



# LE MENSUEL de bouche à oreille

1 Bruit Qui Court • revue interne • n°18 - mai/juin 2021

*Il ne faut pas chercher à rajouter des années à la vie - mais plutôt essayer de rajouter de la vie à ses années. John-Fitzgerald Kennedy*

**La priorité aujourd'hui n'est plus d'allonger la durée de la vie mais d'améliorer la qualité de vie des personnes vieillissantes**

## Recettes pour bien vieillir

*(extrait d'un dossier de Santé publique France)*

Aujourd'hui, les personnes âgées de plus de 60 ans représentent 1/4 de la population et pourraient en représenter 1/3 en 2040. Si l'espérance de vie en France après 50 ans s'avère la plus élevée de l'UE chez les femmes (gain de 2 ans en 10 ans), le nombre d'années vécues en bonne santé reste inférieur à celui de plusieurs pays.

### Augmentation du nombre de personnes âgées dépendantes

De récents travaux montrent une évolution moins favorable de l'espérance de vie sans incapacités dans les dernières années par rapport aux décennies précédentes. Il apparaît donc urgent d'intervenir pour ralentir cette progression défavorable. L'important n'est plus d'allonger la durée de la vie mais bien d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées vieillissantes. De



Photo 123FR

récentes estimations laissent présager d'une augmentation du nombre de personnes âgées dépendantes de 1,2 millions en 2012 à 2,3 millions d'ici 2060.

### La prévention de la perte d'autonomie : une priorité

Dans la mesure où la dépendance est difficilement réversible, la prévention

*suite en page 3*

### Promotion de la santé : approche globale et positive

Il s'agit de renforcer les compétences des personnes âgées pour prolonger leur autonomie et soutenir santé et qualité de vie à domicile le plus longtemps possible. Bien vieillir dans sa tête, dans son corps et avec les autres sont les thématiques abordées pour avancer en âge sereinement, sans oublier le Bien vieillir chez soi.

Pour les jeunes retraités, recommandations pratiques et conseils incitent à bien manger et bouger, garder son cerveau en éveil, mais aussi pour penser à soi, partager et rester connecté, sans oublier comment adopter des comportements

protecteurs pour son corps et sa santé. Le désir et le plaisir constituent le fil conducteur de cette approche pour permettre aux seniors de rester en contact et d'avancer sereinement en âge.

Pour les personnes âgées de 75 ans et plus, le corps évolue et de nouvelles situations apparaissent auxquelles il est nécessaire de s'adapter. Des informations pratiques de professionnels de santé abordent – de manière transversale – le lien social et intergénérationnel, les fonctions cognitives, l'alimentation, l'activité physique, le partage avec les autres ou encore la prévention de la santé, et invitent à prendre le temps de penser à soi. L'optimisme est l'état d'esprit qui permet de franchir les étapes et de profiter de la vie.

*Programme et action de Santé publique France*

## Le sourire au bout du tunnel

*Alors que nous voyons enfin les mesures de restriction (confinement et couvre-feu) s'alléger, nos terrasses s'animer, nos vitrines de magasins s'embellir de jolies couleurs, des sourires aux yeux s'illuminer au-dessus de nos masques, des rires éclater au fil des rues... enfin croyons que nous verrons la fin de cette pandémie...*

*Qu'il est bon ce retour à la vie avec ce temps printanier...*



### Chaleur humaine

**Si vous sentez un peu isolé(e) et éprouvez le besoin de rencontrer quelqu'un, appelez nous afin que nous organisions un café-rencontre (salle climatisée).**

Nous souhaitons la bienvenue à notre nouveau partenaire  
**La Pharmacie de la Gare**  
à Romans. Tous nos bénéficiaires et nos adhérents peuvent profiter dès à présent de 10% sur leur achats.



FNAAFP/CSF  
Fédération  
de l'aide à domicile

### 1 Bruit Qui Court

Publication et diffusion :  
Président : Alain Chambert  
Rédaction - Administration  
1BQC - 35 avenue Pierre Semard,  
26100 ROMANS  
Téléphone : 04 75 73 19 02  
Mobile : 0 636 493 705  
Mail : contact@1bqc.fr  
Fax 04 84 88 63 96 - www.1BQC.fr