

*ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI DES PERSONNES ÂGÉES EN MILIEU RURAL*  
*ASSOCIATION CULTURELLE ET SPORTIVE DU QUEYRAS*

## Contexte

Au Nord des Hautes-Alpes, à la frontière italienne et entouré d'une barrière de montagne, le Queyras est un territoire marqué par un isolement géographique très fort. Un col (fermé l'hiver) mène à Briançon (sous-préfecture) en 1h; pour Gap (préfecture) il faut plus d'1h30. Le Queyras est faiblement peuplé: 2416 habitants en 1999 (densité de 5 hab/km<sup>2</sup>).

Selon les projections de l'INSEE à l'échelle nationale, en 2050, près d'un habitant sur trois serait âgé de 60 ans ou plus, contre un sur cinq en 2005, évolution applicable au Queyras.

Dans cette vallée comme ailleurs, le modèle actuel d'intervention auprès de la population âgée consiste essentiellement à apporter des solutions à des problèmes avérés, et non à les prévenir. Tant d'un point de vue humain qu'économique, ce modèle est perfectible.

## Objectifs

- « Ajouter de la vie aux années », et non pas « ajouter des années à la vie » : renforcer le tissu social entre et autour des personnes âgées, les stimuler par des activités et des microprojets
- prévenir plutôt que guérir : « pouvoir soigner avant que les chutes ne se produisent, les maladies se déclarent, les situations s'aggravent, le moral décline par négligence d'attention »
- réaliser des économies importantes sur les dépenses de santé: le maintien à domicile via la stimulation intellectuelle et la prévention « santé » permettent d'agir avant de recourir à des soins coûteux et permettent aux personnes âgées de vivre chez elle plus longtemps.
- accompagner et sécuriser le maintien à domicile

## Le projet

Sur la base des actions expérimentées citées ci-dessous et mise en oeuvre depuis 2003, l'ACSSQ formalise actuellement un nouveau modèle d'intervention auprès du public 3ème âge.

Il ne s'agit pas de s'occuper des problèmes de ce public "au coup par coup" et indépendamment les uns des autres, ni de considérer le 3ème âge comme un coût et/ou un frein, mais bien de voir les aînés comme des ressources et de véritables acteurs d'un territoire. Il s'agit surtout de mettre en place un modèle d'intervention qui donne toute sa place à l'observation, à la relation humaine, c'est à dire à la prévention.

Les actions mises en oeuvre:

- Un observatoire social: mise en place d'actions collectives, support d'échange entre les bénévoles et les personnes âgées, prise de nouvelles des uns et des autres
- Lutte contre l'isolement et soutien individualisé: visite chez les personnes âgées repérées comme potentiellement en difficulté pour les accompagner si besoin est.

### Structure concernée :

Association Culturelle Sociale et Sportive du Queyras (ACSSQ)  
HLM Le Lombard  
05470 Aiguilles  
Tel : 04 92 46 82 55  
Fax : 04 92 46 87 14  
mel : [acssq.queyras@wanadoo.fr](mailto:acssq.queyras@wanadoo.fr)  
web: [www.queyras.org](http://www.queyras.org)

### Partenaires techniques :

Coordinatrice gérontologique CG05  
Communauté de communes  
Bénévoles

### Partenaires financiers :

### Territoires concernés

Queyras  
Valle Varaita (Italie)  
CC Ubaye  
Guillestrois

### Autres dispositifs sur le territoire

- Transversalité omniprésente : l'ACSSQ intervient sur presque tous les publics de la vallée : petite enfance, jeunesse, personnes âgées, demandeurs d'emploi etc....

### En savoir plus

Martine CROCE, responsable du projet

### Sources

ACSSQ

- Prévention santé: cours et formation, atelier d'information, microprojets qui permettent de se projeter dans l'avenir.

## **Résultats – Impact**

---

Cette expérimentation positive ne donne pas encore lieu à des résultats chiffrés, mais on peut citer deux principaux effets positifs du modèle d'intervention ici développé :

- le public des personnes âgées bien sûr, puisqu'ils sont pleinement bénéficiaires de ce principe « ajouter de la vie aux années »: liens sociaux renforcés, activités plus fréquentes, microprojets à objectifs stimulants à moyen terme etc...le tout conduisant à une action globale de prévention des accidents et de la santé en général. Cette prévention accroît également l'autonomie des personnes âgées et donc leur maintien à domicile (pas de maison de retraite)
- Les dépenses de santé : en effet, sur un public âgé, on sait qu'un problème bénin peut entraîner rapidement des complications graves, et que les risques d'accidents graves sont également plus élevés. L'hospitalisation n'est pas rare chez les aînés. Ces accidents et ces problèmes de santé sont très coûteux pour l'ensemble de la société (hospitalisation notamment). La prévention tant physique qu'« intellectuelle » diminue le recours aux soins coûteux (intervention AVANT que la situation de la personne ne se dégrade trop). Les économies réalisées par ce modèle d'intervention sont donc importantes.

## **Difficultés rencontrées - limites**

---

- Déplacement rendu difficile par les conditions géographiques et climatiques, limitant la participation des personnes âgées aux ateliers et rencontres
- Difficultés pour les professionnels et bénévoles de franchir les portes des personnes âgées (rejet, méfiance)
- Lourdeur et difficultés à accompagner dans le deuil, vers la mort
- Organisation individualisée parfois lourde à gérer: nécessite beaucoup de temps, d'investissement

## **Facteurs de réussite**

---

- La prévention est efficace car elle dépasse la simple information : une véritable animation est mise en place à destination des personnes âgées et en y associant le public.
- L'observatoire social informel qui permet d'être au coeur des réalités et des besoins de la population. Ces besoins ne seraient pas forcément repérés dans le schéma «classique ».
- La réussite de ces actions est aussi et surtout due à la démarche transversale « Lien social » adoptée par l'ACSSQ : en effet, l'association mène également des actions dans le domaine de la jeunesse, de la famille, de la petite enfance, des services au public, des nouvelles technologies et de la culture. Les actions du pôle « personnes âgées » sont donc conçues en cohérence avec les autres secteurs d'activités, et les réussites dans un des pôles sont rapidement transférables aux autres pôles.

## **Suites**

---

Ce modèle d'intervention en cours de formalisation aura très certainement l'appui du conseil général des Hautes-Alpes. L'objectif de l'ACSSQ est d'inciter les pouvoirs publics locaux – Communauté de Communes notamment- à s'impliquer dans cette approche. L'ACSSQ souhaite également donner de l'ampleur à ce modèle d'intervention en le faisant diffuser et remonter au niveau national.