



# ActivAge

## AIDER LES ADULTES ÂGÉS À RESTER ACTIFS

Bulletin n°1

### Le projet

La population européenne vieillit rapidement. Comme les gens vivent plus longtemps, comment leur qualité de vie peut-elle être maintenue dans la vieillesse ?

ActivAge est un projet Erasmus+ qui promeut une approche proactive du vieillissement. Une interface en ligne facilement accessible dresse le profil des utilisateurs et recommande des parcours personnalisés visant à maintenir les capacités physiques, cognitives et sociales.

L'ambition d'ActivAge est de passer de l'approche conservatrice habituelle de « gestion de crise » à une perspective proactive visant à promouvoir et à soutenir un mode de vie actif et sain dans la population vieillissante.

Principaux résultats du projet:

- ⇒ Collecte et analyse de données sur le mode de vie et les habitudes des plus de 65 ans afin de comprendre quels facteurs (physiques, cognitifs, sociaux, etc.) ont le plus d'impact sur le bien-être de la population vieillissante ;
- ⇒ Une interface en ligne qui réalise un profilage de base des utilisateurs et leur propose un parcours d'amélioration personnalisé vers un mode de vie plus actif et plus sain;
- ⇒ ActivAge Digital Knowledge Center proposant des modules de formation en ligne et une base de données d'initiatives utiles.
- ⇒ and resources in the field of culture, sociality, physical activity, art, long-life education.



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



---

# Recherche sur les meilleures pratiques

Le phénomène du vieillissement de la population est un processus inévitable dans la plupart des pays économiquement développés. La tendance sans cesse croissante catalyse l'intérêt de divers chercheurs qui visent à identifier les piliers d'un vieillissement réussi.

ActivAge vise à promouvoir le vieillissement actif en soutenant, diffusant et maintenant des comportements sains parmi la population européenne vieillissante.

Le rapport, conforme au modèle présenté par l'OMS (OMS, 2002), souligne que les éléments fondamentaux du vieillissement actif, de l'autonomie et de l'indépendance, reposent sur l'activité physique, la santé, l'inclusion sociale, l'apprentissage tout au long de la vie, la culture, la créativité et la technologies de l'information et de la communication (TIC). Ce sont également des éléments clés pour stimuler la promotion de la santé et prévenir les comportements à risque.

Le Rapport présente les résultats d'une enquête sur les habitudes de la population vieillissante développée en France, en Italie et en Slovénie et des événements multiplicateurs organisés dans les trois pays concernés.



# Pilules issues de la recherche ActivAge...

## LES PERSONNES ÂGÉES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dans les pays observés - la France, la Slovénie et l'Italie - la population âgée s'est avérée active et autonome dans l'exécution des routines quotidiennes. L'activité physique comme la marche, la natation et le vélo est largement pratiquée notamment en Slovénie (90,2%) et en Italie (83,8%). En France, la propension à l'activité physique est plus faible (76%) mais toujours très importante. Ces données permettent d'exclure une tendance à l'inactivité et à la sédentarité de la population européenne vieillissante.

## INCLUSION SOCIALE APRÈS LA RETRAITE

Une majorité de seniors en France, Italie et Slovénie participent à des activités sociales telles que se retrouver entre amis, participer à des associations et clubs au moins 4 jours par mois, confirmant qu'ils ne sont pas isolés du point de vue social. Le sentiment d'inclusion génère un cercle vertueux qui a des effets bénéfiques sur le bien-être émotionnel. L'interaction régulière avec les membres de la famille de tous âges permet des échanges et des comparaisons intergénérationnels. 20% des personnes interrogées sont impliquées dans des activités de bénévolat au moins deux fois par mois, ce qui contribue à leur sentiment d'utilité sociale même après la retraite.

## VIEILLISSEMENT ET SANTÉ

Dans notre échantillon, une majorité d'Européens de plus de 65 ans considèrent que leur état de santé est en rapport avec leur âge, et ont tendance à ne pas s'en inquiéter. Ils sont également autonomes, ils sont capables de gérer les tâches quotidiennes de manière autonome et sont capables de faire des efforts physiques comme monter des escaliers.

## CULTURE ET CRÉATIVITÉ D'APPRENTISSAGE TOUT AU LONG DE LA VIE

Nous avons observé une propension importante des personnes âgées à pratiquer la lecture comme activité culturelle régulière (> 70 %). Ceci est particulièrement visible dans la population âgée française, suivie par l'échantillon slovène et enfin par l'échantillon italien, qui affiche également un fort taux de lecteurs de plus de 65 ans.

## LES PERSONNES ÂGÉES ET LES TIC

La majorité de l'échantillon observé (> 80%) utilise les technologies (ordinateurs, portables, tablettes, netbooks et internet) de manière régulière au moins deux fois par semaine. Ces données suggèrent que la fracture numérique s'est considérablement réduite par rapport au passé.



## Voulez-vous en savoir plus?

Visitez le site Web d'ActivAge et téléchargez la recherche complète : <https://www.activage-project.eu/project-results/>

# Les partenaires



UNIVERSITÀ TELEMATICA  
INTERNAZIONALE UNINETTUNO



UNIVERSITÉ  
CATHOLIQUE  
DE LILLE 1875

**Finplus**  
trieste



LUNGA  
VITA  
ATTIVA



## Contact

ActivAge est coordonné par :  
**Université Télématique Internationale UNINETTUNO**  
Corso Vittorio Emanuele II, 39  
00186 – Rome – Italy

[www.activage-project.eu](http://www.activage-project.eu)  
E-mail: [activage@uninettunouniversty.net](mailto:activage@uninettunouniversty.net)

Cette publication fait l'objet d'un soutien financier de la part de l'Union européenne. Elle n'engage que ses auteurs ; les positions qu'elle présente ne reflètent pas nécessairement l'opinion de la Commission européenne, qui ne peut être tenue pour responsable de l'usage qui pourrait être fait de ces informations.

Projet numéro 2020-1-IT02-KA204-080018