



General
Assembly :
Presiding Officer
Arthur Askew

Side event :
Anne-Claude
Juillerat Van der
Linden





"Vivre vieux c'est bien, mais bien vieillir, c'est mieux !"

Dre A.-C. Juillerat Van der Linden, PhD

Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation UniGE

Consultation Vieillir et Bien Vivre, Cité générations Onex

Association VIVA, Lancy



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE
ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION





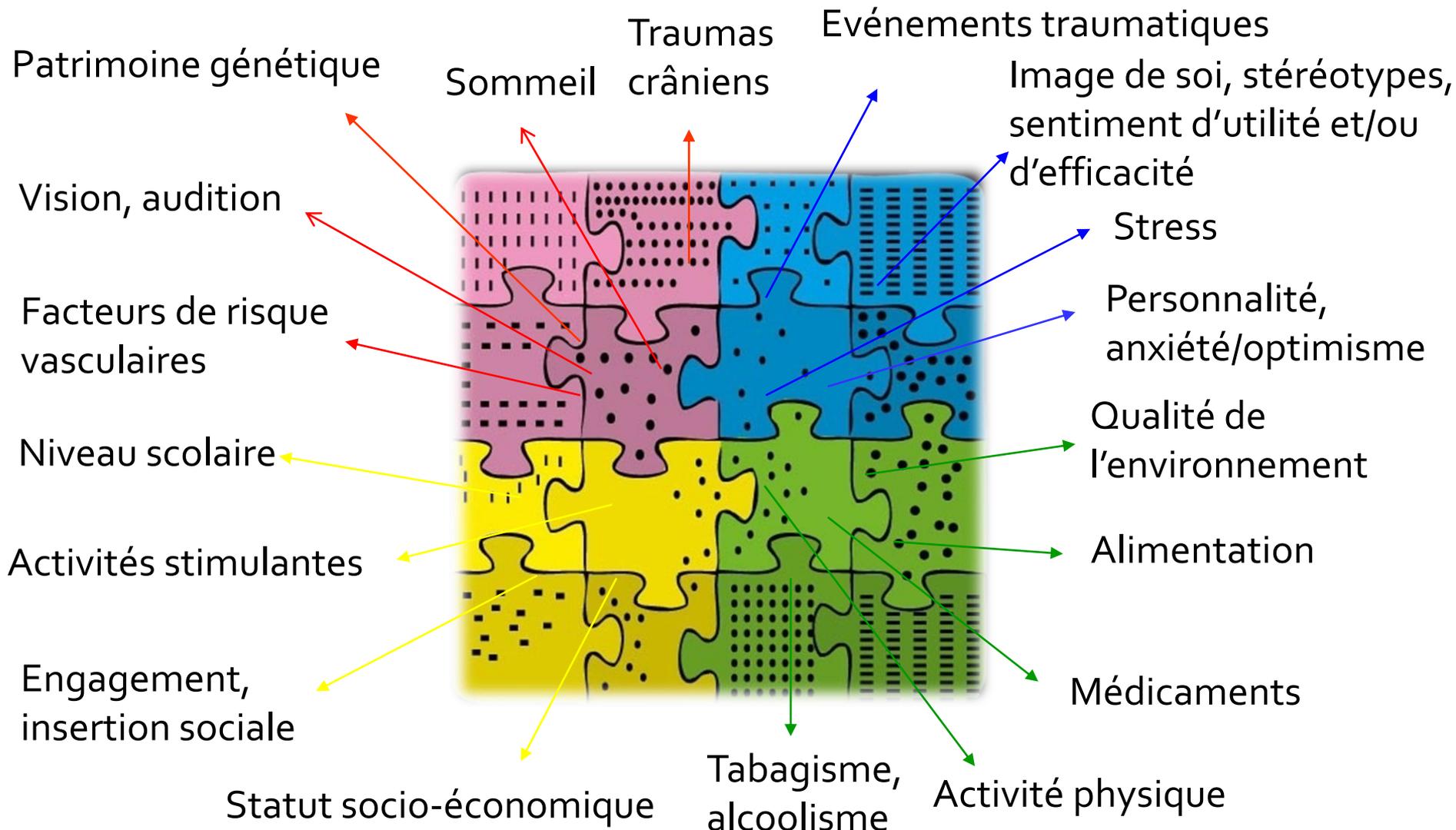
Le vieillissement débute dès la conception.

Bien vieillir se prépare en apprenant à mieux vivre,
quel que soit son âge

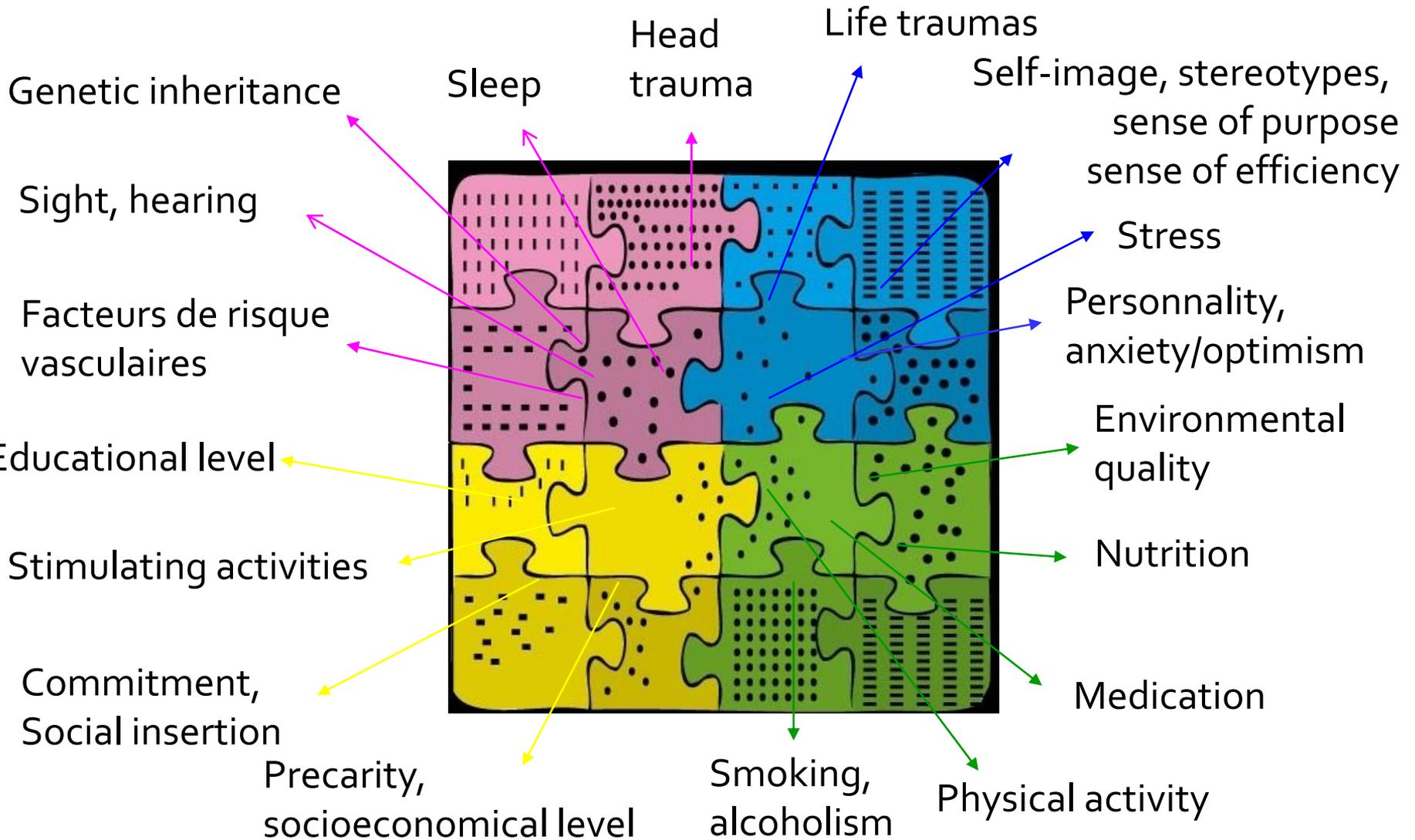


**Le fonctionnement du cerveau (mémoire, attention, etc.)
dépend de nombreux facteurs – pas seulement biologiques –
intervenant tout au long de la vie !**

De multiples facteurs modulent le vieillissement - particulièrement cérébral



Numerous influences on cerebral aging, such as



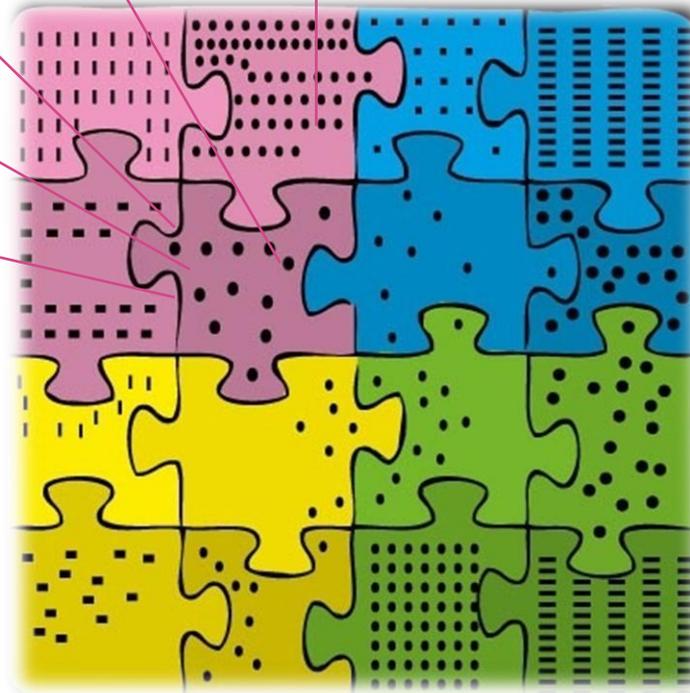
De multiples facteurs modulent le vieillissement - particulièrement cérébral

Patrimoine génétique

Sommeil
Traumatismes
crâniens

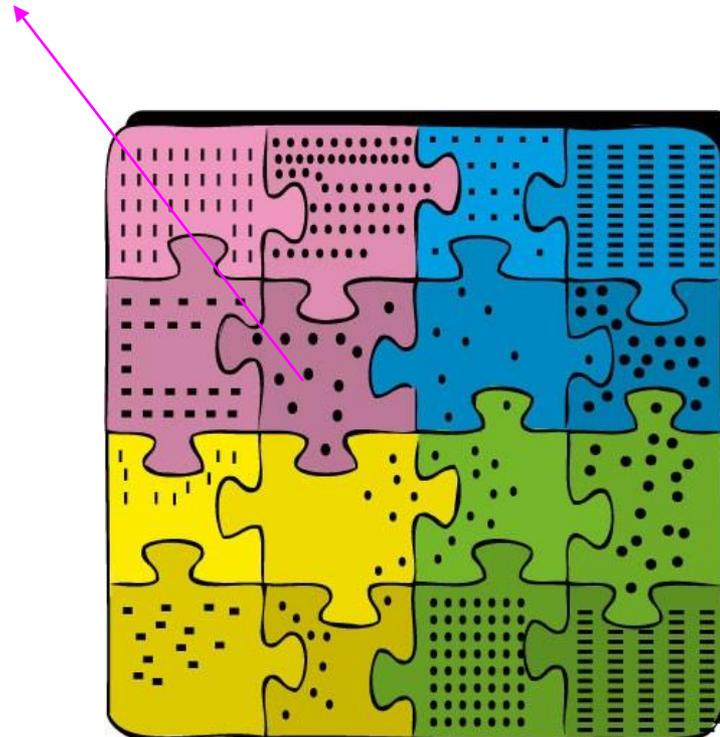
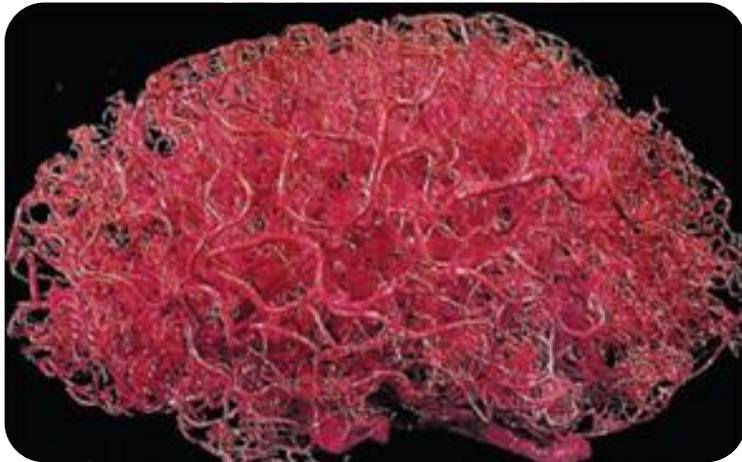
Vision, audition

Facteurs de risque
vasculaires



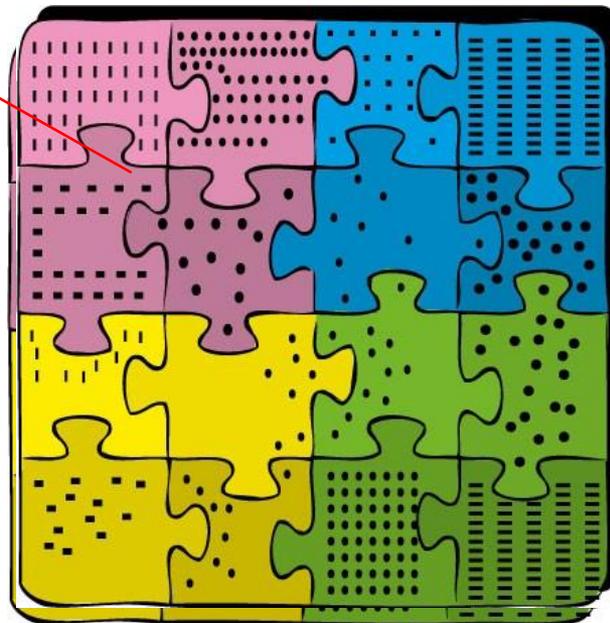
De multiples influences qui expliquent bien des différences et donnent des pistes d'action

- Les facteurs de risque cardiovasculaires (hypertension, diabète, tabagisme)



De multiples influences qui expliquent bien des différences et donnent des pistes d'action

Vision, audition

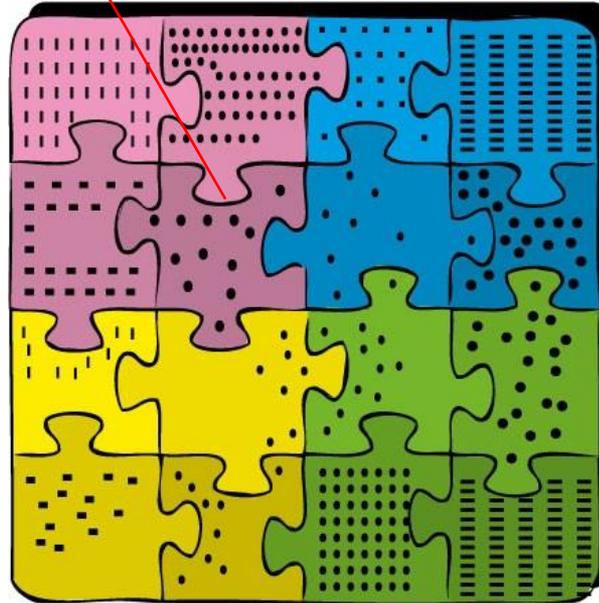


De multiples influences qui expliquent bien des différences et donnent des pistes d'action

Sommeil

Hygiène de sommeil :

- Pièce calme, tempérée
- Pas de TV
- Souper léger
- Activité physique la journée, tranquillité avant l'endormissement
- Eviter les décisions importantes, les conflits et les émotions fortes
- Détente



Nouvelles Sessions 2015



Cycle de conférences "Café-croissants"
Je vieillis et je me sens bien

à Cité générations, maison de santé
Les jeudis de 9h30 à 11h30 - accès libre et gratuit

98 route de Chancy – 1213 Onex, à 10 min de Bel Air avec le Tram 14

30 avril 2015 L'importance de bien dormir et l'art d'y parvenir
Conférence et atelier : Dr. R. Schmidt, UniGE

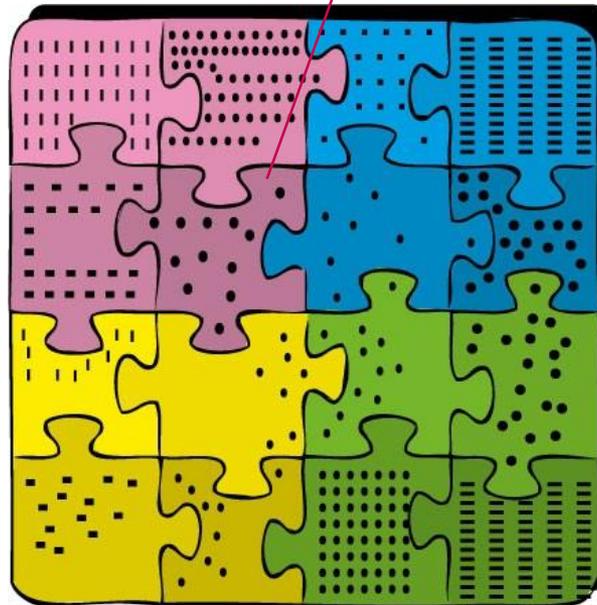


Ces multiples facteurs expliquent bien des différences et donnent **des pistes d'action**

Casque à vélo ou à ski



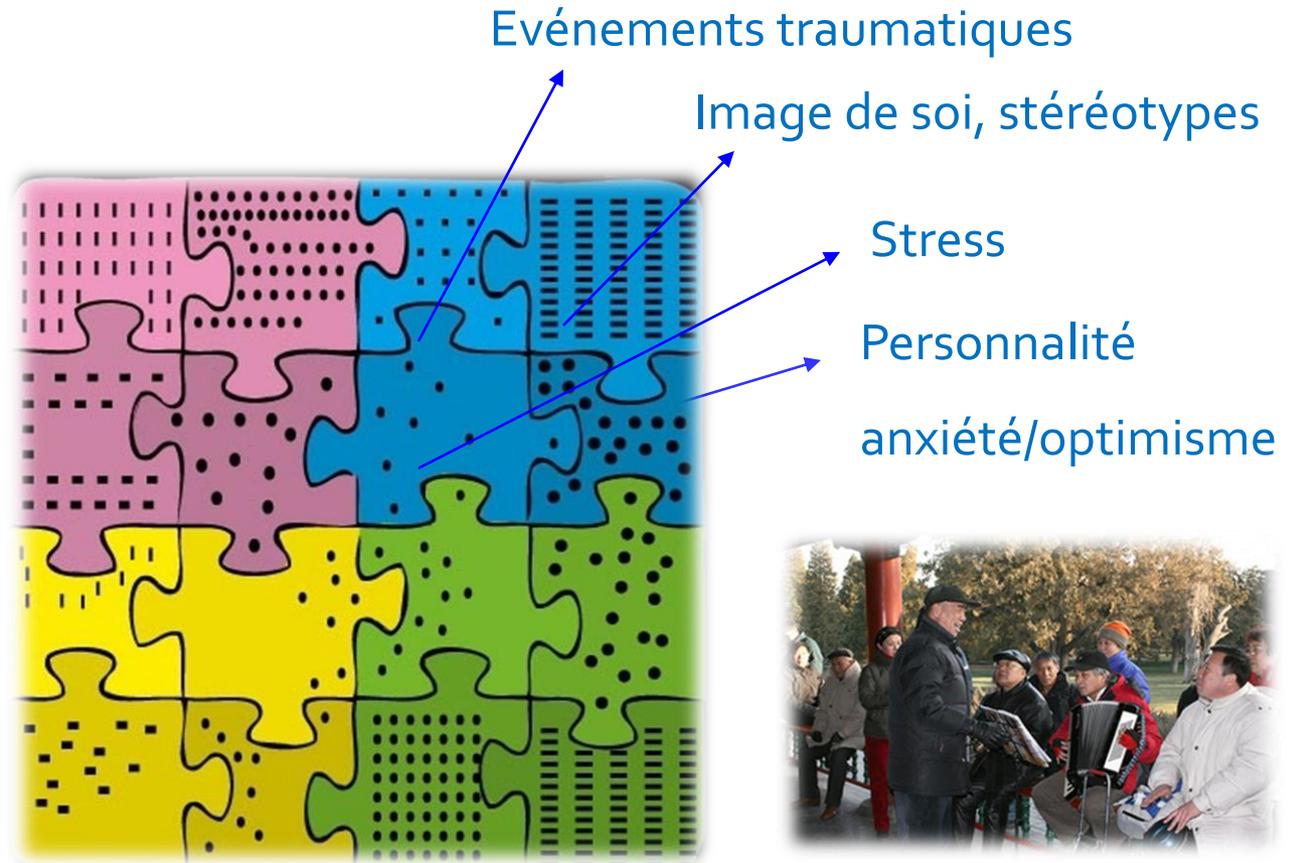
Limitation des chocs crâniens



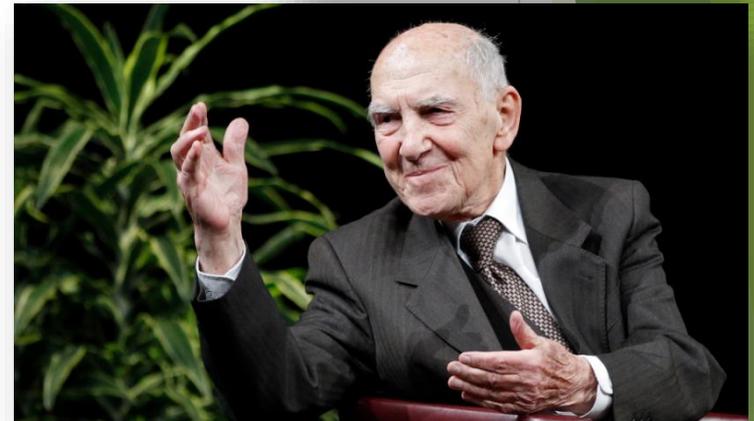
Prévention des accidents domestiques et chutes (chez soi ou à l'extérieur)



De multiples facteurs modulent le vieillissement - particulièrement cérébral



Contre les stéréotypes et permettre aux personnes vieillissantes de se raconter une autre histoire, dans laquelle elles gardent le contrôle

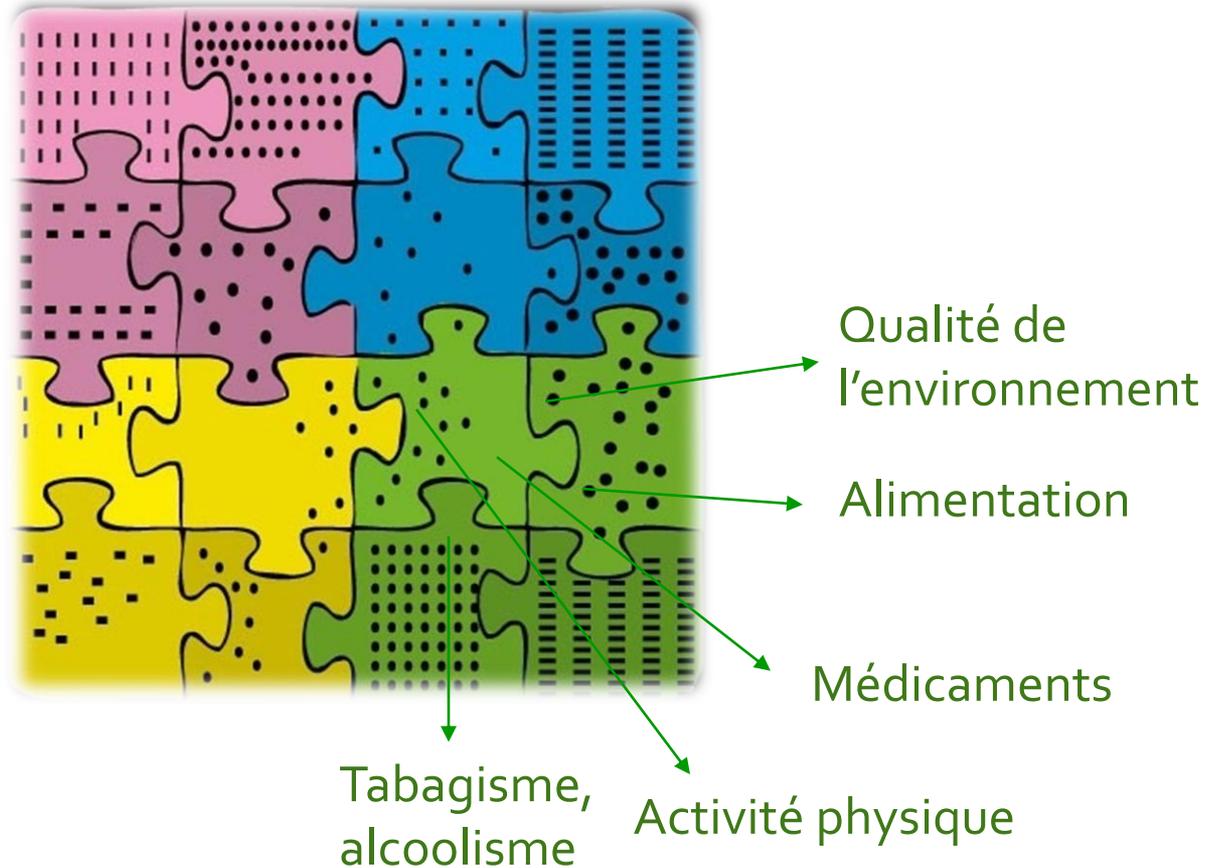


- Effets sur la mémoire, la distractibilité et l'anxiété/le stress

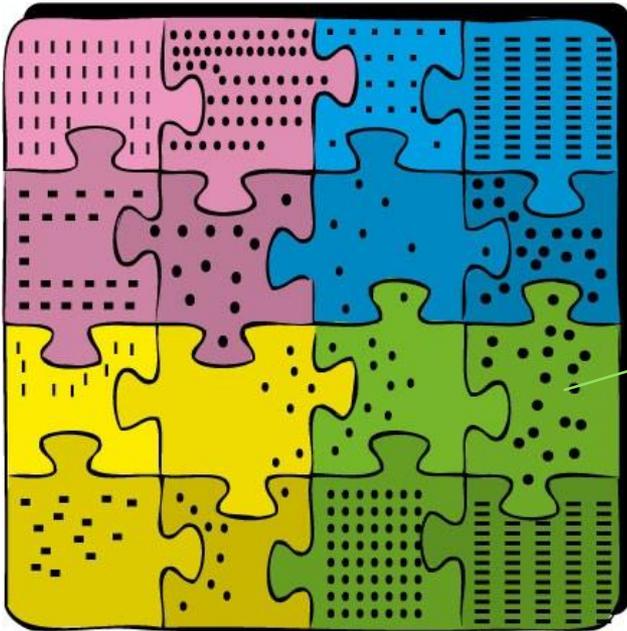
Favoriser des émotions positives

- ▶ Se remémorer les bons moments et les victoires personnelles (év. livre de vie)
- ▶ Avoir des projets réjouissants
- ▶ Profiter des petits bonheurs quotidiens, les cultiver et surtout en avoir bien conscience

De multiples facteurs modulent le vieillissement - particulièrement cérébral



De multiples influences qui expliquent bien des différences et donnent des pistes d'action



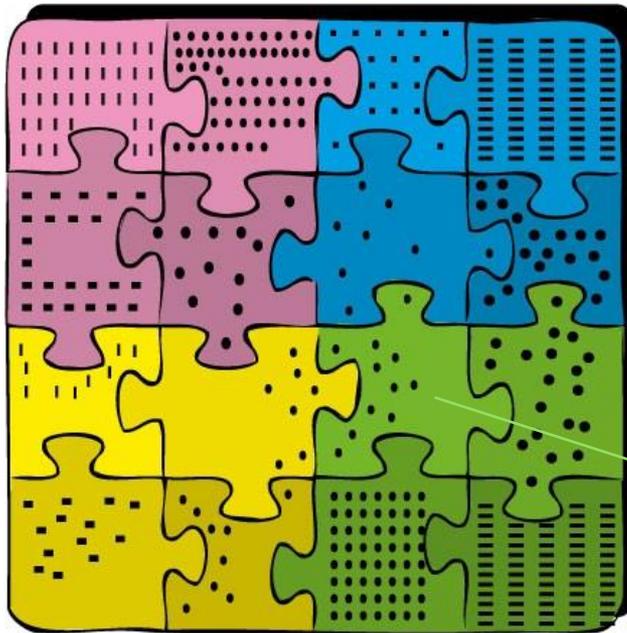
► La nutrition

- Fruits et légumes
- Huiles non saturées (olive, colza, noix...)
- Limitation des graisses animales
- Vin
- «Régime méditerranéen»



Q. Blake, «Vive nos vieux jours»

De multiples influences qui expliquent bien des différences et donnent des pistes d'action



► L'activité physique
(joue aussi sur le stress)

Authors:

Jill Stein MD
Ted Schettler MD MPH
Ben Rohrer
Maria Valenti

Editor:

Nancy Myers

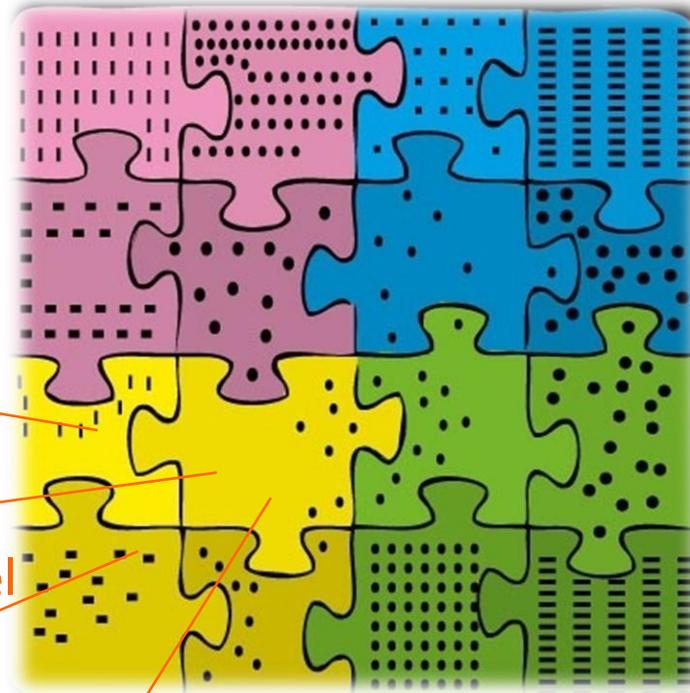


Environmental Threats to Healthy Aging

*With a Closer Look at Alzheimer's
& Parkinson's Diseases*

Greater Boston Physicians for Social Responsibility
and Science and Environmental Health Network

De multiples facteurs modulent le vieillissement - particulièrement cérébral



Niveau scolaire

Activités stimulantes
Développement personnel

Engagement,
insertion sociale

Statut socio-économique

Une vie engagée

- ▶ Il importe de poursuivre des buts personnels !
- ▶ L'état cognitif après la retraite dépend d'une disposition à rechercher et à s'engager dans des activités stimulantes
- ▶ Un degré plus élevé d'implication est associé à un niveau de dépression moindre
- ▶ L'intégration sociale est fortement - et positivement - associée au fonctionnement cognitif
- ▶ Renforcement de l'estime de soi et du sentiment d'efficacité

De multiples projets à l'échelle communautaire, par exemple :

- ▶ The Intergenerational School à Cleveland
- ▶ Atoutage en Belgique
- ▶ Innovage en Suisse
- ▶ Valoriser et Intégrer pour Vieillir Autrement (VIVA) à Lancy



Projets intergénérationnels



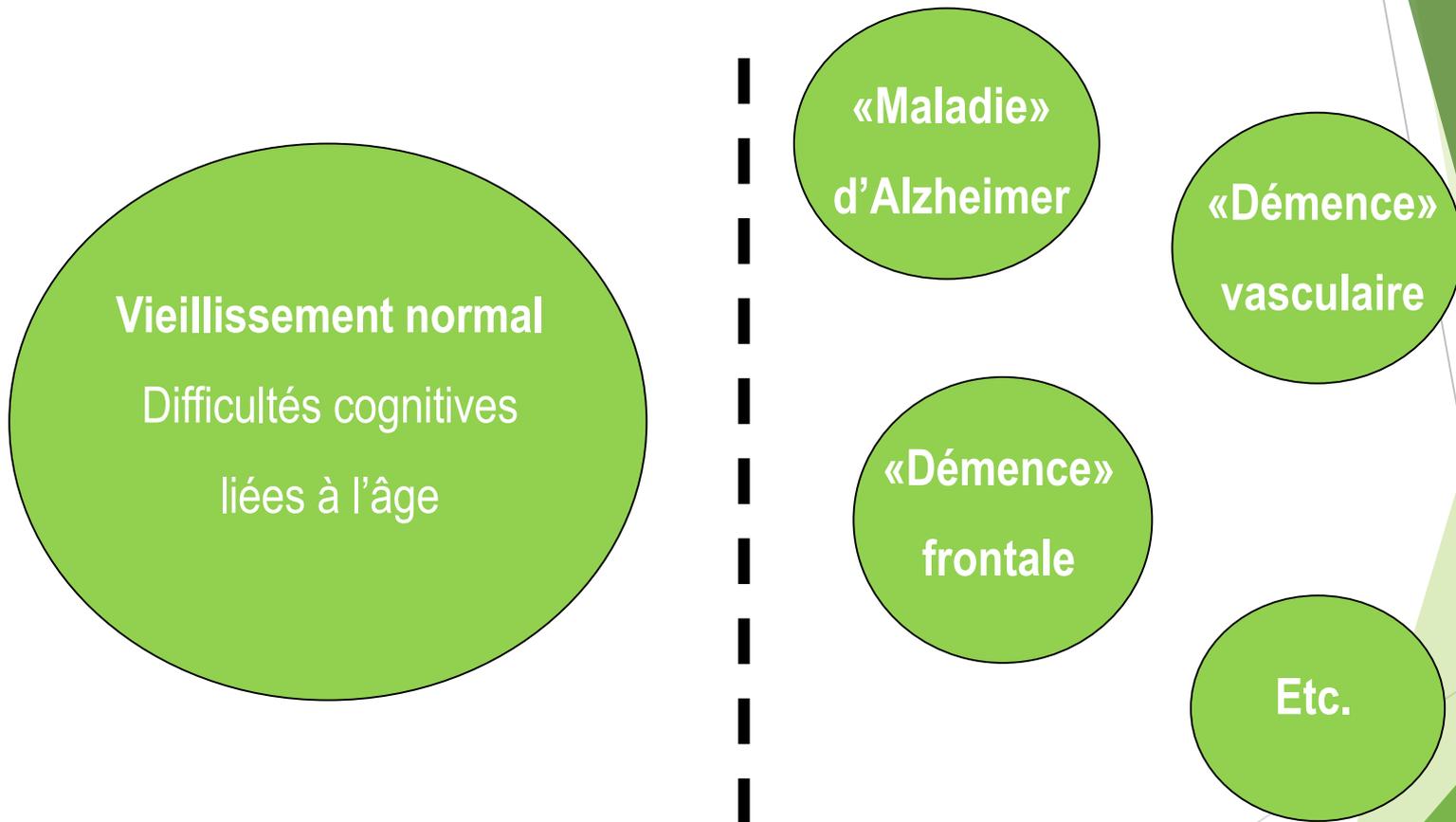
Bonjour aux
enfants de mon
quartier ! Après les moments
très agréables que nous avons passés
ensemble, je continue à penser à
vous toutes et tous, à Sandra, et
je vous assure que je suis super contente
quand je vous rencontre dans la rue
et quand je vois vos sourires.
À bientôt -
merci à vous ! Claude

- ▶ *«Les échanges intergénérationnels permettent de nous **apprivoiser** les uns les autres. En tant qu'aînée, je me sens **utile**, car je pense que les enfants portent maintenant un **autre regard** sur les "vieux", peut-être plus **respectueux**. Moi, je me sens **rassurée**, mieux **acceptée** dans cette période de vie vieillissante.»*

Extrait de l'entretien avec une participante
du Prix Chronos-Lancy de littérature (VIVA)

- De nombreuses pistes pour la prévention, mais... pas de panique et pas de fanatisme !
- Il vaut toujours mieux profiter... avec modération 😊

Vieillissement cérébral problématique : la conception biomédicale catégorise



Pourtant, il existe une autre manière de voir les choses :



Nous sommes le produit d'une trajectoire complexe, soumise à de nombreux facteurs (avec des «bonus» et des «malus»), en interaction tout au long de notre existence !



Il existe un ensemble de démarches psychologiques et sociales qui peuvent permettre de réduire les manifestations problématiques du vieillissement cérébral, tout en restant **partie prenante dans la société** et en **conservant un sens à sa vie**.

- 
- ▶ Comme on fait son lit, on se couche...
 - ▶ Prévenir et (s') intégrer, toute la vie durant !
 - ▶ Cultiver ses émotions positives
 - ▶ Nous avons une marge de manœuvre dans le processus de notre vieillissement...
 - ▶ ... la communauté aussi !

www.mythe-alzheimer.org
Penser autrement le vieillissement

Présentation

28 mars 2015
Joyeux anniversaire le blog :-)

Voilà 5 ans tout juste ce soir que nous commençons notre blog - 250 articles - et un ouvrage - plus tard, nous nous réjouissons de constater que nous avons eu près de 175000 visites sur notre site, bientôt 400000 pages lues et des abonnés dans 40 pays...

Partager sur Facebook, Twitter, LinkedIn, etc.

M&AC Vol.&J mythe-alzheimer commenter cet article

15 mars 2015
L'importance de l'engagement social au sein d'un groupe pour le fonctionnement cognitif des personnes âgées

Résumé Nous vivons dans un monde qui...

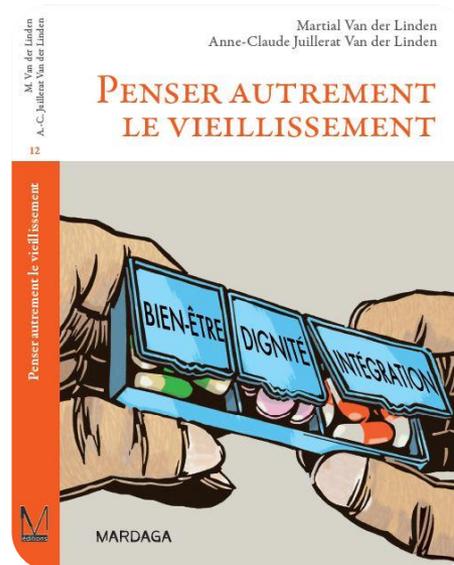
Liste d'articles

- Joyeux anniversaire le blog :-)
- L'importance de l'engagement social au sein d'un groupe pour le fonctionnement cognitif des personnes âgées
- Médicaments « anti-Alzheimer » et coiffes d'hiver : un aspect dévotiel son lieu
- Diagnostic erroné, mais condamnation véritable
- Un exemple de structure d'hébergement à long terme pour personnes âgées où il fait bon vivre : la Résidence Sécurité 1
- Penser autrement le vieillissement : le livre !
- La sexualité chez les personnes âgées vivant dans une structure d'hébergement à long terme
- Des facteurs psychologiques influencent le risque de développement d'un vieillissement cérébral et cognitif problématique (de « démence ») : de nouvelles données en témoignent !
- La démence chez les personnes handicapées mentales vieillissantes : Ne pas sombrer dans

<http://www.association-viva.org>



<http://www.association-viva.org>



Editions Mardaga, 2014


**CONSULTATION
 VIEILLIR ET
 BIEN VIVRE** *V&BV*
CITE GÉNÉRATIONS

022 709 00 35

