

« Vieillesse et adaptation aux changements »

JOURNÉE D'ÉTUDE

📍 Amphi 012 - IAE Campus Annecy



Viellir est un processus naturel, jalonné de multiples transitions qui nécessitent une capacité d'adaptation constante. La recherche d'une qualité de vie optimale en vieillissant met en lumière les défis posés par les transformations sociétales, et la nécessité de s'ajuster aux évolutions tant internes (physiques, physiologiques, mentales) qu'externes (environnement, habitat, climat, lien social, etc.).

Cette journée d'étude a pour ambition de créer un espace de dialogue entre chercheurs, professionnels de santé, acteurs du secteur social et usagers. Ensemble, nous vous proposons d'explorer le vieillissement comme un parcours de transitions et d'adaptations à différentes échelles, individuelles comme collectives.

4 juin 2025



13h30 Accueil café

/// 13h45 - 14h00 : Introduction

1re partie / Conférences : Vieillesse et Adaptation aux changements

14h05 - Vieillir en Santé / Mathieu Debray

Praticien hospitalier pôle de Gériatrie, Centre hospitalier Annecy Genevois co-responsable consultation mémoire territoriale; médecin coordonnateur EHPAD Baudelaire; responsable de la plateforme de prévention des chutes de Haute-Savoie.

Quelle est la capacité de chacun à construire un bien être au grand âge ? L'OMS dans ses rapports de 2015 et de 2024 propose trois leviers d'action : (a) agir sur les maladies, de la prévention à leur traitement ; (b) soutenir l'autonomie fonctionnelle et sociale en adoptant une approche centrée sur la personne ; (c) agir sur l'environnement et la participation au sein d'une société du « friendly ageing ». Cette vision large et collective appelle à des changements de paradigme et à des évolutions dans les organisations sanitaires, médico-sociales mais aussi sociétales et tout simplement à un changement de regard.

14h25 - Climat en mutation, seniors en action : quelle adaptation possible ? / Thomas Rupp

Enseignant-chercheur (LIBM - USMB) spécialiste en physiologie de l'exercice et des stress environnementaux.

Le vieillissement de la population et le changement climatique sont deux défis majeurs du 21^e siècle. Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables aux vagues de chaleur et à leurs impacts sur la santé. Face à ces enjeux, l'activité physique apparaît comme un levier clé, non seulement pour préserver la condition physique et cognitive des seniors, mais aussi pour favoriser leur capacité d'adaptation aux contraintes environnementales. Il est urgent de repenser les stratégies de prévention et d'accompagnement en intégrant ces nouvelles réalités pour garantir un vieillissement en bonne santé et le plus résilient possible



Inscriptions
jusqu'au 26 mai !

Un évènement organisé par la [Structure Fédérative de Recherche Interdisciplinaire en Santé, Prévention et Qualité de Vie](#) qui rassemble une communauté de chercheurs spécialisés dans le domaine de la santé afin de favoriser l'émergence de collaborations et de projets de recherche en lien avec les acteurs du territoire ; l'[Institut des Transitions de l'université Savoie Mont Blanc](#) qui a pour ambition de promouvoir et soutenir les dynamiques interdisciplinaires et collaboratives, autour de trois axes d'excellence : Patrimoine Culturel et Sociétés en Mutation (au cœur des discussions de cette journée), Interactions Homme-Environnement, Services et Industries du Futur ; et le [Conseil National autoproclamé de la vieillesse \(CNav\)](#), un mouvement citoyen qui défend une vision positive, libre et autodéterminée de la vieillesse. Il rassemble plus de 4000 membres autour d'une charte commune, d'un esprit collectif, horizontal et engagé. Le CNav encourage un ton bienveillant, des actions collaboratives, et une parole portée par les premiers concernés : les personnes âgées elles-mêmes.

14h45 - La motivation pour les activités cognitives de la vie quotidienne: une ressource pour vieillir en bonne santé / Marine Beaudoin

Enseignante-chercheuse (LIP/PC2S - USMB), spécialiste de la motivation et du vieillissement cognitif.

La promotion du vieillissement en bonne santé est une priorité des grands organismes de santé publique en Europe et dans le monde. Vieillir en bonne santé implique le maintien des aptitudes fonctionnelles qui sont en partie déterminées par les capacités cognitives et psychologiques des individus, faisant de la prévention du déclin de ces capacités un enjeu de santé majeur. Dans cette perspective, les travaux en psychologie de la motivation permettent d'envisager deux pistes de recherche et d'intervention dont nous parlerons : la promotion de la réserve motivationnelle et la prévention du désengagement des activités cognitives de la vie quotidienne.

/// 15h10 - 15h30 Séances de questions



Pause-café (15h30 - 16h00)

2de partie / Projection d'un documentaire et table ronde

16h00 - Projection du documentaire "Vivre, c'est vieillir", écrit et réalisé par Blandine Delcroix

Ce documentaire retrace, sur une période de 18 ans, l'évolution de la relation entre la réalisatrice et sa mère, en même temps que les effets progressifs du vieillissement. À partir d'images intimes et sensibles, Blandine Delcroix propose une réflexion profonde sur la vieillesse, loin des discours normatifs du « bien vieillir ». Entre observation du quotidien, questionnements existentiels et réalités sociales, le film explore avec pudeur et lucidité une dimension essentielle de la condition humaine. Il interroge notre regard collectif sur l'âge, la dépendance et la fin de vie, tout en affirmant la nécessité d'un autre modèle de société, plus humain et plus juste.

/// 17h00 - Table ronde animée par Elodie Gardet et Sonia Pellissier, chercheuses à l'USMB

/// 18h00 - Discussions et questions du public /// Conclusions