

Des mesures pour bien vieillir

Exercices

1 – Un peu de vocabulaire : le grand âge.

Avant d'écouter, testez vos connaissances. À quel mot correspond chaque définition ?

Une personne de plus de quatre-vingt ans peut être appelée :

- un.e octogénaire.
- un.e sexagénaire.
- un.e septuagénaire.

L'expression « avancer en âge » signifie :

- grandir.
- décliner.
- vieillir.

L'expression « fin de vie active » s'utilise pour parler :

- des congés.
- de la retraite.
- du chômage.

Le « troisième âge » désigne :

- l'enfance.
- l'âge adulte.
- la vieillesse.

Le mot « senior » peut s'employer pour qualifier :

- une personne âgée
- l'aîné.e de la famille
- quelqu'un qui a de l'expérience.

2 – Un peu de vocabulaire : les risques de la vieillesse.

**Avant d'écouter : complétez avec les synonymes suivants :
trouble auditif ; handicap ; dépendance ; fracture ; trouble visuel.**

Rupture d'un os ou d'un cartilage : une

Infirmité ou déficience : un

Perte de la vision : un

Perte de l'audition : un

Perte d'autonomie : une

3 – « Bien vieillir » un plan national.

Écoutez l'extrait en entier*. Que comprenez-vous?

1. Jean-Pierre Aquino a été coordinateur du comité national de suivi du plan « Bien vieillir ».

- Vrai
- Faux

2. Le plan de santé a pour but de prendre en charge des personnes âgées.

- Vrai
- Faux

3. Pour Jean-Pierre Aquino, le plan de prévention peut se faire sur une courte période.

- Vrai
- Faux

- 4. Le plan de prévention compte plusieurs recommandations.
 - Vrai
 - Faux
- 5. Le docteur Jean-Pierre Aquino explique que les mesures à prendre sont avant tout d'ordre social.
 - Vrai
 - Faux
- 6. Les mesures de prévention peuvent faciles à mettre en place.
 - Vrai
 - Faux

4 – L’objectif du plan national.

Écoutez l’extrait de 0’21 à 0’38*. Qu’entendez-vous parmi les mots de sens proche ?

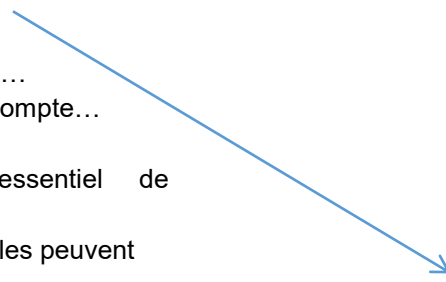
« Il faut souligner le travail engagé par le ministère actuellement sous la direction de Dominique Libault qui **prévoit / prévient** un certain nombre de **préventions / préconisations** : grand âge et autonomie, pour **prévenir / prévoir** la perte d'autonomie et financer la dépendance lorsque malheureusement elle survient. »

5 – « Définir des stratégies ».

Écoutez l’extrait de 0’38 jusqu’à la fin*. Associez les phrases avec une flèche.

Il faut d’abord...
 puis repérer ...
 pour accompagner...
 Il faut prendre en compte...
 et établir...
 Il est aussi essentiel de
 considérer...
 Des mesures simples peuvent

- 1. différents contextes.
- 2. aider les personnes très âgées.
- 3. les facteurs de risque.
- 4. des mesures sanitaires, sociales et médico-sociales.
- 5. les personnes en situation de dépendance.
- 6. le contexte environnemental.
- 7. anticiper



6 – Avez-vous bien compris ?

Complétez le texte avec les mots suivants : environnement ; anticipation ; vieillesse ; mesures ; handicaps ; préserver ; repérage.

Les programmes de prévention des risques liés à la visent à l'autonomie des personnes âgées grâce à l' et au des facteurs de risque. Ces programmes de santé publique établissent des qui permettent d'aménager l' de ces personnes et d'éviter l'ajout d' supplémentaires.

*vous pouvez écouter les players dans la version en ligne de l'exercice sur le site RFI Savoirs

Exercices corrigés

1- Un peu de vocabulaire : le grand âge.

Une personne de plus de quatre-vingt ans peut être appelée : **X un.e octogénaire**
 L'expression « avancer en âge » signifie : **X vieillir**
 L'expression « fin de vie active » s'utilise pour parler des : **X la retraite**
 Le « troisième âge » désigne : **X la vieillesse**
 Le mot « senior » peut s'employer pour qualifier : **X une personne âgée**

2- Un peu de vocabulaire : les risques de la vieillesse.

Rupture d'un os ou d'un cartilage : une **fracture**
 Infirmité ou déficience : un **handicap**
 Perte de la vision : un **trouble visuel**
 Perte de l'audition : un **trouble auditif**
 Perte d'autonomie : une **dépendance**

3- « Bien vieillir » un plan national.

Jean-Pierre Aquino a été coordinateur du comité national de suivi du plan « Bien vieillir » : **X Faux**
Commentaires : « **Vous avez été président du comité national de suivi du plan « Bien vieillir », [...]** »

Le plan de santé a pour but de prendre en charge des personnes âgées. : **X Vrai**
Commentaires : « [...] coordinateur du **plan national de prévention de la perte d'autonomie.** »

Pour Jean-Pierre Aquino, le plan de prévention peut se faire sur une courte période. : **X Faux**
Commentaires : « Est-ce que c'est important justement, comme ça, de **penser à long terme** : [...] **Effectivement c'est essentiel.** »

Le plan de prévention compte plusieurs recommandations. : **X Vrai**
Commentaires : « [...] qui prévoit **un certain nombre de préconisations** ».

5. Le docteur Jean-Pierre Aquino explique que les mesures à prendre sont avant tout d'ordre social. : **X Faux**
Commentaires : « La bonne santé au cours de l'avancée en âge [...] dépend de mesures sanitaires, mais de mesures aussi d'ordre **social**, d'ordre **médico-social** et d'ordre **environnemental** ».

6. Les mesures de prévention peuvent être faciles à mettre en place. : **X Faux**
Commentaires : « **Des mesures simples** ».

4- L'objectif du plan national.

« Il faut souligner le travail engagé par le ministère actuellement sous la direction de Dominique Libault qui **prévoit** un certain nombre de **préconisations** : grand âge et autonomie, pour **prévenir** la perte d'autonomie et financer la dépendance lorsque malheureusement elle survient. »

5- « Définir des stratégies ».

Il faut d'abord **anticiper** (7)
 puis repérer **les facteurs de risque** (3)
 pour accompagner **les personnes en situation de dépendance.** (5)
 Il faut prendre en compte **différents contextes** (1)
 et établir **des mesures sanitaires, sociales et médico-sociales.** (4)
 Il est aussi essentiel de considérer **le contexte environnemental.** (6)
 Des mesures simples peuvent **aider les personnes très âgées.** (2)

6- Avez-vous bien compris ?

Les programmes de prévention des risques liés à la **vieillesse** visent à **préserver** l'autonomie des personnes âgées grâce à l'anticipation et au **repérage** des facteurs de risque. Ces programmes de santé publique établissent des **mesures** qui permettent d'aménager l'**environnement** de ces personnes et d'éviter l'ajout d'**handicaps** supplémentaires.