

LE  
GRAND  
DÉBAT

# LONGÉVITÉ, OUVRONS LES POSSIBLES

---

**TITRE : Un projet de vie, chez soi et citoyen.**

**Organisme : Conseil des Sages  
44640 Le PELLERIN**

**Date d'envoi : 10 mai 2019**

**LONGÉVITÉ,  
OUVRONS  
LES****À QUELLE QUESTION DU GRAND DÉBAT SE RAPPORTE VOTRE CAHIER D'ACTEURS ?****X Question 1 - En soi**

La longévité comme un projet de vie :  
quel choix pour chacun ?

 **Question 2 - Chez soi et près de chez soi**

Comment inventer un "chez soi"  
qui avance avec soi ?

 **Question 3 - Avec les autres**

Une longévité inclusive, égalitaire  
et citoyenne : à quelles conditions ?

 **Question 4 - Autour de l'imaginaire**

Imaginaire de longévité ouvrir  
de nouveaux possibles ?

Logotype de l'organisme  
(champ facultatif)

Le projet de vie, évoqué dans le cadre de la longévité, est une entité qui présente pour chacun la façon dont il entend vivre, donc vieillir. Cette notion est vaste et va intégrer tous les points objets des questions ci-dessus. Il est indispensable d'intégrer les différentes dimensions que sont le « chez soi » avec le choix d'un habitat adapté, le « avec les autres » au travers de solutions intergénérationnelles, le « pour les autres » qui intègre l'engagement associatif et la participation citoyenne. , le projet de vie doit obligatoirement respecté le libre choix de la personne.

**LES AUTEURS ET LES CONTRIBUTEURS (champ obligatoire)**

Présentation du collectif, des auteurs et des contributeurs  
(2 000 caractères maximum)

Le Conseil des Sages de la commune du Pellerin est composé de 12 membres élus, retraités et âgés de plus de 60 ans. Il se réunit mensuellement pour réfléchir à l'avenir de la commune, aux différents projets qui vont impacter ce que sera demain. Cette réflexion est de fait très en lien avec le maillage territorial et les différentes coopérations inter-communales, au premier rang desquelles se trouve Nantes Métropole.

La question de la longévité, du grand débat métropolitain sur ce thème, a été soumise au collectif par la municipalité, via son CCAS. C'est la commission « Culture » du Conseil des Sages qui s'est emparée de ce sujet.

Ont été associés à la réflexion Mesdames Janick André, secrétaire du Conseil des Sages, Annie Le Noay, responsable de la commission Culture, Monsieur Patrick Caraux, ancien secrétaire et Jean-Luc Michenot rédacteur du présent document.

Des échanges sur ce thème ont eu lieu lors de la séance plénière du Conseil des Sages de la commune du Pellerin le mardi 2 avril 2019.

**LONGÉVITÉ,  
OUVRONS  
LES****VOTRE CONTRIBUTION EN TEXTE OU EN IMAGES**

Nous vous remercions de vous limiter à 10 000 caractères (5 pages de 2 000 caractères maximum).

Les vieux les mal aimés de notre société ? s'interroge Monique PELLETIER, ancienne ministre et membre honoraire du Conseil Constitutionnel dans un récent éditorial paru dans le journal Ouest-France. Pourquoi cette question ? Le Changement des modèles sociétaux des dernières décennies oblige à une réflexion :

- Les couples ont leurs enfants plus tardivement, si bien que les grands-parents très âgés ne participent plus aussi longtemps à la vie de la famille et à l'accueil de nouveau-né ; parfois ils sont déjà décédés.
- Les foyers s'éloignent très souvent du berceau familial en s'installant dans des bassins industriels pour des raisons avant tout professionnelles, si bien que leurs enfants ne connaissent que très peu leurs grands-parents, tout au plus les voient-ils une fois par an.
- Les maisons ne sont plus assez grandes pour accueillir plusieurs générations sous le même toit.

Il convient également de prendre en compte le fait que l'espérance de vie s'est allongée dans les pays développés avec 85 ans pour les femmes et 78 ans pour les hommes. Si le déclin est inéluctable, que pouvons-nous faire pour le ralentir ? Nous avons le pouvoir car nous connaissons les facteurs qui accélèrent le vieillissement et pouvons agir sur notre qualité de vie. Nos bonnes habitudes sont susceptibles d'augmenter notre espérance de vie en bonne santé.

Dans un registre similaire, l'engagement associatif implique un investissement personnel important, d'autant plus si cet engagement se manifeste sous la forme de prise de responsabilités. Être à l'initiative d'un projet et en être un « poisson pilote » est un choix pour soi, pour les autres et avec les autres. Il est à situer dans une nécessaire continuité qui signe la vitalité et une démarche intellectuelle qui part de l'étude de la viabilité de ce projet jusqu'à son aboutissement en passant par un accompagnement, la relance et la stimulation. Cela demande une gymnastique intellectuelle favorable au maintien en pleine forme que l'on ne retrouve pas forcément en se positionnant simplement comme suiveur, d'où l'importance de l'implication « être ou ne pas être poisson pilote ».

En développant successivement chacun de ces points, le Conseil des Sages du Pellerin aborde toutes les questions posées dans le cadre de ce grand débat sur la longévité, apporte l'éclairage de son expérience, mais prend aussi en compte la spécificité d'une commune rurale où les notions de vivre chez soi, vivre ensemble et prendre les autres en compte sont des valeurs qui ont encore un sens.

**De bonnes habitudes de vie :**

Une activité physique, une alimentation adaptée, de bonnes relations sociales et une stimulation des neurones sont les ingrédients de la recette du bien vieillir longtemps. Les bienfaits de l'activité physique sont connus : moins de risque d'arthrose, d'ostéoporose, de fonte de muscles, de maladies cardiovasculaires, plus de renforcement du système immunitaire, travail sur les notions d'équilibre et de prévention des chutes...

Les sections sportives adaptées aux seniors devraient proliférer dans les clubs et associations avec des séances spécifiques. Si les ateliers existants sont ouverts à toutes les tranches d'âge, rien n'empêche d'innover en investissant de nouvelles disciplines. Par exemple, les clubs de football pourraient essaimer la pratique du « walking foot ». Inventé en 2011 au Royaume Uni, il permet de continuer la pratique de ce sport après 50 ans, avec des règles qui interdisent la course.



Image de Walking-Foot

**LONGÉVITÉ,  
OUVRONS  
LES****VOTRE CONTRIBUTION EN TEXTE OU EN IMAGES**

Nous vous remercions de vous limiter à 10 000 caractères (5 pages de 2 000 caractères maximum).

De la même façon la pratique des arts martiaux, sans esprit de compétition, permettra d'apprendre des mouvements de protection simples, de prévenir les chutes, à chuter sans conséquence grave quand la chute ne peut être évitée.

L'aménagement urbain peut permettre l'exercice physique en enrichissant son offre de **physioparcs**, en installant des aires de détente intergénérationnelles où des dalles **podotactiles** (image ci-dessous) ou **musicales** côtoieraient les tourniquets et toboggans pour enfants. Les 30 minutes d'activité physique préconisées peuvent tout à fait se réaliser avec l'utilisation du mobilier urbain, l'appui de spécialistes du déplacement urbain et de **physiothérapeutes**.



Pour pratiquer une activité physique, il faut de l'énergie. Avec l'âge les besoins alimentaires ne sont pas toujours satisfaits et le manque de nourriture variée sape l'énergie. Depuis quelques années, on voit apparaître **des vergers urbains**. Il s'agit d'un concept qui devrait être développé au sein des espaces collectifs et publics que sont les parcs, les squares, les bois et pourquoi pas les cimetières...

Outre la vocation nourricière ces lieux favoriseront les rencontres et les échanges puisque pourraient ainsi se côtoyer différentes générations, diverses cultures, un panel de personnes ne disposant pas de jardin privatif. De plus la plantation d'arbres fruitiers constitue un facteur de transformation de l'environnement urbain avec un impact sur la captation du carbone, sur l'augmentation de la biodiversité, sur une production de fruits sains et locaux. Le moment de la récolte peut également être un moment de tissage de liens sociaux, d'échanges de recettes... Les vergers urbains permettent la convivialité, le retour à la nature, l'apprentissage de techniques agricoles telles que la taille ou la greffe. En ville, en plus de la lutte contre les îlots de chaleur, ils peuvent favoriser la résurgence de variétés anciennes.

Ces espaces, vergers où jardins urbains, doivent être créés, entretenus et animés collectivement. Amandiers, cerisiers, néfliers, cognassiers, arbousiers, noisetiers, poiriers, pommiers... participeraient à la création d'espaces de collectes fruitières en toute convivialité, solidarité et citoyenneté. La longévité n'est pas qu'une affaire de génétique ou de biologie, un bon environnement et un mode de vie sain influencent la vitesse de vieillissement.



**LONGÉVITÉ,  
OUVRONS  
LES****VOTRE CONTRIBUTION EN TEXTE OU EN IMAGES**

Nous vous remercions de vous limiter à 10 000 caractères (5 pages de 2 000 caractères maximum).

Un chez soi qui est adapté :

La conséquence immédiate de l'évolution sociétale évoquée en introduction est évidente : les jeunes ne côtoient que très peu les personnes âgées. Ils ne les connaissent pas, non pas qu'ils veulent les ignorer mais plutôt parce qu'ils n'ont pas l'occasion de les rencontrer.

Pour vieillir en restant chez soi, il faut **mettre fin à l'isolement des personnes âgées** afin que toutes les personnes apprennent à vivre ensemble pour favoriser l'échange et tromper la solitude. Il faut **organiser de nouveaux rapports entre les jeunes générations et les générations non actives** permettant ainsi la création de nouveaux liens de « voisinage » - le terme n'est pas péjoratif – entre les générations.

La mixité sociale et inter-âge n'est pas suffisante et doit être développée. Celle-ci doit être naturelle et est à créer dans les immeubles et lotissements pour que la cohabitation jeunes/vieux soit effective et que chaque tranche d'âge s'approprie. Il faut que chaque génération connaisse l'autre, par exemple en faisant vivre dans le même immeuble étudiants, jeunes actifs, familles avec ou sans enfants et seniors. C'est pour cela que la prise en compte des besoins des 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> âges doit s'envisager au plus tôt.

Faire de l'habitat évolutif et intergénérationnel rassembleur devrait devenir une obligation : dans tous les programmes immobiliers réalisés par des bailleurs sociaux il faut des appartements destinés aux personnes vieillissantes. La même exigence doit s'appliquer aux lotissements. Tout le monde aspire à rester le plus longtemps possible dans un environnement qui lui est familier.

Lors de plusieurs rencontres, régionales ou nationales de Conseils de Sages, des programmes de construction de logements évolutifs ont été présentés. Les équipements sont prévus dès la conception des appartements ou maisons individuelles. (Ex : les plans de travail de la cuisine sont à une hauteur ergonomique, le mitigeur à levier long est placé au-dessus de l'évier, les salles de bains sont conçues pour les personnes en fauteuil roulant, la domotique est intégrée...). Tous ces équipements peuvent s'ajouter sans nécessairement prévoir de gros travaux. Ces programmes prévoient parfois des espaces communs de convivialité, d'autres des jardinets collectifs.



**LONGÉVITÉ,  
OUVRONS  
LES****VOTRE CONTRIBUTION EN TEXTE OU EN IMAGES**

Nous vous remercions de vous limiter à 10 000 caractères (5 pages de 2 000 caractères maximum).



Généralement ces programmes de constructions sont sous forme d'accession à la propriété, parfois en location. En achetant un bien ou en le louant encore jeune, il est imaginable de se projeter pour un parcours allant jusqu'à la fin de vie. C'est pour cela qu'il est indispensable d'anticiper le vieillissement que l'on sait inéluctable. Le bailleur gestionnaire doit rester vigilant sur la nature des occupants pour que la mixité ne disparaisse pas au gré des changements de propriétaires ou de locataires.

Envisager le maintien au domicile nécessite de se doter des moyens pour le permettre. Cela passe évidemment par la **consolidation du secteur de l'aide à domicile**. Celui-ci doit être professionnalisé encore plus et hautement valorisé. Il n'y a pas de maintien à domicile possible sans une forte **coordination des acteurs sociaux et sanitaires**, ce qui contribue à créer un environnement favorable et rassurant.

Cette notion de maintien à domicile sera d'autant plus aisée que les différents programmes d'aménagement urbains auront intégré la possibilité de maintenir des relations sociales fortes dans un environnement connu, quartiers, villages... Une dynamique commerciale, des liens de voisinage, la présence de personnes référentes... est importante. Pourquoi ne pas réhabiliter certaines professions comme les gardiens d'immeubles ? De même la **participation à une vie locale** est fondamentale, ce qui pose la question des transports et des déplacements. Il ne saurait y avoir de maintien à domicile si les questions de **l'accessibilité aux services et de la mobilité** ne sont pas prises en compte.

Le maintien à domicile ne saurait être le maintien dans un logement, il doit s'envisager au contraire comme une possibilité de vivre en tant que citoyen, actif et engagé. L'engagement associatif est un moyen qui permet aux plus âgés d'avoir une vraie place.

**Vie associative : Un engagement citoyen.**

La mixité des générations est indispensable, elle a existé dans nos campagnes jusqu'à la deuxième guerre mondiale. Les personnes âgées ont du vécu, ils ont l'historique des familles, des lieux etc... Ils ont un message à transmettre aux générations futures que ne feront jamais passer les réseaux sociaux. C'est cette mixité qui apportera aux plus jeunes la connaissance par l'échange.

**LONGÉVITÉ,  
OUVONS  
LES****VOTRE CONTRIBUTION EN TEXTE OU EN IMAGES**

Nous vous remercions de vous limiter à 10 000 caractères (5 pages de 2 000 caractères maximum).

**Nous évoquerons ici plusieurs actions** au niveau local qui permettent d'être véritablement acteur et de s'impliquer pour la communauté. Ce cahier d'acteurs émane du Conseil des Sages. Il s'agit d'un organe porteur de projets, de réflexion, qui a l'avantage d'être composé de personnes ayant du vécu et venues d'horizons différents. Ses membres peuvent avoir du temps à donner pour s'investir sur des projets, établir des contacts avec les différentes institutions.

L'action « lire et faire lire » est un support possible d'implication citoyenne. L'une des spécificités du programme est d'assurer le lien intergénérationnel avec des lecteurs de plus de 50 ans qui ont pour mission de lire des histoires à des groupes de 5 ou 6 enfants au sein des écoles dans une démarche de plaisir, de partage et de découverte. **Faire lire** c'est apporter son aide aux personnes mal voyantes quelle que soit la cause, aux enfants en difficulté (en milieu ordinaire ou en cas d'hospitalisation), c'est aider des personnes qui peuvent être analphabètes (Défauts d'apprentissage ou autre culture...). Il s'agit d'aider des personnes dans l'attente qu'il ne faut en aucun cas décevoir. Pour ce faire, un support associatif est à créer s'il n'existe pas déjà.

L'engagement peut aussi être simplement de détecter l'isolement chez nos semblables. En 2011, le gouvernement de Monsieur FILLON écrivait : « Pas d'isolement dans une France fraternelle ». Si l'isolement peut être répertorié par les services sociaux ou par certains corps professionnels (Facteurs...), il est regrettable d'apprendre par la presse qu'une personne décédée depuis plusieurs semaines a été découverte à son domicile. Plusieurs types d'isolement sont connus, soit le repli sur elle-même de la personne seule ou en couple, soit en rapport avec un isolement géographique. **Un engagement citoyen peut s'appuyer sur 7 règles pour vaincre la solitude** : 1/ Restaurer le lien qui existe entre les générations. 2/ Apporter un peu de réconfort à ceux qui souffrent en silence. 3/ Prendre en compte les difficultés d'autrui et dire non à l'exclusion. 4/ Veiller au respect de chacun d'entre nous. 5/ Penser à la santé et à la sécurité des plus fragiles. 6/ Prendre en compte l'avenir des plus jeunes de notre société. 7/ Partager le lien fraternel qui nous unit.

Ces valeurs ne sont nullement dépassées et des actions simples sont envisageables : proposer à une personne de l'aider quand elle ne peut plus faire son jardin et partager les légumes avec elle, proposer à son voisin le journal du jour que l'on vient de lire, confier contre rétribution l'entretien de son linge à une personne au chômage... Au centre de cette démarche on retrouve la notion de fraternité : un geste, un sourire, un regard, sont de petites choses simples qui permettent de recréer un cercle vertueux. D'autres activités comme le sport et les loisirs déjà évoqués vont favoriser des liens et des contacts entre personnes.

S'inscrire dans une association permet donc de se sentir utile, d'aider les autres, mais aussi de rester en activité, de rencontrer d'autres personnes. Dépasser le stade de la plainte permanente par un engagement est un moyen de participer, d'échanger, de proposer. C'est le sens de l'engagement bénévole. Cette dimension est également vraie dans le domaine culture qui permet de sortir de son confort, de sortir de chez soi, d'avoir une vision autre sur l'extérieur au travers de films, de lectures et de débats en médiathèque...

**Pour conclure, mais pas vraiment :**

Le cerveau n'échappe pas au vieillissement, mais son déclin peut se révéler lent si l'on entretient ses facultés cognitives en s'ouvrant à la connaissance, à la culture. La gratuité de ces lieux favoriserait l'accès du plus grand nombre. Rester curieux, avoir une bonne hygiène de vie s'associent à l'utilisation des aides à l'autonomie. Les innovations technologiques et les robots d'assistance seront les compagnons de demain. Les chaussures connectées détecteront les chutes, les réfrigérateurs intelligents indiqueront les aliments à acheter.

Malgré tout, il arrivera un moment où la technologie ne saurait suffire à compenser le déclin et où le maintien à domicile sera impossible. C'est pour cela que se sont développées plusieurs formes d'accueil pour les personnes âgées dépendantes.

Malheureusement les E.H.P.A.D sont trop souvent construits loin des bourgs et centres villes comme s'il fallait parquer les plus âgés dans des ghettos. Dans les plans stratégiques d'évolution des municipalités tant rurales qu'urbaines, l'emplacement des établissements doit être soigneusement étudié. Il ne faut pas les isoler mais les construire à proximité des lieux de vie (commerces, pharmacie, médecin, équipements culturels...) mais aussi à proximité des crèches, des lieux d'animation jeunes pour favoriser le maintien du lien entre les générations. Cette notion de proximité est aussi à privilégier dans les plans de construction de résidences ou villages pour seniors qui sont à penser à proximité des pôles commerciaux et culturels.

Aujourd'hui certains béguinages ont été rénovés pour offrir un cadre de vie adapté aux seniors. De nouveaux ensembles pavillonnaires se construisent sur ce modèle qui garde encore toute sa vocation sociale.

**LONGÉVITÉ,  
OUVRONS  
LES**

**INDIQUEZ ICI VOS COORDONNÉES PRÉCISES, pour que nous puissions vous contacter :  
nom, prénom, mail, téléphone (champs obligatoires)**

Coordonnées : C.C.A.S Le Pellerin – Sandra COULON 02.40.05.69.81 – sandra.coulon@ville-lepellerin.fr  
Conseil des Sages

Coordonnées

Coordonnées

Coordonnées

Coordonnées

*Cette page n'est pas rendue publique pour les internautes lors de la mise en ligne sur le site du grand débat, elle est conservée uniquement pour les archives de Nantes Métropole.*

## MERCI DE VOTRE PARTICIPATION

Pour contribuer et suivre l'actualité du débat :

**[metropole.nantes.fr/grand-debat](http://metropole.nantes.fr/grand-debat)**

Pour plus d'informations

[contactgrand-debat@nantesmetropole.fr](mailto:contactgrand-debat@nantesmetropole.fr)