

Mars 2022



La promotion de la santé des personnes âgées, de réels bénéfices!

Arguments et champs d'action pour les communes et villes

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Auteurs et auteur

- Dominik Weber, Promotion Santé Suisse
- Claudia Kessler, Public Health Services (PHS)

Direction de projet

Dominik Weber, Promotion Santé Suisse

Rédaction

Christa Rudolf von Rohr, Promotion Santé Suisse

Les professionnelles et professionnels suivant-e-s ont contribué de manière significative à l'élaboration de la brochure (dans l'ordre alphabétique du nom):

- Renate Amstutz, Union des villes suisses
- Tamara Estermann Lütolf, Service de la santé et du sport du canton de Lucerne
- Martin Flügel, Union des villes suisses
- Claudia Hametner, Association des Communes Suisses
- Marianne Lüthi, Office de la santé des Grisons
- Delphine Maret Brülhart, Promotion santé Valais, label Commune en santé
- Mathias Müller, maire de Lichtensteig
- Noëlle Poffet-Grosjean, Service d'aide et de soins à domicile du Bas-Vallon
- Irène Renz, Service de la santé publique du canton de Bâle-Campagne
- Simon Stocker, jusqu'à fin 2020 Conseiller municipal de la ville de Schaffhouse

Un grand merci à elles/eux et aux personnes qui illustrent les informations avec leurs témoignages.

Crédit photographique image de couverture

Promotion Santé Suisse/Peter Tillesen

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse, Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne, tél. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.promotionsante.ch

Texte original

Allemand

Numéro de commande

02.382.FR 03.2022

Cette publication est également disponible en allemand et en italien (numéros de commande 02.382.DE 03.2022 et 02.382.IT 03.2022).

Télécharger le PDF

www.promotionsante.ch/publications

© Promotion Santé Suisse, mars 2022

Table des matières

Introduction	4
L'essentiel en un coup d'œil	5
Pourquoi la promotion de la santé des personnes âgées dans les communes est-elle bénéfique?	5
Quel rôle jouent les communes dans la promotion de la santé des personnes âgées?	5
1 Pourquoi est-il utile de promouvoir la santé des personnes âgées?	7
1.1 La société vieillit	7
1.2 Stabiliser les succès, réduire les défis	7
1.3 La promotion de la santé des personnes âgées est efficace	9
1.4 Vieillir en bonne santé est intéressant sur le plan économique	10
1.5 L'essentiel en bref	12
2 Que peuvent faire les communes?	13
2.1 Définir les conditions-cadres politiques et organisationnelles (champ d'action 1)	14
2.2 Promouvoir l'intégration sociale et une image différenciée de la vieillesse (champ d'action 2)	16
2.3 Créer des conditions de vie favorables à la santé (champ d'action 3)	19
2.4 Promouvoir les ressources personnelles et les comportements sains (champ d'action 4)	20
2.5 L'essentiel en bref	21
3 Comment les communes suisses font-elles pour promouvoir la santé des personnes âgées?	22
3.1 Caractéristiques des exemples sélectionnés	22
3.2 La promotion de la santé dans le cadre de l'approche des activités communautaires: la petite ville de Lichtensteig dans le canton de Saint-Gall	23
3.3 Une approche holistique et régionale pour promouvoir la santé des personnes âgées: le Bas-Vallon dans le Jura bernois	25
3.4 Soutien des communes par les cantons: l'approche du canton des Grisons dans la promotion de la santé des personnes âgées	27
Indication des sources	29

Introduction

La promotion de la santé des personnes âgées vise à soutenir l'une des principales préoccupations de ces dernières: le désir de vivre, d'agir et de décider de façon autonome aussi longtemps que possible [1]. La bonne nouvelle est que la santé et l'autonomie de nombreuses personnes âgées peuvent être favorisées ou préservées grâce à des mesures efficaces jusqu'à un âge avancé.

Les personnes âgées constituent un groupe cible extrêmement hétérogène ayant des ressources, des compétences et des besoins divers et multiples. La présente brochure se concentre sur les personnes de plus de 65 ans vivant chez elles.

La vie quotidienne des personnes âgées se déroule principalement dans une commune – ou un quartier lorsqu'elles vivent en ville. C'est le lieu où les gens vivent, s'adonnent à leurs centres d'intérêt et prennent des décisions qui ont une incidence sur leur santé. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) écrit sur le sujet: «La santé est engendrée et vécue dans les divers contextes de la vie quotidienne» [2]. C'est pourquoi le niveau communal est le lieu central de la promotion de la santé et de la qualité de vie des personnes âgées.

Dans cette brochure, **le terme «commune»** est utilisé pour *représenter toutes les communes politiques*. Il comprend les villes et les quartiers, ainsi que les communes et les associations communautaires.

À qui s'adresse cette brochure?

Cette brochure s'adresse aux professionnel-le-s qui travaillent au niveau communal, par exemple au sein d'autorités, d'organisations spécialisées ou d'organisations de prestataires, pour promouvoir la santé des personnes âgées. Elles/ils trouveront des arguments pour convaincre les décideuses et décideurs et les partenaires potentiel-le-s des avantages de la promotion de la santé des personnes âgées. Les quatre champs d'action présentés offrent également un système qui peut aider les acteurs dans la planification, la mise en œuvre et le développement de la promotion de la santé des personnes âgées.

En outre, des groupes et associations de la société civile, tels que les organisations autonomes de per-

sonnes âgées et les bénévoles organisés, y trouveront des impulsions précieuses. Au niveau cantonal, les responsables des programmes d'action cantonaux et le personnel des organisations cantonales sont particulièrement sollicités.

Une petite aide à la lecture

Le **graphique de synthèse** de la [page 6](#) présente un schéma avec quatre champs d'action pour la promotion de la santé des personnes âgées au niveau communal. Le parcours symbolique est conçu pour être suivi de manière holistique et prend en compte les besoins et possibilités de la commune. Chaque commune s'appuie sur l'existant.

Le **chapitre 1** montre pourquoi la promotion de la santé des personnes âgées est aujourd'hui plus importante que jamais et pourquoi l'engagement dans ce domaine est bénéfique pour les communes.

Le **chapitre 2** explore le «Quoi?» et le «Comment?». Quelle démarche promet le succès? À quoi faut-il prêter une attention particulière lors de la planification et de la mise en œuvre? Comment les communes peuvent-elles «donner vie» aux quatre champs d'action, sur la base des données scientifiques actuelles et des nombreuses années d'expérience de mise en œuvre dans les communes suisses?

Le **chapitre 3** étudie la manière dont les communes, les villes et les cantons procèdent très concrètement. Trois exemples de modèles provenant de différentes régions sont présentés.

Le rapport de base [«Santé et qualité de vie des personnes âgées»](#) contient d'autres faits et chiffres ainsi que des réponses à des questions telles que: que signifie «promouvoir la santé des personnes âgées»? Quels facteurs influencent la santé de la population âgée? Quels sont les objectifs de la promotion de la santé des personnes âgées et quels sont les groupes cibles visés? La dernière version en date de tous les documents peut être consultée sur le [site Internet de Promotion Santé Suisse](#). Vous y trouverez également le document de travail 53 [«Promouvoir la santé et prévenir les maladies»](#), qui présente un ensemble d'arguments généraux en faveur de la promotion de la santé et de la prévention.

L'essentiel en un coup d'œil

Pour commencer, la brochure résume les principaux éléments. Les faits et chiffres concrets sur lesquels reposent ces éléments centraux se trouvent dans les [chapitres 1.1 à 1.4](#) et dans les publications référencées (voir l'[indication des sources](#)).

Pourquoi la promotion de la santé des personnes âgées dans les communes est-elle bénéfique?

- La population en Suisse continuera de vieillir au cours des prochaines décennies. La façon dont les personnes en bonne santé et autonomes vieillissent peut être influencée positivement jusqu'à un âge avancé.
- L'effet positif de la promotion de la santé des personnes âgées sur la santé et leur autonomie est scientifiquement prouvé. La promotion de l'activité physique et la prévention des chutes, la promotion d'une alimentation équilibrée et de la santé psychique sont particulièrement efficaces.
- Plus les personnes âgées peuvent vivre à domicile de manière autonome jusqu'à un âge avancé, plus la croissance des coûts dans le secteur de la santé est ralentie. Cela contribue à un allègement financier substantiel pour les communes et soulage les personnes âgées et leurs familles. Cela occasionne également moins de frais pour les ménages, et la santé et la capacité de travail des proches aidant-e-s sont protégées lorsque les tâches de soin et d'assistance requises sont moins nombreuses. Le tout a un effet positif sur la qualité de vie des personnes concernées et sur les recettes fiscales des communes.
- Les personnes âgées constituent une ressource de taille pour les communes et apportent une contribution importante à la société: elles gardent les (petits-)enfants, s'occupent des proches qui ont besoin de soutien et apportent leurs connaissances et leur expérience dans des fonctions, souvent bénévoles. Une bonne santé facilite leur engagement social.

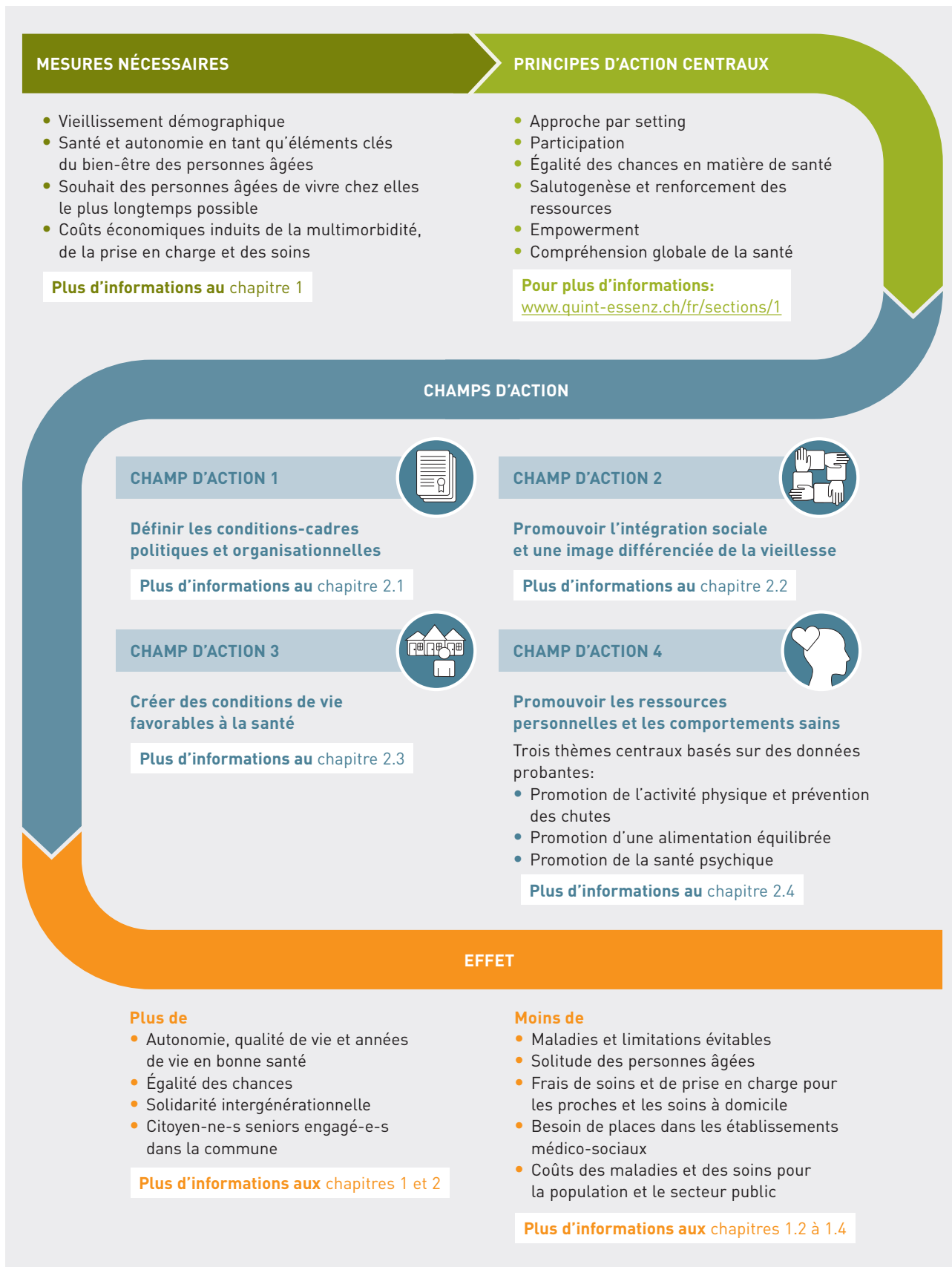
Quel rôle jouent les communes dans la promotion de la santé des personnes âgées?

- La vie quotidienne des personnes âgées se déroule dans la commune ou le quartier. Dans le cadre d'une politique du 3^e âge participative, les communes créent les conditions-cadres décisives pour des environnements adaptés aux personnes âgées et pour des logements et une vie appropriés en fonction de leur âge. Le niveau communal est ainsi le lieu central pour la promotion de la santé. C'est à ce niveau que l'on peut davantage contribuer à la qualité de vie des personnes âgées.
- Grâce à leur proximité avec les citoyen-ne-s, les responsables communaux peuvent motiver les personnes âgées à participer et à renforcer leur engagement social.
- De nombreuses communes ont créé des points d'information et de conseils locaux dédiés aux personnes âgées. Ces services coordonnent et cofinancent des mesures de promotion de la santé. Dans de nombreux cas, ils sont soutenus et conseillés par les cantons. Toutefois, la mise en œuvre opérationnelle se fait toujours avec des organisations partenaires et des acteurs au niveau communal.
- La promotion de la santé et de la qualité de vie des personnes âgées ne relève pas de la compétence d'un seul domaine politique. Souvent, les responsables de la santé et/ou des affaires sociales jouent un rôle de coordination dans la coopération supradépartementale. Cela favorise une approche holistique et la mise en commun des ressources.

Conclusion: investir dans la promotion de la santé des personnes âgées est «bénéfique» en termes de qualité de vie des personnes âgées, de cohésion sociale et de fonctionnement de la société civile. Les investissements dans la promotion de la santé des personnes âgées réalisés aujourd'hui ont le potentiel d'alléger demain la charge financière qui pèsera sur le budget d'une commune.

FIGURE 1

Champs d'action pour vieillir en bonne santé dans la commune



1 Pourquoi est-il utile de promouvoir la santé des personnes âgées?

1.1 La société vieillit

Les personnes âgées représentent une part croissante de la population dans les communes et les villes. Ce vieillissement démographique résulte des progrès et des développements réalisés au cours du siècle dernier dans les domaines de l'alimentation, de l'hygiène, de la médecine, de l'éducation, du monde du travail et de la sécurité sociale. L'Organisation des Nations Unies décrit donc la hausse de l'espérance de vie comme «l'une des plus grandes réalisations de l'humanité» [3].

Le vieillissement de la société se poursuivra au cours des prochaines décennies et aura un impact, entre autres, sur le nombre de personnes âgées en général (65 ans et plus) et plus particulièrement sur le nombre de personnes très âgées (80 ans et plus). La proportion de personnes âgées de 65 ans et plus dans la société augmente également. Par conséquent, il y a moins de personnes en âge de travailler (20-64 ans) et de plus en plus de personnes en âge de prendre leur retraite (65 ans et plus) (augmentation du rapport de dépendance des personnes âgées).

Les personnes âgées constituent le groupe de population qui connaît la croissance la plus rapide. Bientôt pour la première fois dans l'histoire, il y aura plus de personnes de plus de 65 ans que d'enfants et

TABLEAU 1

Vieillesse démographique

	2020	2045
65 ans et plus	1,7 mio.	2,7 mio.
Pourcentage des 65 ans et plus	19%	26%
80 ans et plus	0,5 mio.	1 mio.
Rapport de dépendance des personnes âgées*	30	45

* Personnes âgées de 65 ans et plus pour 100 personnes âgées de 20 à 64 ans

Source: Scénarios de l'évolution de la population de la Suisse (OFS 2017) [4]

de jeunes de moins de 20 ans. Les personnes âgées sont donc l'un des plus grands groupes cibles de la promotion de la santé.

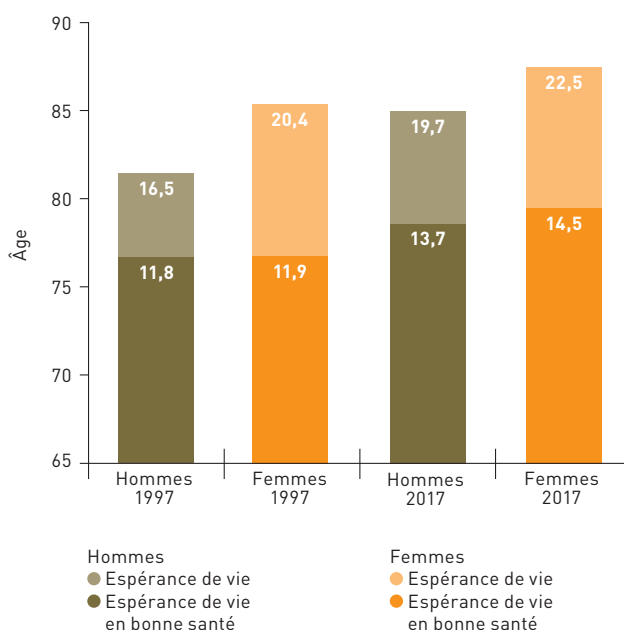
1.2 Stabiliser les succès, réduire les défis

Non seulement la population en Suisse vieillit, mais de plus en plus de femmes et d'hommes âgé-e-s sont également en bonne santé. Cela est particulièrement vrai pour les personnes âgées de 65 à 75 ans, dont la santé reste souvent bonne même au-delà. Ces succès se reflètent, entre autres, dans le nombre d'années qu'une personne de 65 ans passera en moyenne en bonne santé (voir figure 2).

FIGURE 2

Espérance de vie à l'âge de 65 ans

Espérance de vie/espérance de vie en bonne santé à 65 ans, par sexe, Suisse, 1997 par rapport à 2017, sur la base d'Obsan (2019) [5]



Représentation interne d'après les chiffres de l'Obsan (2019) [5]

L'état de santé autoévalué, la satisfaction dans la vie et la sensation de vitalité restent également élevés pendant longtemps (voir [tableau 2](#)). L'état de santé autoévalué est (très) bon pour une majorité, bien que les jeunes se sentent encore plus souvent en (très) bonne santé. En revanche, les personnes âgées sont généralement plus satisfaites de leur propre vie que les jeunes, et le groupe d'âge entre 65 et 74 ans a une vitalité plus élevée que tous les autres groupes d'âge [6, 7]. Ce n'est que chez les personnes très âgées que l'état de santé autoévalué et la vitalité se dégradent. La satisfaction à l'égard de sa propre vie, quant à elle, ne baisse pas de façon aussi significative [8].

Ces succès obtenus au cours des dernières décennies doivent être stabilisés afin que la qualité de vie et la santé des personnes âgées en Suisse restent élevées.

De grosses différences en matière de santé

Les données relatives à la santé présentées ici sont des valeurs moyennes. Cependant, les personnes âgées constituent une partie extrêmement hétérogène de la population; il y a de grandes différences en matière de santé, qui sont liées, entre autres, au sexe, au niveau d'éducation, à la situation économique ou au contexte migratoire [9]. Dans la pratique, ce fait doit être pris en compte par le biais de mesures visant à garantir l'égalité des chances.

Comme à tout âge, les aspects positifs et négatifs de la vie coexistent naturellement même après 65 ans. La vieillesse peut être une «*période de croissance personnelle, de créativité et de productivité*» [1]. Toute-

TABLEAU 2

Indicateurs: santé

	65 à 74 ans	75 ans et plus
(Très) bonne autoévaluation de la santé	77 %	67 %
Niveau d'énergie et de vitalité élevé	63 %	48 %
Satisfaction dans la vie (sur une échelle de 0 à 10)	8,4/10	8,3/10

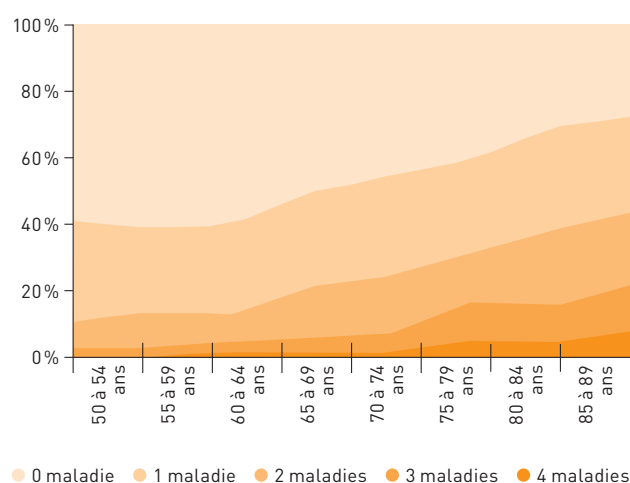
Sources: [10, 11, 12]

fois, des changements naturels dans le corps qui affectent la santé et le bien-être se produisent également tout au long de la vie. En particulier, les maladies chroniques (MNT), l'apparition simultanée de plusieurs maladies (multimorbidité) et les chutes augmentent avec l'âge (voir [figure 3](#)). Par exemple, une personne âgée fait une chute toutes les six minutes en Suisse et le risque de blessure est nettement plus élevé que chez les jeunes [13].

En outre, la détresse psychologique et les maladies psychiques sont un défi courant chez les personnes âgées, tout comme le sentiment de solitude (voir [tableau 3](#)). La solitude non désirée est également fré-

FIGURE 3

Nombre de maladies chroniques par classe d'âge, SHARE 2010-2011, personnes de 50 ans et plus, N=3627



Source: Multimorbidité chez les personnes âgées de 50 ans et plus (Obsan 2013) [14]

TABLEAU 3

Indicateurs: problèmes de santé

	65 à 74 ans	75 ans et plus
Au moins une maladie chronique/ un problème de santé permanent	45 %	50 %
Détresse psychologique moyenne ou élevée	11 %	13 %
Sentiments de solitude (de parfois à très fréquent)	28 %	35 %

Sources: [10, 15, 16]



«Nous devons élaborer aujourd'hui des solutions pour éviter ces problèmes. Nous sommes donc tenus de rester toujours en mouvement.»

Alain Berset, Conseiller fédéral

quente chez les personnes âgées et a un impact sur la santé similaire à celui du tabagisme ou du surpoids important [17].

Si les maladies physiques et psychiques ainsi que les troubles sensoriels (vision et audition) et des restrictions de mobilité (capacité de marcher) surviennent simultanément, cela peut avoir des conséquences particulièrement graves sur la santé fonctionnelle. En effet, cela limite la possibilité d'exercer des activités quotidiennes de manière indépendante. L'apparition de maladies non transmissibles, qui représentent la majeure partie de la charge de morbidité au cours de la vieillesse, est en grande partie due à des facteurs de risque liés au mode de vie. Le manque d'activité physique, la consommation de tabac et celle excessive d'alcool et une alimentation déséquilibrée sont considérés comme les principaux facteurs de risque liés au mode de vie [18].

Toutefois, l'apparence et l'évolution de ces défis peuvent être influencées positivement. La promotion de la santé des personnes âgées peut y contribuer de manière significative et avoir ainsi un impact décisif sur la qualité de vie des personnes âgées et sur les coûts de la santé.

1.3 La promotion de la santé des personnes âgées est efficace

La santé et le bien-être des personnes âgées sont influencés de manière décisive par l'ensemble du parcours de vie personnel: la façon dont on vit détermine la façon dont on vieillit. Il est donc bénéfique de renforcer et de stabiliser sa santé dès le plus jeune âge.

Cependant, on peut encore améliorer sa santé ou du moins la préserver après la retraite. Il n'est jamais trop tard pour promouvoir sa propre santé!

L'effet positif de la promotion de la santé des personnes âgées, tant pour les individus que pour la société dans son ensemble, est scientifiquement bien documenté, en particulier dans les trois thèmes centraux suivants.

Promotion de l'activité physique et prévention des chutes

Les mesures visant à promouvoir l'activité physique chez les personnes âgées se sont révélées particulièrement efficaces pour la santé et l'autonomie. L'activité physique chez les personnes âgées permet à la fois de prévenir ou de retarder l'apparition de nombreuses maladies physiques et psychiques, et d'influer positivement sur les maladies chroniques existantes [19-21].

L'activité physique régulière et les exercices de maintien de la force peuvent réduire jusqu'à 50% les restrictions et le besoin d'aide dans la vie quotidienne [22]. De plus, l'activité physique régulière chez les personnes âgées réduit le risque de démence de plus de 10%. Selon une étude, elle peut même retarder de deux à trois ans l'apparition de pathologies de la démence [23]. Cela permet d'éviter ou de retarder le besoin de soins et d'assistance et favorise la poursuite d'une vie indépendante.

L'effet des mesures visant à prévenir les chutes des personnes âgées est également bien documenté. La fréquence des chutes chez les personnes âgées peut être réduite de 30 à 50% grâce à un entraînement spécifique [24-27]. Les personnes âgées ayant pratiqué une activité physique courent moins le risque de se blesser légèrement ou gravement après une chute que les personnes du même âge qui n'entraînent pas leurs muscles et leur équilibre.

Outre l'effet prouvé sur la santé et l'autonomie, l'activité physique favorise également la santé psychique des personnes âgées.

Promotion d'une alimentation équilibrée

Le comportement alimentaire des personnes âgées peut être amélioré et rendu plus équilibré grâce à des interventions ciblées [28-30]. L'alimentation des personnes âgées est liée à l'étendue de la force musculaire, à la susceptibilité aux infections, aux maladies cardiovasculaires, au cancer, au diabète et à la démence [31]. Les interventions visant à promouvoir une alimentation équilibrée ont donc une influence positive sur diverses fonctions physiques et psychiques [28]. Après une opération, les personnes âgées présentant un bon état nutritionnel sont en outre moins souvent réhospitalisées que les personnes du même âge souffrant de malnutrition ou de dénutrition [32].

Promotion de la santé psychique

La promotion d'un style de vie sain et actif, ainsi que des exercices de relaxation ont montré leur influence positive sur les personnes âgées souffrant de dépressions et de troubles anxieux [33, 34]. Au niveau communal, des interventions en groupe telles que la mise en place de chorales réunissant des personnes du même âge permettent visiblement de préserver et d'améliorer la santé psychique des personnes âgées [35]. Même à un âge avancé, il est parfois possible de «se remettre» de la solitude grâce à une capacité d'adaptation élevée [36]. L'intégration sociale et le soutien social ont, d'une part, un effet positif sur le bien-être psychique et les troubles affectifs et semblent, d'autre part, aussi être un facteur de protection de la santé cognitive (p. ex. contre la démence) [37]. Une étude zurichoise montre en outre que les contacts sociaux et le sou-

tien peuvent également améliorer le bien-être des personnes qui souffrent déjà de troubles cognitifs [38].

Afin de pouvoir gérer activement la vieillesse et mener un mode de vie sain, les personnes âgées ont besoin de certaines compétences de vie. Des compétences de vie élevées – telles que des capacités de communication, de régulation des émotions et des compétences sociales – peuvent aider à mieux faire face aux défis du vieillissement. Ces compétences renforcent également la conviction des personnes âgées qu'elles peuvent mener à bien des actions grâce à leurs propres compétences. Cette conviction s'appelle l'auto-efficacité¹ et est, outre le soutien social, l'une des ressources cruciales pour les personnes âgées. Les compétences de vie peuvent être développées et renforcées jusqu'à un âge avancé [39].

1.4 Vieillir en bonne santé est intéressant sur le plan économique

Les coûts des soins de longue durée pour les personnes âgées par le biais des établissements médico-sociaux et des soins à domicile s'élevaient à environ 16,4 milliards de francs en 2018. Cela représentait environ 20,4% du coût total des soins de santé [40]. Les cantons et les communes financent une grande partie de ces dépenses: environ 25% des soins de longue durée stationnaires et 17% des soins de longue durée ambulatoires². À l'avenir, les besoins en matière de soins de longue durée et de soins aux personnes âgées continueront d'augmen-



«S'il existait un médicament agissant aussi bien qu'un mode de vie sain sur le développement de la démence, on parlerait de remède miracle.»

Paul G. Unschuld, PD Dr med., directeur médical du Centre de la démence et de la santé des seniors, Clinique psychiatrique universitaire de Zurich

¹ Qu'est-ce que l'auto-efficacité et comment la promouvoir chez les personnes âgées? Vous trouverez des réponses dans nos vidéos explicatives sur l'auto-efficacité.

² Calcul interne basé sur la figure 5 dans [46].



«Nous n'avons pas besoin d'établissements médico-sociaux supplémentaires, mais de plus de promotion de la santé et de prévention.»

François Höpflinger, Professeur titulaire émérite de sociologie, Université de Zurich, aujourd'hui à la retraite

ter en raison du vieillissement démographique [41, 42], ce qui entraînera également une hausse des coûts pour les cantons et les communes [42-44].

La croissance des coûts des soins – et, dans une moindre mesure, de la médecine aiguë – peut être considérablement freinée grâce à une promotion efficace de la santé chez les personnes âgées.

La prévention des chutes est un autre exemple des avantages de la promotion de la santé des personnes âgées. Moins de chutes chez les personnes âgées signifie moins de conséquences graves pour les personnes âgées (p.ex. souffrances, hospitalisations ou perte d'autonomie en raison des limitations de la mobilité) et moins de dépenses de santé pour le secteur public. Le Bureau pour la prévention des accidents (BPA) estime le coût économique total à environ 16 milliards de francs par an. Les coûts matériels, par exemple pour la guérison et les soins, s'élèvent à eux seuls à environ 1,7 milliard de francs [45].

Les calculs du modèle peuvent être utilisés pour estimer le potentiel d'économie total si les gens restent en bonne santé aussi longtemps que possible. Selon une étude réalisée par l'Université de Saint-Gall en 2019, l'augmentation des coûts des soins de longue durée devrait être inférieure d'environ deux tiers d'ici 2050 si le nombre des années de vie marquées par la maladie et nécessitant des soins peut être réduit. Les auteurs de l'étude concluent qu'une évolution positive de la santé des personnes âgées «peut atténuer dans une large mesure l'impact de la croissance et du vieillissement de la population sur le coût des soins de longue durée» [46].

Ces calculs confirment les résultats d'une étude légèrement plus ancienne datant de 2012. Elle avait conclu que l'augmentation future des dépenses de santé pourrait être jusqu'à 40% inférieure si le nombre d'années de vie marquées par la maladie et nécessitant des soins pouvait être réduit (voir [figure 4](#), scénario «Compression of Morbidity» par

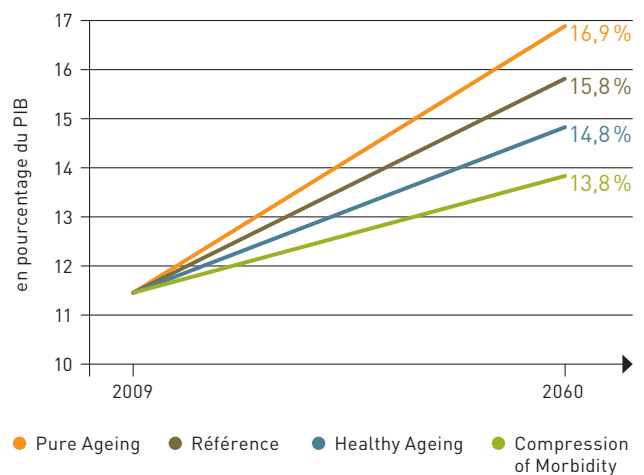
rapport à «Pure Ageing»). Il serait ainsi possible de réaliser des économies annuelles de plus de 10 milliards de francs à l'avenir [43, 44].

Le coût futur du système de santé dépend de la santé de la population vieillissante. En effet, les personnes âgées en bonne santé ont besoin de moins de services du système de santé et de soins. En outre, le besoin de soutien informel de la part des proches diminue également, ce qui soulage les femmes en particulier et facilite leur participation au marché du travail [1].

Enfin, les personnes âgées s'engagent de nombreuses manières différentes et indispensables pour leur environnement personnel et social, par exemple en tant que bénévoles ou en soutenant des membres de leur famille – ce qui est plus facile à faire si l'on est en bonne santé (voir [chapitre 3.2](#)).

FIGURE 4

Dépenses totales de santé



Source: représentation interne basée sur le plan financier 2013-2015 de la législature; annexe au message sur le programme de la législature 2011-2015 (Confédération suisse 2012) [47]

1.5 L'essentiel en bref

- **La société vieillit:** le vieillissement démographique se poursuivra au cours des prochaines décennies. La proportion de personnes très âgées dans la société augmentera. De même la proportion de personnes en âge de prendre leur retraite augmentera par rapport à la proportion en âge de travailler. Les personnes âgées sont l'un des plus grands groupes cibles de la promotion de la santé.
- **Stabiliser les succès et réduire les défis:** compte tenu de l'augmentation de l'espérance de vie, il est particulièrement important que la population âgée soit en bonne santé, active et intégrée dans la société. Malgré les maladies chroniques, qui deviennent plus fréquentes avec l'âge, la qualité de vie et l'autonomie doivent et peuvent être maintenues autant que possible jusqu'à un âge avancé.
- **La promotion de la santé des personnes âgées est efficace:** la promotion de la santé des personnes âgées peut contribuer de manière significative au maintien de la santé, du potentiel et de l'autonomie des personnes âgées pendant une longue période. L'impact de la promotion de la santé des personnes âgées est scientifiquement prouvé, notamment dans les thèmes prioritaires suivants: «Promotion de l'activité physique et prévention des chutes», «Promotion d'une alimentation équilibrée» et «Promotion de la santé psychique», ce dernier incluant également la promotion des compétences de vie et de l'intégration sociale des personnes âgées.
- **Vieillir en bonne santé est intéressant sur le plan économique:** la promotion holistique de la santé des personnes âgées augmente la probabilité que les personnes des troisième et quatrième âges soient en mesure de vivre longtemps à domicile de manière autonome, en étant socialement intégrées et actives, en bonne santé et avec une qualité de vie élevée. Dans le même temps, la promotion de la santé des personnes âgées contribue à la prévention des maladies physiques et psychiques, à retarder les admissions dans des établissements médico-sociaux et à réduire le besoin de soutien et de soins. De plus, les personnes âgées en bonne santé et autonomes sont mieux à même de contribuer de façon importante à la société. D'un point de vue économique, la promotion de la santé des personnes âgées devient donc de plus en plus importante au fur et à mesure que la population vieillit.

2 Que peuvent faire les communes?

Les personnes âgées sont un groupe cible très hétérogène

Si l'on gère tout dans les communes, il faut tenir compte du fait que les personnes âgées de plus de 65 ans représentent un groupe de population très divers.

Les personnes âgées n'ont pas toutes les mêmes besoins et les mêmes possibilités de se comporter de manière saine: le sexe, le groupe d'âge (3^e ou 4^e âge), le niveau d'éducation et les ressources financières, un éventuel contexte migratoire ou l'orientation sexuelle et l'identité de genre ne sont que quelques-unes des caractéristiques qui marquent de leur empreinte la diversité de ce groupe cible. Des ressources et des contraintes différentes doivent être prises en compte lors de la conception des offres, de l'approche et de la participation des personnes âgées. Les proches aidant-e-s, dont beaucoup sont des personnes âgées, ont également des besoins spécifiques.

Afin de renforcer l'égalité des chances en matière de santé, les offres devraient davantage cibler les personnes socialement défavorisées et particulièrement vulnérables.

CONSEIL PRATIQUE

Atteindre les proches aidant-e-s

Les facteurs suivants peuvent faciliter l'accès des proches aidant-e-s aux offres de promotion de la santé:

- **Facilité d'accès:** les offres sont rapides d'accès – idéalement à domicile – et sont peu onéreuses.
- **Service d'assistance:** la personne dépendante peut également participer à l'activité ou bénéficier d'un autre service d'assistance accessible.
- **«Création d'îlots de normalité»:** l'offre propose d'une part une décharge et d'autre part des perspectives joyeuses dans la routine quotidienne de la prise en charge.
- **Échange entre pairs:** l'offre permet de créer un réseau et d'échanger avec d'autres proches aidant-e-s.
- **Information non stigmatisante:** la communication orale et écrite évite les termes stigmatisants tels que «proches éprouvé-e-s».
- **Prestataires de confiance:** les proches aidant-e-s connaissent les prestataires et leur font confiance.

Source: [48]



«Mon objectif de santé est de vieillir le plus longtemps possible sans aide extérieure. Pour moi, mener une vie autonome est plus précieux que vivre longtemps.»

Ali Toprak, retraité, est originaire de Turquie et vit à Ostermundigen près de Berne

Quatre champs d'action pour vieillir en bonne santé dans la commune

Sur la base de nombreuses années d'expérience pratique et des objectifs nationaux des PAC, quatre champs d'action pour la promotion de la santé des personnes âgées sont proposés ci-après. Ces champs d'action contribuent à la planification et au développement de mesures communales. Afin de promouvoir une approche systématique et d'accroître la clarté, ils sont présentés individuellement. Toutefois, dans la pratique, il ne devrait pas y avoir de séparation artificielle entre les champs d'action. Au contraire, ils interagissent étroitement les uns avec les autres et ne conduisent à des offres efficaces qu'en étant combinés les uns avec les autres.

2.1 Définir les conditions-cadres politiques et organisationnelles (champ d'action 1)



Le premier champ d'action fournit le cadre pour les interventions dans le domaine de la promotion de la santé des personnes âgées.

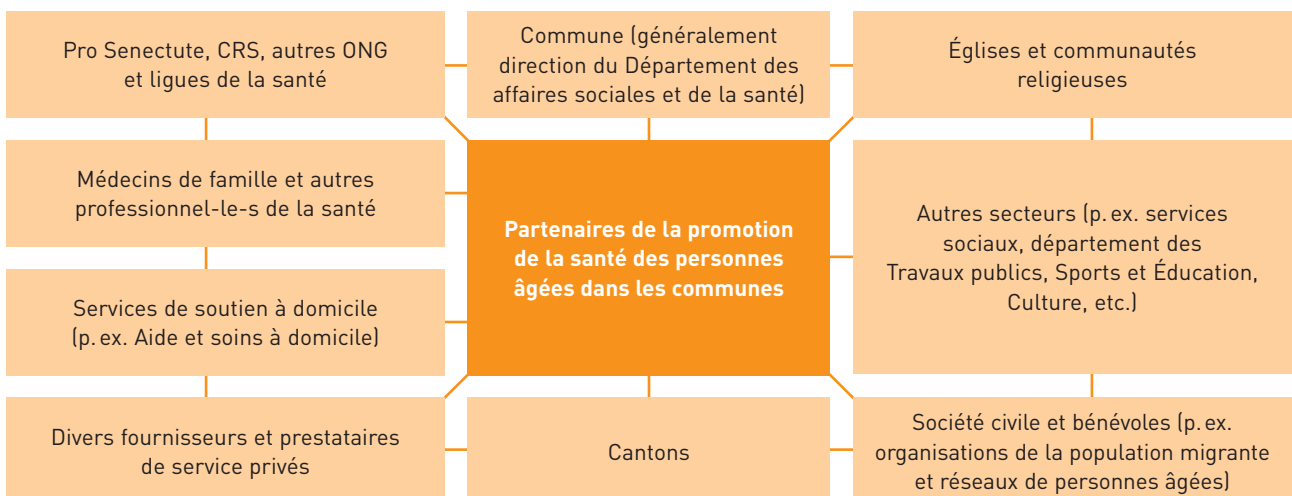
Un travail conjoint

Les communes créent les conditions-cadres pour une bonne qualité de vie et une sécurité de logement à la retraite. Ces dernières années, la plupart des communes ont élaboré un concept de vieillesse ou une politique de la vieillesse et ont créé des points d'information et de conseils locaux dédiés aux personnes âgées. Dans l'optique d'un environnement mieux adapté aux personnes âgées, la planification et la mise en œuvre ne sont pas identiques dans toute la Suisse. Dans l'ensemble, on peut dire ceci: depuis quelques années, les communes et les villes jouent un rôle beaucoup plus actif dans la politique de la vieillesse. Les solutions intégrées et la prise de conscience que cela vaut la peine d'échanger et de planifier au niveau régional, voire suprarégional gagnent en importance [49].

De nombreux-ses partenaires aident les responsables communaux-ales à élaborer et à mettre en œuvre de manière participative un plan d'action pour un vieillissement en bonne santé. Dans chaque commune, la composition du groupe des acteurs professionnels et de la société civile qui participent activement à la promotion de la santé des personnes âgées est différente. La figure 5 montre une représentation schématique des groupes d'acteurs typiques.

FIGURE 5

Partenaires de la promotion de la santé des personnes âgées dans les communes



Coopération et rôles dans les cantons

Les administrations communales s'occupent surtout de la planification, de la coordination et du financement des mesures. Les cantons jouent un rôle clé dans le (co)financement et l'élaboration des stratégies. Certains cantons assument une fonction de coordination et soutiennent les communes dans la mise en œuvre de leurs mesures.

En outre, les organisations non gouvernementales telles que Pro Senectute, Caritas, la CRS et les ligues régionales de santé jouent un rôle important dans la promotion de la santé des personnes âgées. Leur tâche principale est d'élaborer et de mettre en œuvre des mesures. Beaucoup assument également des tâches de coordination.

Les groupes de personnes âgées et les professions médicales sont d'autres acteurs clés qui sont principalement actifs dans la mise en œuvre des mesures [18].

Analyse de la situation comme point de départ

Afin de développer une approche efficiente et efficace avec les ressources disponibles, il s'est avéré judicieux de commencer par une analyse de situation (y compris une analyse de l'offre et de la demande): qu'est-ce qui existe déjà dans la commune? Qui sont les acteurs? Qui propose quelles offres favorables à la santé pour les personnes âgées?

CONSEIL PRATIQUE

Analyse de la situation dans les communes

Le label «[Commune en santé](#)», très répandu en Suisse romande, propose une approche innovante de l'analyse de la situation dans les communes. Les professionnel-le-s cantonaux-ales de la promotion de la santé aident les communes à dresser un inventaire des offres. L'objectif du conseil est également d'évaluer les mesures déjà mises en œuvre et de réfléchir à de nouvelles mesures dans des domaines qui ne sont pas encore suffisamment couverts. Selon le nombre de mesures, le label est attribué avec une, deux ou trois étoiles pendant trois ans. Le portrait de la [page 27](#) présente une approche alternative à l'analyse de la situation du canton des Grisons. De plus amples informations sur le label «Commune en santé» sont disponibles sur le site Internet www.labelcommunesante.ch.

Facteurs de succès pour des approches efficaces

Afin de jeter les bases d'une promotion de la santé des personnes âgées réussie à long terme, les facteurs de succès suivants ont fait leurs preuves dans la pratique:

- **Ancrage stratégique et politique:** des mesures en faveur d'un vieillissement en bonne santé exigent une direction forte et des engagements



«Une forte présence et un rôle actif de la politique et de l'administration obligent une commune à s'engager au profit des personnes âgées. Cela favorise à son tour l'identification des acteurs internes et externes à l'administration avec les stratégies développées. En tant que partenaires, ils sont tous engagés dans la mise en œuvre de mesures.»

Simon Stocker, conseiller municipal de la ville de Schaffhouse de 2013 à fin 2020 (responsable du développement des quartiers, des affaires sociales, de la vieillesse, de la sécurité et de l'espace public)

clairs. L'expérience montre qu'un engagement résolu de la part des autorités communales donne les meilleurs résultats. Il est essentiel de prendre des mesures favorisant la valorisation sociale de la vieillesse. Il faut aussi mettre en place des conditions-cadres juridiques, politiques et financières qui permettent une sécurité de planification et un engagement durable.

- **Coopération interdépartementale:** de nombreux domaines de la politique et services influencent directement la santé des personnes âgées. Une orientation commune ainsi qu'une bonne coordination et une mise en réseau adéquate contribuent à unir les forces et les ressources et à les utiliser efficacement. En particulier, une bonne coopération entre les acteurs de la santé et des services sociaux est essentielle. Dans le domaine de la santé, il est important de coordonner la promotion de la santé et la prévention avec le dépistage précoce, le traitement et la réadaptation, mais aussi avec les soins et les soins palliatifs [1].
- **Définir l'organe responsable et lui fournir des ressources:** il s'est avéré judicieux de définir un organe compétent pour coordonner le travail avec les personnes âgées et de le doter de ressources humaines et financières suffisantes. Les ressources humaines et infrastructurelles ainsi que le budget financier proviennent de diverses sources: l'administration communale, les organisations partenaires, les prestataires et les sponsors, les cantons ou les fondations.
- **Travailler de manière participative dès le départ:** afin d'optimiser l'utilisation des diverses ressources de la commune, il est important d'as-

surer dès le départ une coopération participative avec les multiples acteurs et prestataires ainsi qu'avec les personnes âgées elles-mêmes.

- **S'appuyer sur ce qui existe déjà:** dans de nombreuses communes et villes, il existe déjà des offres et des initiatives sur lesquelles s'appuyer.
- **Entretenir les échanges:** de nombreuses communes s'emploient depuis longtemps à promouvoir la santé des personnes âgées et peuvent servir de modèles à d'autres qui souhaitent s'investir. Il conviendrait d'adapter les expériences et les approches éprouvées d'autres communes aux conditions locales dans le cadre d'un dialogue avec les acteurs.

2.2 Promouvoir l'intégration sociale et une image différenciée de la vieillesse (champ d'action 2)



Promouvoir une image différenciée de la vieillesse

Ni une image purement positive ni une image purement négative de la vieillesse ne correspondent à cette période de la vie qui peut être très différente d'une personne à une autre [50]. Nous avons plutôt besoin d'images différenciées de la vieillesse.

«La vieillesse peut être considérée comme une période de la vie au cours de laquelle on peut changer et (continuer à) évoluer. Même si des problèmes de santé peuvent survenir, il est toujours possible d'entraîner son corps et son esprit et d'être actif. On peut apprendre quelque chose de nouveau jusqu'à un âge avancé. Nos propres attitudes peuvent éga-



«Forte de ma propre expérience, je peux dire ceci: on ne doit pas sombrer dans la vieillesse suite à un coup du destin. Mon engagement social m'aide, par exemple en tant que responsable de cours pour l'entraînement de la mémoire ou dans les activités de recherche participative du SeniorLab. Mes activités me donnent de la force dans les moments difficiles, me stimulent et me rendent heureuse.»

Gudrun Chable, domiciliée à Lausanne, infirmière pédiatrique à la retraite, ancienne présidente de l'Association suisse des coopératrices Migros/«Forum elle» Vaud, aujourd'hui entre autres animatrice de cours de promotion de la santé des personnes âgées et active au sein de SeniorLab



«Je veux façonner ma vieillesse et pas seulement y faire face!»

Marianne de Mestral, domiciliée à Männedorf (ZH), a exercé auparavant des activités de conseil et d'éducation pour les chômeurs, a longtemps siégé au Conseil suisse des aînés, coprésidente du PS60+ depuis 2013

lement changer, on peut trouver plus de sérénité. Avoir des contacts sociaux au sein de sa famille ou de son cercle d'amis enrichit la vie. On apprécie l'expérience de la vie, on est aussi là pour les autres et l'on s'intègre socialement. Il est également possible de faire du bénévolat et de continuer ainsi à apporter une contribution active et précieuse à la formation de la société» [51].

Les personnes âgées – une ressource pour la société

Les personnes âgées engagées sont une ressource précieuse dans les communes. De nos jours, de nombreuses personnes âgées s'investissent dans leur commune de résidence et s'engagent avec leur compétence, leurs connaissances et leur expérience. Elles apportent une contribution sociale et économique indispensable à la société en soutenant leurs connaissances et leurs voisin-e-s, en s'occupant de leurs proches, en faisant du bénévolat, en jouant un rôle de mentor-e pour les jeunes ou en contribuant à l'économie en tant que personnes actives et consommateur-trice-s [1].

Ainsi, dans la tranche d'âge des 65 à 84 ans par exemple, l'aide informelle est plus de deux fois plus souvent fournie que reçue. En 2016, les proches aidant-e-s, dont beaucoup faisaient partie du 3^e ou 4^e âge, ont effectué au total 80 millions d'heures de travail non rémunéré en Suisse pour les soins et l'assistance à des proches, pour une valeur monétaire estimée à 3,7 milliards de francs par an [52].

On ne saurait également imaginer le bénévolat sans les personnes âgées. La proportion de la population effectuant du bénévolat institutionnalisé ou informel

est de plus de 53%, soit la plus élevée dans la tranche d'âge des 65 à 74 ans [10].

Afin de dresser un tableau réaliste et différencié de la vieillesse en tant que phase de la vie, il est important de rendre visible ces prestations et contributions des personnes âgées et d'en tenir compte dans la communication.

Promouvoir l'intégration sociale des personnes âgées

L'intégration sociale consiste à «associer les personnes âgées aux réseaux sociaux de familles et d'amis et à les intégrer dans la commune dans laquelle elles vivent et dans la société dans son ensemble» [18]. L'intégration sociale permet ainsi un soutien social, qui est une ressource essentielle pour la santé psychique [53].

CONSEIL PRATIQUE

Promouvoir l'intégration sociale dans les communes

L'intégration sociale peut être encouragée de diverses manières, par exemple par le biais de lieux de rencontre ou tavolatas, de cours collectifs, d'excursions, d'un soutien par le biais de services de visite ou de conduite ou d'offres intergénérationnelles. Un [guide de planification](#) de Promotion Santé Suisse montre étape par étape comment les communes peuvent procéder pour promouvoir l'intégration sociale des personnes âgées. La procédure proposée repose sur l'expérience pratique dans les cantons et le document identifie des facteurs de succès.



«En tant qu'acteur de la promotion de la santé, je choisis aussi comment je vieillis.»

Hans Peter Graf, domicilié à Genève, gérontologue à la retraite, membre actif du comité directeur et du conseil de fondation de plusieurs organisations dédiées aux personnes âgées

Participation des personnes âgées à la promotion de la santé

Les personnes âgées ont recours aux offres favorables à la santé lorsqu'elles répondent à leurs besoins et sont conçues de manière attrayante à leurs yeux. Qui mieux que les personnes âgées elles-mêmes peut savoir où se situent leurs besoins et ce qui leur convient? Aujourd'hui, il ne s'agit plus de promouvoir la santé des personnes âgées, mais avec elles. C'est ainsi que les fonds investis sont le plus efficace.

Partout, les personnes âgées participent déjà activement à l'élaboration d'offres de promotion de la santé. Les personnes âgées et les groupes de seniors engagés sont des acteurs clés dans la conception, la mise en œuvre et l'évaluation de la promotion de la santé des personnes âgées. Les expériences et les opinions des personnes âgées représentent une expertise indispensable qui complète celle des professionnels. En tant que multiplicatrices et multiplicateurs, elles sont des partenaires importants pour la mise en œuvre des objectifs et des mesures de la politique communale en matière de vieillesse.

CONSEIL PRATIQUE

Promouvoir la participation des personnes âgées aux offres

L'expérience montre que de nombreuses personnes âgées ont envie de s'investir et sont disposées à collaborer. Participer véritablement aux programmes et aux offres signifie collaborer et s'engager. Partout, les personnes âgées s'organisent en conseils des aînés, en réseaux ou en groupements œuvrant en faveur d'une politique du 3^e âge et contribuent ainsi à la promotion de la santé des personnes âgées. Les moyens éprouvés pour encourager la participation des personnes âgées sont par exemple [54]:

- **Atelier de l'avenir/conversation au café** pour la population âgée, afin de clarifier les besoins et s'adresser aux personnes intéressées
- **Tables rondes ou forums régionaux** avec les personnes âgées pour le développement participatif de mesures
- **Groupe d'accompagnement ou de pilotage** pour la promotion de la santé des personnes âgées avec une forte représentation des personnes âgées
- **Promenades dans les villages et les quartiers et tournées d'inspection** avec des personnes âgées afin d'intégrer leurs points de vue dans la promotion structurelle de la santé
- Promotion et soutien du **bénévolat** et des **«Caring Communities»**
- **Appréciation et reconnaissance publiques** envers les bénévoles et les proches aidant-e-s

De plus amples informations sur la participation figurent dans le document de travail 48 [«La participation en matière de promotion de la santé»](#).



«Il faut des rencontres répétées entre les générations pour approfondir la compréhension mutuelle, pour favoriser les relations durables et l'intérêt mutuel. Donner aux approches intergénérationnelles le temps et l'attention nécessaires peut créer une dynamique incroyable qui profite aux deux parties.»

Dr Anne-Claude Juillerat Van der Linden, psychologue spécialisée en neuropsychologie, maître de conférence et présidente de l'Association VIVA

Rencontre entre les générations

La participation à la société englobe non seulement la possibilité de s'engager et d'apporter ses compétences, mais aussi, en particulier, de nouer des relations sociales avec ses semblables. On entend par là les contacts entre personnes du même âge ainsi que les rencontres et la solidarité entre les générations. Les approches intergénérationnelles, en particulier les offres qui rapprochent les personnes âgées des enfants et des adolescent-e-s, agissent comme des passerelles et favorisent la solidarité entre les générations. Elles offrent souvent une plateforme idéale pour combiner différents thèmes issus des domaines de la santé psychique et physique.

2.3 Créer des conditions de vie favorables à la santé (champ d'action 3)



Renforcer les ressources personnelles des personnes âgées (champ d'action 4) n'est pas l'unique moyen de favoriser l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées. Pour que vivre de manière autonome reste possible même avec des limitations débütantes ou avancées, il faut des conditions de vie extérieures favorables à la santé et adaptées à l'âge. Les mesures relatives aux conditions de vie peuvent concerner, entre autres, les transports publics, le

logement, la protection sociale, l'urbanisme (routes et parcs), les équipements sociaux, les offres de loisirs et de formation adaptées aux groupes cibles, les personnes de référence fiables dans l'environnement (aide du voisinage), les systèmes de soins et les valeurs sociales.

CONSEIL PRATIQUE

Créer des conditions qui favorisent un comportement sain

Les mesures structurelles dans l'environnement des personnes âgées permettent d'accroître leur rayon d'action et leur autonomie. Par exemple, les trottoirs n'incitent les personnes âgées à marcher que s'ils sont conçus de manière attrayante et pourvus de bancs. De petites distances entre les passages piétons – idéalement avec des îlots au milieu – donnent un sentiment de sécurité et permettent de rester mobile.

Un environnement qui favorise l'activité physique et les rencontres ainsi que de nouvelles formes de logement ou des possibilités de participer à la communauté permettent aux personnes âgées de prendre part à la vie sociale.

Les repas de midi pris en commun reposent sur la libre utilisation des espaces publics et sont plus fréquentés s'ils réunissent à la même table des personnes de générations différentes.



«Être âgé-e signifie: participer à la réflexion – aider à concevoir – bouger – questionner – oser!»

Josef Senn, domicilié à Coire, enseignant retraité, ancien membre du Grand Conseil de son canton et membre du conseil des aînés des Grisons et du Conseil suisse des aînés



«Mon activité physique régulière et attentive m'aide à rendre ma vie quotidienne plus patiente et plus riche de rencontres. Je me sens capable d'agir et ce, souvent sans douleur, ce qui améliore considérablement ma qualité de vie.»

Ferdinand Firmin, domicilié à Schwarzenburg, Dr phil., pédagogue du sport, psychologue et coach dans le domaine de la promotion de la santé dans la seconde moitié de la vie

2.4 Promouvoir les ressources personnelles et les comportements sains (champ d'action 4)



Focalisation en fonction des besoins et des exigences

Une promotion efficace de la santé est orientée simultanément sur les besoins objectifs d'un point de vue spécialisé (données et expertise) et sur les besoins subjectifs du groupe cible (souhaits et préférences). À partir des préoccupations et des possibilités recueillies, on peut, avec les parties prenantes concernées, mettre en place un programme de mesures attrayantes et efficaces pour promouvoir la santé des personnes âgées.

Thèmes d'intervention prioritaires de la promotion de la santé des personnes âgées

Afin de profiter au maximum des ressources généralement limitées des communes, les mesures dans les domaines thématiques suivants ont prouvé leur valeur (voir chapitre 1.3):

1. Promotion de l'activité physique et prévention des chutes
2. Promotion d'une alimentation équilibrée
3. Promotion de la santé psychique

Des offres holistiques comme objectif

Dans la pratique, la combinaison de plusieurs interventions axées sur le comportement s'est révélée particulièrement efficace. Par exemple, la combi-

naison de l'activité physique et de la rencontre, c'est-à-dire le fait d'avoir une activité au sein d'un groupe, a des effets positifs encore plus forts sur la fréquence de l'activité physique et la santé psychique que l'activité physique seule [55]. Les offres holistiques sont non seulement plus efficaces, mais aussi plus attrayantes pour le groupe cible. Même en cas de combinaisons d'interventions axées sur le comportement, il faut se souvenir d'associer ces dernières avec des mesures au niveau structurel (par exemple, l'espace public doit toujours être pris en compte).

CONSEIL PRATIQUE

Concevoir des offres holistiques

La pensée holistique au niveau de l'offre peut sembler très différente:

- Toute offre d'activité physique devrait couvrir la mobilité, la sécurité et la prévention des chutes.
- Les offres d'activité physique qui créent des opportunités de rencontres, contribuent à la promotion de la santé psychique.
- La promotion d'une activité physique régulière, d'une alimentation saine et d'interactions sociales contribue à la prévention de la démence.
- Les offres «plaisir» pour favoriser une alimentation équilibrée incluent souvent des éléments d'activité physique et peuvent atteindre plus de personnes âgées si elles créent un lien entre les générations.



«Selon notre conception, la promotion de la santé va de pair avec le maintien des liens sociaux. C'est là l'intérêt particulier de ce programme.»

Marianne Schmid, ancienne conseillère municipale de Risch (2011-2014)

2.5 L'essentiel en bref

- Dans les quatre champs d'action, il conviendrait de tenir compte de **l'hétérogénéité des personnes âgées** lors de la conception et de la mise en œuvre des mesures. Jusqu'à présent, trop peu de mesures s'adressent aux personnes dites vulnérables qui sont en réalité nombreuses. Pourtant, ce sont souvent elles qui pourraient profiter le plus de la promotion de la santé.
- **Champ d'action «conditions-cadres politiques et organisationnelles»**: vieillir en bonne santé exige une réponse politique et sociale holistique au niveau local. L'ancrage stratégique et politique de la promotion de la santé des personnes âgées dans les communes est crucial. La promotion de la santé des personnes âgées touche différents domaines politiques et nécessite la participation de nombreux acteurs. La coopération au-delà des frontières des différents secteurs et disciplines est donc importante, tout comme la participation d'acteurs de la société civile. Il est également recommandé de s'appuyer sur ce qui existe déjà et d'échanger des expériences avec d'autres communes.
- **Champ d'action «Promouvoir l'intégration sociale et une image différenciée de la vieillesse»**: les personnes âgées sont une ressource précieuse pour la société. En conséquence, il est utile de permettre aux personnes âgées de jouer un rôle actif dans la société et dans la promotion de la santé des personnes âgées. Les approches qui favorisent les relations entre les générations peuvent également contribuer à briser les images stéréotypées de la vieillesse. Elles créent des rencontres entre les personnes âgées et les jeunes et renforcent ainsi la solidarité générationnelle. Ce faisant, elles contribuent aussi à l'intégration sociale.
- **Champ d'action «Créer des conditions de vie favorables à la santé»**: la prévention structurelle contribue à créer des conditions-cadres qui soutiennent et favorisent les comportements favorables à la santé. Les mesures relatives aux conditions de vie en fonction de l'âge peuvent concerner, entre autres, les transports publics, le logement, l'urbanisme, les équipements sociaux, les systèmes de soins et les valeurs sociales.
- **Champ d'action «Promouvoir les ressources personnelles et les comportements sains»**: les personnes âgées elles-mêmes et les communes/ régions bénéficient d'offres axées sur les besoins et la demande, pour promouvoir l'activité physique et la prévention des chutes, une alimentation équilibrée mais aussi la santé psychique et l'intégration sociale. Ces offres peuvent manifestement avoir un impact positif sur les ressources et les comportements liés à la santé des générations plus âgées, réduisant ainsi le risque de maladies chroniques et psychiques, ainsi que d'accidents évitables.
- **Promouvoir des approches et des offres holistiques**: la santé et l'autonomie dépendent de nombreux facteurs – du comportement et des ressources des personnes ainsi que de l'environnement social et physique. Ces quatre champs d'action sont donc nécessaires à une promotion efficace de la santé des personnes âgées. L'impact le plus important est obtenu par des offres qui répondent aux besoins des personnes âgées et aux besoins identifiés par les professionnel-le-s. Les offres sont également particulièrement efficaces si elles sont holistiques et combinent plusieurs thèmes (p. ex. l'activité physique et l'intégration sociale) et si elles combinent des mesures au niveau comportemental et des mesures au niveau structurel.

3 Comment les communes suisses font-elles pour promouvoir la santé des personnes âgées?

Ce chapitre utilise trois exemples concrets pour illustrer comment les champs d'action proposés pour la promotion de la santé des personnes âgées peuvent être mis en œuvre concrètement, où des priorités peuvent être fixées et quel rôle les acteurs cantonaux peuvent jouer pour les soutenir.

Fin 2019, la Suisse comptait 2202 communes politiques [56], dont 172 sont des villes plus ou moins grandes [57]. La diversité du paysage communal en Suisse est donc grande – tout comme celle des approches de la promotion de la santé de la population âgée.

Sélectionner des exemples illustratifs parmi la multitude d'approches existantes est une tâche difficile qui crée l'embarras du choix. De nombreuses communes mériteraient d'être mentionnées. Et aucun exemple ne peut proposer une approche «universelle». Dans cette optique, trois exemples de bonnes pratiques de différentes régions du pays sont présentés ci-dessous afin d'illustrer la diversité des circonstances et des approches de solutions.

3.1 Caractéristiques des exemples sélectionnés

Lichtensteig: Lichtensteig est une petite ville à caractère rural du canton de Saint-Gall. Elle compte près de 2000 habitant-e-s. Sous la direction de son maire, Lichtensteig œuvre depuis huit ans avec une approche fortement participative des activités communautaires. Le service spécialisé Communes et le service spécialisé Santé des personnes âgées du canton de Saint-Gall conseillent et soutiennent des communes telles que Lichtensteig dans la mise en œuvre de mesures de promotion de la santé et de prévention.

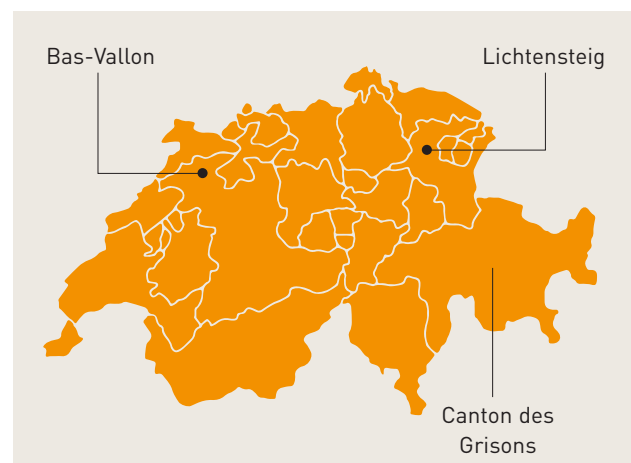
Bas-Vallon: le Bas-Vallon, dans le Jura bernois, est une région rurale d'approvisionnement de près de 4000 habitant-e-s, actuellement réparti-e-s en quatre communes politiques situées dans deux vallées. Il y a plus de dix ans, une Commission pour les personnes âgées a été créée, la «Commission du

3^e âge du Bas-Vallon». Un groupe de travail a été lancé peu après. En tant que membre du groupe de travail, le Service d'aide et de soins à domicile apporte son expertise en matière de soins à domicile pour les personnes âgées. Un réseau de contact régional a été établi de longue date. L'approche intégrée, qui comprend les soins de santé proprement dits, mais aussi une forte promotion de la santé, est impressionnante. Pro Senectute Arc Jurassien et le programme cantonal «Vieillir en forme» (ZiA) de Pro Senectute Canton de Berne sont des partenaires importants dans la mise en œuvre de la promotion de la santé des personnes âgées.

Canton des Grisons: un soutien technique au niveau cantonal permet aux communes de s'appuyer sur les éléments existants et éprouvés. Le canton encourage l'apprentissage commun entre les communes et soutient des processus éprouvés qui peuvent être adaptés à chaque commune. Depuis plusieurs années, le département de la santé publique du canton accompagne les communes grisonnes avec des conseils spécialisés – pratiques, pragmatiques et systématiques.

FIGURE 6

Localisation des trois exemples pratiques



3.2 La promotion de la santé dans le cadre de l'approche des activités communautaires: la petite ville de Lichtensteig dans le canton de Saint-Gall

MISE EN ŒUVRE DES PRINCIPES D'ACTION

L'approche choisie dans la petite ville de Lichtensteig repose sur les six principes de la promotion de la santé. La commune se concentre sur les ressources des personnes âgées et crée ainsi un changement de paradigme par rapport à l'image orientée sur les déficits, qui prévaut couramment sur la vieillesse. Dans une approche participative, les personnes âgées travaillent en tant qu'acteurs sur un pied d'égalité avec les prestataires et les professionnel-le-s. Cela favorise l'appréciation et l'empowerment des personnes âgées. Puisque la population pense de façon holistique, sa participation contribue à une compréhension globale de la santé. Un projet de recherche a été consacré aux aspects de l'égalité des chances dans la commune.

CHAMP D'ACTION 1 Définir les conditions-cadres politiques et organisationnelles



- Forte direction du maire de la ville et des responsables de la commune, soutenus et conseillés par le service spécialisé Communes et le service spécialisé Santé des personnes âgées du canton de Saint-Gall.
- Intégration du principe de «participation» dans la [stratégie globale de la commune](#) (document en allemand).
- Développement d'une approche et d'offres avec la population et les acteurs professionnels; organisation de plusieurs conférences de l'avenir et réunions avec la population (plus de 60 ans) afin d'identifier les besoins et les exigences et de promouvoir la mise en réseau.
- Amélioration de l'égalité des chances en intégrant les résultats d'une étude de la Haute école spécialisée de Saint-Gall; les étudiant-e-s ont mené des entretiens avec des personnes âgées difficiles à atteindre, sur l'intégration sociale et la mobilité des personnes âgées.
- Création d'un réseau communal «Netzwerk 60+ Lichtensteig» pour la coordination des offres; le réseau comprend non seulement les prestataires, mais aussi des représentant-e-s de la population; réunions régulières des prestataires (voir aussi: [réseaux communaux d'activité physique et de rencontres](#)).
- Prospectus trimestriels avec un aperçu des offres en complément du bulletin d'information; participation du groupe cible au comité de rédaction.
- La ville fournit des salles, la restauration et l'organisation des événements; soutien conceptuel et organisationnel de l'Office de prévention en matière de santé du canton de Saint-Gall.
- Participation au Réseau Personnes âgées de la région du Toggenburg; participation à la journée de mise en réseau annuelle du canton de Saint-Gall «Kooperation Alter».

CHAMP D'ACTION 2 Promouvoir l'intégration sociale et une image différenciée de la vieillesse



- Suivi initial de tous les projets par des professionnel-le-s afin de promouvoir l'auto-organisation et permettre aussi aux personnes sans expérience de projet de participer; formation de groupes de travail pour trois projets prioritaires (dérivés des résultats de l'analyse des besoins et des exigences); désignation d'une personne âgée en tant que personne de contact par groupe de travail pour les contacts avec la commune.
- Création de la coopérative [Zeitgut-Toggenburg](#) d'après le modèle [KISS](#) pour l'aide bénévole avec prévoyance-temps; en 2019 la coopérative comptait plus de 160 membres.



«Utilisez les ressources des groupes cibles! Les «jeunes seniors» surtout ont le désir et le temps de mettre à profit leurs connaissances et leur expérience pour la communauté. Il suffit de créer les possibilités de participation appropriées.»

Mathias Müller, maire de Lichtensteig, MAS en développement communal, urbain et régional de la Haute école spécialisée de Lucerne, mathias.mueller@lichtensteig.sg.ch, 058 228 23 98, www.lichtensteig.ch



CHAMP D'ACTION 3 Créer des conditions de vie favorables à la santé

Création d'un cadre de vie favorable à la santé avec des mesures au niveau structurel, telles que:

- plus de bancs pour promouvoir l'activité physique,
- paliers sécurisés sur les trottoirs pour prévenir les chutes,
- végétalisation dans le but d'obtenir le label «ville verte»,
- développement des services de livraison de repas,
- aide bénévole.



CHAMP D'ACTION 4 Promouvoir les ressources personnelles et les comportements sains

- Repas de midi pris en commun pour seniors avec contribution thématique auto-organisé.
- Offres de partenaires du réseau pour la promotion de l'activité physique et la prévention des chutes, une alimentation équilibrée ainsi que la santé psychique et l'intégration sociale.

ÉVOLUTION DANS LE TEMPS



Partenaires de coopération sélectionné-e-s

Direction

Maire et conseil communal

Partenaires

- Organisations de prestataires locales et régionales
- Office cantonal de prévention en matière de santé
- Pro Senectute
- Églises
- Prévoyance-temps KISS Suisse
- Aide et soins à domicile
- Haute école spécialisée de Saint-Gall
- Réseau des personnes du 3^e âge de la région du Toggenburg
- Population âgée
- Et bien d'autres

3.3 Une approche holistique et régionale pour promouvoir la santé des personnes âgées: le Bas-Vallon dans le Jura bernois

MISE EN ŒUVRE DES PRINCIPES D'ACTION

Le Bas-Vallon travaille avec une approche en setting. La sous-région comprend quatre communes du Jura bernois et correspond au secteur couvert par le Service d'aide et de soins à domicile du Bas-Vallon ([ASAD](#)). L'approche et les offres ont été développées de manière participative avec les prestataires, les acteurs et les personnes âgées. Elles sont basées sur les résultats d'une analyse des besoins. Les offres de promotion de la santé ont été associées aux prestations de soins et d'assistance. La compréhension globale de la santé se reflète également dans les domaines thématiques de l'analyse des besoins: santé, logement et environnement, prestations de services, activités, formation continue, transports et sécurité.

CHAMP D'ACTION 1 Définir les conditions-cadres politiques et organisationnelles



- **Création de la Commission permanente du 3e âge du Bas-Vallon** en tant que point de contact, chargée de la coordination de toutes les questions relatives au 3^e âge, y compris de la promotion de la santé (mandat à durée illimitée de la Commission composée des membres suivants: collaborateur-trice-s du Service d'aide et de soins à domicile, conseiller-ère-s municipaux-ales et autres représentant-e-s des municipalités, bénévoles, personnes âgées).
- **Engagement des communes:** envoi d'un membre du conseil municipal à la Commission; mise à disposition d'infrastructures, soutien pratique sur les questions organisationnelles; participation à la promotion des mesures (sites Internet, affiches officielles); prise en charge des dépenses pour frais de réunion, frais de déplacement, etc. à hauteur de 1.00 à 1.95 francs par habitant-e.
- **Recueil des opinions et des besoins des personnes âgées** au moyen d'un courrier avec un questionnaire à tous les habitant-e-s de plus de 55 ans (2005 et 2009); rapport sur la politique du 3^e âge dans le Bas-Vallon.
- **Éducation et information dans les communes:** présentation à deux reprises de la Commission aux conseiller-ère-s municipaux-ales; rapport d'activité annuel.
- **Association et mise en réseau des professionnel-le-s et des responsables de groupe locaux-ales:** les actions sont ancrées dans le contexte local et utilisent les contacts et les réseaux des prestataires dans le domaine de la santé et du social (Service d'aide et de soins à domicile, maisons de retraite locales, Pro Senectute, etc.); les responsables de groupes locaux participent activement à l'organisation des événements.

CHAMP D'ACTION 2 Promouvoir l'intégration sociale et une image différenciée de la vieillesse



- Engagement des personnes âgées en tant que bénévoles, prise en charge de tâches par les personnes âgées elles-mêmes (p. ex. conduite d'événements, organisation d'excursions pour favoriser les rencontres, visites d'anniversaire par les membres d'un groupe de seniors).
- Promotion des échanges et des rencontres à travers des apéritifs ou des quatre-heures dans le cadre des événements.

CHAMP D'ACTION 3 Créer des conditions de vie favorables à la santé



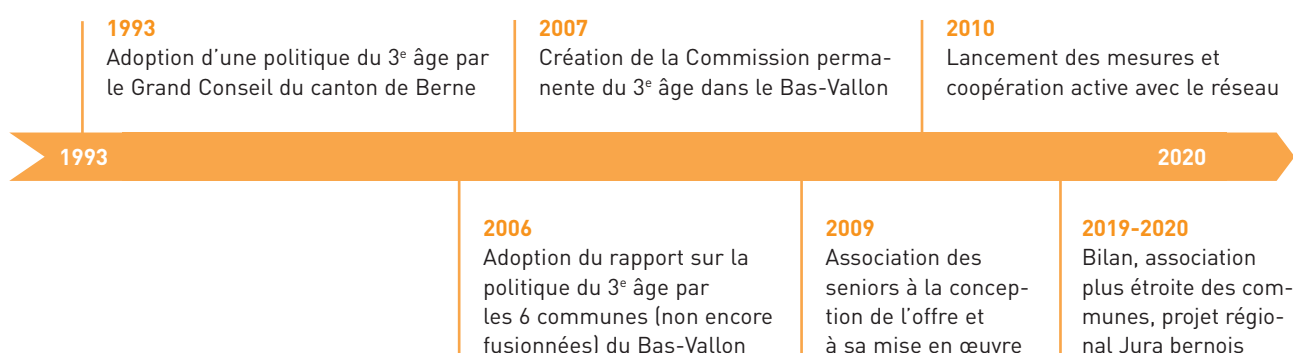
- La Commission soutient les services de transport permettant aux personnes âgées de participer à des événements de promotion de la santé.
- Organisation d'événements liés à la sécurité.
- [Guide des services d'aide, de soins et d'action sociale](#), avec un seul numéro de téléphone centralisé.
- Informations régulières sur les activités proposées sur place (dans le journal local, via les acteurs locaux, des affiches et de temps en temps aussi par courrier).



CHAMP D'ACTION 4 Promouvoir les ressources personnelles et les comportements sains

- Quatre à cinq randonnées découverte par an, parfois avec des repas.
- Organisation de cours, par exemple de zumba, de prévention des chutes, de gymnastique périnéale ou cérébrale.
- Tous les événements et cours sont organisés en coopération avec des acteurs locaux du domaine de la santé et du social et portent sur divers sujets, tels que: avancer en âge d'un pas sûr; la mobilité au volant et dans la circulation routière; mandat pour cause d'inaptitude et directives anticipées; comment garder sa vivacité d'esprit; mieux vivre malgré la douleur; soutien aux personnes en perte d'autonomie physique et psychique.

ÉVOLUTION DANS LE TEMPS



Partenaires de coopération sélectionné-e-s

Direction

Commission du 3^e âge du Jura bernois

Partenaires

- Service d'aide et de soins à domicile du Bas-Vallon (ASAD)
- Quatre communes politiques du Bas-Vallon
- Pro Senectute Canton de Berne et Pro Senectute Arc jurassien/Vieillir en forme (ZiA)
- Bénévoles
- Résidence médico-sociale pour personnes âgées Les Roches
- Croix-Rouge
- Et bien d'autres



«Selon notre expérience du terrain, les facteurs de succès pour la promotion de la santé des personnes âgées au niveau communal/régional sont surtout: favoriser la continuité des membres du groupe de travail; créer un réseau et maintenir le lien avec les communes; partir des actions locales déjà présentes et reconnaître la valeur du travail effectué par les bénévoles et les seniors en les incluant dans le projet; utiliser les acteurs professionnels du terrain comme par exemple les professionnelles de l'ASAD qui sont en contact au quotidien avec les seniors, connaissent bien le tissu médico-social régional et ont l'habitude de travailler en réseau avec une vision globale de la promotion de la santé. Collectivement, nous avons ainsi pu réaliser un ensemble d'activités au bénéfice des personnes âgées, avec un coût modeste pour les communes.»

Noëlle Poffet-Grosjean, responsable du Service d'aide et de soins à domicile du Bas-Vallon, membre de la Commission du 3^e âge du Bas-Vallon, membre de la Commission Politique du 3^e âge du Jura bernois, npoffetgrosjean@me.com



Martina Allenberg, présidente de la Commission du 3^e âge du Bas-Vallon, monitrice esa (Sport des adultes Suisse), martina.allenberg@gmail.com

3.4 Soutien des communes par les cantons: l'approche du canton des Grisons dans la promotion de la santé des personnes âgées

MISE EN ŒUVRE DES PRINCIPES D'ACTION

L'approche du canton des Grisons en matière de promotion de la santé des personnes âgées repose sur les six principes d'action. Les interventions sont axées sur le setting des communes et des régions. Les deux principes «participation» et «empowerment/promotion de l'autonomie des personnes âgées» revêtent une importance particulière.

CHAMP D'ACTION 1 Définir les conditions-cadres politiques et organisationnelles



Ancrer la promotion de la santé et la prévention au niveau de la politique cantonale:

- La promotion de la santé des personnes âgées est ancrée dans plusieurs instruments politiques, notamment: la loi cantonale sur la santé [art. 7, révisée en 2018]; le programme gouvernemental 2009-2012/Stratégie vieillesse et le programme gouvernemental 2021-2024, ce dernier mettant l'accent sur les proches aidant-e-s; les lignes directrices cantonales concernant les personnes âgées 2010-2012 (élaborées de façon participative et interdisciplinaire); les lignes directrices cantonales concernant la promotion de la santé et la prévention (révisées en 2017); les lignes directrices cantonales concernant l'organisation des soins de santé avec la vision de la formation de régions sanitaires (2013).

Mise en œuvre du programme Promotion de la santé et prévention chez les personnes âgées en mettant l'accent sur une approche orientée sur la commune (voir aussi l'[exposé Rudin 2019](#)):

- Désignation d'un organe responsable de la promotion de la santé et de la prévention dans les communes: «Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention (BGP)»; en règle générale, il s'agit des responsables du dossier santé au sein du conseil communal.
- Soutien et conseils aux communes par le personnel de l'Office cantonal de la santé; thèmes centraux: les processus de participation et d'engagement, ainsi que les états des lieux.
- Développement d'aides pour les communes, p. ex. outil d'enquête pour réaliser des états des lieux.
- Promotion de la coordination des prestataires et des offres; promotion de la mise en réseau, p. ex. par l'organisation de réunions cantonales et régionales de spécialistes et de journées de mise en réseau pour les communes et les acteurs locaux; organisation tous les deux ans de l'Altersforum des Grisons; promotion de réseaux locaux et régionaux pour la promotion de la santé et la prévention chez les personnes âgées.

CHAMP D'ACTION 2 Promouvoir l'intégration sociale et une image différenciée de la vieillesse



- Soutenir les communes pour leur permettre de développer et de mettre en œuvre des processus de participation; le canton met, pour ce faire, à la disposition des communes deux aides pratiques: le guide «[Mitmischen, bitte!](#)» («Entrez dans le jeu!») et la «[Check-list – Examen des principales étapes du processus de participation](#)» (actualisation en 2019).
- Sensibiliser les responsables communaux, les partenaires de la mise en œuvre et la population aux avantages de la promotion de la santé des personnes âgées; créer des activités communes et des offres de groupe pour promouvoir l'intégration sociale et le soutien social, telles que: la rencontre via une activité physique commune, l'entraînement de la mémoire, les réunions de jeux, les repas de midi pris en commun, les cercles de discussion et de lecture, la constitution de chorales.

CHAMP D'ACTION 3 Créer des conditions de vie favorables à la santé



Sensibiliser les acteurs à la question de la promotion de la santé au niveau structurel; tous les processus de participation incluent des actions pour créer des conditions de vie favorables à la santé, p. ex. tournées d'inspection sur le thème de la sécurité et de la mobilité dans les espaces publics, création d'espaces dédiés à l'activité physique et aux rencontres, entretien des sentiers de randonnée, bancs, déneigement, passages pour piétons sécurisés, sécurité dans le bus, repas de midi pris en commun, points de rencontre, possibilités de cuisiner ensemble, services de transport.



CHAMP D'ACTION 4 Promouvoir les ressources personnelles et les comportements sains

- Campagnes et séances d'information visant à sensibiliser les responsables communaux, les partenaires de la mise en œuvre et le grand public; soutenir les communes pour garantir un accès à bas seuil aux offres de conseil et de soutien existants par le biais de sites Internet des communes, de prospectus et de brochures; plateforme d'information «[Wegweiser Alter GR](#)» (Guide du 3^e âge GR) avec un aperçu des offres et des informations pour les personnes âgées et les professionnel-le-s (y compris possibilité de portails régionaux).
- Exposés, manifestations et cours en coopération avec des organisations et personnes spécialisées locales, régionales ou cantonales, suivis de quatre-heures ou apéritif pour entretenir la convivialité et l'échange.

ÉVOLUTION DANS LE TEMPS

2009-2012

Projet de participation interrégional «*insieme sano*» avec cinq communes pilotes; révision de la directive sur la vieillesse; conception de la phase 1 du programme

2017-2020

Phase 2 du programme, contrat avec PSCH ([programme d'action cantonal](#)), mise en œuvre avec Pro Senectute GR; révision du magazine Salute (édition pour GR); lancement du projet «[Promotion de la santé et prévention chez les personnes âgées – réseau des Grisons](#)»

2009

2021

2013-2016

Lancement du programme Promotion de la santé et prévention chez les personnes âgées 2013-2016, mise en réseau avec les organisations spécialisées cantonales; accord de prestation et de mise en œuvre avec Pro Senectute GR; lancement du magazine Salute avec le canton BS

à partir de 2021

Demande en cours pour la troisième phase du programme d'action cantonal

Partenaires de coopération sélectionné-e-s

Direction

Office cantonal de la santé, avec les communes/régions

Partenaires

- Autres offices (p. ex. le service spécialisé Vieillesse, les services sociaux, l'Office pour les migrations, l'Office pour l'aménagement du territoire)
- Prestation et recherche (p. ex. Pro Senectute, Radix, haute école spécialisée)
- Acteurs du secteur de la santé (p. ex. Aide et soins à domicile, médecins, services psychiatriques, hôpitaux et homes, thérapeutes, pharmacies), organisations et associations de la société civile (p. ex. CRS, Benevol, Caritas, paroisses, ligues de la santé, associations)
- Population âgée (p. ex. conseil des aînés, bénévoles)
- Et bien d'autres



«Un village ou un quartier où les personnes sont actives et en bonne santé vit de la participation des citoyen-ne-s et de l'engagement civique de la population, des plus jeunes aux plus âgé-e-s. Il découvre et promeut les ressources existantes des gens et transforme les personnes concernées en participant-e-s. De cette manière, des réseaux sociaux durables sont mis en place et des conditions de vie saines sont créées. Cela incite la population à adopter un mode de vie sain. D'après notre expérience, les communes sont particulièrement bien placées pour mettre en œuvre des mesures de promotion de la santé.»

Marianne Lüthi, directrice du programme Promotion de la santé et prévention chez les personnes âgées jusqu'au 30 juin 2021, Office de la santé des Grisons; secrétariat: 081 257 64 00, gf@san.gr.ch, site Internet: bischfit.ch

Indication des sources

Les documents de Promotion Santé Suisse peuvent être téléchargés sur le site <https://promotionsante.ch/bases/publications/toutes-les-publications.html>.

- [1] OMS (2017). *Stratégie et plan d'action mondiaux sur le vieillissement et la santé*. Genève: Organisation mondiale de la santé. <https://www.who.int/ageing/global-strategy/fr> (accès: 15.01.2021).
- [2] *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé*, 1986 (2012). <https://www.euro.who.int/fr/publications/policy-documents/ottawa-charter-for-health-promotion,-1986> (accès: 15.01.2021).
- [3] Promotion Santé Suisse (2016). *Promotion de la santé des personnes âgées – faits et chiffres*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- [4] OFS (2017). *Les scénarios de l'évolution de la population de la Suisse*. <https://www.media-stat.admin.ch/animated/chart/01pyramid/ga-q-01.03.02-dashboard.html> (accès: 29.04.2020).
- [5] Diebold, M. & Widmer, M. (2019). *Indicateurs de santé des personnes âgées en Suisse*. Neuchâtel: Obsan.
- [6] OFS (2015). *Enquête suisse sur la santé 2012*. <http://www.portal-stat.admin.ch/sgb2012/index.html> (accès: 24.10.2015).
- [7] Moreau-Gruet, F. (2014). *Monitoring de la santé psychique – axé principalement sur les personnes âgées et le stress au travail*. Actualisation 2014. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- [8] OFS (2019). *Énergie et vitalité*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/enquetes/sgb.assetdetail.7586083.html> (accès: 29.04.2020).
- [9] Weber, D. (2020). *Égalité des chances dans la promotion de la santé et la prévention en Suisse. Définitions, introduction théorique, recommandations pratiques*. Rapport de base. Berne: Promotion Santé Suisse, OFSP, CDS.
- [10] OFS (2019). *Statistiques de la santé 2019*. Neuchâtel: Office fédéral de la statistique.
- [11] OFS (2020). *Satisfaction dans la vie*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/themes-transversaux/mesure-bien-etre/tous-indicateurs/societe/satisfaction-vie.html> (accès: 30.11.2020).
- [12] OFS (2019). *Enquête suisse sur la santé 2017. Ressources et comportements en matière de santé chez les seniors*. Neuchâtel: Office fédéral de la statistique.
- [13] suvaliv (2016). *Zahlen zu Stürzen der +65 jährigen in der Schweiz*. <https://treppensicherheit.ch/wp-content/uploads/2017/09/Sturzzahlen-BfU-Suva-2016.pdf> (accès: 30.11.2020).
- [14] Moreau-Gruet, F. (2013). Multimorbidité chez les personnes âgées de 50 ans et plus. Résultats de l'enquête SHARE (Enquête sur la santé, le vieillissement et la retraite en Europe). *Obsan Bulletin 4/2013*. Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé.
- [15] OFS (2014). *Sentiment de solitude par âge, sexe, région linguistique, niveau de formation*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/etat-sante/psychique.assetdetail.303627.html> (accès: 30.11.2020).
- [16] OFS (2019). *Détresse psychologique*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante.assetdetail.7586080.html> (accès: 30.11.2020).
- [17] Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Med.* 2010 Jul 27; 7 (7).
- [18] Weber, D., Abel, B., Biedermann, A., Kessler, C. et al. (2016). *Santé et qualité de vie des personnes âgées – Bases pour les programmes d'action cantonaux «Promotion de la santé des personnes âgées»*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- [19] Pahor, M., Guralnik, J. M., Ambrosius, W. T. et al. (2014). Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: The LIFE study randomized clinical trial. *JAMA – Journal of the American Medical Association*, 311(23), 2387-2396.
- [20] Cesari, M., Vellas, B., Hsu, F. C. et al. (2015). A physical activity intervention to treat the frailty syndrome in older persons – Results from the LIFE-P study. *Journals of Gerontology – Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 70(2), 216-222.

- [21] OFSPO, OFSP, Promotion Santé Suisse & bpa (2013). *Activité physique et santé: Document de base*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- [22] Tak, E., Kuiper, R., Chorus, A. & Hopman-Rock, M. (2013). Prevention of onset and progression of basic ADL disability by physical activity in community dwelling older adults: a meta-analysis. *Ageing research reviews*, 12(1), 329-338.
- [23] Blondell, S. J., Hammersley-Mather, R. & Veerman, J. L. (2014). Does physical activity prevent cognitive decline and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *BMC public health*, 14(1), 510.
- [24] Barnett, A., Smith, B., Lord, S. R., Williams, M. & Baumand, A. (2003). Community-based group exercise improves balance and reduces falls in at-risk older people: A randomised controlled trial. *Age and Ageing*, 32(4), 407-414.
- [25] Skelton, D., Dinan, S., Campbell, M. & Rutherford, O. (2005). Tailored group exercise (Falls Management Exercise – FaME) reduces falls in community-dwelling older frequent fallers (an RCT). *Age and Ageing*, 34(6), 636-639.
- [26] Weerdesteyn, V., Rijken, H., Geurts, A. C. H. et al. (2006). A five-week exercise program can reduce falls and improve obstacle avoidance in the elderly. *Gerontology*, 52(3), 131-141.
- [27] Wolf, S. L., Barnhart, H. X., Kutner, N. G. et al. (1996). Reducing frailty and falls in older persons: an investigation of Tai Chi and computerized balance training. *Journal of the American Geriatrics Society*, 44(5), 489-497.
- [28] Bandayrel, K. & Wong, S. (2011). Systematic Literature Review of Randomized Control Trials Assessing the Effectiveness of Nutrition Interventions in Community-Dwelling Older Adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(4), 251-262.
- [29] Vrdoljak, D., Marković, B. B., Puljak, L. et al. (2014). Lifestyle intervention in general practice for physical activity, smoking, alcohol consumption and diet in elderly: A randomized controlled trial. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 58(1), 160-169.
- [30] Mnich, E., Hofreuter-Gätgens, K., Salomon, T. et al. (2013). Ergebnis-Evaluation einer Gesundheitsförderungsmaßnahme für ältere Menschen. *Gesundheitswesen*, 75(2), e5-e10.
- [31] BFS (2014). *Statistiques de la santé 2014*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/catalogues-banques-donnees/publications.gnpdetail.2014-0371.html> [accès: 30.11.2020].
- [32] Koren-Hakim, T., Weiss, A., HersHKovitz, A. et al. (2012). The relationship between nutritional status of hip fracture operated elderly patients and their functioning, comorbidity and outcome. *Clinical Nutrition*, 31(6), 917-921.
- [33] Klainin-Yobas, P., Oo, W. N., Suzanne Yew, P. Y. & Lau, Y. (2015). Effects of relaxation interventions on depression and anxiety among older adults: a systematic review. *Aging & Mental Health*, 19(12), 1043-1055.
- [34] Patel, A., Keogh, J. W. L., Kolt, G. S. & Schofield, G. M. (2013). The long-term effects of a primary care physical activity intervention on mental health in low-active, community-dwelling older adults. *Aging & Mental Health*, 17(6), 766-772.
- [35] Coulton, S., Clift, S., Skingley, A. & Rodriguez, J. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250-255.
- [36] Victor, C. & Bowling, A. (2012). A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain. *The journal of psychology*, 146(3), 313-331.
- [37] Haslam, C., Cruwys, T. & Haslam, S. A. (2014). «The we's have it»: Evidence for the distinctive benefits of group engagement in enhancing cognitive health in aging. *Social Science & Medicine*, 120, 57-66.
- [38] Oppikofer, S., Albrecht, K. & Martin, M. (2010). Auswirkungen erhöhter sozialer Unterstützung auf das Wohlbefinden kognitiv beeinträchtigter älterer Menschen. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43(5), 310-316.
- [39] Jacobshagen, N. (2019). *Compétences de vie et santé psychique des personnes âgées*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- [40] OFS (2020). *Santé. Statistique de poche 2020*. Neuchâtel: Office fédéral de la statistique.

- [41] Höpflinger, F., Bayer-Oglesby, L. & Zumbrunn Kohler, A. (2011). *La dépendance des personnes âgées et les soins de longue durée. Scénarios actualisés pour la Suisse*. Berne: Éditions Hans Huber, Hogrefe AG.
- [42] Felder, S., Meyer, S. & Bieri, D. (2015). *Die Rolle der privaten Spitex in der ambulanten Pflege – heute und in 20 Jahren. Schlussbericht zuhanden der Association Spitex privée Suisse (ASPS)*. https://www.omeris.ch/wp-content/uploads/2017/11/220_WX_Kurzfassung-Studie-S.-Felder.pdf (accès: 15.01.2021).
- [43] Colombier, C. (2012). *Ausgabenprojektionen für das Gesundheitswesen bis 2060. Working Paper der EFV Nr. 19*. Working Paper Juli 2012 | www.efv.admin.ch. Berne: Administration fédérale des finances AFF.
- [44] Conseil fédéral suisse (2012). Scénarios prévisionnels dans le domaine de la santé. In *Plan financier 2013 à 2015 de la législature: annexe au message sur le programme de la législature 2011 à 2015*. Berne: Confédération suisse. <https://fedlex.data.admin.ch/eli/fga/2012/165/fr> (accès le 15.01.2021).
- [45] BPA (2018). *Campagne «L'équilibre en marche». Un engagement plus fort en faveur de la prévention des chutes*. <https://promotionsante.ch/qui-sommes-nous/medias/communiqués-de-presse/article/campagne-equilibre-en-marche-un-engagement-plus-fort-en-faveur-de-la-prevention-des-chutes.html> (accès: 30.11.2020).
- [46] Eling, M. & Elvedi, M. (2019). *Die Zukunft der Langzeitpflege in der Schweiz*. Éditeur: Institut für Versicherungswirtschaft der Universität St. Gallen. Saint-Gall: Institut für Versicherungswirtschaft.
- [47] Confédération suisse (2012). *Plan financier 2013 à 2015 de la législature. Annexe au message sur le programme de la législature 2011 à 2015*. Berne: Confédération suisse. <https://www.admin.ch/opc/fr/federal-gazette/2016/981.pdf> (accès: 15.01.2021).
- [48] Kessler, C. & Boss, V. (2019). *Promotion de la santé psychique des proches aidant-e-s de personnes âgées. Un guide pour la promotion de la santé des personnes âgées*. Berne: Promotion Santé Suisse.
- [49] gfs bern (2020). *Environnements favorables aux personnes âgées en Suisse. Étude mandatée par la «a+ Swiss Platform Ageing Society»*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3607685>. <https://www.sagw.ch/fr/assh/actualites/publications/details/news/altersfreundliche-umgebungen-in-der-schweiz/> (accès: 15.01.2021).
- [50] Kessler, E.-M. (2017). Images de la vieillesse – contenus, développement et conséquences. *Angewandte Gerontologie Appliquée 1/17*, 15-18.
- [51] Portail de la santé publique autrichien. *Altersbilder: Wie wir uns das Alter vorstellen*. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/aelter-werden/altersbilder> (accès: 31.03.2021).
- [52] OFS (2017). *Compte satellite de la production des ménages*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/travail-remuneration/travail-non-remunere/compte-satellite-production-menages.html> (accès: 30.11.2020).
- [53] Bachmann, N. (2020). *Ressources sociales. La promotion des ressources sociales, une contribution importante à la santé psychique et à une qualité de vie élevée*. Berne: Promotion Santé Suisse.
- [54] Office de la santé des Grisons (2019). *Mitmischen, bitte! Wegweiser für die partizipative Dorf-, Stadt- und Quartierentwicklung zur Stärkung der Gesundheit und Lebensqualität*. [Entrez dans le jeu! Guide de développement participatif des villages, des villes et des quartiers pour renforcer la santé et la qualité de vie.] <https://bischfit.ch/app/uploads/ga-broschucc88re-mitmischen-bitte-web.pdf> (accès: 15.01.2021).
- [55] Mortazavi, S. S., Shati, M., Ardebili, H. E. et al. (2013). Comparing the effects of group and home-based physical activity on mental health in the elderly. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(11), 1182-1189.
- [56] OFS (2019). *Les 2202 communes de la Suisse au 1.1.2020*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/grundlagen/agvch.assetdetail.11407588.html> (accès: 30.11.2020).
- [57] OFS et Union des villes suisses (2019). *Statistiques des villes suisses 2019. Annuaire statistique de l'Union des villes suisses*, 80^e édition. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/catalogues-banques-donnees/publications.assetdetail.8086839.html> (accès: 15.01.2021).