



1|2026

# GERONTOLOGIE CH

PRATIQUE + RECHERCHE



**Mode de vie plus sain**  
Quel rôle jouent l'activité physique et l'alimentation?  
Peut-on en faire trop? Pages 4 à 12

## **Paese Ritrovato**

Nouvelle approche dans la prise en charge de la démence

Page 20

## **Ergothérapie pour les seniors**

Une thérapie reconnue, mais sous-estimée

Page 22



- MODE DE VIE SAIN
- 4 De la valeur de la passivité**
- 6 Faire du sport: Un peu? Beaucoup?**
- 8 Manger: bien plus que se nourrir**
- 10 À la table de l'EMS**
- TROIS PORTRAITS
- 14 COLLOQUE EN ALLEMAGNE**
- NOTES
- RECHERCHE
- 16 Les relations religieuses, une ressource importante**
- ÉTUDE
- 18 À l'aise avec le numérique**
- SERVICE SPÉCIALISÉ
- 19 Pour une Suisse amie des aîné·e·s**
- DÉMENCE
- 20 Soigner les personnes atteintes de démence: une nouvelle approche**
- PRIX GERONTOLOGIE
- 22 Soins palliatifs: quelle place pour l'ergothérapie?**
- 24 De la musique sur mesure dans les services de prise en charge de la démence**

## 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, hslu; Marion  
Repetti, HEVS; Delphine  
Roulet Schwab, La  
Source (HES-SO); Barbla  
Rüegg, GERONTOLOGIE CH;  
Alexander Seifert, FHNW;  
Beat Steiger, seniorweb;  
Dieter Sulzer, ZHAW; Sara  
Tomovic, Réseau spéciali-  
sé Physiothérapie; Silvan  
Kahn, Age-Stiftung

## Annonces

info@gerontologie.ch

Concept, graphisme  
et production

komform GmbH, Berne  
Photo de couverture  
Unsplash

## Traductions

Cindy Hinaut et Alice Gétaz

## 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

2 mars 2026

© 2026 komform



**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)

**«Nouveauté:  
un aperçu de tous  
nos événements»**

Chères lectrices et  
chers lecteurs

Nous avons le plaisir de vous adresser le premier numéro de l'année de notre magazine. Le thème principal porte sur l'alimentation et l'activité physique et interroge leurs apports au bien vieillir. Vous découvrirez aussi des articles originaux et inspirants, abordant notamment l'évolution de l'offre gastronomique en EMS, un retour d'expérience sur un village italien conçu pour les personnes âgées atteintes de démence, le rôle de l'ergothérapie dans les soins palliatifs, ainsi qu'une approche individualisée de la musicothérapie auprès de personnes âgées souffrant de démence. Nouveauté en 2026: nous avons inclus un aperçu de tous les événements organisés par GERONTOLOGIE CH. Nous nous réjouissons de vous y rencontrer nombreuses et nombreux!

Je vous souhaite une excellente lecture!



**Delphine Roulet Schwab**  
Dr. phil., psychologie, Profes-  
seure à l'Institut et Haute École  
de la Santé La Source (HES-SO)  
GERONTOLOGIE CH.  
[✉ d.rouletschwab@ecolelasource.ch](mailto:d.rouletschwab@ecolelasource.ch)



# De la valeur de la passivité

Rester actif en vieillissant est important, mais ne constitue qu'une facette d'une vie accomplie. Vieillir invite aussi à redécouvrir les dimensions passives de l'existence.

Texte: Heinz Rüegger

**E**n gérontologie, deux approches du vieillissement s'opposent souvent: la théorie du désengagement, également appelée théorie du retrait, et la théorie de l'activité. La première postule que bien vieillir suppose un retrait de la vie active et une quête de tranquillité, alors que la seconde met en avant l'importance de rester actif, de développer son

potentiel et de participer à la vie sociale.

L'idée du vieillissement actif s'est largement imposée et sert également de cadre de référence à l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Être actif en vieillissant, s'engager et agir de manière porteuse de sens est sans aucun doute important pour mener une vie épanouie, mais ne constitue qu'une facette d'une vie réussie. Il faut aussi faire l'expérience de la passivité ou

Avec l'âge, «être» est plus important que faire.

Photo: Shutterstock

de la réceptivité. La vie commence par une passivité première, qui précède toute forme d'action: nous sommes conçus, mis au monde et aimés. Nous faisons l'expérience du bonheur comme d'un don et nous nous laissons toucher et saisir par ce qui est grand. De telles expériences comptent parmi les plus profondes de l'existence humaine. Nous les vivons dans une posture passive ou réceptive, c'est-à-dire que nous les accueillons.

## De l'agir à l'être

Au mitan de la vie, l'existence est largement structurée par l'agir et l'activité, au détriment du calme, de la contemplation ou de l'oisiveté. Le vieillissement permet un déplacement des priorités, du faire vers l'être, de l'activisme vers la contemplation, de la performance vers l'accueil. Il permet d'accéder à de nouvelles formes de maturité et de profondeur, et offre une correction salutaire à l'activisme unilatéral qui caractérise notre société de performance.

Dans son ouvrage *Vita Contemplativa ou de l'inactivité*, le philosophe Byung-Chul Han définit l'inactivité non comme une incapacité ou une absence d'activité, mais comme une faculté à être présent au monde dans une ouverture contemplative et attentive, et à percevoir le simple fait d'être vivant. Il qualifie ainsi l'inactivité

de «forme éclatante de l'existence humaine» et affirme que «le but ultime des menées humaines, c'est l'inactivité». La liberté à l'égard du but et de l'utilité est pour lui le cœur de l'inactivité, au point qu'elle constitue «la formule fondamentale du bonheur»; l'inactivité est ce nous initie au mystère de la vie.

**Le vieillissement permet un déplacement des priorités, du faire vers l'être, de l'activisme vers la contemplation, de la performance vers l'accueil.**

## S'émerveiller et se laisser toucher

Autrement dit, l'être vient avant l'agir, le recevoir avant l'accomplir. Cultiver une telle attitude ouvre à l'émerveillement et à la capacité de se laisser toucher par ce qui nous entoure et nous advient. Dans la seconde moitié de la vie, l'enjeu est moins de s'imposer que de participer à la vie. Pour le spécialiste de gérontologie sociale Leopold Rosenmayr, dans la vieillesse, il importe avant tout de se laisser toucher et saisir par la vie, dans une attitude fondamentalement passive. Ce n'est que dans un second temps, et à partir de cette

expérience première, que l'on est conduit à agir et à entreprendre de manière active. Il voyait dans ce paradigme particulier qu'il nomme la saisie une attitude fondamentale du vieillissement.

Le philosophe Wilhelm Schmid évoque une passivité qui n'est ni aimée ni légitimée dans la culture moderne, ajoutant qu'au moins dans le grand âge, il est encore possible de revendiquer le droit humain de rester passif.

Je pense que, dans notre culture dominée par l'activisme, il est temps de réhabiliter la vertu de la passivité évoquée par Frits de Lange. La vieillesse apparaît comme la phase de la vie dans laquelle on peut, plus qu'à tout autre âge, développer une sensibilité et une ouverture à cette dimension de l'existence. Cela représenterait à la fois une contribution au bien vieillir et une correction salutaire du courant dominant d'une société qui épuise et rend malade toujours plus d'individus par excès d'activité. ■



**Dr. Heinz Rüegger**

Théologien, éthicien, gérontologue, collaborateur indépendant à l'Institut de Neumünster (Zollikerberg) et membre associé du Centre de gérontologie de l'Université de Zurich.

[h.ruegger@outlook.com](mailto:h.ruegger@outlook.com)

# Faire du sport: Un peu? Beaucoup?

L'activité physique, l'entraînement et le sport contribuent à maintenir les personnes âgées en bonne santé. Mais de quelle manière?

Texte: Marina Bruderer-Hofstetter

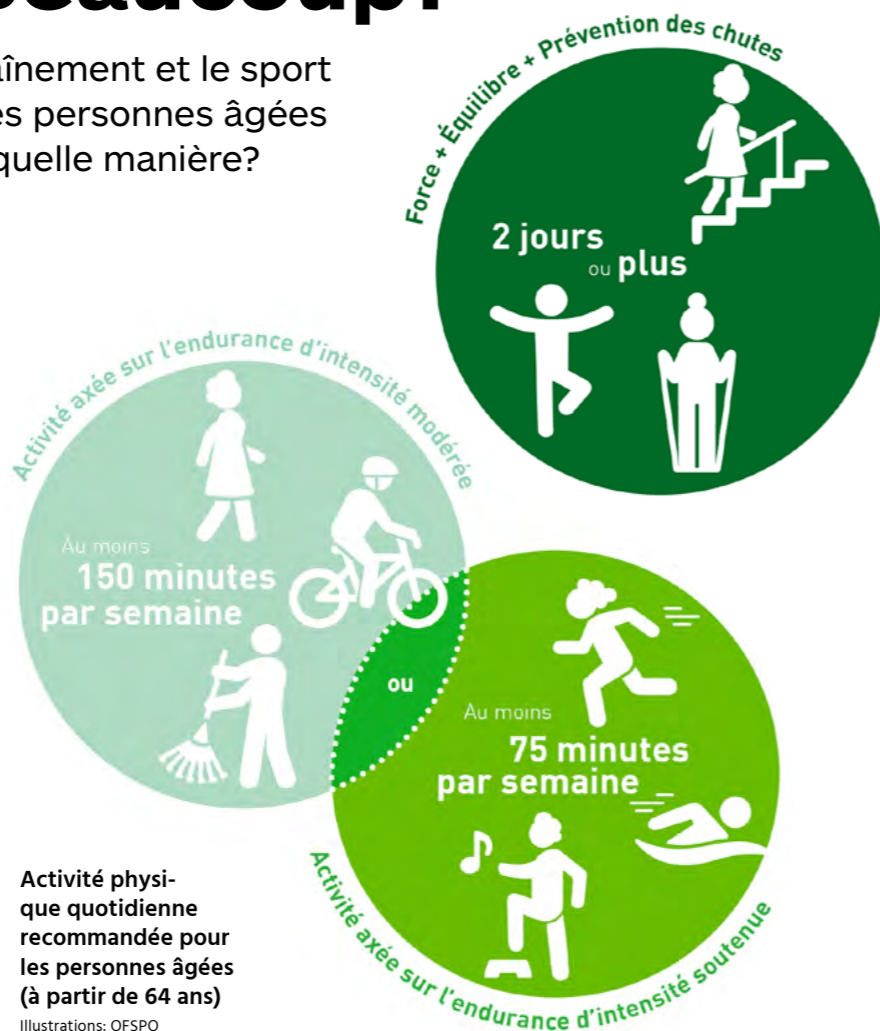
## S'entraîner: quel impact?

Hippocrate, médecin et enseignant grec (460-370 av. J.-C.), aurait déjà affirmé: «La marche est le meilleur remède pour l'homme.» Les personnes âgées actives sont généralement en meilleure santé, se sentent mieux et bénéficient d'une plus grande qualité de vie que celles qui n'ont aucune activité physique.

Un entraînement ciblé peut avoir des effets positifs sur le corps, mais aussi sur les performances cognitives, la qualité du sommeil, la santé mentale, le risque de chute et de fracture, la capacité à accomplir les activités de la vie quotidienne, ainsi que le degré de limitations fonctionnelles. Par ailleurs, l'activité physique peut réduire le risque de maladies chroniques non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, la dépression ou la démence.

## Comment s'entraîner?

Bouger et s'entraîner est bénéfique pour la santé - mais à quelle fréquence et pendant combien de temps? Selon les recommandations suisses, il faudrait pratiquer chaque semaine 150 minutes d'activité axée sur l'endurance d'intensité modérée ou 75 minutes d'acti-



Activité physique quotidienne recommandée pour les personnes âgées (à partir de 64 ans)

Illustrations: OFSPO

tivité d'intensité soutenue, ainsi que, au moins deux jours par semaine, du renforcement musculaire et des activités qui maintiennent l'équilibre et réduisent le risque de chutes. Il est en outre recommandé de limiter les moments passés en position assise prolongée et de les interrompre régulièrement.

Mais quel est le type d'entraînement ciblé, par exemple pour la force ou l'équilibre, le plus ap-

proprié et comment le mettre en œuvre à long terme?

Il n'existe pas d'approche universelle, applicable à toutes et tous. Pour être efficace, l'entraînement doit s'appuyer sur les préférences et les objectifs personnels, être adapté aux capacités physiques et cognitives de la personne, bien dosé et conçu par palier. Il existe une foule d'offres d'activité physique et de renforcement

pour les aîné·e·s: des groupes de marche à l'aquagym, en passant par des activités destinées aux personnes souffrant de maladies ou ayant des besoins spécifiques. Pour maintenir la motivation sur le long terme, il convient de choisir une offre qui correspond à ses besoins et à ses préférences et qui procure aussi du plaisir.

## Quelle aide apporte la physiothérapie?

La physiothérapie peut surtout aider les personnes qui prennent de l'âge à se maintenir en bonne santé. Dans le cadre d'une prise en charge physiothérapeutique, les principes de l'entraînement, fréquence, intensité, durée et type d'exercices, sont appliqués de manière ciblée. Prenons l'exemple d'un entraînement visant à réduire le risque de chute. Les facteurs de risque pertinents pour la personne, tels que des changements liés à l'âge, des modifications physiologiques à court terme ou des maladies chroniques non transmissibles seront répertoriés. Une évaluation approfondie des capacités physiques et cognitives, ainsi que du risque de chute et de blessure, permettra de définir des objectifs personnalisés et de planifier des interventions ciblées. Un entraînement visant à prévenir les chutes se focalise sur des exercices fonctionnels et cognitivo-moteurs pour l'équilibre statique et dynamique ainsi que sur la force maximale et la force rapide.

En cas de douleurs articulaires ou de limitations de la mobilité, l'entraînement de la force maximale sur appareils peut s'avérer difficile. Afin de rendre l'entraînement le plus motivant possible, les

physiothérapeutes ajustent alors les positions de départ aux capacités physiologiques de chaque personne et assurent un cadre sécurisant. Un entraînement sûr, motivant et adapté aux objectifs, aux préférences et aux capacités individuelles permet des progrès tangibles et facilite l'intégration durable de l'activité physique dans la vie quotidienne, contribuant ainsi à un vieillissement actif. ■



## Bibliographie

Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). *Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143-1211.

Frehner D, Knuchel-Schnyder S, Zindel B, Bruderer-Hofstetter M, Pfenninger B. *Sturzprävention in der Physiotherapie: Grundlagen und Empfehlungen für die Praxis. BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung*; Berne, 2021. Documentation spécialisée 2.249.

Ghisoni, R. (2025). *Ist Gewicht-heben Ü65 gefährlich? Natürlich nicht! MSK – Muskuloskelettale Physiotherapie*, 29(03): 145-153



## Pour en savoir plus

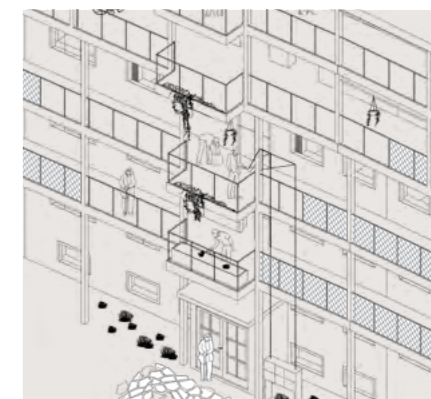
Vous trouverez de plus d'informations sur le sujet sur le site Web de l'Office fédéral du sport ainsi que sur celui du Bureau de prévention des accidents.



## Dr. Marina Bruderer-Hofstetter

Physiothérapeute, chargée de cours à la Haute école spécialisée bernoise au sein de l'Institut interdépartemental de l'âge et responsable de la formation continue en physiothérapie.

✉ [marina.bruderer@bfh.ch](mailto:marina.bruderer@bfh.ch)



## Comment l'architecture peut-elle encourager l'activité physique des personnes âgées?

C'est sur cette question que se sont penché·e·s des étudiantes et étudiants en bachelor dans le cadre d'un projet mené par les départements Architecture et Santé de la Haute école spécialisée bernoise, avec l'aide de cinq personnes âgées endossant le rôle de «Citizen Scientists». Un lotissement typique de Berne des années 1950 a été choisi comme terrain pour l'étude, dont voici les principales conclusions:

- L'activité physique est encouragée lorsque les exigences et les stimuli positifs du lieu de vie correspondent aux possibilités des résidentes et résidents.
- Des éléments accueillants, propices à la communication ou ludiques enrichissent l'aménagement des cages d'escalier ou des espaces extérieurs.
- L'activité physique est encouragée par l'architecture lorsque celle-ci est plaisante, qu'elle permet la rencontre avec d'autres personnes et qu'elle ne présente pas d'obstacles.

# Manger: bien plus que se nourrir

Longtemps abordée essentiellement sous l'angle de la santé, l'alimentation des seniors est aujourd'hui envisagée de manière plus large. Car manger, c'est aussi un vecteur d'identité, de souvenirs et de qualité de vie.

Partager un repas: un acte qui crée du lien.

Photo: Shutterstock



Texte: Andreas Pfeuffer

Il y a encore quelques années, les informations et les recommandations sur l'alimentation des personnes âgées se concentraient surtout sur les nutriments et les vitamines, ou sur les difficultés rencontrées en cas de démence. Le plaisir à table était certes évoqué, mais la prise de conscience est aujourd'hui plus large: manger, c'est bien plus qu'un besoin physiologique.

## Mieux comprendre les pratiques alimentaires

Une étude basée sur des entretiens avec des personnes âgées vivant à domicile montre que les activités liées à l'alimentation – planification des repas, courses, préparation, consommation ou vaisselle – reposent largement sur des habitudes. Ces routines structurent le quotidien et lui donnent un rythme et du sens. L'étude montre aussi que les personnes âgées ont des habitudes alimentaires relativement stables et souhaitent continuer à manger selon les préférences qu'elles ont développées au fil de leur vie. Mais cela n'exclut pas les changements. Ceux-ci surviennent le plus souvent à la suite de moments clés du parcours de vie – on parle des «événements critiques de la vie» – comme l'apparition de maladies chroniques ou une fragilisation progressive du corps.

## Quand les rôles changent

De nombreuses femmes aujourd'hui âgées ont, au cours de leur vie de famille, relégué leurs propres préférences alimentaires au second plan pour s'adapter à celles de leur conjoint et de leurs

enfants. Le départ des enfants, une séparation tardive ou le décès du conjoint les amènent souvent à se recentrer sur leurs propres goûts. Elles consomment alors plus de légumes, de salades ou de desserts, et moins de viande, par exemple. Certaines renoncent au petit déjeuner, un choix présenté dans les entretiens comme un gain de liberté. Pour d'autres, ne plus assurer l'organisation des repas familiaux est synonyme de perte de sens. Leur préparation est alors simplifiée à l'extrême, et manger ne sert plus qu'à se nourrir. Les hommes âgés, souvent moins à l'aise en cuisine, mangent davantage à l'extérieur après une séparation ou le décès de leur partenaire, ce qui pèse sur le budget à long terme. D'autres prennent essentiellement des repas froids, avec pour conséquence fréquente une alimentation déséquilibrée et des carences.

## Le repas partagé, un lien social essentiel

Au-delà de son rôle dans la structuration du quotidien, le fait de manger ensemble constitue un acte social porteur de sens. Les tables d'hôtes Tavolata, qui se sont développées dans de nombreuses régions de Suisse, ou des initiatives comme E Guete z'Basel offrent des pistes concrètes pour lutter contre l'isolement des personnes âgées. Elles favorisent les rencontres et la transmission de compétences culinaires. Il reste toutefois difficile de toucher les personnes les plus vulnérables: celles disposant de faibles ressources financières, les hommes seuls ou encore les personnes atteintes de limitations liées à l'âge, comme des troubles



de la mastication, de la déglutition ou de la digestion, ou encore des tremblements. Par gêne, ces dernières ont souvent tendance à éviter les repas en commun.

## Rituels symboliques à table

Les entretiens montrent que les personnes âgées vivant seules développent des stratégies pour rendre leurs repas plus agréables et leur donner un sens. L'une d'elles consiste à dresser soigneusement la table pour mettre le repas en valeur. La photo (ci-dessus) présente une table dressée avec simplicité, mais ornée d'objets chargés de symboles. La veuve interviewée l'avait ainsi préparée chaque soir durant les mois qui ont précédé le décès de son mari, atteint de la maladie de Parkinson. On y distingue une planche représentant la carte de France, évocatrice de leurs vacances, ainsi qu'une bougie et du vin rouge, destinés à faire du repas un moment à part. ■



Andreas Pfeuffer

Sociologue, Dr. rer. pol., collaborateur scientifique à la Haute école de travail social, Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse FHNW.  
✉ [andreas.pfeuffer@fhnw.ch](mailto:andreas.pfeuffer@fhnw.ch)

# À la table de l'EMS

De plus en plus d'EMS expérimentent une restauration ouverte au public. Une évolution qui bouscule les pratiques, valorise les équipes et redéfinit la place de l'institution dans son environnement.



Texte: Camille-Angelo Aglione

**C**orgémont dans le Jura bernois : 1800 habitants et trois restaurants le long de la Grand-Rue dont le petit nouveau « Les Bouleaux » sis dans la résidence pour seniors du même nom. Responsable adjoint de la restauration, Flavio Russo indique qu'en moyenne une dizaine de personnes externes mangent chaque jour dans l'établissement, qui est en priorité le lieu où les cinquante résidents de l'EMS prennent leurs repas. Lui qui a toujours travaillé dans des restaurants classiques et quelques tables étoilées, apprécie cette double mission qui permet une grande proximité avec les résidentes et résidents et le dynamisme d'un établissement public.

Un avis partagé par Julien Loichat, directeur des Pénates, le groupe qui gère l'EMS de Porrentruy: «Nous n'avons pas encore

**Avoir l'occasion de cuisiner aussi pour un public externe: rien de tel pour motiver les équipes!**

Photo: Shutterstock

de restaurant public, mais c'est en projet. Du point de vue des équipes de restauration, c'est une vraie motivation et pour l'employeur c'est une plus-value lors des futurs recrutements.»

**«Un collègue d'un restaurant gastronomique m'a dit d'un ton très sérieux que ma carrière était fichue.»**

Xaver Bats, ancien chef cuisinier

**Même dans les EMS, il est possible de manger avec plaisir.**

Photo: Shutterstock



## Dix ans de bonheur

Autrefois chef d'un restaurant situé dans un EMS lausannois, Xavier Bats se souvient des premières réactions de son entourage: «Un collègue d'un restaurant gastronomique m'a dit d'un ton très sérieux que ma carrière était fichue.» S'il y a eu quelques couacs, notamment des réservations annulées lorsque les clients se rendaient compte que l'établissement était situé dans un EMS, le chef se souvient surtout de dix ans de bonheur: «C'est un choix qui implique de sortir de sa zone de confort, mais si on se donne de la peine, on peut faire des choses merveilleuses. J'ai fait deux mariages, des communions et de nombreux autres événements et tout ça avec la participation des résident·e·s.» À Pully, Samuel Chacun, chef de cuisine à la Fondation Pré-Pariset livre quotidiennement une cinquantaine de couverts au restaurant «Le Delta» intégré depuis 1989 à l'EMS: «L'ouverture de

l'établissement au public amène un vrai plus, pour les collaborateurs, cela valorise leur métier, mais c'est aussi l'opportunité de vrais échanges. L'expertise diététique de l'EMS nourrit le restaurant et en retour, les nouvelles recettes de ce dernier font évoluer les menus proposés aux résident·e·s.»

## Un accent mis sur l'expérience globale

Au-delà de l'assiette, ces initiatives nourrissent les réflexions sur le positionnement de l'EMS dans son environnement, mais aussi sur la manière de concevoir son hospitalité. «L'apport de l'hôtellerie n'est pas de faire «comme dans un hôtel», mais d'introduire une culture organisationnelle centrée sur l'expérience globale de la résidente ou du résident. C'est cette culture qui permet de construire un environnement plus satisfaisant pour toutes les parties, y compris les professionnel·le·s», détaille

## «Toque et Doc»: les causeries médico-culinaires

Fruit du Source Innovation Lab de la Haute École de la Santé La Source (HES-SO), cette conférence rassemble un chef cuisinier (toque) et un expert médical (doc) autour d'une thématique liée à la nutrition et la santé. En 2026, trois live shows seront proposés sur YouTube (les 17, 24 et 31 mars) ainsi qu'une soirée initiatique de dégustation (le 28 mai).



### Les étudiants de l'École Hôtelière de Lausanne auscultent les EMS

Lors des projets étudiants-entreprises (SBP), cinq à six étudiants de dernière année de bachelor travaillent durant neuf semaines à plein temps afin de réaliser le mandat d'un-e client-e. Hôtels, restaurants, mais aussi hôpitaux ou EMS peuvent ainsi solliciter l'expertise de ces futur-e-s diplômé-e-s, encadré-e-s par leurs professeur-e-s, pour analyser par exemple la stratégie d'hospitalité d'un restaurant ou l'organisation interne d'une cuisine de production.



Lohyd Terrier, professeur associé à l'École hôtelière de Lausanne.

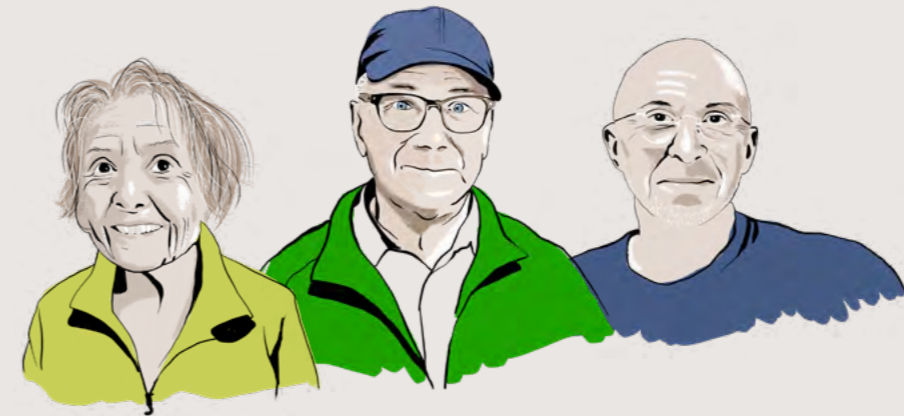
#### Un lieu de rencontre populaire dans la commune

À Naters dans le Haut-Valais, le Seniorencentrum a intégré en 2024 un restaurant dans le cadre d'un nouveau bâtiment regroupant des logements protégés et une crèche communale. Ce restaurant assume une double fonction: il constitue le lieu de restauration quotidien des locataires des appartements protégés en étant aussi ouvert à toute la population et accueille aujourd'hui déjà des événements associatifs, familiaux et culturels. Par sa capacité et son insertion dans un ensemble générationnel, il s'est imposé comme un lieu de rencontre très apprécié dans la commune. «Il ne s'agissait pas

de créer une offre gastronomique de plus, mais de repositionner le centre comme un lieu ouvert, intégré et intergénérationnel au cœur de la commune», souligne Christoph Willisch, directeur du Seniorencentrum Naters qui précise que le restaurant et la cafétéria adaptent ainsi régulièrement leurs offres. «Le Seniorencentrum Naters vise à développer en permanence l'offre de son restaurant et de sa cafétéria.» ■



**Camille-Angelo Aglione**  
Directeur de l'association valaisanne des EMS (AVALEMS).  
✉ [camille-angelo.aglione@avalems.ch](mailto:camille-angelo.aglione@avalems.ch)



### Le judo à 78 ans

Pour pratiquer le judo, il n'est pas nécessaire d'être jeune, agile ou particulièrement entraîné. Nul besoin non plus de maîtriser toutes les techniques de projection, de chute et de travail au sol autorisées.

Par Beat Steiger

À 78 ans, Margrit Keller est toujours très active. Elle a pris ses premières leçons de judo à 19 ans et aujourd'hui encore, elle continue. Désormais, elle est ceinture noire 1<sup>er</sup> dan. Pendant plus de vingt ans, elle a donné des cours de judo aux enfants et, depuis quelque temps, elle propose du judo à des personnes en situation de handicap. Le judo relie le corps à l'esprit et contribue à forger la personnalité. Est-ce pour cela que Margrit Keller n'a aucune crainte à voyager dans le monde entier et tient toujours un atelier de céramique et de poterie? On est bien loin des cours de danse classique; mais «céder pour vaincre» et suivre la «voie de la souplesse» lui procure du plaisir chaque jour.



**Pour en savoir plus**  
L'interview de Margrit Keller est à lire sur Seniorweb.

### Walking football

«Cherche entraîneur de Walking football»: lorsque Pro Senectute Fribourg a eu besoin d'un responsable de cours pour cette nouvelle discipline, Paul Dietrich a tout de suite répondu présent.

Par Dieter Sulzer

«Footeux» depuis toujours, il a entraîné les juniors du FC Wünnewil-Flamatt («C'était aussi un travail d'intégration!»), milité avec succès pour l'installation d'un terrain en gazon synthétique dans le village («il aura fallu vingt ans!») et joué dans toutes les catégories d'actifs, puis chez les vétérans à partir de 50 ans – ensuite il s'est retrouvé hors-jeu, et l'histoire aurait pu s'arrêter là. Le Walking football, version marchée du football, lui permet de continuer à vivre sa passion en dépit des années. La discipline se caractérise par des règles spécifiques, dont les plus importantes sont, selon Paul Dietrich, l'absence de contact physique et l'interdiction de courir. Et cerise sur le gâteau: il peut désormais jouer lui-même sur le terrain en gazon synthétique!



**Pour en savoir plus**  
Règles du football en marchant.

### Un bien-être global

Dans la tradition orientale, l'activité physique aide à maintenir le corps, l'énergie et l'esprit en harmonie.

Par Beat Steiger

Pour Max Weier (72 ans), la définition de la santé donnée par l'OMS en 1946, à savoir un «état de complet bien-être physique, mental et social», n'est pas utopique, mais holistique. Pour lui, la «santé» n'est pas uniquement celle que l'on se figure dans les centres de fitness ou les clubs de sport, par exemple. Son approche, influencée par les traditions orientales, tient autant compte du corps que de l'énergie et de l'esprit. Les exercices de qigong et de yoga stimulent le flux de l'énergie intérieure et l'ancrage à la terre. L'objectif est une transformation énergétique profonde de l'organisme psychophysique, visant à renforcer la relation que nous entretenons avec nous-mêmes et avec les autres, et à mieux nous préparer aux défis de la vie quotidienne. L'harmonisation du corps et de l'esprit ouvre notre cœur et nous connecte plus profondément à la vie.



**Pour en savoir plus**  
Une interview de Max Weier est disponible sur Seniorweb.

Annonce

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

L'AIDE ET LES SOINS À DOMICILE PRIVÉS - DES SOINS QUI FONT DU BIEN À TOUS.

La continuité est essentielle : la même personne soignante, à l'heure convenue, au lieu familial. Cela permet de créer une relation qui favorise le bien-être et la qualité de vie des deux côtés.

En Suisse, environ 76'000 personnes comptent sur l'aide, l'accompagnement et les soins individuels proposés par des organisations privées ASD. L'ASPS représente 485 organisations ASD avec plus de 22'000 collaborateurs, qui contribuent, avec une part de marché de 35 %, à la sécurité de la prise en charge.

Numéro national de soins à domicile  
0844 700 700  
[www.spitexprivée.swiss](http://www.spitexprivée.swiss)

ASPS

SPITEXPRIVEE.SWISS

## Colloque en Allemagne

Comment maintenir les seniors plus longtemps en emploi?  
Comment rendre les offres numériques accessibles et améliorer la qualité de vie des personnes âgées? Quelques réponses venues de Jena.

Texte: Antonia Jann

Le colloque spécialisé des sections III et IV de la société allemande de gérontologie et de gériatrie (Deutsche Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie, DGGG) était consacré au thème du vieillissement tout au long de la vie.

### Vieillesse et retraite

Jusqu'à quand les personnes âgées souhaitent-elles ou peuvent-elles continuer à travailler? En s'appuyant sur les données de l'étude «lidA», N. Garthe, M. Rohrbacher et H. M. Hasselhorn ont exploré cette question. Leur analyse montre que, au-delà de facteurs individuels comme la situation financière, la santé ou le regard porté sur la retraite dans l'entourage, les conditions propres au poste de travail jouent un rôle clé. Pour retenir les collaboratrices ou collaborateurs âgé-e-s, les entreprises gagneraient à engager suffisamment

tôt un dialogue avec elles et eux sur l'aménagement des dernières années de leur carrière. L'objectif pourrait être d'offrir des conditions de travail plus favorables, qui soutiennent la motivation et la capacité de travail.

### Éducation numérique 80+

Le projet interdisciplinaire DiBiWohn, a réuni plusieurs hautes écoles autour d'un objectif commun: développer des supports pédagogiques et des programmes pour initier les personnes du quatrième âge vivant dans des logements protégés ou dans des établissements médico-sociaux à l'utilisation des offres numériques. Le projet a permis d'élaborer un ensemble de méthodes ainsi qu'une formation pour les «personnes chargées de l'accompagnement numérique». Lorsque les personnes âgées y voient un intérêt, elles sont tout à fait disposées à utiliser des offres numériques, seules ou en groupe.

**Qualité de vie à un âge avancé**  
I. Zimmermann et A. Albrecht ont étudié, à l'aide des données 80+ librement accessibles, les relations entre la qualité de vie et l'environnement résidentiel chez les personnes de plus de 95 ans. Un environnement résidentiel facilitant les déplacements contribue à réduire les symptômes dépressifs. Mais ce qui a le plus d'impact pour une qualité de vie élevée, aussi bien chez les personnes vivant seules (36,2%) que chez celles résidant en EMS (44,9%), ce sont de bonnes relations sociales. ■



**Antonia Jann**

Gérontologue, Dr. phil., consultante indépendante dans le domaine de la vieillesse et animatrice de séminaires sur le passage à la retraite.  
[jann@janmoeschlin.ch](mailto:jann@janmoeschlin.ch)

Annonce

**CONFÉRENCE nationale sur la DÉMENCE**

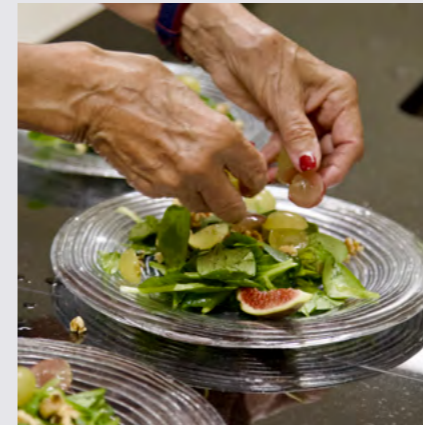
**Démence et diversités: pour une égalité des chances**

Mardi 28 avril 2026  
BERNEXPO & live-streaming

conference-dementia.ch




## De l'aide pour mieux manger et faire les courses



La malnutrition chez les personnes âgées est un problème sous-estimé, comme le rapportait le précédent numéro du magazine de GERONTOLOGIE CH. La Société Suisse de Nutrition propose désormais une nouvelle offre de conseil pour les communes, des ateliers de cuisine pour les personnes âgées et des formations pour les bénévoles et le personnel des soins à domicile qui se chargent des commissions. Les représentant-e-s de villes, de communes et de quartiers des cantons de Lucerne, d'Obwald, du Valais et de Zurich en contact avec des seniors et souhaitant s'informer sur le thème de l'alimentation des plus de 60 ans bénéficient d'une brève consultation gratuite.



**Pour en savoir plus**  
Vous trouverez plus d'informations sur le site Web (en allemand).



**GERONTOLOGIE CH**

**En 2026, explorez notre programme d'événements varié, mêlant connaissances actuelles, inspirations pratiques et échanges interdisciplinaires.**



Vous trouverez toutes les informations ici:

**12.03.2026** GERONTOLOGIE CH en route: excursion spécialisée à la Médecine gériatrique universitaire Felix Platter (UAFP) avec Prof. Dr méd. Heike A. Bischoff-Ferrari et PD Dr méd. Nikolaus Buchmann  
de 13h30 à 16h30  
Bâle

**26.03.2026** Excursion spécialisée «Projets d'habitat inspirants à Fribourg» du réseau spécialisé Habiter et vivre  
de 13h30 à 17h00  
Fribourg

**21.04.2026** Conférence spécialisée «Protection des seniors: comment protéger les personnes âgées contre la fraude, la violence et la négligence?» avec Agnes Leukens, gérontologue, Fachstelle Seniorenschutz (service spécialisé dans la protection des personnes âgées), police cantonale de Zurich  
de 12h00 à 13h00  
en ligne

**08.05.2026** Assemblée générale de GERONTOLOGIE CH 2026  
Berne et  
en ligne

**21.05.2026** Événement spotlight «Les personnes âgées à table». Un après-midi interdisciplinaire avec des exposés sur l'alimentation, le plaisir de manger et la qualité de vie chez les personnes âgées  
Berne

**09.06.2026** Conférence spécialisée «L'avenir a une mémoire. Des histoires qui restent. L'œuvre d'une vie qui perdure.» avec Prof. Dr méd. Tobias D. Gantner, fondateur HealthCare Futurists GmbH  
de 12h00 à 13h00  
en ligne

**03.09.2026** 7<sup>e</sup> Colloque national spécialisé GERONTOLOGIE CH «Rester cool face au changement climatique – une question brûlante en regard du vieillissement»  
Berne

**17.09.2026** Conférence spécialisée «La violence envers les personnes âgées – situation actuelle en 2026» avec Prof. Dr Delphine Roulet Schwab, Institut et Haute École de la Santé La Source (HES-SO), présidente de GERONTOLOGIE CH, du Centre de compétence national Vieillesse sans Violence, et d'alter ego, et Ruth Mettler Ernst, directrice du Centre de compétence national Vieillesse sans Violence  
de 12h00 à 13h00  
en ligne

**29.10.2026** GERONTOLOGIE CH en route: visite guidée à l'Institut de recherche en design de la ZHdK avec Prof. Dr Anna Lisa Martin-Niedecken  
Zurich

### Bon à savoir:

la participation aux conférences spécialisées en ligne est gratuite; en tant que membre, vous bénéficiez de tarifs préférentiels pour tous les événements sur place.

31.3.2026  
de 12h00 à 13h00  
en ligne  
Lancement du  
réseau spécialisé  
AgeTech

# Les relations religieuses, une ressource importante

Une thèse récente met en évidence les relations familiales chrétiennes et laïques pendant la pandémie de coronavirus.

Texte: Sebastian Schläfli

La pandémie a été une période difficile pour les relations intergénérationnelles, même au sein des familles. Les contacts entre les générations étaient limités par les distances de sécurité, l'obligation de porter un masque et les confinements. Comment les plus jeunes ont-ils maintenu le lien avec leurs aînés pendant la pandémie? Comment les relations familiales ont-elles évolué durant cette période? Le projet «Intergenerational Cohesion during COVID-19 and beyond» (ICOCO), partie intégrante du programme national de recherche «COVID-19 et société», entend apporter des réponses à ces questions.

Dans le cadre de mon doctorat en sciences des religions, je mène des recherches pour le projet ICOCO. Je cherche à comprendre ce qui a distingué les relations intergénérationnelles dans les familles chrétiennes de celles des familles laïques pendant la pandémie. En outre, je m'intéresse à l'impact qu'a eu la religiosité sur ces relations durant cette période.

## Familles chrétiennes et laïques: pas de différences marquantes

Pour apporter des réponses à ces questions, j'ai mené 24 entretiens avec 12 tandems familiaux. Chaque tandem était composé d'un membre de la famille âgé de plus de 65 ans et d'un autre âgé de moins de 65 ans qui ne vivaient pas sous le même toit. Près de la moitié des 24 personnes se décrivaient comme chrétiennes et pratiquantes. L'autre moitié, plutôt laïque. L'analyse qualitative des entretiens n'a révélé que de menues différences entre les familles chrétiennes et laïques pendant la pandémie. Dans les deux groupes,

la qualité des contacts est restée à peu près la même. Les relations étaient principalement empreintes de soutien et d'égards mutuels.

## La religiosité renforce les relations familiales

En revanche, la religiosité des chrétiens interrogés a eu un effet positif sur les relations familiales pendant la pandémie. Une femme de confession évangélique réformée disait par exemple: «Pour moi, la foi contribue beaucoup à éviter la peur. (...) Pendant la pandémie, la peur était partout. Elle est très présente aussi dans la vie de ma mère, qui est très angoissée. (...) J'essaie de lui

## Le COVID et les générations

Durant la pandémie de coronavirus, les contacts entre les générations étaient essentiels pour la cohésion sociale et le bien-être individuel. Le projet Intergenerational Cohesion during COVID-19 and beyond (ICOCO) vise à identifier les facteurs favorisant et entravant le contact intergénérationnel dans le cadre des défis du COVID-19. À cet égard, le groupe de recherche procède tout d'abord à une analyse

secondaire des données d'enquêtes internationales disponibles, avant de mener des entretiens qualitatifs approfondis avec des personnes de différents groupes d'âge, tant dans des contextes professionnels que privés. Enfin, il réalise une enquête quantitative à l'échelle du pays. La coopération avec des partenaires du terrain garantit la combinaison entre savoir académique et pratique.



montrer qu'il n'y a aucune raison d'avoir peur.» Les pratiques religieuses des personnes interrogées ont également contribué à la stabilité des relations familiales pendant la pandémie. Certaines personnes ont parlé de leurs prières ou des bougies qu'elles ont allumées pour des membres de leur famille pendant cette période. D'autres ont affirmé être allés à l'église et en avoir retiré force et confiance dans leur relation avec leur famille. En résumé, la foi est une ressource qui devrait être prise en compte dans le domaine social, et pas seulement en temps de crise. ■

**Les pratiques religieuses ont contribué à la stabilité des liens familiaux durant la pandémie.**

Photo: mäd



### Pour en savoir plus

Lien vers le projet de recherche «Cohésion intergénérationnelle».



### Sebastian Schläfli

est titulaire d'un Master of Arts et effectue depuis mars 2023 un doctorat dans le cadre du projet Intergenerational Cohesion during COVID-19 and Beyond à l'Institut Alter à la Haute école spécialisée bernoise. Auparavant, il a travaillé comme collaborateur scientifique au séminaire de sciences des religions de l'Université de Lucerne, où il prépare désormais son doctorat.

✉ [sebastian.schlaefli@bfh.ch](mailto:sebastian.schlaefli@bfh.ch)

Annonce



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

## Rester cool face au changement climatique

### Une question brûlante en regard du vieillissement

Les conséquences du changement climatique touchent toutes les générations mais les risques pour la santé sont particulièrement élevés pour les personnes âgées.

Que peuvent faire les professionnel-le-s pour aider les seniors? Comment le système de santé suisse réagit-il? Comment notre société peut-elle s'adapter? Et comment les personnes de tous âges peuvent-elles rester résilientes et capables d'agir?

Notre Colloque spécialisé se consacre à ces défis et présente des pistes d'action pour bien vieillir et préserver son autodétermination face au dérèglement climatique.

Profitez du tarif de réservation anticipée jusqu'au 31.7.2026!

**Jeudi 3.9.2026**  
**Hôtel National, Berne**

Plus d'informations et inscription sur [gerontologie.ch/fr](http://gerontologie.ch/fr) > Colloque spécialisé 2026

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

## À l'aise avec le numérique

La recherche d'informations de santé en ligne progresse chez les seniors: selon la dernière étude ReDiH, près de quatre personnes sur cinq âgées de 60 ans et plus utilisent Internet à cette fin. En revanche, les échanges numériques entre pairs restent marginaux.

Texte: Yves Bachofner

Le vieillissement de la population et la numérisation transforment notre quotidien en profondeur. Dans le domaine de la promotion de la santé, ces évolutions ouvrent de nouvelles possibilités, mais comportent aussi des risques. En Suisse, près de 90 % des plus de 65 ans utilisent désormais Internet. Mais disposer d'un accès ne signifie pas forcément savoir s'en servir à des fins de prévention en matière de santé. Le projet «Regional Health Promotion in an Age-Friendly Digital World» (ReDiH) de la Haute école de travail social de la FHNW s'est penché sur les pratiques des personnes âgées en matière d'offres numériques de santé en Suisse. L'étude examine à la fois la recherche d'informations en ligne et les échanges entre pairs, ainsi que les conditions qui facilitent ou compliquent ces pratiques. Plus de 1300 personnes âgées de 60 ans et plus ont été interrogées sur l'ensemble du territoire.

### La numérisation des informations sur la santé

Environ 77 % des personnes installées en Suisse recherchent déjà des informations sur la santé sur le Web. Cet usage est plus répandu chez celles qui disposent de bonnes



**Les seniors ont aussi besoin de compétences numériques.**

Photo: Shutterstock

compétences numériques et qui font confiance aux sources d'information en ligne; le niveau de compétence général en matière de santé n'a en revanche guère d'influence. Environ 14 % d'entre elles échangent aussi en ligne avec leurs pairs sur des questions de santé. Il s'agit principalement de personnes peu diplômées ou en quête de soutien. Là encore, la compétence numérique joue un rôle déterminant.

### L'inclusion numérique au-delà de la retraite

Les outils numériques peuvent favoriser l'autonomie des personnes âgées et leur participation à la société. Mais pour que ces opportunités profitent à toutes et tous, il est nécessaire de renforcer les compétences numériques de façon ciblée et de disposer de sites Web consacrés à la santé adaptés aux seniors, transparents, clairs et fiables.

Il est essentiel que les personnes âgées puissent trouver facilement des informations, en évaluer la fiabilité et les utiliser de manière appropriée. Car être compétent sur le plan numérique, c'est aussi rester bien informé en matière de santé. ■



**Pour en savoir plus**  
Site du projet: [redih.ch](http://redih.ch)  
(en allemand)



**Yves Bachofner**  
Collaborateur scientifique à la Haute école de travail social, Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse FHNW.  
[✉ yves.bachofner@fhnw.ch](mailto:yves.bachofner@fhnw.ch)



«NOTRE SERVICE SPÉCIALISÉ SE PRÉSENTE»

## Pour une Suisse amie des aîné·e·s

GERONTOLOGIE CH dispose d'un service spécialisé pour les communes qui augmentent leur convivialité pour les seniors.



Le prochain échange entre communes aura lieu en ligne le mercredi 18 mars et portera sur la participation des seniors.

Texte: Simone Strinimann

Grâce à une mise en réseau ciblée des actrices et acteurs du travail communal auprès des personnes âgées, le service spécialisé Commune amie des aîné·e·s de GERONTOLOGIE CH dispose d'une excellente connaissance des activités menées dans les communes et peut les soutenir efficacement par son expertise. Le site Web accompagne les communes dans leur ambition de devenir plus attentives aux aîné·e·s.

### Outils

- Le guide «Ma commune, amie des aîné·e·s» présente un processus en cinq étapes. Il est illustré par des exemples de bonnes pratiques et propose des liens pour aller plus loin ainsi que des modèles Word pour la mise en œuvre.
- Le check Commune amie des aîné·e·s permet de réaliser une enquête auprès des personnes

âgées sur les aspects essentiels d'une commune amie des aîné·e·s selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). La commune peut la conduire elle-même ou en confier la mise en œuvre au service spécialisé Commune amie des aîné·e·s, y compris le rapport final.

- Grâce au check pour les autorités, les actrices et acteurs du travail communal avec les personnes âgées peuvent évaluer en quelques clics le niveau de développement de leur commune et identifier son potentiel d'amélioration.
- Des exposés, appelés «échanges entre communes», suivis de discussions, sont organisés à intervalles réguliers, le plus souvent en ligne.
- La newsletter «Impulsion-commune» fournit six fois par année des informations spécialisées et concises.

### Mise en réseau

Afin de favoriser les échanges entre

les membres, une carte de Suisse indiquant les communes actuellement affiliées à GERONTOLOGIE CH ainsi que leurs coordonnées est disponible en ligne depuis décembre. Pour 2026, le service spécialisé s'est fixé pour objectif d'améliorer les liens avec la Suisse romande et d'examiner la possibilité de proposer une certification pour les communes amies des aîné·e·s. ■



**Pour en savoir plus**  
Lien vers le site Web.



**Simone Strinimann**  
Responsable du service spécialisé Commune amie des aîné·e·s de GERONTOLOGIE CH, Simone Strinimann se tient à votre disposition pour toute question ou en cas d'intérêt pour les prestations du service.  
[✉ gemeinde@gerontologie.ch](mailto:gemeinde@gerontologie.ch)



Bar, café, mini-marché: l'offre est attrayante au Paese Ritrovato.

Photo: mäd

# Soigner les personnes atteintes de démence: une nouvelle approche

Visite du Paese Ritrovato de la Cooperativa Meridiana à Monza, Italie.

Texte: Christian Pozzi

L'année dernière, une délégation du Centre de compétences sur le vieillissement de la Haute école spécialisée de la Suisse italienne (SUPSI) a eu l'occasion de visiter le Paese Ritrovato, un projet innovant lancé par la Cooperativa Meridiana à Monza, en Italie.

## Un nouveau modèle d'habitat

Le Paese Ritrovato est un modèle d'habitat qui va au-delà de l'approche institutionnelle classique. Il s'inspire de projets internationaux, comme le village pour personnes atteintes de démence De Hogeweyk aux Pays-Bas (Van den Berg, 2011), et les adapte au contexte italien. Conçu comme un véritable village, il dispose d'espaces destinés à favoriser l'autonomie, la sécurité et la participation. Le village se compose de bâtiments de huit appartements, chacun prévu pour huit résidentes et résidents qui jouissent de chambres individuelles avec salle de bain privative, ainsi que de plusieurs espaces communs, dont un salon et une grande cuisine avec salle à manger. Les espaces extérieurs sont constitués d'une place centrale entourée de lieux de convivialité comme un bar, un théâtre, une église, une bibliothèque et des boutiques, ainsi que des espaces verts avec des potagers et des parcs. Ces offres favorisent l'interaction sociale, le contact avec la nature et stimulent les sens.

Une attention particulière a été apportée à la conception des espaces et des objets, choisis pour leur adéquation avec les besoins perceptifs, sensoriels et cognitifs

des résidentes et résidents. Ils doivent encourager les activités et rendre le quotidien plus intuitif et spontané. L'idée derrière cette configuration est de créer un cadre familial et rassurant dans lequel chaque personne peut jouir librement de l'autonomie qui lui reste et conserver un rôle actif au sein de la communauté, tout en bénéficiant du soutien nécessaire.

## Une approche centrée sur la personne

Ce sont les préférences, les besoins et les histoires de vie des résidentes et résidents qui motivent les décisions en matière de soins et déterminent les activités quotidiennes au Paese Ritrovato. Alors que certaines personnes aiment se promener dans le jardin, d'autres participent à des ateliers créatifs ou à des activités collectives sur la place centrale. Garantir la liberté de mouvement n'est pas seulement un objectif thérapeutique, c'est aussi un impératif éthique fondamental, étroitement lié à la dignité humaine et au droit à l'autodétermination. L'équipe interprofessionnelle évite d'imposer des restrictions aux résidentes et résidents pour ne pas les surprotéger et favorise au contraire le sentiment d'appartenance afin de réduire le risque d'isolement social.

## Interventions psychosociales

Autre aspect particulièrement important: la prévention des «symptômes comportementaux et psychologiques de la démence» (SCPD). L'approche choisie est principalement basée sur des interventions psychosociales, où l'ergothérapie joue un rôle central. Elle est complétée par de la musi-

cothérapie, de l'art-thérapie et des activités physiques adaptées. Ces mesures personnalisées visent à stimuler les capacités restantes, à encourager la participation à des activités valorisantes et à renforcer le bien-être émotionnel. Elles permettent de réduire le stress et les comportements dysfonctionnels.

## Une expérience riche en enseignements

La visite de ce village a été pour les enseignant·e·s, les chercheur·euse·s et les étudiant·e·s une superbe occasion de s'enrichir, tant sur le plan professionnel que personnel. Dans un contexte où la démence est un défi de santé publique qui prend de plus en plus d'ampleur, le Paese Ritrovato est un modèle à suivre pour la réorganisation des services dédiés aux personnes atteintes de démence et à leurs familles. L'enjeu pour l'avenir sera de mettre en pratique ces principes au quotidien et d'investir dans la formation et la recherche appliquée afin de trouver des solutions. ■



## Bibliographie

Van den Berg, W. (2011). De Hogeweyk: A New Vision for Dementia Care. *Journal of Dementia Care*, 19(6), 12-14.



## Christian Pozzi

Chargé de cours à la Scuola universitaria professionale della Svizzera Italiana, doctorant en santé publique à l'Université de Milan-Bicocca.

✉ [christian.pozzi@supsi.ch](mailto:christian.pozzi@supsi.ch)

# Soins palliatifs: quelle place pour l'ergothérapie?

Quand la guérison n'est plus possible, l'attention se tourne vers ce qui peut encore être fait au quotidien. L'ergothérapie accompagne les personnes concernées et leurs proches pour les aider à rester acteurs·rices de leur quotidien.

Texte: Nikki Gysin et Muriel Vangopoulou

Une maladie limitant l'espérance de vie affecte bien plus que le corps: elle chamboule les rôles, les habitudes et les relations. Qui va assumer les tâches quotidiennes? Que peut-on encore faire? Où trouver du soutien lorsque les repères s'effritent? Les soins palliatifs peuvent être mis en place tôt, en complément des traitements à visée curative, dans le but de préserver la qualité de vie et l'autonomie, en associant les proches.

## Objectif: rester mère, jusqu'au bout

Un cas pratique décrit par une association professionnelle américaine concerne Fatima, qui vit avec un cancer en phase terminale. Son objectif n'est pas de «retrouver la santé», mais de rester une mère pour ses deux jeunes enfants. Durant ses séances d'ergothérapie, elle élabore avec son mari des stratégies pour continuer à remplir ce rôle malgré son épuisement. Des positions adaptées et de légères adaptations l'aident à continuer de porter et de nourrir le plus petit. Pour faciliter le quotidien, des rituels sont mis en place, une aide est proposée pour le bain, les sorties sont écourtées ou des pauses, intégrées. Et pour être

présente à sa manière lors des moments importants de la vie de ses enfants, Fatima rédige des lettres et leur enregistre des messages vidéo.

## Ce que l'ergothérapie apporte dans la pratique

L'ergothérapie repose sur une approche orientée vers les activités. Les ergothérapeutes s'intéressent à ce que les personnes souhaitent ou doivent accomplir dans leur vie quotidienne. Les questions clés sont : qu'est-ce qui est important pour cette personne et comment peut-elle continuer à le faire malgré ses limitations?

Cela inclut la gestion de l'énergie, des routines adaptées, un environnement sécurisé, la prévention des chutes et l'adaptation du logement, ainsi que la mise à disposition de moyens auxiliaires. D'autres manières de s'installer et de se positionner sont également proposées. Le travail avec les proches est primordial: il s'agit de les guider, de les décharger, de renforcer leur sentiment de sécurité ou les aider à planifier les transitions.

## Un potentiel important, encore peu exploité

Les prestations d'ergothérapie sont prises en charge par l'assu-

rance maladie et les compétences en soins palliatifs font partie des connaissances requises par la loi sur les professions de la santé. Malgré cela, les études montrent que l'ergothérapie est souvent absente de la prise en charge palliative en Suisse. Dans le cadre de leur travail de bachelor, les autrices se sont penchées sur les moyens de soutenir les ergothérapeutes dans l'accompagnement des personnes atteintes d'une maladie limitant l'espérance de vie. À cet égard, elles ont mené des entretiens de groupe avec des ergothérapeutes exerçant dans différents contextes, tels que les soins à domicile, la réadaptation, l'hôpital ou les soins palliatifs spécialisés.

## Un besoin d'action à plusieurs niveaux

Il ressort clairement de leur travail que plusieurs niveaux doivent interagir pour que l'ergothérapie puisse déployer son potentiel.

- Il est nécessaire de disposer de conditions-cadres favorables à l'ergothérapie palliative, telles que du temps à consacrer aux patients, assez de postes de travail et un financement qui ne se heurte pas aux limites des différents contextes de prise en charge.



**Gestion des symptômes**  
Aide à la gestion de la détresse respiratoire, de la fatigue, de l'anxiété et de la douleur.



**Travail biographique**  
Représentation de l'histoire de sa vie, par exemple sous forme de collages, de journal intime.



**Activité et participation**  
Permettre des activités utiles, habituelles et nouvelles.



**Environnement sécurisé**  
Stockage – Prévention des chutes – Gestion des crises.



**Accompagnement du deuil**  
Accompagnement des clients et clientes et de leurs proches.



**Fourniture d'aides techniques**  
Conseil et approvisionnement – en tenant compte des éventuels transferts et de l'évolution de la maladie.



**Adieux et accomplissement**  
Achèvement des projets inachevés – aide pour les dernières volontés – organisation des legs et des cadeaux.



**Expression créative**  
Travail créatif axé sur l'activité et l'expression.



**Travail avec les proches**  
Soutien dans la vie quotidienne et les soins, lors des adieux et dans le travail de deuil.

- L'ergothérapie doit être mieux connue, car les gens l'associent encore largement à l'apport de moyens auxiliaires.
- La formation et la recherche sont indispensables pour diffuser des approches efficaces et renforcer la confiance des professionnel·le·s dans leur pratique.
- Une bonne collaboration interprofessionnelle est indispensable, avec des objectifs communs, des informations coordonnées et des accords clairs. Les autres intervenant·e·s devraient faire appel à l'ergothérapie à un stade précoce.
- Les ergothérapeutes doivent prendre conscience de leur potentiel dans le contexte palliatif et l'investir activement.

## Travailler ensemble quand le temps est compté

Lorsque la fin de vie est proche, il importe moins de savoir à qui incombe une tâche que de s'assurer qu'elle soit accomplie au bon moment, en adéquation avec les besoins des patient·e·s et de leurs proches. L'ergothérapie enrichit le travail d'équipe par une perspective ancrée dans le quotidien et contribue à préserver la qualité de vie jusqu'au bout. ■



**Pour en savoir plus**  
Le mémoire de licence en allemand, avec résumé en anglais.



**Nikki Gysin et Muriel Vangopoulou** ont obtenu leur diplôme de bachelor à la Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW). Leur travail de fin d'études a reçu le premier prix du Prix GERONTOLOGIE 2025.  
✉ [nikki.gysin@sunrise.ch](mailto:nikki.gysin@sunrise.ch)  
✉ [mueri\\_vango@hotmail.com](mailto:mueri_vango@hotmail.com)



Illustrations: générées par IA

# De la musique sur mesure dans les services de prise en charge de la démence

Il n'existe pas de musique universelle qui agirait comme une pilule miracle chez toutes les personnes atteintes de démence. En revanche, une musique en adéquation avec les préférences de chacun-e peut contribuer à maintenir le lien avec le monde au-delà de la démence.



Texte: Brigitte Schnieper

**L'**élément déclencheur de mon travail de fin d'études a été un CD dit «pour la démence» fréquemment passé aux résident-e-s sur mon lieu de travail. Forte de mes dix ans d'expérience professionnelle dans la prise en charge de démence, je doutais fortement que cette musique puisse avoir un effet positif sur l'ensemble de nos résident-e-s, contrairement à ce qui est généralement admis.

Qu'est-ce que la musique pour une personne atteinte de démence? La musique peut établir un lien avec le passé, raviver de bons sou-

**Monsieur J. S.**  
après le moment  
d'écoute partagée  
de morceaux tirés  
de sa compilation  
de marches.

Photo: Jasmin Marte

venirs, rendre le moment présent plus tangible, apaiser, stimuler et encourager la participation, tout en aidant à communiquer. Mais elle peut également être vécue comme une surcharge, contribuer à une surstimulation sensorielle et faire émerger de mauvais souvenirs.

Si j'étais à la place de certain-e-s résident-e-s de l'unité de démence, assise dans la salle commune, je serais incapable de hiérarchiser les stimuli: des discussions bruyantes dans un couloir qui résonne, des allées et venues, des gens qui attendraient de moi des choses que je ne comprendrais pas... Dans ce contexte, une musique de fond ne ferait qu'ajouter au stress, quand bien même j'aurais pu la choisir: je ne pourrais de toute façon pas réellement l'écouter, tous ces sons se mêlant autour de moi. En effet, le cadre dans lequel la musique est diffusée est tout aussi important que la musique elle-même.

## Le projet

Pour permettre à trois résident-e-s atteint-e-s de démence avancée de percevoir les effets positifs de la musique, j'ai retracé la biographie musicale de chacun-e avec l'aide de leurs proches et recherché des morceaux de musique adaptés. Nous avons écouté ces morceaux ensemble lors de séances individuelles. J'ai également joué des mélodies à la flûte à bec et chanté. J'ai ensuite sélectionné quelques morceaux sur la base de leurs réactions. L'idée initiale de compiler un CD pour chacun-e a été rapidement abandonnée au profit de la musique live, les séances individuelles ayant montré combien la dimension collective était importante dans l'expérience musicale.

Deux des résident-e-s réagissaient en outre beaucoup plus à la musique en direct qu'à la musique enregistrée. J'ai donc décidé de conclure mon projet par un concert court en comité réduit pour les résident-e-s et leurs proches.

Trois femmes retraitées de mon entourage ont accepté de participer. L'une d'elles présentait des signes de démence débutante. J'ai arrangé les morceaux pour qu'ils soient plus faciles à chanter (tonalité basse, p. ex.), et plus adaptés à nos capacités musicales.

Avant le concert, j'ai tenu à informer toutes les personnes impliquées de la finalité du projet. L'objectif était de proposer une expérience collective sans attentes précises en termes de comportement. Nous ne cherchions pas à mettre en avant nos compétences musicales, mais à créer quelque chose de positif avec des moyens simples. Chacun-e était libre d'ajouter sa voix aux nôtres, de s'exprimer en toute spontanéité ou simplement d'écouter, et nous rejouerions les morceaux particulièrement appréciés en adaptant le rythme aux besoins des participant-e-s.

## Résultats

- Même si la démence peut altérer certains aspects de la personnalité et entraîner des comportements spécifiques, les personnes qui en sont atteintes conservent leur personnalité jusqu'à la fin de la vie.
- Les goûts peuvent évoluer au cours de la maladie, y compris en matière de musique. Ils n'en restent pas moins individuels. Il n'existe pas de «musique pour la démence» qui, telle une pilule

miracle, n'aurait que des effets positifs sur toutes les personnes atteintes de démence.

- Une musique en adéquation avec les préférences de chacun-e peut toutefois contribuer à maintenir le lien avec le monde au-delà de la démence.
- Chaque instant pleinement consacré à une personne atteinte de démence contribue à lui rendre son identité. Faire l'expérience partagée d'une musique qui lui parle accentue encore cet effet. ■



**Brigitte Schnieper**  
est la lauréate du troisième prix du Prix GERONTOLOGIE CH 2025 pour son travail de fin d'études réalisé dans le cadre du CAS en géragogie musicale de la Haute école de Lucerne.

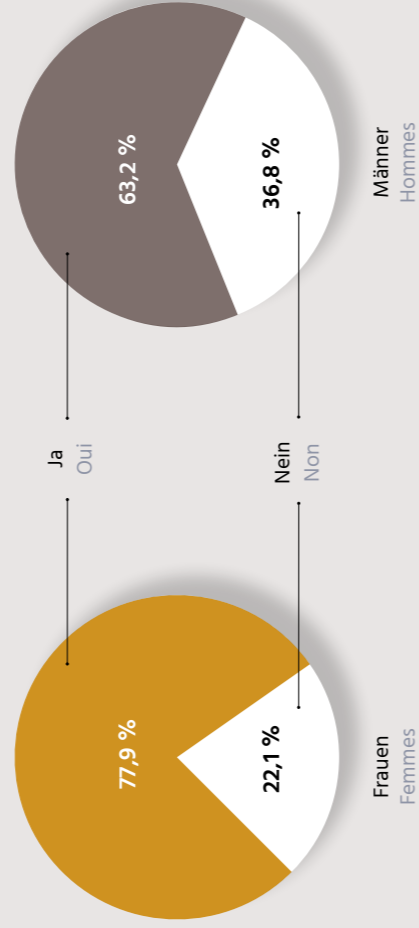
[✉ brisch68@bluewin.ch](mailto:brisch68@bluewin.ch)

# Wie ernähren und bewegen wir uns im Alter?

Ernährung und Bewegung können dazu beitragen, die Gesundheit im Alter zu erhalten. Wie es darum steht in der Schweiz, zeigen Auswertungen von nationalen Befragungen.

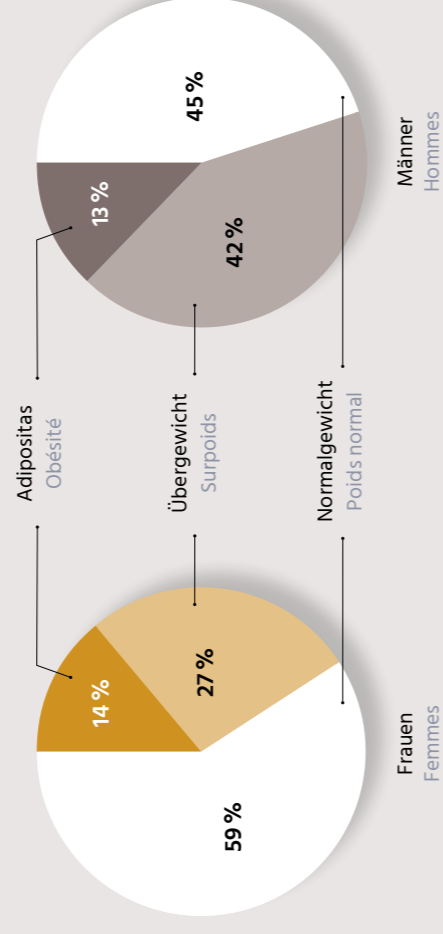
**Ernährungsbewusstsein, 2022**  
Conscience nutritionnelle, 2022

Bevölkerung ab 65 +  
Population âgée de 65 ans et plus



**Übergewicht und Adipositas, 2022**  
Surpoids et obésité, 2022

Bevölkerung ab 75 +  
Population âgée de 75 ans et plus

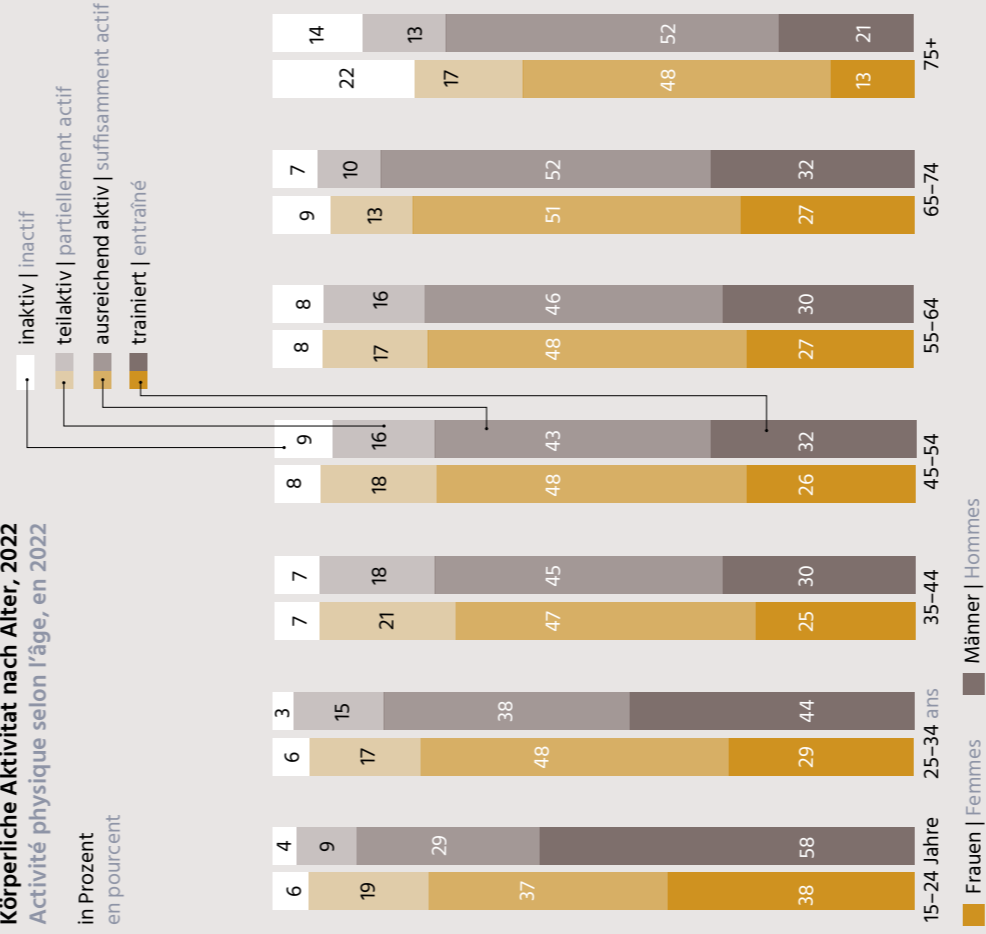


# Alimentation et activité physique des seniors: où en sommes-nous ?

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière peuvent aider les seniors à rester en bonne santé. Des enquêtes menées à l'échelle nationale offrent un aperçu de la situation en Suisse.

**Körperliche Aktivität nach Alter, 2022**  
Activité physique selon l'âge, en 2022

in Prozent  
en pourcent



**Beliebte Sportarten in der Gesamtbevölkerung, 2020**  
Sports populaires auprès de l'ensemble de la population, 2020

in Mio. Stunden / Jahr  
en mio d'heures / an



**Wichtigkeit verschiedener Motive für sportliche Aktivitäten, 2020**

Importance des différents motifs pour la pratique d'activités sportives, 2020

