



1|2025

# GERONTOLOGIE CH

PRATIQUE + RECHERCHE



**Comment l'art et la culture** contribuent-ils à la qualité de vie des seniors? dès page 4

Facteur de motivation:  
**entraînement avec la réalité virtuelle**  
Page 16

Pour un meilleur traitement:  
**dépistage de la dépression**  
Page 20



6

## ART ET CULTURE

#### 4 Les pratiques culturelles et leur importance

#### 5 L'art comme élixir de jouvence

#### 6 Quand l'art transforme le quotidien en EMS

#### 8 Enchaîner les pas de danse, c'est bon pour la santé

#### 10 Contribution des bénévoles âgés à la vie culturelle

#### 11 NOTES

#### 12 RÉSEAUX SPÉCIALISÉS HABITER ET VIVRE

## DÉMENCE

#### 13 Alliances locales «Demenz Meet» pour briser le silence

## PRIX GERONTOLOGIE CH

#### 16 Soigner un AVC avec la réalité virtuelle

## ACCOMPAGNEMENT

#### 18 Gros plan sur le service de repas à domicile

## SANTÉ

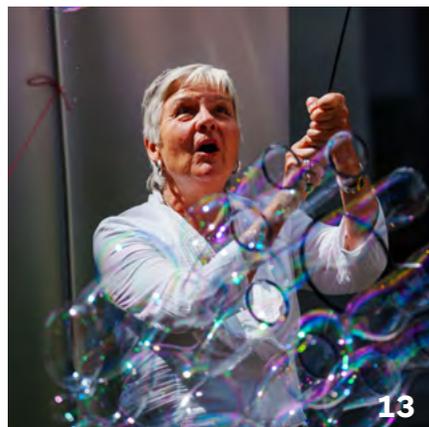
#### 20 Quand la dépression échappe au radar

## LOGEMENT

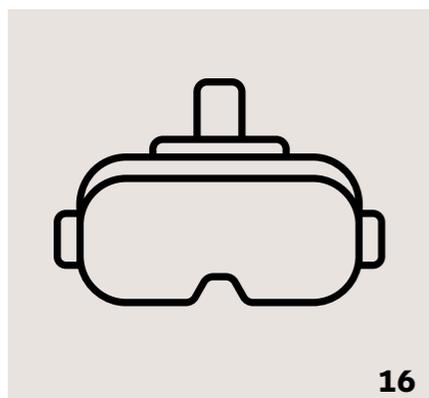
#### 22 Rester ou déménager?

## SOLITUDE

#### 24 Ensemble pour soutenir les personnes isolées



13



16

## IMPRESSUM

## Éditeur

GERONTOLOGIE CH  
Kirchstrasse 24  
3097 Liebefeld  
www.gerontologie.ch

## Comité de rédaction

Patrick Probst,  
komform GmbH  
Coordonnées:  
probst@komform.ch  
031 971 28 69

## Rédaction

Camille-Angelo Aglione,  
AVALEMS; Christoph  
Hürny, médecin; Barbara  
Masotti, SUPSI; Riccardo  
Pardini, BFH; Marion  
Repetti, HEVS; Delphine  
Roulet Schwab, HES-SO;  
Barbla Rüegg, GERONTOLO-  
GIE CH; Alexander Seifert,  
FHNW; Beat Steiger,  
seniorweb; Dieter Sulzer,  
ZHAW; Sara Tomovic,  
Réseau spécialisé Physio-  
thérapie; Silvan Wittwer,  
Age-Stiftung

## Annonces

info@gerontologie.ch

## Concept, graphisme et production

komform GmbH, Berne  
Photo de couverture  
Shutterstock

## Traductions

Sylvain Bauhofer  
GERONTOLOGIE CH  
Parution trois fois par  
année. Tirage: 1600  
exemplaires. Le prix de  
vente est compris dans la  
cotisation de membre. Des  
abonnements à l'année de  
même que des numéros  
individuels peuvent être  
commandés auprès de  
l'éditeur.

ISSN 2673-4958

3 mars 2025  
© 2025 komform

### La participation culturelle aide à se sentir bien

Chères lectrices  
et chers lecteurs,

J'espère que vous avez bien commencé l'année. Ce premier numéro 2025 de notre magazine aborde un thème dont on parle rarement: la contribution de l'art et de la culture à la qualité de vie dans la vieillesse. La participation culturelle enrichit le quotidien des seniors, que ce soit par la fréquentation d'expositions, de spectacles et de concerts ou la production artistique. Certains acteurs se mobilisent pour accroître la prise de conscience publique sur la participation culturelle des personnes âgées, comme la Fondation Beisheim, qui organisera un symposium sur cette thématique en mai 2025.

Dans ce numéro, vous aurez aussi l'occasion d'en savoir plus sur des études et des projets passionnants, tels que des alliances locales favorisant les échanges entre personnes touchées par la démence, proches et professionnel·le·s, l'utilisation de la réalité virtuelle dans la réadaptation après un AVC, le service de repas à domicile, la détection de la dépression en EMS, la situation de logement des femmes baby-boomers vivant seules et les mesures de prévention de la solitude des personnes âgées.

Bonne lecture!



### Vous aimeriez devenir membre de GERONTOLOGIE CH ou vous abonner à ce magazine?

Contactez-nous  
à l'adresse  
[info@gerontologie.ch](mailto:info@gerontologie.ch)



**Delphine Roulet Schwab**

Dr. phil., psychologie, Professeure à l'Institut et Haute École de la Santé La Source (HES-SO) à Lausanne. Présidente de GERONTOLOGIE CH.  
[✉ d.rouletschwab@ecolelasource.ch](mailto:d.rouletschwab@ecolelasource.ch)

# Les pratiques culturelles et leur importance

La culture est un catalyseur de la participation sociale des personnes âgées. Elle n'est toutefois pas pleinement accessible à chacune et chacun.

Texte: **Riccardo Pardini** et **Alexander Seifert**

La participation culturelle est un enjeu central d'une existence porteuse de sens et épanouie à la retraite. De nombreuses études ont confirmé son effet bénéfique sur le vieillissement. Les seniors ayant un niveau élevé de participation culturelle sont plus attirés par la formation et l'engagement bénévole et ont davantage de contacts sociaux que les autres. En outre, la pratique d'une activité culturelle après la vie professionnelle amène à envisager l'avenir avec plus d'optimisme et procure quantité d'expériences positives. L'accès à la culture n'est toutefois pas le même pour tout le monde. Il dépend du revenu et du niveau de formation, des compétences et des ressources (financières).

## Manifestations culturelles

28% des plus de 65 ans fréquentent au moins une fois par mois un événement culturel. C'est ce que révèle l'actuel Age Report.

Selon l'Office fédéral de la statistique (OFS), les différences entre générations sont peu marquées au niveau des pratiques culturelles, à ceci près que les jeunes fréquentent plus souvent les festivals, tandis que les personnes âgées sont beaucoup plus assidues au théâtre. L'enquête de l'OFS révèle encore qu'il existe de nombreux obstacles



La culture fait du bien. Même sous une forme passive.

Photo: Shutterstock

à la fréquentation de lieux et d'événements culturels par les personnes âgées, entre un mauvais état de santé, la distance à parcourir ou des bâtiments culturels difficilement accessibles.

## Activités culturelles

Comme les visites culturelles, les activités culturelles menées à la retraite sont enrichissantes et porteuses de sens, à titre professionnel ou comme hobby. Selon l'enquête de l'OFS, les femmes âgées s'adonnent bien plus souvent à de telles activités que les hommes du même âge. Par exemple, elles sont plus nombreuses à pratiquer la poterie ou l'écriture.

Les hommes âgés pratiquent davantage des hobbies techniques. Quelques autres activités culturelles sont clairement l'affaire des jeunes, comme le tournage de films. Les visites de manifestations et autres activités culturelles offrent aux différentes générations

l'occasion d'entrer en contact, par exemple à travers le chant dans un chœur. Il serait donc judicieux d'encourager les projets permettant aux seniors de participer passivement à la vie culturelle ou de s'y engager activement le plus longtemps possible. ■



### Pour en savoir plus:

OFS. (2020). Les pratiques culturelles en Suisse. Neuchâtel: Office fédéral de la statistique.



Hugentobler, V., & Seifert, A. (éd.). (2024). Habiter, vieillir et voisiner. Zurich: Seismo.



**Riccardo Pardini**

Sociologue de la vieillesse, collaborateur scientifique à l'Institut de l'âge de la Haute école spécialisée bernoise.

✉ [riccardo.pardini@bfh.ch](mailto:riccardo.pardini@bfh.ch)



**Alexander Seifert**

Sociologue, Dr. phil., collaborateur scientifique à la Haute école de travail social, Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse FHNW et membre du comité de GERONTOLOGIE CH.

✉ [alexander.seifert@fhnw.ch](mailto:alexander.seifert@fhnw.ch)

## L'art comme élixir de jeunesse

Leur passion depuis des décennies perdure à un âge avancé. Bref portrait de trois artistes:

Texte: **Beat Steiger** et **Barbara Masotti**



### Felix Bogenmann médecin de famille et artiste

Au gymnase déjà, Felix Bogenmann (77 ans) peignait, jouait de la musique et s'adonnait au modelage céramique. Il compare ses 45 ans de pratique de la médecine de famille à une activité artistique l'ayant amené à prendre instinctivement des décisions non conventionnelles, au profit de ses patient·e·s. En parallèle à son activité professionnelle, il jouait du mélodica, de l'harmonica et de la harpe dans un groupe de blues. Depuis quelques années, Felix Bogenmann compose des airs de musique électronique pour harmonica. Il séjourne régulièrement à Paris, où il fait de la musique et de la danse avec les résident·e·s nord-africain·e·s d'un centre d'accueil pour requérant·e·s d'asile et guide des personnes aveugles à travers la ville. Plusieurs fois par semaine, il danse en société sur des airs classiques, de jazz ou latino-américains. Son site Internet trilingue regorge de pensées, d'images et de mélodies qui sont autant de sources d'inspiration. ■



### Pour en savoir plus:

Les travaux de Felix Bogenmann sont documentés sur son site [felixmedico.ch](http://felixmedico.ch)

### Mario Botta architecte star

Fondateur de l'Académie d'architecture de Mendrisio mais aussi professeur, auteur, aménagiste urbain et designer, Mario Botta reste impliqué dans de grands projets comme la restauration de la Scala à Milan ou le campus universitaire de Shenyang (Chine). Depuis 60 ans, ses réalisations ne cessent d'étonner et d'approfondir le dialogue entre la beauté et le sacré, l'espace et la nature. Sa «Fiore di pietra» (fleur de pierre), infrastructure touristique inaugurée en 2017 au sommet du Monte Generoso, incarne à la perfection les principes chers à l'architecte: importance du lieu, lumière, symétrie et emploi de matériaux naturels. Lors d'une interview accordée au 24Heures, Mario Botta a déclaré: «j'exerce un métier qui permet de bien vieillir, pour autant que l'on ait une conscience critique.» L'architecte de renommée mondiale a soufflé ses 80 bougies l'année dernière. ■

### Pierre Favre percussionniste

Né en 1937 au Locle, Pierre Favre s'est mis à la batterie à 15 ans. Devenu musicien professionnel à 17 ans, il s'est produit dans le monde entier avec des artistes de renommée internationale. Bien que les choses se soient un peu calmées, il se lève encore chaque matin vers trois heures. Après avoir pris un café et un morceau de pain, il descend à la cave pour jouer. «Les premières notes sont laborieuses. Puis le rythme s'accélère et le résultat se laisse écouter.» Pierre Favre jouit d'une excellente santé. «Ma vitalité tient sans doute à ma joie de vivre... On peut la considérer comme innée ou comme un cadeau de la Providence. Aujourd'hui, j'aimerais vivre au moins jusqu'à 94 ans, pour ne pas partir avant que ma dernière fille ait atteint ses 20 ans.» ■



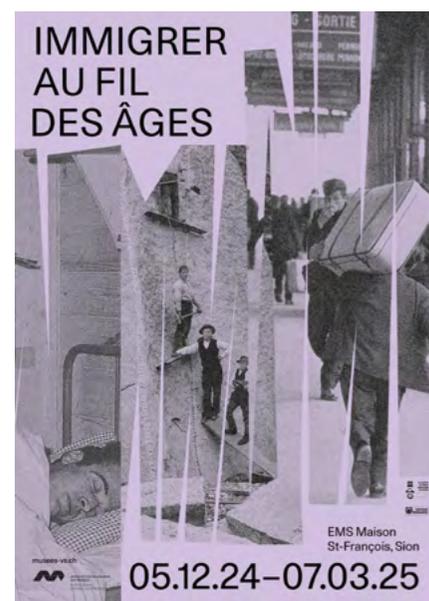
### Pour en savoir plus:

L'interview complète de Pierre Favre est publiée sur [seniorweb.ch](http://seniorweb.ch)

# Quand l'art transforme le quotidien en EMS

Bien plus qu'un simple loisir, l'art en EMS est tantôt thérapeutique, tantôt inclusif. À travers expositions, musique et créations plastiques, il invite au dialogue, tisse des liens et redonne vie aux récits des résidentes et résidents.

Texte: Camille-Angelo Aglione



L'affiche de l'exposition «Immigré au fil des âges».

Photo: mäd

Un jour d'automne presque comme les autres dans le petit EMS Les Fleurs de Vigne au cœur du village valaisan de Leytron. À l'intérieur une foule se presse autour de drôles de structures amovibles qui rassemblent des photos, des objets et des témoignages autour de l'histoire de l'immigration au fil des âges dans le canton aux treize étoiles. Portée par l'Association valaisanne des musées, l'exposition itinérante s'invitera dans différents EMS du canton tout au long de l'année 2025.

Quelques semaines plus tard, une autre exposition anime l'EMS Riond-Vert de Vouvry. Initiée par le canton en collaboration avec l'Observatoire romand du droit d'asile et des étranger·ères, la collection photographique «Vieillir en Suisse en tant qu'étranger·ère» met en lumière les réalités et les défis spécifiques des personnes âgées issues de la migration. Les portraits, accompagnés de récits biographiques, replacent ces individus

au centre de l'objectif en célébrant la diversité de leurs parcours et en valorisant leur contribution à la société.

## L'art thérapeutique

Le projet *The Power of Music*, mené par la fondation Solina (BE), a reçu en 2022 le prix de l'innovation des EMS du canton de Berne. Chaque semaine, des musicien·ne·s professionnel·le·s rejoignent les résident·e·s pour des sessions de composition et d'interprétation musicale. Les créations nées de ces ateliers illustrent comment la musique peut stimuler des émotions positives, réduire l'isolement et transformer le cadre de vie.

L'expression plastique et créative offre, elle aussi, des opportunités uniques d'interaction et de valorisation personnelle. Dans son ouvrage «La médiation artistique en travail social», Francis Loser explore comment des ateliers créatifs redéfinissent les espaces de vie en EMS. À Genève, par exemple, des résident·e·s ont collaboré à la



Séquence de l'exposition «Vieillir en Suisse en tant qu'étranger·ère» à l'EMS Riond-Vert de Vouvry.

Photo: mäd

réalisation de fresques inspirées de leurs souvenirs et aspirations, une démarche qui nourrit à la fois leur expression personnelle et les interactions sociales avec le personnel et les visiteur·euse·s. Un exemple issu des interventions de la Fondation Anouck, qui depuis 2008 a réalisé plus de 250 projets de fresques artistiques et thérapeutiques, dont plusieurs exemplaires dans les EMS de Suisse romande.

## Les EMS comme lieux de vie culturelle

À Porrentruy, le foyer Les Planchettes organise quatre fois par an une exposition en ses murs. De tels événements permettent

aux résident·e·s, notamment aux personnes qui n'ont plus la possibilité de se rendre dans les galeries, d'accéder à des créations culturelles exclusives. Les vernissages sont aussi des moments d'échange avec la population et, pour certains visiteurs et visiteuses, le prétexte pour franchir pour la première fois les portes de l'institution.

À l'inverse, l'art peut être un révélateur de la vie qui anime le quotidien des EMS. Ainsi le beau livre *Chambres avec vue* coréalisé par le photographe Christophe Florian et l'écrivain Thomas Sandoz. Une plongée artistique et sociologique dans l'atmosphère propre de chaque chambre et dans l'univers intime des résident·e·s d'EMS du canton de Neuchâtel, réalisée entre 2019 et 2022.

Loin d'être de simples lieux de soins, les EMS révèlent leur potentiel en devenant des espaces d'échange, de créativité et de vie culturelle. À travers des initiatives artistiques variées, ils s'ouvrent au monde extérieur, tissent des

liens avec les communautés et enrichissent le quotidien des résident·e·s. Ces projets, qu'ils soient itinérants ou ancrés dans les institutions, rappellent que l'art a le pouvoir de transformer les représentations, d'apaiser les esprits et de construire des ponts entre générations. Les EMS, en réinventant leur rôle, se positionnent comme des acteurs culturels essentiels de nos sociétés. ■

## Pour en savoir plus:

Loser, F. (2019). La médiation artistique en travail social: Enjeux et pratiques en atelier d'expression et de création. Genève: Éditions ies.

Florian, C., & Sandoz, T. (2024). *Chambres avec vue: Immersion dans les homes neuchâtelois*. Neuchâtel, Suisse: Alphil.



Camille-Angelo Aglione

Directeur de l'association valaisanne des EMS (AVALEMS).

✉ [camille-angelo.aglione@avalems.ch](mailto:camille-angelo.aglione@avalems.ch)



Photo: màd

# Enchaîner les pas de danse, c'est bon pour la santé

Par sa nature holistique, la danse fait appel à la coordination comme à la condition physique et à la cognition. Ses bienfaits pour les personnes âgées sont solidement documentés, notamment ses effets positifs sur le bien-être, les capacités cognitives et l'équilibre.

Texte: Andrea Schärli

**B**ouger aide à garder sa forme physique ou son agilité mentale et cognitive. Au-delà de cet aspect préventif unanimement reconnu, l'activité physique soutient la santé et améliore la capacité de gérer son quotidien. À plus forte raison pour les personnes souffrant de déficiences cognitives, neurologiques, psychiques ou physiques. Près de la moitié de la population européenne est consi-

dérée comme inactive. L'autre moitié s'adonne à toutes sortes d'activités physiques, dont la danse.

La danse contribue à la santé à divers titres: forme physique, capacités cognitives, bien-être individuel et social, interactions sociales. Tous ces éléments importants pour une vie saine font de la danse une offre de mouvement idéale pour les seniors. Selon différentes études, la danse est l'une des activités les

plus indiquées pour prévenir la démence. En sollicitant les ressources tant physiques que cognitives, elle ralentit le déclin cognitif lié à l'âge. La danse est donc bien plus qu'un simple enchaînement de pas, grâce à sa combinaison de coordination, de cognition et de condition physique. Chacun de ces facteurs compte plus ou moins selon le style de danse et le but du cours. Quant aux aspects créatifs et

artistiques de la danse, comme la coordination avec la musique et les partenaires de danse ou la réalisation d'idées chorégraphiques, ils apportent un bénéfice supplémentaire à la santé.

## Des études ont montré que la danse est l'une des activités les plus indiquées pour prévenir la démence.

### «Seniorstars» – projet de danse créatif

Le projet bernois «Seniorstars» en est la preuve vivante. Depuis 2018, les aîné·e·s de la région bernoise peuvent participer à un programme de danse et d'activité physique complet et étayé scientifiquement. Le projet est le fruit d'une collaboration entre la Dance & Creative Wellness Foundation, de l'Université de Berne et la fondation Bühnen Bern. Son but est de promouvoir la santé et le bien-être des personnes âgées par la danse. Les contenus et les méthodes s'appuient sur les dernières découvertes scientifiques et garantissent ainsi un apprentissage réussi, un entraînement sain et une meilleure neuroplasticité, grâce aux défis créatifs et cognitifs proposés. Le projet est basé sur le travail chorégraphique de la compagnie de danse Bühnen Bern. Outre les parallèles thématiques avec les chorégraphies actuellement répétées par la troupe, des contacts sociaux se nouent avec les danseuses et danseurs lors d'ateliers

ou de représentations publiques. La formation a lieu une fois par semaine pendant 11 à 13 semaines par projet. La plupart des enseignant·e·s ont décroché à Berne un diplôme de la filière MAS en sciences de la danse. Ils ou elles travaillent sur la base de données probantes et disposent d'une solide expérience de la danse.

### Formation et recherche à la fois

Outre leur leçon hebdomadaire, les participant·e·s peuvent prendre part à un projet scientifique de l'Institut des sciences du sport.

Plusieurs petits travaux de recherche ont étudié différents aspects comme le bien-être, la cognition, l'équilibre et l'endurance, afin de mieux comprendre les effets de la danse sur les personnes âgées. Il s'est par exemple avéré qu'en position debout ou pendant la marche, les participant·e·s au projet gèrent mieux une tâche cognitive supplémentaire que les membres du groupe de contrôle, ce qui tend à réduire le risque de chute. En outre, les personnes interrogées ont déclaré avoir davantage d'énergie et se déplacer avec plus d'assurance dans la vie de tous les jours après un cours de danse. «Seniorstars» tire pleinement parti des avantages de la danse. Les participant·e·s reçoivent une aide concrète pour améliorer leur bien-être. C'est exactement ce que proposent les nombreux autres projets de danse destinés – en Suisse et partout dans le monde – aux personnes (âgées) en bonne santé ou atteintes de maladies comme Parkinson. Quiconque aime la danse en tant qu'activité physique ferait donc bien de se joindre à un projet visant à entraîner la coordi-

nation, la cognition et la condition physique de manière globale, qui contribuera à ce qu'il ou elle se sente bien. ■



### Pour en savoir plus:

Étude de l'Université de Berne: Projet de danse créatif pour seniors: aperçu du programme et résultats de la recherche.



MAS en sciences de la danse: cette formation continue aborde sous l'angle des sciences du sport diverses questions liées au quotidien des artistes de la danse.



Andrea Schärli

Dr., dirige le programme de Master of Arts en sciences de la danse et enseigne la danse à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne. Cofondatrice du projet «Seniorstars» à Berne, elle fait notamment des recherches sur la danse comme pilule «magique» pour la santé. [✉ andrea.schaerli@ispsw.unibe.ch](mailto:andrea.schaerli@ispsw.unibe.ch)

# Contribution des bénévoles âgés à la vie culturelle

L'engagement bénévole des seniors s'avère essentiel non seulement pour le fonctionnement du secteur social, mais aussi pour la vie culturelle, comme le montre une étude actuelle.

Texte : **Marion Repetti** et **Farinaz Fassa**

L'enquête *Vivra* réalisée entre 2020 et 2023 sur le bénévolat des seniors en Suisse romande, avec le soutien financier de la Fondation Leenaards, a mis en évidence l'engagement des bénévoles retraités dans le secteur culturel.

## Exemples d'engagement culturel

L'enquête basée sur des entretiens qualitatifs, des entretiens de groupe et l'analyse d'agendas privés a permis de mieux comprendre comment les bénévoles seniors s'engagent dans la vie culturelle. En voici quelques exemples:

- balades-découvertes proposées à des touristes ou à la population locale dans une grande ville romande;
- organisation de cycles de conférences destinées à des publics divers;
- direction de chorale;
- organisation de concerts;
- lectures à des personnes ou groupes n'ayant pas accès à cette activité;
- gestion d'espaces culturels.

## Avantages de l'engagement culturel

L'engagement des bénévoles à la retraite est précieux non seulement

pour ces seniors, mais également pour le monde de la culture:

- L'implication dans la vie culturelle locale nécessite des compétences particulières. Ce faisant, les seniors maintiennent voire développent leurs compétences. Il ressort de l'enquête *Vivra* que les seniors engagés dans le secteur culturel sollicitent souvent des compétences développées au cours de leur vie, dans le cadre d'activités professionnelles, familiales, ou d'autres engagements bénévoles.
- Les protagonistes de la vie culturelle contribuent à faire vivre le secteur de la culture et à le rendre accessible à un public élargi.
- L'engagement culturel procure un réel bien-être. Le fait de rencontrer des gens, de s'ouvrir à de nouvelles activités et de continuer à apprendre active les ressources des seniors.
- L'engagement culturel à la retraite peut être un moyen de retrouver du sens après une carrière difficile. Un participant à l'étude *Vivra* œuvrant bénévolement dans une association culturelle a décrit son engagement comme le moment où il

s'était enfin retrouvé lui-même, loin d'un «monde où il lui fallait faire des devis et où tout était technique».

Les retraité·e·s sont précieux·es pour le secteur culturel suisse, en tant que consommateur·rice·s ou bénévoles. La culture le leur rend bien, en enrichissant leur quotidien. ■



**Marion Repetti**

Sociologue et professeur à la Haute Ecole et Ecole Supérieure de Travail Social de la HES-SO Valais-Wallis. Ses travaux sont spécialisés dans le domaine des politiques sociales, de la vieillesse, et de la précarité.  
✉ [marion.repetti@hevs.ch](mailto:marion.repetti@hevs.ch)



**Farinaz Fassa**

Professeure honoraire de la Faculté des SSP de l'UNIL. Elle s'intéresse au bénévolat et au travail gratuit. Elle a travaillé sur les inégalités, notamment de genre, en éducation et formation.  
✉ [farinaz.fassarecrosio@unil.ch](mailto:farinaz.fassarecrosio@unil.ch)



6<sup>e</sup> Colloque national spécialisé GERONTOLOGIE CH

## Réalités de la vieillesse Diversité, inégalités et similarités

Que deviennent nos aspirations et nos contextes de vie dans la vieillesse? Une chose est sûre: la diversité reste présente avec l'avancée en âge. Comment prendre en considération cette hétérogénéité dans la pratique professionnelle quotidienne?

Des spécialistes de la recherche et du terrain vous présenteront des approches passionnantes et mettront en évidence combien la réalité du vieillissement, dans ses multiples facettes, remet en question les images courantes de la vieillesse. Plongez dans la diversité des réalités de vie des personnes âgées: de la fracture numérique aux seniors LGBTQ+, de la pauvreté aux conditions de fin de vie, de la migration à l'apprentissage tout au long de la vie.

**Jeudi 4. 9. 2025**  
**Hôtel National, Berne**

Plus d'informations et inscription sur  
[www.gerontologie.ch/colloque](http://www.gerontologie.ch/colloque)

Organisateur



**GERONTOLOGIE CH**

Das Netzwerk für Lebensqualität im Alter  
Le réseau pour la qualité de vie des personnes âgées  
La rete per la qualità della vita in età avanzata

[www.gerontologie.ch/fr](http://www.gerontologie.ch/fr)

## «Accompagnement coordonné des personnes âgées – Pour plus d'autodétermination et de qualité de vie».

En décembre 2024, le magazine ARTISET a consacré pour la première fois une édition spéciale aux défis de l'accompagnement, fruit d'une collaboration entre CURAVIVA, la fondation Paul Schiller, Pro Senectute Suisse, Alzheimer Suisse, GERONTOLOGIE CH, le Service de relève Suisse, la Croix-Rouge suisse, senesuisse et Aide et soins à domicile Suisse. ■



**Pour en savoir plus:**

Lien vers le magazine

## Tabou de la violence

Selon un rapport du Conseil fédéral paru en 2020, les violences touchent jusqu'à 500 000 personnes âgées en Suisse.

Souvent taboues, elles entraînent des conséquences importantes en termes d'atteintes à l'intégrité, à la qualité de vie et à la sécurité des seniors. Les professionnel·le·s des domaines de la santé, du social et du juridique ont un rôle primordial à jouer dans la détection et la mise en place d'interventions pour prévenir ou faire cesser les situations de violence.

Afin d'outiller les professionnel·le·s face à cette problématique, l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO) et l'Unité de médecine des violences (UMV) du CHUV proposent le module de formation continue post-grade «Maltraitance envers les personnes âgées: aspects et soins médico-légaux» (7 jours). Ce module interdisciplinaire permet de développer des compétences clés et des attitudes professionnelles face aux situations de violences envers les personnes âgées et d'acquérir une démarche systématique d'analyse (facteurs de risques, indices, dangerosité, mesures à prendre). ■



**Pour en savoir plus:**

Calendrier, inscription en ligne, prix et règlement d'études sur [www.ecolelasource.ch](http://www.ecolelasource.ch)



«NOS RÉSEAUX SPÉCIALISÉS SE PRÉSENTENT»

## Réseau spécialisé Habiter et vivre

Le réseau spécialisé Habiter et vivre s'engage afin qu'au stade de la planification et de la construction, les maîtres d'ouvrage pensent au vieillissement des futur·e·s occupant·e·s de leurs bâtiments. Il se tient aussi à disposition des communes toujours plus confrontées à de telles questions, en raison de l'évolution démographique.



Vous avez des questions ou aimeriez participer au réseau spécialisé Habiter et vivre? N'hésitez pas à contacter David Fässler.

L'âge venant, on passe de plus en plus de temps chez soi. Au-delà du logement proprement dit, l'environnement immédiat et la vie de quartier comptent beaucoup. Tant les aspects architecturaux que la création d'aménagements sociaux aident à vieillir de manière épanouie dans ses quatre murs.

### Visites et échanges d'expériences

Les exemples de bonnes pratiques indiquent la voie à suivre. À cet effet, le réseau organise des visites de projets de construction bien conçus pour les seniors. L'accent y est mis sur l'offre en place dans les bâtiments: En quoi consiste l'accompagnement prévu? Comment fonctionne le réseau social? Et qu'apportent les services liés à la santé, dans une optique de maintien à domicile?

Le réseau encourage les échanges d'expériences entre les acteurs du secteur immobilier et les spécialistes en gérontologie. Ces deux domaines ont beaucoup à apprendre l'un de l'autre. Des rencontres en ligne sont régulièrement proposées sur des thèmes d'actualité.

### Transfert de connaissances et mise en réseau

Outre sa fonction de transfert de connaissances, le réseau spécialisé est une importante plateforme d'échanges pour les expert·e·s en gérontologie comme du secteur immobilier. La participation est ouverte essentiellement aux membres de GERONTOLOGIE CH. Les membres du réseau spécialisé organisent par exemple des visites ou des conférences. Le réseau souhaite par ailleurs intervenir dans le débat politique.

Il s'est ainsi récemment prononcé dans la procédure de consultation nationale portant sur le financement du logement protégé pour les bénéficiaires de prestations complémentaires. ■



### Pour en savoir plus:

[gerontologie.ch/fr/reseau/habiter-et-vivre](https://gerontologie.ch/fr/reseau/habiter-et-vivre)



David Fässler

Responsable du réseau spécialisé Habiter et vivre et propriétaire de Fred GmbH.

✉ [david.faessler@fredpartner.ch](mailto:david.faessler@fredpartner.ch)

## Alliances locales «Demenz Meet» pour briser le silence

Les conférences «Demenz Meet» permettent aux personnes atteintes de démence, à leurs proches et aux expert·e·s du secteur de se parler sur pied d'égalité. Ces «heures de légèreté sur un thème oppressant» constituent une précieuse occasion de rencontres, d'inspiration et de réseautage. Lancée à Zurich, la formule a été reprise dans tout l'espace germanophone.

Texte: Martin Mühlegg

Rainer Heydenreich raconte comment ses amis de jadis se sont mis à l'éviter, en apprenant qu'il souffrait de la maladie d'Alzheimer. Philosophe, le banquier privé à la retraite lance une boutade: «aujourd'hui, je sais précisément qui sont mes vrais amis!». Quant à Manfred Heigl, il parle avec amertume du programme de réinsertion de son employeur, qui a de fait conduit à son exclusion: «j'ai travaillé tant d'années dans cette grande entreprise. Il y a de nombreuses de tâches dont j'aurais pu me charger, malgré ma démence.»

Corina Pfister explique qu'elle parvient mieux à gérer ses déficits et ses douleurs depuis qu'elle s'est fait une raison. Elle utilise un calendrier avec des pictogrammes, qu'elle maîtrise mieux que s'il comportait des chiffres et des lettres. Volkmar Schwabe a fait de sa propre démence un projet de vie: ce journaliste scientifique s'est



informé en détail sur les causes, les symptômes et les conséquences de sa maladie. Il a conçu à partir de là un programme d'alimentation, d'activités, de sport et de rencontres qui lui a redonné de la joie de vivre, en lui permettant de participer à la vie sociale.

Un air de fête estivale: participant·e·s à la rencontre «Demenz Meet» organisée dans le jardin de la «Kardinal König Haus» à Vienne.

Photo: mäd

### Tremplin vers une vie meilleure

En temps normal de tels récits, impressions ou leçons de vie sur un thème aussi tabou que la démence se confient en petit comité, voire dans un groupe de proches. Or Rainer, Manfred, Corina, Volkmar et toujours plus de compagnons d'infortune ont choisi d'en parler ouvertement, en partageant leurs expériences avec le public des alliances locales «Demenz Meet». De nombreuses personnes confrontées à une situation similaire leur en savent gré. À l'instar de Rolf Könemann qui veille sur Beni Steinauer, son conjoint atteint de démence: «la découverte de Demenz Meet a été pour nous un tremplin vers une vie meilleure».

Pour beaucoup de gens, l'apparition d'une démence représente un voyage vers l'inconnu, placé sous le signe de l'incertitude et bien souvent solitaire. Car la maladie reste stigmatisée: une bonne partie de la population associe la démence à la dépendance, à l'incontinence et au besoin de soins, voire à l'agressivité et à la dangerosité. De tels préjugés occultent le fait que bien des années épanouies et dignes d'être vécues attendent encore les personnes diagnostiquées démentes. Mais pour que ce soit le cas, il faut un minimum de connaissances, un entourage empathique, un cadre de vie adapté et divers outils pratiques.

### Des rêves, de bonnes histoires et des souhaits

Les rencontres «Demenz Meet» se sont imposées comme modèle à suivre pour renforcer la conscience sociale à propos de la maladie. Tout a commencé en 2017 à Zurich où Daniel Wagner, proche aidant,

avait convié à une fête d'été les membres de son groupe Facebook. De tels événements permettent à tout un chacun de partager ses expériences, ses découvertes et ses souhaits lors de formats comme «I have a dream» ou «une bonne histoire».

### Plus de 1500 personnes se sont réunies à Munich, Bâle, Vienne, Zurich, Linz, Lucerne, Cologne et Saint-Gall pour échanger des expériences.

Entre-temps, l'association bernoise demenzworld a développé l'idée de Daniel Wagner. Depuis 2020, un système de franchise sociale a favorisé l'essor de «Demenz Meet» dans d'autres villes. L'année 2024 a été bien remplie pour demenzworld: plus de 1500 personnes se sont réunies à Munich, Bâle, Vienne, Zurich, Linz, Lucerne, Cologne et Saint-Gall pour échanger des expériences, partager leur savoir-faire et se soutenir mutuellement.

### Aimer, vivre et sourire!

Toutes les manifestations organisées affichent complet, preuve que les plateformes favorisant les échanges sur la démence et rompant l'isolement répondent à un réel besoin. Cette évolution réjouissante devrait se poursuivre en 2025: d'autres villes ou organisations ont signalé leur intérêt pour «Demenz Meet». Cela ne

### L'assistante IA Sophie vous répond et vous accompagne

Avec son assistante numérique Sophie, demenzworld a fait entrer l'accompagnement des proches et des personnes atteintes de démence dans une ère nouvelle. Sophie est le premier système d'intelligence artificielle générative conçu dans l'espace germanophone pour répondre aux questions spécifiques de proches. Le nom de cette IA vient du grec ancien, où il incarne la sagesse, la connaissance et la mémoire.

L'IA fait partie intégrante des plateformes de demenzworld. Il suffit d'indiquer sa question ou son problème dans la fenêtre de discussion pour obtenir une réponse rapide et fiable, l'anonymat étant respecté. Comme dans toute conversation, des suggestions ciblées vous parviennent au fil des questions. Sophie propose des informations adaptées aux problèmes soumis, en puisant dans des sources scientifiquement validées. «Sophie est un bon exemple de la manière dont les solutions numériques peuvent soulager les proches aidants», confirme Patrick Hofer de l'organisation Swiss Carers. ■

peut que réjouir une des figures les plus connues du mouvement dans l'espace germanophone. «Je souhaite que les rencontres «Demenz Meet» se répandent comme une traînée de poudre – afin qu'un maximum de personnes atteintes de démence aient une vie épanouie et heureuse», souligne Lilo Klotz,

elle-même atteinte de démence et active pour la société allemande Alzheimer comme pour Alzheimer Europe. À la réunion «Demenz Meet» de Cologne, elle est montée sur scène pour exposer son approche «aimer, vivre et sourire». ■



Martin Mühlegg

Journaliste et médiateur culturel. Depuis 2004 il a lancé, dirigé ou accompagné différents projets dans les secteurs des médias, de la formation et de la culture. Membre du comité et chef de rédaction de demenzworld, il est aussi proche aidant de sa mère atteinte de démence.

✉ [mmu@demenzworld.com](mailto:mmu@demenzworld.com)

Annonce

Si nos soignants vont bien, les personnes soignées vont bien aussi.



GAGNANT-GAGNANT DANS L'AIDE ET LES SOINS À DOMICILE

Dans les organisations privées d'aide et de soins à domicile, le personnel soignant est la priorité afin que les patients soient la priorité du personnel soignant.

En Suisse, environ 65'000 personnes comptent sur l'aide, l'accompagnement et les soins individuels proposés par des organisations privées ASD. L'ASPS représente 417 organisations ASD avec 18'500 collaborateurs, qui contribuent, avec une part de marché de plus de 30%, à la sécurité de la prise en charge.

ASPS

SPITEXPRIVEE.SWISS

Numéro gratuit 0800 500 500  
[www.spitexprivee.swiss](http://www.spitexprivee.swiss)



### Guichet unique pour les personnes atteintes de démence et leurs proches

La plateforme demenzworld.com soutient les personnes atteintes de démence et leurs proches. Ce guichet unique est une mine d'informations et une véritable plaque tournante pour les proches, les malades et les spécialistes. Tout le monde peut y partager ses connaissances et expériences ou y puiser des idées pratiques, tant en ligne qu'aux manifestations présentielles proposées. À côté des rencontres «Demenz Meet» (voir texte principal) et de l'assistante numérique Sophie (voir encadré), demenzworld propose d'autres outils précieux pour gérer la maladie:

- Le «journal» comporte des modules gratuits d'apprentissage en ligne, des éclairages sur la démence ainsi que des actualités du monde politique, de la recherche et de la société civile.
- Un dictionnaire en ligne «wiki» explique de manière concise et simple, à l'aide de vidéos, les 150 principaux termes liés à la démence.
- Sur Facebook, un forum crée un espace d'échanges en ligne basés sur la confiance, avec modération sur les questions liées à la démence. ■

# Soigner un AVC avec la réalité virtuelle

Grâce à la réalité virtuelle, la rééducation après un AVC devient plus efficace et rapide, et les patient·e·s sont plus motivé·e·s à s'entraîner.

Texte: Debora Lehmann et Anja Lüdi

Notre travail de bachelor portait sur la rééducation en physiothérapie après un accident vasculaire cérébral (AVC). Nous nous sommes concentrées sur l'apport des nouvelles technologies. Notre étude a notamment porté sur la réalité virtuelle qui, ces dernières années, a gagné du terrain comme méthode de soutien dans ce secteur.

La rééducation après un AVC est un sujet très important en Suisse où, chaque année, 16'000 personnes sont victimes d'une attaque cérébrale. Les personnes âgées sont spécialement touchées, l'âge étant un des principaux facteurs de risque. Autrement dit, ce thème revêt une grande importance en gérontologie.

## Cellules nerveuses endommagées

Un AVC est dû à une mauvaise irrigation du cerveau, dont les cellules nerveuses subissent des

lésions. Il peut en résulter, entre autres séquelles, des troubles de la marche et de l'équilibre, et donc une grave perte d'autonomie chez les victimes d'un AVC.

Une attaque cérébrale est généralement suivie d'un séjour hospitalier stationnaire avec rééducation en établissement spécialisé. Les mesures de physiothérapie proposées ont pour but d'aider les patient·e·s à gérer les limitations subies et à retrouver un maximum d'autonomie.

Durant les mois qui suivent un AVC, le cerveau est en effet très plastique et il y a à ce stade un réel potentiel de récupération de fonctions comme la marche. Pour en tirer le meilleur parti, des thérapies intensives avec feedback ciblé s'imposent. Les nouvelles technologies liées à la réalité virtuelle présentent dans ce type de rééducation un réel avantage sur les méthodes usuelles.

Les systèmes de réalité virtuelle permettent d'impliquer directement les patient·e·s dans les mouvements effectués, à l'aide d'un feedback visuel, auditif et tactile. L'entraînement devient d'autant plus réaliste et motivant. Et comme les exercices peuvent être intégrés dans des scénarios de la vie quotidienne, le transfert des compétences ainsi acquises dans le monde réel est plus aisé. Selon l'appareil, différents stimuli interviennent et des scénarios variés sollicitent les patient·e·s aussi bien mentalement que physiquement. La rééducation peut se faire avec différents systèmes de réalité virtuelle. L'offre s'étend des carrelages LED interactifs ou des tapis roulants avec projecteurs aux salles entières où les patient·e·s muni·e·s de casques de réalité virtuelle accomplissent des exercices interactifs.



Les systèmes de réalité virtuelle permettent d'intégrer les exercices dans des scénarios du quotidien, facilitant le transfert des compétences acquises dans le monde réel.

Photo: iStock

Le délai de soumission est fixé au 30 avril 2025.

## Systèmes testés

Nous avons eu l'occasion de voir à l'œuvre certains de ces systèmes et de les tester dans la rééducation. Le C-Mill, tapis roulant avec écran intégré et projection au sol, offre un intérêt tout particulier. Il permet de stabiliser avec une ceinture de sécurité les patient·e·s, à qui il propose toute une série d'exercices pour améliorer leur équilibre et leur capacité de marche. L'avantage d'un tel système tient à sa composante ludique, qui rend l'entraînement plus plaisant. Bien des patient·e·s reconnaissent que les exercices de réalité virtuelle leur apportent un changement bienvenu et augmentent ainsi leur volonté et leur motivation. L'entraînement gagne en intensité, et les progrès de la rééducation sont plus rapides.

En fin de compte, la réalité virtuelle se révèle un outil précieux dans la rééducation après un AVC.

La thérapie est non seulement plus efficace, mais aussi plus agréable et motivante. Sachant que les personnes âgées éprouvent souvent des difficultés à se motiver et à persévérer lors des entraînements conventionnels, la réalité virtuelle représente un complément prometteur aux approches traditionnelles de la rééducation. ■



**Debora Lehmann**

Physiothérapeute diplômée HES  
✉ [debora.lehmann@bluewin.ch](mailto:debora.lehmann@bluewin.ch)



**Anja Lüdi**

Physiothérapeute diplômée HES  
✉ [anja17.luedi@gmail.com](mailto:anja17.luedi@gmail.com)

## Appel à candidatures pour 2025

Le Prix GERONTOLOGIE CH, décerné chaque année, récompense trois travaux scientifiques de fin d'études d'excellente qualité dans le domaine de la vieillesse. L'appel d'offres est interdisciplinaire et s'adresse aux personnes fraîchement diplômées dans tous les domaines en rapport avec la vieillesse: social, santé, médecine, thérapie, design, informatique, économie, ingénierie, alimentation, psychologie, travail communautaire, architecture, droit, etc. ■



### Pour s'inscrire:

[gerontologie.ch/fr/prix-gerontologie-ch](http://gerontologie.ch/fr/prix-gerontologie-ch)



Au Tessin, plus de 600 personnes jugent indispensable le service de repas à domicile.

Photo: iStock

# Gros plan sur le service de repas à domicile

Qu'apporte le service de repas à domicile à la clientèle tessinoise? Une étude actuelle de la SUPSI fait le point.

Texte: Stefano Cavalli, Laurie Corna, David Maciariello, Gladys Delai Venturelli et Roberta Torriani

**L**e service Repas à domicile de Pro Senectute Ticino e Moesano, actif depuis les années 1970, assure au quotidien la livraison de repas chauds à plus de 3000 personnes réparties dans toute la région. En 2023, la Haute école spécialisée de la Suisse italienne (SUPSI) a été mandatée pour mener une étude visant à établir le profil des bénéficiaires, à analyser l'utilisation de ce service et à en évaluer l'impact sur le maintien à domicile. À cet effet, la SUPSI a mené une enquête par questionnaire auprès de 806 usager·ère·s et 557 proches, ainsi qu'une cinquantaine d'entretiens semi-directifs. L'âge moyen des usager·ère·s, dont deux tiers sont des femmes, est de 82 ans; près de 60% reçoivent des repas quasiment tous les jours et

85% recourent également à d'autres services formels, à commencer par les soins à domicile et l'aide au ménage.

## Surmonter un moment difficile

Le service de repas à domicile offre un soutien précieux en période de crise. Il est souvent sollicité à la suite d'un événement critique, comme une hospitalisation ou la perte de la conjointe ou du conjoint, de même que dans des situations d'urgence collective, comme lors de la pandémie de COVID-19. Parfois la crise se résorbe et il est moins fait appel à ce service ou il est annulé. À l'autre extrême, les problèmes de santé deviennent chroniques et faute de pouvoir faire leurs courses ou cuisiner, les gens deviennent tributaires du service de repas à domicile.

## Pouvoir demeurer à domicile plus longtemps

Près de trois usager·ère·s sur quatre, et davantage encore de proches, jugent le service de repas à domicile essentiel pour retarder ou éviter un transfert en EMS. Les auteur·e·s ont demandé aux participant·e·s à l'étude comment ils s'y prendraient si ce service venait à disparaître.

Un·e usager·ère sur quatre a affirmé ne pas savoir comment gérer la situation, et un sur six a admis qu'il lui faudrait bien quitter son domicile. Cela signifie qu'au Tessin, plus de 600 personnes jugent ce service indispensable. Toutes n'iraient pas forcément en EMS mais les familles sont déjà fortement sollicitées, et les solutions alternatives de livraison de repas ne garantissent pas toujours des menus équilibrés à des coûts

abordables. Il ne faut pas non plus sous-estimer le rôle d'«antenne sociale» du service de Pro Senectute Ticino e Moesano, qui contribue à réduire l'isolement.

Ce sont les personnes les plus vulnérables qui pâtiraient le plus de l'absence d'un tel service: celles ayant un faible niveau d'instruction, celles qui peinent à joindre les deux bouts, celles souffrant de problèmes de santé ou qui dépendent de l'aide d'autrui pour les courses et la préparation des repas.

## Faire face à la fragilité

Dans les réponses des usager·ère·s et de leurs proches, il est souvent question de «commodité». C'est même la principale raison invoquée pour expliquer le recours à un tel service. Il est pratique parce que la fragilité rend des activités comme les achats ou la cuisine difficiles, sinon dangereuses. Il est commode parce que les forces diminuent et que l'on se fatigue plus vite. Il est commode encore parce que l'envie de cuisiner et de manger tend à disparaître, à plus forte raison si l'on vit seul, augmentant le risque de malnutrition.

Le service de repas à domicile allège doublement le quotidien des personnes âgées: il les soulage sur le plan physique, en suppléant à ce que leur corps n'est plus à même d'accomplir; sur le plan mental, il apaise leurs inquiétudes en leur procurant une tranquillité d'esprit bienvenue.

Plus rien à faire ni à penser. À première vue, ce manque d'envie de cuisiner pourrait sembler un simple caprice et la commodité un luxe superflu. Les auteur·e·s sont convaincu·e·s que ce service répond à un besoin profond et essen-

tiel: celui de faire face au processus de fragilisation qui caractérise le quatrième âge.

En plus de garantir une alimentation suffisante, équilibrée et variée, la réception de repas préparés fait économiser du temps et des forces, qui pourront être consacrés à d'autres tâches domestiques devenues de plus en plus exigeantes, ou à des activités plus gratifiantes. Ce service contribue ainsi à maintenir une bonne qualité de vie, à préserver l'identité et à retarder, voire éviter, les conséquences les plus graves de la fragilité. ■



### Pour en savoir plus:

Cavalli, S., Corna, L., Maciariello, D., Delai Venturelli, G., & Torriani, R. (2024). Studio sul servizio Pasti a Domicilio di Pro Senectute. Manno: Centro competenze anziani SUPSI.



Stefano Cavalli

Docteur en sociologie, est professeur ordinaire à la Haute école spécialisée de la Suisse italienne (SUPSI), où il dirige le Centre de compétences sur le vieillissement. Co-auteur·e·s: Centre de compétences sur le vieillissement, SUPSI.

✉ [stefano.cavalli@supsi.ch](mailto:stefano.cavalli@supsi.ch)

# Quand la dépression échappe au radar

Mieux détecter et soigner les cas de dépression dans les EMS.

Texte: Luca Derosas et Jordan Ayer



Une joie feinte, un sourire de façade ou un silence poli cache parfois, en EMS, une dépression. Jordan Ayer et Luca Derosas, deux jeunes diplômés infirmiers de l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO), ont consacré leur travail de Bachelor au rôle du personnel infirmier dans la détection des symptômes de dépression chez les résident·e·s d'EMS.

La dépression est le trouble mental le plus répandu chez les personnes âgées. Elle reste toutefois sous-diagnostiquée, sous-traitée et difficile à détecter. Or cette pathologie précipite le déclin fonctionnel, affecte la qualité de vie, augmente le recours aux soins et le

**Le personnel infirmier est un acteur essentiel dans la détection et la gestion de la dépression en EMS.**

Photo: Shutterstock

taux de mortalité. Elle peut aussi représenter un fardeau et générer une souffrance bien réelle chez les proches.

L'entrée en EMS marque une profonde rupture dans le parcours de vie d'un individu. Une telle période est souvent accompagnée d'autres facteurs dépressogènes, comme le deuil. Elle risque donc de fragiliser les ressources et les stratégies d'adaptation de la personne, et par là d'exacerber sa vulnérabilité.

**60 à 70 pour cent des dépressions chez les personnes âgées ne sont pas diagnostiquées.**

## Formes atypiques chez les seniors

La dépression touche entre 8 et 16 % des personnes âgées de 65 ans et plus, et 12 à 15% des plus de 85 ans. Les chiffres sont plus élevés encore dans les EMS, où la prévalence de la dépression peut atteindre 35 à 45% des résident·e·s. Or 60 à 70 % des dépressions ne sont pas reconnues chez les personnes âgées. En effet, la symptomatologie de la dépression a beau être caractérisée et bien définie dans les ressources diagnostiques (DSM-5 et CIM-11), ce trouble mental s'exprime souvent de manière légère chez les individus âgés, ou reste masqué. De telles formes atypiques de dépression sont d'autant plus difficiles à identifier.

En outre, une dépression peut très bien être masquée par d'autres pathologies d'ordre somatique ou psychiatrique. Les croyances ou perceptions personnelles en lien avec la culture et les différences entre générations influencent également l'expression de la dépression. Pour bien des gens, faire le poing dans la poche malgré la souffrance est une façon de rester digne. Les idées reçues sur la vieillesse ont également un impact sur ce qui sera perçu ou non comme de la dépression. Par exemple, le fait d'associer le grand âge à la tristesse peut conduire à ne pas détecter une dépression.

## Pour une meilleure détection infirmière

La revue de littérature réalisée dans ce travail de bachelor a mis en lumière trois facteurs pouvant faciliter la détection de la dépression par le personnel infirmier:

1. Une formation en gestion de la dépression permet de reconnaître les situations à risque.
2. La détection systématique de la dépression dans une population vulnérable (notamment en EMS) permet une meilleure prise en soin.
3. Un dépistage basé sur des outils appropriés (p. ex. GDS Geriatric Depression Scale) facilite l'identification de la dépression chez les résident·e·s d'EMS.

Dans la pratique, les instruments pouvant contribuer à améliorer la détection existent, mais leur coordination laisse souvent à désirer.

## Prise en compte de l'entourage

Par ses compétences et son expertise en prévention et en maintien de la santé, le personnel infirmier

est un acteur essentiel dans la détection et la gestion de la dépression en EMS.

L'évaluation clinique est importante pour la surveillance de l'état de santé des résident·e·s. Elle doit être à même de détecter les symptômes précoces ou établis de la dépression, dans ses différentes expressions.

Le personnel infirmier ne peut dès lors s'en tenir aux trois facteurs susmentionnés. Concrètement, l'évaluation clinique devrait intégrer aussi bien les connaissances des soignant·e·s que celles d'une équipe plus large formée de la personne résidente elle-même, de ses proches et de tout l'entourage interprofessionnel. Car il est essentiel de bien connaître la personne en question pour distinguer ce qui appartient chez elle à un état normal ou pathologique. Une telle approche collaborative s'avère indispensable pour repérer des signes éventuels de dépression et y donner suite. ■



Luca Derosas et Jordan Ayer

sont de jeunes diplômés infirmiers de l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO).

✉ [lderosas29@gmail.com](mailto:lderosas29@gmail.com)

✉ [ayerjordan@hotmail.com](mailto:ayerjordan@hotmail.com)

# Rester ou déménager?

La situation de logement des femmes vivant seules de la génération des baby-boomers est souvent précaire. Elle risque encore de se dégrader ces prochaines années.

Texte: **Gabrielle Wanzenried**

## Contexte de l'étude

Selon l'Office fédéral de la statistique (OFS), la Suisse compte près de 2,2 millions de baby-boomers (personnes nées entre 1946 et 1964), soit presque 21 % de sa population. Cette tranche d'âge compte en particulier près de 290'000 femmes vivant seules. Une étude mandatée par l'Office fédéral du logement (OFL) vient de paraître sur la situation de logement et de vie des femmes baby-boomers vivant seules. L'étude se base sur les données d'une enquête et sur des interviews menées avec des responsables des politiques pour la vieillesse de communes alémaniques et romandes, de même qu'avec des personnes de la population cible. Elle éclaire leur quotidien dans quatre domaines:

- logement
- finances
- santé
- relations sociales.

## Résultats de l'enquête

Les femmes vivent plus souvent seules que les hommes de la même

classe d'âge. Dans la génération des baby-boomers, elles sont en outre plus nombreuses que les hommes ou que les femmes ne vivant pas seules du même groupe d'âge à avoir un revenu insuffisant, des coûts de logement élevés et des problèmes avec l'environnement de leur logement, avec pour résultat qu'elles songent plus souvent à déménager. Il faut dire qu'elles sont moins souvent propriétaires de leur logement que les autres groupes de population étudiés. Facteur aggravant, les femmes âgées vivant seules endossent plus souvent le rôle de proches aidantes ou leur état de santé est moins bon en comparaison des autres groupes examinés de la même tranche d'âge. Elles courent également un risque accru d'isolement social. Malgré tout, et le fait mérite d'être souligné, les femmes baby-boomers vivant seules affichent une plus grande satisfaction dans les quatre domaines étudiés, ce qui tient peut-être à leurs exigences modestes. Les vulnérabilités identifiées n'en restent pas moins une source d'inquiétude. Près de

la moitié des femmes de la génération des baby-boomers vivant seules craignent de ne pas disposer d'un logement adéquat et de ressources financières suffisantes à la retraite. 40 % d'entre elles redoutent l'isolement social. Les quatre domaines examinés étant interdépendants, si les peurs diminuent ou si la satisfaction augmente dans l'un d'eux, des effets positifs sont à prévoir dans tous les autres.

## Bien des femmes hésitent à demander les adaptations nécessaires de leur logement, de peur d'une hausse de loyer.

### Résultats des interviews

Lors des entretiens de groupe, les femmes vivant seules de la génération des baby-boomers ont évoqué leur situation de logement et discuté des causes de leurs difficultés. Leurs témoignages ont montré à quel point la perspective d'un changement de logement, les liens sociaux cultivés et une prévention active de la solitude s'avèrent déterminants. Bien des femmes hésitent à demander les adaptations nécessaires de leur logement, de peur d'une hausse de loyer. Autrement dit, les tensions sur le marché immobilier les obligent souvent à demeurer dans un logement inadapté ou à rechercher une solution plus adéquate mais souvent plus coûteuse. D'où l'intérêt suscité par les modèles de logement abordables comme



l'habitat multigénérationnel, les coopératives d'habitation ou encore la proximité de la nature. Les conciergeries d'immeubles ont également été jugées propices aux contacts sociaux et aux rapports de bon voisinage. En résumé, les femmes sont confrontées au dilemme de rester ou de déménager. Or une telle décision nécessite des ajustements émotionnels, financiers et logistiques qui sont loin d'être simples.

### Bilan de l'étude

L'étude recommande aux autorités communales différentes mesures afin d'améliorer la situation de logement du groupe cible. Il convient notamment de préserver sinon d'agrandir le parc immobilier communal, de développer les partenariats publics-privés ainsi que de maintenir le soutien financier aux coopératives d'habitation. Il faudrait par ailleurs explicitement prendre en compte, dans la politique du logement, les besoins

**Les femmes âgées vivent plus souvent seules que les hommes de cette classe d'âge.**

Photo: IA

des femmes vivant seules. Les mesures concrètes envisageables comprennent des bureaux communaux d'orientation, des aides aux ménages à faibles revenus, des systèmes d'échange d'appartements et une base de données centralisée sur les disponibilités des parcs de logements communaux.

Concernant le secteur immobilier, les recommandations de l'étude visent à intégrer des espaces de vie partagés, à exploiter des types de logements innovants et à favoriser la transparence dans la gestion immobilière. Il faudrait par ailleurs accorder davantage d'attention aux femmes baby-boomers vivant seules dans l'attribution des logements coopératifs et étendre la pratique des loyers établis sur les coûts.

Les intéressées sont encouragées à anticiper de bonne heure un déménagement, à se renseigner sur les nouvelles formes de logement et à soigner leur réseau social. L'engagement bénévole et la préservation de bonnes relations de voisinage s'avèrent également déterminants pour améliorer la qualité de vie.

En bref: les femmes vivant seules de cette tranche d'âge présentent des vulnérabilités évidentes dans les quatre dimensions étudiées. Et comme leur nombre est appelé à augmenter, des mesures spécifiques s'imposent de la part des collectivités publiques comme des propriétaires immobiliers. De même, les femmes vivant seules de la génération des baby-boomers feraient bien de prendre elles-mêmes leur destin en main, afin d'améliorer leur situation personnelle. ■



### Pour en savoir plus:

Bedin, M. G., Berings, A., Droz Mendelzweig, M., Huggenberger, Y., Wagner, J., Wanzenried, G., Les femmes baby-boomers vivant seules face à leurs dilemmes de logement: situations de logement, projets, choix et besoins, étude réalisée sur mandat de l'Office fédéral du logement, Berne, novembre 2024.



**Gabrielle Wanzenried**

Prof., Dr., Professeure ordinaire à la Haute Ecole d'Ingénierie et de Gestion du Canton de Vaud, Haute École de Suisse occidentale HES-SO.

✉ [gabrielle.wanzenried@heig-vd.ch](mailto:gabrielle.wanzenried@heig-vd.ch)

# Ensemble pour soutenir les personnes isolées

La nouvelle association *connect!* s'est dotée d'un plan d'action et a créé un réseau pour rompre l'isolement des personnes âgées.

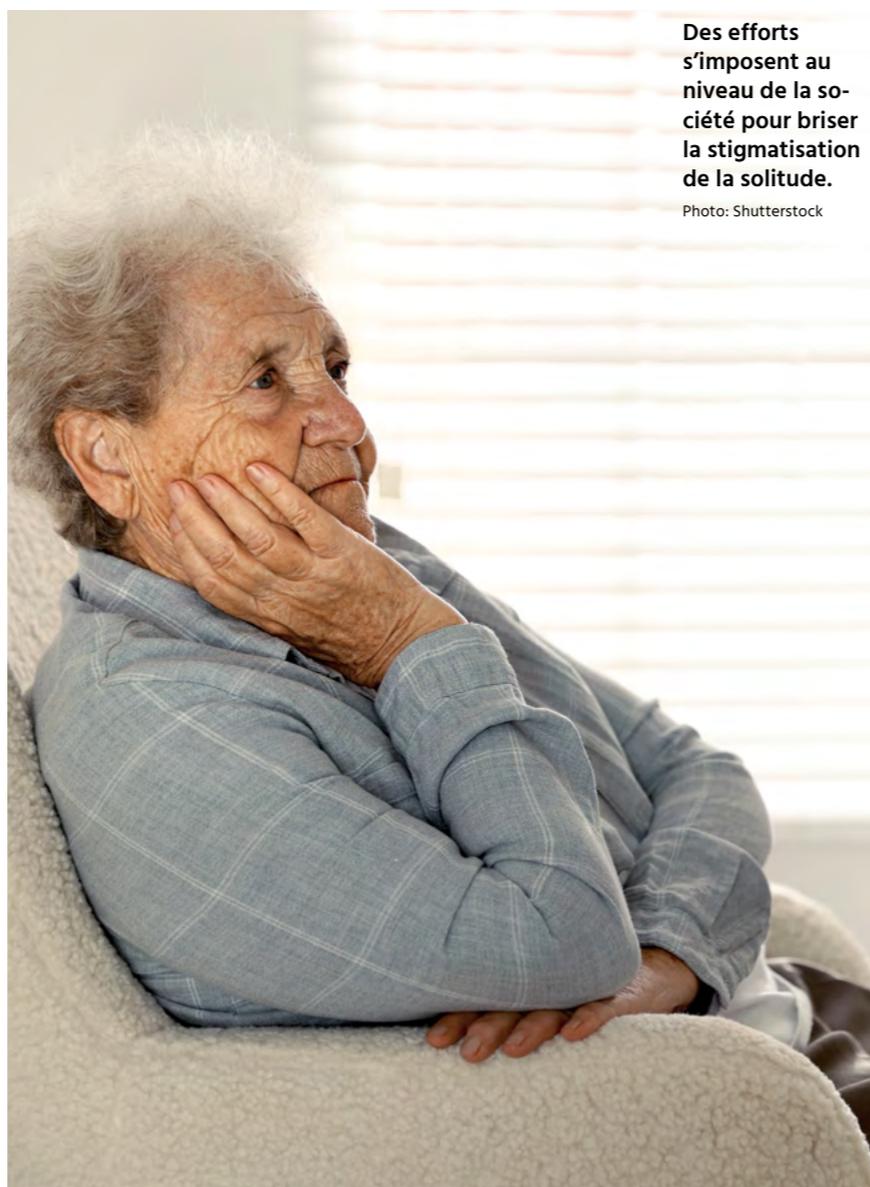
Texte: **Thomas Pfluger**

**M**adame Fusco ne le dit pas directement. Mais Ariane Walter s'aperçoit rapidement qu'elle souffre de solitude. Car durant sa séance de physiothérapie, sa patiente nonagénaire lui raconte que son mari est décédé il y a un an et qu'elle reste cloîtrée chez elle, parce qu'elle a de la peine à marcher. La physiothérapeute aimerait bien l'aider, mais ignore ce qu'il faudrait faire.

**De bonnes offres – mais pas assez de coordination et d'expertise**  
Madame Fusco et Ariane Walter ont beau être des personnes fictives, cet exemple illustre bien ce que ressentent beaucoup de professionnel·le·s. Selon des enquêtes,

## Qu'est-ce que la solitude?

La solitude est un sentiment pénible dans lequel les relations sociales d'une personne sont perçues comme inadéquates sur le plan qualitatif ou quantitatif. Si la solitude persiste, elle est associée à des risques plus élevés de maladies physiques et mentales ainsi que de mortalité. ■



Des efforts s'imposent au niveau de la société pour briser la stigmatisation de la solitude.

Photo: Shutterstock

5 à 9% des seniors vivant à domicile en Suisse se sentent assez souvent ou très souvent seuls. Il s'agit dans bien des cas de personnes très âgées. Et cela malgré toutes les offres visant au maintien des liens sociaux.

À quoi cela tient-il? La solitude étant un sujet tabou, il est difficile aux intervenant·e·s d'en parler ouvertement. On manque dès lors d'offres adaptées aux besoins des seniors isolés et qui prennent en compte les obstacles psychiques, médicaux et sociaux auxquels ce groupe se heurte. Bien des professionnel·le·s de la santé et du social connaissent encore mal le problème de la solitude et les réponses à lui apporter.

## La solitude n'est pas qu'un problème personnel

La solitude doit être appréhendée à trois niveaux: Au niveau individuel, il s'agit de reconnaître la solitude, d'évaluer les besoins dans une approche centrée sur la personne et de déterminer l'aide nécessaire. Diverses offres basées sur des données probantes peuvent être recommandées ici, telles les formations aux compétences sociales, les approches cognitives ou les offres visant à la création de réseaux sociaux.

Au niveau local, il convient de combler les lacunes des offres de participation sociale et d'optimiser ce qui existe déjà, afin que les groupes vulnérables et socialement défavorisés puissent également en profiter. Des offres de décharge (par exemple pour les proches aidants) ainsi que des services bénévoles seront proposés. Les facteurs infrastructurels ont également un rôle à jouer pour réduire la soli-

## Engagement pour moins de solitude

Le programme «*connect!* ensemble moins seul·e», lancé par l'association *connect!*, s'adresse de manière interdisciplinaire aux organisations ou institutions confrontées au thème de la solitude. L'accent y est mis sur le travail en réseau, l'échange de connaissances et la coopération. Le programme vise à mettre à disposition des connaissances de base, des produits et des services sur le thème de la solitude. *connect!* doit son existence au soutien financier des fondations Age Stiftung, Elly Schnorf-Schmid Stiftung, Dr. med. Kurt Fries-Stiftung, Ernst Göhner Stiftung et Beisheim Stiftung. ■

tude: urbanisme, offres de quartier, etc. Au niveau de la société, des efforts s'imposent afin de briser la stigmatisation de la solitude, de réduire les inégalités socio-économiques et de garantir le financement des services sociaux.

## Programme «connect! – ensemble moins seul·e»

L'association *connect!* s'engage pour que moins de personnes en Suisse se sentent seules. Pour y parvenir, elle a élaboré un plan d'action, avec la participation d'un grand nombre de professionnel·le·s, d'institutions et d'organisations. *connect!* vise à mieux coordonner les offres existantes et à renforcer le savoir sur le thème de la solitude. Voici ses priorités:

- mieux identifier la solitude
- permettre aux professionnel·le·s de la santé et du social de mieux

- combattre la solitude, en misant sur l'interprofessionnalité
- faciliter l'accès aux offres existantes
- mettre des services d'aide à disposition des personnes seules.

## Rôle de la gérontologie

Afin d'atteindre ses objectifs, l'association *connect!* entretient dans toute la Suisse un réseau d'institutions et d'organisations actives dans le secteur social et de la santé. Ce tissu associatif accorde une large place aux professionnel·le·s de la gérontologie. ■



### Pour en savoir plus:

L'association publie un bulletin d'information auquel il est possible de s'abonner. En cas d'intérêt pour les études publiées sur la question ou pour une collaboration aux groupes de travail du programme, veuillez vous adresser à notre secrétariat: [ch-connect.ch/fr/](http://ch-connect.ch/fr/)



Aperçu des faits concernant la solitude.



**Thomas Pfluger**

Responsable du programme «*connect!* – ensemble moins seul·e» de PHS Public Health Services.

✉ [pfleger@public-health-services.ch](mailto:pfleger@public-health-services.ch)

# Älter werden und Alter in der heutigen Gesellschaft

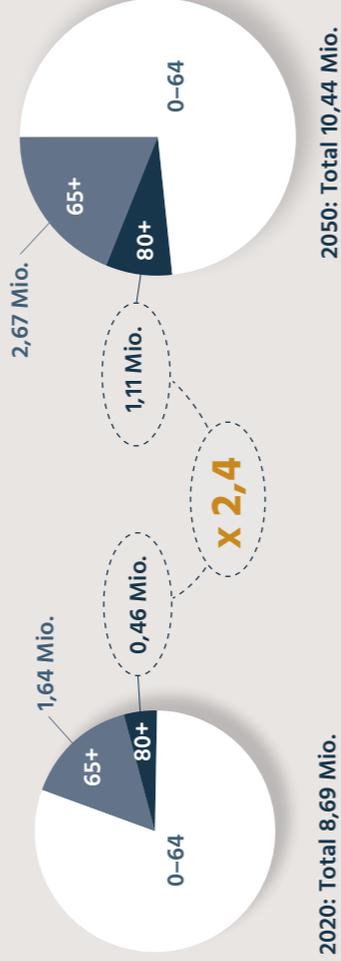
## Vieillesse et vieillissement dans la société d'aujourd'hui

Die Publikationssreihe «Panorama Gesellschaft Schweiz» wird vom Bundesamt für Statistik, den Universitäten Neuenburg und Freiburg sowie der Schweizerischen Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften herausgegeben und steht in der Tradition des Sozialberichts, der seit 2000 alle vier Jahre zu wechselnden Themen erscheint. Die Infografiken stammen aus der aktuellen Ausgabe aus dem Jahr 2024.

La série «Panorama de la société suisse» est publiée par l'Office fédéral de la statistique, en collaboration avec les universités de Neuchâtel et de Fribourg et l'Académie suisse des sciences humaines et sociales. Elle s'inscrit dans la tradition du Rapport social, une collection publiée tous les quatre ans depuis l'an 2000 et qui aborde à chaque édition un nouveau thème. Les infographies proviennent de l'édition actuelle de 2024.

### Hochaltrige in der Schweiz und ihr prognostiziertes Wachstum bis 2050

Personnes très âgées en Suisse et croissance prévue d'ici 2050



### Einsamkeitsgefühle von

**Zuhause lebenden Menschen 75+**  
Sentiment de solitude des personnes de 75 ans et plus vivant à domicile



### Merkmale des Aufenthalts in Alters- und Pflegeheimen, 2021

Caractéristiques des séjours en EMS, 2021



**Anteil Frauen**  
Part de femmes

**75%**



**Ø Eintrittsalter (Jahre)**  
Ø Âge à l'entrée

**84,9**



**Ø Pflegeminuten pro Tag**  
Ø Minutes de soins par jour

**124,7**



**Ø Aufenthaltsdauer (Jahre)**  
Ø Durée de séjour (en années)

**2,8**

### Institutionalisierte Freiwilligenarbeit von Personen ab 65 Jahren nach Organisationstyp

Travail bénévole institutionnalisé réalisé par des personnes âgées de 65 ans ou plus, selon le type d'organisation

