur de l'émission «Capital Santé»



Avec la charte du bien vieillir, signée par de nombreuses communes, le Val d'Oise dispose d'un outil efficace pour diffuser les bonnes pratiques, les actions simples et qui marchent.

Laetitia Boisseau

Conseillère départementale
en charge des seniors



EN PLUS
Entretiens médicaux d'Enghien
12 oct. 2019

Demandez le programme

Des ateliers gratuits «dépistage et sensibilisation» sur les questions de santé les plus fréquentes : la vue ; l'audition ; l'hypertension artérielle ; diabète ; atelier mémoire.

Un Espace expo
Des stands pour découvrir les solutions innovantes, par exemple une prothèse auditive invisible et autonome pendant 2 mois ; ou des lunettes connectées pour appeler en cas de malaise...

Des conférences
Les thérapies qui vont tout changer Immunothérapie / Thérapies cellulaires / Thérapies géniques Imagerie interventionnelle / Biotech / Nanotech / Big data / Intelligence artificielle Impression 3D / Miniaturisation du matériel Télé suivi ...

En clôture, la Présidente du Val d'Oise, **Marie-Christine Cavechi** annoncera les résultats du concours Bien vieillir et remettra les trophées.

Renseignements et inscriptions sur eme-vo.com

Qu'est-ce que le bien vieillir ?

Laetitia Boisseau : Il faut prendre conscience de l'allongement de la vie, donc du nombre de personnes âgées. À plus de 60 ans, elles seront près de 22 millions en 2040, autrement dit demain. Pour les hommes l'espérance de vie atteindra alors plus de 84 ans et celle des femmes plus de 90. Tant mieux, mais à condition que le vieillissement soit réussi – c'est ça pour moi le bien vieillir. J'aime citer Henri Matisse « On ne peut s'empêcher de vieillir mais on peut s'empêcher de devenir vieux. » Et dans cet objectif, la société et les institutions ont des solutions à apporter en termes de santé, de prévention, de lien social...

Jean-Claude Durusseau : Effectivement la vieillesse est un problème de société car elle dépend du regard qu'on porte sur elle. Dans une société orientée vers la performance et l'image, vieillir n'est plus une valeur positive. Voyez comment senior a été substitué à vieux ; cette pudeur de langage traduit la gêne vis à vis de l'âge quand il connote la vieillesse. Mais dans le sport on est senior de 19 à 34 ans, dans l'entreprise à 50, dans la santé c'est à partir de 70 ans parce que statistiquement les problèmes de santé commencent à s'accumuler vers cet âge.

Quelles actions le Département réalise-t-il pour favoriser le bien vieillir ?

L. B. : Au-delà des prestations accompagnant la perte d'autonomie, à domicile et en établissement au travers de l'allocation personnalisée d'autonomie et de l'aide sociale à l'hébergement, le Département agit pour changer le regard de la société envers les aînés et prévenir la perte d'autonomie. En 2014 la charte du bien vieillir en Val d'Oise est née d'une initiative du CODERPA, (aujourd'hui remplacé par le CDCA, Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie) que le Département a fortement soutenue. Les communes qui la signent portent une attention particulière aux seniors en veillant à les inclure dans leurs politiques publiques. 33 villes et 2 communautés de communes du Vexin, qui en totalisent 60, l'ont signée. Le Département anime le réseau des villes signataires de cette charte par lequel se diffusent les bonnes idées, les bonnes pratiques. Monalisa, qui signifie Mobilisation nationale contre l'isolement des personnes âgées, est aussi une démarche qui va dans le sens du Bien Vieillir et qui réunit des citoyens, des associations avec les institutions autour d'actions favorisant le lien social des aînés.

Enfin, s'est mise en place récemment la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de plus de 60 ans (CFPPA), présidée par le Département, qui contribue également à améliorer la qualité de vie des seniors valdoisiens en permettant le financement de dizaines d'actions sur le territoire.

Par exemple

L. B. : Le programme intergénérationnel Val d'Oise réalisé avec la participation de centres sociaux, de CCAS et de services d'aide à domicile : des jeunes en service civique accompagnés par l'association Unis-Cité apportent du lien social à des personnes âgées isolées. Ils les encouragent à participer aux loisirs de leur ville, leur proposent des sorties et les accompagnent. Vigny, dans le Vexin, a accueilli un forum d'information pour les seniors avec une animation sous forme de café où les jeunes volontaires du service civique discutaient avec les seniors.

J.-C.D. : Les institutions sont obligées de monter des dispositifs, comme les programmes intergénérationnels, parce que notre société a oublié des fondamentaux. Dans le monde, cinq zones bleues, Okinawa au Japon, Nicoya au Costa Rica... ont une moyenne de centenaires plus élevée qu'ailleurs. Qu'y a-t-il de commun entre ces territoires ? C'est très simple : les gens y ont des nourritures saines et frugales, mais variées. Naturelles car souvent ils ont encore leur petit jardin, ce qui veut surtout dire qu'ils ont une activité physique, modérée, qu'ils sont chez eux, dans leur village. Ils conservent donc des liens sociaux, dans une vie routinière et pas stressante. On tient aujourd'hui de plus en plus compte de l'effet de notre environnement, dans ses multiples acceptions, sur nos gènes, de sorte qu'une pathologie va se développer ou non. C'est l'épigénétique. Nous en parlerons aux EME.

Comment la charte se trouve-t-elle dans les EME ?

L. B. : Nous avons lancé un concours entre les communes signataires de la charte pour valoriser leurs actions ; il récompensera 3 lauréats dans chacune des 3 catégories : Bien vieillir chez soi, Bien vieillir l'esprit en éveil et Bien vieillir ensemble. Les projets sélectionnés seront présentés en juin sur le plateau télé des Entretiens médicaux d'Enghien, et le palmarès final sera dévoilé lors du colloque du 12 octobre.

J.-C.D. : La première action de prévention, c'est l'information. Dans tous les domaines médicaux d'ailleurs et pas seulement dans celui du bien vieillir. Or les médecins sont formés à traiter plutôt qu'à prévenir ; on ne les consulte pas pour ça. L'information doit donc être assurée par des relais comme nous. Nous réalisons par exemple une petite capsule « 2 minutes pour comprendre » qu'on peut voir sur le site de la ville d'Enghien. Elle donne des conseils pratiques, c'est simple et en termes de santé ça peut économiser des problèmes ultérieurs.

Dans les Entretiens médicaux d'Enghien, nous tenons beaucoup à la mixité : les professionnels de santé, les techniciens et le grand public. Celui-ci doit découvrir les progrès des connaissances. Dans les stands nous montrons des produits innovants, qui apportent une vraie amélioration ; dans les conférences, nous ne traiterons pas des pathologies mais au contraire des thérapies qui permettent de les vaincre. C'est délibéré. Dans mes émissions, à un public qui compte des malades, je veux délivrer un message positif. La vieillesse nous fascine et nous angoisse. Pourtant, nous avons aujourd'hui plus que jamais les moyens de bien vieillir.