

Ageing Mindful



EXECUTIVE SUMMARY

SYNTHÈSE DU RAPPORT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



01 SYNTHÈSE DU RAPPORT

Le vieillissement de la population est l'un des plus grands défis sociaux et économiques auxquels les sociétés européennes sont confrontées au XXI^e siècle. La part croissante de la population âgée entraînera une augmentation des dépenses dans les finances publiques, et notamment en ce qui concerne les pensions, les soins de longue durée, les soins de santé et l'éducation.

Les tendances au vieillissement de la population augmentant chaque décennie, les modèles actuels de prestation de services de santé seront mis au défi de faire face aux nouvelles réalités et aux nouvelles demandes. Les services de soutien à la personne devraient être davantage développés et leur qualité améliorée. Une attention particulière devrait être accordée aux soins publics (c'est-à-dire aux services de santé formels et aux soins de longue durée) et informels (c'est-à-dire à la famille et aux amis).

Enfin le personnel devrait être formé et des programmes de soutien sur mesure devraient être élaborés, et les soins à domicile davantage soutenus et développés.

Les personnes âgées vivant plus longtemps en Europe, il est important de leur offrir suffisamment d'options pour qu'elles puissent profiter au mieux de leur retraite. C'est là qu'intervient le concept de vieillissement actif. Il s'agit de "permettre" aux personnes âgées de rester en bonne santé et d'être productives longtemps après leur départ à la retraite, et de pouvoir ainsi profiter au mieux de leur plus grande longévité.

Des études confirment que les personnes âgées sont plus susceptibles de conserver leur santé physique et mentale en restant actives et en préservant leurs contacts sociaux. Cela peut également améliorer leurs chances de vivre une retraite plus heureuse.





02 SYNTHÈSE DU RAPPORT

Dans le cadre de sa politique de vieillissement actif, l'Union européenne soutient les organisations publiques et privées afin d'aider les personnes âgées à rester maîtres de leur vie le plus longtemps possible au fur et à mesure qu'elles vieillissent et, dans la mesure du possible, à contribuer à l'économie et à la société. Un mode de vie sain est la clé d'un vieillissement actif, et c'est pourquoi des techniques telles que la pleine conscience, le vieillissement positif et le mode de vie actif peuvent être bénéfiques pour les personnes âgées, tant sur le plan cognitif que physique. Il a été prouvé que la pleine conscience réduit la dépression, le stress, l'anxiété et le traitement de la toxicomanie.

Il existe plusieurs pratiques de pleine conscience, telles que la méditation, les exercices de respiration, le yoga, le tai-chi, un mode de vie et une alimentation sains, etc. La pratique des techniques de pleine conscience réduit le stress, l'inquiétude et la solitude, diminue l'inflammation systémique et améliore la santé mentale, le sommeil, la conscience, l'auto-efficacité, le fonctionnement cognitif et le bien-être psychologique.

Le projet Mindful Ageing est une initiative visant à permettre aux personnes âgées de 50 ans et plus de cultiver un état d'esprit sain et positif tout en adoptant une approche active du vieillissement. Grâce à des techniques telles que la pleine conscience, le projet vise à améliorer le bien-être général des personnes âgées et à lutter contre la solitude.

Dans le cadre du projet, le "Bootcamp" de trois jours sur les activités de bien-être du corps et de l'esprit a été développé et dispensé en Bulgarie, en Finlande, en France, en Grèce et au Royaume-Uni.





03 SYNTHÈSE DU RAPPORT

Le programme d'entraînement visait à aider les personnes âgées à maintenir un bien-être mental positif, à prévenir l'isolement et à atténuer les problèmes potentiels de santé mentale et physique à l'avenir. Les participants ont été formés à diverses techniques de psychologie positive et de pleine conscience, ce qui a favorisé leur compréhension du vieillissement actif et de la pleine conscience.

La comparaison de la mise en œuvre de ce programme dans les différents pays du projet a fourni des indications précieuses sur son efficacité. Les participants de tous ces pays ont réagi positivement à l'intégration de la pleine conscience dans leur vie quotidienne, avec une augmentation de près de 1,2 à 2 % avant et après le programme d'entraînement. Les conclusions de ce rapport comparatif serviront de base aux futures itérations du projet, ce qui permettra d'affiner et d'améliorer les stratégies de mise en œuvre.

En maximisant son impact dans différents contextes culturels, le projet peut continuer à donner aux personnes âgées de plus de 50 ans les moyens d'adopter un état d'esprit positif et de conserver un corps et un esprit sains au fur et à mesure qu'elles vieillissent.

