

# Conférences Santé 2009

Environnement  
Prologie  
Médicale  
Handicap  
Développement  
Prévention  
Nutrition  
Information  
Sida  
Vivre  
Problématique  
Humanité  
Oxygène  
Activité  
Sérenité  
Sportif  
Fluidité  
Aujourd'hui  
Réseaux  
Actions  
Possibilités  
Sensibiliser  
Cycle  
Santé  
Environnement  
Prologie  
Médicale  
Handicap  
Développement  
Prévention  
Nutrition  
Information  
Sida  
Vivre  
Problématique  
Humanité  
Oxygène  
Activité  
Sérenité  
Sportif  
Fluidité  
Aujourd'hui  
Réseaux  
Actions  
Possibilités  
Sensibiliser  
Cycle  
Santé  
Environnement  
Prologie  
Médicale



## Vieillir, quel avenir

Santé et Handicap



### Bibliographie

Bibliothèque municipale de Nantes

Février 2009

## **Avant-propos**

La bibliographie présentée ici accompagne la conférence *Viellir, quel avenir* organisée par la Mission Santé publique de la ville de Nantes et Catherine Choquet Adjointe au Maire, déléguée à la petite enfance, à la santé et aux personnes handicapées, en partenariat avec le CHU de Nantes.

Cette bibliographie ne constitue pas une liste exhaustive du catalogue de la Bibliothèque municipale sur la question du vieillissement, mais une sélection dans ses fonds documentaires.

Tous ces documents peuvent être consultés ou empruntés dans un ou plusieurs des équipements du réseau de la Bibliothèque municipale.

## SOMMAIRE

<b>Grand âge et société</b>	<b>2</b>
<b>Psychologie du grand âge</b>	<b>5</b>
<b>Protection et assistance auprès des personnes âgées</b>	<b>7</b>
<b>La famille</b>	<b>7</b>
<b>Les politiques publiques</b>	<b>9</b>
<b>Le personnel soignant</b>	<b>10</b>
<b>Bien vieillir : hébergement, hygiène de vie, santé...</b>	<b>11</b>
<b>La Vieillesse en littérature, quelques pistes</b>	<b>15</b>
<b>Adresses</b>	<b>16</b>

## **Grand âge et société**

**Billé, Michel.** - *La chance de vieillir : essai de gérontologie sociale.* - L'Harmattan, 2004.  
Chacun de nous a désormais, statistiquement, la chance de devenir très vieux. Comment se fait-il, dès lors, que nous parvenions à ne voir dans cette chance qui nous est donnée que le problème du vieillissement de la population ? Il est nécessaire de développer une approche sociale des questions de gérontologie : de quel traitement social la vieillesse fait-elle l'objet ?  
**362.6 BIL**

**Caradec, Vincent.** - *Sociologie de la vieillesse et du vieillissement.* - Armand Colin, 2008.  
Un tableau synthétique des nouvelles réalités du grand âge et de sa place dans la société moderne : toutes les grandes problématiques, vieillissement démographique, places des retraités dans l'économie.  
**305.26 CAR**

**Debray, Régis.** - *Le plan vermeil : modeste proposition.* - Gallimard, 2004.  
Pamphlet, sous la forme d'un rapport, sur les conséquences à moyen terme du vieillissement de la population et sur la place et le rôle des personnes âgées dans la société concurrentielle de demain.  
**305.26 DEB**

**Godelier, Maurice ; Jullien, François ; Maïla, Joseph.** - *Le grand âge de la vie.* - PUF, 2005.  
Trois conférences issues d'un débat organisé par la Fondation Eisaï ainsi que des textes de réflexion complémentaires sur la place du sujet âgé dans les sociétés, les religions et les philosophies.  
**305.26 GOD**

**Grand, Alain ; Bocquet, Hélène ; Andrieu, Sandrine.** - *Vieillesse et dépendance.* - Documentation française, 2004.  
Dossier sur le traitement social des personnes âgées et la prise en compte du vieillissement de la population (espérance de vie, qualité de vie, nombre croissant de personnes dépendantes).  
**362.6 GRA**

**Guérin, Serge ; Seguillon, Pierre Luc.** - *Vive les vieux ! : boomers bohèmes, seniors, retraités, personnes âgées... : 10 + 1 réponses essentielles.* - Michalon, 2008.  
Réflexion sur l'allongement de vie et sur l'importance numérique des plus de 50 ans en France qui transforment les conditions sociales du vivre ensemble. Cette nouvelle donne démographique, selon l'auteur, va conduire dans les trente ans à venir à des ajustements spectaculaires au niveau social, technologique, relationnel, etc.  
**305.26 GUE**

**Institut Kervégan. Nantes ; Régent, Jean-Joseph.** - *Seniors dis-moi ton âge ?* - Institut Kervégan, 2008.  
Etude statistique sur la population âgée qui réunit une série de données descriptives détaillant les caractéristiques des personnes âgées.  
**305.26 INS**

**Le Bourg, Eric ; Le Duigou, Jean-Christophe.** - *Bienvenue chez les vieux ? : pour ne pas faire de l'avenir un cauchemar.* - Vuibert, 2008.

Une réflexion sur la nouvelle donne démographique liée au vieillissement de la population dans les pays développés. L'auteur, spécialisé dans la question du vieillissement biologique, tente de démontrer à quoi pourrait s'attendre la France si elle s'obstinait dans la même politique et discute les conséquences de la stagnation de l'espérance de vie. Des exemples dans d'autres pays sont donnés.

**305.26 LEB**

**Le Bourg, Eric.** - *Le vieillissement : faits, peurs & fantasmes.* - Vuibert, 2006.

Une soixantaine de questions-réponses pour examiner les idées reçues sur le vieillissement, l'espérance de vie, les produits ralentissant le vieillissement biologique, les conditions sociales de la population âgée en France, etc.

**612.67 LEB**

**L'Hoste, Hubert ; Grevedon, Sylvain.** - *Papy-boom et compétitivité : les nouveaux enjeux de l'entreprise : évaluer les impacts de la pyramide des âges.* - Liaisons, 2004.

Invite à évaluer l'impact de la structure des âges sur la compétitivité de l'entreprise sous forme d'ateliers du comité de direction. Répond aux questions de tout responsable désireux d'acquérir une expertise en matière d'avenir social de l'entreprise. Quand et comment se manifester l'impact de la pyramide des âges ? En quoi va-t-il affecter les savoir-faire ? Comment préserver la rentabilité ?

**658.3 LHO**

**Rosnay, Joël de ; Servan-Schreiber, Jean-Louis ; Closets, François de ; Simonnet, Dominique.** - *Une vie en plus : la longévité pour quoi faire ?* - Seuil, 2005.

Après avoir analysé les causes et conséquences du vieillissement physique, l'ouvrage envisage les faits sous l'angle moral, individuel, et social : l'augmentation de l'espérance de vie semble une bonne nouvelle pour l'individu mais une mauvaise pour la collectivité, qui risque une crise sociale et économique. Présenté sous forme de 3 dialogues avec D. Simonnet.

**305.26 VIE**

**Schirmacher, Frank.** - *Le réveil de Mathusalem : l'avenir appartient à ceux qui savent vieillir.* - R. Laffont, 2006.

La thèse de l'auteur est qu'il faut, dans nos sociétés vieillissantes, se préparer à une guerre des générations. Du baby-boom au papy-boom, le réveil des seniors aura la même intensité que la révolution sexuelle des années 1960. Il s'agit de modifier en profondeur notre regard sur la vieillesse et notre façon de la vivre.

**305.26 SCH**

**Spitz, Bernard.** - *Le papy-Krach.* - Grasset, 2006.

En France, dans les trente prochaines années, le nombre des plus de 60 ans va doubler et celui des moins de 25 ans diminuer : plus de retraités et moins d'actifs, plus de prélèvements et moins de prestations, de formations, de services... Pour B. Spitz, un krach économique, social et moral se prépare dont les jeunes seront les premières victimes, sauf s'ils réagissent dans le bon sens.

**320.944 SPI**

*Vieillir au XXIe siècle : une nouvelle donne.* - Universalis, 2004.

En remettant en cause l'approche négative du vieillissement démographique et la représentation socioculturelle stéréotypée de la personne âgée, cet ouvrage veut redéfinir des bases conceptuelles pertinentes pour comprendre les différentes modalités du vieillissement et mettre en œuvre des stratégies pour privilégier une éthique collective et avoir une approche positive des personnes âgées.

**305.26 VIE**

## Psychologie du grand âge

A l'écoute du vieillissement. - 01/04/08. - pp. 20-46.

Dossier de 6 articles.

In : *Journal des psychologues*, No 256

**Dadoun, Roger.** - *Manifeste pour une vieillesse ardente : grand âge, âge d'avenir.* - Zulma, 2005.

Face aux perspectives que redoutent certaines personnes âgées, l'auteur présente une galerie de portraits d'octogénaires qui ont connu une nouvelle vitalité créatrice ou une nouvelle vigueur. Bousculant idées reçues et tabous concernant les troisièmes et quatrièmes âges et dénonçant les hypocrisies, il envisage une entrée ludique et combative dans le grand âge.

**155.67 DAD**

**Fontaine, Roger.** - *Psychologie du vieillissement.* - Dunod, 2007.

Le thème du vieillissement est aujourd'hui central en psychologie du développement. L'auteur propose un large panorama de ce champ, en analysant toutes les modifications psychologiques, neurosensorielles et psychosociales liées aux dégradations du système nerveux.

**155.67 FON**

**Hennezel, Marie de.** - *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller : vieillir sans être vieux.* - R. Laffont, 2008.

Psychologue clinicienne, M. de Hennezel montre que la vieillesse n'est pas synonyme de solitude, de souffrance et de dépendance. Une invitation à suivre l'élan vital du désir pour faire face à cette période de la vie parfois mal vécue.

**155.67 HEN**

**Hunzinger, Chloé.** - *Vieillir femme* [DVD-vidéo]. - Real productions, 2005.

Qu'est-ce que vieillir pour une femme ? Claudie (64 ans), Marie-Louise (75 ans) et Anna (83 ans) témoignent sur ce que signifie vieillir dans leur quotidien, leur corps, leur désir, leur identité féminine. Les gestes et les paroles de ces trois femmes se confrontent ou se répondent.

**155.67 HUN**

**Hunzinger, Chloé.** - *Vieillir homme* [DVD-vidéo]. - Real productions, 2005.

**155.67 HUN**

**Marcillat, Hervé.** - *Le voyage en hiver : échanges autour des questions posées par le vieillissement.* - Seli Arslan, 2004.

Confronte les points de vue de trois personnes sur la vieillesse : une jeune femme, une vieille dame et un professionnel de la gérontologie. Différents aspects du vieillissement, depuis le départ à la retraite, le recours à l'aide à domicile en passant par les relations entre aidants et aidés jusqu'à la fin de vie, sont l'occasion d'échanges empreints de sensibilité.

**155.67 MAR**

*Nutrition de la personne âgée* / sous la direction de Monique, Ferry ; Emmanuel Alix ; Patrice Brocker, et al... - Masson, 2007.

Synthèse sur les problèmes de santé liés à la nutrition chez les personnes âgées. Outils pour la prévention et la mise en œuvre de traitements adaptés aux problèmes de nutrition et recommandations en situation de canicule.

### **613.2 FER**

**Quinodoz, Daniel.** - *Vieillir : une découverte.* - PUF, 2008.

Approche psychanalytique de la vieillesse à partir de témoignages. La psychanalyste étudie les effets du vieillissement sur la perception du temps et de son histoire personnelle, le renoncement à des activités comme source d'enrichissement intérieur, les formes d'épanouissement personnel des personnes âgées, etc.

### **155.67 QUI**

**Rexand-Galais, Franck.** - *Psychologie et psychopathologie de la personne âgée.* - Vuibert, 2003.

Présente la psychologie du vieillissement : formes du vieillissement psychologique, théories du vieillissement, rôle de l'environnement socio-familial et de l'entourage soignant et la psychopathologie du vieillissement : troubles non structurels, névrotiques et psychotiques de la personnalité, 3 manifestations psychopathologiques courantes, démences séniles et psychothérapies.

### **155.67 REX**

*Vieillesse interdites* / dirigé par **Jean-Jacques Amyiot ; Michel Billé.** - L'Harmattan, 2004.

Pourquoi la vieillesse est-elle percluse d'interdits ? Plusieurs hypothèses tentent de cerner ce phénomène qui donne aux plus âgés un statut de marginaux ou d'exclus, en interrogeant le lien social et les problèmes générationnels.

### **362.6 VIE**

**Walter, Anne B.** - Ce que l'on gagne à vieillir. - 01/03/07. - pp. 106-111.

Et si la curiosité, l'imagination, le désir d'avancer pouvaient faire de nous des "vieux" heureux de l'être ?

In : *Psychologies*, No 261.

# Protection et assistance auprès des personnes âgées

## La famille

**Badey-Rodriguez, Claudine ; Vonk, Rietje.** - *Quand le caractère devient difficile avec l'âge : aider nos parents sans se laisser dévorer.* - Albin Michel, 2005.

Propose des conseils et des pistes de réflexion pour les adultes s'occupant de leurs parents âgés afin de mieux comprendre les effets de l'âge sur leur caractère et mieux résoudre les différends intergénérationnels.

**155.67 BAD**

**Bolo, Sophie ; Sebag-Lanoë, Renée.** - *Aider un parent âgé dépendant : comment font les enfants.* - Desclée de Brouwer, 2004.

Réunit les témoignages de personnes assumant le rôle d'aidant principal vis-à-vis d'un parent dépendant et ayant mis en place des solutions différentes : séjour en maison de retraite, maintien à domicile, hébergement chez un enfant ou en famille d'accueil, etc. Avec des repères pratiques, une présentation des différentes formules d'accueil et des adresses utiles.

**362.6 BOL**

*Charges de famille : dépendance et parenté dans la France contemporaine /* dirigé par **Florence, Weber ; Séverine Gojard ; Agnès Gramain.** - La Découverte, 2003.

Sur le thème de la prise en charge des personnes ne pouvant vivre seules, analyse de la parenté en France, tout à la fois affaire de droit, d'obligations morales, d'affectivité, de patrimoine et d'entraide. Montre que la cellule familiale est un lieu où se cristallisent les rapports de force qui traversent nos sociétés, entre hommes et femmes, entre classes sociales et entre générations.

**362 CHA**

**Estienne, Mireille.** - *L'aide aux personnes âgées en 200 questions : guide destiné aux familles : informations, conseils, orientation : les soins à domicile, l'hospitalisation, les maisons spécialisées.* - De Vecchi, 2005.

Contient des réponses aux questions les plus fréquemment posées par les proches concernant les problèmes liés aux soins aux personnes âgées : amélioration de leur qualité de vie, précautions à prendre pour un voyage, nécessité de l'activité physique régulière, risques de maladie, etc.

**362.6 EST**

*Faire face à la dépendance d'une personne âgée.* - Le Particulier, 2008.

Le point sur les évolutions législatives et réglementaires, ainsi que sur les aides et les services dont peut bénéficier la personne âgée dépendante pour organiser sa vie à domicile et en établissement.

**362.6 FAI**

**Gineste, Yves ; Pélissier, Jérôme.** - *Humanitude : comprendre la vieillesse, prendre soin des vieux.* - Bibliophane, 2005.

Après une analyse qui montre que les personnes âgées sont indispensables et précieuses à la société, les auteurs cherchent à élaborer une science pratique au service de leur bien-être et de

leur qualité de vie. Leur philosophie de l'humanité propose des techniques et des savoir-faire qui donnent aux familles, soignants ou proches, les éléments nécessaires pour prendre soin des personnes âgées.

### **362.6 GIN**

**Moreau, Laëtitia.** - *Qu'allons-nous faire de nos parents ?* [DVD-vidéo]. - Les poissons volants, 2008.

En 2050, un quart de la population aura plus de 65 ans, quels sont les enjeux éthiques et politiques du vieillissement ? Faut-il décider à la place d'un être cher dont les capacités sont diminuées par l'âge ? A travers des constats d'experts, des histoires personnelles et des témoignages, un regard original, riche et sans tabous...

### **305.26 MOR**

**Pichaud, Clément ; Thareau, Isabelle.** - *Vivre avec des personnes âgées : à domicile, en établissement.* - Chroniques sociales, 2007.

Un guide pour permettre à l'entourage familial et professionnel de se situer au mieux dans l'accompagnement des personnes âgées, à travers ce qu'elles peuvent vivre, de l'entrée en retraite jusqu'au grand départ.

### **362.6 PIC**

*Quand nos parents vieillissent : prendre soin d'un parent âgé /* dirigé par **Pascal Dreyer** et **Bernard Ennuyer.** - Autrement, 2007.

L'intervention de psychanalystes, sociologues, économistes et praticiens permet à cet essai de dresser un panorama des questions à se poser pour accompagner un parent vieillissant et s'interroger sur les recours aux établissements hospitaliers. Avec un carnet pratique d'une cartographie des dispositifs d'aides et des structures.

### **362.6 QUA**

**Schmidiger, Frédérique.** - En votre absence organisez des relais auprès de vos parents âgés. - 01/07/07. - pp. 62-69.

Si 8 personnes âgées de 90 ans sur 10 vivent encore chez elles, c'est surtout grâce au soutien de leurs proches.

In : *Le Particulier*, no 1015.

## Les politiques publiques

**Ennuyer, Bernard.** - Les parents qui vieillissent à domicile. - 01/04/2008. - pp. 474-483.

Le système français de prise en charge de la vieillesse "qui va mal" repose massivement sur l'aide des familles. La majorité des personnes vieillissantes avec des incapacités de vie quotidienne se trouvent à domicile, car tel est leur souhait. Pourtant, les politiques publiques de maintien à domicile n'ont jamais bénéficié des moyens financiers nécessaires à leur mise en œuvre.

In : *Etudes*, 4084.

**Escribano, Jean-Charles ; Cuny, Marie-Thérèse.** - *On achève bien nos vieux !* - Oh ! éditions, 2007.

Une description des maltraitances dont sont victimes les personnes âgées ou dépendantes. L'auteur montre l'insuffisance des moyens et le manque de personnel qualifié dans les maisons de retraite. Selon lui, une telle situation conduit au dysfonctionnement des établissements et conduit à considérer les patients comme de simples objets ou numéros dans des structures qu'il qualifie d'inhumaines.

**362.6 ESC**

**Fernandez, Christophe.** - *On tue les vieux.* - Fayard, 2006.

Deux ans d'enquête avec le soutien de l'AFPAP (Association française de protection et d'assistance aux personnes âgées) aboutissent au constat suivant : certaines personnes du troisième âge meurent de façon prématurée en France. En cause, les incohérences de l'hospitalisation, la prise en charge aux urgences, les euthanasies, les maisons de retraite inadaptées, la justice complaisante...

**362.6 ONT**

**Moreau, Bernadette.** - Un Nouveau champ de protection sociale : le 5e risque. - 01/09/2008. - pp. 183-193.

Le débat sur la création d'une cinquième branche de protection sociale, ou de cinquième risque de sécurité sociale, porte sur la manière d'accompagner au mieux la fragilité des personnes vieillissantes et des personnes qui vivent d'un handicap : quelles réponses apporter à ces personnes en situation de perte d'autonomie ? Quel concours offrir à leur entourage familial ?

In : *Etudes*, no 4093.

**Paujo, Alain.** - *Personnes âgées dépendantes : tous leurs droits.* - Puits Fleuri, 2003.

Ce livre répond à de nombreuses questions et s'adresse aux proches de personnes âgées dépendantes : pouvoir continuer à vivre à domicile, aller dans un établissement d'hébergement, être accueilli dans une famille, faire face aux dépenses de l'hébergement, les aides financières accordées, s'assurer contre la dépendance future, l'obligation alimentaire des descendants, la protection juridique...

**362.6 PAU**

## Le personnel soignant

**Amyot, Jean-Jacques.** - *Travailler auprès des personnes âgées.* - Dunod, 2008.

Destiné aux professionnels qui accompagnent les personnes âgées, cet ouvrage décrit les enjeux d'une profession qui concerne près de 10 millions de personnes de plus de 60 ans en France. Il analyse l'environnement professionnel, les orientations centrées sur la personne, ainsi que la formation des intervenants. A jour des nouvelles voies en gérontologie.

**362.6 AMY**

**Dudouet, Gérald ; Pierre, Elise.** - *Les métiers du grand âge : infirmier, aide médico-psychologique, aide-soignant, animateur, aide à domicile....* - Studyrama, 2005.

Présente le secteur des soins et de l'accompagnement des personnes âgées. Décrit les divers métiers qu'il propose, les attributions, la formation et le profil requis, etc. Recense les différentes formations et propose des conseils pour trouver un premier emploi après l'obtention d'un diplôme ainsi qu'une liste d'adresses d'organismes de formation et d'orientation.

**362.6 DUD**

**Heslon, Christian.** - *Accompagner le grand âge : psycho-gérontologie pratique.* - Dunod, 2008.

Synthèse pédagogique des savoirs et savoir-faire pour l'accompagnement des personnes âgées. En institution ou dans le cadre d'un service à domicile, du gérontologue coordinateur à l'aidant familial et à l'AMP, ce manuel permet à chaque professionnel d'inscrire son accompagnement spécifique dans le souci du bien-être psychologique de la personne.

**362.6 HES**

**Manoukian, Alexandre.** - *Les soignants et les personnes âgées.* - Lamarre, 2007.

Ouvrage destiné à tous les professionnels amenés à travailler auprès de personnes âgées. Apporte une base très large des connaissances sur le vieillissement normal et sur certaines formes de pathologies. Situe les personnes âgées dans un contexte institutionnel ou familial et fournit des exemples pour que chacun puisse confronter ses propres expériences.

**618.97 MAN**

**Provin, Fabrice.** - *Offrir une vie meilleure à nos aînés : le combat d'un pionnier.* - A. Carrière, 2008.

L'auteur raconte son expérience d'aide aux personnages âgés avec la création de sa société Age d'or Services, première entreprise privée dans ce domaine. Il témoigne des difficultés rencontrées auprès de l'administration, des associations, etc.

**362.6 PRO**

## **Bien vieillir : hébergement, hygiène de vie, santé...**

*Le guide senior plus : nous avons visité et choisi les meilleures maisons pour personnes âgées de votre région : Grand Ouest.* - Senior plus, 2007.

Environ 200 établissements, rigoureusement sélectionnés, sont passés au crible. Chacun fait l'objet d'une fiche de présentation accompagnée d'une photographie, ainsi que d'un commentaire sur l'ambiance, l'environnement, l'architecture et les activités.

**362 GUI**

**Benebat, Soly.** - *Comment atteindre 100 ans...sans le regretter : un programme anti-âge.* - Lattès, 2005.

Présente les facteurs de vieillissement. Propose des conseils pour évaluer son degré de vieillissement ainsi qu'un programme anti-âge basé sur la gestion du stress et le contrôle des radicaux libres, de l'insuline, des hormones, des oligo-éléments et oligo-oxydants.

**613.7 BEN**

**Choque, Jacques ; Quentin, Olivier.** - *Gym douce pour les personnes handicapées : handicapées mentaux, moteurs et présentant des troubles, personnes à mobilité réduite, personnes très âgées, dépendantes ou en perte d'autonomie : 400 exercices pratiques et ludiques.* - Amphora, 2007.

Après un rappel des connaissances fondamentales, l'objectif recherché consiste à développer des séances cohérentes construites autour d'exercices aux objectifs bien définis : adresse et coordination, équilibre, mobilité articulaire, souplesse, renforcement musculaire, communication motrice, conscience du corps, mémorisation, etc.

**617.03 CHO**

**Choque, Jacques.** - *Gymnastique douce pour les seniors : 150 exercices pour garder la forme.* - Lamarre, 2004.

Un guide pour se maintenir en forme : améliorer sa respiration, prendre soin de son cœur, conserver la mobilité de ses articulations, améliorer sa souplesse, renforcer ses muscles, se relaxer, préserver son corps du stress de la vie quotidienne.

**613.71 CHO**

**Deprieck, Matthieu.** - *Le palmarès des villes qui aiment les retraités.* - 01/03/08. - pp. 72-84. Nous avons enquêté dans vingt-quatre grandes villes françaises pour mesurer l'attention portée au bien-être des retraités. Strasbourg, Dijon, Grenoble sont les lauréats de notre palmarès.

In : *Notre temps*, No 459.

**Frexinos, Jacques.** - *Vivre longtemps et rester jeune : science ou charlatanisme ?* - Privat, 2006.

Raconte, à travers une suite d'histoires et de réflexions, l'évolution des idées, des traitements et des régimes utilisés au cours des siècles pour augmenter la longévité.

**613.043 FRE**

**Grafeille, Nadine ; Fauveau, Nicolas.** – *L'amour longtemps : la sexualité des seniors : toutes les réponses.* - Plon, 2006.

Des réponses aux questions des seniors sur leur sexualité. Des thèmes comme les traitements hormonaux constitutifs, les troubles du désir et du plaisir, les cancers et les MST, la fidélité et l'infidélité ou les fantasmes amoureux sont abordés.

**612.6 GRA**

**Guillet, Pierre.** - *Le dialogue des âges : histoire de bien vieillir.* - Gallimard, 2007

Recueil d'histoires vécues donnant la parole à des personnes âgées, des gérontologues, des aides-soignants, des médecins, etc. Propose des conseils pour bien vieillir, la retraite constituant pour l'auteur un nouvel espace de vie, riche et équilibré.

**305.26 GUI**

**Guinchard Kunstler, Paulette ; Renaud, Marie-Thérèse.** - *Mieux vivre la vieillesse : 100 réponses aux questions des personnes âgées et de leur entourage.* - Ed. De l'atelier, 2006.

Avec le perfectionnement de la médecine et des soins qui permettent de vivre plus longtemps, les personnes âgées vont être de plus en plus nombreuses et peut-être aussi davantage montrées du doigt. Ce livre tente de démontrer que la vieillesse n'est pas une punition mais porteuse d'espoir, que la vie ne s'arrête pas avec la vieillesse.

**362.6 GUI**

**Hagmann, Hermann-Michel.** - *Vieillir chez soi, c'est possible : un choix de vie, un choix de société.* - Saint-Augustin, 2008.

Ce livre développe des propositions concrètes et innovantes de façon à garantir le libre choix du lieu de vie et offrir à chacun, selon ses besoins progressifs, des prestations de qualité par le soutien, l'aide et les soins à domicile.

**362.6 HAG**

**Kervasdoué, Anne de ; Beläisch, Jean.** - *Pourquoi les femmes souffrent-elles davantage et pourquoi vivent-elles plus longtemps ?* - O. Jacob, 2005.

A travers l'évocation de maladies chroniques (fibromyalgie, migraines, acouphènes...) qui génèrent souffrance physique et psychologique, les auteurs expliquent les mécanismes de la douleur, explorent les connexions entre physique et mental et tentent de comprendre pourquoi les femmes sont plus touchées. Puis ils font un état des moyens de lutte (médicaments, techniques thérapeutiques).

**616.047 KER**

**Ladoucette, Olivier de; Fontègne, Sylvie.** - *Le guide du bien vieillir.* – O. Jacob, 2004.

Propose une description de tous les aspects médicaux et psychologiques du vieillissement : la transformation du corps, l'exercice physique, l'alimentation, la fatigue, l'insomnie, les soins esthétiques, la vie sexuelle, les petits-enfants, la personnalité, etc.

**613.043 LAD**

**Ladoucette, Olivier de.** - *Rester jeune, c'est dans la tête.*- Jacob, 2005.

Montre que le vieillissement n'est pas seulement une question biologique, mais aussi une question psychologique, que l'esprit exerce une influence positive sur la longévité et que le mental est beaucoup plus efficace sur la durée de vie que tout le reste. Permet de bien vieillir en développant une image positive de soi grâce à des conseils et des exercices.

**612.67 LAD**

**Lajeunie, Alain.** - *La médecine esthétique et anti-âge : de A à Z.* - Anagramme, 2005.

Deux approches complémentaires sont abordées sous forme d'un dictionnaire : la médecine anti-âge, qui lutte contre les maladies de l'âge telles que le cancer, l'artériosclérose et la maladie d'Alzheimer, et la médecine esthétique, qui lutte contre les atteintes de la peau et de la chevelure. L'auteur passe en revue 150 problèmes, techniques ou produits pour conserver une bonne qualité de vie.

**617.95 LAI**

**Langloh, Nicolas ; Kruse, Irène ; Gaudet, Marc.** - *Les mâles se cachent pour souffrir : comment réagir face aux premiers symptômes de l'âge.* - Médecine et hygiène, 2007.

Une multitude de conseils et de diagnostics précis, divulgués avec humour et destinés aux hommes pour passer le cap de la cinquantaine.

**618.97 LAN**

**OMS.** - *En forme pour la vie : recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées.* - Organisation mondiale pour la santé, 2004 ; Pharmathèmes édition-communication santé, 2004.

Issu d'une réunion de l'OMS, en collaboration avec le Tufts university USDA human nutrition research center on aging, l'ouvrage fait le point sur l'impact du régime alimentaire et de l'exercice physique sur le statut nutritionnel, la prévention des maladies et le maintien d'une bonne santé au fil du vieillissement.

**613.2 ENF**

**Pietra-Boullenger, Emmanuelle.** - *Guide des nouveaux seniors.* - Ed. d'Organisation, 2007.

A l'attention des seniors parisiens ou banlieusards, ce guide liste les meilleurs acteurs du marché pour répondre à leurs besoins (voyages, loisirs, etc.), propose des idées et des adresses pour s'occuper de leurs proches (conjoint, petits-enfants, animaux, etc.), faire fructifier leur retraite, acquérir une bonne connaissance des maladies et des lieux de soins et bénéficier d'aides.

**362.6 PIE**

**Piette, François ; Weill-Engerer, Sébastien.** - *Le guide santé des seniors : conseils, prévention, traitements.* - O. Jacob, 2003.

Donne une information de base rigoureuse sur les principaux sujets de préoccupation après 50 ans : le cerveau, la mémoire, Alzheimer, les maladies cardio-vasculaires, les douleurs, etc.

**613.04 PIE**

**Restoux, Pauline.** - *Quelle vieillesse pour mes parents ? : maintien à domicile ou maison de retraite, que choisir ?* - Marabout, 2005.

Donne aux familles confrontées à la dépendance progressive d'un parent, des conseils d'organisation et des solutions pour gérer affectivement, financièrement et matériellement une situation qui peut s'avérer difficile.

**362.6 RES**

**Robert, Ladislas.** - *Les secrets de la longévité.* - Audibert, 2006.

L'auteur, spécialiste du vieillissement, décrit les facteurs et les conséquences de l'émergence de la nouvelle génération des quinquagénaires et plus, qui n'existait pas il y a encore un siècle. Énonce les problèmes et les enjeux afférents à ce nouvel âge de la vie (50-80 ans) et apporte des solutions pour qu'il soit vécu de la manière la plus épanouissante possible.

## **612.67 ROB**

**Sari, Clara.** - *Retraite et emploi : comment concilier les deux.* - Puits fleuri, 2008.

Présentation des différentes dispositions existantes en matière de retraite, de cumul retraite/emploi et d'emploi des personnes de plus de 50 ans afin de permettre à chacun, employeurs et seniors, salariés ou non, de connaître ses droits et d'en faire bon usage.

**368 SAR**

## La Vieillesse dans la littérature, quelques pistes

**Beauvoir, Simone de.** - *La Vieillesse.* - Gallimard, 1980.

Alors que l'on vient de célébrer, le centième anniversaire de la naissance de Simone de Beauvoir, icône féministe et écrivain engagée dans tous les combats intellectuels du 20ème, il ne faut pas oublier qu'elle a également été parmi les premières à aborder les conditions de vie des personnes âgées dans son essai de 1970 intitulé « La vieillesse ».

**R BEA litt.**

**Chapsal, Madeleine.** - *Le certain âge.* - Fayard, 2005.

Quand on devient vieux, qu'on a perdu de l'endurance, de la souplesse, du souffle, des cheveux et sa ligne, qu'on a pris du poids, des rides et qu'on n'a plus l'appétit pour tout désirer, tout vouloir connaître, tout entreprendre... Interrogeant des personnalités d'un certain âge, M. Chapsal montre ce qu'on acquiert, particulièrement des ressources d'amour, de création, de bienveillance, de sagesse.

**R CHA litt.**

**Mishima, Yukio.** – *Une matinée d'amour pur.* – Gallimard, 2003.

Réunit sept nouvelles publiées entre 1946 et 1965, la plupart autour des thèmes de la rêverie, de la vieillesse et de la mort.

**R MIS**

**Pétrarque.** - *Lettres de la vieillesse.* - Belles Lettres, 2006.

Écrites entre 1361 et 1374, donc durant les quinze dernières années de la vie du poète, les Lettres de la vieillesse prolongent l'entreprise autobiographique entamée avec les *Lettres familières* tout en faisant entendre une note distinctive : c'est avant tout le livre de la mémoire et des bilans.

**169297/4**

**Verheggen, Jean-Pierre.** – *On n'est pas sérieux quand on a 117 ans.* – Gallimard, 2001. – 2001.

Une réflexion sur le thème de la vieillesse. « On sent en effet remonter en soi l'enfant idiot qu'on a été autrefois, on marche de traviolle pour ne pas dire de guingois ; on finit par appeler son corps, mon cher amas ; on parle tantôt comme Pierre de Courbature, tantôt comme Eschyle Zavatta ! ».

**P VER**

## Adresses

### Réseau de la Bibliothèque municipale de Nantes

► **Bibliothèque de Breil**

37 bis, avenue des Plantes  
Tél. 02 40 76 06 56.

► **Bibliothèque de Chantenay**

8, rue de la Constitution  
Tél. 02 40 46 26 96.

► **Médiathèque Luce Courville**

1, rue Eugène-Thomas  
Tél. 02 40 16 05 50

► **Médiathèque Jacques-Demy**

24, quai de la Fosse  
Tél. 02 40 41 95 95

► **Médiathèque Floresca Guépin**

15 Rue de la Haluchère  
Tél . : 02 40 93 41 60

► **Bibliothèque de la Halvêque**

23, rue Léon-Serpolet  
Tél. 02 40 50 62 64

► **Bibliothèque de la Manufacture**

6, cour Jules-Durand  
Tél. 02 40 41 95 65

### Mission Santé publique

**Ville de Nantes**

Manufacture des tabacs  
contact : 02 40 41 90 27

*Consultez aussi le Site de la ville de Nantes : <http://www.nantes.fr/>  
et le portail de la Bibliothèque municipale : <http://www.bm.nantes.fr/>*