

PRÉVENTION SANTÉ ET VITALITÉ À TOUT ÂGE

LES ASSOCIATIONS DE PRÉVENTION SONT DE PLUS EN PLUS NOMBREUSES À RÉPONDRE AUX ATTENTES DES SENIORS, EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE ET DE SANTÉ, MAIS AUSSI À PRÉVENIR LES JEUNES DES RISQUES INHÉRENTS À LA VIE ÉTUDIANTE.

Débat sur la perte d'autonomie, réforme des retraites, mise en avant de la dimension intergénérationnelle, jamais les seniors à la retraite n'ont autant été évoqués qu'aujourd'hui. Une population qui souhaite, par ailleurs, profiter au maximum de son temps libre. À condition d'être en pleine possession de ses moyens physiques et intellectuels.

Une activité physique adaptée aux seniors

C'est à cette demande légitime que l'association Siel Bleu a souhaité répondre dès sa création en 1997, à Strasbourg, à l'initiative de Jean-Michel Ricard et

Jean-Daniel Muller, deux jeunes professeurs de sport tout juste diplômés. « Le slogan de notre association est explicite, commente Jean-Michel Ricard. "Donnons de la vie aux années !" Nous fournissons des solutions de prévention collectives et individuelles aux seniors grâce à une activité physique adaptée. Il s'agit ainsi de les accompagner vers l'autonomie. » Concrètement, Siel Bleu, avec ses 250 professionnels qualifiés (professeurs de sport, diplômés universitaires bac + 3 à bac + 5) délivre des cours à près de 60 000 bénéficiaires par semaine.

Pour une meilleure qualité de vie

Outre les seniors qui représentent la grande majorité de ses bénéficiaires, l'association fournit des prestations aux personnes atteintes de maladies chroniques (cancers, Alzheimer), aux personnes en situation de handicap et, via sa filiale GPS Santé, aux salariés en entreprise (amélioration de la qualité de vie au travail). « Dans notre démarche, nous intégrons des acteurs de la prévention, tels que les organismes de recherche (Inserm), les universités ainsi que les pouvoirs publics, les assurances et les mutuelles », explique Jean-Michel Ricard qui rappelle que pratiquer une activité physique améliore sensiblement **(SUITE P.6) >**

La Macif accompagne les associations

Macif Prévention travaille de façon étroite avec environ une trentaine d'associations tous domaines confondus (sécurité routière, dons d'organes, prévention des accidents de la vie courante, du suicide, des risques nautiques) et met à leur disposition une palette d'outils de prévention gratuitement sur deux sites : www.macif.fr rubrique « Prévention » et www.agircontreslesaccidentsdelaviecourante.fr. Chaque année, elle invite par exemple à la prudence avant de prendre la route des vacances (conducteur, enfants, animaux). Même démarche vis-à-vis des deux-roues (« protection maximale »). En 2010, Macif Prévention a sensibilisé 500 000 personnes et mené 1 800 actions.



LES SENIORS EN FRANCE

Les plus de 50 ans représentent un tiers de l'ensemble des Français et un consommateur sur deux. Sur 65 millions d'habitants, la France compte plus de **22 millions de seniors.**

Ils disposent de **revenus supérieurs de 38%** à celui des moins de 50 ans. Ils possèdent les **deux tiers du patrimoine français.**

Un retraité sur deux est actif dans une association.

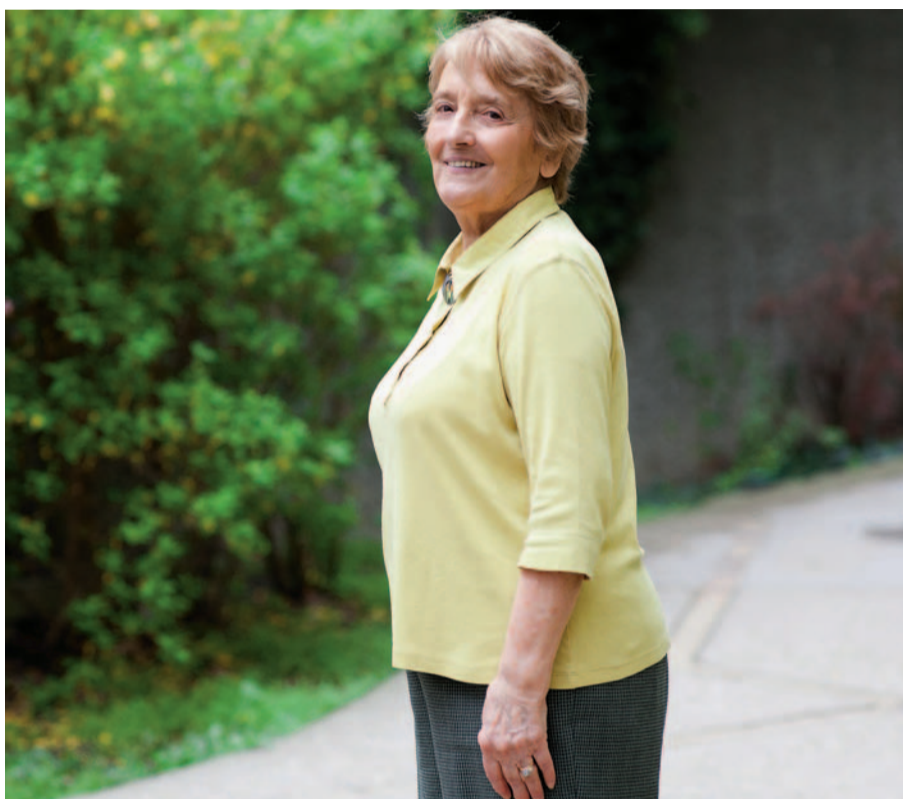
Source : www.salondesseniors.com



« Une offre “bien-être” qui doit être accessible au plus grand nombre »

Jean-Michel Ricard, directeur de l'association Siel Bleu

“ À la tête de Siel Bleu depuis 1997, Jean-Michel Ricard n'a pas varié, le succès aidant, quant à ses convictions profondes. « Mon mémoire de maîtrise portait sur l'importance de l'activité physique chez les personnes âgées. Ce concept est toujours aussi prometteur dans un contexte où la problématique de la perte d'autonomie est devenue un débat national. Il faut s'efforcer de ne pas mettre les personnes âgées en situation d'échec. Ce n'est pas parce qu'on est à la retraite qu'on ne doit plus se sentir capable de », explique-t-il. Par ailleurs, il souligne la pérennité de son modèle d'entrepreneuriat social. « Siel Bleu demeure une association à but non lucratif car nous souhaitons que notre offre soit accessible au plus grand nombre. Nous avons toutefois créé une filiale sous forme d'entreprise, GPS Santé, dont les bénéficiaires financent les projets de l'association. »



« Un cours attendu chaque semaine avec impatience »

Simone, retraitée

“ Chaque vendredi matin depuis quatre ans, Simone Deveix, 85 ans, se rend à son cours de gym d'une heure, dans une salle municipale de Montreuil (Seine-Saint-Denis), ville dont elle est résidente depuis... 55 ans. « J'attends chaque semaine ce cours avec impatience », dit avec enthousiasme cette ancienne prof de gym. Au programme : les 1001 astuces pour bien maintenir son équilibre et ainsi éviter une chute synonyme de dégradation pour une personne âgée. « Nous sommes répartis en deux groupes de douze. Notre professeur ne se contente pas de nous faire bouger, mais nous explique en détail les secrets de notre anatomie, nos os, etc. Nous apprenons également à bien respirer. » Après chaque séance, Simone ne se sent nullement fatiguée mais « ragaillardie ».



« De l'exercice et du lien social »

Melody Pacallet, prof de gym à Siel Bleu

« Melody Pacallet, 31 ans, est une jeune prof de gym comblée. Elle conjugue ses deux passions: le sport et le lien social. Chaque semaine depuis six ans, elle se rend quotidiennement, pour le compte de l'association Siel Bleu, dans des maisons de retraite, des établissements spécialisés et à domicile pour aider les jeunes seniors ou ceux qui entrent progressivement dans la dépendance à conserver une activité physique. « Mon activité est très variée en fonction des personnes concernées. J'adapte mes programmes, explique-t-elle. Cela va de la gymnastique prévention santé pour les personnes ayant subi une hospitalisation à de la prévention de chutes, véritable fléau pour les personnes âgées, mais aussi parfois de la relaxation posturale ou de la gymnastique aquatique. »

> l'autonomie des bénéficiaires, préserve leur capital santé et réduit les dépenses de santé. Selon les gérontologues, l'activité physique diminue en effet sensiblement le risque d'anxiété et de dépression clinique, atténue l'incidence des maladies chroniques et inhibe le développement des maladies dégénérantes du type ostéoporose. « L'activité physique a également un impact social au sens large du terme, précise Jean-Michel Ricard. Nous mettons en avant des comportements actifs, luttons contre la sédentarisation et améliorons la qualité de vie et l'intégration des participants dans une communauté locale. »

« L'activité physique a un impact social au sens large du terme. »

Jean-Michel Ricard, directeur de Siel Bleu

Parallèlement à la gestion des attentes des seniors en termes de bien-être et de santé, des associations se mobilisent pour prévenir les « maux » de la jeunesse étudiante. À l'image de la Fage (Fédération des associations générales étudiantes) qui regroupe 24 fédérations territoriales et 17 associations nationales de filières. « Depuis 2007, nous travaillons en collaboration avec Macif Prévention sur de nombreuses actions, notamment dans le domaine festif, explique Pènda Bourrié, coordinatrice des projets à la Fage. Nous avons ainsi élaboré en 2008 une charte des soirées étudiantes responsables. » Autre projet récurrent mené avec la Macif : la prévention vis-à-vis des conduites à risque. « Les étudiants y sont souvent confrontés et ces risques peuvent être multifactoriels. Il semble pertinent de ne pas les dissocier. Nous agissons donc contre les comportements à risque, y compris en matière de sexualité, via des campagnes d'affichage, des brochures, des formations ou des kits de mobilisation. Ces relations étroites avec la Macif témoignent de notre ancrage résolu dans l'économie sociale et solidaire », conclut Pènda Bourrié. ●

Partout en régions

Dans le cadre d'une convention signée entre les deux entités, Macif-Mutualité* et l'association Siel Bleu collaborent de manière active. Exemple : en région Macif Gâtinais Champagne où Siel Bleu a récemment sensibilisé des salariés d'association à la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS). « Depuis le printemps, des ateliers de gymnastique adaptés pour les seniors ont été créés dans les régions Centre et Provence Méditerranée », explique Marie-Pierre Janvrin-Pouchain, responsable du département Innovation sociale à Macif-Mutualité, qui signale la mise en place imminente d'ateliers de prévention aux accidents de la vie courante en région Île-de-France.

* Macif-Mutualité, mutuelle relevant du livre II du Code de la mutualité, est la mutuelle santé et prévoyance du groupe Macif adhérente à la Mutualité Française. Elle a en charge les activités d'assurance et de gestion des contrats Santé et Prévoyance.

PLUS D'INFOS /// www.macif.fr et www.sielbleu.org