



### Les chiffres clés du vieillissement en Bretagne :

- **10%** des bretons avaient plus de 75 ans en 2010 contre 9% en France  
Source : Insee
- **1,1 million** : c'est le nombre des plus de 60 ans que devrait compter la Bretagne en 2030, selon l'Insee
- **75 000** bretons avaient plus de 85 ans en 2008. C'est deux fois plus qu'en 1990 (38 000 personnes)  
Source : Insee
- **38 251** nouveaux retraités ont été enregistrés par la Carsat de Bretagne en 2014  
Source : Carsat Bretagne
- **54,7%** des dépenses médico-sociales en Bretagne concernaient des versements aux établissements et services pour personnes âgées en 2012  
Source : ARS



## BIEN-ÊTRE POUR BIEN VIEILLIR GRÂCE À L'INNOVATION SOCIALE

**VIRGINIE MALNOY, DIRECTEUR GÉNÉRAL ADJOINT D'HARMONIE MUTUELLE EN CHARGE DE LA RÉGION BRETAGNE-NORMANDIE**

**S**ELON « l'Observatoire de l'âge », réalisé par Viaivoice, 84 % des personnes de 70 ans et plus et 72 % des résidents en Ehpad se déclarent heureux et attribuent cet état à trois facteurs : la santé, l'entourage et la possibilité de profiter de la vie.

Ainsi devons-nous appréhender positivement le vieillissement et anticiper cette étape en favorisant le maintien en bonne santé et en assistant les personnes aux moments clés de leur existence. Au sein d'Harmonie Mutuelle, acteur de l'Économie Sociale et Solidaire, nous avons inscrit, au cœur de notre stratégie, la volonté d'accompagner nos adhérents tout au long

de leur vie et de leur faciliter l'accès à une santé de qualité. Engagés dans le « bien vieillir », nous accompagnons concrètement les seniors au-delà du remboursement des soins. Nous développons, par exemple, des actions de prévention autour de notre programme « **Demain s'invente aujourd'hui** ».

Nous nous investissons également dans le monde des objets connectés qui favorisent des comportements vertueux ou qui peuvent faciliter le suivi de maladies chroniques. Enfin, nous proposons des services d'accompagnement adaptés en cas d'hospitalisation.

## LA NOUVELLE DONNE DU VIEILLISSEMENT EN BRETAGNE



Par Jean Ollivro, écrivain-géographe, professeur à Sciences Po Rennes. Il est aussi président de Bretagne prospective.

**L**A FRANCE rencontre un vieillissement accéléré de sa population. Un vieillissement un peu plus accentué en Bretagne. Il faut distinguer taux de vieillissement (pourcentage de personnes âgées dans la population) et gérontocroissance (croissance du nombre de personnes âgées en nombre absolu). Dans la région, nous trouvons trois types de territoires. D'abord, des zones avec un fort taux de vieillissement et une forte gérontocroissance, qui sont surtout les littoraux.

Ensuite, le Centre-Bretagne qui connaît un vieillissement sans gérontocroissance. Et enfin, les territoires urbains marqués par un taux de vieillissement plus faible mais par une gérontocroissance importante. Ce vieillissement et l'accès des anciens aux soins et à la mobilité, sont des sujets majeurs que la société a bien souvent évité. Pourtant, après le baby-boom, nous avons le temps de l'anticiper. Il faut quitter une logique marchande de prise en charge des « vieux » et être plus humain dans nos approches. La façon dont on s'occupe des personnes âgées est un bon indicateur de la démocratie des territoires.



### PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ POUR BIEN-VIEILLIR

Être attentif à son comportement maintenant peut éviter des problèmes de santé à l'avenir. C'est le message du programme « *Demain s'invente aujourd'hui* », lancé l'année dernière par Harmonie Mutuelle en direction des plus de 55 ans. Le but : « *faire comprendre aux personnes qu'il faut continuer de s'entretenir une fois retraité* », explique Robert Jaray, responsable prévention et promotion de la santé pour Harmonie en Bretagne et Normandie. Chaque année une thématique est abordée auprès des adhérents. « *Pour 2015, nous avons choisi la prévention des maladies cardiovasculaires. Cela permet de traiter en même temps de l'alimentation, de l'activité physique ou encore du diabète* » indique Robert Jaray. Cet automne des dépistages du diabète, cholestérol et de l'hypertension ont été organisés à Redon, Landerneau, Dinan et Ploermel. À cette occasion, les personnes présentes ont aussi pu échanger avec des professionnels de santé sur les bonnes pratiques à adopter pour prévenir les risques de maladie.

**PLUS** d'INFOS +++

[www.harmonie-prevention.fr/Rub\\_1077/demain-s-invente-aujourd-hui.html](http://www.harmonie-prevention.fr/Rub_1077/demain-s-invente-aujourd-hui.html)

**PLUS** d'INFOS +++

[www.bretagne-prospective.bzh](http://www.bretagne-prospective.bzh)

[ Porté par Harmonie Mutuelle, le programme « *Demain s'invente aujourd'hui* » incite les plus de 55 ans à entretenir leur santé. © DR ]

## ANTICIPER LE VIEILLISSEMENT PAR LA PRÉVENTION ET L'INNOVATION

[ La Dr Aude Théaudin est directrice du Centre de prévention Bien Vieillir Agirc-Arcco Bretagne de Rennes. ]

Dr Aude Théaudin : rendre les personnes « acteurs du bien-vieillir »

### Quelles sont les missions du Centre de prévention Bien Vieillir Agirc-Arcco Bretagne ?

Le centre est ouvert aux seniors de plus de 50 ans sans limite d'âge. Il a pour mission de rendre les personnes actrices du bien-vieillir dans une démarche préventive. Nous faisons un point sur la santé des personnes sous un angle global, en prenant en compte leur parcours.

### En quoi consistent vos actions ?

Nous faisons d'abord un bilan médical, psychologique et social d'une demi-journée avec la personne. Nous lui



proposons ensuite un accompagnement en fonction de ses besoins et attentes pouvant durer un an.

Il peut comporter un suivi individuel : soutien psychologique, médical, bilan diététique... et des activités en groupe : conférences, tables rondes et ateliers découvertes : sommeil, activité physique adaptée, gastronomie, sophrologie, tai-chi-chuan... Nous remettons les gens en marche, sans les culpabiliser.

**PLUS** d'INFOS +++  
[www.bretagne-prospective.bzh](http://www.bretagne-prospective.bzh)



Par le Dr Louis-Jean Calloc'h

**Le Dr Louis-Jean Calloc'h est membre du Think Tank Bretagne Prospective. Il milite pour une plus grande utilisation des technologies dans la prise en charge du vieillissement des personnes.**

« L'innovation sociale et technologique doivent être mises au service du "bien-vieillir". Une approche qui permet une meilleure prise en charge des personnes âgées. Les

## L'INNOVATION AU SERVICE DU BIEN-VIEILLIR

nouvelles générations trouveront dans ces innovations des débouchés professionnels, dans de nouveaux métiers de l'Économie sociale et solidaire, liés notamment au maintien à domicile.

Ces professions s'organisent selon trois niveaux. Le premier est celui des technologies appliquées aux soins, au bien-être et à l'accompagnement à domicile. Le deuxième concerne la valorisation des territoires : les technologies, en participant au bien-être à domicile des personnes, permettent le maintien de l'économie et de lutter contre la désertification.

Enfin, les technologies, via des applications, des jeux sur tablettes ou des programmes d'animation, sauvegardent une vie sociale, intellectuelle et affective. »

**PLUS** d'INFOS +++  
[www.bretagne-prospective.bzh](http://www.bretagne-prospective.bzh)

# GÉRONTOPÔLE BRETON : AGIR COLLECTIVEMENT EN DIRECTION DES SENIORS

Le Gérontopôle breton est né en septembre dernier. Un projet imaginé par deux étudiants de Science Po Rennes et vite repris par les acteurs du territoire. Objectif : impulser et coordonner des projets en direction des seniors.

**P**ARTICIPER au changement de regard que nous portons sur les personnes âgées. Tel était le but des deux étudiants de Science Po Rennes à l'origine du projet du Gérontopôle de Bretagne. Samson Dodeller et Antoine Le Bihan ont impulsé cette initiative dans le cadre d'un séminaire auquel ils ont participé en 2014/2015. Leur idée : créer une structure régionale coordonnant des acteurs qui interviennent dans le champ des services aux seniors. « Nous nous sommes inspirés du Gérontopôle de Nantes pour imaginer un projet reposant sur 4 volets : développement territorial, prévention-formation, silver économie et recherche médicale », explique Antoine Le Bihan. Le principe est repris en avril 2015 par des structures implantées sur le territoire : Harmonie Mutuelle, la SNCF, l'Uriopss, la Caisse d'épargne, l'Institut de Formation en Pédicurie-Podologie, Ergothérapie et Masso-Kinésithérapie (Ifpek), la Coop de construction, la CCI de Bretagne, le Think Tank Bretagne Prospective et le Pôle d'Animation des Retraités Rennais (Opar). Une association porte l'initiative depuis le 29 septembre 2015. « Le Gérontopôle est une pépinière d'expérimentations destinée à lancer des actions opérationnelles », assure Sabine Goltais qui suit



[ Pour Sabine Goltais, responsable d'actions solidaires chez Harmonie Mutuelle, « le but d'un projet comme le Gérontopôle est de trouver des solutions pour améliorer la santé et le bien-être des seniors ».]

le projet pour Harmonie Mutuelle. En témoigne l'Oasis du Désert (Gérontopolis), projet de quartier intergénérationnel également imaginé par Samson Dodeller et Antoine Le Bihan. Et qui doit sortir de terre à Louvigné-du-Désert (35) à l'horizon 2020. Une coopération Harmonie Mutuelle / SNCF pour inciter les seniors à prendre le train pour se rendre à des activités culturelles ou sportives a aussi été lancée. Des services visant à favoriser une plus grande autonomie des bretons de plus de 60 ans.

**PLUS** d'INFOS +++  
[www.harmonie-mutuelle.fr](http://www.harmonie-mutuelle.fr)  
[www.gerontopolis.wix.com/gerontopolis](http://www.gerontopolis.wix.com/gerontopolis)



Dossier réalisé par *Bretagne Durable* magazine pour Harmonie Mutuelle. Novembre 2015. La reproduction des photos et textes est interdite sans autorisation préalable de La Maison des Possibles. Encart gratuit de Bretagne Durable HS n°8. Ne peut être vendu séparément.

**PLUS** d'INFOS +++  
[www.harmonie-mutuelle.fr](http://www.harmonie-mutuelle.fr)  
[www.bretagne-durable.info](http://www.bretagne-durable.info)

## GÉRONTOPOLIS : « MAINTENIR DES PERSONNES ÂGÉES À LOUVIGNÉ-DU-DÉSERT »

Jean-Pierre Oger est maire de Louvigné-du-Désert (35). La commune souhaite accueillir le Gérontopolis – quartier intergénérationnel – avant 2020.

### **Pourquoi Louvigné possède-t-elle un profil intéressant pour l'implantation de Gérontopolis ?**

Les caractéristiques de la population de Louvigné correspondent à peu près à ce que pourrait être la population bretonne en 2030. Car les 60-80 ans y sont très représentés. Ce qui fait de la commune un territoire intéressant pour expérimenter de nouvelles formes de prises en charge du vieillissement.

### **Quelle forme imaginez-vous pour ce projet ?**



Nous imaginons, à l'horizon 2020, un lotissement intergénérationnel proche du centre bourg et de ses commerces. Il sera doté de services d'aide à la personne innovants. Il s'agit de répondre à la demande de la population en habitat individuel. Et de maintenir des personnes sur le territoire. Ce qui rime avec une sauvegarde voire avec des créations d'emplois dans la commune.

**PLUS** d'INFOS +++  
[www.gerontopolis.wix.com/gerontopolis](http://www.gerontopolis.wix.com/gerontopolis)  
[www.louvignedudésert.org](http://www.louvignedudésert.org)

## Dr ANNE LECOQ, ARS BRETAGNE : « LE GÉRONTOPÔLE EST UNE PÉPINIÈRE D'IDÉES »

Le Dr Anne Lecoq est coordonnatrice de la thématique vieillesse, dans le cadre du projet régional de santé porté par l'Agence Régionale de Santé. À ce titre, elle suit de près le projet breton de Gérontopôle.

### **En quoi la prise en charge du vieillissement de la population est-elle un enjeu important en Bretagne ?**

Les personnes âgées représentent une part importante de la population bretonne : il y a 10% de plus de 75 ans dans la région, contre 9% au niveau national. Prévoir une offre adaptée à cette population est donc un enjeu de santé publique.



### **La réponse offerte par le Gérontopôle à cet enjeu vous semble-t-elle intéressante ?**

Ce qui est intéressant, c'est que les acteurs viennent de différents champs : institutionnels, élus locaux, professionnels du médico-social... Le projet ne part pas d'une expertise gériatrique. Il se rapproche plus d'une pépinière d'idées. C'est une recherche de synergies.

**PLUS** d'INFOS +++  
[www.ars.bretagne.sante.fr](http://www.ars.bretagne.sante.fr)

# LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE, OUTIL DU MAINTIEN À DOMICILE

Loger des jeunes en participant au maintien des personnes âgées à domicile : la cohabitation intergénérationnelle mêle bon sens et solidarité. Un principe qu'applique l'association La Maison en Ville, en Ille-et-Vilaine, depuis 2006. « En 2014, nous avons logé 47 jeunes sur le département » explique Axelle Vergy, coordinatrice de la Maison en Ville. Le Principe : « un logeur, souvent un senior seul ou en couple, accueille un jeune en échange d'une présence conviviale et de petits services rendus » indique Axelle Vergy. Mais pas question pour l'hébergé de se substituer au corps médical. Il s'agit avant tout de rompre la solitude des personnes et d'encourager les uns et les autres à se rendre service mutuellement. « Nous observons un regain de vitalité chez les hébergeurs au contact des jeunes » assure Axelle Vergy. « Notamment car ils s'inscrivent dans une dynamique de solidarité en aidant un jeune à se loger ». Une pierre, deux coups.

**PLUS** d'INFOS +++  
[www.lamaisonenville.fr](http://www.lamaisonenville.fr)



« Cap Age est destiné à créer du lien entre des personnes vivant parfois proche les unes des autres mais qui ne peuvent pas se déplacer pour se voir » explique Marie-Anne Cheminais, coordinatrice du dispositif. © Familles Rurales ]



[ L'équipe de la Maison en ville suit les cohabitations intergénérationnelles tout au long de l'année. © La Maison en ville ]

## ROMPRE L'ISOLEMENT DES SENIORS EN MILIEU RURAL

Il n'est pas toujours facile pour les personnes âgées vivant en milieu rural de maintenir des liens sociaux. Face à ce constat, l'association Familles Rurales a mis en place Cap Age dans les Côtes d'Armor. Ce service invite des seniors à participer à des animations de groupe, un après-midi par mois. Les anciens pratiquent des activités ludiques de stimulation de la mémoire ou encore de maintien de la motricité. Des bénévoles amènent les personnes ne pouvant se déplacer seules jusqu'au lieu où se déroule la rencontre. « Il s'agit d'entretenir les capacités des personnes. Mais surtout de favoriser leur socialisation » indique Marie-Anne Cheminais, coordinatrice du dispositif. Une initiative menée dans le pays de Matignon, Dinan Sud, la communauté de communes de Lambale et celle du Mené.

**PLUS** d'INFOS +++  
[www.famillesrurales.org/bretagne/](http://www.famillesrurales.org/bretagne/)

## SIEL BLEU : RESTER EN FORME GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



[ « Une des missions de Siel Bleu est de promouvoir une activité physique adaptée aux capacités de chacun » explique Morgan Crom, responsable Ouest-Nord à Siel Bleu. © Siel Bleu ]

Prévenir les problèmes de santé tout au long de la vie : tel est le but du groupe associatif Siel Bleu. Les seniors, public plus « fragile », représentent une part importante des usagers

de la structure. « Notre outil est l'activité physique adaptée » explique Morgan Crom, responsable Ouest-Nord à Siel Bleu. « Nous proposons des ateliers de prévention des chutes et d'équilibre aux personnes âgées qui vivent à domicile ou en institution » continue-t-elle. Les prestations s'adaptent au profil des personnes : gym sur chaise pour celles ayant des difficultés à rester debout et même gym autour d'une table pour celles qui sont très dépendantes. Cette offre thérapeutique non-médicamenteuse permet aux participants d'entretenir leur corps le plus longtemps possible. Siel Bleu intervient dans les 4 départements bretons en partenariat avec des caisses de retraite, des complémentaires et l'ARS.

**PLUS** d'INFOS +++  
[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)

## L'ESS « PERTINENTE DANS LE DOMAINE DU BIEN-VIEILLIR »

Par Marie-Marine Lips, présidente de la Chambre régionale de l'économie sociale et solidaire (Cress Bretagne).

L'Économie sociale et solidaire (ESS), par son ancrage dans les territoires, ses modes d'entreprendre privilégiant le collectif et l'activité plutôt que la lucrativité, son souhait de remettre le citoyen au cœur des réponses à ses besoins, est particulièrement pertinente dans le domaine du bien vieillir. Ses actions sont à la fois efficaces et innovantes. Elles sont trop nombreuses pour les nommer toutes. Le service Cap Age, porté par Famille Rurales, ou encore les activités proposées par l'association Siel Bleu, décrits dans ce document, témoignent de ces aspects. La Cress, outil de développement et de promotion de l'ESS créé et animé par ses acteurs, participe au repérage de



[ © Cress Bretagne ]

ces initiatives, les met en lumière, permet leur diffusion et des coopérations et mutualisations, initie et défend des dispositifs permettant leur émergence et leur pérennité.

**PLUS** d'INFOS +++  
[www.ess-bretagne.org](http://www.ess-bretagne.org)

# LE BIEN-ÊTRE SELON JAMY GOURMAUD



[Jamy Gourmaud est le mythique animateur de « C'est pas sorcier ».  
© VJ / LMDP]

## « NOTRE CORPS EST UNE FORMIDABLE MACHINE »

Insatiable curieux, Jamy Gourmaud est également un pédagogue hors pair. Engagé depuis 20 ans dans la démocratisation du savoir scientifique, il était l'invité d'Harmonie Mutuelle cet été pour une conférence sur « Bien manger, bien bouger ». Il nous livre sa recette du bien-être.

### **Bien manger pour nourrir son corps, est-ce une évidence pour tous ?**

Il y a beaucoup de cacophonie autour du sujet. Je crois qu'il faut revenir aux fondamentaux de l'alimentation : pourquoi a-t-on besoin de manger ? De quoi notre organisme a-t-il besoin ? Que nous apportent les protéines ? Comment se procure-t-on de l'énergie ? Pour autant, il ne faut pas que l'acte de se mettre à table devienne une prise de tête car la nourriture n'est pas seulement une question technique. C'est aussi une question de plaisir.

### **La manière dont les aliments sont produits a-t-elle aussi son importance ?**

Bien sûr ! Si le consommateur commence à prendre en main son alimentation, en regardant les étiquettes par exemple, il se rendra compte que beaucoup de produits du commerce contiennent des choses dont notre organisme n'a pas besoin. En bref, nos besoins se résument aux sels minéraux, céréales, protéines, fibres et féculents.

### **Votre conseil ?**

Notre corps est une machine qui ne peut pas se passer du plaisir et parmi nos cinq sens, il y a le goût. La variété des aliments et des saveurs joue sur le bien-être. Certes, il n'est pas toujours facile de faire manger du chou fleur ou des haricots verts à des enfants, mais si l'on décide de prendre le temps de les cuisiner, s'il l'on est imaginatif, cela porte ses fruits.

### **Changer notre alimentation d'accord. Et notre manière de bouger ?**

Les médecins en font le constat et les ostéopathes le disent : notre corps est fait pour se déplacer. Pour être en bonne santé, il faut avoir une activité physique : pas seulement enfiler des chaussures de football et faire un match tous les deux jours ! Il suffit de ne pas utiliser systématiquement la voiture, de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur. Prendre conscience que notre corps est une formidable machine qui est le résultat d'une évolution extrêmement complexe. Tous ceux qui commencent à faire de l'exercice le constatent : ils sont beaucoup mieux après. On aurait tort de s'en priver.

Propos recueillis par V.J.