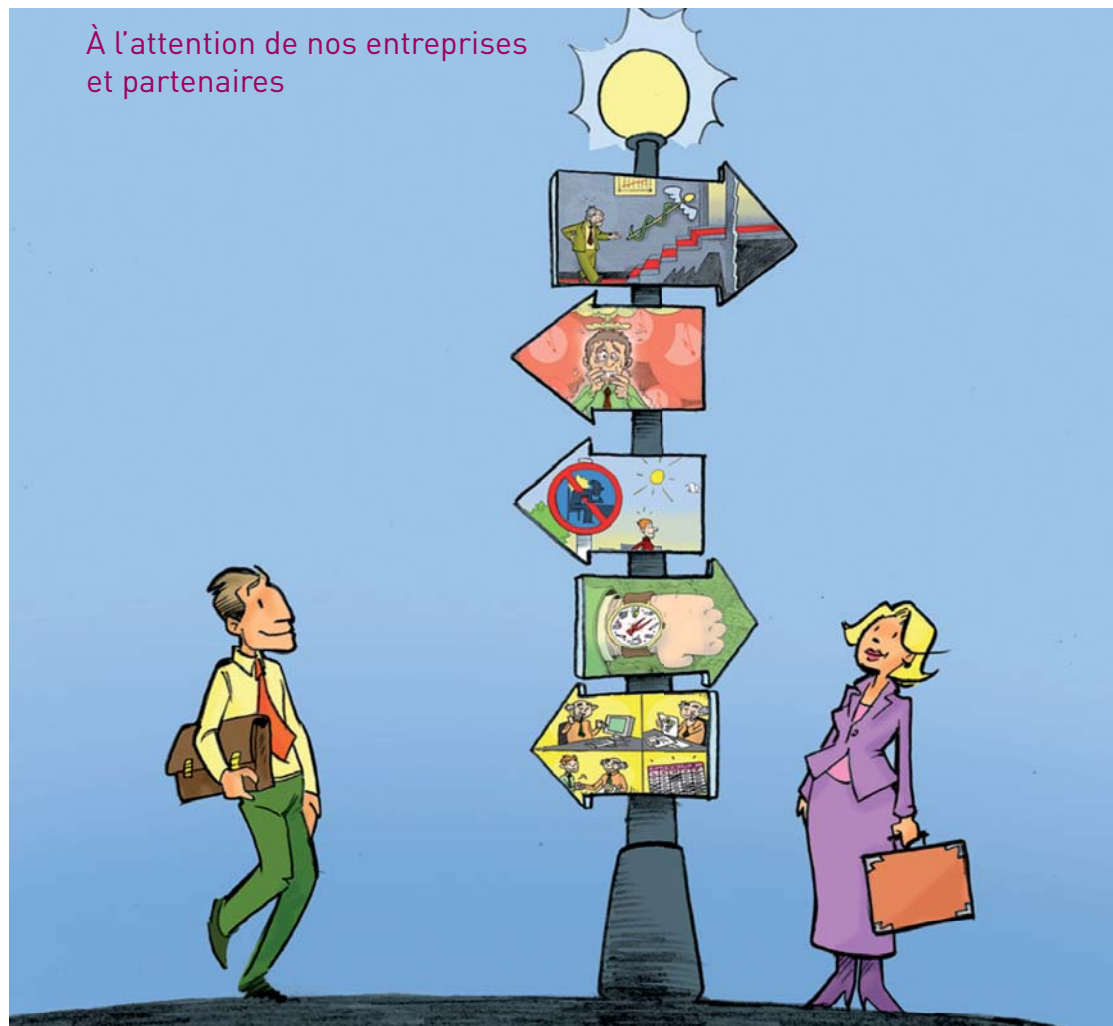


LE GUIDE PRÉVENTION

À l'attention de nos entreprises
et partenaires



prémia|iance

Complémentaire
par excellence

En phase avec les évolutions de la société, Prémalliance veut proposer à ses entreprises adhérentes, ainsi qu'à des partenaires institutionnels, des actions personnalisées dans le domaine de la préparation à la retraite et de la prévention au travail.

Les enjeux économiques et les études réalisées montrent que ces thèmes sont au cœur de notre environnement social.

Une prise de conscience partagée entre différents intervenants, politiques, économiques et sociaux est à même de faire émerger un ou plusieurs modèles pour construire des réponses adaptées et efficaces.

Nous comptons sur votre implication indispensable afin que notre démarche volontariste se concrétise au plus près de vos préoccupations.

André Renaudin
Directeur général

Notre Action Sociale souhaite apporter des réponses à des problématiques qui traversent la société toute entière.

Le stress, le mal de dos, les addictions sont des maux plutôt modernes aux contours multiples. Ce nouveau guide, fruit de nos expériences dans ces domaines, a pour vocation d'initier des partenariats pour mettre en place des sessions d'information et de sensibilisation et des ateliers pratiques au bénéfice de l'entreprise et de ses collaborateurs.

Par ailleurs, la préparation à la retraite et les bilans de prévention sont des moments clés pour réfléchir à son parcours de vie, à son utilité sociale et partant, faire bénéficier la collectivité de ses aptitudes et de ses expériences. Une préparation sereine est le gage d'une participation à la cohésion sociale. Dans une optique de coopération et d'innovation, nous vous proposons d'accompagner vos démarches pour enclencher ensemble une spirale vertueuse.

Eric Sanchez
Directeur de l'Action Sociale

- 1 • La prévention en entreprise p 3
- 2 • Le stress p 6
- 3 • Le mal de dos p 10
- 4 • Les addictions p 13
- 5 • Le passage et la vie à la retraite p 17

La prévention en entreprise

En Europe, le vieillissement des populations et la baisse de la fécondité rendent nécessaires, sinon l'allongement de la durée de vie professionnelle, du moins le maintien dans de bonnes conditions, des salariés âgés dans leur emploi.

L'objectif fixé en 2001 est de faire passer, d'ici 2010, le taux d'emploi des travailleurs âgés de l'Union Européenne de 38 % à 50 %.

En France, le taux d'emploi des 55-64 ans est de 37 %, contre près de 43 % en Finlande et 50 % au Royaume-Uni.

Les raisons de cette situation sont connues :

- Accidents de travail moins nombreux, mais plus graves que chez les salariés jeunes.
- Plus de licenciements dans cette tranche d'âge (1 licenciement sur 3 concerne un salarié de plus de 50 ans).
- Difficulté à l'embauche qui s'ajoute aux départs anticipés à la retraite.
- Et surtout, la longue maladie qui représente près d'un tiers des départs anticipés du monde du travail et s'explique par une hygiène de vie défaillante et un suivi médical précaire.

Plus de 40 % des salariés seniors n'ont pas de médecin traitant et ne pratiquent aucune forme de prévention en dehors de la médecine du travail. En plus de la moindre résistance aux contraintes professionnelles, cette tranche d'âge supporte également d'autres contraintes sociales (parents âgés et/ou jeunes adultes à charge), qui ne laissent pas beaucoup de disponibilités à ces personnes pour prendre en charge leur état de santé personnel.

Pour toutes ces raisons, nos centres de prévention partenaires santé se sont penchés sur la prévention en entreprise.

L'ensemble de ces professionnels, en collaboration avec l'Action Sociale de Prémalliance, sont à même de proposer en entreprise tout un panel d'actions : conférences, journées de sensibilisation et/ou de dépistages, tables rondes...

La prévention demande cependant une prise de conscience individuelle de ses propres facteurs de risque et une information variée et précise sur la façon de les prendre en charge.

C'est pourquoi nous proposons aussi aux entreprises **des stages de trois jours auprès de leurs salariés âgés de 55 ans et plus**, associant information collective et bilans de santé individuels.

Ces stages peuvent être renouvelés périodiquement au sein de l'entreprise et permettre ainsi un suivi de prévention.

Les stages se déclinent ainsi :

Trois jours pour favoriser le bon vieillissement

Des médecins gériatres et psychologues prennent en charge un groupe d'une trentaine de personnes, pour les informer et évaluer pour chacun les facteurs de risque de dégradation de leur santé.

L'information est transmise sous la forme de tables rondes interactives par groupes de huit.

1 Informer sur les aspects psychologiques et médicaux

- **Sur le plan psychologique** sont abordés les thèmes du travail (place dans la vie de l'individu...), de la cinquantaine (nouvelle période de la vie, retentissements au travail et dans la vie privée...), de l'anxiété et du stress (prévention du surmenage).
- **Sur le plan médical**, on s'intéressera aux facteurs de risques cardiovasculaires (alcool, tabac...), à la ménopause et à l'andropause (surveillance de la prostate), à la nutrition (alimentation et activité physique).

2 Évaluer les facteurs de risque

Cette évaluation passe par des bilans de prévention individuels et pluridisciplinaires. Un compte-rendu est adressé à chaque bénéficiaire, qui pourra le remettre à son médecin traitant.

Sauf demande expresse de la personne, aucune information ne sera transmise à la médecine du travail.

Une démarche qui peut être prolongée dans le cadre de suivis psychologiques (aide au sevrage tabagique ou ateliers relaxation, par exemple) ou d'ateliers diététiques (alcool, cholestérol et diabète).

3 Une démarche volontaire

Réalisée dans un strict respect du secret professionnel, cette intervention en entreprise s'adresse à des volontaires âgés de 55 à 65 ans et pourra être précédée d'un bilan avec examens paracliniques dans les centres d'examen de santé de la Sécurité Sociale. L'opération peut se dérouler dans les locaux de nos centres de prévention à Marseille, ou dans d'autres locaux, au sein ou non de l'entreprise.



Le stress

Le terme stress provient du latin "stringere" (rendre raide et immobiliser par enserrement).

Si l'enserrement est excessif, on arrive à "strangulatum" (la strangulation). Suivant cette définition, le stress agit comme un garrot, il empêche la respiration, la circulation et inhibe peu à peu les fonctions cérébrales.

Heureusement, on sait aussi que le stress est un ensemble de réactions physiologiques et psychiques permettant une adaptation efficace aux modifications environnementales. Le stress agit donc aussi comme un stimulus, un aiguillon qui conditionne l'action et rend celle-ci efficace.

Dans cette hypothèse, il convient simplement d'apprendre à gérer le stress et à réaliser un équilibre, entre le stress nuisible, qui entrave et étouffe, et le stress bénéfique, qui permet de progresser et d'évoluer. En bien ou en mal, le stress est simplement une réponse à des situations particulières qu'il va falloir gérer. Il détermine donc profondément le comportement humain.

Malheureusement, dans ce domaine particulier, tous les humains ne sont pas égaux... **Le stress positif, qui permet la réaction la mieux adaptée chez certains, se transforme en charge de stress négatif insupportable à d'autres.**

Les problèmes liés au stress correspondent en fait à une rupture d'équilibre entre le stress favorable, qui permet l'action, la réflexion, la création et le stress défavorable, qui induit un état de tension chronique aboutissant à l'incapacité d'agir et au repli sur soi. Le stress devient alors signe majeur de détresse.

Les effets négatifs du stress se ressentent sur l'individu mais aussi sur son environnement affectif, familial, social, professionnel et cet ensemble finit par peser très lourd sur notre société.

Avec le mal de dos, le stress est l'un des principaux motifs de consultation et implique de nombreux arrêts de travail.



Mais, comme pour le "mal de dos", l'immobilisation est le pire des remèdes, car il enferme encore plus la victime du stress dans l'isolement et le blocage. Dans la majorité des cas, il convient avant tout de définir les limites du stress afin simplement de différencier le stress utile du stress nuisible.

Les causes du stress nuisible

Ces causes sont multiples et liées aux conditions de travail, à l'environnement familial, au mode de vie, à la crainte de problèmes de santé, à la détérioration des conditions de transport, à des difficultés économiques, à une évolution incompréhensible de la société. Elles finissent par se cumuler pour provoquer un "mal-être" passager ou chronique. Par la suite, de simples contrariétés prennent alors des proportions envahissantes et tout semble aller au plus mal.

Le coût du stress pour la société

Avec de plus en plus de gens stressés et des formes de stress de plus en plus graves, le coût pour notre société est très important puisqu'il implique le monde du travail, donc de l'économie mais également les relations sociales, familiales et personnelles. Donc tout ce qui concerne les activités et les relations humaines et ceci à tous les niveaux.

Les répercussions sur l'individu

Ce qui semble diffus, impalpable, de l'ordre du psychosomatique se transforme peu à peu en symptômes bien réels, ils affectent l'individu touché par ce stress nuisible. Sur un plan physique, ce sont des douleurs liées à des migraines ainsi qu'à des troubles affectant l'appareil locomoteur : mal de dos, contractures, douleurs articulaires, mais aussi troubles digestifs, troubles du sommeil...

Les relations entre stress et maladies cardio-vasculaires, voire d'autres pathologies sont peu à peu mises en évidence par la recherche médicale mais aussi par la constatation du parallèle entre l'amplification du stress et l'amplification de ces maladies graves et souvent dégénératives.

Sur un plan émotionnel, cela aboutit à des crises d'angoisse et de larmes, à une sensibilité et à une nervosité à fleur de peau, à l'apparition d'angoisses pouvant aboutir à la dépression, à l'excitabilité et même à la violence vécue comme un exutoire.

Sur le plan de l'intellect, le stress négatif implique une déficience de la capacité de concentration, allant jusqu'au refus de responsabilités, au manque de créativité, à la méfiance vis-à-vis de tout changement. Cela se traduit par des modifications comportementales sur le plan de l'alimentation, avec des tendances à la boulimie ou au contraire à l'anorexie (ceci afin de changer une image défavorable que l'on a de soi), voire des manifestations d'agressivité, un comportement violent ou au contraire apathique, avec recherche d'isolement. La violence se retourne contre soi (apparition d'addictions), les autres ou la société.

Les remèdes

Les causes du stress nuisible étant multiples, il serait étonnant qu'il puisse exister un remède miracle. Comme souvent, le meilleur remède consiste malgré tout en la prévention de ce stress.

Si on ne peut pas éliminer ce stress lorsqu'il faut travailler, subir les transports en commun, étudier et se former, gérer les problèmes familiaux... simplement vivre en société. Il est au contraire possible, dans une certaine mesure, d'en restreindre les symptômes et les effets les plus défavorables.

On ne peut pas modifier ses activités mais on peut fort bien gérer certaines des conditions dans lesquelles on les exerce. La meilleure adaptation ergonomique d'un poste de travail, une modification des habitudes alimentaires défavorables, le simple fait de changer ses chaussures pour être plus à l'aise sur le poste de travail... permet d'éviter la fatigue, donne plus de confort dans le déplacement, la posture et l'attitude. **Ce sont mille et une petites choses qu'il convient ainsi de revoir pour récupérer son espace et restreindre les contraintes.**

Dé-contr-action

Le stress est synonyme de blocage, de contraction. Il suffit simplement d'apprendre à se décontracter. La décontraction est simplement enlever (dé) ce qui empêche (contre) d'agir (action).

Ensuite il est alors possible de se relaxer, littéralement "re-lâcher l'action", donc laisser faire. Décontraction et relaxation sont les deux clés permettant le délasserment ou, littéralement "retirer les lacets, les nœuds, les blocages". L'important est d'agir efficacement lorsqu'il faut agir et de savoir aussi se régénérer. Aucun blocage n'a jamais régénéré quoi que ce soit. Si on parvient à retrouver un mouvement harmonieux entre repos et action, la respiration se stabilise et la circulation se régularise. Enfin, les symptômes du stress se restreignent permettant à celui-ci de redevenir moyen d'action.

Les moyens

Tout ce qui favorise le mouvement, la respiration, la circulation et la création, est favorable pour retrouver le bien-être.

Il faut éviter de se "contraindre par corps" mais au contraire de viser à l'élargissement, donc à plus de liberté.

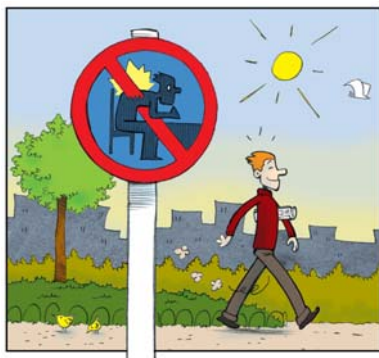
La marche, la natation, le cyclisme, de nombreux sports, mais aussi le Yoga, le Tai Chi, le Qigong, sont autant de moyens de lutter en profondeur contre ce stress nuisible.

Le mal de dos

Le mal de dos est souvent considéré comme le "mal du siècle". Il affecte, en effet, un très grand nombre de personnes, quels que soient l'âge et le milieu social.

C'est l'un des premiers motifs de consultation médicale.

Le mal de dos n'est pas à proprement parler une maladie mais un symptôme dont les causes peuvent être très diverses.



Le mal de dos est un symptôme qui affecte diverses parties du dos, que l'on répartit généralement suivant la position des vertèbres. Ainsi, il peut être question de cervicalgie ce qui correspond au torticolis, de dorsalgie, de coxalgie (sacrum-coccyx), de lombalgie - aussi nommée populairement le mal de reins. Il existe donc assez souvent une confusion entre mal de dos et lombalgie puisque celle-ci ne concerne que les lombaires.

En fait, génériquement, au-dessus de la

12^e dorsale, il s'agit d'une dorsalgie et en-dessous d'une lombalgie.

Ce mal, parfois incapacitant, rend le mouvement très douloureux. Il peut se limiter à la colonne vertébrale et à ses environs immédiats, mais peut aussi s'étendre par le biais des faisceaux nerveux qui prennent naissance dans la mœlle épinière. Il s'agit alors d'une douleur neurologique qui peut être la cause directe d'un lumbago, d'une sciatique ou d'une cruralgie.

La sciatique elle-même peut être ressentie jusqu'à la plante du pied ou au gros orteil. Le trajet, fort douloureux, est alors ressenti dans la fesse, l'arrière de la cuisse, le creux poplité (arrière du genou), le mollet...

Le lumbago restreint tout mouvement de bascule du bassin, et empêche donc de se pencher ou de se relever.

La cruralgie, ou atteinte du nerf crural, est ressentie sur la face antérieure de la cuisse et sur la face intérieure de la jambe.

Ce que l'on sait moins, c'est que les problèmes vertébraux peuvent également être à l'origine de divers problèmes respiratoires, digestifs,

cardiaques (arythmies) ou liés à l'excrétion et à la miction. Ils engendrent ainsi insomnies, stress et mal-être et même des dérèglements du comportement (fatigue, irritabilité, difficultés de communication).

Dans certains cas, heureusement fort minoritaires, le mal de dos peut être considéré comme symptomatique (provenant d'une tumeur, d'une infection, d'une fracture liée à l'ostéoporose).

Cela doit inciter à une consultation médicale, permettant la prévention d'une affection beaucoup plus grave qu'un simple déplacement d'un disque vertébral.

Dans de nombreux cas, le "mal de dos" déjà bien installé, donc considéré comme chronique (plus de 3 mois), peut se réveiller à la suite d'un faux mouvement et devient alors aigu (moins d'une semaine en général) et souvent récidivant ou récurrent.

Causes

Si il n'existe pas de maladie avérée ou dégénérative particulière, le mal de dos chronique est très souvent lié à la sédentarité, donc au manque d'exercices appropriés ou simplement au vieillissement des structures corporelles mises en liaison avec la colonne vertébrale.

Aggravation

Une mauvaise posture à un poste de travail, lors de la conduite d'un véhicule automobile, un mouvement répétitif prolongé, une literie composite vieillissante, des chaussures inappropriées répercutant des chocs sur le rachis, un refroidissement, la fatigue, le stress, l'anxiété, la colère sont autant de facteurs risquant d'aggraver une situation latente et de provoquer une douleur plus ou moins supportable.

La crise aiguë

Elle ne fait que révéler une pathologie latente mais se déclenche brusquement après accumulation de facteurs défavorables. Le simple fait de soulever une charge, de descendre une valise du train, d'appuyer sur la pédale d'une poubelle, de faire un faux mouvement dans sa voiture peut déclencher cette crise aiguë, extrêmement douloureuse et incapacitante.

La prévention

Elle consiste simplement à entretenir une activité physique adaptée permettant de lutter contre le sédentarisme mais également à éviter les activités physiques inadaptées et risquant de porter atteinte au dos et principalement à la colonne vertébrale. L'adaptation à cette activité physique passe par le choix qualitatif d'un matériel : si la marche à pied est excellente, des chaussures de marche mal conçues risquent, par les déséquilibres et les chocs répétés d'aggraver le mal de dos.

Des activités permettant de rééduquer la posture vertébrale, comme le Yoga, la gymnastique volontaire, le Qigong doivent être entreprises sous le contrôle d'un enseignant compétent et doivent être adaptées à l'âge et à la condition physique de chacun. Le renoncement à l'activité physique demeure le principal risque d'aggravation du mal de dos.

Le massage et les manipulations doivent être le fait de praticiens qualifiés au risque de causer plus de dégâts que de bienfaits.

Il est une chose essentielle, le manque d'activité favorise le mal de dos dans tous les cas de figure. Le repos que l'on préconisait jadis n'est plus la solution mais aggrave le plus souvent la pathologie douloureuse.

Lorsqu'il existe un risque, il convient d'en tenir compte et d'éviter ce qui peut déclencher la crise : l'activité physique s'accompagne nécessairement de conseils concernant les postures, les mouvements, les actions.

Savoir soulever un paquet, trouver une assise confortable, se situer dans les axes favorables avant d'effectuer une action, évite le déclenchement du processus douloureux et l'accumulation de facteurs aggravants.

Le traitement

Il est nécessaire de déterminer quelle est la cause profonde du mal de dos afin d'éviter que seul le symptôme douloureux ne soit traité par des médicaments qui ont aussi des contre-indications. En cas de douleur aiguë et incapacitante, il est préférable de consulter un médecin. Mais une fois la crise passée, il faut envisager un suivi axé sur la prévention : thérapies manuelles ou non conventionnelles, comme l'acupuncture, le thermalisme, le port d'une ceinture lombaire ou d'un lombostat (coque de contention) en cas d'effort physique important, contrôle de la surcharge pondérale, gestion du stress, pratique physique adaptée permettant de repenser le geste et la posture, qualité du sommeil...

Autant de facteurs qui permettront une évolution favorable du mal de dos.

Les addictions



L'addiction est une dépendance. Élargie à d'autres domaines qu'à celui de la drogue, elle se manifeste par un manque, un besoin irrépressible vis-à-vis d'une substance ou d'une activité.

L'étymologie latine, "addictus", utilisée dans le système judiciaire, indique la "contrainte par corps", donc la perte de liberté.

Elle provient elle-même de "adicere" désignant une appartenance, une soumission, une aliénation donc un état d'esclavage. Elle est à rapprocher de celle du stress, "stringere", qui indique l'immobilisation par enserrement allant jusqu'à l'étouffement.

L'addiction représente donc simplement la perte de la liberté de s'abstenir.

Elle est également désignée par un terme savant : "l'assuétude" qui est un état psychopathologique caractérisant une personne dépendante. Malheureusement si la définition demeure assez simple, l'addiction se manifeste sous les formes les plus diverses et qui ont souvent tendance à se cumuler.

Il serait ainsi possible de tenter de dissocier les addictions physiques des addictions psychologiques, mais les unes et les autres se confondent dans des addictions comportementales. Il suffit de priver certains individus de télévision, de jeux, de leurs sports favoris... pour se rendre compte que ces individus développent rapidement les mêmes symptômes constatés chez d'autres individus lors de la privation de tabac, d'alcool, de sucre, de café ou de drogues (ces dernières incluant les médicaments à forte dépendance comme les somnifères ou les anxiolytiques).

La privation de l'un peut aggraver la consommation de l'autre

Un ordinateur en panne est souvent le prétexte à beaucoup plus fumer et à consommer beaucoup plus de café que d'habitude. La cessation de la cigarette incluant de son côté d'autres dépendances compensatoires comme la consommation de sucreries ou la dépendance aux patchs et gommes à la nicotine. Le tout s'accompagnant bien souvent de problèmes comportementaux de mauvaise humeur, de renfermement sur soi ou, au contraire, d'agressivité envers l'entourage.

La privation ou le sevrage ne concerne alors pas uniquement un malaise physique mais également un malaise psychique dû à la cessation de ce qu'on nomme un rituel. Les asiatiques ont constaté depuis fort longtemps, et avec beaucoup d'efficacité, qu'il convenait alors non pas de remplacer la substance en cause par une autre substance, mais simplement le rituel concerné par un autre rituel n'influant pas sur le comportement. Ils ont également constaté qu'on pouvait agir en profondeur sur les modifications physiologiques qui sont en partie responsables du mal-être lié à la non-satisfaction d'une ou de plusieurs addictions.



Par exemple, le stress s'accompagne parfois d'une sensation bien réelle d'étouffement, de difficultés de respiration. Or le tabac provoque une vasodilatation et l'obligation de calmer le souffle et d'ingérer la fumée. Cependant, il est tout à fait possible de restreindre le problème du blocage respiratoire et circulatoire par une simple pratique du souffle et un meilleur contrôle de la respiration et de la posture. L'alcool joue un rôle très semblable à celui du tabac en supprimant les inhibitions et en levant les blocages justement dus au stress, comme pour de nombreuses addictions. La plupart d'entre elles ne sont en fait que des "rituels" comme celui d'allumer une cigarette. On va désormais "prendre l'air pour s'en griller une"... Et retrouver quelques copains fumeurs. Mais on lève aussi son verre à l'occasion d'un pot entre collègues.

Tout cela permet d'instaurer un "rituel" connu et reconnu, rituel individuel et rituel collectif, presque rituel social.

Supprimer l'addiction, c'est aussi supprimer le rituel

L'être humain a encore plus besoin de rituel que de café ou de tabac. **Lorsqu'un rituel est individuel et non reconnu par autrui, il devient une manie.** Si vous remplacez la cigarette ou le café par un biscuit bio au sésame, on dira que vous avez une manie. Si trois personnes décident de partager un paquet de gâteaux au lieu d'aller fumer ou de se rendre en délégation à la machine à café, on instaure un rituel. Le risque étant de déclarer une addiction aux gâteaux bio au sésame.

Il est alors important de définir le risque lié aux addictions. Il existe une différence dans l'addiction au jeu compulsif entre celui qui gratte et celui qui est assis devant une roulette au casino. Il existe une différence entre une addiction au sucre et une dépendance à l'héroïne. Malheureusement, une tendance à tout mettre sur le même plan et au même niveau amène à culpabiliser gravement des individus qui sont en fait fort normaux malgré quelques défauts, et engendre donc du stress. Le stress du futur maillot de bain engendre ainsi de nombreuses addictions alimentaires et médicamenteuses pouvant entraîner des comportements à risque allant jusqu'à une malnutrition préjudiciable à la santé voire une anorexie.

Le risque, lui-même, est une addiction. Chez les adolescents, particulièrement, la prise de risque est ressentie comme une normalité et devient alors, également, un rituel. Plus on prend de risques, plus le rituel est accompli. Ce qui engendre des addictions au tabac, à l'alcool, aux drogues, à la vitesse, au défi de l'autorité. Certains sportifs deviennent hyper dépendants de leur discipline, du risque qu'elle engendre, des moyens utilisés pour se dépasser.

Le passage et la vie à la retraite

Cela existe également dans le milieu professionnel où certains développent une activité pathologique, laquelle est généralement assortie de nombreuses addictions parallèles.

“La particularité de l’addiction réside dans la conscience de subir une dépendance malgré les efforts que l’on fait pour s’en libérer.”

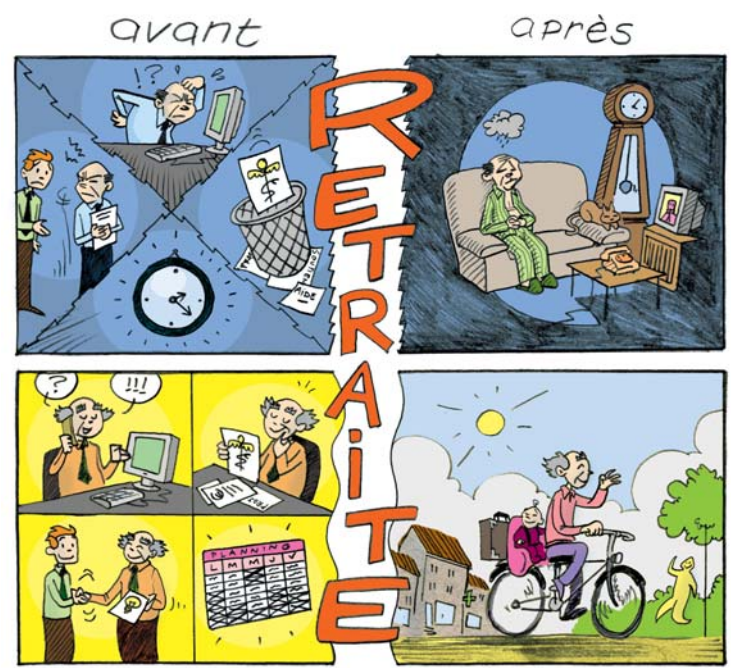
S’il est difficile d’agir sur l’environnement sans passer par une démarche collective, il est au contraire possible d’agir sur soi et de maîtriser peu à peu les contraintes physiologiques et psychologiques qui entraînent ces addictions. Si on se rend compte qu’il est possible d’apprendre à cesser de fumer sur le lieu de travail, dans le train ou dans l’avion, on se rend compte qu’il devient possible de cesser de fumer chez soi ou pour soi. Mais encore faut-il connaître les moyens qui rendent cette privation acceptable en réduisant particulièrement le stress qui engendre une “contrainte par corps”, et donc limite la liberté d’agir.

Comme au tennis, stress et addiction se renvoient la balle et l’individu se retrouve à peu près dans la position du filet ; l’autre, donc de l’arbitre, se contentant de compter les points et de désigner le vainqueur. Il y a ainsi un moment où il faut changer non seulement de partie mais aussi de jeu. Il faut alors comprendre que la cessation d’une action défavorable devient alors une action positive.

Il ne faut pas “cesser de” mais “commencer à”. Il est, par exemple, plus facile de commencer à mieux respirer.

Après, ce n’est plus qu’une question de temps. La ligne droite, si chère aux occidentaux, est souvent le meilleur chemin pour l’écueil.

Si la rupture que constitue le passage de la vie professionnelle au temps libre de la retraite est vécue sereinement par certains, car anticipée et préparée, pour d’autres cette période sera source d’inquiétude, d’angoisse et nécessitera un accompagnement, voire un soutien.



À l'approche de l'âge de la retraite, les questions se multiplient :

Sur un plan professionnel :

- Comment m'adapter à des méthodes de travail en perpétuelle évolution ?
- Comment transmettre mon savoir et mon savoir-faire ?
- Comment, tout en restant opérationnel, me préparer progressivement à la cessation d'activité professionnelle ?

Sur un plan pratique :

- À quel âge pourrai-je prendre ma retraite ? et à qui m'adresser ?
- Quelles sont les formalités à accomplir ?
- Quels seront mes revenus ?
- Pourrais-je cumuler emploi et retraite ?

Sur un plan personnel :

- Comment organiser ce temps libre de la retraite ?
- Comment maintenir et améliorer mon capital santé ?
- Comment garder ou constituer un nouveau réseau de relations sociales ?
- Comment garder un certain niveau de vie malgré des revenus moindres ?
- Comment gérer les relations familiales (parents, enfants, petits-enfants) ?
- Comment transmettre mon patrimoine ?

Prémalliance Formation : un accompagnement actif, par les spécialistes de ces questions

Pour permettre aux personnes concernées de franchir ce cap et mettre en place un projet de "retraite active", Prémalliance Formation (organisme de formation agréé) propose des stages de 3 jours animés par des spécialistes (professionnels de la retraite, juristes, médecins, psychologues...), qui répondent à toutes les questions que pose la retraite tant en termes de droits, que de santé ou de vie personnelle et sociale.

Ces moments d'information et de réflexion permettront aux participants de conclure leur carrière professionnelle dans un état d'esprit positif les incitant à relever le défi de la retraite, et aux entreprises de mieux anticiper et par là-même maîtriser la cessation d'activité, parfois source de maladies professionnelles, dans le respect des personnes, des textes et des objectifs économiques de l'entreprise.

Ces sessions de formation, d'une durée de 3 jours, se déroulent soit en inter-entreprises soit en intra (dans ses locaux), si un groupe de 10 à 15 personnes est réuni.

Le coût de ces sessions peut être pris en charge dans le cadre du 1% formation ou imputé au dispositif du DIF.



**Cette publication a été réalisée
par l'Action Sociale du groupe
Prémalliance :**

Directeur de publication : André Renaudin
Rédacteur en chef : Eric Sanchez
Chef de projet : Isabelle Lagarde
Rédacteurs :
Georges Charles
Arlette Parola
Monique Abeille
Illustrateur : Domas



ANATOME - octobre 2009 - impression : CCI - ce guide est imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement.



Complémentaire
par excellence