prenons l'âge du bon côté

Des programmes de prévention pour préserver l'autonomie des personnes de 60 ans et plus

Activité physique & alimentation • Santé cognitive • Santé mentale

Octobre 2026

cnsa
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

service public de l'autonomie

Pour répondre aux enjeux du vieillissement de la population, la CNSA met à disposition des professionnels formés les programmes de prévention et promotion de la santé « Prenons l'âge du bon côté ».

Basés sur des sources scientifiquement validées, ces programmes ont pour but d'encourager l'adoption durable de comportements favorables à la santé, de lutter contre les inégalités sociales et territoriales de santé et de préserver l'autonomie des personnes de 60 ans et plus sur le long terme afin qu'elle puisse continuer à faire ce qu'elles ont envie de faire.



Articulés selon 5 principes directeurs

- **Cibler prioritairement les fonctions intrinsèques essentielles au vieillissement en bonne santé**, identifiées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : la mémoire, la nutrition, la vision, l'audition, le bien être psychologique et la mobilité ;
- **Mobiliser des ressources validées scientifiquement, des expertises pluridisciplinaires et des usagers** dans la conception des programmes ;
- **Confier l'animation de ces programmes à des professionnels formés** ;
- **Renforcer la capacité des seniors à être acteurs de leur santé**, grâce à une information juste et des ateliers pratiques pour des conseils utiles au quotidien ;
- **S'adapter à des contextes différents** pour garantir la pertinence du programme sur le territoire national en laissant la place à la co-construction des séances ainsi qu'en mobilisant des professionnels et des ressources de proximité.

Une méthodologie rigoureuse, associant des expertises scientifiques et d'usage

1 → 2 → 3 → 4

Revue de littérature

S'appuyer sur les données probantes et connaissances scientifiques disponibles

Comité d'experts

Croiser les regards scientifiques et professionnels pluridisciplinaires

Tests et expérimentation en vie réelle

Évaluer acceptabilité, faisabilité et mise en œuvre

Formation gratuite

Préparer les professionnels à prendre en main le programme

3 programmes de prévention et de promotion de la santé

prenons l'âge du bon côté

Lancement 2025

Activité physique & alimentation

Bouger davantage, réduire la sédentarité, améliorer les habitudes alimentaires et créer du lien social

Lancement 2026

Santé cognitive*

Stimuler l'attention, la mémoire et l'orientation, en associant notamment activités physiques et lien social

Lancement 2027

Santé mentale

Développer ses compétences psychosociales, en associant notamment activités physiques, activités culturelles et lien social

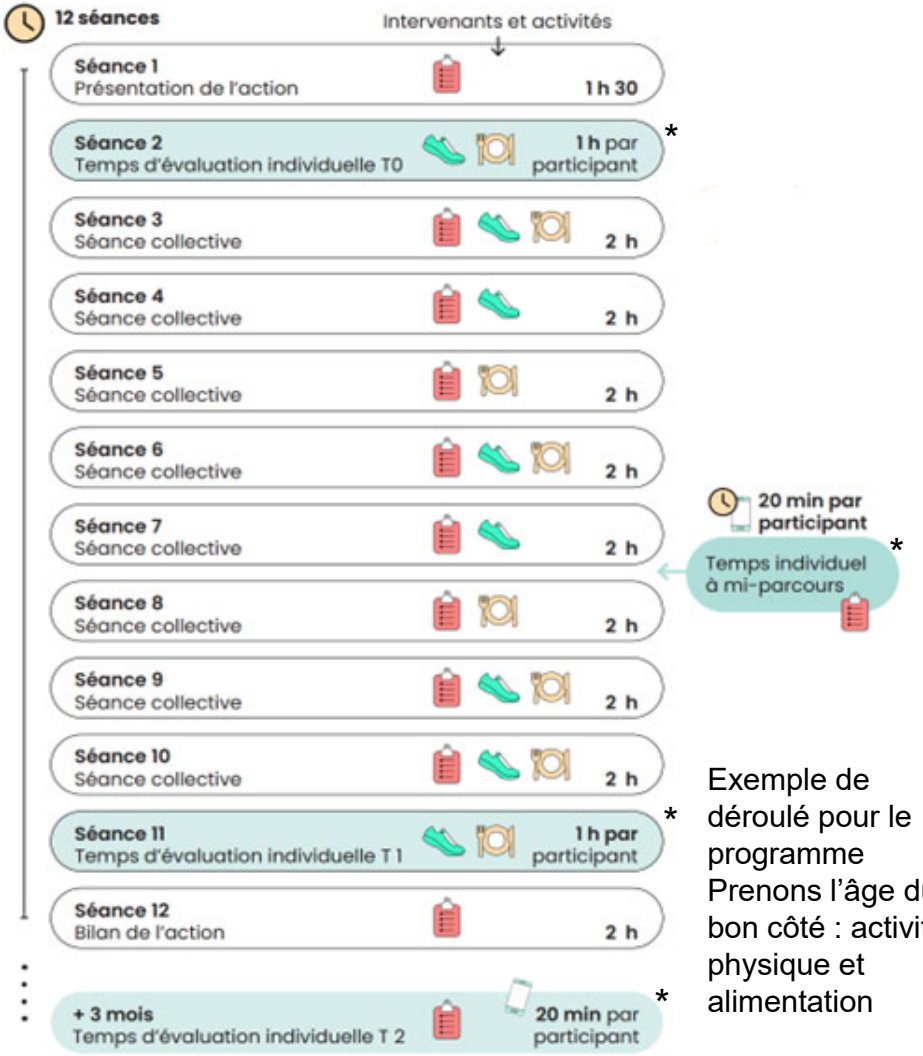
* Adapté du programme validé *Ateliers de stimulation pour une santé cognitive* (© Belleville, Cordière et CIUSSS du Centre-Sud de l'Île-de-Montréal, 2021).

Le déroulé des séances

Un programme sur 12 semaines

- 10 séances collectives et 2 séances individuelles portant sur les habitudes de chacun
- 3 temps d'évaluation
- 1 bilan mi-parcours
- des temps hebdomadaires en toute autonomie grâce aux outils mis à disposition

Conçus pour des groupes de 8 et 15 participants de 60 ans et plus autonomes à pré-fragiles

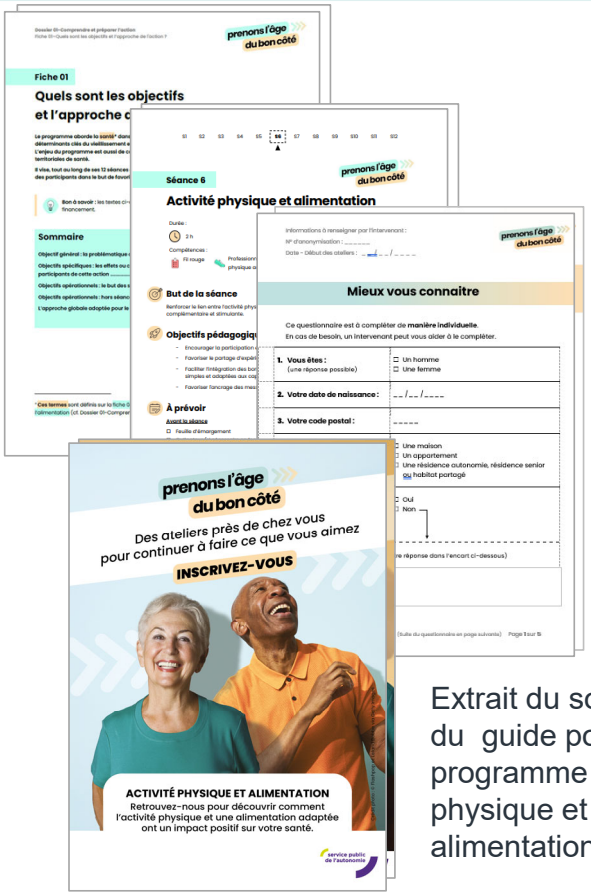


* Temps d'évaluation et de suivi

Exemple de déroulé pour le programme Prenons l'âge du bon côté : activité physique et alimentation

Un guide et des outils pour passer à l'action

- ✓ Des fiches « thématiques » et « repères » pour s'immerger dans les principes du programme
- ✓ Des fiches clé en main et les outils d'accompagnement pour animer chaque séance
- ✓ Des outils d'évaluation et de pratique autonome
- ✓ Des outils de communication : affiches, flyers…



Extrait du sommaire du guide pour le programme activité physique et alimentation →

00. Présentation et sommaire du guide

01. Comprendre et préparer l'action

Les essentiels à connaître
- 01. Quels sont les objectifs et l'approche de l'action ?
- 02. Quel est le public cible, comment le repérer et le mobiliser ?
- 03. Quelles sont les ressources nécessaires pour mener l'action ? Tout savoir sur les intervenants, les lieux et le matériel nécessaires ainsi que les relais locaux à mobiliser.

Des repères métier et de méthode
- 04. Les enjeux de la santé cognitive pour les personnes de 60 ans et plus Les recommandations essentielles et des définitions complètes sur ces deux déterminants de la santé.
- 05. Repères - Les ressorts des inégalités sociales et territoriales de santé Des définitions sur les publics en situation de vulnérabilité, les notions de fragilité, de littératie en santé et d'*empowerment*.
- 06. Repères - Méthodologie de projet : les 7 questions essentielles à se poser avant de commencer

02. Mener l'action

Un dossier pour chaque séance avec le déroulé de l'animation et les outils à utiliser.

00. Techniques pour soutenir les changements de comportements → Utile à chaque séance
- Séance 01 – Présentation de l'action
- Séance 02 – Est-il trop tard pour ma mémoire ?
- Séance 03 – L'attention
- ...

03. Outils à remettre aux participants
Livret du participant
Carnet d'exercice

04. Outils de communication
Affiches
Flyer…

05. Socle commun de référence du programme
Un tableau avec les principes fondamentaux du programme.

06. Bibliographie
Les ressources de la revue de littérature réalisée pour le programme.

07. Charte d'engagement et contrat de licence
Les documents indispensable à signer pour pouvoir déployer le programme.

Une logique commune de déploiement et de mise en œuvre sur le terrain

1. **Un appel à manifestation d'intérêt (AMI)** pour constituer et former un réseau de professionnels au programme.
2. **93 journées de formations** financées par la CNSA dans 10 villes de France jusque fin 2027.
3. **Des demandes de financement** de la part des équipes formées auprès des canaux habituels dont les CFPPA.
4. **Mise en place des actions** sur les territoires par les équipes de professionnels formés au programme.
5. **Échange de bonnes pratiques** avec les équipes qui ont mis en œuvre le programme.



Chaque intervenant formé signe **une charte d'engagement et un contrat de licence** d'usage de la marque « Prenons l'âge du bon côté » pour garantir la qualité des actions par l'application d'un cadre de référence et de la communication auprès des bénéficiaires et partenaires.

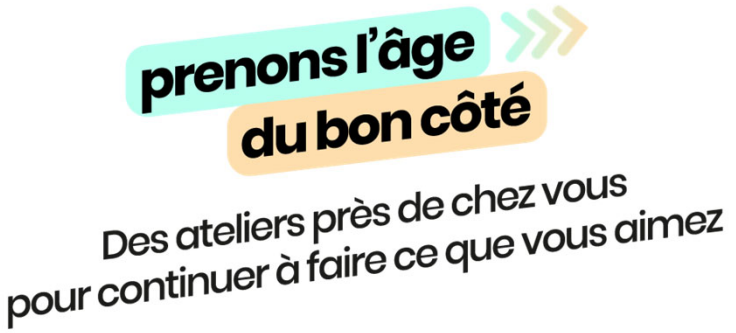
Lien utile et contact

Pour retrouver toutes les informations sur les programmes « Prenons l'âge du bon côté » :

Centre de ressources et de preuves | CNSA.fr

Pour nous joindre :

centreressources@cnsa.fr



prenons l'âge du bon côté

cnsa
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

service public de l'autonomie