

# Les ateliers de prévention santé

---

Mise à jour le 14 janvier  
2021

**Le projet prévention santé est financé par la conférence des financeurs. La conférence des financeurs est un dispositif porté par le Conseil Départemental qui permet de subventionner des projets collectifs à destination des personnes de 60 ans et plus sur l'Agglomération et favorisant le maintien de leur autonomie.**

Il est réfléchi et défini par secteur géographique avec les adjoints aux affaires sociales et les directeurs de CCAS des communes.

Chaque projet est mené en concertation et en coordination étroites avec les communes et les partenaires du territoire. Ces ateliers répondent aux besoins identifiés des habitants de 60 ans et plus sur l'Agglomération.



## ≡ Activité physique adaptée

“

Selon le diagnostic de L'Agence Régionale de la Santé « état de santé de la population », en Bretagne en 2012, 15 % des hommes de 60-74 ans sont licenciés auprès d'une fédération sportive contre 11 % des femmes. Ce chiffre diminue fortement après 75 ans, en effet seul 5 % des hommes de 75 ans et plus sont licenciés et 2 % des femmes.

Le CIAS a créé un atelier au sein de l'antenne Sud et de l'antenne Littoral. Elles proposent une offre intermédiaire d'activité physique, l'objectif étant de lutter contre la sédentarité des personnes et ainsi limiter le nombre de chutes en permettant aux personnes de gagner en souplesse et en équilibre.

En parallèle de ces ateliers, des balades gourmandes favorisent la mobilité et l'équilibre de la personne. Organisés en lien avec de plusieurs associations locales, des parcours sont proposés pour permettre à chacun de trouver une marche qui lui soit adaptée. Au sein de ce parcours des énigmes, des questions sur la nutrition, l'alimentation, l'activité physique permettent à chaque personne de lier prévention, activité physique, plaisir, convivialité et alimentation. Le côté gourmand est l'occasion de se faire plaisir et de retrouver cette notion avec des produits de saison. Une diététicienne est présente pour apporter son regard d'expert et donner des conseils tout au long du parcours. L'association familles rurales a également proposé une animation autour de l'équilibre alimentaire.

Le CIAS Saint-Brieuc Armor Agglomération propose en partenariat avec le service des sports de l'Agglomération et notamment les piscines proposent des séances d'activité physique adaptée en milieu aquatique.

<https://www.saintbrieuc-armor-agglo.bzh/vivre-et-habiter/sante-et-solidarites/le-cias-avec-vous-au-quotidien/centre-intercommunal-daction-sociale-cias/les-ateliers-de-prevention-sante-1?>

Ce programme a pour objectif de permettre aux personnes ayant des difficultés physiques ou des problématiques de santé de bénéficier d'une activité physique adaptée afin d'améliorer leur tonus musculaire, la coordination de leurs mouvements, travailler sur la souplesse et ainsi rester en bonne santé à domicile. Certaines personnes ont des difficultés à se mouvoir pour réaliser de l'activité physique. Plongé dans l'eau, **le corps ne pèse plus que 70% de son poids**, ce qui rend les mouvements plus faciles à réaliser.

# A la découverte de son périnée



En France selon « Sphère Santé » spécialisée dans les problématiques liées à l'incontinence ou les fuites urinaires, 25 % des femmes de 60 à 69 ans souffrent d'incontinence et 32 % des plus de 80 ans.

La conférence propose de venir à la découverte de ce « périnée » et de donner des moyens corporels et psycho-comportementaux de prévenir, autant que faire se peut, ces troubles, non seulement liés aux grossesses, mais aussi, à une utilisation inadaptée, au vieillissement et à la ménopause.

Les femmes qui viennent d'accoucher et celles qui présentent des troubles urinaires se voient proposer une rééducation dite « périnéale ». Pour autant, si beaucoup de personnes connaissent le terme de « périnée », peu d'entre elles en connaissent sa vraie nature et sa fonction précise, en raison d'un manque de connaissances et du tabou qui persiste encore dans cette région corporelle.

# La prévention des chutes



Entre 2010 et 2012, selon le diagnostic de L'Agence Régionale de la Santé « état de santé de la population », Les chutes accidentelles ont causé 42 % des décès. Les chutes représentent 57 % des accidents de la vie courante d'une personne après 85 ans en Bretagne entre 2010 et 2012.

Le CIAS en collaboration avec la Mutualité Française a proposé plusieurs théâtres débats autour de cette thématique. Cette action se déroule en deux temps. Un premier avec un spectacle appelé : « Juliette au pays des embûches ». Puis un second autour d'un débat avec la présence d'intervenants spécialisés. Ce projet est l'occasion d'aborder la chute à domicile sous un autre regard. Le spectacle permet ainsi de se questionner lors de la pièce de théâtre pour visualiser les difficultés qu'ils sont susceptibles de rencontrer à domicile.

## Alimentation



En France, la prévalence de la dénutrition chez les personnes âgées vivant à domicile est de 5%. En 2014, 3,1% des personnes de 65 à 74 ans décèdent d'une maladie endocrinienne, nutritionnelle et métabolique. Ce chiffre augmente avec l'âge. 4,4 % des personnes de plus de 95 ans décèdent de ces maladies. Avec l'avancée en âge, les personnes perdent le goût des aliments et présentent une perte d'appétit. Des idées reçues circulent également sur le fait qu'une personne âgée à un besoin nutritionnel moins important qu'un adulte.

Le CIAS veut faire évoluer le regard sur la nutrition des personnes de plus de 60 ans. Une enquête a été menée sur les marchés de l'agglomération : « qu'est ce que je mange, comment je mange ? » Cette enquête a permis de recenser les habitudes alimentaires des personnes de plus de 60 ans. Le CIAS travaille également sur la réalisation d'un livret en collaboration avec une diététicienne et les personnes de plus de 60 ans souhaitant proposer des recettes équilibrées, peu onéreuse et facile à faire.



## ≡ Ateliers mémoire

“

En 2015, selon le diagnostic de L'Agence Régionale de la Santé « état de santé de la population », en France, on estime le nombre de costarmoricains âgées de 75 ans et plus atteints de la démence et de la maladie d'Alzheimer à 12770 personnes dont 9290 femmes et 3480 hommes. Cette proportion augmente avec l'âge ainsi parmi les personnes ayant plus de 75 ans on recense 7520 qui ont 85 ans et plus sur le département.

Pour l'atelier mémoire, chaque séance est l'occasion de travailler une fonction cognitive de manière ludique avec l'aide d'une tablette.



## ≡ Ateliers numérique



De plus en plus de seniors utilisent les tablettes interactives : en 2014, 1 096 659 seniors ont découvert les tablettes numériques. Le recours aux tablettes participe au renforcement des liens intergénérationnels entre les seniors et leurs enfants ou petits-enfants. La tablette est plus accessible que l'ordinateur.

Un senior sur deux vante les aspects pratiques et ludiques de la tablette tactile.

Pour l'atelier numérique, chaque personne peut venir avec sa tablette. Si la personne ne dispose pas d'un outil numérique, le CIAS fournit le matériel le temps de l'atelier.

Lors de ces séances, les personnes vont apprendre à se servir de la tablette (envoi de mails, photos, télécharger une application, calendrier, communication avec ses proches...)

# Conférence « Bien vivre au sein de son logement »



Environ 55 % des personnes de 60 ans et plus sont des propriétaires occupants sur Saint-Brieuc Armor Agglomération, dont 80 % des logements sont des maisons individuelles. Cependant selon une estimation 20 % de ces logements ont été construits avant 1949 sur l'agglomération pour des familles avec des logements de type 4 ou 5. Selon l'ANAH seulement 6 % de ces logements sont adaptés aux problématiques des personnes vieillissantes.

Le CIAS travaille en partenariat avec l'Espace Info Habitat de l'Agglomération pour proposer ces deux conférences thématiques.

- Je souhaite faire des travaux pour rendre mon logement accessible, comment puis-je être accompagné ? Conseils et astuces facilitant mon quotidien.
- Démarchage à domicile - Avoir les bons réflexes pour ne pas se faire avoir, Trucs et astuces pour diminuer sa consommation d'énergie



# Forum « Bag'âges santé »

L'objectif de cette action est d'apporter des informations et des conseils sur la santé aux seniors, et de dispenser les « bonnes pratiques » à adopter au quotidien pour préserver santé et autonomie.

Au cours de cette journée, les personnes ont assisté à :

- Des conférences thématiques
- Des ateliers individuels concernant le contrôle visuel et auditif
- Des stands avec différents partenaires proposés sur la journée

# Le sommeil



« Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit », « Il m'arrive régulièrement d'être réveillé sur le coup de 2 ou 3 heures du matin », « Je m'endors devant la télévision et pourtant le sommeil ne vient plus après ». Autant de situations qui interpellent et parfois inquiètent sur la qualité de son sommeil et sur ses capacités de récupération.

Le CIAS et l'association Brain up proposent une conférence suivie de 4 ateliers thématiques.

Ces ateliers ont pour objectifs de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil. C'est aussi l'occasion de partager des expériences avec d'autres participants et de connaître les conseils et les techniques pour garder un sommeil récupérateur.



## **Contacter le CIAS**

Accueil du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 :

- Antenne centre : 13 Avenue Pierre Mendès France - 22950 Trégueux, tél. : 02 96 58 57 00
- Antenne sud : 9 La Ville-Neuve, 22800 Saint-Brandan, tél. : 02 96 58 57 02
- Antenne littoral : 22 rue Pasteur, 22680 Binic-Étables-sur-Mer, tél. : 02 96 58 57 04

**De manière ponctuelle, le CIAS propose des conférences thématiques sur divers sujets (AVC, le coeur...)**

**Le CIAS participe également aux dynamiques locales et mise en place par les partenaires. (CCAS, Mutualité Française Bretagne, Ligue contre le cancer, Fédération Sport pour tous, associations locales...)**

