



CRESCENDOC
Réseau Documentaire en Promotion de la Santé

La prévention du suicide chez les personnes âgées

Sélection documentaire réalisée dans le cadre de la
journée technique

Blois
13 septembre
2017

DESCRIPTION DE L'ÉTAT DE LA SANTÉ MENTALE DES PERSONNES ÂGÉES

4,4 % des personnes de 55 à 85 ans déclarent avoir vécu **un épisode dépressif caractérisé (EDC)** au cours des douze derniers mois. Les femmes sont en proportion plus nombreuses que les hommes, ce qui est également observé aux autres âges de la vie.

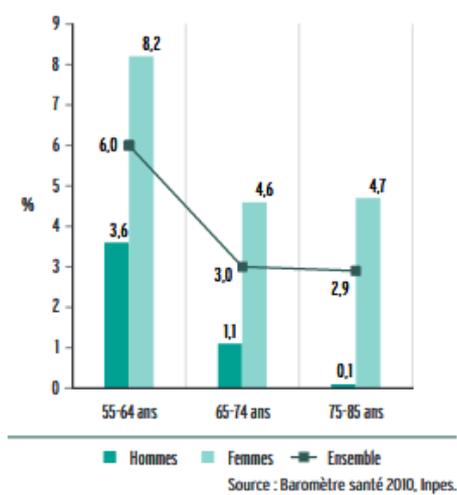
La classe d'âge la plus concernée par un EDC reste la plus jeune, c'est-à-dire les 55-64 ans.

17,2 % des 55-85 ans seraient en état de **détresse psychologique** les femmes étant en proportion deux fois plus nombreuses que les hommes.

Parmi les personnes âgées de 55 à 85 ans, **3,5 %** déclarent avoir eu des **pensées suicidaires** au cours des douze derniers mois, les femmes étant en proportion plus nombreuses que les hommes.

C'est dans la tranche d'âge la plus jeune (55-64 ans) que l'on retrouve les plus forts taux de pensées suicidaires, aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

Prévalence des EDC parmi les 55-85 ans en fonction du sexe et de l'âge en 2010



Chez les hommes, la moitié de ceux qui déclarent avoir eu des pensées suicidaires au cours des douze derniers mois ne présentent ni EDC ni détresse psychologique.

Chez les femmes, le schéma de résultat est inverse: parmi celles déclarant avoir eu des pensées suicidaires au cours des douze derniers mois, seulement 10 % ne déclarent aucun autre trouble; **80 %** d'entre elles répondent au critère de détresse psychologique et **52 %** ont vécu un épisode dépressif au cours des douze derniers mois.

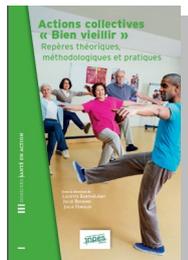
Source : LEON Christophe, BECK François. **Les comportements de santé des 55-85 ans. Analyses du Baromètre santé 2010.** Saint Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2014, pp 55-57.

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/Barometres/barometre-sante-2010/comportements-sante-55-85/telechargements.asp>

Références bibliographiques :

- GALLARDA Thierry, RIGAUD Anne-Sophie., ZAJDENWEBER Marc. **Prévention du suicide chez les personnes âgées.** Paris : Comité National pour la Bienveillance et les Droits des Personnes Agées et des Personnes Handicapées, 2013, 74 p.
http://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/CNBD_Prevention_du_suicide_Propositions_081013.pdf
- LOI n° 2015-1776 relative à l'adaptation de la société au vieillissement**, 28 décembre 2015.
<https://www.legifrance.gouv.fr/eli/loi/2015/12/28/AFSX1404296L/jo/texte>
- AQUINO Jean-Pierre. **Plan national d'action de prévention de la perte d'autonomie.** Ministère des affaires sociales, de la santé et des droits des femmes, septembre 2015.
http://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/plan_national_daction_de_prevention_de_la_perte_dautonomie.pdf
- Agence Nationale de l'Evaluation et de la qualité des Etablissements et services sociaux et médico sociaux. **Prise en compte de la souffrance psychique de la personne âgée : prévention, repérage et accompagnement.** Saint Denis : ANESM, 2014, 94 p.
http://www.anesm.sante.gouv.fr/IMG/pdf/ANE-Agees-Souffrance_psychique_BAT.pdf

Les ressources Santé Publique France :



- Léon Christophe, Beck François. **Les comportements de santé des 55-85 ans. Analyses du Baromètre santé 2010**. Saint Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2014, 192 p.
- Barthélémy Lucette, Bodard Julie, Feroldi Julie. **Actions collectives « Bien vieillir » : repères théoriques, méthodologiques et pratiques. Guide d'aide à l'action**. Saint Denis : Inpes, coll. Santé en action, 2014, 108 p.
- Richard Lucie, Barthélémy Lucette, Tremblay Marie-Claude. **Interventions de prévention et promotion de la santé pour les aînés : modèle écologique. Guide d'aide à l'action franco-québécois**. Saint Denis : Inpes, coll. Santé en action, 2013, 112 p.

Zoom sur...

Santé Publique France. **Bonne journée, bonne santé**.

Paris : Santé Publique France, 2017.

Ce kit est destiné aux professionnels qui interviennent auprès d'un public sénior en situation de précarité. Il a pour but de faire développer des comportements "protecteurs individuels" pour permettre à cette population de vieillir en bonne santé. Les divers supports d'animation sont conçus pour permettre l'échange sur plusieurs thèmes de santé : l'alimentation, l'activité physique, la vie affective et sociale, l'activité cérébrale et le logement.



<http://www.pourbienvieillir.fr/bonne-journee-bonne-sante-dispositif-dintervention-en-promotion-de-la-sante-pour-les-personnes>

Références bibliographiques :

- ARBUZ Georges, BILLON Rémy, GONTHIER Régis, FELDMAN Eliane. **Le grand âge : chance ou fatalité? Ce qu'il faut savoir pour prévenir les maux du grand âge et bien utiliser le système de santé**. Paris : Seli Arslan, 2003, 320 p.
- VERDON Benoît. **Le vieillissement psychique**. Paris : Presses Universitaires de France, 2013, 127 p.
- GENET Hélène. **La lumière noire du suicide**. Toulouse : Editions Erès, 2012, 168 p.
- **La tentation d'en finir des personnes âgées. Actes de la conférence, 10 septembre 2008, Bruxelles**. Bruxelles : Centre de prévention du suicide, 2009, 40 p.
- TRIVALLE Christophe. **Gérontologie préventive. Éléments de prévention du vieillissement pathologique**. Issy-les-Moulineaux : Masson, 2002, 473 p.
- BEAULIEU Marie-Bernadette. **La personne âgée : rôle de l'aide-soignant en institution et à domicile**. Paris : Masson, 2005, 175 p.
- CHRISTEN-GUEISSAZ Eliane. **Miroir social, estime de soi à la retraite, analyse du discours d'adultes âgés sur l'évaluation interpersonnelle et l'autoévaluation**. Paris : L'Harmattan, 1994, 253 p.

Outils d'intervention en éducation pour la santé :

- **Les mots de l'âge. Jeu d'expression sur le bien être pour personne âgée**. Lille : ANPAA Nord-pas-Calais, 2015. Cet outil permet de favoriser l'expression, de garder ou développer la capacité à garder une bonne estime de soi, à trouver des plaisirs dans sa vie, à rompre l'isolement et favoriser le lien social, à prendre du recul par rapport à ses préoccupations, à renforcer la capacité à trouver des solutions aux difficultés et à demander de l'aide.
- **l'Mage. Les générations en questions**. Bruxelles : Culture & Santé ASBL, 2015. Cet outil permet de croiser les regards de différentes générations et d'enrichir les représentations qu'elles ont les unes des autres. Le couple, l'amitié, le quotidien, la communication et ses technologies, les manières de parler, de se vêtir, le vieillissement...
<http://www.cultures-sante.be/nos-outils/127-nos-outils/outils-ep/2015-education-permanente/526-i-m-age-les-generations-en-questions.html>

- **Cultures & Santé ASBL . Isolitude.** Bruxelles : Culture & Santé ASBL, 2017.
Kit composé d'un guide et de cartes illustrées permettant de mener une animation-débat avec un groupes d'adultes, sur la solitude et l'isolement. L'animation permet d'enrichir ses représentations sur ces sujets, de s'exprimer à partir d'images sur les facteurs qui sont à leur source et d'imaginer des pistes d'action pour les rompre.
<http://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/435-isolitude.html>
- **OLIVO Catherine. Art-langage bien-être, mal-être.** 2ème éd. Montpellier : Instance Régionale d'Education Pour la Santé Languedoc-Roussillon (IREPS LR), 2011.
Les objectifs de l'art-langage sont les suivants : s'exprimer sur le bien-être et le mal-être, prendre conscience de ses représentations du bien-être et du mal-être. Prendre conscience de ses ressources, de ce qui nous fait du bien. Initier une réflexion sur les pistes que chacun peut développer pour son bien-être.
- **Les aînés acteurs de leur santé.** Nancy : Comité Régional d'Education pour la Santé de Lorraine, 2000.
Cet outil présente plusieurs supports visant à promouvoir et renforcer, auprès des personnes âgées, des pratiques de santé globale et de responsabilité citoyenne. Quatre thèmes prédominant : la consommation de médicaments, l'alimentation, l'investissement social et l'estime de soi.
- **La mémoire en éveil. Jeux de stimulation des mémoires.** Lons-le-Saunier : Comité Départemental d'Education pour la Santé du Jura, 2006.
Les objectifs de ce jeu sont de stimuler toutes les mémoires, d'acquérir des moyens de mémorisation, de maintenir la curiosité, de créer des liens sociaux entre les participants, de valoriser les rencontres, les désirs et l'intérêt. Il se compose d'un classeur regroupant plus de 150 séances de jeux et d'un livret d'accompagnement rassemblant les fiches techniques destinées à l'animateur.
- **LAGARDERE P., SEPIETER C. Vieux et debout.** Aga'pes Formation , 2008.
Ce photo-expression permet « des échanges et un travail d'analyse des représentations que les participants se font du Vieillessement. Les 42 photos renvoient à des situations de la vie quotidienne ou passée des personnes âgées, à des éléments symboliques ou de l'ordre de l'imaginaire. Certaines photos évoquent des aspects positifs du vieillissement, d'autres ont un caractère douloureux ou suggèrent des difficultés liées à l'avancée en âge .

ZOOM SUR...

BENOIT M., BIROT ALCOUFFE A., BONIN GUILLAUME S. Dépression chez la personne âgée. Repérer, évaluer, identifier les risques suicidaires et prendre en soins à domicile & Dépression chez la personne âgée. Repérer, évaluer, identifier les risques suicidaires et prendre en soins en EHPAD et établissements de santé. Paris : Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie, Ministère délégué chargé des personnes âgées et de l'autonomie, Ministère des Affaires Sociales de la Santé et de la Ville, Société Française de Gériatrie et Gériologie, 2013.

Cet outil a pour objectif de sensibiliser/aider au repérage et à la prise en soins de la dépression chez la personne âgée, participant à la stratégie permettant de réduire la prévalence du suicide. Un focus sur le risque suicidaire y est développé. Il concerne les directeurs, médecins coordonnateurs et traitants, cadres de santé et infirmières coordinatrices, et plus largement l'ensemble des professionnels du soin et de l'aide aux personnes âgées, en établissements. Le contenu a été élaboré par des groupes pluridisciplinaires et pluri professionnels.

La mallette contient différents supports pédagogiques : un classeur regroupant un livret de présentation, des fiches pratiques, des outils d'évaluation et des exemples de cas cliniques ; un DVD-ROM comprenant le film « Les emmurés du silence », 3 séquences complémentaires (dépression et approche soignant-patient, douleur et dépression, dépression et risque suicidaire) ainsi que des diaporamas de formation.

Cet outil constitue un des éléments du programme Mobiquel dont l'objectif est d'améliorer les pratiques professionnels en EHPAD, en établissement et à domicile.



Des ressources sur internet :



Pour bien vieillir : créé par les caisses de retraites et Santé Publique France ce site délivre des conseils aux séniors pour continuer à prendre soin de soi sur le plan physique et moral. Un espace dédié aux professionnels fournit des ressources pour monter un projet et/ou une formation sur la thématique du bien vieillir.
<http://www.pourbienvieillir.fr>



L'Observatoire national du suicide : (ONS) a été créé en septembre 2013 pour faire avancer, avec l'ensemble des acteurs concernés, la prévention du suicide dans toutes ses dimensions.
<http://drees.solidarites-sante.gouv.fr/etudes-et-statistiques/la-drees/observatoire-national-du-suicide-ons>



Vie 37 :

Le réseau Vie 37 relie différentes institutions et associations du département de l'Indre-et-Loire pour améliorer la prévention et assurer une meilleure prise en charge des conduites suicidaires.
<http://vies37.psrc.fr/>

Pour les personnes âgées et leurs proches :

Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches.
<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>



Plateforme Vivre autonome 41 :

Le Conseil Départemental de Loir et Cher, dans le cadre de sa compétence "solidarité", a créé la plateforme "Vivre autonome 41" dédiée aux personnes en perte d'autonomie et à leurs proches. Il s'agit d'un espace gratuit d'information, de conseil et d'orientation.
<http://www.le-loir-et-cher.fr/services-en-ligne/etre-accompagne/vivre-autonome-41-personnes-agees-handicapees/>



La Maison Bleue : La Maison Bleue est un espace grandeur nature et ouvert à tous pour tester les solutions, les aménagements, et les équipements qui permettent de continuer à vivre chez soi lorsqu'on est âgé ou handicapé.
<http://www.lamaisonbleue41.fr>

A diffuser :



Ces supports : brochures, affiches, flyers... sont destinées aux séniors et délivrent des conseils pour continuer à prendre soin de soi sur les plans physiques et moral. Elles délivrent des recommandations pour bien manger et bouger, garder son cerveau en alerte, adopter des comportements protecteurs pour son corps et sa santé.

www.reponses-bien-vieillir.fr

Inpes. **Bien vivre son âge.** Inpes, 2014, 40 p. Inpes. **Vieillir... et alors ?**. Inpes, 2014, 40 p.

Inpes. **Accidents de la vie courante. Comment aménager sa maison pour éviter les chutes ?** 16 p.



FRAPS Antenne 41
34 avenue Maunoury
41000 Blois
02 54 74 31 53

doc.antenne41@frapscentre.org

CRESCENDOC
Réseau Documentaire en Promotion de la Santé

Des documentalistes au service des acteurs en promotion de la santé en région Centre val de Loire

www.frapscentre.org

-
-
- *Crescendoc favorise l'accès à une documentation de qualité en éducation pour la*
- *santé / Promotion de la santé et met à disposition des acteurs les compétences des*
- *membres expérimentés de son comité technique, notamment pour des actions de*
- *veille documentaire, création de produits documentaires...*
-
-
-
-

CRESCENBASE Base de données documentaire
• Base de données Documentaire en Promotion de la Santé régionale. Elle recense l'ensemble des
• documents disponibles et empruntables dans le centre de documentation proche de
• chez-vous.

VEILLE AU CENTRE Portail de veille sur l'actualité en
• promotion de la santé. Alimenté
• quotidiennement, il propose un
• accès à l'actualité nationale dans le champs de la santé publique et de la promotion
• de la santé.