

Revue spécialisée

# Psinfo



2/2016

**Promotion de la santé  
et prévention**

Pro Senectute soutient  
les personnes âgées dans de  
nombreux domaines

**Entendez-vous  
la vie?**

Diminution de l'audi-  
tion : traiter tôt au lieu  
de sous-estimer

**La fréquence  
des démences  
diminue-t-elle?**

L'avis de deux  
spécialistes



Werner Schärer,  
directeur de Pro Senectute Suisse

La prévention constitue pour moi un principe de vie et une règle de base. L'objectif est de prendre soin de soi et de s'investir en amont afin de devancer une prise en charge médicale, voire de l'éviter complètement. Car en règle générale, la prévention est plus agréable que la prise en charge médicale. Par exemple, il est préférable de se faire vacciner contre une maladie plutôt que de tomber malade et devoir se soigner avec des médicaments (peut-être coûteux), faire preuve de patience, manquer au travail et compter sur l'aide de son entourage. Il en va de même au volant : un cours de perfectionnement de conduite peut permettre d'éviter un accident ou d'en diminuer les conséquences. Enfin, je pense à la pratique régulière d'une activité physique, une alimentation réfléchie ou encore le port du casque à vélo.

La prévention revêt donc une dimension économique et sociale. A noter que les risques doivent toujours être évalués : s'il m'est trop pénible d'avoir un comportement préventif, je dois accepter la probabilité que l'effet indésirable se produise. Evidemment, chacun et chacune d'entre nous appréhende les risques différemment. Toutefois, n'oublions pas de toujours bien réfléchir aux conséquences de nos actes pour les autres.

# Promotion de la santé et prévention chez les seniors

**La santé est un bien précieux, et pas uniquement pour les personnes âgées. Néanmoins, avec l'âge, on constate que la santé n'est jamais vraiment acquise. Pro Senectute aide donc les seniors en leur montrant dans différents domaines de petits moyens d'action permettant de rester en bonne santé.**

---

Lukas Loher, responsable des domaines spécialisés, Pro Senectute Suisse

Pour pouvoir continuer à vivre de manière autonome, il est essentiel d'être en bonne santé. Souvent, lorsqu'on est âgé, les soucis de santé entravent plus longtemps la vie quotidienne que lorsqu'on est jeune. Les suites d'une chute peuvent être particulièrement désagréables : après un traitement médical et un séjour hospitalier, il se peut qu'on ait encore besoin d'aide lorsqu'on retourne à la maison. Si on ne parvient pas à se rétablir totalement d'une chute, un déménagement dans un établissement médico-social doit parfois être envisagé. Outre le fait d'entraver la vie quotidienne, une chute coûte cher, aussi bien pour la personne concernée que pour le système de santé. En Suisse, chaque année, en moyenne, environ 83 000 personnes de plus de 65 ans se blessent si lourdement lors d'une chute qu'elles ont besoin de soins médicaux, ce qui représente des coûts matériels annuels d'environ 1,6 milliard de francs.

### Des petits efforts qui font la différence

Il est impossible d'éviter totalement les chutes. Toutefois, il est possible d'aider les personnes âgées à améliorer leur équilibre, à moins chuter et donc à moins se blesser. L'effet de programmes spécialisés d'activités physiques sur le nombre de chutes est depuis longtemps étudié d'un point de vue scientifique. Par exemple, le travail de Lesley Gillespie<sup>1</sup> et son équipe montre qu'exercer l'équilibre et la force contribue fortement à éviter les chutes. Il en ressort aussi que, si le programme est mis en place dans le cadre d'un groupe, les participants s'exercent plus souvent dans le cadre privé.

Ces constatations sont prises en considération depuis longtemps déjà dans les cours de sport et de mouvement des organisations de Pro Senectute. Pour aider les moniteurs/trices, Pro Senectute a lancé, en collaboration avec le Bureau de prévention des accidents (bpa) et

<sup>1</sup> Gillespie LD, Robertson M, Gillespie WJ, Sherrington C, Gates S, Clemson LM, Lamb SE. Intervention for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 9 (méta-étude, qui a examiné 159 programmes de prévention des chutes reconnus comptant 79 193 participants).

d'autres partenaires, une campagne de prévention des chutes. Les livrets contiennent des exercices simples, qui peuvent être effectués aussi bien pendant les cours qu'à la maison. L'objectif de la campagne est d'encourager le plus de personnes possible à effectuer le plus souvent possible des exercices de prévention des chutes. Pour en savoir plus, lisez les articles des pages 8 et 10 de ce numéro de ps:info.

### **La détection précoce est primordiale en cas de soupçon de démence et de perte auditive**

Bien que la démence ne puisse être ni évitée ni soignée par aucune mesure préventive, la détection précoce est importante dans ce domaine également. Celle-ci permet aux personnes concernées et à leurs proches de prendre les dispositions nécessaires suffisamment tôt. Une aide adaptée aux besoins et aux souhaits individuels peut alors être organisée, contribuant notamment au maintien de la vie la plus autonome possible. En outre, il existe des médicaments et des thérapies qui freinent l'évolution de la maladie. C'est pourquoi il est important que le diagnostic soit posé à un stade précoce de la maladie. L'année dernière déjà, Pro Senectute a lancé, en collaboration avec l'Association Alzheimer Suisse, une campagne nationale de sensibilisation qui, cette année encore, attire l'attention sur ce sujet au moyen de spots télévisés et nouveaux visuels. Parallèlement, le site Internet de la campagne ([memo-info.ch](http://memo-info.ch)) donne des conseils aux personnes concernées et à leurs proches, pour qu'ils prennent au sérieux les premiers symptômes de la maladie. Cette campagne s'inscrit dans la Stratégie nationale en matière de démence, qui prouve que la Confédération et les cantons reconnaissent l'importance de la sensibilisation et de la détection précoce. Vous trouverez de plus amples informations sur la démence aux pages 6/7.

Pour les personnes touchées par une perte auditive, le constat est le même: l'établissement précoce du diagnostic est primordial pour la réussite du traitement. Pour en savoir plus, lisez l'article « Traiter au lieu de sous-estimer » aux pages 4/5.

### **La prévention s'avère payante**

Ces exemples prouvent qu'il est important de s'investir dans la promotion de la santé et la prévention, notamment pour les personnes âgées. Le fait qu'une mesure préventive est plus agréable qu'une intervention médicale vaut tout particulièrement pour les personnes âgées. En effet, la durée de récupération après une intervention médicale ou la durée d'adaptation après l'établissement d'un diagnostic sont plus longues.



### **La prévention dans le domaine du travail social**

La prévention n'est pas primordiale seulement dans le domaine de la santé. Elle l'est aussi dans le travail social communautaire, l'un des cinq domaines spécialisés subventionnés de Pro Senectute. Contrairement à la consultation sociale, le travail social communautaire s'intéresse non pas à des personnes ou groupes de personnes en particulier, mais à des collectivités définies par leur espace de vie.

Nombreuses sont les organisations de Pro Senectute pionnières dans ce domaine. L'objectif est, par le biais de différentes méthodes, de permettre, notamment aux personnes âgées vulnérables, de participer à la vie de la communauté. L'intégration de personnes âgées a rendu possible la création de réseaux, permettant de résoudre sans intervention extérieure des situations difficiles.



### Entendez-vous la vie ?

Après qu'une perte auditive est diagnostiquée, il faut compter en moyenne 7 à 10 ans avant que les personnes concernées se fassent traiter. L'âge moyen auquel on utilise un appareil auditif pour la première fois est de 75 ans.

Attendre trop longtemps a des conséquences physiques et psychosociales et entrave l'autonomie des personnes âgées. En outre, plus on attend, plus il est difficile d'adapter un appareil auditif avec succès. En effet, plus le temps s'écoule depuis le début de la perte auditive, plus la capacité du cerveau à percevoir le langage et à traiter les sons diminue.

L'objectif de la campagne de Pro Senectute « Entendez-vous la vie ? » est de sensibiliser les personnes âgées et leurs proches à l'importance de l'audition et de les encourager à agir tôt. Nous avons compilé dans une brochure ainsi qu'en ligne les symptômes principaux de la perte auditive et les premières étapes menant au traitement. Pour cette campagne, nous collaborons avec Neuroth, la Haute école de sciences appliquées de Saint-Gall et les organisations pour malentendants pro audito (Suisse alémanique), forum écoute (Suisse romande) et ATiDU (Tessin).

Pour en savoir plus :  
[www.prosenectute.ch/entendre](http://www.prosenectute.ch/entendre)

## Traiter au lieu de sous-estimer

**En Suisse, on estime de 400 000 à 500 000 le nombre de personnes de plus de 65 ans qui souffrent d'une diminution de l'audition. Celle-ci n'est pas traitée chez près de la moitié de ces personnes. Or, pour rester autonome et éviter que la situation n'empire, on devrait agir tôt. La méta-analyse *Vieillesse et audition (Hören im Alter; uniquement en allemand)* du centre de compétence interdisciplinaire sur la vieillesse (IKOA) de la Haute école des sciences appliquées de Saint-Gall le prouve.**

*Alain Huber, membre de la direction*

*Thèmes spécialisés, Pro Senectute Suisse*

Depuis que le diabète a été diagnostiqué, le café ne s'accompagne de gâteau plus qu'une fois par mois. Le cœur fait régulièrement des siennes. Et les jambes s'affaiblissent. Nous en sommes tous conscients : l'âge amène son lot de maux et parfois de maladies. Toutefois, alors que le diabète, Alzheimer et les maladies cardiovasculaires sont considérés comme des maladies habituelles, la diminution de l'audition due à l'âge est souvent reléguée à l'arrière-plan, oubliée ou tue par honte. Et pourtant. L'étude *Global Burden of Disease*, publiée en 2004 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), classe les troubles auditifs parmi les cinq maladies qui entravent le plus la vie quotidienne en Europe. Les personnes âgées sont les plus touchées :

Le centre de compétence IKOA a examiné pour Pro Senectute les chiffres d'une étude de marché représentative effectuée en Suisse (étude EuroTrak, 2015) ainsi que les chiffres de l'OMS. Il en ressort que la Suisse compte actuellement entre 400 000 et 500 000 personnes de plus de 65 ans qui souffrent d'une diminution de l'audition. Si l'on pense à l'augmentation massive de la population âgée, il semble clair que l'on sera confronté à un nombre croissant de nouveaux cas de diminution de l'audition dus à l'âge ces prochaines décennies.

### Près de la moitié des personnes concernées ne se procurent pas d'appareil auditif

Bien que – ou peut-être justement parce que – la diminution de l'audition soit/est si fréquente chez les personnes âgées, elle est considérée comme faisant partie de la vieillesse ; elle est donc souvent subie et acceptée. Cette attitude révèle que le sujet est encore tabou. En outre, le fait de sous-estimer ce problème, parallèlement à la question du coût, fait partie des facteurs qui expliquent qu'en Suisse, seulement 54,2% des personnes de plus de 65 ans souffrant de troubles auditifs possèdent un appareil auditif.



## Maintien de la qualité de vie

Au vu des nombreuses personnes âgées qui vivent avec des troubles auditifs sans traitement, la question suivante se pose : quelles conséquences l'inaction peut-elle avoir ? Les quatre fonctions centrales de l'ouïe permettent de répondre à cette question :

- La *fonction de communication* permet l'échange d'informations et la participation à la vie sociale
- La *fonction socio-émotionnelle* aide à percevoir des émotions exprimées par le langage ou la voix
- La *fonction d'alerte* permet d'entendre des signaux importants, comme celui d'une voiture qui s'approche
- La *fonction d'orientation* permet de situer les signaux, par exemple la direction d'où vient la voiture

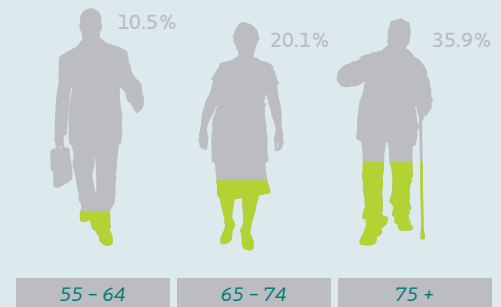
Il est évident que si ces fonctions sont altérées à cause d'une diminution de l'audition, les conséquences touchent les domaines les plus variés. Sur le plan physique, il a été par exemple constaté que les personnes souffrant d'une forte perte auditive ont davantage de risques de chuter. En outre, les conséquences psychosociales sont très marquées pour l'autonomie des personnes âgées. Elles vont de la baisse de la qualité de vie à l'isolement social et à la solitude. Etant donné que la communication avec d'autres personnes est difficile, des malentendus surviennent fréquemment. Nombreuses sont donc les personnes à se renfermer et à éviter les situations plus exigeantes en matière de communication. C'est ainsi que disparaissent petit à petit les soirées de cartes, les concerts et la conversation téléphonique hebdomadaire avec les enfants (ainsi que les interactions qui en découlent). La vie sociale s'évanouit peu à peu.

## Prévention = agir tôt

Un traitement précoce de la perte auditive permet de maintenir la qualité de vie. Il permet aussi d'adapter plus facilement les appareils auditifs, car le cerveau reconnaît encore les sons et sait les classer. Plus les personnes agissent rapidement, mieux elles peuvent reprendre le contrôle de leur vie avec l'aide de l'appareil auditif.

## Viellissement et audition

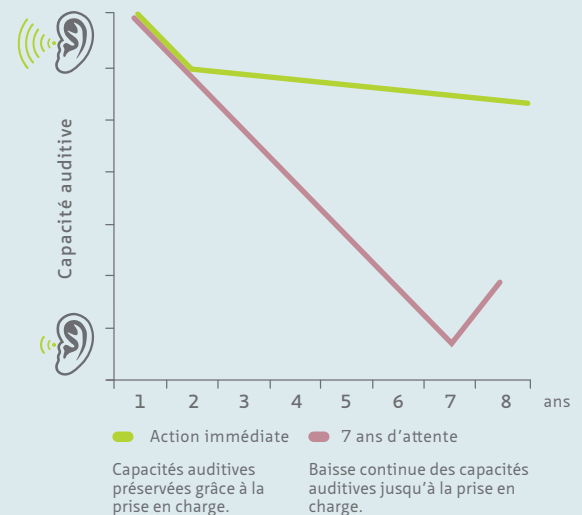
La perte d'audition touche une personne sur cinq chez les plus de 65 ans et une sur trois au-delà de 75 ans.



Source: Anovwum - EuroTrak 2015

## Comparaison sur 7 ans

Plus la prise en charge d'une déficience auditive est rapide, plus les chances d'adaptation à l'appareillage sont élevées.



## Conseils

Règles à respecter pour protéger votre ouïe :

- Évitez les appareils bruyants lorsque vous jardinez ou faites des travaux.
- En cas de bruit important, portez systématiquement une protection auditive.
- Protégez vos oreilles quand vous vous adonnez à des activités bruyantes, comme la moto.
- Ne poussez pas excessivement le volume lorsque vous utilisez des écouteurs.
- Accordez régulièrement des moments de répit à vos oreilles.
- Tenez-vous à bonne distance des sources de bruit important telles que les haut-parleurs et les feux d'artifice.

Source: Suva

# La fréquence des démences diminue-t-elle ?

« Démences : contre toute attente, la fréquence diminue », titrait la NZZ en avril dernier. L'article en question se base sur une étude britannique, dont les résultats ont soulevé des interrogations et des discussions animées parmi les spécialistes suisses. Toutes les prévisions d'augmentation du nombre de personnes atteintes ne seraient-elles donc que pur alarmisme ? Ou peut-on vraiment se fier à cette seule étude ?

ps:info a interrogé deux spécialistes suisses des démences.

Par Stefanie Becker

L'Association Alzheimer Suisse communique chaque année des chiffres de référence utilisés dans toute la Suisse. Ces chiffres indiquent une hausse du nombre de personnes atteintes. Or, ces derniers temps, différentes études ont fait état d'une baisse. Il est impossible de répondre correctement, sur la base de résultats d'études isolées, à la question de savoir quelle est l'influence réelle d'un facteur de risque pris séparément et comment les chiffres évolueront à l'avenir. Car seules les personnes bénéficiant d'un niveau de formation élevé profitent du recul du nombre de nouveaux cas. Et encore, les chercheurs eux-mêmes soulignent que la formation ne protège pas à elle seule de la démence.

La difficulté d'interpréter ces résultats ressort également à la lumière d'autres facteurs démographiques. Ainsi, deux éléments influent sur la prévalence (nombre de personnes atteintes de démence) : le nombre de personnes qui tombent malades (incidence) au cours de la même période et celui des personnes qui décèdent (mortalité). Ces deux facteurs sont essentiels afin de prévoir l'évolution : en cas de mortalité faible, même une incidence inchangée peut entraîner une hausse de la prévalence. Et malgré le recul du nombre de nouveaux cas, le nombre de personnes atteintes peut rester le même, p.ex. si les personnes vieillissent et donc vivent également plus longtemps qu'aujourd'hui avec une démence. A cela s'ajoute le fait que l'âge, qui reste le facteur de risque le plus important, ne cesse, lui, d'augmenter. Faut-il d'études (exhaustives) sur la fréquence des démences en Suisse, il n'est pas possible de tirer des conclusions générales pour notre pays sur la base d'études se référant à quelques pays isolés. Ces études soulèvent toutefois un espoir prudent que la réduction des risques peut être efficace. Reste qu'elles ne remettent en question ni le défi posé par les démences à notre société, ni les prévisions de l'Association Alzheimer Suisse.



© ALZ Suisse / Pro Senectute Suisse

### Campagne de sensibilisation

En 2015, dans le cadre de la Stratégie nationale en matière de démence 2014-2017, Pro Senectute et l'Association Alzheimer Suisse ont lancé ensemble la campagne « La démence peut toucher tout le monde. » Cette campagne a entamé sa troisième vague au mois de mai, avec un spot à la Télévision Suisse et des annonces sur différents portails en ligne.

Les visuels actuels de la campagne mettent en scène des situations de la vie quotidienne impliquant un élément qui suscite une gêne. L'ordre habituel des choses y est perturbé par un objet rangé au mauvais endroit, par exemple une pile d'assiettes dans l'armoire à vêtements. Ces mises en scène symbolisent des situations familières à beaucoup de personnes atteintes de démence au stade initial et à leurs proches. A l'appui du slogan « S'informer peut tout changer », elles invitent à prendre ces signes au sérieux. Il est vrai que l'on ne peut pas guérir d'Alzheimer ou d'autres formes de démence. En revanche, il existe des médicaments et des thérapies qui freinent l'évolution de la maladie. C'est pourquoi il est important que le diagnostic soit posé à un stade précoce.

Pour de plus amples informations :  
[www.memo-info.ch](http://www.memo-info.ch)

## Par le Dr Albert Wettstein, privat-docent

La plupart des cas de démence chez les personnes âgées sont le résultat d'une calcification des artères (artériosclérose) dans le cerveau et de la maladie d'Alzheimer. C'est pourquoi l'on préconise, depuis longtemps déjà, un style de vie sain afin de réduire les risques d'artériosclérose. Un style de vie qui protège également des infarctus et des grosses attaques cérébrales : ne pas fumer, limiter les graisses animales, manger beaucoup de fruits et légumes, du poisson deux fois par semaine, faire de l'exercice 3 à 4 heures par semaine de manière à transpirer un peu et, si besoin est, bien traiter une hypertension, un cholestérol élevé ou un diabète. Ces conseils sont très largement suivis depuis des années, ce qui explique sans doute pourquoi la proportion de personnes atteintes de démence baisse dans toutes les tranches d'âge.

La plupart des estimations de la fréquence des démences reposent sur des études des années 1970. Heureusement, une étude de l'Université de Harvard s'est penchée sur le nombre de nouveaux cas de démence à Boston (Etats-Unis), en utilisant la même méthode, la première fois en 1978, la deuxième en 2006. Les chercheurs ont constaté que pendant ces 28 années, la fréquence des démences a baissé de 44% et que l'âge moyen du début de la démence était passé de 80 à 85 ans. Et ce, aux Etats-Unis, où l'alimentation malsaine, l'obésité et le manque d'exercice sont très fréquents, et où de nombreux citoyens ne peuvent pas se permettre un traitement adéquat de l'hypertension, du diabète et du cholestérol. Je pars donc du principe qu'en Suisse, la fréquence des démences a dû reculer encore davantage qu'aux Etats-Unis. De plus, les compétences des organisations d'aide et de soins à domicile en matière de démence n'ayant cessé de s'améliorer dans notre pays, le nombre actuel de places en EMS est probablement suffisant, bien que deux tiers d'entre elles soient occupées par des personnes atteintes de démence. Un premier indice le laisse penser : les longs délais d'attente ont fait place à des lits inoccupés. La forte baisse de la fréquence des démences pourra ainsi vraisemblablement compenser la hausse considérable du nombre de personnes âgées. Nous ne devons donc pas avoir peur d'un déferlement de cas de démence.



Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, **Stefanie Becker** est directrice de l'Association Alzheimer Suisse. Psychologue et gérontologue de formation, elle possède une longue expérience de la recherche appliquée. Avant d'entrer au service de l'Association Alzheimer Suisse, elle a dirigé l'Institut de l'âge de la Haute école spécialisée bernoise.



Le Dr **Albert Wettstein** est privat-docent en neurologie gériatrique à l'Université de Zurich et vice-président de la section zurichoise de l'Association Alzheimer Suisse. Il est notamment spécialisé dans les démences. Jusqu'en 2011, Albert Wettstein était médecin-chef du service médical de la ville de Zurich.

# La prévention des chutes n'est pas une question d'âge

**Richard Frei, alias Richi, fait partie de l'équipe de démonstration de la campagne « L'équilibre en marche », qui encourage les seniors à pratiquer des activités physiques. En tant que membre le plus jeune de l'équipe, il nous raconte ses motivations et ses expériences.**

*Michelle Sandmeier, Marketing & communication, Pro Senectute Suisse*

Depuis trois ans, Richard Frei forme des moniteurs/trices de sport des adultes en randonnée pour Pro Senectute. Il est à chaque fois ravi de convaincre des personnes âgées de pratiquer des activités physiques.

Dans le cadre de son activité de formateur, Richard Frei s'est intéressé à la campagne « L'équilibre en marche ». L'idée lui a immédiatement plu. Les exercices de force et d'équilibre font partie de son quotidien d'entraîneur de Sypoba\*; il est donc tout à fait conscient de leur importance pour la prévention des chutes. Très vite, Richard Frei a su qu'il voulait soutenir cette campagne. Il est persuadé que la prévention des chutes n'est pas une question d'âge et espère que son investissement permettra de sensibiliser également des personnes plus jeunes à ce sujet. Selon lui, entraîner des groupes d'âges différents relève du même principe. Bien que les objectifs et la situation des participants diffèrent, tous les groupes d'âges sont motivés, veulent apprendre et s'occuper de leur corps. Les personnes les plus âgées seraient d'ailleurs souvent les plus investies et les plus motivées.

Richard Frei n'a donc pas hésité une seule seconde avant de proposer sa participation à l'équipe de démonstration. Sachant que l'enthousiasme est contagieux, il s'investit corps et âme dans l'aventure. En faisant un clin d'œil, il ajoute qu'un brin de talent pour la scène est un plus. Mais l'essentiel est de bien s'amuser.

Ce qu'il apprécie le plus, c'est le contact avec les participants. « J'ai adoré notre première démonstration, pour une association féminine à Näfels. Les 30 participantes, en âge de retraite, ont participé avec beaucoup d'enthousiasme », confie-t-il.

Lui-même en ressort enrichi : « Je trouve les contacts que cette campagne permet très intéressants. Je pense en particulier à la collaboration avec les autres membres et les organisateurs de l'équipe de démonstration. »

Il y a quelques années, **Richard Frei**, aujourd'hui 48 ans, a décidé de mettre un terme à sa profession d'avocat et de se consacrer entièrement au sport. Depuis, il entraîne la coordination et la force dans divers groupes d'âges en tant qu'entraîneur de Sypoba\*. Cela fait trois ans qu'en tant qu'expert sport des adultes, il forme des moniteurs/trices en randonnée pour Pro Senectute. Son temps libre est également consacré au sport : que ce soit sur un court de tennis ou un terrain de football, Richard Frei aime se défouler avec des amis.

\* Sypoba est le diminutif de System Power in Balance.

[www.sypoba.ch](http://www.sypoba.ch)





**Lukas Schinko** préside depuis 2011 le conseil d'administration du groupe Neuroth, présent sur tout le territoire européen. Il contribue à faire perdurer la tradition de cette entreprise familiale, qui existe depuis quatre générations. Après avoir suivi une école technique supérieure en électrotechnique, Lukas Schinko intègre la structure familiale en 2007, en technicien de l'audiovisuel et audioprothésiste diplômé.

**NEUROTH**

Entendre mieux · Vivre mieux

Forte de plus de 105 années de tradition familiale, Neuroth fait partie des plus importantes entreprises d'appareils auditifs en Europe. Cette entreprise aux racines autrichiennes compte en Suisse et au Liechtenstein plus de 65 centres auditifs, pour un total de plus de 240 répartis dans sept pays un peu partout en Europe. La protection auditive et la technologie médicale font également partie de ses domaines d'activité. En Suisse, son siège se situe à Steinhausen (canton de Zoug). Le siège européen, lui, se trouve à Graz (Autriche/Steiermark).

## Partenaire

# Plus tôt on agit, mieux c'est

Interview de Lukas Schinko par *Sabrina Hinder*, responsable communication d'entreprise, Pro Senectute Suisse

### **1. Malgré la meilleure des préventions, l'ouïe se détériore souvent avec l'âge. Pourquoi ?**

Nos oreilles sont sollicitées 24 heures sur 24, toute la vie durant. Dès l'âge de 40 ans, la capacité auditive peut baisser. Les cellules ciliées de notre oreille interne meurent avec le temps et ne peuvent plus transmettre les sons. L'augmentation du bruit au quotidien est également un facteur qui gagne en importance.

### **2. Comment les personnes âgées remarquent-elles que leur capacité auditive diminue ?**

L'audition diminue la plupart du temps de façon insidieuse. Dans le cas dû à l'âge, ce sont surtout les hautes fréquences qui ne sont plus perçues correctement. Le langage perd en clarté et paraît flou.

### **3. Malgré ces symptômes, les personnes concernées réagissent souvent tard. Pourquoi ?**

En moyenne, environ sept ans s'écoulent avant que les personnes concernées se fassent prescrire un appareil auditif. Malheureusement, celui-ci est toujours et encore stigmatisé. On imagine souvent « la banane derrière l'oreille » d'autrefois. Pourtant, les appareils auditifs actuels ne se remarquent pas, ils sont faciles d'utilisation et ne « sifflent » pas.

### **4. Le traitement précoce de la diminution de l'audition est-il aussi une forme de prévention ?**

Plus tôt on agit, mieux c'est. Une diminution de l'audition non traitée tend à s'aggraver. Les relations sociales en pâtissent également ; les personnes concernées s'isolent. Comme le prouvent de récentes études, le fait de bien entendre permet de rester mentalement en bonne santé plus longtemps et assure une meilleure qualité de vie.

### **5. Que conseillez-vous aux spécialistes auxquels s'adressent les personnes souffrant d'une diminution de l'audition ? A quoi doivent-ils être attentifs ?**

Chaque oreille est unique, un peu comme une empreinte digitale. Le choix d'un appareil auditif doit donc se faire en conséquence. Il est extrêmement important de savoir faire preuve d'empathie, car beaucoup de personnes concernées se sentent désécurisées. Il faut donc être à l'écoute et répondre aux besoins individuels.

### **6. Quel rôle Pro Senectute peut-elle jouer ?**

Pro Senectute œuvre pour que toute personne, jusqu'à l'âge le plus avancé, fasse partie intégrante de la société. Bien que primordial, le rôle de l'audition est souvent sous-estimé. Il est donc d'autant plus important d'expliquer la situation dans sa globalité. C'est ainsi que Pro Senectute peut nous aider et nous en sommes ravis.

# Les seniors bernois veulent bouger

Le 1<sup>er</sup> septembre dernier, Pro Senectute Berne a organisé la journée « L'équilibre en marche » sur différents sites. Un vaste programme attendait les visiteurs.

*Michelle Sandmeier, Marketing & communication, Pro Senectute Suisse*

L'exercice, c'est bon pour la santé ! Chez les personnes âgées en particulier, il permet de maintenir en forme le corps et l'esprit et de rester autonome plus longtemps. Or, la mise en pratique ne va pas toujours de soi.

C'est pourquoi Pro Senectute Berne a organisé le 1<sup>er</sup> septembre 2016 une journée placée sous la devise « L'équilibre en marche ». Ainsi, dans quatre régions du canton, les seniors ont pu tester gratuitement différentes offres. Danse en ligne, nordic walking ou parcours d'adresse : les visages affichaient quelques gouttes de sueur, certes, mais surtout de beaux sourires.

De brefs exposés et des stands informaient les participants sur le rôle important de la force et de l'équilibre, tout en leur donnant de précieux conseils pour renforcer leur assurance au quotidien. La visite de l'équipe de démonstration à Langenthal et à Thounne a constitué l'un des temps forts de la journée.

De nombreux seniors ont pu s'initier à une discipline ou faire de nouvelles connaissances. D'autres ont passé une journée active et divertissante avec des amis, profitant d'une ambiance détendue.

La journée d'action de Pro Senectute Berne a montré que la prévention des chutes était davantage qu'un moyen d'atteindre un objectif : pratiquée dans les règles de l'art et en bonne compagnie, l'activité physique est source de plaisir et voit son efficacité renforcée par la convivialité et la dynamique de groupe.



© bpa/Pro Senectute Suisse

### Campagne de prévention

Celles et ceux qui s'entraînent régulièrement et qui maintiennent ainsi leur force, leur stabilité et leur équilibre, restent mobiles et peuvent conserver leur autonomie jusqu'à un âge très avancé. Le bpa, Pro Senectute Suisse, la Ligue suisse contre le rhumatisme, physioswiss et Promotion Santé Suisse se sont donné pour but d'enthousiasmer, surtout les adultes d'un certain âge, à s'entraîner régulièrement. La campagne veut montrer que s'exercer à la maison ou dans des cours avec d'autres est plaisant et produit de l'effet. Vous trouverez des consignes d'entraînement et une liste de plus de 500 cours proposés dans tout le pays sur [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch)



Force



Equilibre en position debout



Equilibre en marchant

## La mémoire et ses troubles

Laetitia Grimaldi ... [et al.]. Genève: Médecine & Hygiène, 2015

Loin de rester dans le brouillard des années écoulées, notre mémoire du passé est la racine de notre présent et fait de nous ce que nous sommes aujourd'hui. Ironie du sort: l'organe de lutte contre le défilement des années est lui-même la cible du temps qui passe. Mais en connaissant mieux son fonctionnement, ce qui lui convient, la transcende ou l'abîme, nous pouvons prendre soin de notre mémoire, décupler ses performances et modérer les affres du vieillissement.



## Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées

Institut national de la santé et de la recherche médicale. Paris: Inserm, 2015

Les chutes participent aux risques de perte d'autonomie et d'entrée en institution, et s'avèrent très coûteuses en termes de qualité de vie et de prise en charge. Dans un contexte de vieillissement de la population, leur prévention et la préservation de l'indépendance dans les activités quotidiennes représentent donc des enjeux majeurs de santé publique. L'Inserm a réalisé une expertise collective permettant de disposer d'un bilan des connaissances scientifiques sur la contribution de la pratique d'une activité physique à la prévention des chutes chez les personnes âgées.



## Prévention des chutes dans les établissements médico-sociaux

Ursula Wiesli ... [et al.]. Bern: Bureau de prévention des accidents, 2013

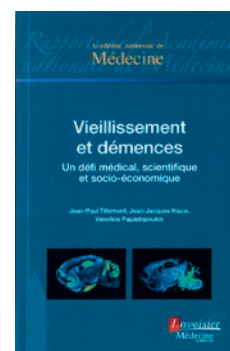
Les conséquences des fractures lors de chutes, chez les seniors en particulier, occasionnent des souffrances tant physiques que psychiques et mènent souvent à une diminution de la mobilité et de la qualité de vie. Les personnes concernées perdent leur autonomie suite à une chute, ce qui entraîne un besoin en soins accru. Partant, il est important, pour les EMS pour personnes âgées également, d'ancrer des mesures ciblées de prévention des chutes dans le quotidien des soins.



## Vieillesse et démences : Un défi médical, scientifique et socio-économique

Jean-Paul Tillement, Jean-Jacques Hauw, Vassilios Papadopoulos. Paris: Lavoisier, 2014

Des experts reconnus de la France et du Canada ont effectué un large tour d'horizon. Ils apportent des informations souvent inédites sur l'épidémiologie, l'impact démographique et économique, la prévention, l'organisation des soins, l'éthique, la prise en charge médico-sociale des patients et de leurs aidants. Les nouvelles pistes de recherche et les espoirs de nouveaux traitements, notamment dans la maladie d'Alzheimer et les affections apparentées, sont exposés.



**Prêt de médias:** Bibliothèque de Pro Senectute  
Bederstrasse 33 · 8002 Zurich  
**044 283 89 81 · [bibliothek@prosenectute.ch](mailto:bibliothek@prosenectute.ch)**  
**[www.prosenectutebibliothek.ch](http://www.prosenectutebibliothek.ch)**  
**Horaires d'ouverture:** lu, mer et ven: 9 à 16 h  
mar et jeu: 9 à 19 h

## Conférence « Vieillir en bonne santé »

**Toujours plus de migrants arrivés en Suisse durant leur jeunesse ou à l'âge adulte y passent leur vie. L'état de santé et la situation sociale de la plupart d'entre eux sont moins bons que ceux des Suisses du même âge. A travers la conférence « Vieillir en bonne santé », le Forum national « Age et migration » entend encourager l'échange d'informations techniques et la mise en réseau au niveau national.**

La conférence aura lieu le 16 novembre 2016 à Olten. Intitulée « Vieillir en bonne santé », elle est organisée par la Croix-Rouge suisse (CRS) et la Haute école de travail social de la Suisse du Nord-Ouest (FHNW).

Depuis plus de dix ans, la CRS participe activement à la plateforme nationale de coordination Age et migration ([www.age-migration.ch](http://www.age-migration.ch)), dont le but est d'améliorer la situation des migrants âgés en Suisse, sur le plan social et de la santé, à travers un travail de fond, de relations publiques et de formation.

La conférence s'adresse aux collaborateurs et aux bénévoles actifs dans les domaines de la santé, des affaires sociales, de l'âge et de la migration/intégration. Elle permet la diffusion d'informations et l'échange d'expériences sur la situation, les ressources et les besoins des migrants âgés en matière de promotion de la santé, d'intégration et de sécurité sociales, ainsi que de modèles de soins adaptés aux besoins. Elle donne également l'occasion de nouer des contacts avec d'autres intervenants dans ces secteurs. Des exemples réussis d'approches et des offres y sont en outre présentés.

Pour obtenir le programme et vous inscrire à la conférence, rendez-vous sur [www.age-migration.ch](http://www.age-migration.ch)

### Impressum

**Edition:** Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, tél. 044 283 89 89, [communication@prosenectute.ch](mailto:communication@prosenectute.ch), [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

**Parution:** 4x par an

**Rédaction:** Sabrina Hinder, Peter Burri, Simon Fischer

**Textes:** Werner Schärer, Lukas Loher, Alain Huber, Michelle Sandmeier, Stefanie Becker, Albert Wettstein, Judith Bucher, Barbara Michel

**Traduction:** Pro Senectute Suisse

© Pro Senectute Suisse

### Le Tricothon : dernière ligne droite

Le Tricothon est une action de bienfaisance qui consiste à tricoter de petits bonnets. Pour chaque smoothie vendu coiffé de l'un de ces bonnets, innocent reverse 30 centimes à Pro Senectute. Cette action nous permet d'aider des personnes âgées en proie à des difficultés financières à passer l'hiver au chaud et en bonne santé.

Plus de 756 000 bonnets ont déjà été tricotés en Allemagne, en Autriche et en Suisse. Nous attaquons maintenant la dernière ligne droite. L'objectif est d'atteindre le million de couvre-chefs d'ici au 1<sup>er</sup> décembre. Avec 216 977 bonnets au compteur, la Suisse a déjà battu son record de l'an dernier. Pro Senectute affiche toutefois des ambitions encore plus élevées: la Suisse doit monter sur la plus haute marche du podium devant l'Allemagne et l'Autriche.

Nous comptons sur votre aide. A vos aiguilles! Veuillez envoyer vos créations dès que possible à l'adresse suivante: « **Le Tricothon** », **case postale 288, 5430 Wettlingen**. Vous pouvez aussi les déposer dans un bureau de consultation de Pro Senectute.

Sur [www.tricothon.ch](http://www.tricothon.ch), le « bonnet-o-mètre » affiche le nombre actuel de bonnets tricotés dans les trois pays. Vous y trouverez aussi davantage d'informations, des instructions de tricot et des idées de bonnets.

