



3|2025

# GERONTOLOGIE CH

PRATIQUE + RECHERCHE



## Étude sur les centenaires

Tout le monde aspire à  
vivre longtemps. À juste titre?

Pages 4 à 8

### Colloque spécialisé 2025:

L'essentiel en bref

Page 16

### Dénutrition:

Comment la gérer ou la prévenir?

Page 22



Georges Auguste Dubois, 102  
Petit-Lancy, GE

Les portraits de centenaires illustrant le présent magazine ont été réalisés par le photographe Jos Schmid pour l'étude SWISS100. Ils seront visibles dès le printemps 2026 dans plusieurs villes suisses, dans le cadre de l'exposition «Welcome to your future: Centenaires de Suisse». Les codes QR donnent accès à un récit de vie de la personne représentée.



Matilda Von Dardel, 101  
Lonay, VD

#### GRAND ÂGE

- 4 Sens (et non-sens) de la longévité**
- 7 Comment vivent les centenaires en Suisse?**
- 9 «Le Spiritual Care a un rôle à jouer»**
- 12 Fractures de fragilité: sous-estimées et lourdes de conséquences**
- 14 La retraite a besoin d'être repensée**
- 15 NOTES**
- COLLOQUE SPÉCIALISÉ
- 16 Les réalités de la vieillesse**
- COMMUNE AMIE DES AÎNÉ·E·S
- 18 Renforcer l'espace social – retarder l'entrée en EMS**
- NUMÉRIQUE
- 20 Qu'en est-il de la participation numérique des seniors?**
- SANTÉ
- 22 Gérer et prévenir la dénutrition**
- PRIX GERONTOLOGIE
- 24 Bien vieillir – en Afrique aussi!**

#### 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, La  
Source (HES-SO); Barbla  
Rüegg, GERONTOLOGIE CH;  
Alexander Seifert, FHNW;  
Beat Steiger, seniorweb;  
Dieter Sulzer, ZHAW; Sara  
Tomovic, Réseau spéciali-  
sé Physiothérapie; Silvan  
Wittwer, Age-Stiftung

**Annonces**  
info@gerontologie.ch  
**Concept, graphisme  
et production**  
komform GmbH, Berne  
**Photo de couverture**  
Jos Schmid  
**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  
1<sup>er</sup> décembre 2025  
© 2025 komform

### Les personnes très âgées sont source d'optimisme



**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)

Chères lectrices,  
chers lecteurs,

Nous avons le plaisir de vous adresser le troisième numéro 2025 de notre magazine. Pour finir l'année, nous avons choisi un thème porteur d'optimisme: le très grand âge. Vous découvrirez à travers divers résultats d'études et des témoignages de centenaires comment la qualité de vie peut encore être présente même à un âge très avancé.

Ce numéro revient aussi sur notre Colloque spécialisé de septembre en vous offrant une synthèse des contenus de la journée et en présentant un des travaux de fin d'études primés dans le cadre de notre Prix GERONTOLOGIE CH 2025. Comme toujours, vous trouverez également des articles sur des thèmes variés allant du «spiritual care», à la prévention de la dénutrition, aux fractures de fragilité et à la participation numérique des seniors.

Au nom de toute l'équipe de GERONTOLOGIE CH, je vous souhaite une très bonne lecture et vous adresse tous mes meilleurs vœux de fin d'année.

Au plaisir de vous retrouver en 2026!



**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)

# Sens (et non-sens) de la **longévité**

Qu'ont à nous apprendre sur notre désir de longévité un mythe grec et l'agitation de «jeunes gens écervelés»? Petite digression philosophique.

Texte: **Francesca Rigotti**

La longévité, on le sait, n'est pas la même chose que la sénilité. La «longévité», du latin longus (long) et aevum (temps, âge), est la condition de quelqu'un qui vit longtemps, qui dépasse ou a dépassé la durée commune de la vie humaine. Comme Mathusalem, pour autant qu'il ait existé, le peintre Titien ou, de nos jours, le chef d'orchestre Herbert Blomstedt qui, à l'âge respectable de 98 ans, continue à diriger des concerts en Europe et aux États-Unis – par cœur, regardez-le si vous le pouvez – autrement dit continue de faire ce qu'il sait et, manifestement, aime faire. «Sénile» du latin senilis (âgé, affaibli, caduc), dérivé de senex (vieux, vieillard), se dit d'une personne très âgée, et la sénilité n'est rien d'autre que le dernier âge de la vie, où s'amorce le déclin des structures et des fonctions de l'organisme. Se dit surtout aujourd'hui d'un trouble du corps ou de l'esprit, d'un état pathologique propre au grand âge.

La longévité, en anglais longevity, serait l'acceptation positive, une «grande» vieillesse active et en bonne santé. C'est l'un des objectifs des sciences contemporaines.

Faire de nous des nonagénaires, voire des centenaires sains de corps et d'esprit et actifs. Comme si cela correspondait au bonheur et était l'ambition de chacun·e, l'horizon auquel tout le monde devrait – et voudrait – aspirer, alors qu'il s'agit d'un monde dans lequel on ne connaît plus personne (à part les autres vieillards) et ne se repère plus, à cause des changements survenus.

## **Une triste vieillesse, sans jeunesse ni âge mûr**

Les Anciens y pensaient aussi, ce qui m'amène à rappeler un mythe grec plein de sagesse: c'est l'histoire – racontée dans l'Hymne homérique à Aphrodite – de Tithon, aimé d'Éos (l'Aurore) qui l'enleva, obtenant de Zeus qu'il devienne immortel. Les dieux, on le sait, immunisés contre la vieillesse et la mort, ne connaissent ni jeunesse ni âge mûr et donc ne réalisent pas à quel point leur absence rend la vieillesse triste.

Eos aussi tomba dans cette erreur et ne pensa pas à demander la jeunesse pour son bien-aimé Tithon. Ainsi, lorsque le héros commença à vieillir, la déesse,

tout en s'abstenant de partager sa couche, continua à prendre soin de lui, le nourrit et l'habilla. Mais lorsque Tithon devint décrépît, Éos le relégua à l'intérieur de la maison et ferma sur lui les portes du ciel, tandis que sa voix devenait toujours plus stridente, si bien que Zeus, par pitié, finit par le transformer en une cigale qui accompagna Eos depuis lors. Si Éos avait demandé pour lui aussi le don de la jeunesse éternelle, ils auraient pu passer leur vie heureux comme dans les contes. Mais les mythes sont bien plus amers que les contes...

## **Une jeunesse écervelée, s'adonnant à des jeux idiots**

Je voudrais interpréter le mythe que je viens de raconter en montrant comment les efforts actuels visant à prolonger la vie humaine dans une longévité semblable à la jeunesse – force et beauté, peau lisse, muscles fermes, cheveux brillants et esprit vif – semblent nier les qualités positives que Cicéron en particulier attribuait aux vieillards: sagesse, expérience et sérénité.

C'est comme si l'on voulait dévaluer les caractéristiques de



Yvette Helfer, 102  
Lausanne, VD





Hans Widmer, 101  
Bottmingen, BL

la vieillesse pour imposer celles de la jeunesse; empêcher la sagesse et la sérénité des vieillards (senes), dont les Romains tiraient judicieusement parti en les faisant siéger au Sénat. Quand je pense aux dégâts que causent dans le monde les stulti adulescentuli (Cicéron), envoyés par Elon Musk pour licencier sans pitié ou inventer des jeux idiots pour nous faire passer le temps – nous bricolons et eux en profitent –, cette tendance à vouloir abolir les limites me laisse sceptique (là encore, les Grecs se montraient plus sages). J'aime mieux ma peau ridée, rester au soleil et chanter avec mon âme asséchée, et la sagesse de ma sénilité. Plutôt que d'aller vivre dans ces cimetières d'éléphants que sont les lieux touristiques bon marché où les seniors se croient riches, m'amuser à de petits jeux, pratiquer la gym douce (genre Pilates) et danser sur la plage en compagnie d'autres centenaires. ■



Francesca Rigotti

Née en 1951 en Italie, a étudié la philosophie et les sciences politiques, défendu en 1991 sa thèse d'habilitation à l'Université de Göttingen où elle a enseigné à la faculté des sciences politiques, avant de poursuivre sa carrière à l'Université de la Suisse italienne.

✉ [francesca.rigotti@usi.ch](mailto:francesca.rigotti@usi.ch)

# Comment vivent les centenaires en Suisse?

Pour la première fois, une vaste étude répond à cette question.

Texte: Daniela S. Jopp

Dans la plupart des nations industrialisées, les centenaires sont le groupe démographique affichant la croissance la plus rapide. Au niveau mondial, le nombre de personnes âgées d'au moins 100 ans avoisinait le demi-million en 2020 et selon les Nations Unies, il aura franchi la barre des 4 millions d'ici 2050. La Suisse, qui ne comptait que 12 centenaires en 1950, en abrite déjà 2198 en 2024. Et tout indique que dans un proche avenir, une fille sur quatre et un garçon sur six deviendront centenaires.

En dépit de cette évolution, on ne sait pas grand-chose du mode de vie des personnes de 100 ans ou plus. Mais cela va changer grâce au projet SWISS100, qui vise à créer une base d'informations complète sur les centenaires en Suisse.

## 1. Méthode

Conçue selon une approche interdisciplinaire, l'étude fait appel aux connaissances de la médecine, de la biologie, de la psychiatrie, de la psychologie et de la sociologie. Elle repose sur une étude téléphonique exploratoire, complétée par une enquête principale.

Il n'y avait aucun critère d'exclusion: il était possible aux centenaires fortement atteint-e-s dans leur santé de se faire représenter par un membre de leur famille. D'où un aperçu représentatif de l'ensemble de cette population, et pas seulement de la vie des personnes en bonne santé. Outre des tests standardisés, des questionnaires adaptés à cette tranche d'âge, avec des questions ouvertes ont été utilisés. Les adresses provenaient de l'Office fédéral de la statistique.

L'enquête téléphonique a été menée entre l'automne 2020 et le printemps 2022 dans les trois grandes régions linguistiques de la Suisse, auprès de 177 centenaires et de leurs familles. Comme les visites à domicile étaient impossibles pendant la pandémie de COVID-19, cette étude sur les centenaires réalisée par téléphone a constitué une première mondiale.

L'enquête principale a suivi entre l'été 2022 et le printemps 2025. Des entretiens en face à face ont eu lieu avec 277 centenaires vivant en ménage privé ou en institution, dans les cantons de Berne, Bâle, Zurich, Vaud, Genève et au



Je n'ai pas d'explication. Je suis étonnée d'être arrivée à 100 ans. Contrairement à d'autres, j'ai toujours vu la vie du bon côté. Je me suis fâchée avec mon ophtalmologue: il ne voulait pas me soigner, sous prétexte que je suis vieille. J'ai donc changé de médecin. Je ne voulais pas devenir aveugle! Je fais quoi, si je ne vois plus rien?

Centenaire du canton de Vaud; Participante à SWISS100



Tessin. Un proche a également été questionné à chaque fois. Après l'enquête principale, les centenaires ont été contacté·e·s deux fois par an pour un rapide suivi. Et si la personne était décédée dans l'intervalle, ses proches étaient prié·e·s de donner des informations sur les derniers mois de son existence.

## 2. Résultats

Quelques résultats importants sur la situation des centenaires en Suisse:

- Ils ou elles cumulent en moyenne sept problèmes de santé. La plupart présentent des déficits visuels et auditifs et ont une mobilité réduite.
- Plus de 70 % se sentent parfois ou souvent diminués dans leur santé; beaucoup jugent néanmoins leur santé bonne.
- 57 % ne présentent aucun trouble cognitif, ou seulement de faible gravité. D'énormes différences ont toutefois été constatées, par exemple lors du test de fluence verbale consistant à citer un maximum de noms d'animaux: 10 animaux ont été nommés en moyenne, mais leur nombre oscillait entre 0 et 23.
- 51 % vivent à domicile et habitent dans ce cas le plus souvent seuls (60 %).
- Les contacts au sein de la famille sont fréquents, en comparaison des études similaires menées à l'étranger: plus de la moitié des centenaires voient régulièrement trois à huit personnes.
- 92 % se disent satisfait·e·s de leur vie.
- Beaucoup obtiennent de bons scores pour des caractéristiques psychologiques telles que l'optimisme, l'efficacité personnelle, le sens accordé à la vie et la

volonté de vivre, ont des objectifs et mènent des activités.

- Bien que vulnérables au niveau de la santé et de la cognition, la majorité des centenaires font preuve de résilience psychologique.

Dès le printemps 2026, les résultats de l'étude seront présentés avec 28 portraits photographiques et récits de vie de centenaires dans plusieurs villes suisses, lors de l'exposition «Welcome to your future: Centenaires de Suisse». ■

### Institutions et personnes impliquées

L'étude SWISS100 a été principalement financée par le Fonds national suisse, avec le soutien de la fondation Age Stiftung, de la Fondazione Minerva, de Pro Senectute, des universités de Lausanne et Genève ainsi que du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV).

L'équipe de projet comprenait 15 chercheuses et chercheurs. Les travaux ont été dirigés par la prof. Daniela Jopp (Université de Lausanne; directrice principale de l'étude), le prof. Francois Herrmann (Hôpital universitaire de Genève, HUG), le prof. Armin von Gunten (CHUV) et le prof. Stefano Cavalli (Haute école spécialisée de la Suisse italienne, SUPSI).

Le prof. Karl-Heinz Krause (Université de Genève), le prof. Mike Martin et le Dr. Christina Röcke (Université de Zurich tous deux) ont également participé au projet en qualité de partenaires de recherche.



**Daniela S. Jopp**

Professeure associée à l'Institut de psychologie de l'Université de Lausanne. Directrice principale de l'étude SWISS100. [✉ daniela.jopp@unil.ch](mailto:daniela.jopp@unil.ch)

# «Le Spiritual Care a un rôle à jouer»

Les expériences spirituelles sont précieuses à un âge avancé. Les professions de la santé peuvent répondre à un tel besoin, comme l'explique lors d'une interview le professeur **Simon Peng-Keller**.

Interview: **Beat Steiger**

## Qu'est-ce qui distingue le «Spiritual Care» de l'aumônerie?

*Simon Peng-Keller:* L'aumônerie est associée à une offre religieuse ou s'inscrit dans la longue tradition des soins philosophiques. Alors que le Spiritual Care représente une tâche interdisciplinaire des établissements de santé, assurée tant par des aumôniers et aumôniers que par du personnel infirmier. Quand des médecins, des psychologues ou des soignant·e·s intègrent cette dimension dans leur pratique professionnelle, on parle d'accompagnement spirituel généraliste, dont l'aumônerie constitue le pendant spécialisé.

## Vos formations en Spiritual Care à l'Université de Zurich s'adressent aux futurs médecins et à des généralistes. S'agit-il des mêmes offres que pour les aumôniers et aumôniers d'institutions religieuses?

Nos formations de base et continues interdisciplinaires misent sur la collaboration entre les divers groupes professionnels. Loin d'être une offre de plus, le Spiritual Care devrait faire partie intégrante du soutien proposé aux patient·e·s durant leur anamnèse psychosociale ou lors de la planification des traitements.

## Que disent les psychologues et les aumôniers de leurs rôles respectifs?



**Prof. Dr. Simon Peng-Keller**  
Professeur depuis 2015 en Spiritual Care à l'Université de Zurich, accompagnant spirituel et responsable du groupe de travail Spiritual Care de palliative.ch.

Il est souvent difficile de délimiter les besoins spirituels des besoins psychosociaux, et donc des rivalités peuvent apparaître entre ces deux professions. Mais il y a suffisamment de travail pour tout le monde. Et si les psychologues s'intéressent aussi aux besoins spirituels, on ne peut que s'en réjouir.

## L'accompagnement spirituel proposé dans le cadre des soins stationnaires et des soins ambulatoires est-il similaire?

Oui, on retrouve cette activité dans tout le secteur des soins de santé, et il n'y a pas de véritable différence. À l'heure actuelle, le Spiritual Care est surtout répandu dans les soins palliatifs, qu'ils soient ambulatoires ou stationnaires.

## Faut-il avoir été toujours été sensible à la dimension spirituelle de la vie pour se sentir en sécurité sur ce plan à l'approche de la mort? Ou un éveil spirituel tardif est-il possible?

Les deux situations existent. Les expériences spirituelles vécues dans le passé nous reconfortent en pareil cas, alors que d'autres surgissent en fin de vie. Il ressort des recherches sur les expériences de mort imminente que les cas de spiritualité «émergente» sont même fréquents dans ce contexte.

## Pourquoi jugez-vous si important l'accompagnement spirituel en fin de vie?

Les questions spirituelles sont souvent au premier plan en phase terminale. Le Spiritual Care leur accorde la place nécessaire et aide les patient·e·s à y faire face. Dans nos structures de soins soumises à de fortes contraintes de temps, l'accompagnement spirituel tend souvent hélas à être négligé.

## Serait-il envisageable de former à l'accompagnement spirituel les proches et les autres personnes disposant du temps nécessaire?

Absolument. Mais un accompagnement professionnel des bénévoles s'impose, afin de garantir le respect des normes éthiques et d'éviter tout abus dans cette phase de vie critique.

**Comment le financement est-il assuré?**

Le Spiritual Care devrait faire partie intégrante de toutes les bonnes pratiques de soins, où le temps de consultation facturable devrait être calculé de façon à laisser de la place pour aborder les aspects spirituels.

Quant à l'accompagnement spirituel spécialisé des aumôneries, les sources de financement varient d'un canton à l'autre: communautés religieuses, cantons et établissements de santé. L'idéal serait à mes yeux un financement mixte, avec une clé de répartition consensuelle.

**Quels seraient vos «trois souhaits» pour le Spiritual Care dans le secteur de la santé?**

Mon premier souhait serait l'intégration de l'accompagnement spirituel interdisciplinaire dans tous les domaines. Puis viendrait le règlement des questions de financement. Mon troisième souhait

serait que les professionnel-le-s de la santé suivent une formation systématique en Spiritual Care, dans le cadre d'un modèle biopsychosocial (ou global) de la santé.

**Y a-t-il des pays offrant un meilleur accompagnement spirituel que la Suisse?**

Absolument. Aux Pays-Bas par exemple, les patient-e-s des établissements stationnaires disposent d'un droit légal à des soins spirituels. ■



**Pour en savoir plus**  
sur l'offre de Spiritual Care



**Beat Steiger**

Beat Steiger est retraité et rédacteur chez seniorweb.ch.

✉ [beat-steiger@bluewin.ch](mailto:beat-steiger@bluewin.ch)



J'ai des os solides et j'ai mangé beaucoup de Parmigiano Reggiano. Et puis j'ai été bien éduquée: je n'ai jamais calomnié personne, jamais. Ma mère m'a appris à être honnête: ne fais pas aux autres ce que tu ne veux pas qu'on te fasse. Cette leçon de vie et la gymnastique m'ont aidée à atteindre 100 ans.

Centenaire du canton du Tessin;  
Participante à SWISS100



Germaine Graf, 104  
Lausanne, VD

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 476 organisations ASD avec 18'500 collaborateurs, qui contribuent, avec une part de marché de plus de 30%, à la sécurité de la prise en charge.

ASPS

SPITEXPRIVEE.SWISS

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

# Fractures de fragilité: sous-estimées et lourdes de conséquences

Les fractures de la hanche affectent gravement la qualité de vie des personnes très âgées et accaparent autant de ressources médicales qu'un infarctus ou un accident vasculaire cérébral. **Johannes Bastian** explique comment devrait se présenter une offre de soins moderne et pourquoi la collaboration interprofessionnelle est essentielle.

Interview: **Eliane Leuzinger**

## Qu'est-ce qu'une fracture de fragilité? Et qui y est le plus exposé?

*Johannes Bastian:* Les fractures de fragilité proviennent de traumatismes mineurs, par exemple suite à une chute de sa propre hauteur. La raison principale en est l'ostéoporose, qui entraîne une diminution de la densité osseuse. Les fractures du poignet autour de 60 ans en sont un exemple typique. Les femmes âgées y sont particulièrement exposées: une femme sur cinq de plus de 60 ans et même la moitié des plus de 80 ans souffrent d'ostéoporose. Les fractures touchent souvent les hanches, le bassin ou les os situés autour des prothèses. Après un premier accident, une cascade de fractures subséquentes est à craindre chez les personnes atteintes d'ostéoporose.

En 2024, vous avez créé le **Fragility Fracture Network Switzerland**. Quelle est sa mission?



**Prof. Dr. med. Johannes Bastian** est médecin-chef au Centre de recherche en orthogériatrie, chirurgien du bassin et de la hanche à la Clinique de chirurgie orthopédique et de traumatologie de l'Hôpital universitaire de l'île à Berne, ainsi que président fondateur et membre du comité du **Fragility Fracture Network Switzerland**.

✉ [johannes.bastian@insel.ch](mailto:johannes.bastian@insel.ch)

Le groupe de travail suisse fait partie du réseau international, comptant plus de 9000 membres. Il a pour but d'améliorer la prise en charge, avec un traitement précoce des cas aigus, une rééducation immédiate, une prévention efficace des fractures et des chutes, et la mise en place des conditions-cadres politiques requises. Il se veut la réponse suisse à l'appel mondial en faveur d'une amélioration systématique des soins aux personnes âgées.

## La population suisse vieillit. Qu'est-ce que cela implique pour votre quotidien professionnel?

Nous avons toujours plus affaire à des patient·e·s très âgé·e·s. Beaucoup ne se remettent pas complètement d'une fracture de la hanche. Un an plus tard, 60% des personnes concernées ont encore besoin d'aide au quotidien et un tiers des gens sont entrés en insti-

tution. D'où une perte d'autonomie massive et une explosion des coûts sociaux. Par conséquent, tant la prévention qu'une offre optimale de soins aigus s'avèrent essentielles.

## Qu'est-ce qui doit changer dans le traitement des fractures de fragilité, pendant l'hospitalisation ou après la sortie?

Il est nécessaire de prévoir des parcours de soins structurés dès l'admission à l'hôpital. L'orthopédie, la gériatrie, les soins, la physiothérapie et l'ergothérapie, les conseils nutritionnels et les services sociaux doivent œuvrer en étroite collaboration, dans le cadre d'une «cogestion hospitalière».

## Beaucoup des patient·e·s très âgé·e·s ne se remettent pas complètement d'une fracture de la hanche.

Grâce à une telle approche, il devient possible d'opérer rapidement les patient·e·s, de les mobiliser de bonne heure et de les ramener plus vite dans leur environnement familial. Or il reste des lacunes après la sortie d'hôpital: plus de la moitié des personnes concernées ne reçoivent aucun traitement contre l'ostéoporose, alors même qu'un traitement cohérent, la prévention des chutes, des exercices ciblés et des conseils diététiques éviteraient bien des fractures subséquentes. Selon l'adage «time is bone» (le temps, c'est de l'os). Les solutions

numériques peuvent également contribuer à la rééducation.

## Comment se présente à vos yeux le traitement idéal après une fracture de fragilité? Et à qui tient son succès?

L'initiative britannique «Getting It Right First Time» montre qu'une prise en charge optimale des patient·e·s dès le premier contact est décisive. À mes yeux, elle doit s'articuler en trois phases:

- opération sûre et rapide;
- parcours de soins structuré à caractère interprofessionnel;
- mobilisation précoce et suivi complet.

Il est à noter qu'aucune discipline n'y parvient seule, et qu'une prise en charge optimale nécessite la collaboration de tous les acteurs du «Continuum of Care».

## Quelles sont les priorités actuelles du Fragility Fracture Network Switzerland?

Nous mettons en place avec les associations professionnelles un comité consultatif, afin de fédérer toutes les forces vives. Notre priorité est d'attirer l'attention sur les fractures de fragilité, en proposant des formations postgrades ou continues aux médecins, au personnel soignant et aux autres thérapeutes, de même qu'en sensibilisant le grand public à ce défi croissant. Des améliorations durables ne pourront être obtenues, y compris sur le terrain politique, que lorsque la prise de conscience sociale nécessaire aura eu lieu. ■



## Pour en savoir plus

sur les préoccupations du **Fragility Fracture Network Switzerland**



L'essentiel pour moi, c'est d'avoir l'esprit positif – tout est là. Chaque soir, je bois un petit verre de whisky en regardant la télévision. Je savoure ce breuvage pendant plus de deux heures. C'est ma médecine et ça tue les bactéries dans ma bouche. Il y a toujours quelque chose qui fait plaisir. Il s'agit de petites choses, le parfait bonheur n'étant pas de ce monde. Ma philosophie de vie: avoir confiance en Dieu – que voulez-vous faire d'autre? Ne jamais baisser les bras. Ce qui doit arriver arrivera de toute façon.

Centenaire du canton de Berne; Participante à SWISS100



# La retraite a besoin d'être repensée

«Les personnes retraitées gagneraient à s'engager non seulement dans le cadre familial, mais également dans la vie sociale», explique Christian Bonvin, ex-président de la Fédération valaisanne des retraités.

Texte: Camille-Angelo Aglione

L'assurance-vieillesse et survivants (AVS) a été créée en 1946 pour garantir aux personnes âgées et à leurs survivants le minimum vital nécessaire. L'âge de 65 ans fut alors adopté. Aujourd'hui, l'évolution démographique amène une partie croissante de la population à se poser des questions sur notre système de retraite.

«Beaucoup de gens croient qu'en quittant son emploi, une personne retraitée doit se retirer de tout. C'est absurde» souligne Christian Bonvin, ex-président

de la Fédération valaisanne des retraités. Lui-même plaide à la fois pour que les personnes retraitées assument des responsabilités aussi bien dans le cadre privé que dans la vie publique, et pour que les autorités intègrent les 60-75 ans dans tous les projets politiques qui les concernent.

L'étude Bien vivre sa retraite avec les autres, menée dans le cadre du projet VIVRA sous la direction de Farinaz Fassia Recrosio (UNIL, UNIGE, UNINE, HES-SO), confirme que l'engagement bénévole des 65 ans et plus mobilise

non seulement des compétences antérieures, mais contribue aussi directement à la qualité de vie et à la cohésion sociale. D'autres études indiquent que les retraité·e·s actif·ve·s bénévolement se portent mieux que leurs pairs non engagé·e·s.

Toutefois, limiter l'engagement des aîné·e·s au bénévolat serait réducteur. Comme le rappelle Christian Bonvin, «ils ou elles ne

doivent pas seulement faire, mais aussi participer aux décisions», soulignant que leurs compétences ne peuvent se réduire aux seules tâches d'exécution ou de soutien. Dans différents cantons, des conseils de seniors permettent l'élaboration de projets politiques pour mais aussi – et surtout – par les aîné·e·s.

Le vieillissement démographique met en péril l'équilibre entre cotisant·e·s et rentier·ère·s. Or repousser l'âge de la retraite aboutirait à priver la société d'une ressource sociale, culturelle et citoyenne considérable, comme le rappellent Christian Lalive d'Epinaï et Stefano Cavalli (2007, p. 42).

Il ne s'agit donc pas seulement de «donner quelque chose à faire» aux seniors, mais de les associer aux décisions qui les concernent. Une politique pensée avec les seniors plutôt que pour eux offre une voie durable: faire de la retraite non pas un retrait, mais un engagement autrement – au bénéfice de toute la société. ■

## Engagement bénévole à un âge très avancé

Deux brèves questions à Simone Gretler Heusser et Mario Störkle, qui ont lancé une recherche dans ce domaine à la Haute école de Lucerne (HSLU).



### Quel est l'objet de votre étude et en quoi est-elle importante?

Simone Gretler Heusser: «L'étude en cours s'intéresse à l'engagement bénévole des personnes très âgées (les plus de 80 ans y étant définis comme «très âgé·e·s»). Nous examinons le point de vue des bénévoles, à savoir le sens du bénévolat à leurs yeux, les perspectives ainsi offertes et les lieux de prédilection pour un tel engagement. Nous interrogeons également les organisations qui coordonnent et placent les béné-

voles. Nous visons ici à savoir si elles ont défini des pratiques spécifiques pour la collaboration avec les bénévoles avancé·e·s en âge.»

### Quelles sont vos premières conclusions?

Mario Störkle: «Les bénévoles très âgé·e·s considèrent leur engagement comme porteur de sens. Les organisations faisant appel à eux voient également leur implication active comme une chance. Mais force est de constater qu'à la différence du monde

professionnel par exemple, les directives portant sur la gestion des départs (offboarding) font très souvent défaut dans ce contexte. Les discussions prévues lors d'ateliers montreront s'il y a lieu de combler ce vide, et de quelle manière.» ■



### Pour en savoir plus

La fondation Age-Stiftung encourage l'engagement bénévole des personnes âgées. Concept: Silvan Wittwer, Age-Stiftung.

### Pour en savoir plus



Recrosio, F. F., Cesari Lusso, V., Müller Mirza, N., Repetti, M., Iannaccone, A., et al. (2023). Bien vivre sa

retraite avec les autres. Engagements, compétences et qualité de vie à l'ère du lifelong learning (Projet VIVRA). Universités de Genève, Lausanne, Neuchâtel & HES-SO Valais-Wallis.

Lalive d'Epinaï, C., & Cavalli, S. (2007). Le vieillissement à l'épreuve du sens. Regards sur les aînés d'aujourd'hui. Genève: Médecine & Hygiène.



1<sup>er</sup> Prix: Nikki Gysin (sur la photo) et Muriel Vangopoulou  
Photo: Barbla Rüegg

Le 4 septembre, la remise du Prix GERONTOLOGIE CH 2025 a eu lieu dans le cadre de notre 6<sup>e</sup> colloque spécialisé.

Le prix de reconnaissance récompense des travaux scientifiques de fin d'études dans le domaine de la vieillesse qui se distinguent par un caractère particulièrement innovant et un lien étroit avec la pratique. Les trois travaux gagnants de cette année sont:

**1<sup>er</sup> Prix: Nikki Gysin & Muriel Vangopoulou** pour le travail «Ergotherapie in der Palliative Care: Empfehlungen zur Unterstützung von Ergotherapeut:innen für eine optimale Versorgung der Klient:innen»

**2<sup>ème</sup> Prix: Paolo Martinelli** pour le travail «Projet AfricAging: Exploration des perspectives profanes du vieillissement réussi en Suisse, au Maroc et au Togo – Un regard sur les influences culturelles et sociétales au prisme d'une approche critique du bien vieillir»

**3<sup>ème</sup> Prix: Brigitte Schnieper** pour le travail «Persönliche Musik für Bewohner der Demenzstation»

Toutes nos félicitations aux gagnant·e·s!



### Appel à candidatures

L'appel à candidatures pour 2026 est lancé – Le délai de soumission pour les travaux acceptés en 2025 est fixé au 15 mars 2026.

À la page 24, Paolo Martinelli présente son travail. Vous en saurez davantage sur les autres travaux primés dans le prochain numéro de ce magazine.



Save  
the Date  
7<sup>e</sup> colloque national  
Jeudi  
3 septembre 2026  
à Berne

Édition 2025 du Colloque spécialisé: des intervenant-e-s compétent-e-s, des thèmes très variés et des échanges animés entre participant-e-s.

Photos: Barbla Rüegg

La conseillère nationale Patricia von Falkenstein (Pro Senectute des deux Bâle) a ouvert la journée en rappelant que les besoins des seniors ne peuvent être généralisés. L'individualisation des parcours constitue à la fois une chance et un défi politique, notamment pour maintenir le contrat social dans une société où la part des très âgé-e-s ne cesse de croître.

La Dr. Romaine Farquet (Swiss Platform Ageing Society) a poursuivi en soulignant les progrès en qualité de vie de la vieillesse en Suisse: participation sociale, engagement culturel, usage croissant du numérique. Mais elle a aussi rappelé la persistance d'inégalités selon le genre, le niveau de formation ou la région d'habitat.

Un constat que Pascal Wiget (La Poste Suisse) a illustré en montrant comment le géant jaune transforme ses succursales en points de contact pour les personnes peu à l'aise avec les outils numériques.

#### Précarité et fin de vie

En seconde partie de matinée, Rainer Gabriel (ZHAW) a expliqué avec brio le mécanisme complexe qui conjugue des revenus en baisse, une fortune parfois conséquente et pourtant la pauvreté vécue par une partie des aîné-e-s.

Claudio Bolzman (Forum âge et migration) a mis en lumière les situations particulièrement vulnérables des seniors issus de la migration: parcours professionnels discontinus, formations limitées, obstacles administratifs et linguistiques, santé fragilisée.

Corina Caduff (Haute école spécialisée bernoise) a conclu cette séquence en abordant une autre dimension: la fin de vie. Son projet Sterbesettings interroge la manière d'organiser ce passage, en valorisant la présence plutôt que l'accumulation d'actes médicaux.

**Créativité et innovations citoyennes**  
L'après-midi a mis en avant trois initiatives originales.

- Silberprojekt, plateforme où des seniors développent leurs propres projets – de l'apiculture à la théologie féministe –, illustre la créativité d'une génération qui refuse la passivité.
- Demenzworld propose, quant à elle, une communauté numérique d'information et de soutien dédiée aux personnes atteintes de démence et à leurs proches (voir aussi le magazine 1/2025).
- En conclusion de ce troisième trio Patricia Dubois (Connaissance 3) a rappelé combien la formation tout au long de la vie stimule la santé cognitive, tout en renforçant l'inclusion et l'engagement citoyen.

Autant d'exemples d'une vieillesse qui innove, apprend et participe.

#### Pas de retraite pour le sexe

En fin de journée, la journaliste et chroniqueuse Martina Chyba a secoué l'assemblée en démontrant, avec franc-parler et humour, que désir et intimité accompagnent la

vie jusque dans le grand âge – et bien au-delà.

Le mot de la fin est revenu à Barbara Bosshard (queerAltern), qui a souligné la nécessité de reconnaître également les parcours LGBTQI+ et de développer des espaces sûrs et inclusifs pour vieillir dignement.

Une vision périscopique d'une vieillesse qui se décline définitivement au pluriel. Cette sixième édition du colloque national spécialisé de GERONTOLOGIE CH aura rappelé combien il est crucial de conjuguer recherche académique et pratique professionnelle pour inventer des réponses adaptées à une société qui vieillit. ■



Pour en savoir plus

sur le site web de  
GERONTOLOGIE.CH



Camille-Angelo Aglione

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

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

# Les réalités de la vieillesse

Plus de 200 personnes étaient réunies à Berne le 4 septembre pour la sixième édition du Colloque national spécialisé de GERONTOLOGIE CH. Un succès non démenti pour une manifestation qui, avec enthousiasme mais sans complaisance, a exploré le kaléidoscope de la vieillesse.

Texte: Camille-Angelo Aglione

# Renforcer l'espace social – retarder l'entrée en EMS

La commune de Muri bei Bern améliore la qualité de séjour dans l'espace public, avec le soutien de GERONTOLOGIE CH et de l'agence de design komform. Une démarche en huit étapes.

Texte: Patrick Probst

## 1.

La commune de Muri bei Bern adopte avec des expert·e·s et son Conseil des seniors des lignes directrices en matière de troisième âge. Ce document renferme des mesures visant à améliorer la qualité de séjour dans l'espace public. L'idée est la suivante: plus les personnes âgées peuvent se déplacer facilement dans l'espace public, plus elles restent longtemps autonomes, s'impliquent dans l'espace social et retardent les entrées en institution.

## 2.

La commune de Muri bei Bern organise une enquête au sein de sa population âgée, sur la base du «questionnaire Commune amie des aîné·e·s» de GERONTOLOGIE CH. On y trouve des questions sur l'espace public du genre de: «Où sont les points névralgiques susceptibles d'être améliorés?»

## 3.

Sur la base des réponses reçues, GERONTOLOGIE CH organise avec l'agence komform deux visites in situ. Une douzaine de seniors y évoquent sur place les difficultés rencontrées au quotidien dans l'espace public et font des suggestions sur la manière d'y remédier. Leurs témoignages sont documentés à l'aide de photos.

## 4.

Les interviews et les photos sont reprises dans un inventaire. Il s'agit de concrétiser et visualiser les problèmes ressentis par les personnes âgées. L'inventaire est encore complété par des propositions visuelles venant d'autres communes. Il en résulte six projets sur la manière de

revaloriser l'espace public dans la commune de Muri b. Bern.

## 5.

La commune définit et finance trois projets prioritaires:

- Des circuits adaptés aux besoins des personnes âgées faciliteront l'accès aux principales curiosités de la commune. Grâce à la présence de bancs et de toilettes à intervalles réguliers, même les personnes à mobilité réduite pourront effectuer ces circuits.
- Les bancs devraient à la fois être ergonomiques pour les personnes âgées et favoriser les contacts intergénérationnels.
- Il convient de désamorcer les conflits entre piétons et cyclistes, afin d'accroître la sécurité dans l'espace public.

## 6.

komform conçoit un banc avec le Swiss Center for Design and Health (SCDH), centre national d'innovation. Des seniors testent le prototype, afin qu'il puisse encore être optimisé. Des panneaux indicateurs sont prévus et aména-

gés afin que même les personnes malvoyantes puissent s'orienter grâce aux panneaux indicateurs. komform propose ici une approche ludique, afin de signaler aux cyclistes la présence de piétons.

## 7.

La population teste trois bancs différents et choisit le modèle conçu par komform et le SCDH. Le service technique communal installe des panneaux indicateurs tout au long des circuits, y compris pour signaler la présence des bancs et des toilettes.

## 8.

Le Conseil municipal présente lui-même les projets réalisés à la population, lors de trois balades guidées empruntant les nouveaux circuits, geste bien accueilli par le public cible. «Je suis ravie que la commune ait associé la population âgée à ces mesures», explique une participante. «J'apprécie également que les autorités prennent le temps d'entretenir les contacts avec nous, les seniors.»

La commune prévoit d'autres événements pour présenter les nouvelles mesures à la population. ■



Patrick Probst

est responsable à l'agence komform du projet Commune amie des aîné·e·s.  
✉ [probst@komform.ch](mailto:probst@komform.ch)



L'humour permet de désamorcer les conflits: des panneaux «Passage de gibier» attirent l'attention des cyclistes sur la présence de piétons, et séparent la circulation piétonne et cycliste.

Photos: Komform

Des circuits sur mesure invitent les aîné·e·s à la promenade.



Les bancs adaptés aux personnes âgées, avec une assise surélevée et des accoudoirs, aident à s'asseoir et à se lever sans aide et favorisent les conversations, en permettant de s'asseoir face à face. Leur section sans dossier séduit également les jeunes générations.



# Qu'en est-il de la participation numérique des seniors?

Dans une société où les technologies numériques tendent à être omniprésentes, une question se pose avec insistance: dans quelle mesure les personnes âgées sont-elles à l'aise avec la digitalisation croissante? L'étude représentative Digital Seniors 2025 a fait le point et présente les résultats actuels à ce sujet.

Texte: **Alexander Seifert**

La pandémie de COVID 19 a clairement montré à quel point l'accès au monde numérique est devenu indispensable. Durant cette période de distanciation sociale, seuls les services numériques ont permis de garder le contact avec la famille et les amis. Ce qui avait alors été introduit comme solution d'urgence s'est imposé depuis lors comme condition fondamentale de la participation sociale: faute de connexion numérique, beaucoup de gens se voient privés d'accès aux offres sociales, culturelles et économiques. Or qu'en est-il de l'utilisation d'Internet et des technologies numériques chez les 65 ans et plus en Suisse? Quelles sont leurs compétences numériques, et quelles questions et réserves ont-ils concernant la numérisation croissante? La nouvelle étude Digital Seniors réalisée par Pro Senectute Suisse et la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse répond à ces questions et à bien d'autres encore.

**Usage des offres numériques**  
Les résultats de l'étude Digital Seniors 2025 montrent à quel point la réalité numérique des personnes âgées en Suisse est hétérogène. Ce groupe de population fait un usage croissant des technologies de l'information et de la communication (TIC), mais à des degrés variables et avec une attitude ambivalente par rapport à cette technologie. Depuis 2010, la proportion d'internautes parmi les plus de 65 ans a certes fortement augmenté, pour atteindre 89 % en 2025. Or une proportion non négligeable de seniors (env. 11 %) reste hors ligne, dont beaucoup d'octogénaires. Les principales raisons évoquées en pareil cas sont la complexité ressentie, le manque d'utilité et le recours aux médias classiques.

Si une grande partie des personnes interrogées possèdent des compétences numériques de base, celles-ci varient en fonction de critères comme l'âge (voir illustration). C'est frappant dans le cas de l'intensité d'utilisation: alors que

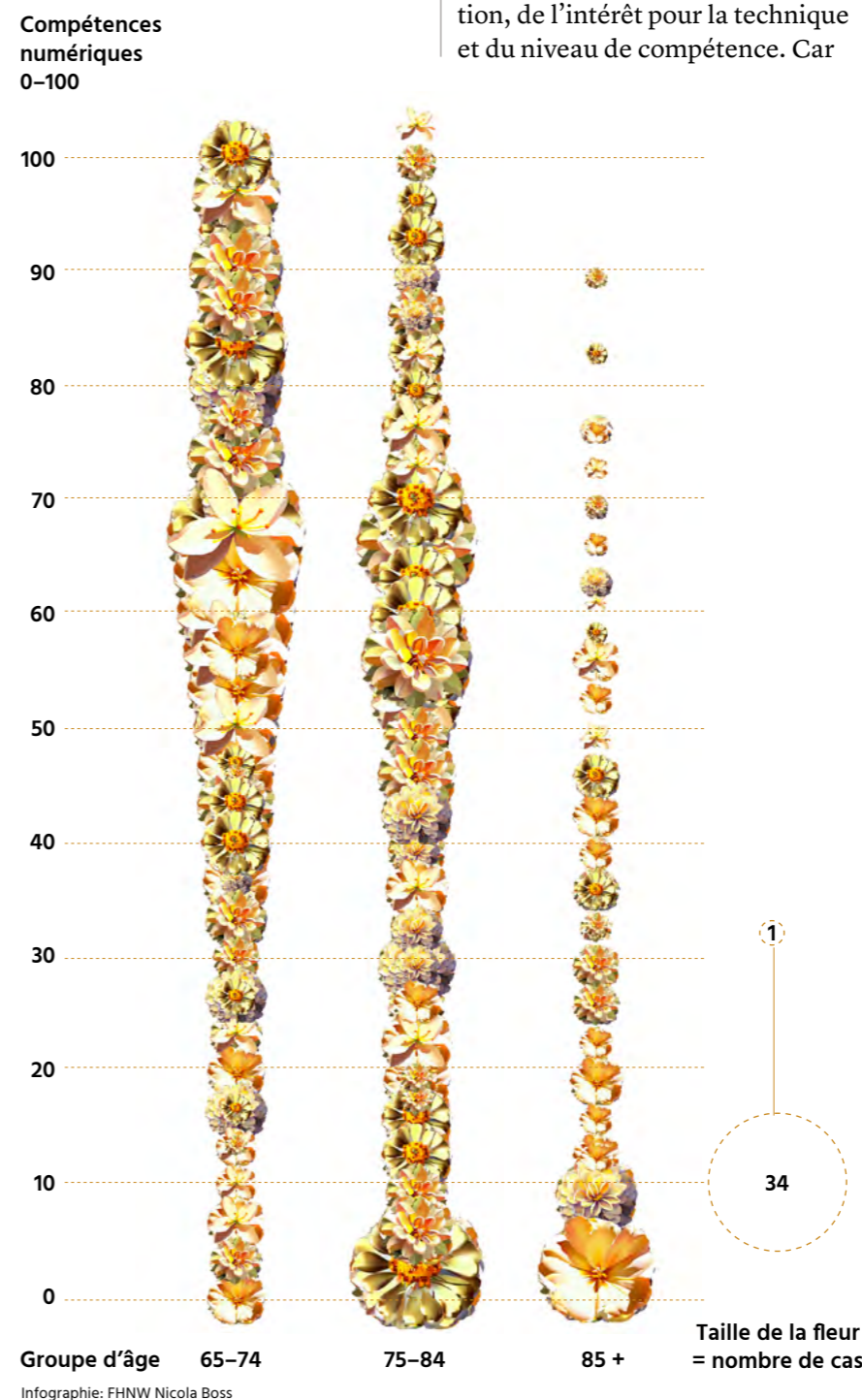
pour certains seniors, les applications numériques font d'ores et déjà partie de la vie quotidienne, d'autres n'y recourent pas. La communication par courriel, la recherche d'informations et la consultation d'horaires restent les principales activités en ligne. Il est vrai que les personnes de 65 à 79 ans découvrent toujours plus les réseaux sociaux et l'e-banking – avec davantage de retenue toutefois que les moins de 30 ans.

**Vie des seniors dans un monde numérisé**  
Beaucoup de seniors aspirent à un juste équilibre entre le monde numérique et le monde analogique, la confiance en la sécurité jouant ici un rôle central. Leurs avis sur Internet sont mitigés: si 36 % des enquêtés ont une attitude positive à son égard, 53 % ont une attitude ambivalente et 11 % une attitude négative – les personnes plus jeunes, mieux formées et ayant de meilleures compétences techniques étant plus ouvertes

aux solutions numériques. La confiance accordée aux applications digitales croît d'ailleurs avec la compétence numérique. Quant aux inégalités sociales face à la numérisation, elles dépendent essentiellement du niveau de formation, de l'intérêt pour la technique et du niveau de compétence. Car

aujourd'hui, l'accès à Internet n'est plus suffisant et il faut encore être capable d'utiliser à bon escient les technologies numériques.

**Diversité à prendre en compte**  
La numérisation transforme notre quotidien, et les seniors ne font pas exception à la règle. Mais comme le montrent les résultats de l'étude, l'utilisation des technologies numériques par les personnes âgées est très variable. D'où l'importance de solutions différenciées, adaptées au quotidien et accessibles – avec une position claire: la participation numérique ne doit pas être une charge supplémentaire mais un enrichissement. Il ne faut pas viser au seul progrès technique, mais à son utilité pour les individus. Les personnes âgées doivent pouvoir décider elles-mêmes quelles offres numériques leur conviennent – et avoir droit à des solutions analogiques, lorsqu'elles le jugent nécessaire ou souhaitable. ■



**Pour en savoir plus**  
Étude complète (Open Access)

  
**Alexander Seifert**  
Sociologue, Dr. phil. Collaborateur scientifique à la Haute école de travail social, Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse (FHNW)  
[alexander.seifert@fhnw.ch](mailto:alexander.seifert@fhnw.ch)

# Gérer et prévenir la dénutrition

Il n'est jamais trop tard pour revoir son alimentation. Car une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins peut non seulement améliorer la qualité de vie, mais contribue aussi de manière significative au maintien des fonctions physiques et donc à l'indépendance.

Texte: Chantal Coenegracht et Robert Speer

La dénutrition (ou malnutrition) est un état où l'organisme manque de nutriments essentiels. Soit notamment de protéines, de vitamine D, de vitamine B12, d'acide folique, de calcium et de fer. Le corps humain a également besoin de liquide en quantité suffisante.

Les causes de la dénutrition sont multiples: perte d'appétit, troubles de la mastication et de la déglutition, maladie, solitude, deuil, pauvreté, mobilité réduite ou méconnaissance des règles de nutrition.

La malnutrition est néfaste pour la santé et peut entraîner une perte d'autonomie et de qualité de vie. D'où l'importance d'agir avant qu'elle ne s'installe.

## Sous-estimation des risques dans son propre ménage

Les personnes très âgées courent un risque accru de dénutrition, à plus forte raison si elles gèrent encore leur ménage (en partie) elles-mêmes. La maigreur n'est pas le seul signal d'avertissement. Des individus ayant un poids normal ou en surpoids peuvent également

souffrir de carences alimentaires. Or même à un âge avancé les ressources physiques, sociales et émotionnelles aident à limiter soi-même le risque de dénutrition. Voici quelques exemples concrets d'activation de ces ressources:

- Cuisiner en commun stimule l'appétit et influence positivement le comportement alimentaire.

## Recommandations pratiques de la Société suisse de nutrition (SSN):

- Prévoyez de petits repas réguliers, avec un apport élevé en protéines.
- Privilégiez la diversité (légumes, fruits, produits à base de céréales complètes, légumineuses et huiles végétales).
- Repérez de bonne heure les carences, à l'aide d'indices comme la perte de poids ou le manque d'appétit.
- Des outils de dépistage simples facilitent l'identification des personnes à risque.
- Des conseils en diététique s'avèrent utiles au quotidien, en cas de risque voire de carence alimentaire avérée.

- La participation à des tables d'hôtes, à des initiatives de quartier ou à des projets intergénérationnels renforce l'estime de soi ainsi que la participation sociale.
  - Les ateliers de cuisine et les cours prenant en compte les préférences individuelles et les traditions culturelles améliorent les connaissances nutritionnelles et augmentent l'auto-efficacité.
- Une approche axée sur les ressources apporte aux seniors les bases d'une sécurité alimentaire durable.

## De petites mesures déployant de grands effets

Des petits gestes au quotidien permettent déjà de prévenir ou du moins de limiter les carences alimentaires. Quelques recommandations:

- **Petits repas fréquents:** au lieu de grandes portions, il convient de privilégier les petits repas digestes, afin de stimuler l'appétit et de faciliter l'absorption des aliments.
- **Mise en appétit:** la présence d'épices et d'herbes aromatiques,



La dénutrition affecte la santé, entraînant une perte d'autonomie et de qualité de vie.

Photo: Adobestock

de bonnes odeurs (p. ex. fumet de café ou de viande) et une présentation attrayante et colorée donnent envie de manger.

- **Atmosphère agréable:** une ambiance détendue et conviviale stimule l'appétit, que l'agitation et le stress auront tendance à couper.
- **Rituels:** des horaires fixes et d'autres routines aident à intégrer les repas dans le quotidien.
- **Un repas en commun peut faire des miracles:** il structure la journée, fait plaisir, favorise les échanges et prévient l'isolement.
- **Intégration sociale:** il convient d'encourager les seniors à participer au choix et à la préparation des repas, pour renforcer leur autonomie et accroître leur bien-être.

Il ne faut pas sous-estimer le rôle des proches, des voisin·e·s et des bénévoles qui participent aux achats et à la préparation des repas, ou qui organisent des repas communs. Tous ces gens contribuent ensemble à prévenir la malnutrition des personnes âgées. Les risques de carences alimentaires

chez les personnes âgées tendent à être sous-estimés et exigent une réponse collective. ■

## Pour en savoir plus

Les fiches d'information et brochures ci-après proposent une mise au point et des recommandations claires face à la dénutrition:



Chantal Coenegracht

est diététicienne et membre de l'Association suisse des diététicien·ne·s (ASDD).  
✉ [chantal.coenegracht@breitband.ch](mailto:chantal.coenegracht@breitband.ch)

Robert Speer

Dr ès lettres, collaborateur scientifique de la clinique de gériatrie du Klinikum Nürnberg et membre du groupe spécialisé Gériatrie de l'ASDD.  
✉ [robert.speer@klinikum-nuernberg.de](mailto:robert.speer@klinikum-nuernberg.de)

## Date à retenir!

### Événement spot-light «Les personnes âgées à table», jeudi 21 mai 2026 à Berne

Après-midi interdisciplinaire avec des exposés sur l'alimentation, le plaisir et la qualité de vie chez les personnes âgées



Le 21 mai 2026, GERONTOLOGIE CH vous invite à son premier événement Spotlight,

dédié aux personnes âgées à table. Manger signifie bien plus que se nourrir: de tels moments créent des liens, réveillent des souvenirs et contribuent à la qualité de vie. Or comment les habitudes alimentaires changent-elles en fonction de l'appétit et des conditions de vie des seniors? Et quel est alors le rôle du plaisir, de la santé et de la participation sociale? Des expert·e·s projeteront des éclairages divers sur ce sujet. ■

## «En route vers l'éternité»



Le numéro de décembre 2025 d'Horizons, le magazine suisse de la recherche scientifique, est

consacré à la longévité. De la cellule à la société, il examine ce phénomène sous tous ses aspects. Qui vit le plus longtemps? Quels sont les moyens de prolonger l'existence humaine et que va-t-il se passer, si nous vivons réellement plus longtemps? Le magazine peut être commandé gratuitement en version papier, lu en ligne ou téléchargé au format PDF depuis le 4 décembre. ■

# Bien vieillir – en Afrique aussi!

Les manières de bien vieillir ne dépendent pas uniquement de nous-mêmes, mais aussi de la culture et de la société où nous vivons. Le projet AfricAging en est une bonne illustration.

Texte: Paolo Martinelli



Photo: Shutterstock

**C**omment bien vieillir? Les façons d’y parvenir varient-elles selon la culture? Poursuivons-nous tous et toutes le même idéal de «vieillesse réussie», ou adaptons-nous nos stratégies à notre contexte de vie? En quoi les visions de l’être humain diffèrent-elles en Suisse et en Afrique? Le projet AfricAging s’est penché sur ces questions.

## Le vieillissement comme résultat de facteurs individuels

Dès le milieu des années 1950, le vieillissement démographique a incité les scientifiques occidentaux

### Projet AfricAging

Le projet est né d’un partenariat entre l’Université de Lausanne, l’École Supérieure de Psychologie de Casablanca et l’Université de Lomé. Il a été développé en collaboration avec le Dr Angélique Roquet, responsable principale du projet financé par le centre LIVES, et le professeur Daniela Jopp, chercheuse associée et experte en recherche interculturelle sur le vieillissement réussi. AfricAging a initié un dialogue entre les points de vue de personnes vivant en Suisse, au Maroc et au Togo sur le thème du vieillissement réussi.

à s’interroger sur les conditions d’un «vieillesse réussie». Leurs recherches et leurs théories ont mis en évidence l’importance de divers éléments, comme d’adopter une alimentation équilibrée, de pratiquer une activité physique régulière ou d’entretenir des liens sociaux avec la famille et les amis. Ces recommandations ont été largement relayées par des institutions comme l’Organisation mondiale de la santé (OMS).

Selon l’OMS, d’ici 2050, 80 % des personnes âgées vivront dans des pays à faible ou moyen revenu. Or face au vieillissement frappant de plein fouet ces pays, l’approche actuelle centrée sur l’individu s’annonce trop unilatérale. Tout indique que les conditions de vie des personnes âgées, marquées par des contextes sociaux et culturels spécifiques, influencent leurs expériences et leurs représentations du vieillissement.

AfricAging est une extension des travaux de la professeure Daniela Jopp (UNIL) sur les différences culturelles dans les perspectives du vieillissement réussi aux représentations du vieillissement dans les pays africains. Pour mieux comprendre ces spécificités culturelles et sociales, nous avons interrogé, entre mai et septembre 2023, 188 personnes en Suisse, 208 au Maroc et 209 au Togo, y compris sur des thèmes culturels à l’instar de la spiritualité, des pratiques religieuses et du degré de collectivisme.

En Suisse, les représentations du vieillissement réussi s’articulent surtout autour de caractéristiques et de processus individuels. Bien vieillir correspond à un vieillissement idéal marqué par l’épanouis-

sement de soi, l’enthousiasme et l’autonomie. Pour atteindre cet état, les personnes interrogées soulignent l’importance d’activer sa santé grâce à des activités physiques, des loisirs, des rencontres et des voyages. Les émotions positives jouent également un rôle important et sont souvent associées au soutien de la famille et aux relations avec les petits-enfants.

## La culture comme pansement social

Ces émotions positives prennent toutefois différentes formes culturelles. Ainsi, dans la perspective marocaine, le vieillissement réussi est étroitement lié à une paix intérieure, nourrie par la spiritualité, la pratique religieuse et la morale de la personne.

Au Togo, la dimension culturelle ne se limite pas à donner du sens au vieillissement réussi: elle influence aussi la manière de s’y préparer tout au long de la vie. Dans un pays où l’accès aux soins demeure un défi et où la plupart des personnes n’ont pas de retraite, certaines normes culturelles constituent des stratégies efficaces pour anticiper la vieillesse.

Les Togolais·e·s interrogé·e·s ont insisté sur l’importance de préserver sa santé et de faire des économies pour éviter de dépendre des structures étatiques au moment de vieillir. Par ailleurs, le soutien apporté aux enfants et à la famille tout au long de la vie est perçu comme fondamental: par réciprocité, ces liens garantissent d’être bien entouré et soutenu dans la vieillesse — condition essentielle pour bien vieillir.

Le projet AfricAging a apporté de nouvelles perspectives pour



L’auteur en pleine discussion avec des proches vivant au Togo.

Photo: mād

l’étude et la promotion du vieillissement réussi dans les pays où le vieillissement démographique est encore émergent. Il s’avère que bien vieillir ne dépend pas uniquement des comportements adoptés à un âge avancé: c’est un processus qui se prépare tout au long de la vie, en tenant compte des réalités et spécificités propres à chaque contexte. ■



### Pour en savoir plus

Le mémoire de master est disponible en ligne



Paolo Martinelli

Doctorant en psychologie à l’Université de Lausanne, auteur du projet AfricAging et lauréat à ce titre du 2<sup>ème</sup> prix GERONTOLOGIE CH 2025.

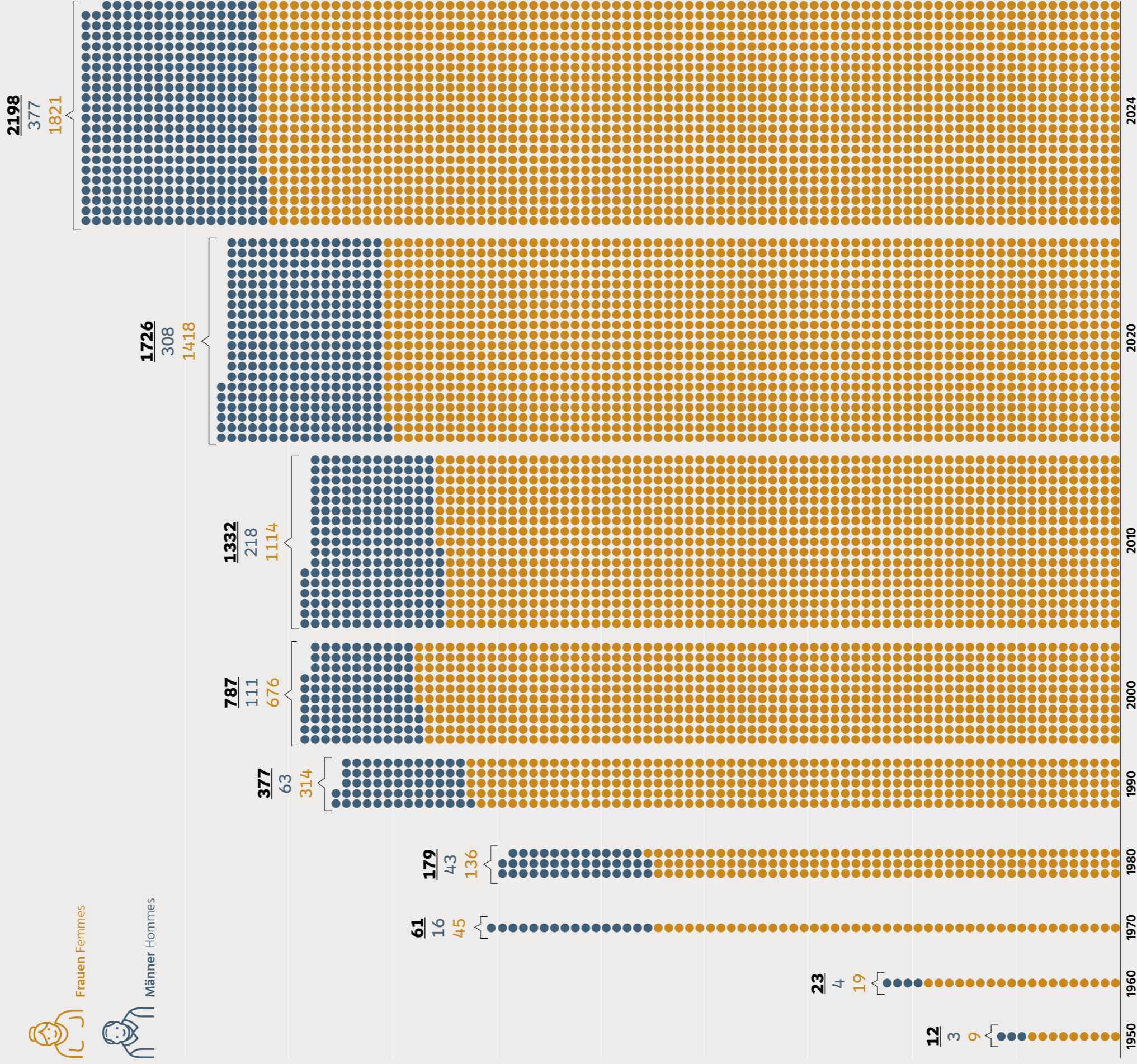
✉ [paolo.martinelli@unil.ch](mailto:paolo.martinelli@unil.ch)

# Anzahl Hundertjähriger und Älterer nach Geschlecht

## Nombre de centenaires selon le sexe

Die Zahl der Hundertjährigen in der Schweiz steigt von Jahrzehnt zu Jahrzehnt beträchtlich und spiegelt damit die allgemein steigende Lebenserwartung wider. Die Anteile der Geschlechter sind relativ konstant geblieben. So schwankt der Anteil der hundertjährigen Männer seit 1990 zwischen 14 Prozent und 18 Prozent im Jahr 2024.

En Suisse, le nombre de centenaires affiche une croissance marquée d'une décennie à l'autre, à l'image de l'allongement général de l'espérance de vie. La répartition entre les sexes est relativement stable depuis 1990, la proportion d'hommes parmi les centenaires se situant entre 14% en l'année 2000 et 18% en 2024.



Frauen Femmes



Männer Hommes



Quelle:  
© BFS - VZ STATPOP



Source:  
© OFS - RFP, STATPOP