



Bien vieillir, c'est du concret

Actu Répondre au défi du vieillissement par l'innovation et l'expérimentation à l'échelle d'un territoire. Sous l'impulsion du CHU de Nice, le projet Bien Vieillir prend son envol

Bien vieillir, c'est du concret

Peu de critères à remplir sinon celui de l'âge - avoir plus de 65 ans - et disposer d'un téléphone permettant de joindre la plateforme Bien vieillir. Peu de critères mais un projet très ambitieux impliquant de nombreux partenaires, autant institutionnels que privés (1). " *Le point de départ est très simple : permettre à toute personne de plus de 65 ans, quel que soit son état de santé, de bénéficier dans un premier temps d'une évaluation gratuite de ses capacités fonctionnelles, cognitives et psychologiques* ", relate Frédéric Chorin, ingénieur hospitalier et responsable scientifique du projet. Un bilan complet en présence de plusieurs intervenants (psychologues, nutritionnistes, spécialistes en activité physique adaptée...), à l'issue duquel le senior se voit remettre une " photographie " de ses capacités à ce moment précis. Si tous les volontaires pour cette évaluation peuvent parfaitement choisir d'en rester là, l'idée qui anime les porteurs du projet est d'aller bien au-delà en proposant, en fonction du bilan établi et des *desiderata* de chacun, de simples conseils ou des vraies prises en charge adaptées aux troubles éventuellement mis en évidence. NANCY CATTAN

ncattan@nicematin. fr

(1) Porté par Aveni, le fonds de dotation du CHU de Nice, le projet

Bien Vieillir allie le regard et l'expertise de nombreux partenaires, publics et privés, au service d'une meilleure prise en charge des patients âgés. Il bénéficie d'un fort soutien de l'Agence Régionale de Santé (ARS) Paca et de l'engagement aux côtés du CHU de Nice de Malakoff Humanis (partenaire majeur), du Groupe IMA (mécénat), de SANOFI Pasteur et de NUTRISENS (par le biais de partenariats).

Frédéric Chorin : " Évaluer l'efficacité de mesures préventives "

Combien de projets de ce type en France ?

Il n'en existe pas d'autres de cette ampleur. Le budget est très conséquent nos partenaires nous soutiennent à hauteur de trois millions d'euros, complétés par trois millions valorisés par le CHU (effectifs, plateforme etc...).

Pourquoi Nice ?

Le territoire azuréen et Nice en particulier bénéficient d'une situation particulière par rapport à la révolution de la longévité Nice a effectué son virage démographique avec une décennie d'avance les plus de 60 ans représentent déjà plus du tiers de la population niçoise. Il s'agit ainsi d'un laboratoire vivant préfigurant la situation de la France en 2030.

Qui peut participer à cette expérimentation ?

Tous les seniors azuréens, femmes

ou hommes, autonomes ou dépendants, souffrant ou pas de troubles cognitifs, etc. Il n'y a pour résumer aucune limite sinon celle de l'âge - plus de 65 ans - mais sans limite supérieure. Il s'agit d'inclure tout le monde et pas seulement les personnes fragiles, l'enjeu étant justement d'évaluer l'efficacité de mesures préventives.

Concrètement, où sont pris en charge les volontaires pour participer à cette étude ?

Le bilan, d'une durée d'une à deux heures, s'effectue au sein de l'hôpital de Cimiez. Les volontaires emprunteront un circuit dédié, dans le respect de la réglementation mise en place. En fonction des résultats de cette évaluation - mais aussi des souhaits de chacun - plusieurs " solutions " sont proposées à l'hôpital, au domicile ou encore à l'Institut Claude-Pompidou à Nice. Les seniors n'auront rien à payer, tout est pris en charge.

Beaucoup de personnes ont un peu " peur " de l'hôpital, du diagnostic aussi. Comment les rassurer ?

On n'est pas là pour diagnostiquer des maladies, mais vraiment pour évaluer des fragilités grâce à des plates-formes hospitalières très performantes. Il faut se départir de cette crainte.

S'agissant de prévention, pourquoi avoir fixé l'âge minimum à 65 ans ?

N'aurait-il pas été plus pertinent d'inclure des personnes plus jeunes ?



► 8 novembre 2020

Il n'y a pas d'âge chronologique communément partagé pour déterminer l'entrée dans la vieillesse ; nous avons tranché en nous référant à la borne d'âge fixée par l'Insee notamment. Mais vous avez raison, si on veut aller plus loin dans le préventif, il faut agir bien plus tôt. Et certains des outils proposés par nos partenaires incluent des personnes dès l'âge de 50 ans. Les personnes chez lesquelles l'évaluation ne décèle aucun trouble significatif auront-elles également accès aux activités diverses prévues dans ce projet ?

Absolument. On peut en effet très bien se porter à un moment donné, mais présenter le risque de " glisser ". D'où l'intérêt de prendre alors des mesures qui permettent d'éviter la perte d'autonomie.

PsyDoMa des psychologues spécialisés en gérontologie à domicile

Les psychologues proposeront diverses activités à domicile dans le but de réduire l'anxiété, l'agitation ou la dépression de personnes de plus de 65 ans présentant une maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Une infirmière de coordination et une ergothérapeute interviendront également pour le bon déroulé de la recherche.

Les aidants seront également sollicités et pourront suivre une formation spécifique dispensée au domicile pour mieux comprendre la maladie, mieux communiquer avec le proche et apprendre à gérer les situations difficiles.

Plus d'informations :
vaillantciszewicz. a@chu-nice. fr

Réminiscences la réalité virtuelle pour booster le moral

Les plus de 65 ans présentant une maladie de la mémoire à un stade

léger à modérée peuvent bénéficier d'une expérience immersive en 360 degrés à l'aide d'un casque de réalité virtuelle. Séances deux fois par semaine sur six semaines, en présence d'une psychologue spécialisée en gérontologie.

Plus d'informations :
vaillantciszewicz. a@chu-nice. fr

Grippe la vaccination pour prévenir la perte d'autonomie

La prévention de la grippe saisonnière par la vaccination permet de prévenir des hospitalisations, facteurs de risque de dépendance (risque de 30 et 60 %) chez les plus de 70 ans. Peuvent participer à cette étude les plus de 65 ans, vaccinés ou pas. Plus d'informations :
mauclere. a@chu-nice. fr ou bien par téléphone au 04. 92. 03. 40. 38.

Fragilité évaluer pour améliorer

Il s'agit de participer à une évaluation indolore et non invasive des capacités fonctionnelles (test de marche, test de force et test d'équilibre). Des solutions sont ensuite proposées de l'ordre de soins de support (activités physiques adaptées, conseils nutritionnels...), et/ ou de solutions innovantes (lunettes connectées, application de marche...).

Destinés aux plus de 65 ans, avec des limitations fonctionnelles allant de aucune à modérée (capable de marcher 100 mètres). Inscription par mail :
chorin. f@chu-nice. fr et/ou
seance-apa@chu-nice. fr ou par Tél. : 06 28 59 51 07 et/ou 06 29 15 50 12 (8 h 30 de 12 h et 14 h et 17 h)

ART & Santé l'activité artistique comme outil pour promouvoir la santé.

Des ateliers artistiques animés par

des artistes associés au MAMAC sont proposés à tous les plus de 65 ans, en possession d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone et d'une adresse mail, parlant et lisant le français et affiliés à la Sécurité Sociale.

Une session par semaine pendant douze semaines à compter de janvier 2021 (premier rendez-vous à l'Institut Claude Pompidou).

Inscriptions par mail :
artsante@cmrr. fr ou par tel 04 92 03 47 64.

Renseignements complémentaires :
payne. m@chu-nice. fr

Focus sur cinq actions phares WeWard marcher pour gagner de l'argent

Le projet Bien vieillir s'appuie notamment sur l'application **mobile WeWard**, (développée par la start-up WeWard du même nom) qui a pour objectif de prévenir l'isolement et la sédentarité des seniors en récompensant leur activité physique. Le principe est simple : **Plus on marche, plus on gagne de l'argent.**

La start-up mettra dans les mains de 1 500 seniors niçois cette application mobile et tentera d'évaluer son acceptabilité et ses conséquences sur l'engagement dans la pratique d'activité physique.

Les résultats de cette étude pourraient constituer une découverte majeure sur les catalyseurs à la pratique d'une activité physique et donc limiter les risques d'isolement et de dépendance.



Première expérimentation de ce type en France, le projet a été lancé sous l'impulsion de Charles Guépratte, directeur général du CHU de Nice, et du Pr Olivier Guérin chef du pôle Réhabilitation Autonomie Vieillesse. Objectif que la prévention ne soit pas un vœu pieux et permette à des seniors azuréens de rester autonomes le plus longtemps possible. (Photo DR/Unsplash Joe Hepburn)

■