



Promotion Santé Suisse

# La promotion de la santé des personnes âgées – de réels bénéfices

Argumentaire

## Pourquoi promouvoir la santé des personnes âgées?



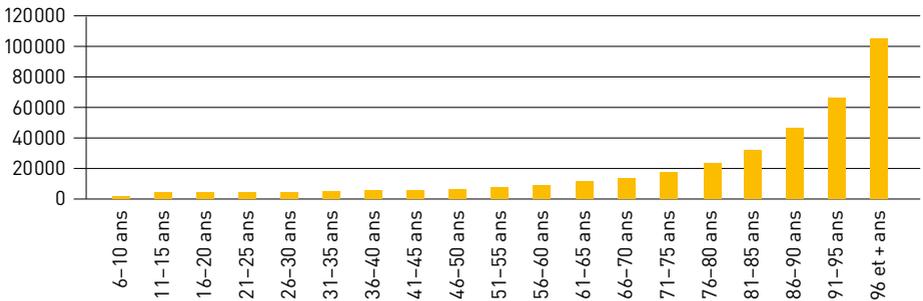
### **La promotion de la santé des personnes âgées : une nécessité**

La part des personnes âgées dans notre société va continuer de croître au cours des prochaines décennies. D'ici 2060, un tiers des adultes aura plus de 65 ans (Office fédéral de la statistique, 2013a). En 2012, le pourcentage était de 22%. Pour pouvoir rester autonome et vivre à domicile le plus longtemps possible, une bonne santé est cruciale. Bien vieillir est également intéressant d'un point de vue économique: une santé préservée plus longtemps permettrait de réduire les coûts sanitaires de plusieurs milliards (Vuilleumier et al. 2007).

### **La promotion de la santé des personnes âgées : des effets avérés**

L'efficacité des mesures de promotion de la santé des personnes âgées est scientifiquement avérée dans de nombreux domaines. Une activité physique régulière est bénéfique pour la santé et prévient notamment les infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète ou la dépression (Office fédéral du sport 2013). La promotion de l'activité physique se répercute positivement sur la force musculaire, l'équilibre, la mobilité et l'endurance. La fréquence des chutes peut être nettement réduite grâce à des entraînements spécifiques. Les bienfaits du soutien social pour la santé physique et psychique sont également scientifiquement prouvés.

### Coût du système de santé en Suisse en 2011 par habitant (Office fédéral de la statistique 2013c)



### Des économies grâce à la promotion de la santé des personnes âgées

Les dépenses de santé augmentent considérablement avec l'âge (cf. graphique). Une année de prise en charge en moins dans une maison médicalisée équivaut à une économie d'environ CHF 73 000 (Office fédéral de la santé 2007) et une fracture du col du fémur évitée représente une économie d'environ CHF 15 000 sur les coûts hospitaliers (Office fédéral de la statistique 2013b). Au total, les pouvoirs publics supportent entre 35 et 40% des frais de santé, via les contribuables, avec un potentiel d'économies équivalent pour la Confédération, les cantons et les communes.

#### BOUGER ET SE RENCONTRER: LES CLÉS DE LA SANTÉ DES ÂÎNÉS

Créez un réseau. Incitez les acteurs locaux à coopérer. Informez les personnes âgées sur les offres et les possibilités d'ACTIVITÉ PHYSIQUE et de RENCONTRES. Prenez contact avec Via. Nous vous soutenons volontiers!



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

Alain Berset, Conseiller fédéral

## Besoin d'agir

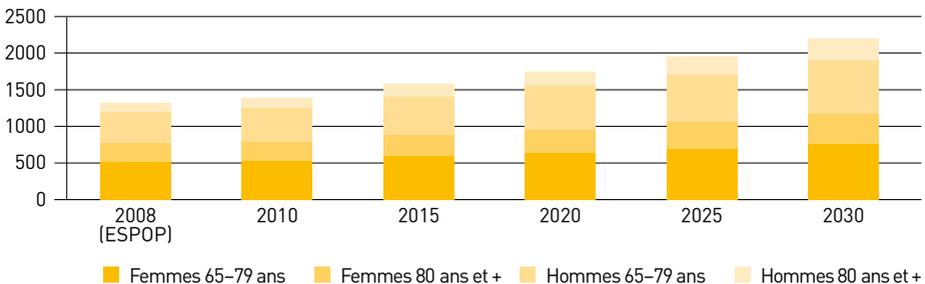


### L'augmentation de la population âgée

Selon les prévisions de l'Office fédéral de la statistique, la population âgée de plus de 65 ans en Suisse va passer d'environ 1,3 million en 2008 à environ 2,1 millions en 2030, soit une hausse de 66% (Bayer-Oglesby & Höpflinger 2010, scénario démographique

«moyen»). Cette augmentation sera particulièrement marquée chez les personnes très âgées. La proportion actuelle de quatre actifs pour un retraité sera, selon ce scénario, réduite à deux en 2060 (Office fédéral de la statistique 2013b).

### Évolution de la population suisse de plus de 65 ans par sexe et selon deux tranches d'âge d'après le scénario OFS «moyen» (A-00-2010). 2008–2030, résidents permanents en milliers



### Une dépendance croissante

Avec la progression de la population âgée et surtout très âgée, les besoins en prestations de soins et de suivi grandissent. D'ici à 2030, le nombre de personnes requérant des soins devrait passer de 125 000 à 180 000 environ, soit une hausse de 46%. Ces personnes sont avant tout des femmes très âgées. Avec l'allongement de l'espérance de vie, il faut également s'attendre à une nette augmentation du nombre de patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de démence: ils devraient être 218 000 en 2030, contre 125 000 en 2010 (soit une hausse de 75%, Bayer-Oglesby & Höpflinger 2011).

### Les coûts

Le coût des soins de longue durée pour les plus de 65 ans (homes et Spitex) avoisine CHF 9,5 milliards, soit environ 15% des dépenses sanitaires globales (Office fédéral de la statistique 2013c). Elles devraient doubler d'ici à 2030 (Weaver et al. 2008).

A cela s'ajoutent les coûts occasionnés par les chutes qui s'élèvent à CHF 1,4 milliard par an pour les plus de 65 ans (Bureau de prévention des accidents, 2010).

### Un potentiel d'économies

Une population âgée en forme et active – et donc une promotion de la santé et une prévention chez les personnes âgées – est essentielle pour l'économie. L'Office fédéral de la statistique estime que les coûts de santé avoisineront CHF 123 milliards en 2030 pour des maladies de vieillesse comparables à celles d'aujourd'hui. Mais si la santé des aînés est préservée plus longtemps, cette augmentation sera limitée à CHF 111 milliards environ, soit des économies potentielles de plus de CHF 10 milliards (Vuilleumier et al. 2007). Les personnes âgées autonomes nécessitent moins de soins et apportent des contributions importantes à la société, en soutenant leurs proches par exemple.



**« 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 de sociologie, Université de Zurich

## Bien vieillir

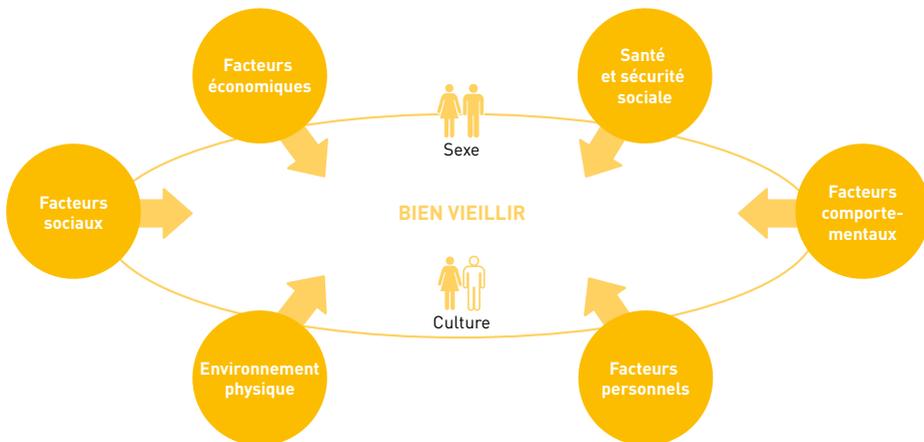
### L'interaction de nombreux facteurs

Bien vieillir dépend de l'interaction complexe d'une multitude de facteurs: prédisposition génétique, style de vie, facteurs sociaux et matériels, conditions socio-économiques, etc. C'est pourquoi la promotion de la santé est la plus efficace lorsqu'elle intervient globalement à différents niveaux (OMS 1998). Toutefois, plus les programmes sont com-

plexes et plus il est difficile d'en vérifier les effets sur la santé. L'efficacité de mesures plus simples axées sur le comportement, p. ex. des programmes d'entraînement, est aujourd'hui avérée dans de nombreux domaines. Et leur potentiel pourrait s'accroître considérablement si celles-ci étaient étendues et ancrées dans le long terme.

### Bien vieillir: les facteurs clés

Celon OMS 2002



« Les communes peuvent motiver et encourager durablement les personnes âgées à s'activer en proposant des offres adaptées en lien avec la promotion du mouvement et la prévention des chutes. »

**Christophe Büla**, Professeur en gériatrie, Université de Lausanne

# Les effets de la promotion de l'activité physique et de la prévention des chutes

Une activité physique régulière telle que la marche, le vélo ou la randonnée est bénéfique pour la santé et prévient entre autres les infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète ou la dépression (Office fédéral du sport 2013). De plus, la pratique quotidienne et suffisante d'une activité physique peut contribuer à renforcer la musculature et l'équilibre pour prévenir les chutes (Thibaud et al. 2011). La promotion de ces formes d'activité physique auprès des aînés est doublement profitable. Outre des avantages indéniables pour la santé, les activités en groupe offrent un contact social et préviennent l'isolement.

## Des programmes d'entraînement efficaces en prévention des chutes

L'efficacité des programmes d'entraînement est désormais avérée chez les personnes âgées (Seematter-Bagnoud et al. 2011): les programmes suivis 2 à 3 fois par semaine pendant plusieurs mois renforcent nettement la musculature, l'équilibre, la mobilité, l'endurance, mais aussi la confiance des pratiquants dans leurs propres capacités physiques. La fréquence, la durée et l'intensité

de ces entraînements sont des critères de réussite déterminants. De même, la qualité de la pratique est bien plus déterminante que le type d'activité (danse, gymnastique, etc.). Les recherches ont montré les bienfaits des programmes concernant les maladies cardio-vasculaires et l'arthrose, mais aussi pour la santé psychique, notamment la dépression (Kessler et al. 2009).

De nombreuses études ont analysé l'efficacité des programmes d'entraînement destinés à prévenir les chutes: ils permettent de réduire de 30 jusqu'à 50% la fréquence des chutes (Gschwind et al. 2011).

### PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Les programmes d'entraînement préviennent efficacement les chutes lorsque la force musculaire et l'équilibre sont travaillés au moins 2 heures par semaine pendant plusieurs mois (Sherrington et al. 2011). Il convient de consacrer 2/3 de l'entraînement à l'équilibre et 1/3 à la force musculaire (Gschwind & Pfenninger 2013).

# Bien vieillir dans une commune active

## BESOIN D'AGIR

A l'heure actuelle, 22% de la population adulte a plus de 65 ans. Et la proportion des personnes âgées ne cesse de grandir. La commune a tout intérêt à s'engager en faveur du bien-être des personnes âgées, non seulement afin de préserver leur qualité de vie et leur autonomie, mais aussi pour des raisons économiques.



Un suivi médical de qualité sur  
maintient les personnes âgées  
en bonne santé.

## CHAMPS DE LA C



Les possibilités de rencontres  
préviennent l'isolement  
et la solitude.



Des infrastructures et des offres  
adaptées dans la commune  
encouragent l'activité physique et  
les rencontres.



Une activité physique  
pour la santé et p



ur place  
gées

Des services de soutien au sein de la commune permettent de retarder le placement en institution.

## S D'ACTION COMMUNE

### AVANTAGES

#### ◆ Réduction

- ... des dépenses de soins et du personnel de santé
- ... des places dans les homes
- ... des coûts de maladie

#### ◆ Augmentation

- ... de la qualité de vie
- ... de l'autonomie
- ... de l'espérance de vie en bonne santé



régulière est bénéfique  
révient les chutes.

Les offres d'information sur la santé sensibilisent et incitent à mener une vie saine.

## Le rôle de l'intégration sociale



### L'isolement des personnes âgées

36% des femmes et 21% des hommes souffrent de la solitude à partir de 75 ans (OFS 2010). De plus en plus de personnes âgées, et surtout de femmes, vivent seules après le décès de leur conjoint (Bayer-Oglesby & Höpflinger 2011).

### La promotion de l'intégration sociale et du soutien

L'impact négatif de la solitude sur la santé psychique des personnes âgées – notamment sur la dépression, le suicide, la démence et la perte des capacités cognitives – est avéré (Hawkley & Cacioppo 2010). La promotion de l'intégration sociale des aînés est donc une mission essentielle.

La proportion de personnes âgées souffrant de maladies psychiques s'accroît à partir de 65 ans. Les personnes très âgées sont particulièrement concernées. En Suisse, les personnes âgées de 75 ans et plus sont deux fois plus touchées par des symptômes

dépressifs que les actifs (Baer et al. 2013) et la proportion de personnes atteintes d'une maladie démentielle double tous les 5 ans environ à partir de 65 ans (Meyer 2008).

### Le soutien social

Les recherches ont démontré que le soutien social avait également un impact positif sur la santé physique et la mortalité. Les personnes âgées bénéficiant d'un bon soutien social présentent un risque de décès deux fois plus faible que des personnes du même âge avec un soutien social moindre (Holt-Lunstad et al. 2010). La solitude peut être néfaste pour la santé au même titre que le tabagisme (Holt-Lunstad et al. 2010). L'étude du rapport entre relations sociales et dépression a permis d'établir que la qualité des relations est nettement plus importante que des aspects quantitatifs tels que la taille du réseau relationnel ou la fréquence des contacts (Schwarzbach et al. 2013).

### **Le potentiel des activités de groupe**

Les activités de groupe requérant une participation active des personnes s'avèrent particulièrement efficaces pour lutter contre l'isolement social et la solitude (Cattan et al. 2005, Dickens et al. 2011). Une mobilité réduite allant de pair avec une activité sociale réduite (Rosso et al. 2013), les activités prévenant une perte de mobilité sont très bien adaptées dans la prévention de l'isolement social.

**L'intégration sociale** peut être encouragée de diverses manières:

- Faire connaître les offres
- Promouvoir les initiatives «séniors pour séniors»
- Soutenir les services de visite
- Renforcer les services de transport
- Construire des réseaux d'acteurs

---

## **INTERVENTIONS EN GROUPE**

Des interventions actives en groupe comme «circle of friends» (Finlande) agissent à plusieurs niveaux. Elles améliorent notamment l'intégration sociale, le bien-être psychique, la qualité de vie et l'activité cérébrale. Elles préviennent parallèlement la peur et la dépression et permettent de réduire le recours aux prestations de santé et donc les coûts sanitaires (Dellenbach & Angst 2011).

---



**«La vieillesse est féminine. Les femmes âgées sont particulièrement touchées par la solitude et ses effets sur la santé et le social.»**

**Pasqualina Perrig-Chiello**, Professeure psychologie développementale, Université de Berne

## Diverses possibilités d'action

Bien vieillir dépend de nombreux facteurs. Les possibilités pour promouvoir la santé des personnes âgées sont tout aussi nombreuses. En matière d'activité physique et de rencontres, il existe diverses approches pratiques dont l'efficacité est avérée. Une alimentation équilibrée contribue également à préserver la santé des personnes âgées. Mais la promotion de la santé des personnes âgées englobe d'autres aspects tels que la dépendance, la prévention de la démence, la santé dentaire ou la pauvreté. Les mesures structurelles présentent un réel potentiel.

### Des mesures structurelles

Les mesures mises en place dans l'environnement des personnes âgées permettent d'étendre leur rayon d'action et d'accroître leur autonomie. De nouvelles formes de logement, un environnement favorisant l'activité physique et la rencontre, des lieux de rencontre et des offres de cours, des possibilités de participer à la vie collective: telles sont les mesures ciblées par une promotion de la santé axée sur l'aspect relationnel.

### Une revalorisation sociale et politique

La santé des personnes âgées concerne de nombreux domaines de société tels que le transport, le logement, la formation, la consommation, etc. Il convient de revaloriser socialement la vieillesse en tant qu'étape de la vie, d'améliorer la coordination avec les acteurs du système social et sanitaire, et d'instaurer des conditions cadres juridiques, politiques et financières adaptées.

### L'égalité des chances

Certains groupes de la population jouissent d'une plus mauvaise santé ou sont plus difficilement accessibles que d'autres. C'est précisément là où les risques sont les plus élevés que l'efficacité peut être la plus grande. Des efforts particuliers doivent donc être consentis pour parvenir à cibler ceux qui risquent de rester éloignés, voire à l'écart des mesures.



«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, Conseillère municipale de la commune de Risch

## Approche combinée



La promotion de la santé est la plus efficace lorsque l'on combine des mesures dans les trois domaines suivants :

### **Encourager l'information et la communication**

Pour que les personnes âgées puissent adopter des pratiques saines, elles doivent savoir ce qui est bénéfique à la santé, quels sont les risques, et quel rôle joue la santé en matière d'autonomie. Mais l'information et la communication vont plus loin en transmettant de nouvelles données, par exemple sur l'exercice physique ou l'alimentation.

### **Créer des conditions favorisant un comportement sain**

Les offres – cours d'exercice physique ou services de livraison des repas – doivent d'abord être ancrées pour pouvoir être utilisées sur le long terme. Les sentiers doivent être attractifs et jalonnés de bancs pour inviter à la promenade.

### **Changer les comportements**

Chacun est et doit être appelé à changer. Un individu informé et dont l'environnement s'y prête adoptera plus facilement et plus volontiers un style de vie sain. Car après tout, il s'agit de sa santé!

## **FACTEURS DE RÉUSSITE POUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ DANS LES COMMUNES**

- Ancrer les projets dans la commune d'un point de vue stratégique et politique
- Définir un service compétent et le doter de ressources en personnel et financières suffisantes
- Associer dès le début les différents acteurs
- Utiliser les offres et les structures actuelles pour les développer
- Échanger avec d'autres acteurs et communes

## Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées

Le projet «Via - Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées» soutient, par l'intermédiaire d'un centre de coordination, les cantons et les communes lors de la planification et de la mise en œuvre de programmes. Il développe des bases scientifiques et des outils de mise en œuvre, offre conseils et accompagnement, met en réseau les acteurs et organise un échange régulier d'expériences. Le projet vise à consolider l'autonomie des personnes âgées afin que celles-ci puissent vivre aussi longtemps que possible dans leur environnement familial tout en bénéficiant d'une bonne qualité de vie.

### Un large soutien

Via est une initiative du canton de Berne et de la ville de Zurich. Promotion Santé Suisse en a repris la responsabilité en 2011. A l'heure actuelle, dix cantons – AR, BE, GR, NW, SG, SH, TG, UR, VD, ZG – ainsi que d'autres partenaires participent activement au projet. Depuis 2011, des projets ont été lancés dans environ 180 communes des cantons partenaires. Comme projet concret reposant sur des bases scientifiques et pratiques, Via développe ce qui existe, apporte un soutien adapté et met en réseau.

### Modules d'intervention

	Promotion de l'activité physique	Prévention des chutes	Alimentation	Intégration sociale
<b>Thèmes transversaux</b>	Diversité et égalité des chances			
	Participation des personnes âgées			
	Participation des médecins de famille			
	Conseils, manifestations, cours			

Les champs thématiques existants sont actuellement approfondis et complétés par de nouveaux thèmes: alimentation et participation des personnes âgées. Il s'agit en outre d'encourager les mesures qui améliorent durablement l'environnement des personnes âgées.

Le réseau Via comprend désormais près de 700 professionnels et 200 organisations. Via entretient des partenariats aux niveaux suivants:

- cantons et communes
- organisations faïtières et professionnelles nationales ou interrégionales
- institutions scientifiques
- organisations économiques

A partir de 2017, Via doit être transféré au sein d'un programme.

---

## VISION

Les personnes âgées vivant chez elles doivent pouvoir rester le plus longtemps possible dans l'environnement physique, social et culturel qui leur est familier.

## OBJECTIFS

- Renforcer l'autonomie, la santé et la qualité de vie des personnes âgées
  - Réduire la dépendance, retarder le départ en maison de retraite et donc diminuer les coûts en matière de maladie, de soins et d'infrastructures
  - Soutenir de manière efficace et ciblée les acteurs investis dans la promotion de la santé des personnes âgées
- 



**«La santé, notre bien le plus précieux, doit être entretenue – cette mission nous concerne tous».**

**Heidi Hanselmann**, Conseillère d'Etat et Présidente du Conseil de Fondation de Promotion Santé Suisse

Vous trouverez de plus amples informations,  
des rapports et des outils sur  
[www.promotionsante.ch/via](http://www.promotionsante.ch/via)  
Pour des renseignements précis: Centre de coordination Via  
E-Mail: [via@promotionsante.ch](mailto:via@promotionsante.ch)

Promotion Santé Suisse  
Dufourstrasse 30, case postale 311, CH-3000 Berne 6  
Tél.: 031 331 21 22  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

Indication des sources de cette brochure:  
[www.promotionsante.ch/via](http://www.promotionsante.ch/via)