



Thèmes clés des projets pour et avec les personnes âgées

L'appel d'offres pour ces thèmes clés était intégré dans le 13^e cycle de soutien de projets PAC en 2023.

IMPORTANT: cet appel d'offres est expiré en 2023. De nouvelles soumissions de projets pour ces thèmes clés ne sont possibles qu'après consultation (projektfoerderung@promotionsante.ch).

Les thèmes clés permettent de soutenir de manière ciblée des projets qui proposent des thèmes faisant jusqu'ici encore défaut dans l'offre. En collaboration avec les représentant-e-s des programmes d'action cantonaux, les thèmes clés suivants, pour et avec les personnes âgées, sont actuellement mis au concours:

- 1 **Promotion de l'activité physique au quotidien**
- 2 **Motivation favorisant des habitudes équilibrées en matière d'alimentation chez les personnes âgées**
- 3 **Compétences de vie**
- 4 **Combinaison de l'activité physique, de l'alimentation et de la santé psychique**

1 **Promotion de l'activité physique au quotidien**

Chaque petit effort physique supplémentaire compte, c'est toujours mieux que rien. Il n'est jamais trop tard pour ça! À un âge avancé, pratiquer une activité physique variée est particulièrement important pour renforcer les muscles et favoriser l'équilibre et la coordination¹. Il faut donc promouvoir l'activité physique au quotidien de manière ciblée, spécialement auprès des groupes de personnes pour lesquels le moindre changement de comportement en matière d'activité physique fait la plus grande différence: lors de la transition du 3^e au 4^e âge, en cas

de fragilité naissante et auprès des personnes âgées qui n'exercent pas d'activité physique. Le coaching et le travail de motivation, les approches ludiques et les nouvelles possibilités de rencontre peuvent «mettre en mouvement» les personnes n'exerçant jusqu'ici aucune activité physique.

2 **Motivation favorisant des habitudes équilibrées en matière d'alimentation chez les personnes âgées**

Notre comportement alimentaire est très complexe et est influencé par divers aspects. Les facteurs psychologiques jouent un rôle central à cet égard. Les habitudes alimentaires se développent tout au long de la vie et sont influencées tant par des facteurs physiologiques et sociaux que par des facteurs psychologiques. Avec l'âge, les habitudes deviennent le facteur le plus important dans les choix nutritionnels et changer son comportement devient un défi. Dans le même temps, les besoins physiques changent au fur et à mesure que l'on prend de l'âge. Pour continuer à rester en forme et exercer une activité physique, une alimentation équilibrée et adaptée à l'évolution des besoins est essentielle. Si la simple information ne conduit guère à un changement durable dans les comportements, des projets basés sur la psychologie de la santé sont nécessaires, qui encouragent de manière ciblée les changements de comportement alimentaire chez les personnes âgées.

¹ D'après le projet «Recommandations en matière d'activité physique»; réseau hepa, bpa, Promotion Santé Suisse et Office fédéral du sport (projet, septembre 2022).

L'objectif du projet devrait donc être d'inciter positivement les personnes âgées à changer leur comportement, de les soutenir et de les accompagner durablement. Comment motiver les personnes âgées à modifier efficacement leurs comportements alimentaires (en particulier les groupes de population vulnérable)?

3 Compétences de vie

Les acteurs les plus divers mettent déjà beaucoup en œuvre pour la santé psychique des personnes âgées au niveau du contexte social. Le renforcement de la personne et de ses compétences de vie est un élément tout aussi important dans la promotion de la santé psychique. Cependant, il n'existe pour l'heure que peu de mesures ciblées en Suisse. Sur la base de la brochure [«Compétences de vie et santé psychique des personnes âgées»](#), des projets innovants peuvent donc être soumis.

La présentation en allemand et en français de la brochure a été réalisée par les auteures du rapport de base Anne Eschen et Franzisca Zehnder (gérontopsihologues, GÉRONTOLOGIE CH). Les présentations peuvent être consultées dans la [base de connaissances](#) du Réseau Santé Psychique Suisse.

4 Combinaison de l'activité physique, de l'alimentation et de la santé psychique

Selon le chapitre «Interaction entre alimentation, activité physique et santé psychique» du [rapport de base «Promotion de la santé pour et avec les personnes âgées»](#), un projet associant les trois thèmes mentionnés ci-dessus est également envisageable.

LES COMPÉTENCES DE VIE CAPITALES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Une personne âgée possède les compétences de vie requises pour son âge si elle...

1 Compétences de communication	• peut communiquer efficacement;
2 Régulation des émotions	• peut influencer ses sentiments de façon positive et active;
3 Autoréflexion	• se connaît et s'aime;
4 Compétences sociales	• peut nouer des relations et les faire évoluer positivement;
5 Gestion du stress	• est capable de gérer le stress et
6 Prise de décisions	• prend ses propres décisions de manière autonome.