



2 | 2025

GERONTOLOGIE CH

PRATIQUE + RECHERCHE

A photograph of an elderly woman with short white hair and a young blonde girl wearing a blue helmet and a blue long-sleeved shirt, sitting on a bicycle. They are outdoors in a forest setting with sunlight filtering through the trees.

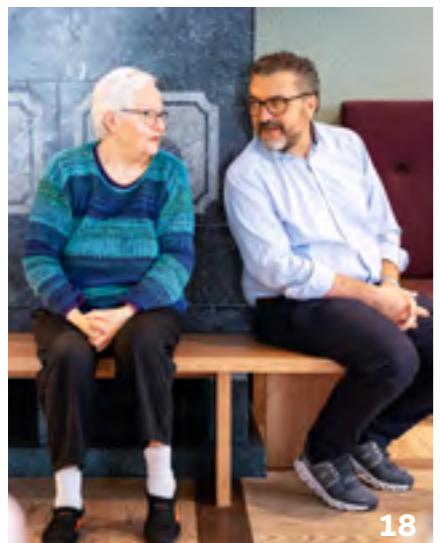
Générations complices: comment les intérêts des jeunes et des seniors se rejoignent dès la page 4

Santé cérébrale:
«Use it or lose it»
Page 20

Addictions des personnes âgées:
Outils et aides pratiques
Page 22



12



18



24

- GÉNÉRATIONS**
- 4 Satisfaction générale,**
mais fort pessimisme
quant à l'avenir
-
- 6 L'habitat intergénérationnel:**
opportunités et défis
-
- Vers une alliance des
- 8 jeunes et des moins jeunes**
contre la crise climatique?
-
- 10 Le vieillissement comme facteur économique**
-
- 12 Des souhaits qui unissent les générations**
-
- 14 TROIS PERSONNALITÉS**
-
- 15 RÉSEAU SPÉCIALISÉ PHYSIOTHÉRAPIE**
-
- 16 COLLOQUE NATIONAL**
- AGE-DOSSIER
- 18 «Ensemble et l'un-e pour l'autre»: accompagnement des personnes âgées**
-
- SANTÉ
- 20 «Use it or lose it»**
-
- ADDICTION
- 22 Comment gérer les addictions?**
-
- DESIGN
- 24 Aménagement des lieux propice aux interactions:**
fini la solitude à l'EMS!

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, GERONTOLOGIE CH; Alexander Seifert,
 FHNW; Beat Steiger,
 seniorweb; Dieter Sulzer,
 ZHAW; Sara Tomovic,
 Réseau spécialisé Physiothérapie; 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

23 juin 2025
 © 2025 komform

«Générations complices»



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

Contactez-nous à l'adresse
info@gerontologie.ch

Chères lectrices
et chers lecteurs,

A l'approche de l'été, nous avons le plaisir de vous adresser notre magazine qui porte sur un thème rarement abordé: «les générations complices». Les relations intergénérationnelles sont souvent présentées sous l'angle des conflits ou de l'aide apportée par les jeunes générations aux plus âgées. Mais il existe aussi beaucoup de situations où les intérêts des jeunes et des vieux se rejoignent. Vous trouverez plusieurs exemples intéressants dans ce numéro! Vous aurez aussi l'occasion d'en savoir plus sur la préservation de la santé cérébrale en EMS, les addictions chez les personnes âgées et l'aménagement des lieux en EMS pour favoriser les interactions. N'oubliez pas non plus de vous inscrire à notre Colloque national spécialisé 2025 qui portera cette année sur le thème «Réalités de la vieillesse – diversité, inégalités et similarités» et qui aura lieu le 4 septembre 2025 à Berne. Vous pouvez profiter du tarif de réservation anticipée jusqu'au 31 juillet 2025. Vous en trouverez un avant-goût en lisant l'article « Pas de retraite pour le sexe! » de la journaliste RTS Martina Chyba.

Bonne lecture!



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)

Satisfaction générale, mais fort pessimisme quant à l'avenir

L'institut de recherche Sotomo enquête régulièrement auprès des différentes générations, sur mandat de la Maison des générations de Berne. **Till Grünewald**, son directeur, revient sur les résultats du baromètre des générations 2025, pour les replacer dans le contexte de son propre travail.

Interview: Dieter Sulzer

Une question du baromètre des générations 2025 portait explicitement sur les relations entre les générations. On y voit qu'une forte proportion de jeunes – 49 % des personnes de 18 à 25 ans – perçoivent un clivage entre les jeunes et les aîné·e·s. Parmi les plus de 75 ans, seuls 14 % sont de cet avis. Qu'en concluez-vous?

Till Grünewald: ce phénomène est apparu pour la première fois il y a



Till Grünewald

dirige depuis 2014 la Maison des générations de Berne, qui propose des offres sociales et culturelles visant à améliorer la qualité des relations intergénérationnelles.



deux ans, où les 18 à 25 ans avaient même été 57 % à évoquer un tel clivage. Un tel phénomène était nouveau et surprenant. Le défi d'enquêtes publiques comme le «baromètre» tient à ce qu'elles donnent une vision représentative d'une large population, mais sans permettre d'approfondir un sujet. Nous n'avons donc pas d'explication fondée de ces résultats. D'un côté, les plus jeunes se sentent défavorisés du fait de leur âge, dans le monde du travail notamment. De l'autre, le baromètre montre qu'aux yeux des moins de 35 ans, la promesse intergénérationnelle a été rompue. À savoir le contrat social prévoyant que chaque nouvelle génération doit s'en sortir mieux que la précédente. Or si les jeunes remettent en question cette promesse, la situation peut devenir socialement explosive.

Cette divergence ne s'explique toutefois pas par la situation matérielle des jeunes.

Non. Le rapport révèle une situation intrigante, à savoir que les

gens sont extrêmement satisfaits de leur propre vie – les personnes âgées davantage encore que les jeunes – mais que le pessimisme concernant l'avenir est très marqué, toutes générations confondues. Comment est-ce conciliable? Pour dire les choses crûment, les gens se portent vraiment très bien, tout en ayant l'impression que ça ne peut pas durer. Ils ont à l'esprit les multiples crises, entre le changement climatique et les conflits politiques mondiaux. Les plus jeunes y prêtent un peu moins attention, ayant d'autres soucis en tête: ils songent à quitter le foyer familial, à terminer leur formation ou à s'engager dans une relation de couple. En bref, la génération montante est surtout occupée à faire sa place dans la société..

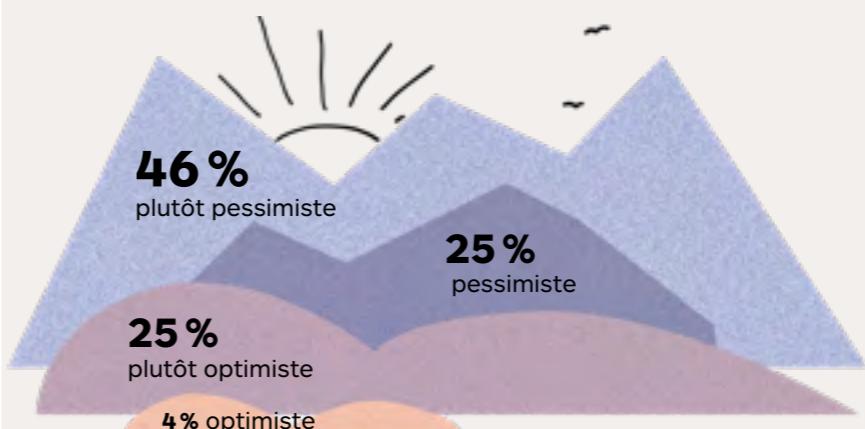
Il ne faut donc pas confondre une telle situation avec un conflit intergénérationnel. Le rapport a d'ailleurs révélé de nombreuses similitudes.

Le rapport montre en effet de nombreux points communs. De façon générale, on y voit que

Envisagez-vous l'année 2055 avec optimisme ou pessimisme?

Les multiples crises mondiales ont rendu toutes les générations interrogées plus pessimistes pour l'avenir.

Illu: Maison des générations de Berne



beaucoup d'images qu'on se fait sont influencées par les médias. On prétend par exemple que la génération Z, soit les personnes nées entre 1995 et 2010, sont paresseuses quand il s'agit de travailler. Le baromètre des générations révèle bien certaines différences, par exemple sur la question de savoir pourquoi les générations se sentent discriminées. Mais les points communs l'emportent sur les différences, toutes les générations considérant qu'un bon esprit d'équipe et un travail utile s'avèrent prioritaires. Autre constat intéressant, nous portons souvent un regard critique sur les relations entre générations, tout en les jugeant harmonieuses au quotidien.

L'un des principaux messages de la Maison des générations est le suivant: les générations ne constituent pas des groupes homogènes. Sur le plan empirique, il n'y a que peu de preuves d'effets de génération, sinon aucune. Comme déjà dit, certains effets sont dus à l'âge.

On trouve également des effets temporels, dus à la période obser-

pour le climat et les Jeunes pour le climat poursuivent les mêmes buts.

Et comment la Maison des générations intègre-t-elle dans sa pratique les conclusions du rapport?

Le baromètre s'avère pour nous un précieux fil conducteur dans de nombreux domaines. Nous visons à avoir une bonne vue d'ensemble des relations intergénérationnelles et à connaître les clivages auxquels nous pourrions remédier. La santé psychique des générations était au cœur du dernier baromètre. Par la suite, nous avions installé dans la cour intérieure un «kiosque social», afin d'amener les gens à réfléchir à leur propre santé. La démarche a été différente pour le thème du travail. Nous en avons fait un temps fort du baromètre des générations 2025 car à tout moment, des entreprises voulaient savoir comment nous pourrions les soutenir dans le monde du travail. ■



Pour en savoir plus:

Avec le baromètre des générations, la Maison des générations de Berne prend le pouls des différentes tranches d'âge. L'édition actuelle s'intéresse avant tout aux thèmes des héritier·ère·s et du travail (en allemand).



Dieter Sulzer

Bibliothécaire spécialiste en gérontologie appliquée, ZHAW.

dieter.sulzer@zhaw.ch

L'habitat intergénérationnel: opportunités et défis

Les modèles d'habitat intergénérationnel visent à (re)créer des réseaux d'entraide entre générations au sein d'un même lieu de vie, tout en préservant l'autonomie de chacun·e.

Texte: Delphine Roulet Schwab

Au cours des dix dernières années, de plus en plus de projets de logement ont été spécialement conçus pour le groupe cible des plus de 50 ans. On recense aujourd'hui en Suisse plus de 350 projets d'habitat intergénérationnel. En voici deux exemples représentatifs:

L'Adret à Genève: un écosystème multigénérationnel

Inauguré en 2020 à Lancy (GE), L'Adret est un complexe de 150 logements qui associe seniors (dès l'âge AVS), étudiant·e·s et enfants (via une crèche intégrée). Son architecture en forme de L symbolise l'interconnexion entre:

- des unités résidentielles (studios modulables pour seniors et étudiant·e·s);
- des services intégrés (centre médical, physiothérapie, restaurant communautaire);
- des espaces partagés (salle polyvalente, jardin thérapeutique).

Porté par une fondation communale, la particularité de L'Adret réside dans son «accompagnement

évolutif»: les habitant·e·s vieillissant·e·s peuvent rester sur place malgré leur perte d'indépendance, grâce à des partenariats avec des prestataires de soins à domicile et une unité de répit temporaire. Une charte du vivre ensemble encadre



«Accompagnement évolutif» dans l'écosystème L'Adret.



les relations intergénérationnelles, avec un système de «présence active» des étudiant·e·s (5h/mois contre loyer réduit).

Elderli:

la colocation sur mesure

Né d'une recherche en travail social à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL/HES-SO), primée par le Prix GERONTOLOGIE CH (2^{ème} place) en 2022, ce projet pilote (2023) propose un appariement personnalisé entre seniors (+55 ans) et étudiant·e·s (-30 ans). L'innovation réside dans son processus en 3 étapes:

1. diagnostic individuel des besoins (p.ex. mobilité réduite, isolement social);
2. médiation professionnelle pour négocier le cadre de cohabitation;
3. suivi post-emménagement par des travailleurs·euses sociaux·ales.

Le modèle intègre une dimension économique en luttant contre la



«Appariement personnalisé» du projet de colocation Elderli.

paupérisation des seniors via des loyers modérés, tout en offrant aux étudiant·e·s un accès à un logement abordable. Il bénéficie d'un financement hybride, combinant loyers modérés et subventions publiques.

Réponses à des enjeux actuels

L'habitat intergénérationnel contribue à répondre à deux enjeux: le maintien à domicile des seniors face notamment à la pénurie annoncée de places en EMS et l'accès au logement abordable pour les jeunes et les seniors à revenus modestes.

En 2024, l'étude «L'habitat intergénérationnel dans la durée – de l'intention à la mise en œuvre vécue» (OFL/EPFZ) a identifié des risques de «ghettoisation» si les projets ciblent exclusivement les seniors, et plaide dès lors pour une réelle mixité intergénérationnelle. Elle formule également des recommandations:

- Impliquer les futur·e·s habitant·e·s dans la conception des projets pour éviter les dissonances entre attentes et réalité.
- Prévoir une flexibilité architecturale: modularité des espaces,

zones transitionnelles entre privé et collectif.

- Mettre en place une gouvernance partagée avec des règles claires sur les droits et devoirs des habitant·e·s.

- Assurer un soutien financier public pérenne, axé sur les loyers modérés et l'animation communautaire.
- Évaluer les impacts sociaux et sanitaires des projets, en partenariat avec les HES et les universités.

Vers un changement de paradigme

Si les projets comme L'Adret ou Elderli montrent une voie prometteuse, leur généralisation nécessite une coordination renforcée entre acteurs du logement, de la santé, du travail social et du vieillissement. Le défi principal reste de passer d'une logique de «niches innovantes» à un modèle intégré dans les politiques publiques. ■



Pour en savoir plus:

Etude «L'habitat intergénérationnel dans la durée – de l'intention à la mise en œuvre vécue» (OFL/EPFZ)



Recensement de projets d'habitat intergénérationnel



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

Vers une alliance des jeunes et des moins jeunes contre la crise climatique?

Ici les Aînées pour le climat, là les Fridays for Future. Et si les seniors et les jeunes se solidarisaient dans un mouvement intergénérationnel en faveur du climat, pour maximiser leur impact politique au niveau tant local que mondial?

Texte: Beat Steiger

Le 9 avril 2024, un arrêt de la Cour européenne des droits de l'homme a fait grand bruit au niveau international. Les juges de Strasbourg ont donné raison aux Aînées suisses pour le climat, qui estimaient l'inaction climatique du Conseil fédéral contraire à leurs droits humains. Il incombe donc selon la Cour aux États d'adopter des lois qui, conformément à l'Accord de Paris sur le climat, réduisent substantiellement leurs émissions de CO₂. Seulement les personnes âgées ont des orientations politiques très hétérogènes. Ainsi les Aînées pour le climat sont aussi diffamées par des personnes du même âge comme étant des femmes frustrées.

De même, bien des jeunes ne sont pas aussi courageux et conséquents que la militante suédoise pour le climat Greta Thunberg et ses camarades. Nombreux sont ceux qui suivent sagement leur scolarité, leur apprentissage, leurs études pour progresser personnellement. Ils ne se laissent pas distraire par des protestations



Grève mondiale du climat du 19 avril 2025. En Suisse aussi, des actions ont eu lieu dans plusieurs villes.

Photo: bs

politiques qui ne mènent de toute façon à rien. La solidarité intergénérationnelle dans la lutte contre la crise climatique ne semble dès lors être qu'un vœu pieux.

Les grèves pour le climat sont actuellement en perte de vitesse. Le mouvement *Fridays For Future* fait moins parler de lui et les autres groupes peinent à se faire entendre. Le réarmement

a entre-temps le vent en poupe – «whatever it takes» (Friedrich Merz).

Or au-delà de leur diversité et de leurs opinions divergentes, les jeunes et les seniors ne seraient-ils pas prédestinés à lutter ensemble contre la crise climatique?

Les personnes âgées savent que leur fin est proche et beaucoup savent faire la différence entre ce qui est vraiment important et ce qui ne l'est pas. Beaucoup de mourants regrettent de ne pas avoir été assez fidèles à eux-mêmes, d'avoir trop travaillé et de ne pas avoir assez entretenu de contacts avec leurs amis. Les choses matérielles, le succès et la réputation ne jouent apparemment qu'un rôle secondaire dans le bilan de vie. Une bonne qualité de vie dans la vieillesse passe par un quotidien plein de sens, l'autodétermination, une bonne santé, des contacts sociaux et un soutien en cas de problèmes.

Quant aux jeunes enfants, ils aimeraient se sentir en sécurité auprès des personnes s'occupant d'eux, recevoir amour et affection, ainsi que jouer et découvrir le monde entre copains. À l'adolescence, ils aspireront à mener une

Photo: bs

vie plus libre et autodéterminée, à nouer de nouveaux contacts sociaux et à tirer le meilleur parti de leurs talents et ressources, dans leur propre intérêt bien sûr et pour en faire bénéficier la collectivité. Jeune ou moins jeune, tout un chacun aimerait être pris au sérieux et traité avec respect. Et tout le monde a besoin de sécurité matérielle, afin que ses besoins fondamentaux puissent être satisfaits.

Or ce n'est pas tout: il faut encore un environnement qui ne rende pas malade. Une nature intacte, sans pollution des sols, de l'eau et de l'air s'avère essentielle pour les jeunes et les moins jeunes. L'objectif de l'action humaine est une bonne vie pour toutes et tous. Il serait donc inacceptable de

Le lundi de Pâques 2025, la traditionnelle Marche internationale pour la paix du lac de Constance a dénoncé la consommation massive de ressources due à l'armement militaire: «si l'armée était un pays, ce serait le quatrième État pollueur de la planète, et cela même en temps de paix».

Photo: bs



s'adonner par appât du gain à une production nocive, et à plus forte raison de saccager l'environnement et d'empoisonner la population. Comme l'a écrit peu avant sa mort en 2023 la politicienne et théologienne allemande Antje Vollmer, dans un texte ayant valeur de testament spirituel, «la haine, la disposition à la guerre et la production d'images de l'ennemi sont profondément ancrées dans l'humanité, surtout en période de grandes crises et de peurs existentielles. Mais aujourd'hui, quiconque veut vraiment sauver le monde, cette précieuse et merveilleuse planète unique, doit désapprendre la haine et la guerre. Nous n'avons que cette seule option pour l'avenir.»

Le réarmement et un conflit potentiel sont particulièrement néfastes en cette période de crise climatique où, persuadés de leur supériorité, certains acteurs cherchent à imposer par la force leur loi à d'autres, mettant en danger toutes les vies humaines.

Jeunes et vieux pourraient parfaitement adopter une position commune contre la guerre et pour le climat et s'engager ensemble pour une coexistence pacifique entre États, au sein des partis établis comme dans la société civile. ■



Pour en savoir plus:

Article détaillé sur Seniorweb (en allemand).



Beat Steiger

Beat Steiger est retraité et rédacteur chez seniorweb.ch.

beat-steiger@bluewin.ch



Le vieillissement comme facteur économique

Les seniors apportent une précieuse contribution à l'économie de la Suisse. Et donc à la solidarité intergénérationnelle.

Texte: Marion Repetti

Aujourd'hui en Suisse, les femmes et les hommes âgés de 65 ans ont encore respectivement 22.8 et 20.3 années à vivre en moyenne. En 1950, ces chiffres étaient de 14 et 12.3 ans. La population qui a atteint l'âge de l'AVS a ainsi gagné huit années d'espérance de vie au cours des 70

dernières années. Jamais dans le passé, les humains n'ont pu espérer vivre aussi longtemps; jamais non plus les générations plus jeunes n'ont profité d'un tel soutien de la part de leurs parents, grands-parents et arrière-grands-parents. Cette situation inédite invite à se pencher sur les contributions des seniors à l'économie du pays, notamment au travers de leur travail non rémunéré.

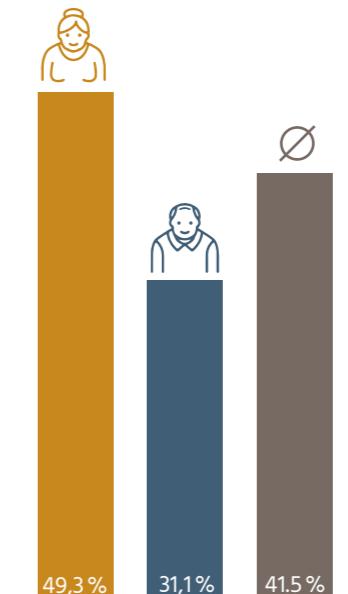
Dépenses de santé élevées

Bien qu'ils ne représentent qu'un cinquième de la population (en 2025, 20 % de la population est âgée de 65 ans et plus), les seniors contribuent fortement à l'économie de la Suisse, notamment par leur consommation. Entre 2012 et 2014, les couples âgés de 65 ans et plus ont dépensé en moyenne 5355

francs par année en frais de santé, alors que ce chiffre était de 2914 francs chez les plus jeunes. Les personnes de 75 ans et plus sont celles qui ont investi le plus dans ce secteur, soit 5880 francs par année. Sachant que le secteur de la santé (par ex. industrie pharmaceutique) constitue l'un des marchés phares de l'économie suisse, cette consommation n'est pas anodine. Le secteur de la culture présente un phénomène moins marqué mais similaire. Les dépenses annuelles des couples pour la consommation de services culturels augmentent légèrement avec l'âge, passant d'une moyenne de 1053 francs avant 65 ans, à 1133 francs par la suite.

Les femmes de plus de 65 ans effectuent en moyenne 26,9 heures de travail domestique et familial, les hommes 19,4 heures. (2020)

Les seniors fournissent de surcroît un important travail non rémunéré, permettant à la collectivité de réaliser des économies substantielles, que ce soit au niveau des individus, des familles, des entreprises privées ou de l'État. En 2020, la Confédération estimait que la valeur du travail non rémunéré effectué par l'ensemble de la population en Suisse (tous âges confondus) se montait à 434 milliards, ce qui représente 41,4 % de l'économie totale élargie. Une part de ces contributions gratuites revêt la forme de bénévolat ac-



Garde de petits-enfants de moins de 13 ans au moins un jour par semaine.

tive du travail familial gratuit. En 2020, l'Office fédéral de la statistique relevait que «les grands-parents jouent un rôle clé dans la garde des enfants, au même titre que les crèches et les structures parascolaires», un travail estimé à 160 millions d'heures par année pour une valeur de huit milliards de francs.

Les contributions économiques des seniors, notamment non rémunérées, sont donc essentielles au bon fonctionnement de notre société. Reconnaître et valoriser ces apports constitue un enjeu majeur pour une politique publique équitable et durable face au vieillissement de la population. ■



Pour en savoir plus:

Cet article est une version courte et mise à jour d'un article de Marion Repetti paru dans la Revue d'information sociale (REISO) sous le titre «Coupables d'être vieux?». Cet article indique les sources des données statistiques utilisées.



Marion Repetti

Sociologue et Professeure 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



Des souhaits qui unissent les générations

Les personnes plus jeunes s'offrent pour réaliser les souhaits de personnes âgées, devenant ainsi leur «petits-enfants» et jetant les bases d'une relation intergénérationnelle durable avec leurs «grands-parents».

Texte: Barbara Masotti



Le «grand-père» Carisio voulait une simple tasse d'Ambrì-Piotta, son club préféré de hockey sur glace. Sa «petite-fille» Camilla l'a surpris en lui offrant bien davantage!

Photo: Nipoti si diventa

Les termes «petit-fils» et «petite-fille», comme d'ailleurs ceux de «grand-père» et «grand-mère», créent symboliquement une connexion entre générations, même en l'absence de tout lien de sang. C'est ce qu'ont compris les créatrices de l'association «Nipoti si diventa» (petite-fille ou petit-fils on le devient), une plate-forme en ligne qui recueille et rend visibles les souhaits des personnes âgées au Tessin.

Un succès inattendu

Lancée en 2021, en pleine pandémie, l'initiative a déjà permis de réaliser plus de 500 souhaits de «grands-parents» vivant en EMS ou fréquentant des centres de jour. Les souhaits varient, la personne souhaitant tantôt obtenir un objet

matériel, tantôt renouer avec une vieille habitude ou réaliser une expérience inédite.

L'association est née de l'idée de deux amies. Le succès aidant, six jeunes femmes s'en occupent entre-temps pendant leur temps libre. Animées par la gratitude envers leurs propres grands-parents et les valeurs qu'ils leur ont transmises, les amies s'identifient pleinement à leur nouveau rôle de «petites-filles».

Outre les dons provenant d'institutions et de particuliers, l'engagement du personnel des structures impliquées – animateurs-trices et spécialistes en activation notamment – s'avère déterminant. Ces personnes aident leurs résident·e·s ou usager·ère·s à exprimer leurs souhaits, les recueillent et organisent les rencontres entre «petits-enfants» et «grands-parents». Du premier contact jusqu'au don, elles ou ils veillent à ce que la relation intergénérationnelle se renforce avec le temps.

Apprendre à désirer

L'initiative valorise le concept même du souhait ou désir. Comme l'affirme l'expert Igor Sibaldi, invité dans un documentaire consacré à l'initiative, «exprimer un désir, c'est se faire un cadeau à soi-même». Si rêver est naturel pendant l'enfance, on a tendance en grandissant à ne plus rêver, pris dans le tourbillon des obligations quotidiennes. À un âge avancé cependant, cette capacité peut resurgir et nos propres désirs guider à nouveau nos actions.

Il faut toutefois avoir le courage d'oser. Une fois le grand jour arrivé, bien des «grands-parents»

hésitent à se permettre le cadeau en question. À un stade de la vie où les routines offrent plus de sécurité que jamais, une telle nouveauté peut paraître déstabilisante. Bien des gens craignent peut-être que le résultat ne corresponde pas à leurs attentes. De plus, certains souhaits ravivent des souvenirs et des émotions fortes, difficiles à gérer.

Grâce à la relation de confiance établie avec les résident·e·s, le personnel des EMS joue ici un rôle central, encourageant avec tact les «grands-parents», qui finissent la plupart du temps par se laisser convaincre.

«Exprimer un souhait, c'est s'offrir un cadeau»

En général, la joie et la gratitude de se sentir partie intégrante d'un projet de longue date prédominent alors. Bien souvent, surtout lorsqu'il s'agit d'expériences vécues au sein d'une structure d'accueil, le désir ayant réuni un «grand-parent» et son «petit-fils» ou sa «petite-fille» se transforme en moment de partage pour tous les résident·e·s.

Des relations durables

Les retours des structures impliquées confirment que beaucoup de ces relations perdurent une fois le vœu exaucé. Le souhait devient ainsi un pont vers des liens durables, pour le plus grand bien des deux parties.

Depuis quelque temps, une

plateforme inversée a vu le jour sur le site «Nipoti si diventa»: les bénévoles peuvent y annoncer leur disponibilité et leurs propositions de divertissement (animation musicale, arts visuels, simple compagnie, jeux de cartes, lectures, etc.) aux structures du Canton, qui peuvent les «réserver». L'impulsion est venue ici des EMS, inquiets de l'assèchement de leur vivier de bénévoles après la pandémie. ■



Pour en savoir plus:

Une plate-forme qui répond à de nombreux souhaits (en italien).



Barbara Masotti

Docteure en socioéconomie, est chercheuse au Centro competenze anziani de la SUPSI.

barbara.masotti@supsi.ch



«NOS RÉSEAUX SPÉCIALISÉS SE PRÉSENTENT»

Des rencontres enrichissantes

Différentes générations se côtoient afin de parler d'un voyage à pied, pour une partie de dominos ou dans la salle de classe.

Texte: Barbara Masotti, Florent Jeanneret et Beat Steiger



Expérience de Patti, «petite-fille» ayant exaucé un souhait de Battistina (97 ans) dans le cadre du projet «Nipoti si diventa».

«Vu ma récente expérience en Espagne, une amie m'a signalé le souhait de Battistina de rencontrer quelqu'un ayant fait le Chemin de Compostelle pour en parler. Au bout de quelques minutes, nous parlions déjà à bâtons rompus. Elle me racontait les raisons pour lesquelles elle ne s'était jamais lancée dans l'aventure, et moi je lui parlais de ma merveilleuse expérience et des limites personnelles qu'il m'avait fallu surmonter. Le temps a filé; elle était ravie que je sois là avec elle, et moi probablement encore plus heureuse de me sentir utile et appréciée, par une dame élégante dans sa manière d'être et de parler, avec une lucidité rare à 97 ans.» ■



Florent Jeanneret, 47 ans, raconte comment l'association de quartier dans laquelle il est actif a développé des activités intergénérationnelles.

À l'est de la ville de Neuchâtel, l'association de quartier La Coudre, Monruz, les Portes-Rouges est active depuis dix ans. À la rue de la Dîme 72, un immeuble offrant des loyers modérés avec intendance dispose d'une salle au sous-sol mise à disposition par la Ville. Grâce au dynamisme de l'association et de son intendante, voici déjà plus de quatre ans que des cafés rencontres ont lieu tous les mercredis. En plus d'autres activités et depuis deux ans, des après-midis jeux sont organisées à raison de deux fois par année. C'est par exemple l'occasion pour M. T., 78 ans, de ressortir son jeu de dominos, d'en présenter les règles et de jouer avec des enfants du quartier âgés de 4 à 12 ans. À chaque rencontre, les habitant·e·s partagent des gâteaux cuisinés par leurs soins dans un contexte détendu et informel. ■



Pour en savoir plus:

L'association de quartier La Coudre se présente.



«Trois générations dans la salle de classe»: **Theres Germann**, retraitée, soutient des enseignant·e·s en classe.

Depuis huit ans, Theres Germann (78 ans) s'engage bénévolement dans une salle de classe, à raison de deux heures par semaine. Avec trois enfants et neuf petits-enfants, cette mère de famille a certes déjà bien assez à faire. Outre son travail familial, elle s'implique dans la Communauté d'intérêts pour une vieillesse active de sa commune et au Conseil des aîné·e·s de son canton. Mais son engagement en salle de classe lui plaît beaucoup. Alors qu'il y a 50 ans, elle enseignait les travaux manuels, elle apporte aujourd'hui son soutien à une maîtresse de travaux manuels. Elle intervient là où on a besoin d'elle et trouve de tels moments enrichissants et rafraîchissants. Une fois, alors qu'elle était malade, de nombreuses cartes de vœux lui sont parvenues: les enfants lui souhaitaient un prompt rétablissement, en soulignant à quel point elle leur manquait. Aussi longtemps que possible, Theres Germann cultivera comme retraitée les échanges ponctuels entre générations permis par la salle de classe. ■



Pour en savoir plus:

Un article détaillé est disponible sur Seniorweb (en allemand).

Réseau spécialisé Physiothérapie

Le réseau spécialisé Physiothérapie s'engage pour une offre optimale de soins en physiothérapie gériatrique.



Pour toute question ou en cas d'intérêt à participer aux activités du réseau spécialisé Physiothérapie, n'hésitez pas à nous contacter par courriel: physiotherapie@gerontologie.ch

Offre optimale

Le réseau spécialisé soutient les diverses formations de base et continues dont les physiothérapeutes ont besoin pour assurer aux personnes âgées une offre de soins optimale. Les membres de son équipe de direction s'engagent sur le terrain de la formation et organisent des symposiums et congrès avec différents partenaires.

Travail en réseau

Le réseau spécialisé fait valoir les préoccupations et intérêts de la physiothérapie gériatrique au sein de l'association professionnelle Physioswiss et de la Conférence des Groupes Spécialisés (CGS), en collaborant le cas échéant à leurs comités spécialisés. Comme membre de l'Association internationale des physiothérapeutes travaillant avec les personnes âgées (IPTOP), le réseau offre à ses membres l'accès à de nombreuses activités et ressources, aux développements de la physiothérapie gériatrique au niveau international,

ainsi qu'à une plateforme d'échanges lors de manifestations externes.

Organisation et collaboration

L'équipe de direction est formée de physiothérapeutes venant de Suisse romande et d'Outre-Sarine. Toutes ces personnes sont responsables de domaines spécifiques et cultivent des échanges réguliers.

Le réseau spécialisé est ouvert aux physiothérapeutes intéressé·e·s. Il informe ses membres des développements actuels à l'occasion de webinaires, de newsletters de GERONTOLOGIE CH ou en leur envoyant directement des courriels. Le réseau met à disposition en ligne des documents de base actuels, comme des directives cliniques renfermant des recommandations. Les membres peuvent à tout moment faire part de leurs souhaits, demandes et suggestions par courriel.

Objectifs pour l'avenir

Le réseau entend renforcer la place de la physiothérapie dans les soins

gériatriques, au niveau tant des prestations proposées que de l'expertise fournie et de la politique professionnelle. Il vise à accroître sa visibilité et sa présence et à intensifier l'échange actif avec ses membres. Les prochaines rencontres présentes prévues seront le colloque spécialisé GERONTOLOGIE CH et le congrès Physioswiss d'octobre 2025. ■



Pour en savoir plus:

gerontologie.ch/fr/reseau/physiotherapie



Marina Bruderer

fait partie de l'équipe de direction du réseau spécialisé Physiothérapie. Elle est chargée de cours à la Haute école spécialisée bernoise dans le domaine de la recherche à l'Institut Alter et responsable de la formation continue en physiothérapie.

marina.bruderer@bfh.ch

«Réalités de la vieillesse – diversité, inégalités et similarités»

Le 6^e colloque national spécialisé GERONTOLOGIE CH aura lieu le **4 septembre 2025** à Berne.



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 – plongez dans la diversité des réalités de vie des personnes âgées! Vous trouverez le programme imprimé ci-joint.

Lisez également l'article de Martina Chyba, journaliste et intervenante au colloque spécialisé à la page suivante. ■



Pour s'inscrire

gerontologie.ch/colloque

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 446 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.

Numéro national de soins à domicile: 0844 700 700
www.spitexpriivee.swiss

ASPS
SPITEXPRIIVEE.SWISS

«Pas de retraite pour le sexe!» Avant-goût du colloque spécialisé de 2025

Texte: Martina Chyba

Lorsque l'on m'a demandé d'intervenir au colloque de gérontologie.ch, je me suis dit: bim ça y est, j'ai 60 ans cette année et je passe officiellement dans la catégorie des vieux. Je me souviens que le jour exact de mes 50 ans, j'avais reçu dans ma boîte aux lettres un bon pour une mammographie et une proposition d'abonnement pour le magazine *Générations*. C'était déjà un petit choc. Là, j'avoue que le terme «gérontologie» m'a fait un peu peur, il vient quand même du mot grec qui signifie «vieillard», et quand on prononce ce mot, on a l'impression d'avoir un pied dans la tombe et l'autre qui glisse.

Mais en fait non. D'abord je connais plein de personnes (très) âgées qui sont très en forme, je pratique la course à pied et parfois, lors d'un marathon, je me fais dépasser par une personne nettement plus âgée que moi, je ne vous cache pas que c'est vexant sur le moment, mais cela donne beaucoup d'espoir aussi. J'adore l'athlétisme et j'ai vu qu'une femme de 103 ans vient de battre le record du monde du sprint dans sa catégorie, les 100 à 104 ans! Mon objectif est désormais de la battre, elle. Ensuite, j'ai regardé la liste des thèmes abordés lors du colloque du 4 septembre. Bien sûr, il y a des réflexions sur la dépendance et la mort c'est normal, mais il y a

aussi la vieillesse et la migration, la vieillesse et la pauvreté, la vieillesse queer, ah et une chose qui me concerne directement: les questions d'argent dans la vie post-professionnelle. Bon c'est décidé, je viens!

Alors moi, je vais vous parler de sexualité. Oui, parce que tout le monde croit qu'après 60 ans, on ne fait plus l'amour. Pfffff, je peux personnellement témoigner du fait que ce n'est pas vrai. Et statistiquement, une personne âgée sur deux a des relations sexuelles, et 91% en sont satisfaites. Entre nous, je crois que c'est plus que chez les jeunes, haha. Il n'y a aucune raison que la ménopause et l'andropause se transforment en pause tout court! Au contraire, il faut profiter de ce petit souffle nouveau de liberté, nous ne sommes pas des légumes, nous ne sommes pas encore bons pour le compost, alors pas de retraite pour le sexe! ■



Martina Chyba

Journaliste à la TSR, chroniqueuse, écrivaine et conférencière.
martina.chyba@rts.ch



Margrit Emmenegger (71 ans) et Otto Pircher (87 ans): Vicino Luzern les aide à gérer leur quotidien de manière autonome, malgré un diagnostic de démence.
Photo: Age-Stiftung, diktum.ch

«Ensemble et l'un·e pour l'autre»: accompagnement des personnes âgées

Le récent «Age-Dossier 2025» de la fondation Age-Stiftung est consacré aux expériences ou besoins d'accompagnement des personnes âgées. Il en ressort que les seniors aspirent avant tout à un accompagnement d'égal à égal.

Texte: Silvan Wittwer

Le débat sur l'aide et les soins aux personnes âgées est plus que jamais d'actualité. Or la perspective des personnes âgées est souvent ignorée. C'est précisément là qu'intervient l'«Age-Dossier» récemment paru sous le titre «mitenand und fürenand», qui se concentre sur les besoins et expériences des seniors et de leurs proches. Cette publication présente à la fois des offres et des personnes se trouvant dans différentes phases de prise en charge ou situations de vie – de la participation sociale lors de rencontres de quartier jusqu'à l'accompagnement en phase terminale. Les portraits sont complétés par deux portraits vidéo offrant un aperçu direct des conditions de vie réelles de personnes âgées.

Accompagnement: ensemble et l'un·e pour l'autre

Les personnes âgées n'emploient que rarement le terme d'accompagnement. Elles préfèrent décrire les activités concrètes réalisées, qu'il s'agisse d'excursions ou de discussions renforçant leur bien-être et leur sentiment d'appartenance et de sécurité. L'élément déterminant pour elles est d'avoir une relation d'égal à égal, en étant perçues comme personnes à part entière. C'est ainsi qu'Otto Pircher, qui souffre d'un début de démence, apprécie les rencontres au centre de quartier «Würzenbach» du réseau Vicino Luzern: «je me sens vraiment bien chez Vicino et j'apprécie d'y passer du temps. On est une famille et tout le monde m'accepte comme je suis.»

Pendant ce temps, sa femme est ravie d'avoir sur place une interlocutrice qui lui fournit des informations et des adresses utiles. «Les

échanges avec la coordinatrice locale sont d'autant plus précieux qu'au-delà du diagnostic, elle voit en Otto une personne», explique Margrit Emmenegger. Vicino Luzern est un parfait exemple de l'importance pour les personnes âgées d'un réseau de soutien où elles puissent s'engager ensemble, l'une pour l'autre.

Un bon accompagnement constitue l'exception et non la règle

Les portraits de l'«Age-Dossier» soulignent d'une part le rôle essentiel de l'accompagnement au quotidien des personnes âgées et, d'autre part, que ces dernières tiennent farouchement à leur autodétermination. Les offres présentées sont à la fois variées, complètes et accessibles, ce qui en fait des exemples de bonne pratique. De telles approches demeurent toutefois l'exception. À ce jour une prise en charge complète, adaptée à la demande existante, n'est pas garantie sur tout le territoire suisse. En dépit des progrès réalisés, l'offre présente d'importantes lacunes qu'il serait urgent de combler, sur la base des besoins effectifs des aîné·e·s.

Accompagnement en phase terminale: le financement n'est pas encore garanti

L'«Age-Dossier» s'intéresse encore de près à l'accompagnement en fin de vie et montre, à l'aide de portraits réalisés à l'hospice Schönbühl de Schaffhouse, l'extrême vulnérabilité des personnes parvenues à ce stade. On y voit à quel point l'accompagnement s'avère décisif pour la qualité de vie, pour l'autodétermination et la dignité dans de tels moments. Or à ce jour les soins

palliatifs qui, outre les aspects médicaux, comportent des aspects psychosociaux et spirituels, ne sont pas toujours rémunérés par les caisses maladie. Avec effet que les patient·e·s doivent payer de leur propre poche les prestations non remboursées par les caisses, et que les institutions de soins sont tributaires des dons reçus. Là encore, il est urgent d'agir pour permettre à tout le monde de terminer sa vie dans la dignité. Ou pour reprendre la formule d'une patiente: «on devrait mieux s'occuper des personnes en fin de vie. Car c'est précisément à ce stade que les gens méritent d'être bien traités». L'initiative parlementaire «Clarification du financement des soins palliatifs» fait un pas important dans la bonne direction. ■



Pour en savoir plus:

La série de publications «Age-Dossier» aborde des thèmes importants pour la société, transmet tout un savoir empirique et présente des exemples pratiques. Son rythme de parution est plus ou moins annuel. Pour accéder à l'édition actuelle de l'«Age-Dossier» et aux portraits vidéos réalisés: www.age-stiftung.ch/age-dossier2025 (en allemand).



Silvan Wittwer

Dr. phil., responsable des projets du secteur Public Affairs de la fondation Age-Stiftung.

silvan.wittwer@age-stiftung.ch

«Use it or lose it»

Le cerveau est malléable et le reste jusqu'à un âge avancé. En quoi les EMS peuvent-ils aider leurs résident·e·s à préserver leur santé cérébrale?

Texte: Hanna Üffing et Dr. Maria Brasser-Michel



L'exercice physique sollicite le cerveau et contribue à la santé cérébrale.

Photo: Shutterstock

La santé mentale fait partie intégrante du bien-être des seniors et en est une composante essentielle. La plupart des gens sont hélas confrontés un jour, dans une certaine mesure, à un déclin cognitif lié à l'âge qu'accentuent parfois des pathologies spécifiques.

Or la santé du cerveau n'est pas qu'une question de chance. Comme le montre la recherche, nous pouvons influencer un grand

nombre de facteurs déterminants. Il est ainsi possible de prévenir les déficits cérébraux. À cet effet, il faut se constituer une réserve cognitive qui permettra de compenser ou retarder les effets de l'âge. Car jusqu'à un âge avancé le cerveau reste plastique, et donc malléable. S'il est maintenu en éveil par de nouvelles activités, il s'adapte aux tâches lui étant confiées. De nouvelles cellules nerveuses sont ainsi générées,

des connexions se créent et se renforcent. Ce processus a pour nom neuroplasticité. La moindre activité cognitive, les rencontres qu'on fait, de même qu'une balade comptent et laissent des traces dans le cerveau.

La neuroplasticité existe toutefois aussi dans l'autre sens. Par exemple si l'on s'en tient à des activités de routine, si les parties du cerveau stimulées sont toujours les mêmes et qu'on évite tout nouveau défi, les connexions inutilisées se dégradent. Ainsi, ce qui n'est pas utilisé se perd et la réserve cognitive, soit le surplus de capacités intellectuelles, finit par s'épuiser.

Activation cérébrale en EMS

Les EMS ont pour mission de soutenir et soulager leurs résident·e·s au quotidien. En même temps, une entrée en institution affecte la liberté de mouvement et chamboule l'emploi du temps, avec la disparition de nombreuses tâches et obligations qui rythmaient jusque-là les journées. En ce sens, les prestations d'aide reçues présentent de sérieux risques pour le cerveau, dont les connexions inutilisées ont tendance à diminuer et la réserve cognitive à disparaître.

Les EMS ne devraient donc pas seulement décharger leurs pensionnaires, mais aussi leur proposer des défis adaptés, en ne leur offrant pas que des activités de routine et en les incitant à tirer parti d'offres inédites. Toute stimulation est ici la bienvenue. D'autant plus que la variété et la diversité des activités mentales, ainsi que le plaisir éprouvé sont déterminants pour la santé mentale des résident·e·s. Les exercices effectués dans les domaines suivants sont particulièrement précieux pour la santé cérébrale:

- coordination et mouvement (par exemple danse ou physiothérapie);
- stimulation cognitive (par exemple résolution d'énigmes, lecture);
- créativité (par exemple peinture et jeux de société);
- pleine conscience (par exemple prière ou méditation).

Un mode de vie sain aura également une influence positive. D'où l'importance de boire suffisamment, de se nourrir sainement, de dormir assez et de participer à des activités communes. Car les activités et expériences de groupe sont encore plus bénéfiques pour le cerveau et améliorent davantage notre bien-être que les activités individuelles.

Hirncoach AG



Société spin-off de l'Université de Berne, Hirncoach AG se veut une passerelle entre la science et la pratique. Hirncoach AG entend aider les gens à entretenir et améliorer la santé de leur cerveau à tout âge. Divers programmes sont prévus à cet effet.

L'influence des images de la vieillesse

Les images de la vieillesse ont une influence directe sur la manière dont les personnes âgées évaluent leurs propres possibilités et sur ce qu'elles se sentent capables d'entreprendre. Or plus les seniors sont attentifs à leur santé cérébrale, plus ils jouiront d'une espérance

de vie élevée et seront dynamiques. Par conséquent, une vision positive de la vieillesse aura pour effet d'encourager les efforts d'activation mentale des résident·e·s, qui obtiendront ainsi de bien meilleures performances.

La société et l'entourage proche jouent ici un rôle essentiel. De même, les EMS peuvent contribuer à renforcer la santé cérébrale, en relativisant les images négatives associées à la vieillesse. Leur personnel devrait faire confiance aux résident·e·s pour l'accomplissement de tâches difficiles et leur permettre ainsi d'acquérir au quotidien de nouvelles connaissances et des compétences valorisantes. ■



Pour en savoir plus:

L'entreprise Hirncoach AG a conçu un programme résidentiel pour aider les EMS à entraîner la santé mentale de leurs résident·e·s.



Hanna Üffing

Cheffe de projet chez Hirncoach AG, BSc. en psychologie avec mineure en neurosciences.

✉ hanna.oeffing@hirncoach.ch



Maria Brasser-Michel

Dr. phil. en neurosciences, Cofondatrice de Hirncoach AG.

✉ maria.brasser@hirncoach.ch

Comment gérer les addictions?

Le «Fachverband Sucht», l'association des professionnel·le·s des addictions de Suisse alémanique, s'intéresse de près depuis plusieurs années au phénomène de l'«addiction chez les personnes âgées»: il renforce le réseautage et la coordination des acteurs concernés et élabore des outils et aides pratiques. Deux d'entre eux vous sont présentés ci-dessous.

Texte: Olayemi Omodunbi

La consommation problématique de substances psychoactives, voire la dépendance aux substances psychoactives sont susceptibles de s'intensifier au troisième et au quatrième âge. Autrement dit, la proportion d'individus ayant une consommation d'alcool chronique à risque ou prenant au quotidien des somnifères ou des tranquillisants est proportionnellement plus élevée chez les personnes âgées que dans les groupes d'âge plus jeunes.

Les personnes concernées souffrent souvent avant l'heure de maladies physiques et de troubles liés à l'âge, présentent dans bien des cas aussi des troubles psychiatriques et sont tributaires de médicaments. Cette évolution place les personnes actives dans le domaine de la vieillesse devant de nouveaux défis. Aussi le «Fachver-

band Sucht» a-t-il conçu deux guides à leur intention, avec l'aide d'expert·e·s issu·e·s de la pratique.

1. Guide déontologique pour l'accompagnement des personnes âgées souffrant d'une dépendance

L'attitude personnelle qu'on adopte face aux personnes souffrant d'une addiction s'avère importante. Les spécialistes du domaine du vieillissement sont régulièrement confrontés dans leur pratique à de vrais dilemmes éthiques. De telles situations peuvent susciter des conflits de valeurs ou des impératifs contradictoires entre le respect de la volonté des patients et le devoir d'intervention. Dans quelle mesure faut-il tolérer la consommation souhaitée et le principe de l'autonomie du patient l'emporte-t-il sur celui de pas lui nuire?

En 2022, le «Fachverband Sucht» a créé un groupe de travail

formé de spécialistes de la médecine des addictions, de la médecine de premier recours, de la gérontopsychiatrie, du travail social et des soins. Leurs réflexions ont abouti à un guide déontologique renfermant des recommandations concrètes pour l'accompagnement des personnes âgées souffrant d'une dépendance. Ce guide répond à une série de questions fondamentales introspectives, comme par exemple:

- Quelle est mon attitude vis-à-vis des addictions, que ce soit avec ou sans substances?
- Pour moi, quel est le tableau clinique de l'addiction et quels aspects sociaux en font partie?
- Comment est-ce que j'interviens pour éviter la stigmatisation de mes patient·e·s (à cause de leurs addictions)?



Accompagner efficacement les personnes souffrant d'une addiction.
Photo: lettrafot.ch

2. Concept Intervention précoce auprès des personnes âgées dans les EMS

Au-delà de l'attitude personnelle, les conditions cadres des institutions s'avèrent déterminantes pour la gestion des addictions. Il convient de citer ici la collaboration interne ou externe, les valeurs institutionnelles et la réglementation des compétences.

En 2022, le «Fachverband Sucht» a élaboré avec le complexe pour personnes âgées de Willisau un concept de gestion des résident·e·s souffrant d'addictions, avec un groupe de travail composé de représentant·e·s des différentes équipes de l'institution (direction, soins infirmiers, éducation sociale, activation, hôtellerie) et de spécialistes externes des addictions, de la médecine de premier recours et de la psychiatrie de la personne âgée. Ce concept vise à améliorer les

conditions-cadres afin que le personnel des EMS parvienne à identifier de bonne heure les personnes ayant une consommation problématique de substances (par ex. alcool) ou un comportement problématique (par ex. achats compulsifs) et puisse y apporter une réponse adéquate. ■



Pour en savoir plus:

Liste des activités et publications du «Fachverband Sucht» sur le thème de la vieillesse (en allemand).



Plateforme d'aide et de conseils pour les personnes âgées, leur entourage et les professionnel·le·s prenant en charge au quotidien des personnes âgées.



Accès au guide déontologique



Concept



Olayemi Omodunbi

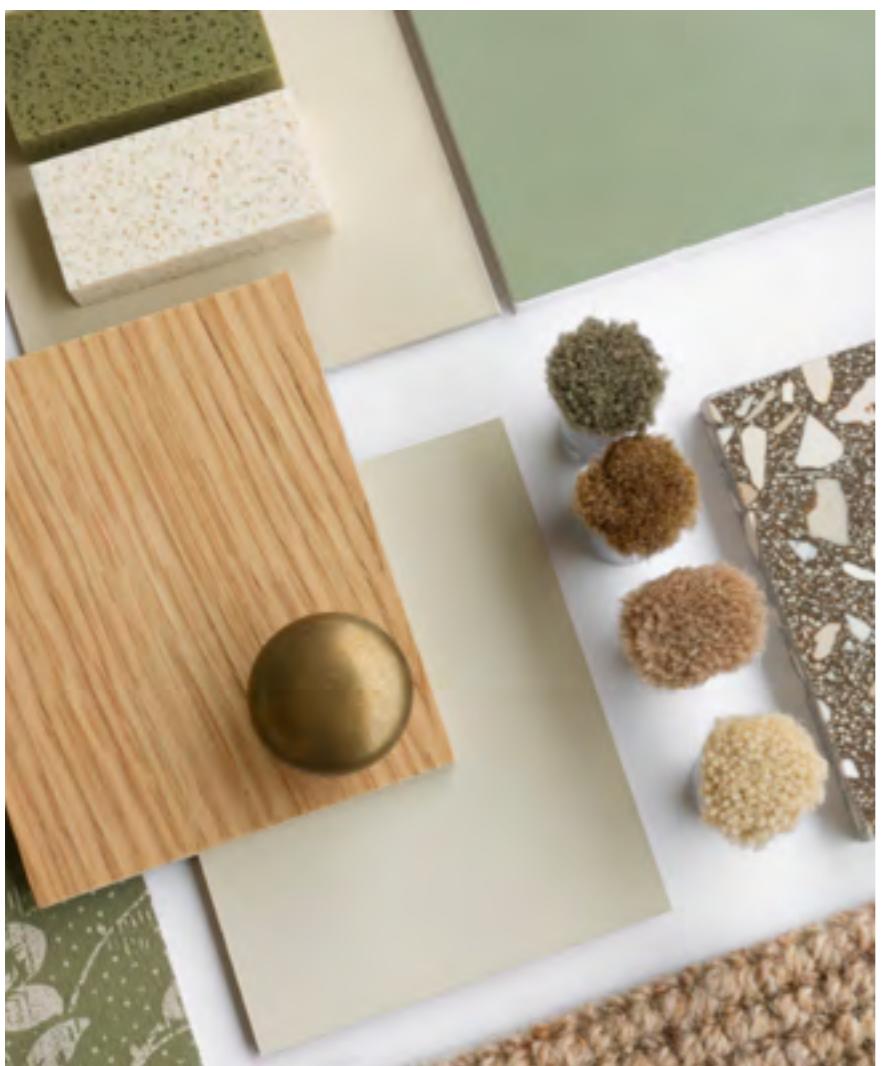
est responsable de projets au «Fachverband Sucht».

omodunbi@fachverbandsucht.ch

Aménagement des lieux propice aux interactions: fini la solitude à l'EMS!

Les zones de rencontre favorisent les échanges et préviennent la solitude. Un bon aménagement s'avère dès lors essentiel.

Texte: Nadine Weingand



La vie en EMS est souvent associée à une mise au ban de la société et à la perte de contacts sociaux. Dans le même ordre d'idée, les résident·e·s sont supposé·e·s passer leurs vieux jours dans l'isolement et la solitude. Il n'est donc guère surprenant qu'avec son besoin inné de relations interpersonnelles et d'appartenance, l'être humain appréhende voire refuse d'emménager dans une telle institution.

Le manque d'interactions sociales et de participation à la vie communautaire risque d'affecter gravement le bien-être, la santé et la qualité de vie. Or différentes études ont montré que quand on vit en institution, le sentiment de solitude ou d'isolement n'est pas une fatalité. Tout dépend de la qualité des relations que les seniors parviennent à maintenir ou à nouer

Importance de l'aménagement: les matériaux ont une grande influence sur le bien-être.

Photo: Shutterstock

après leur entrée en institution. Il faudrait donc veiller à la convivialité des EMS, en facilitant l'établissement et le maintien de vraies relations. L'environnement bâti peut largement y contribuer.

Les zones de rencontre doivent être conçues de manière à susciter l'intérêt et à inviter à s'attarder.

Des interactions grâce à un bon aménagement des lieux

Comme l'agencement des lieux a une incidence directe sur la façon de penser des gens, sur leur ressenti et leur manière d'agir, il est possible d'en tirer parti de manière ciblée pour simplifier l'établissement de contacts et de relations sociales. La priorité sera donnée ici aux zones de rencontre, soit aux endroits se prêtant à une communication informelle, spontanée et occasionnelle, à l'instar des salles pour activités de groupe, des halls d'entrée, des couloirs, des lobbies d'ascenseurs ou des espaces ouverts.

Pour que de tels lieux favorisent les interactions et la communication, il est important qu'on s'y sente bien même quand personne d'autre n'y séjourne (encore). Les zones de rencontre seront donc aménagées de manière à susciter l'intérêt et à donner envie de s'y attarder. Or une architecture sans obstacles et un haut niveau d'accessibilité technique ne font pas tout. Il faut encore prendre en compte les questions d'aménagement.

Design adapté aux seniors

Le design et les fonctions doivent s'adapter aux changements physiques liés à l'âge. Ainsi, une bonne acoustique facilitera la communication en cas de gêne auditive. Une lumière non éblouissante et des surfaces non réfléchissantes, le choix ciblé des matériaux, des couleurs et des contrastes rehaussent la sécurité et facilitent l'orientation même quand la vue baisse et que la sensibilité aux contrastes et la perception de la profondeur laissent à désirer. Par ailleurs la lumière, les couleurs et les matériaux ont une grande influence sur l'état physique et psychique. Des concepts mûrement réfléchis accroîtront le bien-être et la motivation à rester dans les locaux communs, au même titre qu'une température ambiante et des odeurs agréables ainsi que des possibilités de s'asseoir en nombre suffisant.

Besoins humains fondamentaux

Les zones de rencontre devront par ailleurs prendre en compte trois besoins fondamentaux afin d'accroître le bien-être et le temps de séjour des résident·e·s, et par là de favoriser les interactions et la communication:

- **Sphère privée:** outre son besoin d'appartenance, l'être humain a un besoin non moins marqué de sphère privée. Les zones de rencontre devraient donc comporter des zones séparées par des cloisons, des meubles ou des plantes, afin d'offrir une intimité suffisante pour des échanges de confidences personnelles.
- **Sentiment de protection et vue d'ensemble:** les zones séparées par des cloisons répondent au besoin d'avoir une vue d'ensemble

de son environnement sans se sentir vulnérable. Un tel besoin ancestral influence aujourd'hui encore le comportement humain. Des études confirment que les espaces dotés de telles qualités sont davantage fréquentés, et que les interactions sociales y sont plus nombreuses.

- **Proximité de la nature:** les zones de rencontre prendront en compte le besoin de proximité avec la nature, en donnant accès à un espace vert ou du moins en étant équipées de surfaces vitrées avec vue sur la nature.

La présence de plantes en pot, d'aquariums et de fontaines d'intérieur, de même que l'utilisation de matériaux naturels contribuent également à l'intégration de la nature dans les zones de rencontre. ■



Pour en savoir plus:

Travail de Bachelor (en all.) «Interactions sociales et communication dans les EMS, grâce à des espaces de rencontre bien conçus.»



Nadine Weingand

BA, architecte d'intérieur, accompagnatrice sociale diplômée, chercheuse en sciences de l'éducation et collaboratrice de projet à l'Institut des sciences de l'éducation et de la formation, département de pédagogie sociale, de l'université de Graz, en Autriche. Elle a développé un concept pour l'aménagement d'espaces de rencontre dans les EMS.

nadine.weingand@edu.uni-graz.at

Wohnsituation und Wohnmobilität älterer Menschen in der Schweiz

Conditions de logement et mobilité résidentielle des seniors en Suisse

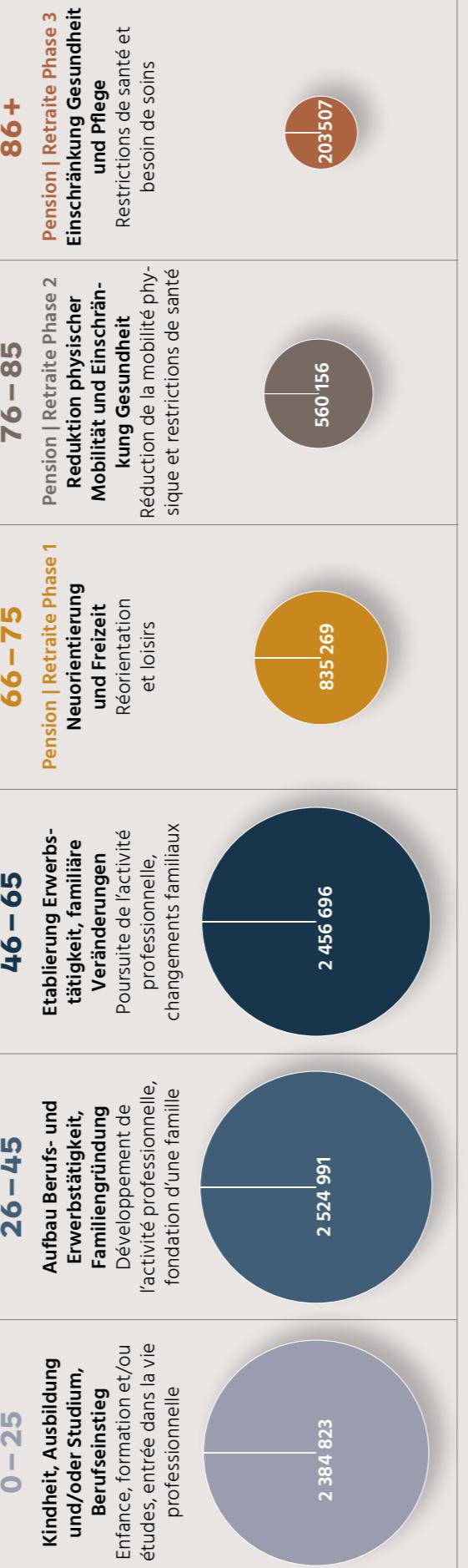
Die Studie untersucht die Wohnsituation und Mobilität älterer Menschen in der Schweiz. Sie zeigt: Viele wohnen günstig, zentral und geräumig.

Herausforderungen bestehen oft in älteren, nicht barrierefreien Gebäuden und in der Isolation Alleinstehender. Ältere Menschen ziehen kaum noch um, weshalb eine gezielte Unterstützung in der gegenwärtigen Wohnsituation sinnvoll ist.

L'étude examine les conditions de logement et la mobilité résidentielle des personnes âgées en Suisse. Elle montre que nombre d'entre elles occupent des logements bon marché, bien situés et spacieux. Mais le tableau n'est pas toujours tout rose, en particulier lorsque le logement se trouve dans un bâtiment ancien et qu'il présente des obstacles, ou dans le cas des personnes isolées. Or les personnes âgées déménagent rarement. D'où l'importance de leur apporter un soutien ciblé dans leur logement actuel.

Anzahl Personen nach Alterskategorie

Nombre de personnes par catégorie d'âge

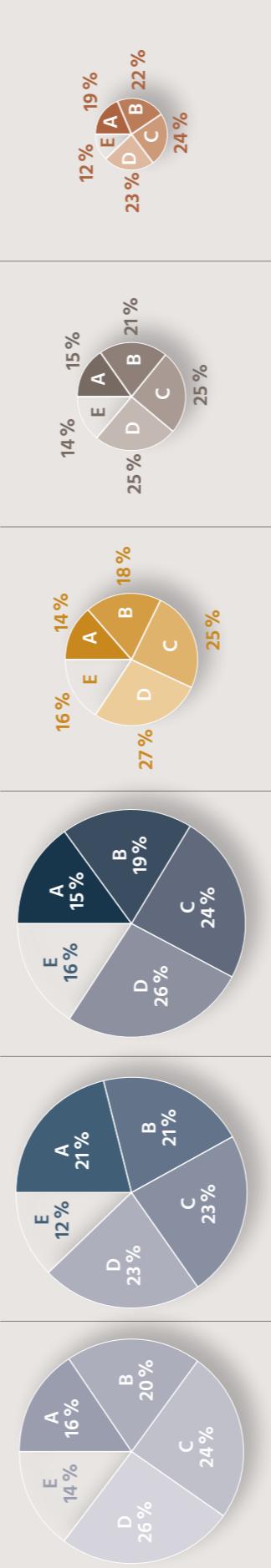


Anteil Personen nach ÖV-Gütekategorie (nur Privathaushalte)

Proportion de personnes par classe de qualité des transports publics (ménages privés uniquement)

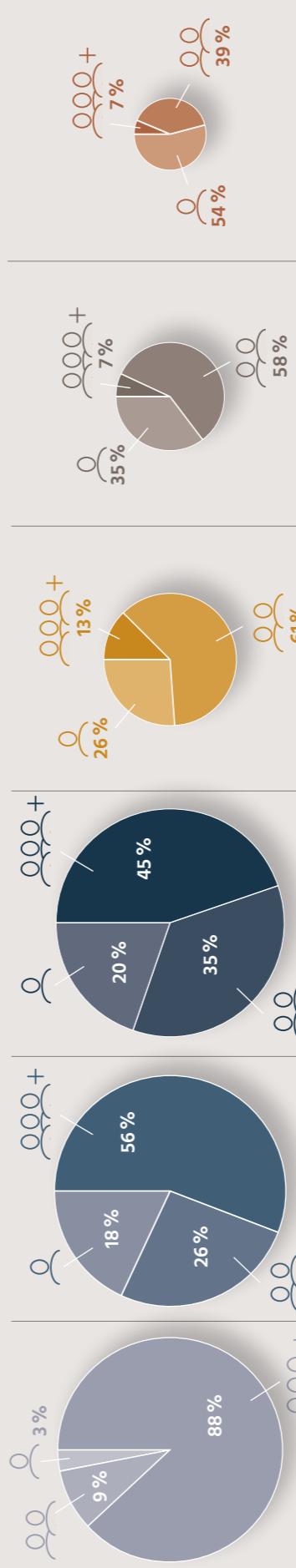
ÖV-Gütekategorie: A= sehr gute Erschließung | B = gute Erschließung | C = Grundverschließung | D = ungenügende Erschließung | E = keine

Classe de qualité des transports publics: A= très bonne desserte | B = bonne desserte | C = bonne desserte | D = desserte de base | E = aucun



Haushaltsgrössen nach Alterskategorie

Taille des ménages par catégorie d'âge



Anteil Personen in Einfamilienhaus oder Mehrfamilienhaus (nur Privathaushalte)

Proportion de personnes vivant dans une maison individuelle ou un immeuble collectif (ménages privés uniquement)

