



LE BIEN VIEILLIR en OUTREMER

Emergence du Sport Santé



Sabrina GATIBELZA
Educatrice Sport Santé tous publics
Conseillère Référente Territoriale
CODEP EPGV 971 / MAISON SPORT SANTE



LA FFEPGV

Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

Organigramme Fédéral



En 2024 : 444393 licenciés

4599 associations dont + 90% de femmes dirigeantes et/ou licenciées sportives

5957 animateurs et 17487 dirigeants

CODEP EPGV 971

Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (2024)

Organe déconcentré de la Fédération

1493 pratiquants licenciés

1 Equipe Dirigeante de 5 élus, 1 CRT, 1 CD, 1 Secrétaire

**1 Equipe Technique Régionale : (4 Formateurs et 23
Animateurs)**

14 Clubs Sport Santé EPGV Affiliés

**Des partenaires institutionnels, associatifs et autres
comme :**

**Les collectivités territoriales : CD, CR, communes, EPCI
La CGSS, CGRR, CCI, ARS, SGGG, CHU, POLYCLINIQUE, DAC-
DSR (GIP-RASPEG), AFD, Ligue CANCER, HTA GWAD
Les Professionnels de Santé, les Mutuelles....**

Contact : codep.gv-971@orange.fr / 0690 63 58 66

Facebook : Codep Epgv Guadeloupe

Site Internet : <https://codepepgv-guadeloupe-36.webself.net/>



Le CODEP EPGV 971
Comité Départemental
d'Education Physique
& Gymnastique Volontaire



Son rôle :

- Représenter la FFEPGV auprès des instances territoriales et autres structures associatives
- Véhiculer l'ADN fédérale : valeurs associatives et humanistes qui vise à démocratiser le sport à des fins de santé pour tous publics
- Sensibiliser à la prévention primaire, secondaire et tertiaire
- Promouvoir les actions sport santé pour lutter contre la sédentarité, l'inactivité, les diverses pathologies....
- Orienter et prendre en charge tous types de publics
- Mettre en œuvre la stratégie régionale de formation en lien avec les besoins de la branche professionnelle, du département et dans le respect de la politique fédérale

En chiffres :

5 Elus
1 Conseillère Référente Territoriale
1 Conseiller de Développement
1 Responsable administrative
1 Equipe de 4 Formateurs
12 Clubs EPGV
1 Equipe de 20 Animateurs

Ses Offres de prestations :

Séances, Ateliers/Programmes
Enfants, Adolescents
Adultes, public en situation de handicap (Salle, Extérieur, P3S...)
Bien Vieillir Senior, Equilibre
Gym' Mémoire
Senior Maintien de l'Autonomie (Alzheimer, Parkinson....)
Sport Santé sur Ordonnance
APA : Diabète, Surpoids, Cancer...
Sport en Entreprise



CODEP EPGV 971

St-Félix 97190 LE GOSIER

Secrétariat : 0590 88 77 86/ 0690 63 58 66

codep.gv-971@orange.fr

QUELQUES CHIFFRES

ÉVOLUTION DE LA POPULATION

Population ultramarine

	Population en 2022*	Évolution sur dix ans	Taux de croissance annuel moyen sur dix ans	Indice de vieillissement ⁽¹⁾	Taux de dépendance économique ⁽²⁾
Guadeloupe	372 939	-7,5%	-0,8%	93,1%	81,9%
Guyane	294 436	22,9%	2,1%	16,5%	71,5%
Martinique	350 373	-9,8%	-1,0%	111,2%	100,4%
La Réunion	868 846	4,2%	0,4%	48,5%	76,0%
Mayotte	299 348	40,8%	3,5%	4,9%	129,5%
Nouvelle-Calédonie (2019)	271 407	10,5%	1,0%	33,5%	67,4%
Polynésie française (2021)	279 554	4,9%	0,5%	29,7%	62,5%
Wallis-et-Futuna (2018)	11 558	-14,0%	-1,5%	25,9%	83,3%
Total DOM	2 185 942	5,2%	0,5%	45,2%	85,4%
Total COM du Pacifique**	562 519	7,0%	0,7%	31,5%	65,2%
Total Outre-mer ***	2 748 461	5,6%	0,5%	41,5%	80,8%
France métropolitaine	65 627 454	3,6%	0,4%	90,7%	80,7%

* Estimations de l'INSEE au 01/01/2022 dans les DOM et recensements dans les COM ; ** Polynésie française : estimation 2021, Nouvelle-Calédonie : recensement 2019, Wallis-et-Futuna : recensement 2018 ; *** hors Saint-Martin, Saint-Barthélemy et Saint-Pierre-et-Miquelon, et dont Polynésie française : 2021, Nouvelle-Calédonie : 2019 et Wallis-et-Futuna : 2018

(1) : rapport de la population de plus de 65 ans sur la population de moins de 20 ans.

(2) : le rapport entre la population des jeunes et des personnes âgées (moins de 20 ans et 65 ans et plus) et la population de 20 à 65 ans. Il est défavorable lorsqu'il est supérieur à 100 (ou « fort »), c'est-à-dire lorsqu'il y a davantage de jeunes et seniors que de personnes en âge de travailler.

Enregistré à la Présidence de l'Assemblée nationale le 6 février 2020.
RAPPORT D'INFORMATION fait par les députés Mmes Stéphanie ATGER et Ericka BAREIGTS
au nom de la délégation aux Outre-MER sur le grand âge dans les outre-mer

Quels points Importants :

Au-delà de la rapidité du phénomène, le vieillissement de la population antillaise et réunionnaise a lieu dans un contexte très différent de celui de la France hexagonale.

La population de ces départements se différencie entre autres par une précarité économique et sanitaire élevée et leurs structures sociodémographiques ont été façonnées par les mouvements migratoires, principalement à destination de l'hexagone.

La question de la santé des personnes âgées, et notamment l'organisation de la prise en charge des personnes en situation d'incapacité, y est devenu un enjeu majeur de santé publique.

Les situations démographiques ne sont pas identiques dans tous les territoires ultra-marins. Pour autant, le phénomène du vieillissement les concernera tous, à des échéances variables. D'ores et déjà, les Antilles et La Réunion commencent à être confrontées à une forte augmentation du nombre de séniors, notamment de personnes en situation de dépendance.



Les dernières préconisations du Rapport

1. Faire du grand âge une priorité nationale
2. Promouvoir la connaissance du grand âge
3. Améliorer la diffusion de l'information
4. Favoriser l'attractivité des services liés au grand âge
5. Moderniser les services aux personnes âgées et dépendantes
6. Repenser et adapter le logement
7. Prévenir pour retarder l'entrée dans la dépendance
8. Reconnaître le rôle indispensable des « aidants »

La priorité aujourd'hui n'est plus d'allonger la durée de la vie mais d'améliorer la qualité de vie des personnes vieillissantes :

CONCEPT DU BIEN VIEILLIR



Loi du 8 avril 2024 portant mesures pour bâtir la société du bien-vieillir et de l'autonomie

La loi comprend différentes mesures pour prévenir la perte d'autonomie, lutter contre l'isolement des personnes âgées ou handicapées, mieux signaler les maltraitances et faciliter le travail des aides à domicile. Des dispositions sur les Ehpad et l'habitat inclusif complètent le texte.



- 1. Prévention de la perte d'autonomie et lutte contre l'isolement**
- 2. Maltraitances et droits des personnes en établissement**
- 3. Mesures en faveur des aides à domicile**
- 4. Activités et régulation des Ehpad**

Qu'est-ce que le BIEN VIEILLIR

Concept du « bien vieillir » qui désigne plus [?]globalement les actions de prévention dans des domaines différents tels que la santé, l'autonomie, l'épanouissement, etc.

Renforcer les compétences des personnes « âgées » pour prolonger leur autonomie et soutenir santé et qualité de vie à domicile le plus longtemps possible.

Bien vieillir dans sa tête, dans son corps et avec les autres sont les thématiques abordées pour avancer en âge sereinement, sans oublier le Bien vieillir chez soi.



Bien vieillir : un processus global qui s'est complexifié et enrichi au fil des années



La **SANTE** est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. (OMS)

Il faut ajouter plus de qualité de vie à l'âge !

↓ facteurs de risque (environnementaux et comportementaux) qui peuvent causer des maladies chroniques et de déclin fonctionnel

↑ facteurs de protection sociale et médicale (programmes sociaux et médicaux)

Plus l'environnement est **SECURITAIRE**, inclusif et équitable, plus il y aura une amélioration de la qualité de vie.

Assurer la sécurité sociale, financière et physique
Garantir la protection, la dignité et l'assistance





Sommeil

Sexualité

Liens sociaux Intergénérationnels

Plus les opportunités de **PARTICIPATION** sociales seront offertes aux aînés et plus il y aura une amélioration de leur qualité de vie

Les effets de la participation !

- ↑ santé objective
- ↑ motivation
- ↓ morbidité
- ↓ mortalité
- ↑ sentiment de bien-être
- ↑ satisfaction, estime et confiance en soi
- ↓ symptômes dépressifs
- ↔ déclin cognitif
- ↓ douleur
- ↑ des capacités physiques
- ↑ fonctionnement physique
- ↓ services de soutien à domicile

ACTIVITÉS PHYSIQUES
Nos recommandations pour les plus de 65 ans

Agence nationale de sécurité sanitaire
alimentaire, environnementale, travail
Connaître, évaluer, protéger

Il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. L'exercice régulier est reconnu pour prévenir de nombreuses pathologies. Associations et clubs sportifs proposent des ateliers et cours spécifiques pour les seniors. **Peu importe les années, il n'est jamais trop tard pour (re)chausser ses baskets... à condition d'y aller progressivement !**

ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

Sont recommandées :

- 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour (faible essoufflement)
- ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée par jour (essoufflement élevé).

Marche, marche ou ski nordique, natation, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), montée d'escaliers, jardinage...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Solliciter les bras, les jambes et le tronc au moins 2 jours par semaine, de préférence non consécutifs.

Marche, gymnastique aquatique ou d'entretien, vélo, jardinage...

ASSOULISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Pratiquer des exercices de souplesse 2 jours minimum par semaine pendant au moins 10 minutes.

Yoga, tai chi, étirements, travaux ménagers...

ÉQUILIBRE

Des activités sollicitant l'équilibre peuvent être intégrées à la vie courante et aux loisirs, au moins 2 fois par semaine.

Vélo, danse, yoga, équilibre sur une jambe ou sur la pointe des pieds...

⚠ Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

PROMOTION ET DEVELOPPEMENT DU SPORT SANTE

Touchés toutes les couches de nos territoires

Prévention primaire : Eviter l'apparition de la maladie



Démocratiser la pratique sportive

PROMOTION ET DEVELOPPEMENT DU SPORT SANTE

Touchés toutes les couches de nos territoires

Prévention secondaire : Eviter le développement de la maladie

Prevention tertiaire : Eviter les complications et récidence de la maladie



SENSIBILISATION et EDUCATION DU SPORT SANTE

Touchés toutes les couches de nos territoires

Actions en faveur de tous les publics



ORIENTER et PRENDRE EN CHARGE : Quelques actions à mener

Environ 30 MSS dans les Outre-Mer

Programmes et Ateliers : Karavann Sport Santé partout pour tous

Prévention des chutes, Gym'Mémoire, Sport Sur Ordonnance pour les Affections de Longues Durées (ALD)

Clubs Séniors Sport Santé, Parcours Sportifs de Santé Sécurisés, Parcours de Mobilité Sport à Domicile (au sein des divers habitats : Local residence social, Résidences autonomie, EHPAD....)

Sensibilisation et Promotion des Actions Sport Santé sur les territoires :

Manifestations, Conférences, Formation : De TOUS, Aidants Salariés et Familiaux, Entreprise (salaries), milieux divers (scolaires, hospitaliers, carcéral, EHPAD, residences autonomies....)



A poster for 'Boujé sé santé P3S Parcours Sportifs de Santé Sécurisés'. The poster features the text 'Boujé sé santé P3S' in large green letters, 'avec les Parcours Sportifs de Santé Sécurisés' below it, and 'Le tiercé gagnant pour votre santé' in a green box. There are three red hearts with the numbers 0, 5, and 30 inside them, representing the '30'JUGE!' campaign. The poster also includes the text '30'JUGE! CHAQUE JOUR!' and 'Animations sportives gratuites'. At the bottom, there is a contact form with fields for 'Les :', 'De :', and 'A :', and a phone number '0590 80 86 87' and website 'www.htagwada.com'.

Et dans vos territoires, quels avancés pour le BIEN VEILLIR ?





Sabrine GATIBELZA
0690 37 15 07
s.gatibelza@hotmail.fr

Quelques Exemples du Rapport d'Information

1. Faire du grand âge une priorité nationale

Adapter l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) aux outre-mer en abaissant, dans les territoires ultra-marins, l'âge de calcul des concours de CNSA aux départements à 65 ans au lieu de 75 ans pour tenir compte des différences d'espérance de vie et de survenue de la dépendance dans les outre-mer.

2. Promouvoir la connaissance du grand âge

Encourager le bénévolat auprès des personnes âgées à travers des programmes de services civiques
Démystifier, dans les territoires où cela est nécessaire, la maladie d'Alzheimer pour mieux répondre aux besoins de ces personnes dépendantes

3. Améliorer la diffusion de l'information

Mieux informer les personnes âgées dépendantes et leur entourage de toutes les possibilités existant pour leur accueil et leur suivi.
Veiller à leur indiquer leurs droits, notamment en matière d'aide financière et à les aiguiller dans leurs démarches administratives
Aider les personnes âgées qui n'ont pas d'accès internet dans leurs démarches dématérialisées

4. Favoriser l'attractivité des services liés au grand âge

Valoriser les métiers des services à la personne afin de rendre plus attractifs auprès des demandeurs d'emplois et des jeunes non encore insérés dans le monde du travail
Mobiliser le service national universel et le service civique auprès des personnes âgées pour rompre leur isolement et favoriser les liens intergénérationnels

Quelques Exemples du Rapport d'Information

5. Moderniser les services aux personnes âgées et dépendantes

Favoriser l'installation de médecins spécialistes du grand âge et, en particulier, de gériatres et de neurologues dans les départements ultra-marins qui en manquent, comme c'est le cas à La Réunion

Faciliter le transport des personnes âgées dépendantes vers les centres d'accueil de jour

6. Repenser et adapter le logement

Rendre obligatoire l'identification de l'ensemble des logements sociaux pouvant être utilisés par des personnes âgées

Promouvoir les « EHPAD hors les murs » dans les outre-mer à l'exemple des expérimentations menées à la Martinique

Développer les résidences autonomie dans les outre-mer

7. Prévenir pour retarder l'entrée dans la dépendance

Créer un rendez-vous médical de prévention de l'avancée en âge qui pourrait intervenir au moment du passage à la retraite, entre 60 et 65 ans

Recourir davantage au sport sur ordonnance (Activité Physique Adaptée) dans le cadre de la médecine de ville et en EHPAD

8. Reconnaître le rôle indispensable des aidants

Inciter la mise en place d'équipes de relai sur chaque territoire, de manière à proposer, lorsque nécessaire, des moments de répit aux aidants, notamment lors des week-ends et pendant de courtes périodes de congé»

Proposer quelques jours de formation par des éducateurs spécialisés pour les familles accompagnant des personnes âgées dépendante