

La Santé Mentale après 60 ans, parlons-en ouvertement !

Issu de l'action collective de prévention réalisée le
7 octobre 2025 à la salle La Parenthèse de Rénaisson



La **Filière Gériatologique du Roannais** permet de développer une culture de coopération entre les professionnels œuvrant dans le parcours de la personne âgée.

Sa mission est de permettre à chaque personne âgée, quel que soit son lieu de résidence, de pouvoir accéder à une prise en charge médico-psycho-sociale graduée, répondant à ses besoins.

Chaque année, la **Filière Gériatologique du Roannais** organise une action collective de prévention.

Bien vieillir, c'est aussi prendre soin de sa santé mentale.

Les problèmes de santé mentale chez les personnes âgées de plus de 60 ans sont rarement reconnus et traités, et la stigmatisation qui les entoure peut rendre les gens réticents à demander de l'aide.

Pourtant, la qualité de la prise en charge de la dépression et de ses complications, est déterminante et s'inscrit dans la prévention globale du risque suicidaire.

A l'occasion d'une action de prévention collective réalisée en 2025, la Maison Loire Autonomie, le SAAD ABC Services, l'ADMR, l'EHPAD Quiétude, l'EHPAD La Maison de Jeanne, Roannais Agglomération, le cabinet Atout Ergo, la CPTS du Roannais, Emilie CHAPONNEAU (Psychologue libérale), le CH de Charlieu, et le CH de Roanne (UMPSA et accueil de jour Philémon & Baucis) ont participé à l'élaboration du présent fascicule.

Ce document s'adresse à tous les publics s'intéressant au parcours de la personne âgée de plus de 60 ans ; que vous soyez senior, aidant ou professionnel. Bonne lecture.

Cette action
est soutenue
financièrement par

Sommaire

Préserver sa santé mentale après 60 ans !

Par le Dr Gérard SIMON

Médecin interniste, Gériatre et Conférencier en santé

Page 3

Préserver sa santé mentale, c'est valoriser ses qualités et son potentiel en vieillissant !

Groupe de travail - Santé Mentale après 60 ans - FGR

Page 7

Préserver sa santé mentale, c'est connaître les facteurs de risque de la dépression !

Groupe de travail - Santé Mentale après 60 ans - FGR

Page 8

Préserver sa santé mentale, c'est déconstruire les idées reçues !

Groupe de travail - Santé Mentale après 60 ans - FGR

Page 9

Préserver sa santé mentale, c'est repérer les signes d'alerte !

Groupe de travail - Santé Mentale après 60 ans - FGR

Page 10

Mais alors la dépression, qu'est-ce que c'est ?

Groupe de travail - Santé Mentale après 60 ans - FGR

Page 11

La dépression : prise en soins !

Groupe de travail - Santé Mentale après 60 ans - FGR

Page 12

Dépression : des ressources et des outils !

Groupe de travail - Santé Mentale après 60 ans - FGR

Page 13

Conclusions et remerciements

Trio Filière Gériatologique du Roannais

Page 14

Préserver sa santé mentale après 60 ans !
Par le Dr Gérard SIMON
Médecin interniste, Gériatre et Conférencier en santé

L'Organisation mondiale de la Santé définit la santé psychique comme un « état de bien-être dans lequel l'individu peut réaliser son potentiel, faire face aux difficultés ordinaires de la vie, travailler avec succès et de manière productive, et apporter sa contribution à la société »

Les représentations de notre société sur le vieillissement ne favorisent pas une bonne santé mentale.

En septembre 2024, BVA Xsight et les laboratoires Expanscience dévoilent les résultats d'une étude qui décrypte les ressentis et peurs des Français liés à l'avancée en âge (échantillon de 2000 personnes de 18 ans et plus) :

Pour les français, 33 ans c'est l'âge auquel on est le plus heureux. A 49 ans, on ressent les premiers signes de l'âge. **60% des Français ont peur de « prendre de l'âge » :**

- 66% des femmes et 44% des hommes ont peur de vieillir.
- Crainte du changement physique, de la fragilisation du bien-être quotidien.
- Peur des conséquences sur leurs conditions de vie, telles que l'isolement, la perte de pouvoir d'achat, la peur de l'impact sur leur place dans la société, tel que le fait d'être un poids pour ses proches et la peur de subir une réduction de leurs capacités intellectuelles.
- De 35 à 55 ans, la peur des changements physiques est quasiment deux fois plus élevée chez les femmes.

64% des 18/24 ans ont déjà peur de vieillir. 69% des Français estiment que la société peut dicter et imposer, à partir d'un certain âge, une façon d'être et de se comporter (norme d'apparence physique, valorisation ou dévalorisation de certains comportements).



76% des Français de plus de 45 ans ont déjà entendu des injonctions liées à l'âge... et suite à celles-ci, 52% des plus de 45 ans ont déjà renoncé à quelque chose (porter un certain type de vêtements, sortir dans un bar ou une boîte, rencontrer de nouvelles personnes), suite à une remarque, une injonction subie.



En revanche, 66% des Français associent le thème du « bien vieillir » avec le fait d'accepter les changements (physiques, mentaux...) liés à l'âge.

L'avancée en âge peut revêtir des aspects positifs qui s'avèrent assez genrés :

- Les femmes évoquent davantage le fait d'avoir du temps libre, du temps pour soi.
- Les hommes se projettent plutôt dans une nouvelle forme de sagesse.

« Personne ne voit d'intérêt à vieillir, car on se polarise sur le paraître au détriment de l'être qui, lui, grandit toujours »

« On vieillit très tôt de manière invisible, on ne s'en aperçoit qu'à partir du milieu de la vie où les pertes commencent à peser presque aussi lourd que les gains »

(Catherine Bergeret-Amselek, psychanalyste française).

Comment définissons-nous les mots vieillissement et vieillesse ?

Comment ressentons-nous les mots vieille et vieux ?

« La vieille, le vieux, c'est toujours l'autre »

« Je me sens vieillir mais je ne suis pas vieux »

Les grandes étapes du vieillissement :

- Retraite et la perte du « statut social »
- Souffrances du corps : maladies, handicaps, douleurs, perte des capacités cognitives
- Perte d'autonomie
- Entrée en institution
- Fin de vie



Les acquisitions et les pertes vont se succéder tout au long de notre vie.

Nos capacités de résilience nous permettent une avancée en âge la plus positive possible.



Je veux bien mourir à 100 ans sans jamais avoir été vieux.

« La vie nous a instruits.

Ainsi instruits, nous sommes rendus capables de renouveler la vie »

(Claude Caillart, François Monconduit, membres de old'up).

La santé mentale des plus de 60 ans est mise à mal :

- Les pertes liées à l'âge se succèdent : la retraite, la santé, le veuvage, la solitude, les « petites retraites », le « fardeau » de la vie, l'accès difficile au système de soin, la maltraitance, le sentiment d'inutilité.
- Tristesse, anxiété, dépression sont cachées et négligées.
- La fréquence des suicides est méconnue : "A quoi bon ! Je n'en peux plus ! Je serais mieux mort ! Je ne veux pas être un poids !"

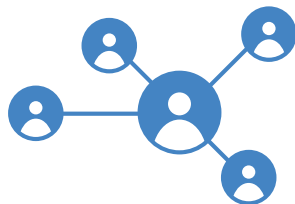
Entre 60 et 80 ans, la plupart des personnes ont une bonne santé psychique, même si les ressources physiques et mentales diminuent et les relations sociales sont de moins en moins nombreuses.

A 80 ans et plus, le soutien social continue à diminuer, les proches disparaissent, la fragilité augmente, les déficiences sont de moins en moins bien compensées, les événements de la vie génèrent du stress.

Certaines capacités sont précieuses pour une bonne santé mentale.

On les qualifie de « compétences de vie » :

- Compétences de communication
- Régulation des émotions
- Autoréflexion
- Compétences sociales
- Gestion du stress
- Prises de décision



Pour garder, retrouver une bonne santé mentale, il est nécessaire d'harmoniser son corps et son esprit : **bien dans sa tête et bien dans son corps.**

Dès lors, modifions nos habitudes de vie :

Alimentation et microbiote : notre intestin est notre deuxième cerveau.

Activité physique : le cycle de la satisfaction (endomorphines, sérotonine, dopamine).

Sommeil : dormez-vous bien ? Si oui, votre cerveau vous le rend bien.

Mémoire : ce n'est pas la mémoire qui lâche, c'est nous qui lâchons la mémoire.

Liens familiaux et sociaux : nourrissez-vous des autres pour renforcer vos capacités de résilience.

Gestion du stress : le comprendre c'est déjà le maîtriser.

Estime de soi : « oui, je suis une belle personne ».

**Préserver sa santé mentale,
c'est valoriser ses qualités et son potentiel en vieillissant !**



**Préserver sa santé mentale,
c'est connaître les facteurs de risque de la dépression !**

Préserver sa santé mentale, c'est déconstruire les idées reçues !

Préserver sa santé mentale, c'est repérer les signes d'alerte !

Préserver sa santé mentale, c'est savoir reconnaître la dépression !

Comment la prendre en charge !

Et s'informer sur les ressources et les outils !

Préserver sa santé mentale, c'est valoriser ses qualités et son potentiel en vieillissant !



Garder une santé mentale épanouie après 60 ans est une démarche proactive et enrichissante. Nous sommes l'acteur principal de notre vieillissement.

- **Evaluer ses envies et ses besoins** est un bon début !
- **Stimuler son esprit en permanence** : lire, apprendre de nouvelles choses, s'engager dans des activités créatives ou des discussions stimulantes.
- **Maintenir une vie sociale active** : rencontrer ses amis, participer à des groupes, rejoindre des associations. Vieillir, c'est aussi acquérir de l'expérience ! Partager sa sagesse et ses expériences de vie (personnelles et/ou professionnelles), c'est offrir aux plus jeunes que soi, une carte précieuse pour naviguer dans leur propre existence, et créer ainsi un pont intergénérationnel enrichissant pour tous. *Le lien avec les autres est un puissant antidote à l'isolement.*
- **Prendre soin de son corps** : une alimentation équilibrée, une activité physique régulière adaptée et un sommeil suffisant restent les piliers d'une bonne santé globale. *Le physique et le mental sont intimement liés !*



Vieillir n'est pas une fatalité
mais une nouvelle étape de vie à construire.

Connaître les facteurs de risque, c'est pouvoir intervenir le plus tôt possible !

Préserver sa santé mentale, c'est connaître les facteurs de risque de la dépression !

Tout d'abord, en termes simples, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit un facteur de risque comme tout ce qui augmente ses chances de développer une maladie chez une personne.

Un facteur de risque n'est pas la cause directe d'une maladie, mais il en augmente la probabilité.

Parmi les principaux facteurs de risque de dépression chez les personnes âgées de plus de 60 ans, on peut citer :

- **Le fait d'avoir déjà eu, au cours de sa vie, un ou des épisodes dépressifs.** Si la personne a des antécédents de dépression, elle est plus exposée à ce risque qu'une personne qui n'en a jamais fait.
 - **Être une femme** représente un facteur de risque.
- (Source : Institut de mesure et d'évaluation de la santé. Global Health Data Exchange - GHDx).
- **Avoir une ou plusieurs maladies chroniques** (surtout cardiaques ou neurologiques).
 - **Vivre des moments difficiles** comme un deuil (perdre un être cher, prendre sa retraite, perdre en autonomie,...) ou avoir des proches, amis ou connaissances en difficulté, ou encore l'existence de troubles sensoriels (vue, audition,...), ou une chute,... Ces événements stressants peuvent déclencher la dépression.
 - **Avoir des difficultés financières ou être dans une situation sociale précaire** est un facteur de risque.
 - **Manquer de contacts sociaux et se sentir seul** rend plus vulnérable à la dépression.

Plus nous avançons dans la vie, plus nous sommes confrontés à de puissants facteurs de déstabilisation psychique. A cela s'ajoutent, notre passé, notre état de santé, les épreuves de notre vie et notre situation sociale. Il est important aussi de préciser qu'avec l'âge, nos capacités d'adaptation se modifient.



Préserver sa santé mentale, c'est déconstruire les idées reçues !

Il y a plusieurs idées reçues concernant la dépression chez les personnes de plus de 60 ans, qui peuvent malheureusement conduire à un sous-diagnostic et à une mauvaise prise en charge.

Ci-après, nous vous proposons une liste (non exhaustive) des plus fréquentes idées reçues, notamment chez les plus de 60 ans :

"C'est normal d'être triste et déprimé en vieillissant."

Cette affirmation est totalement **fausse** ! Vieillir n'est pas synonyme de dépression. A l'opposé du vieillissement, **la dépression est une maladie** qui nécessite un diagnostic et un traitement, quel que soit l'âge. Bien sûr avec les années, nous sommes plus souvent confrontés à la perte de proches, au deuil, à l'isolement,... Et il est normal de connaître sur ces périodes des moments de tristesse. Mais **la tristesse persistante n'est pas une étape normale du vieillissement**.

"La dépression est juste de la déprime passagère."

La déprime passagère est une tristesse temporaire en réaction à un événement. **La dépression est un état persistant de mal-être**, avec des symptômes plus profonds et durables qui affectent gravement la vie quotidienne. **Elle ne disparaît pas seule.**

"Ceux qui dépriment sont fous !"

Non, faire une dépression ne signifie absolument pas que l'on est fou ou faible. **La dépression est une maladie, tout comme le diabète ou l'hypertension**. C'est un trouble de la santé mentale, dû à des déséquilibres chimiques dans le cerveau, à des facteurs génétiques, à des événements de vie difficiles ou à d'autres problèmes de santé. Beaucoup de personnes, à un moment de leur vie, peuvent traverser **un épisode dépressif qui nécessitera du soutien et, souvent, un traitement pour aller mieux, comme on traiterait n'importe quelle autre maladie**.

"Les personnes âgées ne se suicident pas."

Cette dernière idée reçue est très dangereuse. La réalité, malheureusement, c'est que les seniors, en particulier les hommes, ont un taux de suicide élevé et souvent sous-estimé. **Les pensées suicidaires doivent toujours être prises au sérieux, quel que soit l'âge.**



Ces idées reçues peuvent empêcher les seniors de recevoir l'aide dont ils ont besoin, car leur entourage ou même les professionnels de la santé peuvent minimiser leurs symptômes. Il est crucial de reconnaître que la dépression chez les seniors est une maladie sérieuse qui mérite attention et traitement.

Préserver sa santé mentale, c'est repérer les signes d'alerte !

Tout d'abord, attention aux formes masquées de la dépression, plus courantes chez les personnes de plus de 60 ans. Il y a un mélange complexe de facteurs culturels (tabous / idées reçues générationnelles – voir page précédente), de facteurs physiologiques (santé physique) et de facteurs psychologiques (génération ayant eu tendance à minimiser ses souffrances émotionnelles et à les cacher, car ils ont appris à être "forts" et à ne pas se plaindre).

La dépression masquée se caractérise par une absence de tristesse, un déni des sentiments de dépression, des plaintes somatiques multiples (palpitations, vertiges, insomnie,...), de l'hostilité ou de l'irritabilité et/ou des conduites régressives, de l'anxiété excessive permanente, des troubles cognitifs d'apparition brutale et rapide.

C'est comme si la dépression se cachait derrière d'autres problèmes, ce qui la rend plus difficile à identifier, tant pour la personne concernée que pour son entourage.

La maladie se manifeste de manière moins évidente et plus "cachée".

Parmi les **autres signes d'alerte**, on retrouve :

- Une **fatigue marquée** ou durable
- Des **plaintes autour de la perte de la mémoire** du type "je perds la tête" ou "j'oublie beaucoup de choses en ce moment"
- Un sentiment d'isolement ou une **tendance à se replier sur soi**
- **Une ou des douleurs physiques** (sans avoir trouvé d'autres causes pouvant expliquer ces douleurs)
- **Une perte de poids**
- Le **refus de s'alimenter ou de prendre ses médicaments**
- Une **personne qui se néglige** alors que ce n'était pas le cas auparavant
- **L'utilisation récente ou accrue de benzodiazépines** (médicaments pour se détendre ou se calmer) et/ou **d'alcool**

Le repérage d'un ou plusieurs signes doivent vous alerter et amener à une consultation auprès d'un médecin.



Reconnaître les signaux d'alerte de la dépression et comprendre que ces signes d'alerte diffèrent selon l'âge permet d'agir vite, et ainsi offrir l'aide nécessaire pour un diagnostic et un accompagnement adaptés.

Mais alors la dépression, qu'est ce que c'est ?

La dépression est une maladie qui va au-delà d'une simple tristesse passagère. C'est un trouble de l'humeur qui affecte profondément la façon dont une personne pense, ressent et agit. Elle ne disparaît généralement pas toute seule.

Avant de préciser la définition de la dépression, il est important de rappeler ce qu'est "la santé mentale" ! Selon l'OMS, la santé mentale est un "état de bien-être qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté."

Il est également essentiel de rappeler que le deuil est un processus naturel de tristesse en réponse à une perte, tandis que la dépression est une **maladie** qui se caractérise par une tristesse profonde et persistante, accompagnée d'une perte d'intérêt et d'une faible estime de soi. La dépression nécessite un accompagnement professionnel.

De même, il est nécessaire de différencier les troubles de l'humeur, des troubles anxieux : l'anxiété est une sensation de peur ou d'inquiétude intense et persistante, souvent liée à l'anticipation d'un danger futur, réel ou imaginaire.

La dépression se définit par une tristesse persistante, intense et la perte de la capacité à ressentir le plaisir. Elle se caractérise aussi par une perte d'intérêt pour presque toutes les activités, par une irritabilité, une anxiété avec un retentissement fort sur la vie quotidienne, qui s'inscrit dans la durée.

Les signes d'alerte ne sont pas les mêmes avec l'âge avec parfois au premier plan des plaintes somatiques (douleurs) ou des plaintes cognitives (mémoire), voire des idées délirantes (fausse croyance avec certitude totale, malgré les preuves du contraire). Ces éléments rendent le diagnostic parfois difficile.

La dépression est une maladie qui nécessite un accompagnement. A partir de 60 ans, il est nécessaire d'avoir une approche globale : santé physique, sociale et mentale. A retenir : la dépression est le trouble psychique le plus fréquent après 50 ans.



La dépression nécessite un accompagnement pluri disciplinaire : c'est à dire un traitement médicamenteux et un soutien psychologique. **NE PAS RESTER SEUL !**

La dépression : prise en soins !

La prise en charge de la dépression est un processus qui se déroule en plusieurs étapes, souvent menées en parallèle et adaptées à la sévérité du trouble.

Le diagnostic et la mise en place du traitement

La première étape est de **consulter un médecin** (généraliste ou spécialiste,...). Il évalue les symptômes (tristesse, perte de plaisir, fatigue...) pour confirmer le diagnostic de dépression et écarter d'autres causes possibles. Le médecin, en concertation avec le patient, met en place un plan de traitement adapté à son état. Il peut s'agir d'une psychothérapie (comme la thérapie cognitivo-comportementale ou la thérapie de soutien) associée à un traitement médicamenteux (notamment antidépresseurs). Une **évaluation du risque suicidaire** est faite dès le début de la prise en soins. En cas de risque élevé, une hospitalisation peut être nécessaire.

La phase d'attaque et de stabilisation

Le but de cette phase est de réduire les symptômes les plus intenses de la dépression. Les antidépresseurs peuvent prendre plusieurs semaines à faire effet. La psychothérapie aide le patient à comprendre ses mécanismes de pensée et à développer de nouvelles stratégies. Un suivi régulier est nécessaire pour évaluer l'efficacité du traitement, ajuster les doses si besoin et gérer les éventuels effets secondaires. L'objectif est d'atteindre une "rémission" où la plupart des symptômes disparaissent et le patient retrouve une qualité de vie normale.

Le traitement de consolidation et la prévention des rechutes

Le traitement médicamenteux est généralement maintenu pendant plusieurs mois (souvent 6 à 12 mois) pour consolider l'état de bien-être et éviter une rechute. Le patient est encouragé à reprendre progressivement ses activités sociales et de loisirs.

Le patient apprend à reconnaître les signes avant-coureurs d'une rechute et à mettre en place des stratégies (activités physiques, respect du sommeil, vie sociale) pour maintenir son équilibre psychique sur le long terme.



Le diagnostic est posé par un médecin.
La dépression nécessite un soutien psychologique
et / ou un traitement médicamenteux.

L'évaluation du risque suicidaire est **indispensable !**

Tout d'abord, de nombreux organismes (caisses de retraite, assurance maladie, mutuelles, ...) proposent désormais des bilans prévention (souvent en ligne sur Internet) comme par exemple le questionnaire d'auto-évaluation en prévention proposé par Atouts Prévention :

<https://www.voservicesenligne.carsat-ra.fr/accueil/retraites/mnu-realiser-bilan>

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des professionnels qui vous entourent pour participer à des ateliers, des conférences sur le sujet. Parlez-en aussi avec vos proches. La Santé Mentale concerne tous les âges. Il existe des temps de sensibilisation, de formation sur la Santé Mentale sur notre territoire.

Vous reconnaissez des signes d'alerte de dépression chez un proche ou pour vous-même, consultez un médecin (votre généraliste ou un spécialiste).

Renseignez-vous auprès des structures de votre territoire comme le Centre Médico-psychologique du CH Roanne, mais aussi auprès de l'assurance maladie sur le dispositif "Mon Soutien Psy". La Maison de la Famille à Roanne propose un accompagnement "Mal être, humeur triste : venez en parler !". De nombreuses associations d'usagers proposent un soutien psychologique complémentaire en fonction de votre situation (France Alzheimer Loire - Antenne Roanne, Jalmauv, Pourtant La Vie,...).

D'autres organismes comme L'Escale des Aidants, la consultation des aidants au CH Roanne,... peuvent vous orienter, vous renseigner, vous accompagner.

**En France, il existe un numéro national
de prévention du suicide !**

Le 3114

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114.

Le 3114 est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière.

Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute.

Le fascicule que vous tenez entre vos mains est le résultat d'une collaboration fructueuse, et d'un travail de recherche à partir de sources documentaires officielles, validées sur la thématique de la Santé Mentale.

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à tous les professionnels qui ont contribué à sa création.

Leur expertise, leur dévouement et leur engagement ont été essentiels pour structurer ces informations de manière claire et accessible.

Leur travail s'est notamment concrétisé par la conception d'une carte mentale, véritable colonne vertébrale de cet ouvrage.

Cette carte, loin d'être un simple outil de réflexion, a permis de tisser des liens logiques entre les différents sujets, de hiérarchiser les idées et de bâtir une structure cohérente et pertinente.

Grâce à cette approche rigoureuse, nous espérons que ce fascicule sera un guide précieux, facile à appréhender et à utiliser.

Il est le témoin d'une démarche collective et réfléchie, et nous souhaitons que son utilisation soit à la hauteur de l'engagement dont il est issu.

Nous souhaitons remercier ces professionnels qui ont concouru à rédiger ce fascicule (par ordre alphabétique) :

- Sophie BLICHER (UMPSA, CH Roanne),
- Lorena BOCHARD (Maison Loire Autonomie Roanne),
- Christelle BURNICHON (Maison Loire Autonomie Roanne),
- Myriam CANU (EHPAD Maison De Jeanne Roanne),
- Cécile DEJOB (ADMR Renaison),
- Stéphanie FOURNIER (Roannais Agglomération),
- Gilka GUARDIA (EHPAD Maison De Jeanne Roanne),
- Fleur INEZE (SAAD ABC Services Riorges),
- Anne Laure LOPEZ (Cabinet Atout Ergo Roanne),
- Sylvie NICOSIA, CPTS Roannais - Brionnais),
- Sylvie PEURIERE (CH Charlieu),
- Emilie PEYRARD-CHAPONNEAU (psychologue libérale),
- Gérard SIMON (Conférencier en Santé),
- Sabine THIEN (Accueil de Jour Philémon & Baucis Roanne),
- Thomas TRIVIER (UMPSA, CH Roanne),
- Natacha VERGNAUD (EHPAD Quiétude Riorges).

Nathalie GOUTEY
Pilote Administrative

Dr Valérie LAPOUGE BARD
Pilote Médicale

Magali AUBOUIN
Assistante de Filière



Nous espérons que ces informations vous aideront à trouver des réponses et vous guideront sur le parcours de la personne âgée de plus de 60 ans.

Pour conclure, nous vous rappelons qu'il existe sur le territoire de la **Filière Gériatologique du Roannais** un **répertoire des services à la personne en pays roannais**.

Créé en 2013 et réactualisé tous les deux ans, ce répertoire recense l'ensemble des services d'aide et de soins au domicile, des services de téléassistance, de portages de repas et d'aides techniques sur notre territoire. On peut y trouver également les coordonnées des services d'information, d'orientation et d'accompagnement. Il recense aussi l'ensemble des établissements d'accueil pour personnes âgées sur le territoire. Pour chaque structure, un contact, un numéro de téléphone et une adresse sont indiqués.

Le répertoire est remis **gratuitement** aux usagers et aux acteurs de santé et du médico-social, ainsi qu'aux collectivités locales et aux associations qui en font la demande :

soit par téléphone au **04 77 44 36 40**

soit par mail **filiere.gerontologique@ch-roanne.fr**

Cet annuaire est également accessible en version numérique à partir du site du Centre Hospitalier de Roanne (www.ch-roanne.fr) dans l'espace dédié à la **Filière Gériatologique du Roannais**.

<https://www.ch-roanne.fr/hopital/filiere-gerontologique-du-roannais/>



Nous remercions chaleureusement tous les acteurs du territoire ayant participé à l'action de prévention collective **“La Santé Mentale après 60 ans, parlons-en ouvertement !”** le 7 octobre 2025.

Ce fascicule a pour vocation de démystifier la dépression après 60 ans, une problématique qui, trop souvent, reste dans l'ombre.

Nous avons exploré les spécificités de cette période de la vie, les signes d'alerte, les facteurs de risque, ainsi que les pistes de traitement et de soutien disponibles.

Il est primordial de retenir un message clé : la dépression n'est pas une fatalité liée à l'âge. Ce n'est pas une simple "passade" ou un trait de caractère, mais une maladie qui se soigne. La tristesse, la perte d'intérêt ou l'isolement ne sont pas des aspects inévitables du vieillissement ; ils peuvent être les symptômes d'une dépression qui nécessite d'être reconnue et traitée.

En brisant les tabous et en sensibilisant notre entourage, nous pouvons agir. Que l'on soit une personne concernée, un proche ou un professionnel de la santé, il est de notre responsabilité collective de rester attentifs et de ne jamais hésiter à demander de l'aide. La vie après 60 ans peut et doit rester une période de bien-être, d'épanouissement et de joie.

Nous espérons que ce guide aura été une source d'informations précieuses et un encouragement à parler ouvertement de la santé mentale, car c'est en osant le dialogue que nous pouvons véritablement changer les choses.

Nous espérons à travers ce document avoir répondu au moins en partie à cet objectif.

Filière Gériatologique du Roannais

Bonvert – Les Pierrès – 42 300 MABLY

04 77 44 36 40 – filiere.gerontologique@ch-roanne.fr



Fascicule édité par nos soins
Septembre 2025
Ne pas jeter sur la voie publique