Revue spécialisée

Psinfo

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

La sécurité à la maison

4/2025

Au feu !
Des conseils simples pour prévenir les incendies

Pages 2 à 5

Maître-mot : stabilité
Prévenir les chutes de manière ciblée

Pages 6 à 7

Entre de bonnes mains
Parés en cas d'urgence

Pages 8 à 9

Éditorial

Alain Huber, directeur de Pro Senectute Suisse

Chères lectrices, chers lecteurs,

À peine quelques pas vers la salle de bain, et les pantoufles se prennent dans le tapis du couloir. Ou un bref moment d'inattention et voilà l'appartement qui brûle. Pour les seniors, les sources de danger ne manquent pas à la maison. Or, seules les personnes qui se sentent en sécurité peuvent vivre de manière autodéterminée et autonome.

Dans ce numéro de Psinfo, nous nous penchons sur les dangers qui peuvent se cacher à la maison. En collaboration avec le Centre d'information pour la prévention des incendies CIPI, nous sensibilisons les personnes âgées et leurs proches aux risques d'incendie. Avec le Bureau de prévention des accidents BPA, nous parlons de la manière dont les chutes se produisent à domicile et expliquons comment elles peuvent être évitées. Dans ce numéro également, nous nous glissons dans les coulisses des services de secours de Zurich : deux secouristes racontent leurs interventions auprès des seniors dans des situations d'urgence.

Pro Senectute aide les personnes âgées et leurs proches à éliminer les obstacles dans et autour de leur domicile. Nous veillons à ce que le confort et la sécurité restent garantis au travers de conseils, notamment sur les adaptations du logement. Cette démarche s'inscrit parfaitement dans notre vision : les seniors doivent pouvoir vivre chez eux le plus longtemps possible et avec une bonne qualité de vie.

Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année, en toute sécurité !

Focus

Ensemble pour un chez-soi sûr

Un moment d'inattention – et voilà l'appartement qui brûle. Pour les personnes âgées en particulier, un incendie peut représenter un danger mortel. Les limitations liées à l'âge rendent la fuite plus difficile en cas d'urgence. Pro Senectute Suisse et le Centre d'information pour la prévention des incendies CIPI s'engagent donc ensemble pour mieux protéger les seniors contre les risques d'incendie.

Par Daniel Röösli, responsable de domaine au Centre d'information pour la prévention des incendies CIPI, et Céline König, Pro Senectute Suisse

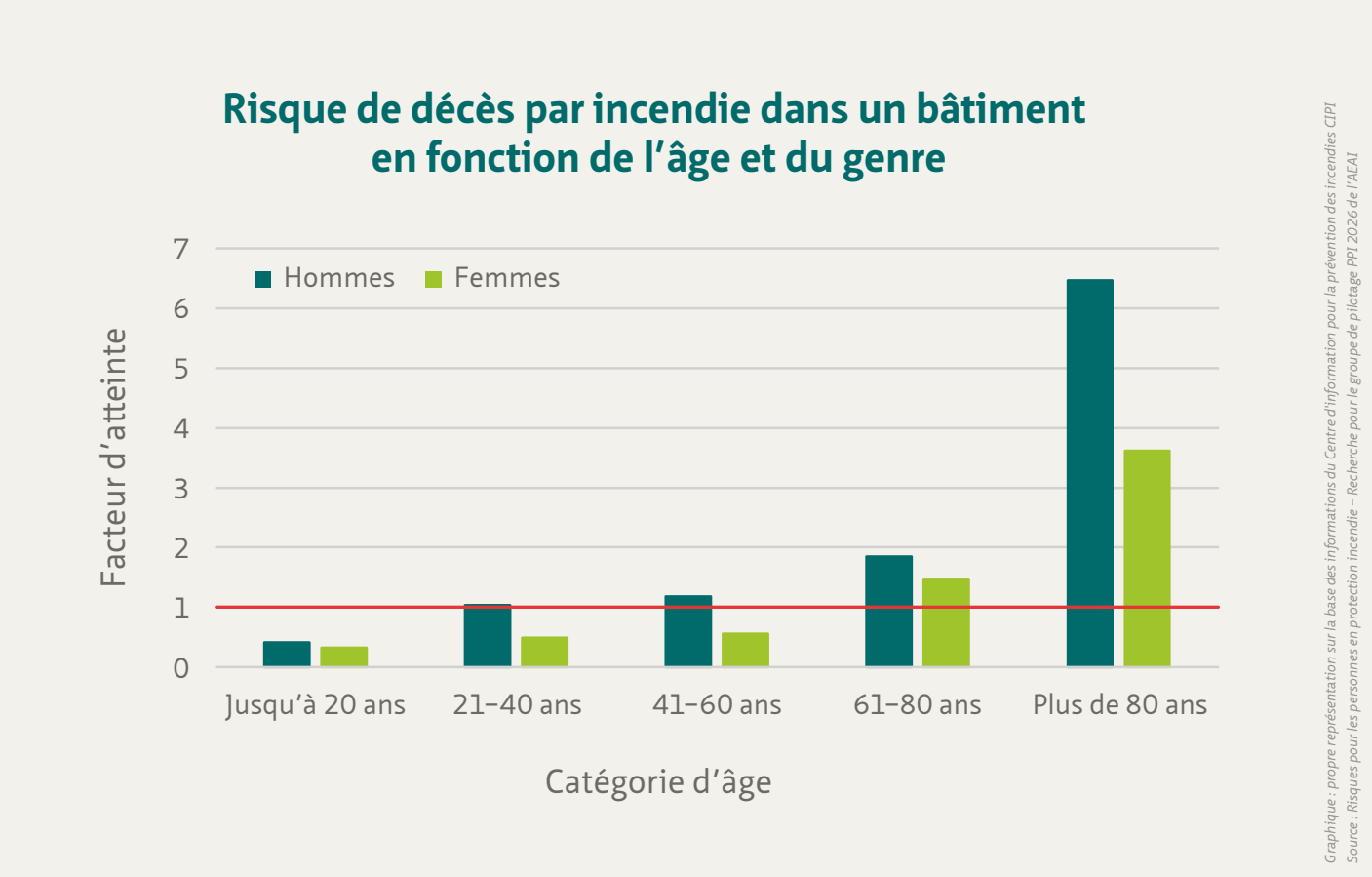
En Suisse, environ 11 000 bâtiments brûlent chaque année. De nombreuses personnes y perdent la vie, et encore davantage sont blessées. Les dommages matériels s'élèvent à environ 330 millions de francs par an. Il suffit souvent d'un bref moment d'inattention pour déclencher un incendie. Constat alarmant : les seniors courent un risque plus élevé d'être victime de l'incendie d'un bâtiment. Dès l'âge de la retraite, le risque de mourir dans un incendie de ce type augmente de manière significative. Les hommes sont nettement plus touchés que les femmes. Chez les plus de 80 ans, le danger est même plusieurs fois supérieur à celui du reste de la population (voir graphique).

Un cocktail explosif

Lorsque le feu se déclare dans un appartement, chaque seconde compte. Or avec l'âge, les perceptions se modifient et la capacité de réaction diminue souvent. L'odorat, la vue et l'ouïe s'affaiblissent, ce qui peut être encore aggravé par la prise de médicaments. Il arrive ainsi que les seniors perçoivent avec un certain retard les signaux d'alerte comme la fumée, la chaleur ou l'alarme du détecteur de fumée.

Les changements cognitifs jouent également un rôle : à partir d'un certain âge, on a besoin de plus de temps pour évaluer le danger d'une situation. Il y a donc beaucoup de réactions incertaines face à un incendie. Sans compter que les personnes qui marchent lentement ou dépendent d'un déambulateur mettent beaucoup plus de temps à s'échapper d'un bâtiment en feu. Le danger est particulièrement élevé pour les personnes qui vivent seules et n'ont pas de détecteur de fumée. L'incendie est alors souvent remarqué tardivement. Dans ces conditions, il est difficile pour les seniors de se mettre eux-mêmes en sécurité.

Enfin, de nombreuses personnes âgées sous-estiment le risque d'incendie. Face à cette dangereuse combinaison de limitations physiques et cognitives et de difficulté à apprécier le danger, une conclusion s'impose : il faut davantage d'information et de prévention pour éviter les incendies chez les seniors et améliorer leur sécurité à domicile.



La probabilité moyenne de mourir dans un incendie de bâtiment est de 1 (ligne rouge). Nombre de personnes recensées : 729 ; période : de 1991 à 2020 ; toute la Suisse.

La prévention : le meilleur extincteur

Tous âges confondus, de nombreux incendies sont causés par des appareils électriques, qu'il s'agisse d'une mauvaise utilisation ou de défauts techniques. Pour prévenir ces dangers, il est essentiel de prendre des mesures techniques et de faire preuve de prudence. Les seniors peuvent largement contribuer à leur propre sécurité, en

- faisant contrôler régulièrement leurs appareils électriques par des professionnels,
- remplaçant immédiatement les appareils électriques défectueux,
- utilisant des appareils modernes avec fonctions de sécurité intégrées – cuisinière, bouilloire ou fer à repasser,
- et en faisant installer des détecteurs de fumée au salon et dans les chambres à coucher.

Les sources de feu ouvertes telles que bougies ou cigarettes devraient également être évitées autant que possible à l'intérieur. Un entourage attentif est aussi très important pour détecter et éviter à temps les dangers d'incendie. La famille, les amis et les voisins peuvent signaler les appareils trop vieux ou défectueux, apporter leur soutien pour leur remplacement et aider à installer des détecteurs de fumée et de chaleur. À plusieurs, on peut ainsi réduire considérablement le risque d'incendie.

Ensemble sur le terrain

Afin d'améliorer la sécurité des seniors au quotidien, le CIPI et Pro Senectute Suisse ont entamé une coopération début 2025. Ensemble, ils sensibilisent la population âgée et les proches aux risques d'incendie à domicile. L'objectif est de les informer sur les mesures de protection essentielles. Des supports d'information gratuits ont déjà été créés, dont une brochure de conseils et des vidéos sur les réseaux sociaux sur la sécurité du domicile. Cette initiative vise à renforcer la confiance des personnes âgées en leur capacité à réagir calmement et correctement en cas d'incendie. Compte tenu de l'évolution démographique et du nombre croissant de personnes âgées de plus de 80 ans, la prévention des incendies est appelée à gagner encore en importance.

Informations « Prévention des incendies chez les seniors » :

Ô douce nuit – mais sans incendie !

Si les bougies créent une ambiance chaleureuse, elles sont aussi source de grand danger. En Suisse, elles provoquent chaque année plus de 500 incendies. En période de l'Avent, le risque d'incendie dû aux bougies augmente fortement. Au cours de la seule semaine de Noël, plus de 55 incendies se déclarent pour cette raison.

Limitez le danger d'incendie causé par des bougies

- Placez toujours les bougies sur des supports résistant au feu.
- Ne laissez jamais de bougies allumées sans surveillance. Éteignez-les toujours avant de quitter la pièce.
- Remplacez les bougies avant qu'elles ne se consument complètement.
- Fixez les bougies droites et stables sur les couronnes de l'Avent. Renoncez aux bougies en cire sur les sapins de Noël.
- N'allumez pas de bougies sur des couronnes de l'Avent sèches. Remplacez les couronnes de l'Avent sèches par des couronnes fraîches.
- Placez les couronnes de l'Avent sur des supports non inflammables.
- Maintenez une distance suffisante entre la couronne de l'Avent et les textiles, décorations ou autres matériaux inflammables.

Réagir correctement en cas d'urgence

1. Alerter : En cas d'incendie, appelez toujours les **pompiers au 118.** Il vaut mieux appeler les urgences une fois pour rien que trop tard.

2. Secourir : Sauvez les personnes et les animaux. Demandez aux personnes de quitter rapidement le bâtiment.

3. Éteindre : N'essayez d'éteindre que de petits incendies. **Attention :** ne mettez jamais votre propre sécurité en jeu. Mettez-vous plutôt rapidement en sécurité et alertez les pompiers.

Commandez gratuitement le guide de prévention des incendies, avec des autocollants pratiques :

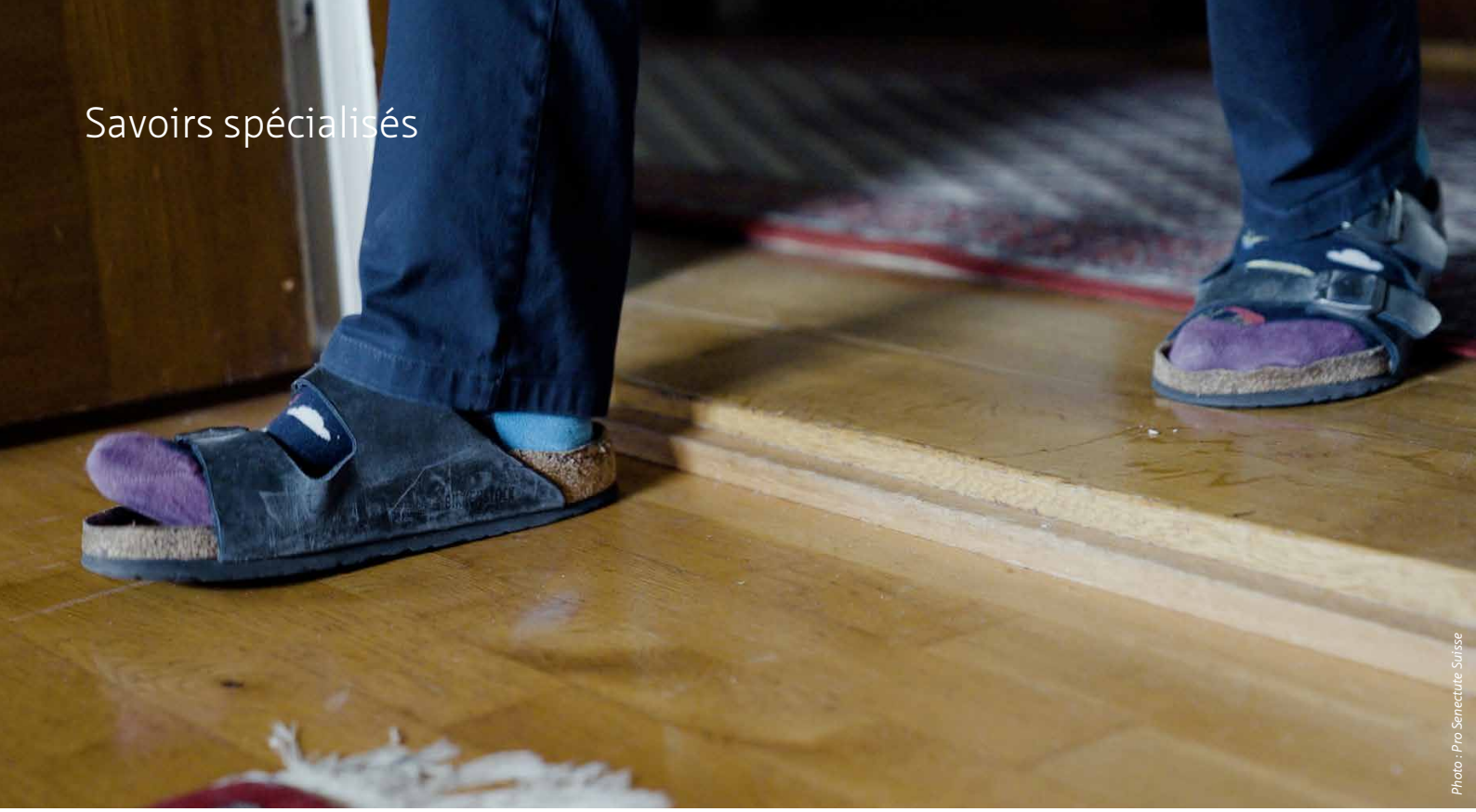


Photo : Pro Senectute Suisse

Lieu de l'accident : le seuil de porte. Responsables : les pantoufles. Selon le BPA, la plupart des chutes se produisent de plain-pied, dans l'appartement.

Qui dit stabilité, dit sécurité

En Suisse, environ 1600 seniors décèdent chaque année des suites d'une chute. Et compte tenu de l'évolution démographique, ce chiffre devrait encore augmenter d'ici 2050. Comment ces accidents se produisent-ils ? Comment les éviter ? Nous avons interrogé l'équipe chargée de la prévention des chutes au BPA.

Céline König de Pro Senectute Suisse s'est entretenue avec Eva Stocker, Ursula Meier Köhler et Jan Egloff du Bureau de prévention des accidents BPA.

Selon le BPA, les chutes sont la première cause d'accidents dans notre pays. Elles touchent particulièrement les plus de 64 ans. Chaque année dans ce groupe d'âge, quelque 92 000 blessures liées à des chutes donnent lieu à une consultation médicale. Pourquoi un risque de chute si élevé avec l'âge ?

Eva Stocker (collaboratrice scientifique Recherche) : Les chutes liées à l'âge ont de nombreuses causes, qui se combinent. Souvent, elles sont dues à la personne elle-même : mauvaise forme physique ou cognitive. Les contraintes psychiques, la démence et les maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, mais aussi les problèmes de vue ou encore la consommation d'alcool ou de médicaments augmentent les risques. Certains aménagements intérieurs peuvent aussi être à l'origine de chutes, comme un escalier sans main courante.

Où et comment les personnes âgées tombent-elles la plupart du temps ?

Eva Stocker : La moitié des chutes se produisent dans le logement privé. Très souvent, les seniors tombent dans leur salon ou leur chambre à coucher, où ils se tiennent la plupart du temps. Ou dans la salle de bain, en raison du sol mouillé et glissant. Ces chutes ont en général lieu de plain-pied, simplement en marchant. Les escaliers présentent certes un risque plus élevé, mais les chutes y sont plus rares.

Selon le BPA, la promotion d'une offre de cours attrayants reste la meilleure solution pour prévenir les chutes. Pourquoi cette approche est-elle si efficace ?

Jan Egloff (conseiller Habitat et loisirs) : Les offres d'activité physique existantes sont revues, de manière à prévenir les chutes. Les seniors n'ont donc pas à modifier leur comportement. Des exercices entraînant l'équilibre, la force des jambes, la stabilité du tronc et la coordination sont intégrés dans les offres existantes. D'importantes organisations comme Pro Senectute, les sociétés de gymnastique ou les centres de fitness permettent d'atteindre de nombreuses personnes. Toutes les conditions pour y parvenir sont réunies : Sport des adultes Suisse (esa) propose des structures de perfectionnement établies, et de nombreux prestataires se montrent très intéressés à adapter leurs cours à la prévention des chutes. Cette approche se révèle payante sur le

plan économique aussi, car à long terme, elle induit une baisse des coûts de la santé liés aux chutes.

Pour que ces offres déploient leurs effets, il faut que les seniors s'entraînent régulièrement. Comment les motiver sur le long terme ?

Jan Egloff : Il est plus facile de s'entraîner régulièrement lorsque les cours sont agréables, adaptés au groupe cible et aisément accessibles. Ces cours doivent aussi être encadrés par des spécialistes de la prévention des chutes, qui soutiennent, motivent et valident les progrès des participants. Pro Senectute est très active dans ce domaine avec un vaste choix de cours de qualité. La plateforme en ligne equilibre-en-marche.ch, qui fait partie de la campagne nationale de prévention des chutes menée par le BPA avec Pro Senectute et Promotion Santé Suisse, constitue elle aussi une offre. Les personnes intéressées peuvent même tester gratuitement en ligne leur niveau de forme et trouver ainsi un entraînement adapté, à suivre chez elles ou dans un cours régional.

Outre l'entraînement régulier, l'aménagement du logement représente une mesure efficace, mais parfois coûteuse, contre les chutes. Comment surmonter les obstacles financiers ?

Ursula Meier Köhler (conseillère Habitat et loisirs) : Une évaluation du domicile par des professionnels montre que bon nombre d'améliorations ne coûtent pas très cher. Des petits aménagements, tels qu'un meilleur éclairage, des tapis antidérapants, des poignées dans la salle de bain ou aux seuils de porte peuvent déjà faire la différence. La liste de contrôle numérique « Évaluation du domicile » du BPA est un outil pratique pour identifier les risques et prendre les mesures appropriées. Les organisations comme Pro Senectute conseillent et soutiennent les seniors dans toutes les questions liées au financement et à l'aménagement du logement.

Quelles autres approches de prévention sont importantes ?

Ursula Meier Köhler : Les chutes ont souvent plusieurs causes. Il vaut donc la peine d'étudier la situation dans son ensemble. Pour les personnes particulièrement à risque, il faut procéder à une évaluation multifactorielle du risque de chute, telle que décrite sur le portail du BPA (bpa.ch/parachutes). Cette dernière tient compte de toutes les causes : mobilité, vue, médication, logement et moyens auxiliaires. La prévention des chutes est particulièrement efficace lorsque les mesures sont mises en place en étroite collaboration avec la personne, son entourage et les professionnels des soins.

Gagner en force, en équilibre et en dynamisme avec *equilibre-en-marche* :

Trois questions à…

… Rolf Bona,
directeur de SmartLife Care, sur les nombreux avantages des systèmes d'appel d'urgence. SmartLife Care, le plus grand service d'appel d'urgence de Suisse, est partenaire de Pro Senectute.

Les systèmes d'appel d'urgence sont réputés contribuer à la sécurité des seniors. Qu'est-ce que cela implique concrètement ?

Rolf Bona : Les systèmes d'appel d'urgence, ou systèmes d'alarme médicale, ne se contentent pas de garantir la sécurité des personnes – ils ont une fonction sociale, médicale, économique et sociétale. Notre étude montre qu'en Suisse, les utilisateurs de systèmes d'appel d'urgence entrent en EMS en moyenne 3,4 ans plus tard que le reste de la population âgée. Outre la prévention des chutes, c'est surtout la réduction du temps passé au sol après la chute qui est déterminante. Plus l'aide est rapide, meilleures sont les chances de survie et de guérison.

Qu'est-ce que cela signifie, sur le plan économique ?

Chaque entrée différée en EMS allège les finances publiques, mais aussi le budget des seniors eux-mêmes, à hauteur de 41 000 à 65 000 CHF annuels par personne.

Comment concevoir les systèmes d'appel d'urgence pour que les personnes les utilisent effectivement ?

Les solutions doivent être esthétiques, discrètes et compatibles avec le quotidien. Elles doivent être faciles à installer et ne pas avoir un effet stigmatisant. Les appareils doivent ressembler à un accessoire élégant ou à une radio chic – être sûrs tout en passant inaperçus. Et comme pour toute technologie, le moment venu, il faut qu'une personne soit là pour prendre l'appel, écouter et aider.

« Je ne peux quand même pas aller à l'hôpital en pyjama ! »

Que se passe-t-il lorsque les secours sonnent à la porte ? Entre stress, respect et immense gratitude, les ambulanciers Tina Inglin et Marc Clavien vivent chaque jour des moments chargés en émotion avec leurs patients âgés. Coup de projecteur sur les interventions de secours auprès des seniors.

Céline König de Pro Senectute Suisse s'est entretenue avec Tina Inglin et Marc Clavien des services de secours de Zurich.

Madame Inglin, Monsieur Clavien, comment les personnes âgées vivent-elles une intervention d'urgence ?

Tina Inglin : Une intervention d'urgence génère beaucoup de stress chez les seniors, surtout lorsqu'il faut quitter son environnement familier pour l'hôpital. C'est généralement plus facile pour les personnes plus jeunes. Mais les seniors manifestent tellement de gratitude – j'ai vraiment le sentiment d'apporter mon aide. Et cela donne du sens à mon travail.

« Avec une communication adaptée et empreinte d'empathie, on parvient généralement à apaiser leurs craintes. »

Marc Clavien, ambulancier dipl. ES

Marc Clavien : Je sens aussi beaucoup de gratitude chez les personnes âgées. Elles ont toutefois besoin qu'on leur explique ce qui va se passer. Et même lors d'une intervention d'urgence, elles veulent maintenir un certain standard vis-à-vis de l'extérieur. Beaucoup veulent se changer avant de partir pour l'hôpital. On me dit souvent : « Je ne peux quand même pas aller à l'hôpital en pyjama ! » Mais le plus frappant, c'est que les seniors hésitent fréquemment à alerter les secours. Ils ne veulent déranger personne la nuit, le dimanche ou les jours fériés. Souvent, ils ont moins conscience de la gravité de leur situation que leurs proches. Il est donc important de rappeler les choses : en cas d'urgence, les personnes âgées doivent immédiatement appeler les secours.

Pourquoi, selon vous, les personnes âgées sous-estiment-elles l'urgence de la situation ?

M.C. : De nombreux seniors associent un appel au 144 à une hospitalisation. Ils craignent de ne jamais rentrer chez eux et de devoir aller vivre en EMS par la suite. En raison de cette crainte et de cette insécurité, ils ont des réticences à quitter leur logement.

Et comment désamorcez-vous ces craintes ?

M.C. : Il faut beaucoup d'empathie, de temps et de patience – surtout avec les personnes atteintes de démence. Même si la situation semble ne pas le permettre, il est important de prendre ce temps. Avec une communication adaptée et empreinte d'empathie, on parvient généralement à leur redonner confiance et à apaiser leurs craintes. Et je ne fais jamais de promesses que je ne peux pas tenir.

« Les directives anticipées sont un document important, que nous demandons régulièrement. »

Tina Inglin, ambulancière dipl. ES

Quelles sont les urgences les plus fréquentes chez les seniors ?

T.I. : Les chutes à domicile sont malheureusement les urgences les plus fréquentes. Beaucoup se blessent à la tête, au bassin ou aux genoux. De nombreux seniors prennent des anticoagulants, ce qui peut entraîner des saignements abondants. Une chute se traduit souvent par une fracture du col du fémur. C'est terrible quand les personnes ne sont trouvées que plusieurs heures, voire plusieurs jours plus tard. Cette situation est traumatisante pour elles et impacte

Tina Inglin et Marc Clavien en action – seulement pour la caméra cette fois : dans la rubrique « En visite chez » de Pro Senectute Suisse sur les réseaux sociaux, les deux membres des services de secours montrent comment se déroule une intervention lors d'une chute à domicile.

fortement leur organisme et leur psychisme. Sur le plan physique, elle peut provoquer un traumatisme qui affaiblit l'organisme et retarde la guérison. D'où l'importance de prévenir les chutes chez les seniors.

Les personnes âgées et leurs proches peuvent-ils se préparer, afin de réagir correctement en cas d'urgence ?

T.I. : Il est important qu'on puisse trouver facilement des documents, tels que les directives anticipées ou la liste des médicaments, des pathologies et des allergies. Je recommande de coller une note indiquant où ils sont conservés, par exemple sur le frigo, afin qu'on les trouve rapidement. Les proches devraient eux aussi les connaître et savoir où ils sont rangés. Car lors d'une intervention, ils nous fournissent souvent une aide précieuse.

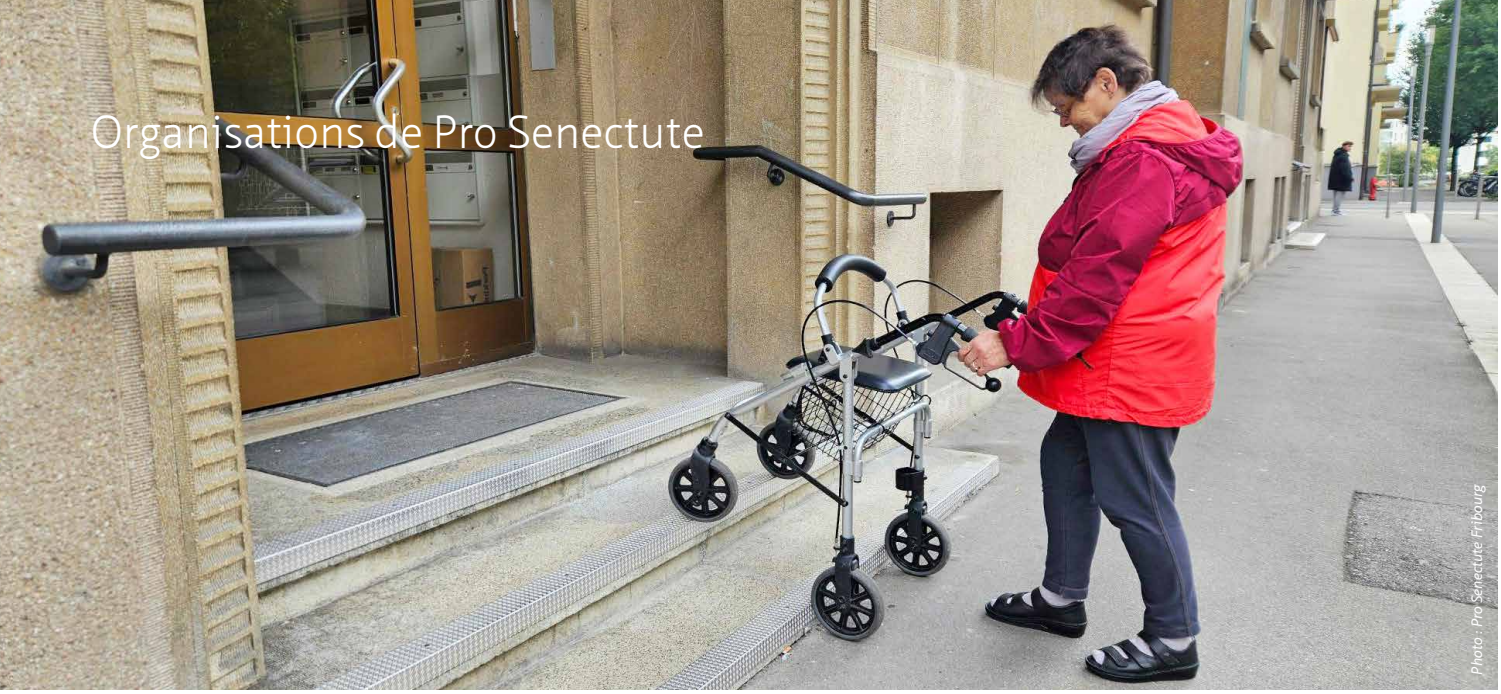
M.C. : Avoir toujours un moyen de communication à portée de main est crucial. Je trouve les boutons d'appel d'urgence pratiques. Il est essentiel aussi qu'en cas d'urgence, les personnes âgées attirent l'attention sur elles. Si elles ne peuvent pas se servir d'un bouton d'urgence ou contacter des proches, il faut qu'elles manifestent leur présence autrement : en appelant à l'aide, en criant ou en tapant, jusqu'à ce que quelqu'un réagisse.

Vous mentionnez les directives anticipées. Pourquoi ce document est-il important ?

T.I. : Les directives anticipées sont un document important, que nous demandons régulièrement : il aide les secours à agir selon la volonté de la personne. Les formulaires préimprimés sont très utiles, car nous les connaissons et pouvons trouver tout de suite les informations essentielles. Mais il faut aussi les mettre à jour régulièrement. C'est essentiel.

M.C. : Les seniors devraient aussi parler de leurs directives anticipées avec leurs proches. Cela aide la famille lorsqu'elle doit prendre une décision dans l'urgence et sous le coup de l'émotion.

Consignez vos souhaits dans un dossier Docupass en prévision d'un événement grave :



Que faire lorsqu'un obstacle architectural entrave le passage d'un déambulateur ? Pro Senectute Fribourg apporte des solutions.

Adapter le logement pour préserver l'autonomie

La sécurité à domicile est essentielle pour les seniors, car avec l'âge, une chute ou un accident peut vite entraîner une perte d'autonomie. Pro Senectute Fribourg propose des conseils d'adaptation du logement, avec le concours d'une architecte expérimentée.

Par Florian Monney, Pro Senectute Suisse

À travers son service de consultation sociale, Pro Senectute Fribourg sensibilise ses clientes et clients à la nécessité d'adapter et de sécuriser leur logement. Car avec l'âge, une chute ou un accident peut vite entraîner une perte importante d'autonomie et d'indépendance. L'organisation fribourgeoise propose concrètement des conseils d'adaptation du logement via ses assistantes sociales. Son directeur Emmanuel Michielan précise : « Tant les propriétaires que les locataires peuvent faire appel à ces conseils, comme les proches, d'ailleurs. » Grâce à sa collaboration avec la *Frauenverein Freiburg*, Pro Senectute Fribourg dispose même d'un fonds d'adaptation pour des personnes avec peu de moyens.

Assurer un habitat adapté aux aînés

Pour ses conseils d'adaptation du logement, Pro Senectute Fribourg peut bénéficier de l'expertise de Beatrix Jeannottat. Selon cette architecte chevronnée, un logement sûr est primordial pour les seniors : il protège des accidents et renforce l'autonomie. La prestation commence par une évaluation individuelle du logement, avec une assistante sociale formée et, au besoin, un ou une ergothérapeute et l'architecte-conseil. Après l'évaluation, différentes mesures sont prises : élimination des seuils, éclairage généreux, marquage contrasté des marches d'escaliers, main courante des deux côtés dans les escaliers, possibilités de se tenir au niveau des portes et seuils ainsi que dans la salle de bain et les toilettes. Des réticences subsistent parfois, en lien avec les coûts, le changement et les travaux. L'architecte rassure : « Une écoute attentive et un accompagnement personnalisé sont la clé pour bâtir la confiance et rendre les aménagements attractifs. »

Projets et perspectives

Dans le cadre d'un projet, l'organisation fribourgeoise a pu sensibiliser les propriétaires d'immeubles de six appartements au moins et hébergeant en majorité des seniors à l'adaptation des logements. Pro Senectute Vaud s'est alliée à cette démarche du fait de son expertise dans ce domaine. Ainsi, ces deux dernières années, ce projet a permis d'analyser dans les détails une douzaine d'immeubles. Concrètement, un rapport illustré avec une liste de mesures (dont certaines prioritaires) est remis au propriétaire. Le projet en cours de finalisation montre qu'une collaboration avec le secteur privé est nécessaire pour faire face aux défis de rénovation des bâtiments. « L'adaptation du logement doit aussi être intégrée dans les politiques vieillesse des communes », souligne Emmanuel Michielan. Avant d'ajouter que, politiquement, les collectivités publiques ont tout à gagner à promouvoir des solutions favorables au maintien à domicile.

Les conseils d'adaptation du logement :

Lectures et médias

Pas à pas – Prévenir la chute des personnes âgées

Le podcast d'Assurance Prévention, 2022.

Le podcast « Pas à Pas » a pour vocation d'informer et d'accompagner les aidants afin de prévenir les chutes chez les personnes âgées. À travers ses épisodes, le podcast aborde des thématiques essentielles telles que l'équilibre entre la vie d'aidant et la vie personnelle, l'importance de l'activité physique adaptée et de la nutrition comme remparts contre les chutes, le rôle de l'environnement comme partenaire de la sécurité au quotidien, ainsi que la chute elle-même, véritable risque de rupture dans la vie d'une personne âgée.

Travail de l'équilibre chez les seniors et les personnes âgées : Manuel pratique – Prévention des chutes

Ministère de la santé et de la prévention. Paris : 2023.

Cet ouvrage s'adresse aux intervenants en activités physiques adaptées déjà qualifiés pour une montée en compétences ainsi qu'aux professionnels de santé et paramédicaux. Il a également l'ambition de donner les clés permettant aux professionnels d'être capables d'expliquer leur action pédagogique, afin que les personnes soient en mesure de comprendre l'objectif des exercices proposés pour pouvoir agir en prévention, de manière autonome, dans leur quotidien.

Autonome jusqu'à un âge avancé – Habitat, entraînement et mobilité

Berne : Bureau de prévention des accidents, 2023.

Pour rester debout sur ses deux jambes aussi longtemps que possible, un exercice régulier, complété par un entraînement ciblé de la force et de l'équilibre, est aussi important qu'un habitat sûr. Réalisée en collaboration avec des organisations partenaires, la présente brochure du BPA donne de judicieux conseils.

Appli Alertsuisse

Office fédéral de la protection de la population (OFPP). « Appli Alertswiss ».
Disponible sur : https://www.alert.swiss/fr/app.html

Les catastrophes peuvent survenir à tout moment. Pour protéger la population lors d'evenements qui représentent un danger pour la santé, l'application Alertswiss informe immédiatement en cas de situation d'urgence. Elle transmet des alertes, des avertissements et des informations concernant la situation au lieu où l'on se trouve, directement et en continu sur le smartphone.

Sélection des titres effectuée par :

ZHAW Hochschulbibliothek

Site web : **zhaw.ch/hsb/gerontologie**
Téléphone : 058 934 75 00
E-mail : gerontologie.hsb@zhaw.ch

Pour les professionnels

Avancer avec Pro Senectute

Dans le programme de formation continue 2026 de Pro Senectute Suisse, la priorité est donnée à la synergie entre savoir, pratique et échange.

31 formations continues en Suisse romande, quatre au Tessin : le programme de formation continue 2026 de Pro Senectute Suisse est paru. Les collaboratrices, collaborateurs et bénévoles de Pro Senectute ainsi que les professionnels intéressés y trouveront des formations dans les domaines « Gérontologie et conseil », « Communication et gestion » et « Droit et finances ».

Le thème du bénévolat occupe une place importante. Après le succès du cours pilote « Accompagnement des personnes âgées à domicile » en Suisse alémanique, Pro Senectute Suisse le propose désormais également en Suisse romande. « Les bénévoles actifs et futurs approfondissent leurs connaissances afin d'accompagner les personnes âgées au quotidien avec compétence et empathie », explique Christiane Richon, coordinatrice romande de la formation continue chez Pro Senectute Suisse. Autre nouveauté : la formation « Travailler après l'âge de référence ». « Lors de cette journée, il sera question de la place des personnes âgées sur le marché du travail, des avantages et des défis liés à la poursuite d'une activité rémunérée », dit Christiane Richon. D'autres offres portent sur des thèmes essentiels de la consultation sociale, comme les addictions, les vulnérabilités ou l'interculturalité.

Pour en savoir plus : **www.prosenectute.ch/formation**

Impressum
Édition : Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, tél. 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch
Rédaction : Céline König
Textes : Daniel Röösli, Florian Monney, Martin Niederberger, Céline König
Traduction : Pro Senectute Suisse, Bernadette Coquoz Voeffray
Layout et impression : Gutenberg Druck AG
Rythme de parution : généralement quatre fois par année
© Pro Senectute Suisse

Dernière chance

Photo: Pro Senectute Suisse

Congrès Focus Vieillesse 2026 :
La démographie, une chance

Sous le slogan « La démographie, une chance – Bonnes pratiques et innovation », le 2e congrès national Focus Vieillesse sera consacré aux perspectives sociétales, économiques et politiques du vieillissement. Le congrès aura lieu le **22 janvier 2026** au **Palais des Congrès de Bienne.**

Des intervenantes et intervenants de premier plan partageront leur expertise et livreront des pistes pour le développement du travail avec les personnes âgées. Nous aurons le plaisir d'accueillir Elisabeth Baume-Schneider, Eveline Widmer-Schlumpf et bien d'autres. Valérie Wacker, journaliste de la SRF, animera le congrès et le caricaturiste Pfuschi en illustrera le contenu par ses dessins humoristiques.

Ne manquez pas ce rendez-vous important pour les professionnels de toute la Suisse intéressés par les chances et les défis liés au changement démographique.

Détails de la manifestation et prévente des billets :