

Revue spécialisée

Psinfo

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Dialogue entre la science et les professionnels

**Edition
spéciale**
1^{er} congrès
national
Focus Vieillesse

1/2024

Sécurité sociale et vieillesse

Les défis des institutions sociales et du travail avec les seniors

Pages 2 à 5

La gérontologie à la une

Des chercheurs des hautes écoles à la rencontre des professionnels

Pages 8 à 9

La santé des seniors

Vie active et image positive de la vieillesse sont bénéfiques

Pages 10 à 11



Alain Huber
Directeur de
Pro Senectute Suisse

Le 1^{er} congrès national Focus Vieillesse de Pro Senectute Suisse est déjà derrière nous. Nous profitons de cette édition de notre publication Psinfo pour passer en revue les différentes conclusions tirées au cours de cette journée à Bienne. Cette plateforme unique a réuni plus de 400 professionnels du monde scientifique et politique, du travail avec les personnes âgées ainsi que des représentants des autorités, qui ont pu ainsi discuter et échanger leurs vues. Stéphane Rossini, directeur de l'Office fédéral des assurances sociales, a donné le ton dès l'ouverture du congrès: pour lui, ce n'est rien moins que la cohésion sociale de notre pays qui est en jeu. Chargé de cours à la ZHAW, Uwe Koch a averti qu'il ne fallait pas faire peser trop lourdement la solidarité intergénérationnelle sur les jeunes.

Quant à Christina Röcke, du Healthy Longevity Center de l'Université de Zurich, elle a appelé à remettre en question les stéréotypes de la vieillesse et à encourager une image positive: les seniors bénéficient alors d'une meilleure santé et vivent plus longtemps. Ces effets sont significatifs aussi bien pour les personnes concernées que pour la société dans son ensemble. Le congrès a également proposé un aperçu de certains aspects spécifiques du vieillissement au travers de cinq présentations au choix. Enfin, Pro Senectute a fait paraître le quatrième rapport partiel de l'Observatoire vieillesse, qui met en lumière le rapport entre les activités de loisirs et les capacités cognitives des seniors. Les résultats de l'étude montrent à quel point il est important d'avoir une vie active pour garder une bonne capacité de mémoire une fois âgé.

Les enseignements et les discussions de ce congrès national consacré à la vieillesse ont donné un élan précieux au travail avec les personnes âgées et à la politique de la vieillesse, qui, espérons-le, se poursuivra sur le long terme.

Étudier la vieillesse pour bâtir l'avenir

Dialogue nourri entre science et professionnels à Bienne

Réunir les acteurs du travail avec les personnes âgées et de la politique sociale: tel était l'objectif principal du 1^{er} congrès national Focus Vieillesse. Des personnalités du monde scientifique et politique et des représentants des autorités ont pu dialoguer avec des professionnels du terrain. Le congrès a clairement montré qu'il faut davantage de mise en réseau, de coordination et de collaboration pour relever les défis.

Marin Good, Pro Senectute Suisse

Le vieillissement démographique et l'individualisation sont des mégatendances qui posent de grandes questions à notre société et aux institutions sociales: comment faire en sorte que nos aînés puissent vivre chez eux de manière autonome? Comment assurer leur participation sociale? Et comment prévenir la pauvreté des personnes âgées? Le 1^{er} congrès national Focus Vieillesse s'est intéressé à la sécurité sociale et à la santé mentale des seniors. Alain Huber, directeur de Pro Senectute Suisse, a précisé l'objectif de la rencontre dans son introduction: « Nous voulons réunir tous les acteurs: ceux du domaine de la recherche et ceux qui sont proches des seniors. »

Intensifier la collaboration – mais comment ?

La demande d'Alain Huber a trouvé une oreille attentive auprès du directeur de l'OFAS, Stéphane Rossini, qui a décrit la complexité de la politique sociale avec sa multitude d'acteurs: Confédération, cantons, communes et acteurs du travail avec les personnes âgées comme Pro Senectute. « Nous avons une grande responsabilité: dans le système, nous n'avons pas d'autre choix que de travailler ensemble », a-t-il déclaré. C'est là que réside le défi majeur: « Comment rassembler les acteurs? », a demandé le directeur de l'OFAS, ajoutant qu'une vision commune fait encore défaut.

« Nous avons une grande responsabilité: dans le système, nous n'avons pas d'autre choix que de travailler ensemble. »

Stéphane Rossini

Le fédéralisme, un frein ?

Selon Stéphane Rossini, le fédéralisme ne favorise pas toujours l'émergence d'une vision commune. Le conseiller national Laurent Wehrli s'est exprimé de manière critique lors de la table ronde qui a suivi: il ne



Tous les acteurs du travail avec les personnes âgées réunis à Bienne : Stéphane Rossini, directeur de l'Office fédéral des assurances sociales, a ouvert les feux, et Eveline Widmer-Schlumpf a fait le bilan du congrès (en haut de g. à d.). La table ronde a réuni (en bas de g. à d.) Gaby Szöllösy, Laurent Wehrli, Véronique Tischhauser-Ducrot et Erich Fehr (photos Peter Fuchs Photography).

croit pas qu'une plus grande centralisation améliorerait la situation. Gaby Szöllösy, de la CDAS, estime même que le fédéralisme présente nombre d'avantages, comme la possibilité d'expérimenter et d'innover. Et d'ajouter qu'on ne peut faire sans : « Il n'y a pas de solution plus simple : le fédéralisme est complexe, certes, mais il est stable », a-t-elle déclaré. Elle plaide pour que les préoccupations locales soient prises au sérieux et que l'on en fasse quelque chose ensemble.

Véronique Tischhauser-Ducrot, de Pro Senectute canton de Zurich, voit elle aussi le fédéralisme comme une force. Elle souligne toutefois les grandes différences de ressources entre les communes : « Cela rend la coordination difficile. Il faut des impulsions de la Confédération au canton et du canton à la commune », revendique-t-elle. Pour Eveline

Widmer-Schlumpf, présidente du conseil de fondation de Pro Senectute, fédéralisme et coopération ne sont pas contradictoires : « Le fédéralisme ne nous empêche pas d'apprendre les uns des autres ni de résoudre les problèmes ensemble », a-t-elle déclaré pour conclure le congrès.

Un plan directeur pour une politique coordonnée ?

Tant Mme Widmer-Schlumpf que les invités de la table ronde étaient d'accord avec la demande de M. Rossini de renforcer la coopération et la mise en réseau. Reste qu'en tendant l'oreille pendant les pauses, on a aussi entendu des critiques à l'égard de l'administration fédérale : « Qui, sinon l'OFAS, devrait mettre en œuvre une vision commune ? ». Un plan directeur pour une politique coordonnée de la vieillesse se profilerait-il ?

Sécurité sociale et vieillesse

La solidarité inter-générationnelle aux dépens des jeunes ?

Les institutions de prévoyance suisses sont confrontées à des défis majeurs. Uwe Koch, chargé de cours à la ZHAW, a présenté les principales évolutions lors du 1^{er} congrès national Focus Vieillesse. La solidarité est le maître-mot, y compris entre générations.



Marin Good, Pro Senectute Suisse

Quel est le niveau de connaissances de la population en matière de prévoyance vieillesse? « Plutôt bas », estime Uwe Koch. Son souhait? « Nous devons rendre la population plus consciente des enjeux. » Le nombre de personnes de 65 ans et plus passera de 1,64 à 2,67 millions entre 2020 et 2050. Au cours de la même période, les plus de 80 ans vont doubler, passant de 0,46 à 1,11 million. En bref: l'espérance de vie augmente et la population vieillit.

Moins de personnes actives par rente AVS

Conjuguée à la vague de départs à la retraite des baby-boomers, cette évolution modifie le rapport entre actifs et retraités: si en 1948, 6,5 personnes actives finançaient une rente AVS, elles sont aujourd'hui deux fois moins nombreuses. Elles ne seront plus que 2,2 en 2050. En d'autres termes, de moins en moins de personnes actives financent de plus en plus de rentes.

Le besoin de réforme reste fort

La réforme « AVS 21 » est entrée en vigueur au début de l'année. Selon Uwe Koch, elle contribuera à stabiliser le fonds AVS jusqu'en 2032. Cependant, la tendance sera à la baisse dès 2028 déjà. Une nouvelle réforme est donc

indispensable. Nous voterons le 3 mars sur une 13^e rente AVS: « La campagne sera passionnée », prédit Uwe Koch. L'initiative souhaite augmenter les prestations AVS malgré les défis financiers. Uwe Koch met en garde: « La solidarité intergénérationnelle ne doit pas peser trop lourdement sur les jeunes. »

La réforme de la LPP, sujet brûlant

S'agissant de la prévoyance professionnelle, les retraités doivent vivre plus longtemps sur leur avoir de vieillesse du fait de l'augmentation de l'espérance de vie. Si le taux de conversion reste inchangé, leur capital vieillesse ne suffira pas à financer leur rente jusqu'à la fin de leur vie. À cela s'ajoutent des obstacles économiques: taux d'intérêt plus bas, rendements plus faibles, croissance incertaine.

« Faire accepter un taux de conversion plus bas par la majorité est un gros défi. »

Uwe Koch

Au printemps 2023, le Conseil national et le Conseil des États ont adopté la réforme de la LPP, contre laquelle un référendum a été lancé. Le projet sera soumis au vote cette année. Il vise à renforcer le financement du 2^e pilier, maintenir le niveau des prestations et mieux protéger les travailleurs à temps partiel – en particulier les femmes. Mais c'est surtout la baisse du taux de conversion de 6,8 à 6 pour cent qui est au cœur du débat. Pour Uwe Koch, aucun doute: « Arriver à faire accepter un taux de conversion plus bas par la majorité est un gros défi. »

Uwe Koch

Chargé de cours à la Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW), département Travail social.

La sécurité sociale des personnes âgées, une mission aux trois niveaux de l'État fédéral?

Le fédéralisme et le grand nombre d'organismes actifs dans la sécurité sociale des seniors posent de sérieux défis de coordination et de collaboration. Quelles sont les solutions ? C'est ce dont il a été question lors d'une table ronde au 1^{er} congrès national Focus Vieillesse.



« Le fédéralisme présente de nombreux avantages : il permet de faire des essais à petite échelle, et de voir ensuite s'ils sont convaincants. »

Gaby Szöllösy

Secrétaire générale de la Conférence des directrices et directeurs cantonaux des affaires sociales



« Cela n'a aucun sens pour les communes de construire des EMS à la campagne si les gens veulent vivre au centre. La coopération régionale est donc nécessaire. »

Erich Fehr

Maire de Bienne



« Les communes manquent souvent de ressources pour le travail auprès des personnes âgées. Les acteurs comme Pro Senectute sont donc nécessaires. Ils permettent aux communes de limiter leurs dépenses. »

Véronique Tischhauser-Ducrot

Directrice de Pro Senectute canton de Zurich



« Est-ce qu'il vaudrait mieux que tout soit centralisé ? Je ne pense pas. »

Laurent Wehrli

Conseiller national, président de Pro Senectute Vaud et membre du conseil de fondation de Pro Senectute Suisse, coprésident d'Artiset





Ateliers et exposés de la recherche suisse sur la vieillesse

L'après-midi du 1^{er} congrès national Focus Vieillesse a été consacré à des exposés thématiques. Les participantes et participants ont choisi parmi cinq exposés et ateliers, tous axés sur la recherche. Voici un aperçu des conclusions principales.

Eliane Müller, Pro Senectute Suisse

« Le « gender pension gap », une lacune de prévoyance ? »

Intervenant :

Andreas Christen

Institut de recherche :

Swiss Life

Les conclusions :

L'écart de rente entre femmes et hommes est d'environ un tiers. L'une des raisons principales est la différence entre les sexes en matière de parcours professionnels, lesquels se rapprochent mais

ne se rejoignent pas.

La situation du ménage est également importante dans ce contexte : beaucoup sous-estiment les conséquences d'un divorce potentiel ou les risques du concubinage pour la prévoyance (vieillesse).



Plus d'informations sur l'écart de rente entre les femmes et les hommes :



« Santé psychique et cognitive des seniors »

Intervenantes :

Jutta Stahl & Andrea Kälin
Animé par Rainer Gabriel

Instituts de recherche :

ZHAW & Centre de compétence en neuropsychologie

Les conclusions :

Le processus de vieillissement cognitif régulier s'accompagne d'une diminution de différentes capacités cognitives à partir de 50 ans environ. Il existe toutefois de grandes variations entre

individus, notamment au niveau des gènes, du mode de vie et de la réserve cognitive.

En matière de santé psychique, la motivation au changement et la croyance en la possibilité de modifier son existence et son comportement sont les principaux facteurs de succès d'une psychothérapie. Or, le scepticisme à l'égard de cette démarche entraîne un grave manque de soins pour les seniors atteints de troubles psychiques.



Instituts de recherche :



« Les centenaires en Suisse : résultats de l'étude SWISS100 »

Intervenante :

Justine Falcicola

Institut de recherche :

Université de Lausanne

Les conclusions :

Les centenaires suisses font preuve à la fois de vulnérabilité et de résilience, et un certain nombre d'entre eux vivent en institution.

Les vulnérabilités les plus manifestes sont causées par des atteintes à la santé, mais il faut aussi relever en parallèle la résilience psychologique. Le bien-être est supérieur à celui constaté dans des études précédentes.

Pour plus d'informations sur l'étude :



« Technologies et vieillesse »

Intervenante :

Sabina Misoch

Institut de recherche :

Haute école spécialisée de Suisse orientale (OST)

Les conclusions :

Les technologies peuvent aider les seniors à vivre le plus longtemps possible en sécurité et de manière autonome dans leur environnement familial.

Il est essentiel d'évaluer soigneusement aussi bien les avantages que les risques liés à l'utilisation de ces technologies, et de tenir compte de manière appropriée des aspects sociaux et éthiques qui y sont liés.

Le plus grand projet collectif national, AGE-INT :



« Abus financiers et seniors 2.0 »

Intervenants :

Olivier Beaudet-Labrecque & Cristina Cretu-Adatte

Institut de recherche :

HEG Arc

Les conclusions :

80% des plus de 55 ans ont été victimes d'abus financiers au cours des cinq dernières années, et 20% ont subi des dommages. Les pertes s'élèvent à environ 675 millions de

francs par an. Le plus souvent, les personnes concernées ont été victimes de pratiques commerciales douteuses. Mais c'est la cybercriminalité qui a entraîné les plus grandes pertes financières.

Institut de lutte contre la criminalité économique :



« Les images de la vieillesse sont décisives pour la santé mentale des seniors »

Les images de la vieillesse dans la société ont un impact important sur la vie des aînés. Christina Röcke, codirectrice du Healthy Longevity Center de l'Université de Zurich, souhaite remettre en question les stéréotypes courants et promouvoir une image positive de la vieillesse.

Beat Hauenstein et Marin Good, Pro Senectute Suisse

Vivre longtemps, sans être vieux... ce souhait paradoxal a une justification scientifique: la plupart des aînés se sentent plus jeunes qu'ils ne le sont. Selon Christina Röcke, il est prouvé que les images de la vieillesse ont une influence sur la qualité de vie des seniors. Chacun a sa représentation du vieillissement, de la vieillesse et de la vie des personnes âgées.

Promouvoir une image positive de la vieillesse

Ces images et stéréotypes liés à la vieillesse, qui nous sont propres, sont variés. «Ils influencent la manière dont une personne se perçoit ou perçoit les autres et la manière dont elle interagit avec eux», explique Christina

Röcke. Pour la chercheuse, «la vieillesse a de multiples visages». Les personnes qui ont une image positive de la vieillesse vivent clairement plus longtemps que celles qui en ont une représentation négative. De plus, les premières indiquent un taux de maladie plus bas à un stade ultérieur, et présentent de meilleures capacités de mémoire. Par contre, les seniors ayant une conception négative souffrent davantage de stress, de maladies cardiovasculaires, de troubles de la mémoire et ont un risque plus élevé de démences. «Il est donc important de promouvoir une image positive de la vieillesse», souligne Christina Röcke.

« Nous devons soutenir l'autonomie des personnes âgées, et non favoriser leur dépendance. »

Christina Röcke

«Le tsunami de la vieillesse»: Christina Röcke n'affectionne guère ce type d'expressions assez répandu. «Nous vivons plus longtemps en bonne santé: c'est tout sauf une mauvaise nouvelle!» Améliorer l'image de la vieillesse aurait des effets palpables en faveur d'une bonne santé des seniors. La vieillesse ne devrait pas être systématiquement associée à la maladie. Quel que soit l'âge, il ne s'agit toujours que d'un chiffre, qui ne dit pas grand-chose de l'état de santé d'une personne. Et nombre de seniors, justement, continuent à exercer des activités.

Soutenir l'autonomie

Les représentations du vieillissement n'influencent pas seulement les seniors eux-mêmes, mais également la manière dont leur entourage interagit avec eux. Un travail d'observation comportementale a mis en évidence le phénomène de la «dépendance apprise»: l'environnement social de seniors peu autonomes montre davantage d'attention et de sollicitude. Cette attitude n'encourage pas l'autonomie des aînés, au contraire. «Être trop attentionné ne rend pas toujours service», explique Christina Röcke, en ajoutant: «Nous devons soutenir l'autonomie des personnes âgées, et non favoriser leur dépendance.»

Recherche sur le vieillissement en bonne santé

Christina Röcke a étudié la psychologie à Berlin et aux États-Unis. Elle participe pendant ses études déjà à l'étude berlinoise sur la vieillesse (Berliner Altersstudie). Après des séjours postdoctoraux à la Brandeis University de Boston et à l'Université de Zurich, elle devient directrice scientifique de différents centres de recherche sur la vieillesse de l'Université de Zurich, notamment le pôle de recherche universitaire Dynamik Gesunden Alterns et le Zentrum für Gerontologie. Elle est codirectrice du Healthy Longevity Center fondé en 2022. Selon la définition de l'OMS, le vieillissement en bonne santé se réfère au processus d'évolution et de maintien des compétences fonctionnelles qui favorise le bien-être des seniors.



www.dynage.uzh.ch



Christina Röcke, codirectrice du Healthy Longevity Center de l'Université de Zurich, a expliqué l'influence des représentations individuelles et sociales de la vieillesse sur l'évolution de la santé des seniors (photo Peter Fuchs Photography).

PRO SENECTUTE

Observatoire

Les activités jouent un rôle crucial dans le bien-être et la qualité de vie des personnes âgées. En tant que senior, avoir une vie active contribue à entretenir sa mémoire. C'est ce qui ressort du dernier rapport partiel de l'Observatoire national de la vieillesse.

À l'occasion du 1^{er} congrès national Focus Vieillesse à Bienne, Pro Senectute Suisse a publié les résultats d'un sondage représentatif mené par la Haute école zurichoise de sciences appliquées (ZHAW) et l'Université de Genève. Le quatrième rapport partiel de l'Observatoire national de la vieillesse examine le lien entre les activités de loisirs et les capacités cognitives des personnes âgées – plus précisément la capacité d'apprendre, d'utiliser le langage et de se souvenir. L'enquête montre que les activités de loisirs sont

importantes pour préserver la capacité de mémoire des seniors.

Les activités de loisirs sont très répandues chez les personnes âgées et souvent pratiquées tout au long de la vie. C'est particulièrement le cas pour les activités physiques, sociales et intellectuelles (voir encadré) : la plupart des personnes qui étaient actives dans ces trois domaines au cours de la première moitié de leur vie continuent à pratiquer ces activités lorsqu'elles sont à la retraite.

Selon l'activité, 67 à 91% restent actives (physiquement : 78%, socialement : 67%, intellectuellement : 91%). De leur côté, les personnes qui n'étaient pas actives au cours de la première moitié de leur vie sont particulièrement nombreuses à exercer régulièrement ces trois types d'activités l'âge venant (activités physiques : 51%, sociales : 41%, intellectuelles : 61%).

Rapport partiel
de l'Observatoire
vieillesse :



En fin de compte

Congrès Focus Vieillesse : caricatures, images, messages



Passez en revue le 1^{er} congrès national Focus Vieillesse en textes et en images.

Qui a assisté au 1^{er} congrès national Focus Vieillesse? Qui a discuté avec qui? Quels messages, quelles informations le public a-t-il reçus? Sur www.congres-focus-vieillesse.ch, découvrez diverses photos d'ambiance, des caricatures et les présentations des intervenantes et intervenants à télécharger.



Impressum

Édition : Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, tél. 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch

Rédaction et layout : Tatjana Kistler

Textes : Alain Huber, Marin Good, Beat Hauenstein, Eliane Müller, Tatjana Kistler

Photos : Peter Fuchs Photography

Traduction : Pro Senectute Suisse, Nathalie Steffen Noiosi

Impression : Gutenberg Druck SA

© Pro Senectute Suisse

En bref



Programme de formation continue 2024

Nous proposons à nos collaboratrices et collaborateurs, à nos bénévoles et aux professionnels externes 78 formations continues axées sur la pratique dans les domaines spécialisés « Gérontologie et conseil », « Communication et gestion » et « Droit et finances ». Découvrez des approches méthodologiques, renforcez vos compétences et profitez de l'occasion pour échanger et créer des liens avec d'autres professionnels du terrain.



Faire bouger le corps et l'esprit

Fitness aquatique, randonnée, FitGym, cours de langue ou d'informatique : chaque jour, Pro Senectute propose plus de 450 cours à la population âgée en Suisse. Un clic suffit pour trouver les offres dans une région.

