



Conférence Rotary Club du Pic Saint-Loup - UM1

Réflexions autour du vieillissement

Prévention, dépistage et financement

Dossier, photos : Daniel CROCI

En invitant les professeurs Jean-Louis LAMARQUE¹, Gregory NINOT² et Guy DELANDE³ à intervenir le 27 mai dernier lors d'une conférence exploratoire sur le " bien-vieillir ", le Rotary Club du Pic Saint-Loup et son président Franck CABAS ont proposé une conférence sans concession ni langue de bois. Le militant de la prévention et du dépistage Jean-Louis LAMARQUE, le scientifique Gregory NINOT, qui expérimente la prévention physique, et l'économiste Guy DELANDE ont posé le véritable débat d'un accompagnement du quatrième âge respectueux, équitable, finançable... et complémentaire voire alternatif aux schémas actuels proposés par les systèmes médico-sociaux. L'occasion aussi d'une remise de chèques à des EHPAD imaginatifs pour le confort et le bien-être de leurs pensionnaires.

Coincidence ! Le Rotary Club du Pic Saint-Loup organisait sa conférence-débat sur le vieillissement le jour même où se tenait une manifestation de grande ampleur en faveur du maintien de la retraite à 60 ans. Tous les espoirs sont permis, les idéaux aussi, mais... l'économiste et professeur Guy DELANDE ne croit pas au miracle financier : moins de cotisants et plus de dépenses entraînent un serrage de vis ! Une logique mathématique implacable qui concerne de fait le vieillissement, la qualité du bien-vieillir et son financement. Intervenant en fin de conférence comme pour mieux souligner l'urgence de la nécessaire émergence d'une nouvelle vision sociale de l'accompagnement de la personne âgée et de la prévention du vieillissement, le professeur DELANDE a résumé l'équation en quelques chiffres : en 1960, il y avait 4 cotisants par retraité ; il y en avait 1,82 en 2006 et il y en aura 1,34 à l'horizon 2030. Delphine PACCARD, du service Santé, Prévention et Prospective de la CRAM Languedoc-Roussillon, soulignant même de fortes disparités entre les régions françaises, a indiqué qu'aujourd'hui, en 2010, on recense 1,14 cotisant pour un retraité dans notre région.

5 % des retraités bénéficient chez nous des minima sociaux, contre 3 % au niveau national. Mais pour Guy DELANDE, la nouvelle donne du système de santé ne se résume pas au seul bon fonctionnement des caisses de retraite garantissant les ressources financières de nos aînés : les dépenses de santé représentent 3 milliards d'euros par an pour le seul département de l'Hérault ! Des économies doivent donc être menées continuellement pour éviter la surenchère et le surendettement de la nation : aujourd'hui, un retraité et un malade sur dix sont financés par la dette ! " *Après moi le déluge !* ". Paraphrasant Louis XV, Guy DELANDE fait un constat inquiétant, voire accablant : " *C'est ce que nous sommes en train de faire en refusant de changer de mode de vie !* "

Suite de ce dossier en page 14...

¹ Jean-Louis LAMARQUE, radiologue-sénologue, président d'honneur de l'ARCOPRED (association régionale des préventions et dépistages), rapporteur de la commission santé du CODERPA de l'Hérault, ardent promoteur de la Mammobile...

² Gregory NINOT, professeur, laboratoire Epsilon de l'Université Montpellier I.

³ Guy DELANDE, professeur, économiste, Université Montpellier I.



Les professeurs Guy DELANDE et Gregory NINOT ; Franck CABAS, président du Rotary Club du Pic Saint-Loup, et Delphine PACCARD, de la CRAM LR, à l'écoute des propositions du professeur Jean-Louis LAMARQUE (à gauche sur la photo).

Face à la vision positive et dynamique de la vieillesse (*confrontée toutefois à de fortes contraintes économiques et financières*) portée par Guy DELANDE, les professeurs LAMARQUE et NINOT ont mis en balance des actions concrètes de prévention à même d'apporter une réponse complémentaire à la limitation des dépenses de santé. Jean-Louis LAMARQUE, éminent sénologue et promoteur-fondateur de la Mammobile, a plaidé pour l'intégration du vieillissement sociétal dans une stratégie de développement régional. Il a ainsi fait part de l'expérience CODERPA, qui a débuté en 2007 et qui a trouvé un premier aboutissement avec l'adoption, début 2010, d'un Plan de Prévention Seniors par le Conseil régional. Le Languedoc-Roussillon compte 770 500 seniors de plus de 55 ans, ce qui représente 32,5 % de sa population. La dépendance y concerne 47 000 personnes, avec une croissance de 600 personnes par an. Si l'espérance de vie en région est de 76,80 ans pour les hommes (*et de 83,70 ans pour les femmes*), au-delà du seuil de 50 ans, l'espérance de vie en bonne santé est de 10 ans sur les 26 ans statistiques. Pour Jean-Louis LAMARQUE, si 83 % des personnes âgées ont la chance de ne pas connaître de dépendance, le vieillissement et la dépendance – *qui sont pour lui un même problème* – exigent les mêmes besoins en termes de prévention et de dépistage. Le professeur est formel : chez les seniors, grâce à la prévention et au dépistage, un décès sur deux peut être évité. Grâce à ces pratiques, la gravité des maladies et leurs séquelles, ainsi que les dépendances liées peuvent être limitées ou reculées dans le temps.

En région, 83 % des personnes âgées n'ont pas de dépendance, d'où l'importance de la prévention et du dépistage pour limiter plus encore les risques latents...

Ce message est donc passé auprès du Conseil régional, lequel vient de mettre en place une politique de Santé-Prévention-Dépistage spécifiquement développée pour les seniors. Le professeur LAMARQUE insiste d'ailleurs sur l'importance de l'accompagnement des seniors par les collectivités. Celui-ci est basé de façon indispensable sur les deux thématiques complémentaires que sont la prévention et le dépistage. Le contexte général est défini par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), qui fixe la qualité de santé comme un état de bien-être physique, psychologique et social. Et si la prévention permet de mettre en place un ensemble de règles de vie prévenant l'apparition des maladies et améliorant la qualité de vie, le dépistage a pour vocation de découvrir un début de maladie avant l'apparition de signes cliniques, ce qui est primordial afin de traiter, avec un maximum de chances et pour une guérison optimisée, avec des traitements moins lourds et des séquelles moins invalidantes. Et Jean-Louis LAMARQUE de marteler : **" La prévention et le dépistage s'adressent aux bien-portants ! "**. La modeste participation spontanée du public à ces pratiques liées au bien-être de chacun est, pour le professeur, essentiellement un problème de citoyens et de collectivités. Pionnier de la Mammobile, le sénologue a expérimenté depuis de longues années les réticences du public et forgé sa propre approche pour intéresser les citoyens bien-portants au risque latent de maladies. Un travail de longue haleine et de terrain, comme en témoigne la formalisation du Plan Longévité Seniors, adopté début 2010 par le Conseil régional, mais qui avait trouvé son origine en

2006 avec la commission CODERPA 34 sur la formation Santé - Prévention - Dépistage (le CODERPA est un comité départemental chargé de diffuser des informations sur la santé au niveau départemental, tant auprès des personnes âgées qu'auprès des professionnels et des principaux organismes concernés).

Désormais président de l'ARCOPRED – l'Association Régionale des Coderpa pour la PREvention et le Dépistage des retraités et personnes âgées, créée à Montpellier en juillet 2007 par Jean-Louis LAMARQUE – le sénologue en a fixé les objectifs prioritaires : le diagnostic, le soin et le suivi des maladies restent essentiels et " on vieillit mieux en restant actif ! ", comme le clame d'ailleurs l'OMS. Mais pour cela, l'ARCOPRED doit pousser la société à **aller au-delà de la seule prise en compte des déterminants médicaux en intégrant, avec la même priorité, les déterminants sociaux et économiques. Un objectif qui ne peut que passer par une action de masse ne relevant pas des structures médicales classiques de diagnostics et de soins.**

Le plan de Jean-Louis LAMARQUE et des membres actifs de l'Arcopred est désormais bien balisé : **premièrement, il faut enseigner directement au grand public** un certain nombre de règles de vie pour prévenir l'apparition d'une maladie ou la dépister. **Deuxièmement, apporter une formation continue à la population des 55 ans et plus** en allant vers eux et en organisant avec eux ; enfin, troisième pilier de l'action, il faut enseigner **collectivement dans les collectivités** – en présence des maires et des élus – en tenant compte des inégalités et des contextes locaux. Les principaux bénéficiaires de l'action sont les seniors eux-mêmes – et notamment ceux des espaces ruraux où l'information santé a du mal à percer – mais également les élus, les CLIC, les professionnels de santé – souvent réticents car eux-mêmes mal informés sur les synergies potentielles – les CCAS ou encore les réseaux d'associations d'aide aux personnes âgées. Ainsi, avec l'aide des nombreux acteurs impliqués, un dispositif incitatif est mis en place. L'ARCOPRED propose des conférences grand public interactives de 45 minutes au maximum, suivies d'une heure de questions-réponses avec le public. En fonction des thèmes, les inter-



Franck LACAS et René GAME, du Rotary du Pic Saint-Loup, félicitent la directrice de l'EHPAD.

Des chèques de 1 000 euros aux EHPAD imaginatifs

Le Rotary Club du Pic Saint-Loup a lancé un concours auprès des EHPAD de son territoire visant à mettre en lumière les initiatives menées au sein de ces structures pour améliorer la qualité de vie et l'accompagnement des résidents. Deux maisons de retraite spécialisées se sont partagé le premier prix ex aequo :

- la maison de retraite NOTRE-DAME DES CHAMPS, des MATELLES, pour son projet fort et émouvant " Les Passeurs de mémoire ", qui permet aux résidents de laisser un message pour les générations futures avec l'aide d'un écrivain public et sur le mode de l'interview (" Je pars, mais je laisse une trace "). Cette trace prend la forme d'un livre imprimé et d'un CD qui vont compléter la bibliothèque de l'EHPAD.
- et l'EHPAD L'OMBRELLE de VIOLS-LE-FORT pour son projet s'appuyant sur le concept " Snoezelen " (prenant en compte les 5 sens), qui consiste à créer un espace sensoriel dédié à la relaxation et à l'apaisement pour des résidents anxieux, comme les patients souffrant de troubles de type Alzheimer.

Ces 2 établissements ont reçu un chèque de 1 000 euros.

- 3^e prix : la maison de retraite des MISSIONS AFRICAINES, à MONTFERRIER, retenue (mais sans récompense) pour son projet " Bien-vieillir ", qui traduit une vraie démarche qualitative structurée, concourant à l'amélioration des conditions de vie et du lien social de ses résidents.

venants sont des élus, des médecins retraités (généralistes, spécialistes libéraux, universitaires), des infirmières IDE, des gérontologues, des économistes, des sociologues... Les choix des sujets sont arrêtés en accord avec des médecins de Santé Publique. 21 sujets sur la prévention et le dépistage ont été établis et peuvent ainsi être déclinés, du cancer aux rhumatismes, de la dépression des personnes âgées aux comportements alimentaires... La réussite de ces actions passe par trois points essentiels : instaurer une méthodologie rigoureuse afin d'obtenir la communication la plus large possible ; établir un échéancier et déterminer les outils de communication nécessaires (médias, affiches, panneaux lumineux, banderoles, flyers) et assurer la bonne exécution des actions de communication sur le terrain. Le concept innove également sur son aspect de fidélisation. L'ARCOPRED adresse immédiatement le

résultat des questionnaires diffusés lors de la conférence aux membres des collectivités impliqués (taux de satisfaction, critiques, propositions nouvelles...). Un calendrier des conférences est envoyé périodiquement à chaque participant, ce qui permet d'entretenir un contact régulier avec la population. Enfin, chaque participant est invité à revenir lors d'une nouvelle conférence programmée dans la commune, la communauté de communes et le département. En 33 mois d'activité, l'ARCOPRED a ainsi organisé 134 conférences (soit plus de quatre par mois !), plus de 10 700 personnes y ont participé (soit 80 personnes en moyenne par conférence), 31 700 km ont été parcourus, et 57 000 documents distribués. 65 conférences ont été assurées ou sont programmées pour le 1^{er} semestre 2010. L'ARCOPRED devrait franchir en fin d'année le cap de 120 conférences .../...

Suite page 16.



Au cours de cette conférence, le professeur Gregory NINOT a plus particulièrement axé son intervention sur les bénéfices de la prévention santé chez les personnes avançant en âge. Le directeur du laboratoire Epsilon étudie la dynamique des capacités humaines et des conduites de santé préventives. Son équipe planche sur les mécanismes neuropsychosociaux produisant des troubles de santé et induisant une altération de la qualité de vie. Ces études débouchent sur la conception de programmes de prévention santé non médicamenteux, objets d'un suivi scientifique et d'une évaluation fine de leur efficacité médico-économique sur la qualité de vie. Le concept du professeur NINOT vise à sortir des schémas habituels de prise en charge médicale – souvent basés sur la consommation de médicaments – en leur substituant des programmes d'activité physique. L'objectif est multiple : limiter la prise de médicaments pouvant occasionner des effets induits sur le métabolisme, renforcer les capacités de réponses physiques du corps, limiter les dépenses de santé, dont l'ampleur croissante mérite une approche alternative. Cette approche peut en quelque sorte être perçue comme une traduction occidentale de la médecine traditionnelle orientale et de ses exercices matinaux de Tai-Chi-Chuan...

Pour le laboratoire Epsilon, la démarche scientifique doit aboutir à la diffusion de programmes spécifiques à moindre coût (budget moyen pour développer un programme : entre 150 000 et 200 000 euros). L'autre enjeu est de préserver et allonger l'espérance de vie sans limitation physique, qui serait, selon le professeur NINOT, de 18 ans chez l'homme au-delà de 50 ans. Car, bien entendu, avec l'âge, les risques cumulés de développer une maladie dite chronique s'accroissent. Si 25 % des seniors vieillissent sans développer de maladie, 50 % développeront d'une à cinq maladies chroniques. Dans ce domaine, la France se trouve au 10^e rang européen, loin de l'image d'Épinal généralement avancée. Le professeur NINOT en pointe la cause : le manque d'accompagnement dans l'effort physique et dans la durée des seniors. Une étude a démontré que si le tabagisme était un facteur aggravant du risque de mortalité ($\times 2,5$), à l'instar du cholestérol ($\times 2,4$), l'inactivité physique ne serait pas en reste, avec un facteur aggravant proche du tabagisme ($\times 2$) ! Gregory NINOT fait appel à l'histoire pour imaginer son concept : il y a 25 000 ans, l'Homo sapiens sapiens marchait en moyenne de 25 à 35 km par jour. En 2010, le même Homo sapiens sapiens *civilisé* ne marche en moyenne que 3 à 5 km quotidiennement. En traduction du constat actuel sur l'état de santé des seniors, le professeur NINOT

évoque une cause systémique : les contraintes de la vie de tous les jours induisent une diminution de la dose d'activité physique, qui entraîne une baisse de la motivation à la pratique, qui engendre une dépression mineure, doublée d'un déconditionnement musculaire et de l'aggravation des symptômes, pour arriver *in fine* à une diminution de la qualité de vie et de l'espérance de vie. Une défaillance psychologique – *démotivation* – bien identifiée à partir du seuil fatidique des 70 ans. Comment y remédier ? Pour Gregory NINOT, contrairement à l'idée répandue, la marche seule ne suffit pas, même si elle reste indispensable. **Il préconise chaque jour 30 minutes de marche rapide, 15 minutes de renforcement musculaire (gym adaptée), des exercices de souplesse et des exercices d'équilibre.** Une approche qu'il traduit déjà dans la mise en place d'un accompagnement santé, comme avec le réseau AIR+R (www.airplus.fr) pour la prévention des gênes respiratoires et la rééducation respiratoire. L'action de ce réseau s'est traduite par une économie de 250 euros par personne traitée, par rapport à un parcours médical classique. " Rapporté au million de personnes potentiellement concernées par cette problématique en France, l'économie pour le système de santé est significative ! Le

budget des dépenses de santé pour l'Hérault avoisine les 3 milliards d'euros par an ; un demi-point de gagné correspond à 15 millions d'euros ! " commente Gregory NINOT. Avec le bonus santé : une population accompagnée et en pleine possession de ses moyens pour plus longtemps.

Franck CABAS, président du Rotary Club du Pic Saint-Loup, soulignera en conclusion des débats que prolonger l'espérance de vie sans limitations physiques tout en réduisant les dépenses de santé reste possible, sous condition d'une prise de conscience générale à la fois par le grand public, les acteurs de la santé et les pouvoirs publics. Grâce à la qualité de ses intervenants, la conférence du Rotary Club du Pic Saint-Loup a démontré que les bonnes volontés existaient, la méthodologie et les bonnes pratiques aussi. Reste à convaincre que des alternatives solides et à l'écoute des seniors existent, en complément des parcours médicaux habituels. Avec l'avantage, en se situant en amont et en interpellant des seniors actifs et " bien-portants ", de jouer à plein un rôle préventif que renforce efficacement un dépistage effectué au bon moment ! La maladie n'est peut-être pas tout à fait une fatalité...

Daniel CROCI