Institut Pasteur de Lille
Vivre mieux plus longtemps

adimep
prévention en santé

LCL
BANQUE ET ASSURANCE
Ma vie. Ma ville. Ma banque.

Parcours LONGÉVITÉ®
DE L'INSTITUT PASTEUR DE LILLE

Un Réseau Longévité national pour favoriser le bien vieillir

DOSSIER DE PRESSE

8 septembre 2022

Sommaire

1. La longévité et la prévention santé 2
2. Le Parcours Longévité 3
3. Le 1er Réseau Longévité national 4

Annexe 1 : À propos de l'Institut Pasteur de Lille 6
Annexe 2 : À propos de l'ADIMEP 6
Annexe 3 : À propos de LCL 7
Annexe 4 : Descriptif du Parcours Longévité 8
Annexe 5 : Témoignages sur le Parcours Longévité 11

1. La longévité et la prévention santé

Dans un monde ou la proportion des plus de 60 ans va doubler dans les 35 années à venir, et où une fille sur deux qui nait aujourd'hui en France sera centenaire, les problématiques de vivre mieux plus longtemps sont cruciales.

En France, nous vivons longtemps et pas toujours en bonne santé.

L'allongement de la durée de vie donnera lieu à une accentuation de l'ampleur du vieillissement de la population et la question de l'espérance de vie sans incapacité ni dépendance. Selon le rapport de l'INSEE, un français connaît en moyenne 17 années de fin de vie qui ne sont pas en bonne santé, et une française 21 années !

Cela représente un défi majeur pour nos sociétés, d'un point de vue médical, éthique, économique et politique, pour lequel il convient d'agir le plus tôt possible.

Suivant cette tendance, le vieillissement de la population a des conséquences sociétales avec l'accroissement des fragilités et l'augmentation du coût de la santé qui se traduit entre autres :

- par l'augmentation du nombre de personnes atteintes de maladies neurodégénératives accompagnées par les aidants familiaux ; cette catégorie de la population française mérite que nous puissions les épauler
- par le recul de l'âge de la retraite qui rend indispensable tout au long de la vie un dépistage des fragilités et l'accompagnement de nos concitoyens pour gérer leur capital santé

Un engagement vers une politique de **prévention** des maladies associées au vieillissement est donc une priorité pour favoriser le **mieux vieillir**.

La médecine d'aujourd'hui est trop souvent curative et centrée sur la maladie et le soin. La **médecine préventive** doit prendre toute sa place car nous connaissons désormais un grand nombre de facteurs et de comportements à risque de développer des maladies qui peuvent directement ou indirectement accélérer le vieillissement et/ou la perte d'autonomie.

L'Institut Pasteur de Lille, par ses engagements et ses actions, contribue à l'accompagnement sociétal de l'allongement de l'espérance de vie en bonne santé, qui doit se traduire dans le **vivre mieux plus longtemps**.

Dans ce contexte, le projet de l'Institut Pasteur de Lille est de contribuer à relever ce défi majeur pour notre pays par la mise en place du **« Parcours Longévité »,** à savoir un programme de prévention évaluée, **à déployer au sein d'un Réseau Longévité** et de l'adresser aux pouvoirs publics et aux entreprises.

Ce projet de Réseau Longévité est rendu possible grâce au soutien financier de LCL, acteur de la ville durable et leader en France dans le financement des professionnels de santé.

2. Le Parcours Longévité

Le Parcours Longévité, créé par l'Institut Pasteur de Lille en 2017, offre une prise en charge **anticipatrice précoce** et **multidisciplinaire** permettant de dépister le plus tôt possible le risque de pré-fragilité. Le Parcours Longévité a pour ambition de pouvoir **agir sur ces situations ou états en lien avec** une **démarche active personnelle de promotion de la santé**.

Le Parcours Longévité poursuit plusieurs objectifs :

- **Donner envie** d'être acteur de sa santé
- Permettre d'**identifier les comportements et facteurs protecteurs** favorisant les chances de bien vieillir
- **Repérer précocement les premiers signes d'une maladie** ou les facteurs influençant le développement de pathologies
- **Délivrer des conseils adaptés** à la situation actuelle et aux besoins du consultant
- **Guider dans une approche éducative et motivationnelle** tout au long du parcours
- **Accompagner de manière personnalisée** à travers l'écoute des besoins, du parcours de vie, des motivations et des freins

Bien plus qu'un bilan, le Parcours Longévité permet un **suivi personnalisé** de la santé de chacun. Il permet, dans un premier temps, de dresser un **état des lieux** de la santé dans sa globalité, via un **auto-questionnaire** et un **bilan de santé approfondi** repérant toutes les situations, comportements et facteurs limitant les chances d'un vieillissement réussi. Effectué dans un même lieu, il permet de dresser le **profil santé** du bénéficiaire. Puis au regard de ce bilan et de la motivation au changement et en réponse à des risques avérés, un **accompagnement personnalisé** est proposé.

L'intégralité du Parcours Longévité est assurée par **une équipe formée à l'approche préventive** : un médecin, un(e) infirmier(e) diplômé(e) d'Etat, un éducateur-médico-sportif, un(e) neuropsychologue/psychologue et un(e) diététicien(ne) nutritionniste.

Le Parcours Longévité s'adresse à l'ensemble de la population, en particulier aux personnes actives, aux pré-retraités, aux retraités, aux aidants, et aux jeunes de 16 à 25 ans.

Le Parcours Longévité se découpe en **4 grandes étapes**, adapté aux besoins de chacun.

Le Parcours Longévité se poursuit sur une durée d'un an, à travers un suivi personnalisé. Aussi, investir dans ce **parcours unique**, c'est investir dans une approche de la **santé préventive et holistique** pour un vieillissement actif et réussi.

1

Un auto-questionnaire

à remplir chez soi pour connaitre les habitudes de vie et qui servira de base pour les examens et entretiens lors du bilan de santé.

2

Un bilan de santé personnalisé

pour repérer les fragilités et apporter des conseils : examens biologiques et urinaire, examens paracliniques (audition, vue, anthropométrie, dépistage maladies cardio-vasculaires...), examens cliniques, entretien avec une psychologue, entretien avec un diététicienne, entretien avec un éducateur médico-sportif et synthèse médicale.

3

Un accompagnement personnalisé

individuel ou collectif pour accompagner à l'adoption de comportements favorables à la santé.

4

Un suivi téléphonique

pendant un an pour suivre les objectifs fixés et apporter des conseils adaptés.

➔ Vidéo de présentation du Parcours Longévité

3. Le 1er Réseau Longévité national

Le Parcours Longévité, proposé à Lille depuis 4 ans, n'a d'intérêt que s'il fait l'objet d'un déploiement au niveau national, la longévité et la prévention associée étant une problématique mondiale, à fortiori nationale et régionale.

Le Centre Prévention Santé Longévité de l'Institut Pasteur de Lille a pour vocation à devenir une référence en termes de longévité et de fédérer un réseau de partenaires à la volonté forte d'installer le Parcours Longévité au sein du paysage médical hexagonal.

Pour cela l'Institut Pasteur de Lille a modélisé le concept du Parcours Longévité au travers le référentiel détaillé, reprenant l'ensemble du parcours longévité lillois (matériel, méthodologie, contenu médical du parcours, auto-questionnaire, contenu du coaching…), permettant de garantir la qualité de l'homogénéité du dispositif nécessaire à son efficacité et à son fonctionnement.

LCL et l'Institut Pasteur de Lille : un engagement commun pour « vivre mieux plus longtemps »

À l'heure où la santé devient une préoccupation majeure pour les Français, LCL et l'Institut Pasteur de Lille, centre de recherche et de prévention en santé de renommée internationale, s'engagent pour la vie en bonne santé à travers une convention de mécénat.

Acteur de la ville durable et leader en France dans le financement des professionnels de santé, LCL a choisi de faire des thématiques de santé, notamment liées à l'allongement de l'espérance de vie, un axe majeur de son projet sociétal. LCL soutient via un mécénat de 500 000 euros le développement sur le territoire national des « Parcours Longévité » créés par l'Institut Pasteur de Lille et actuellement dispensés au sein de son Centre Prévention Santé Longévité à Lille.

Depuis un an, LCL s'est engagé aux côtés de l'Institut Pasteur de Lille pour déployer sur le territoire national des parcours de prévention innovants destinés à développer et protéger le capital santé tout au long de la vie, et se félicite de cette première signature avec l'ADIMEP, pour rendre accessible le Parcours Longévité aux habitants du midi toulousain.

Michel MATHIEU, directeur général LCL : *« Chez LCL, nous sommes très fiers de ce partenariat d'envergure avec l'Institut Pasteur de Lille, avec qui nous partageons les mêmes valeurs et portons une grande attention aux questions de santé. Avec cette ambition de déploiement de parcours de prévention santé sur de nouvelles métropoles, LCL réaffirme son ancrage historique au cœur des villes, au cœur des préoccupations quotidiennes de ses habitants.»*

Didier BONNEAU, Directeur Général Adjoint de l'Institut Pasteur de Lille : *« Je suis ravi que LCL s'engage aux côtés de l'Institut de Pasteur de Lille sur cette question du vivre mieux, plus longtemps, grâce à un mécénat conséquent qui nous permet d'engager une nouvelle phase de développement pour notre Centre Prévention Santé Longévité. Grâce au soutien de LCL, nous allons pouvoir réaliser des avancées considérables en matière de prévention et œuvrer en commun pour une population en meilleure santé. »*

L'ADIMEP et L'Institut Pasteur de Lille : un partenariat pour « vivre mieux plus longtemps »

L'ADIMEP, association de médecine préventive depuis plus de 50 ans basée à Toulouse, a très vite été intéressée par le projet. Le partenariat a été signé le 14 avril 2022 à Toulouse. Après Lille, c'est donc à Toulouse qu'un deuxième centre de Parcours Longévité ouvrira ses portes en octobre 2022.

Annexe 1 : À propos de l'Institut Pasteur de Lille

L'Institut Pasteur de Lille est une fondation privée reconnue d'utilité publique depuis 1898 dédiée à la recherche et la prévention en santé. Avec 800 collaborateurs sur son campus, l'Institut Pasteur de Lille dispose d'un centre international de recherche en santé consacré au « vivre mieux plus longtemps », d'un Centre Prévention Santé Longévité et d'un pôle d'expertises au cœur des enjeux de santé actuels.

Cancers, maladies infectieuses (COVID-19, tuberculose…), maladies cardiovasculaires, maladie d'Alzheimer, maladies inflammatoires, ou encore diabète … Au sein du centre international de recherche, 34 équipes de recherche travaillent au quotidien pour comprendre et lutter contre ces maladies, freiner leur développement, imaginer les traitements de demain et faire évoluer les comportements.

Investi dans l'hygiène de vie et la santé pour tous, le Centre Prévention Santé Longévité propose une démarche innovante de prévention en santé pour un vieillissement actif à tout âge, des bilans de santé, un centre de vaccinations internationales et des expertises en activité physique et nutrition.

Membre du Réseau International des Instituts Pasteur (RIIP), financièrement et juridiquement indépendant, l'Institut Pasteur de Lille est habilité à recevoir dons, legs et mécénat d'entreprises.

www.pasteur-lille.fr

Annexe 2 : À propos de l'ADIMEP

L'ADIMEP, Association pour la Diffusion de la Médecine de Prévention, est une association privée à but non lucratif, fondée le 8 septembre 1970 par des médecins du CHU de Toulouse. Elle a pour objectif de préserver la santé et le bien-être, d'améliorer la qualité de vie et d'accroître l'espérance de vie en bonne santé.

À ces fins, elle met en place des actions de prévention et d'éducation à la santé, afin d'identifier des risques sanitaires, de promouvoir les facteurs protecteurs et de réduire la survenue des maladies. Elle organise des ateliers et des bilans, directement au sein des structures demandeuses, afin de pouvoir agir précocement et favoriser le maintien en bonne santé. Elle agit sur les déterminants de santé, comportementaux et en lien avec le système de santé, en accompagnant et encourageant les changements de comportement.

L'ADIMEP fournit ses prestations au bénéfice des entreprises et de nombreux organismes publics tels que le Régime agricole, Régime général, Caisses de retraite, ainsi que de collectivités locales.

L'ADIMEP est certifiée ISO 9001 depuis décembre 2004.Spécialisée dans les bilans de santé, l'ADIMEP a réalisé plus de 800 000 bilans depuis sa création.

Dominique Raynal préside l'ADIMEP, qui compte 15 collaborateurs.

http://www.adimep.com/

Annexe 3 : À propos de LCL

Filiale de Crédit Agricole S.A., LCL banque urbaine est l'une des plus grandes banques de détail en France. Acteur de la ville durable et leader en France dans le financement des professionnels de santé, LCL a fait de la satisfaction clients sa priorité absolue et ambitionne d'être la banque n°1 en termes de satisfaction d'ici fin 2022.

Combinant humain et digital, LCL propose à ses 6 millions de clients particuliers, dont 216 000 clients Banque privée, 380 000 professionnels et 29 900 entreprises et institutionnels, une relation omnicanale forte de ses 1 500 agences au cœur des villes, de ses centres de relation clients à distance « LCL Mon Contact » avec 400 conseillers disponibles par téléphone, de ses sites et applis dont « LCL Mes Comptes » plébiscitée par ses clients.

Avec une gamme complète de solutions bancaires/assurances et extra-bancaires, LCL conseille ses clients au quotidien et dans tous leurs projets de vie.

Fidèle à sa stratégie de banque urbaine, LCL se mobilise et accompagne également les clients qui veulent agir concrètement et participer à la lutte contre le dérèglement climatique.

En savoir plus : www.lcl.fr

Annexe 4 : Descriptif du Parcours Longévité

Etape 1 : Auto-questionnaire

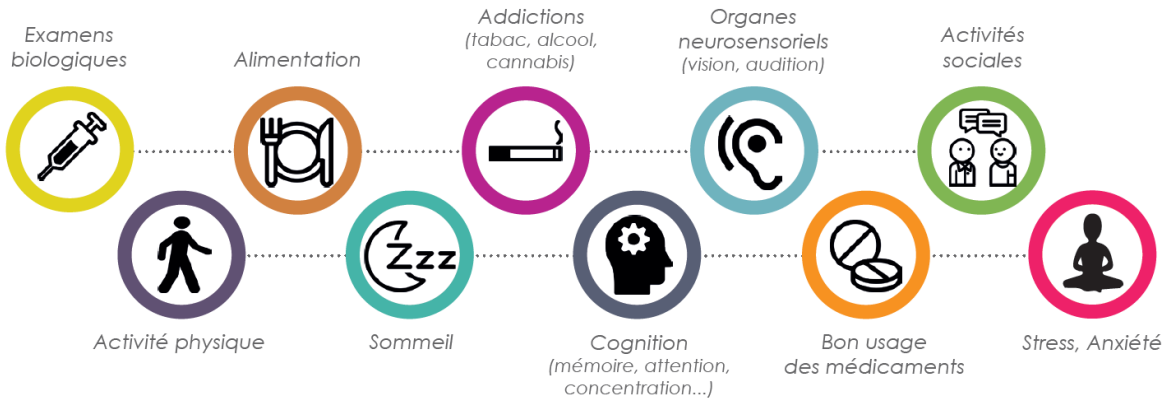
Le parcours débute par un **auto-questionnaire** à compléter sur une plateforme internet dédiée et sécurisée, permet d'appréhender l'état de santé du bénéficiaire de façon globale en recueillant des informations d'ordre médical, psychologique et social.

Ce questionnaire est essentiel car il prépare les différents entretiens avec les professionnels du bilan de santé et permet un accompagnement du maintien de la qualité de vie dans les années à venir. Il permet de faire un point complet sur l'état de santé et les habitudes de vie du bénéficiaire, en identifiant les points forts et faibles, d'évoquer avec les professionnels du bilan de santé des sujets peu abordés habituellement, mais qui peuvent être importants pour le consultant, de responsabilité à la santé en tenant compte du mode de vie de chacun.

L'ensemble des informations apportées sont strictement confidentielles et les professionnels de santé sont tenus au secret médical.

Etape 2 : Bilan de santé

Le bilan de santé réalisé dans un **lieu unique** sur une **demi-journée** est composé d'un bilan biologique et urinaire, d'examens cliniques et paracliniques, d'entretiens individuels et d'une synthèse médicale. Il permet de détecter les fragilités, les facteurs protecteurs comme les facteurs de risque de mal vieillir.



Liste des examens et entretiens réalisés pendant le bilan de santé :

- **Bilan biologique sanguin et urinaire***
- **Examens cliniques et paracliniques** : poids, taille (Indice de Masse Corporelle calculée), tour de taille, tour de hanche, électrocardiogramme de repos, mesure de la tension artérielle, index de pression systolique*, réalisation d'une spirométrie* (mesure du débit dans les bronches)...
- **Évaluation sensorielle** :
    - Audition* : Tonale et vocale.
    - Vision : dépistage de la DMLA*, mesures de la vision de loin et de près, de la pression intraoculaire*.

- **Évaluation nutritionnelle :**
    - Volet alimentation : entretien avec un(e) diététicien(ne) qui permet de transmettre les repères utiles et de dispenser des conseils adaptés à votre profil.
    - Volet activité physique : entretien et tests physiques avec un(e) éducateur(trice) médico-sportif.
- **Évaluation psychologique et/ou neuropsychologique*** : entretien avec un(e) psychologue : évaluation du sommeil, de l'humeur, de la gestion du stress, de l'attention, de la mémoire.
- **Synthèse médicale** : entretien avec un médecin qui commentera les résultats et délivrera des conseils adaptés pour un vieillissement actif et en bonne santé.

* examen possible selon profil (âge ou signes cliniques)

Avec l'accord de la personne, l'ensemble des données du bilan pourra être partagé, avec son médecin traitant, afin d'être intégré dans un parcours de santé.

Etape 3 : Accompagnement personnalisé

L'accompagnement proposé à l'issue du bilan s'attachera à prendre en compte le vécu, les attentes et besoins du consultant dans son environnement, pour permettre une orientation personnalisée dans une démarche individualisée d'éducation à la santé.

Il s'agit avant tout **d'initier de manière volontaire une démarche au changement** dans l'esprit des consultants. Le savoir-faire et le savoir être de l'équipe encadrante, au sein de l'Institut Pasteur de Lille ou des structures relais, formée à l'éducation à la santé, la prévention et la promotion de la santé, seront des éléments clés de la réussite de ces programmes même si le principal acteur restera le consultant lui-même.

L'objectif général du coaching est de favoriser la prise de conscience des consultants face à des comportements identifiés comme étant à risque pour leur santé à plus ou moins long terme. En fonction de la ou des fragilités ciblée(s), un ou plusieurs objectifs prioritaires sont fixés avec les professionnels en envisageant des pistes d'actions pour les atteindre et les maintenir.

Le processus « pratique » de coaching est orienté selon les axes de fragilités corrélés au vieillissement dit « pathologique » que sont :
- la fragilité ostéo-musculaire,
- la sédentarité et l'inactivité physique,
- les comportements alimentaires inadaptés,
- la fragilité cognitive (baisse de l'efficience cognitive : fonctions exécutives, attention, mémoire)
- l'anxiété
- la mauvaise qualité du sommeil

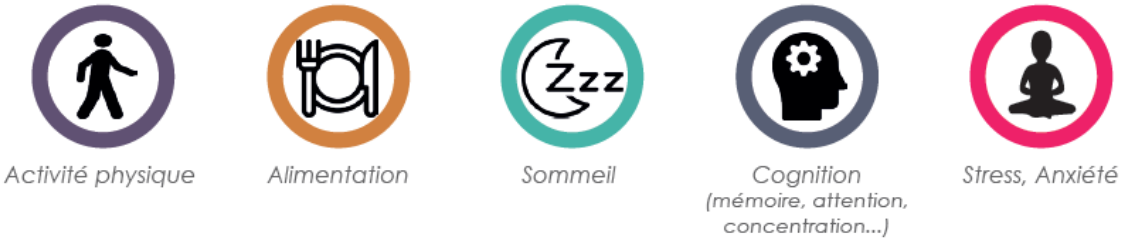
Plusieurs modalités d'accompagnement sont possibles en fonction de la population ciblée :

- **Ateliers collectifs à destination des retraités** selon 2 protocoles de 7 ou 8 ateliers chacun conçus autour de thématiques étroitement liées :
    - La thématique Nutrition : alimentation et activité physique
    - La thématique Cognition, stress-anxiété et sommeil
- **Ateliers collectifs à destination des aidants** selon un protocole incluant 4 ateliers collectifs et 1 atelier soutien social en partenariat avec la compagnie des aidants. Ce protocole est

construit selon une approche multidisciplinaire et aborde les thématiques suivantes : nutrition, les fonctions cognitives, l'anxiété et la gestion du stress et le sommeil.

- **Entretien individuel pour les actifs** sur une thématique prioritaire

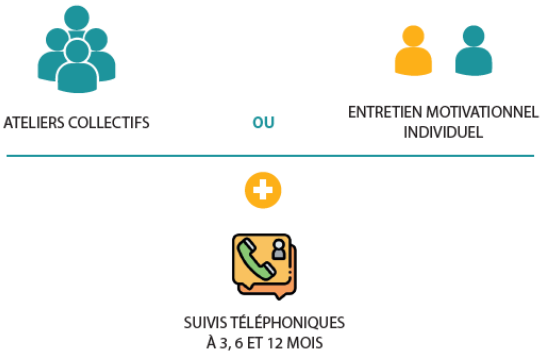
Thématiques de l'accompagnement :



À l'issue de l'accompagnement qu'il soit individuel ou réalisé en collectif, une feuille de route est établie avec le consultant reprenant des objectifs prioritaires et différentes propositions d'actions à mettre en œuvre pour les atteindre.

Etape 4 : Suivi

Quelle que soit la modalité d'accompagnement, un suivi est réalisé à 3, 6 et 12 mois suivants la fin des ateliers collectifs ou de l'entretien individuel.



Le suivi repose sur des entretiens téléphoniques d'une durée de 30 minutes au cours desquels les objectifs prioritaires du consultant sont revus.

Les entretiens de suivi doivent permettre de :

- Évaluer la motivation du consultant
- Évaluer le niveau d'atteinte de(s) objectif(s) et les changements de comportements
- Maintenir le consultant dans un stade de changement de comportement
- Évaluer les freins et leviers
- Ajuster les actions et moyens nécessaires

Annexe 5 : Témoignages sur le Parcours Longévité

Salariée d'une entreprise : *« Ce qui m'a plus dans ce programme, c'est le « bien vieillir ». J'arrive à un âge, la cinquantaine, où on entend parfois des personnes qui ont des pépins de santé donc mon objectif c'est vraiment de vieillir le mieux possible. »*

Salariée d'une entreprise : *« Excellent accueil et très bonne prise en charge. Merci pour vos conseils. Ce parcours est à conseiller à tout le monde. »*

DRH d'une entreprise : *« Le Parcours Santé est une bonne opportunité de prendre le temps nécessaire pour prendre soin de soi. Des examens, tests et entretiens très poussés et enrichissants sur un laps de temps assez court (1/2 journée). Une matinée agréable, enrichissante et instructive. »*

Retraitée : *« Merci, continuez ! Ce parcours m'a apporté un autre regard sur ma santé. »*

Aidant : *« Accueil parfait dans un endroit agréable. Je pars rassuré. »*

Salariée d'une entreprise : *« J'ai eu des réponses à toutes mes questions en une matinée. »*

Salarié d'une entreprise : *« Le bilan m'a permis d'identifier une fragilité et, ainsi, prendre rendez-vous avec un spécialiste. »*

Institut Pasteur de Lille

Vivre mieux
plus longtemps

Fondation privée reconnue d'utilité publique depuis 1898

INSTITUT PASTEUR DE LILLE
1, rue du Professeur Calmette
Lille Cedex - 59019 - BP 245 - 03 20 87 78 00
www.pasteur-lille.fr

Contact Partenariat :

Clémence QUÉRÉ
Tél : 03 20 87 72 78
clemence.quere@pasteur-lille.fr

Contact Presse :

Delphine FOURMY
03.20.87.78.08
delphine.fourmy@pasteur-lille.fr