

Revue spécialisée

# Psinfo

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



2/2022

## Forme et vitalité : la santé et l'alimentation des seniors

**La population âgée bouge**

Les seniors aiment l'exercice physique  
Pages 4 et 5

**Avec l'âge, les besoins changent**

L'influence positive d'une alimentation intelligente  
Pages 6 et 7

**Prévention : garder sa mobilité**

Des exercices malins pour éviter les chutes  
Page 8



*Sonya Kuchen,  
membre de la direction,  
responsable Coordination &  
soutien domaines spécialisés,  
Pro Senectute Suisse*

Dans le documentaire « Für immer Sonntag / My Old Man », le réalisateur suisse Steven Vit accompagne son père durant sa première année de retraite. Pour la plupart d'entre nous, l'idée de pouvoir faire ce que l'on veut tous les jours peut paraître séduisante. Or, cette liberté peut aussi représenter un défi.

En Suisse, 100 000 personnes prennent leur retraite chaque année. Outre les préoccupations sur l'organisation du quotidien, les nouveaux retraités sont généralement aux prises avec des questions liées à leur santé. Avec l'âge, rester suffisamment actif d'un point de vue aussi bien physique que psychique ne constitue pas seulement un défi : c'est aussi une question de motivation. Il est donc primordial de garder à l'esprit qu'il n'est jamais trop tard pour faire davantage d'exercice, et que l'on peut commencer une nouvelle activité à tout âge.

Ce numéro de Psinfo espère créer un déclic. Dans le cadre d'un entretien avec le Bureau de prévention des accidents et Promotion Santé Suisse, il met en évidence l'effet positif d'une activité physique régulière sur la santé et sur la participation à la vie sociale. Il invite à agir à titre préventif, ne serait-ce qu'avec de petites séquences d'entraînement. Enfin, il donne de précieux conseils alimentaires, très importants pour les seniors.

Nous vous souhaitons une lecture captivante et inspirante.

# S'unir pour promouvoir la santé

**Bettina Abel, vice-directrice de Promotion Santé Suisse, dirige les programmes d'action cantonaux. Avec Pro Senectute et d'autres partenaires, elle œuvre dans ce cadre pour une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et la santé psychique des personnes âgées.**

---

*Tatjana Kistler, Pro Senectute Suisse*

À la question de savoir comment les programmes d'action cantonaux de Promotion Santé Suisse répondent aux besoins des seniors, Bettina Abel, vice-directrice, répond ceci : « Nous faisons de la promotion de la santé pour et avec les personnes âgées. » Depuis 2007, elle dirige ces programmes qui, dans les cantons, visent à ce que les enfants, les jeunes et les personnes âgées se nourrissent de manière équilibrée, pratiquent plus d'activité physique et restent en bonne santé psychique. Avec succès, car de plus en plus de cantons lancent des processus participatifs avec la population âgée afin d'élaborer des programmes de ce type.



*«La psychologie de la motivation est un domaine qui recèle un potentiel pour simplifier et inscrire dans la durée les changements de comportement.»*

### Les contacts sociaux sont bons pour la santé

Les connaissances métier ont un rôle important à jouer dans les programmes d'action cantonaux. « Dans notre travail de fond, nous veillons à ne pas traiter uniquement des données et des preuves épidémiologiques. Nous analysons aussi les sondages et les études qui saisissent les perspectives, les besoins, les préférences et les objectifs des seniors », explique la spécialiste. Il est primordial de souligner et d'intégrer la diversité des besoins, qui reflète la diversité des seniors eux-mêmes.



« Je suis heureuse de partager ma vie avec de sympathiques voisins », témoigne Paulette, 75 ans, au sujet du projet « Quartier Solidaire » de Pro Senectute Vaud. Ce projet est un élément important des programmes d'action cantonaux de Promotion Santé Suisse (image m2d).

### Des projets à succès ont ouvert la voie

Aujourd'hui, la palette de projets en cours dans plusieurs cantons est déjà très large. Le projet « Tavolata », un réseau de tables d'hôtes, constitue un bon exemple. Son succès repose sur la combinaison de contacts sociaux et de savoureux repas... « et sur le fait que les personnes âgées s'organisent elles-mêmes », ajoute Bettina Abel.


Développé avec le concours de seniors, le projet-clé « E Guete z'Basel ! » vise pour sa part à promouvoir la mise en œuvre d'une alimentation équilibrée et savoureuse en toute autonomie, et ainsi à lutter ainsi contre la malnutrition. « Ce projet s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées vivant seules et souvent difficiles à atteindre », relève Bettina Abel.

### Une approche solidaire et sur un pied d'égalité


Principal prestataire d'offres d'activités physiques et de projets participatifs pour les seniors dans toutes les régions du pays, Pro Senectute contribue également à la promotion de la santé. Ainsi, Pro Senectute Vaud s'investit depuis maintenant 20 ans dans le domaine des « quartiers, villages et communes solidaires ». Ce concept mise sur l'action locale, crée et fait vivre des espaces de rencontre pour jeunes et aînés afin de promouvoir la qualité de vie de toutes les générations et le dialogue.

Les responsables n'ont nullement l'intention de se reposer sur leurs lauriers. « Nous analysons constamment les lacunes et les potentiels d'amélioration », explique Bettina Abel. Elle envisage aussi d'intégrer les expériences tirées de la pandémie dans l'évaluation, par exemple pour améliorer l'égalité des chances et l'atteinte des personnes vulnérables : « En collaboration avec d'autres acteurs comme Pro Senectute, les cantons et les communes, nous souhaitons continuer à créer un environnement favorable à la santé et accueillant pour les aînés. Pour ce faire, nous mettons la participation et l'égalité des chances au premier plan. » Et Bettina Abel d'ajouter qu'il faut également continuer à se pencher sur la perception de la vieillesse dans la société, chez les professionnels et les personnes âgées elles-mêmes.

Concernant le développement des programmes d'action, Bettina Abel entend aussi miser sur le potentiel élevé de la psychologie de la motivation, afin de simplifier et d'inscrire dans la durée les changements de comportement. « L'objectif est de développer et promouvoir des offres complètes qui associent participation à la vie sociale, alimentation équilibrée et mouvement », précise-t-elle.



En savoir plus sur les « Quartiers et Villages Solidaires » :



# Le sport des seniors est varié et tendance

**C'est un cliché courant : les personnes âgées ne font pas assez de sport et ont perdu leur curiosité. Pourtant, depuis 2020, les Suisses âgés de 65 à 74 ans sont tout aussi sportifs que ceux de 15 à 24 ans, et la tendance se confirme. Sur mandat de l'Office fédéral du sport, Markus Lamprecht récolte tous les six ans des données sur l'activité sportive et physique de la population suisse. Dans cette interview, il nous explique les dernières constatations.**

*Tatjana Kistler, de Pro Senectute Suisse, s'entretient avec Markus Lamprecht, auteur de l'étude « Sport Suisse 2020 »*

## **Pourquoi le sport des seniors est-il en plein essor ?**

Au cours des vingt dernières années, les Suisses de plus de 65 ans sont clairement devenus plus sportifs. Cela s'explique notamment par le fait qu'aujourd'hui, de nombreuses personnes gardent généralement leur entrain jusqu'à un âge avancé, sans ressentir de douleurs. Mais la raison principale est liée aux changements propres au domaine du sport en Suisse. Ces dernières années, il est devenu bien plus diversifié et coloré. L'innombrable quantité d'offres couvre les différents besoins. Parallèlement, la perception du sport a changé. De nos jours, elle est plus orientée sur la santé, le bien-être corporel, le maintien en forme, la détente, la découverte de la nature, que sur la compétition et la performance. Le sport est devenu une notion plus large. Aujourd'hui, il est évident que des activités comme la randonnée et le yoga sont considérées comme des activités sportives.

## **En comparaison avec les autres catégories d'âge, est-ce que les seniors sont également polysportifs ?**

Le large éventail de disciplines plaît beaucoup aux personnes âgées et répond à leurs besoins. Les seniors pratiquent divers sports et utilisent différentes offres en parallèle. Ils sont certainement plus polysportifs qu'avant, mais pas autant que les plus jeunes. Ils sont moins adeptes de la compétition et des sports d'équipe. La randonnée est clairement leur discipline favorite, avant le cyclisme et la natation. Ils apprécient également la gymnastique, le ski, le fitness, le yoga, la danse, le nordic walking, l'entraînement de la force et le ski de fond. Parmi les sports ludiques, c'est le tennis qui a le plus de succès. En règle générale, les seniors pratiquent trois sports en parallèle.

## **Est-ce que les personnes âgées sont membres d'un club de sport ou de fitness ?**

Avec l'âge, elles s'inscrivent moins aux clubs de sport et fréquentent nettement moins les centres de fitness. Ceci dit, au moins un cinquième des seniors sont encore membres d'un club de sport. Ils sont nombreux à s'engager bénévolement en accomplissant des tâches ou en occupant une fonction au sein d'un club. Nous avons même pu constater que l'engagement bénévole augmente après la retraite.

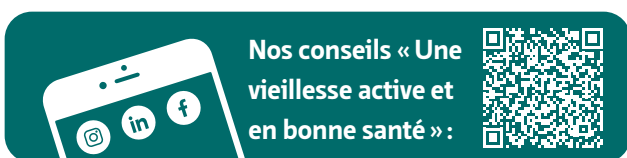
*« Pour les personnes âgées, il est très important d'avoir un aménagement propice au mouvement près de leur domicile. »*

## **Quel « type de mouvement » nécessite une infrastructure adaptée ?**

En premier lieu, c'est sans aucun doute la mobilité active, c'est-à-dire le déplacement à pied ou à vélo. La condition pour la pratiquer est d'avoir des chemins sûrs et attrayants. Il faut donc penser aux besoins des personnes à mobilité réduite en éliminant les obstacles comme les rebords de trottoirs élevés et les escaliers. Il faut également prévoir des mesures pour les jeux collectifs, comme l'aménagement de places de jeux intergénérationnelles ou de terrains pour la boccia, ainsi que pour les entraînements de fitness, en installant des appareils en plein air.

## **Quelle est l'influence d'un aménagement propice au mouvement sur l'activité elle-même ?**

Pour les personnes âgées, il est très important d'avoir un aménagement propice au mouvement près de leur domicile, étant donné qu'elles se déplacent dans un périmètre plus restreint. Les possibilités de mouvement dans les environs sont importantes pour elles, par contre les infrastructures sportives classiques le sont moins. La plupart du temps, elles font leurs randonnées et leurs tours à vélo à proximité de leur domicile.





Pour accéder à l'étude  
« Sport Suisse 2020 » :



### ***Dans quelle mesure les cantons et les communes sont-ils appelés à agir davantage dans ce domaine ?***

Non seulement les seniors estiment important de faciliter l'accès au mouvement et aux activités sportives dans leur zone d'habitation, mais ils évaluent aussi positivement les possibilités actuelles. Des avancées ont déjà été réalisées, notamment en ce qui concerne le vaste réseau de chemins pédestres. Des améliorations visant à rendre l'environnement autour du domicile plus propice au mouvement sont toujours possibles et très bien accueillies. Différents cantons, dont les Grisons et Lucerne, proposent déjà des offres de soutien aux communes qui s'intéressent à promouvoir le mouvement.

### ***Concernant l'activité physique des seniors, quels aspects souhaiteriez-vous étudier à l'avenir ou quels sont ceux sur lesquels vous souhaitez plus d'informations ?***

Sur tous les points mentionnés concernant le comportement sportif des seniors, il faut tenir compte du fait que ceux-ci forment un groupe particulièrement hétérogène. Il y a des grandes différences en fonction de l'âge et de l'état de santé. Il y a également d'importantes différences sociales : la formation, le revenu, la nationalité, le lieu d'habitation ont une influence. Il nous faut encore des données détaillées sur le besoin de soutien et les possibilités de soutien.

### ***Avec ses offres d'activité physique, en quoi Pro Senectute contribue-t-elle aux résultats actuels de l'étude ?***

Pro Senectute est le principal prestataire d'offres sportives pour les seniors en Suisse. Lorsqu'on se penche sur ses offres, on remarque qu'elles couvrent très bien la large palette des disciplines que les seniors affectionnent, aussi bien le nordic walking, la randonnée, le cyclisme, que la gymnastique, le fitness aquatique, la danse, le Pilates et le yoga. N'oublions pas les offres qui s'adressent aux personnes présentant des limitations physiques, comme celles dans les établissements médico-sociaux ou les entraînements avec DomiGym. Pro Senectute prend en considération les intérêts de la population, tels qu'ils ressortent de nos études, lors de l'élaboration des offres, renforce les tendances grâce à son succès et contribue à l'essor du sport chez les seniors, que nous pouvons mesurer.

### ***Quels aspects rendent les offres d'activité physique de Pro Senectute intéressantes pour les personnes âgées ?***

Chacun ou presque peut trouver quelque chose qui lui plaît. Il est également important de pouvoir bouger avec des personnes du même âge, avec une forme physique comparable et se trouvant dans la même étape de vie, et de pouvoir faire de nouvelles connaissances. Autrement dit, il ne s'agit pas de promouvoir des sports de performance, mais de proposer des offres très bien adaptées aux besoins des participants.

## « Manger sainement, c'est un mode de vie »

Heike Bischoff-Ferrari est l'auteure de la brochure *Gesund essen – fit bleiben*. Elle y sensibilise les personnes de 65 ans et plus sur l'importance d'une alimentation équilibrée. Dans le cadre de notre entretien, elle décrit les bases d'une alimentation saine et l'importance de la dimension sociale.

Marin Good, Pro Senectute Suisse, s'est entretenu avec Heike Bischoff-Ferrari, médecin gériatre

**En Suisse, la catégorie d'âge 65-74 ans est de loin celle où la proportion de personnes en surpoids est la plus élevée: on compte deux hommes sur trois et près d'une femme sur deux en surpoids. Quel rôle l'alimentation joue-t-elle?**

Bischoff-Ferrari: À partir de 50 ans, il est de plus en plus difficile de maintenir un poids santé. Le métabolisme ralentit et des changements hormonaux se produisent. En outre, l'activité physique diminue, alors que le temps passé assis augmente. Nous encourageons donc à adopter une alimentation saine et riche en protéines.



Uniquement réduire les calories n'est pas efficace, car on risque de perdre en premier lieu de la masse musculaire. Adoptez aussi une vie active en effectuant chaque jour 6000 à 8000 pas. Cela réduit le risque de décès prématuré d'environ 40% ainsi que le risque d'apparition de maladies chroniques comme les troubles cardiovasculaires, le cancer et la démence.

**Qu'entend-on par « alimentation saine » et que recommande-t-on à partir de 65 ans?**

Manger sainement, c'est un mode de vie. Prenez l'exemple du régime méditerranéen: le plaisir de faire les courses, de cuisiner et de partager un bon repas en famille ou entre amis en fait partie. Les apports sains en protéines, comme les légumineuses et les fruits à coque, sont importants pour maintenir la masse musculaire. Pour les protéines animales, le poisson et la viande blanche, comme le poulet, sont plus sains que la viande rouge.



Nos conseils  
« L'alimentation pendant la vieillesse »:



Les vitamines et les sels minéraux sont aussi importants : la moitié de l'assiette devrait contenir des légumes, des fruits et des baies, dont les fibres favorisent l'activité intestinale. On privilégie des apports sains en matière grasse, comme l'huile d'olive ou de colza, et en glucides, comme le riz complet. Sans pour autant se priver !

**Nos habitudes alimentaires (déjeuner, dîner, souper) sont-elles obsolètes ?**

Non, et encore moins si l'alimentation est saine. Pour les muscles, il est important que chaque repas contienne des protéines de qualité (par ex. un yaourt grec avec des baies et des noix pour le déjeuner). Pour bien dormir, on ne devrait pas souper trop tard. Les dernières recherches montrent qu'un jeûne intermittent de douze heures par jour stimule le renouvellement cellulaire.

« La solitude réduit souvent la mobilité et nuit à la qualité de l'alimentation. »

**L'alimentation des seniors seuls diffère-t-elle de celle des seniors en couple ou en colocation ? La dimension sociale est-elle importante pour l'alimentation ?**

La solitude a des effets extrêmement négatifs sur la santé des seniors : elle multiplie par deux le risque de démence,

car la stimulation de liens sociaux manque. La solitude est un facteur de stress pour le cerveau ; elle réduit aussi la mobilité et nuit à la qualité de l'alimentation. Avec l'âge, la sensation de satiété après le repas perdure ; les seniors, surtout s'ils vivent seuls, mangent donc moins, ou moins bien. La motivation de manger ensemble leur fait défaut. Ils mangent sans plaisir ou oublient de manger.

**Les cours de cuisine sont prisés, chez Pro Senectute aussi. Est-ce pertinent du point de vue de la promotion de la santé ?**

Les cours de cuisine sont très tendance. On peut y faire de belles rencontres. On peut reproduire les recettes à la maison, acheter des produits frais au marché et partager ce que l'on a appris avec la famille et les amis. De plus, la santé et la qualité de vie s'en trouvent améliorées.

**Que peut faire Pro Senectute pour aider les seniors à gagner en régularité dans leur alimentation ?**

Le service de livraison de repas est une prestation précieuse de Pro Senectute. On pourrait aussi réunir des personnes qui n'aiment pas manger seules et proposer des après-midis cuisine.

## Portrait



**Heike Bischoff-Ferrari** est médecin-chef en gériatrie à l'hôpital de Zurich Waid. Elle dirige l'unité de gériatrie et dispose d'une chaire de gériatrie et de recherche sur la vieillesse à l'Université de Zurich. Enfin, elle dirige le Centre de la vieillesse et de la mobilité de l'hôpital universitaire et de l'hôpital municipal de Zurich.

# « Chaque franc investi dans la campagne compte »

Faire régulièrement de l'exercice peut diminuer le risque de chutes. Les possibilités sont nombreuses et le plaisir est au rendez-vous. Avec la campagne «L'équilibre en marche», Hansjürg Thüler œuvre dans ce sens avec enthousiasme pour le Bureau de prévention des accidents (BPA) depuis 2016.

De Tatjana Kistler, Pro Senectute Suisse

Chaque année en Suisse, environ 280 000 personnes chutent si lourdement qu'elles doivent se rendre chez le médecin ou à l'hôpital. Quelque 1600 personnes par année meurent des suites d'une chute. Un quart des blessures provoquées par des accidents sont dues à des chutes, qui se produisent à la maison ou pendant les loisirs. Les accidents de sport ne sont pas pris en compte dans ces chiffres.



« Avec «L'équilibre en marche», nous contribuons à améliorer la qualité de vie des seniors. »

### Intégrer des exercices physiques au quotidien

Ces deux dernières années, à cause de la pandémie, de nombreux seniors ont passé beaucoup de temps à la maison, précisément là où la plupart des chutes se produisent : escaliers, ménage, déplacements. « La plupart des accidents se produisent dans des situations courantes », confirme Hansjürg Thüler, qui dirige depuis dix ans le domaine Sport et mouvement pour le Bureau de prévention des accidents (BPA) et qui s'est énormément investi pour la mise en œuvre de projets d'activités physiques pour les seniors. « Avec des exercices ciblés de mouvement et de renforcement musculaire, on peut éviter beaucoup de chutes, voire, dans les pires scénarios, une limitation permanente de la mobilité », explique-t-il. C'est dans ce contexte, il y a

presque six ans et demi, qu'est née la campagne de sensibilisation «L'équilibre en marche», portée par le BPA, Promotion Santé Suisse et Pro Senectute. Selon Hansjürg Thüler, le principe est simple : « La force musculaire et le sens de l'équilibre diminuent avec l'âge. La pratique régulière d'exercices physiques permet de contrer cette réduction et de rester plus longtemps autonome. »


### La campagne atteint le public cible


D'autres partenaires de renom, comme la Ligue suisse contre le rhumatisme ou physio swiss, œuvrent aussi dans ce sens. L'intérêt pour les programmes d'exercices physiques et les tests d'évaluation sur [equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch) ne faiblit pas. « Chaque année, nous atteignons plus de 100 000 seniors supplémentaires. Compte tenu des nouveaux départs à la retraite, il s'agit d'un excellent résultat. En période de crise aussi, plus précisément pendant la pandémie, la campagne s'est avérée extrêmement pertinente, en montrant qu'il était possible de s'entraîner régulièrement, facilement et confortablement chez soi », explique Hansjürg Thüler.

Il est particulièrement content du fait que chaque franc investi engendre de grandes économies :



chaque chute en moins permet d'éviter non seulement des souffrances inutiles, mais aussi des coûts (traitement, thérapie, soutien au quotidien ou encore conséquences d'une angoisse paralysante). « Il est motivant de pouvoir montrer les bienfaits de l'activité physique en lieu sûr à la population et contribuer à améliorer la qualité de vie et l'autonomie des seniors. », confie Hansjürg Thüler.

L'équilibre en marche : Testez votre mobilité : 





# « Il n'est jamais trop tard pour entretenir sa santé »

Erich Scheibli s'occupe du programme d'évolution démographique et dirige le service Care Management pour l'assurance-maladie Swica. Il nous explique comment Swica encourage les seniors à effectuer des activités bénéfiques pour la santé.

Marin Good, Pro Senectute Suisse, s'est entretenu avec Erich Scheibli, responsable du programme d'évolution démographique chez Swica

**En Suisse, seuls 2% des coûts de la santé sont consacrés à la prévention et à la promotion. La majeure partie des coûts proviennent des traitements et des thérapies. Le souhait de changer de paradigme est de plus en plus fort. Comment Swica y répond-elle ?**

Erich Scheibli : Chez Swica, la promotion de la santé et la prévention revêtent une grande importance depuis de nombreuses années. Danse, golf, tennis, escalade, fitness, conseils en nutrition, massages, coaching basé sur la pleine conscience, coaching personnel, etc. : les assurances complémentaires de Swica soutiennent les activités les plus diverses.



« Rester actif contribue à garder la santé. »

**Avec le programme « En forme à la retraite », Swica encourage les seniors à effectuer des activités bénéfiques pour la santé. Comment cela fonctionne-t-il ?**

Nos client·e·s de tous âges peuvent bénéficier de notre grande variété d'offres. Il n'est pas nécessaire d'avoir un abonnement de fitness, ni de disposer d'équipements de sport coûteux à la maison. Nous soutenons nos client·e·s par exemple avec plus de 120 vidéos d'entraînement en ligne d'endurance, de force, de mobilisation ou de Pilates qu'ils peuvent suivre en tout temps gratuitement : les exercices ont été conçus en collaboration avec Pro Senectute et les vidéos de Pilates avec Update Fitness.

**Les assurances complémentaires de Swica prennent en charge une partie des coûts de participation aux activités**





Les épisodes de l'émission TV « Ça bouge à la maison » avec Lucas Gigon et Fanny Meier de Pro Senectute Arc Jurassien peuvent être visionnés gratuitement sur le site Internet de Swica (images m&M).

**physiques de Pro Senectute. Pourquoi maintenir les seniors actifs est-il si important pour vous ?**

Une chose est sûre : nous vivons et restons actifs de plus en plus longtemps. Rester actif pendant la vieillesse contribue sensiblement à se maintenir en bonne santé. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour entretenir sa santé. La recherche a prouvé que même si l'on s'y met sur le tard, on peut agir sur sa santé. Il est alors d'autant plus important que Swica, en tant qu'assurance-maladie, soutienne cette démarche.

Swica met à disposition tous les épisodes de « Ça bouge à la maison » :



# Une place de jeux pour tous les âges

À Saint-Gall, le projet « Hopp-la Fit » est de retour après la pause hivernale : des seniors et des enfants exercent leur force et leur équilibre sur des places de jeux intergénérationnelles.

Marin Good, Pro Senectute Suisse



Une place de jeux intergénérationnelle pour exercer la force et l'équilibre dans l'espace Areal Bach à Saint-Gall (image m2d).

Des cerceaux de hula hoop et des rires d'enfants : lorsque l'on arrive dans l'espace Areal Bach du quartier St. Fiden dans l'est de Saint-Gall, on a l'impression de s'approcher d'une place de jeux investie par les familles. Or, la réalité est un peu différente : on se retrouve face à une bonne dizaine de joyeux seniors entourés d'enfants.

### « Interagir avec les enfants est motivant »

En ce mardi printanier de début mai, le projet « Hopp-la Fit » est de retour après l'hiver. « Je suis très heureuse de revoir les seniors et les enfants s'entraîner à nouveau ensemble », confie Liisa Clausen, la monitrice.

En septembre de l'année dernière, les seniors et les enfants ont pratiqué ensemble des activités physiques en plein air pour la première fois. Objectif : faire bouger toutes les générations de Saint-Gall. Ludique, l'entraînement dure une heure chaque semaine et porte sur la force et l'équilibre. Non seulement il a des effets positifs sur la santé physique et prévient les chutes, mais il encourage aussi l'intégration sociale et les échanges

intergénérationnels : « Il est important pour nous que les seniors se sentent valorisés au sein de la société », explique Liisa Clausen. « Interagir avec les enfants les motive en leur apportant de la joie et de la variété dans leur quotidien », ajoute-t-elle.

### Un projet en pleine expansion

À l'origine de ce projet intergénérationnel, développé en collaboration avec l'Université de Bâle, on trouve la fondation Hopp-la. Après Saint-Gall, Bâle, Baar et Buchs, la fondation compte, en collaboration avec des crèches et des écoles, élargir son projet de séances d'activités physiques intergénérationnelles sur des places de jeux à d'autres communes de Suisse. Elle forme des monitrices et moniteurs avec Pro Senectute Suisse.



En savoir plus sur  
« Hopp-la » :



## À table, les vieux !

Philippe Pitaud, Toulouse : Éditions Érès

Pour les personnes âgées, le repas est un moment central autour d'un objet, la nourriture, à consommer avec d'autres, semblables par leur âge ou leurs déficiences mais différents par leur essence propre. Se nourrir pose à la fois des questions à résoudre – Que mange-t-on ? avec qui ? À quelle heure ? – mais aussi des problèmes à considérer - de poids et/ou de dénutrition, cardio-vasculaires, digestifs... Les auteurs, chercheurs, praticiens, enseignants, apportent leurs analyses et leurs témoignages à destination des professionnels et des aidants.



## Dans l'eau. Pour une psychomotricité aquatique. Théories et cliniques

Catherine Potel, Paris : Éditions In Press, 2021

En donnant une grande place à l'expérience clinique, avec des exemples de différents dispositifs sur des personnes de pathologies et d'âges variés, les auteurs approfondissent les arguments qui fondent tout projet thérapeutique aquatique. Malgré une simplicité sensorielle apparente, cette médiation de soin reste complexe.



## Se mettre à courir quand on est vieux, gros, (sympa) et pas sportif. Pour vivre mieux et plus longtemps. 24 semaines planifiées pour débiter la course à pied

Nadine Charlat, Paris : Amphora 2020

Ce livre s'adresse à tous ceux qui ont envie de se mettre à courir : jeune ou vieux, mince ou en surpoids, sportif ou non, à la condition qu'ils soient capables de marcher environ une demi-heure et qu'ils aient l'autorisation de leur médecin. Il se conclut sur une dizaine de conseils diététiques assez généraux pour encourager le lecteur devenu un coureur confirmé à changer de mode d'alimentation.



## Bien manger, bien vivre, bien vieillir ! Savourez, partagez, appréciez la vie

Patrick Serog, Roseline Levy-Basse, Paris : In Press, 2021

Ce livre ouvre un chemin pour bien vieillir. Il vient balayer bien des idées reçues. Non, on ne perd pas le plaisir de manger en vieillissant. Oui, l'optimisme a un effet positif sur la santé. Oui, on peut commencer une activité physique après 65 ans et améliorer sa qualité de vie. Les auteurs nous invitent à poser un nouveau regard sur notre vie : accepter de recevoir des autres de bon cœur après avoir beaucoup donné à ses enfants, à sa famille, à son travail, entreprendre de nouveaux projets qui donnent du sens à la vie, avoir du plaisir à manger, être acteur de sa vie, entretenir le désir. Conseils pratiques, astuces nutritionnelles et gustatives, témoignages font de ce livre un véritable guide.



zhaw

Sélection des titres effectuée par :

ZHAW Hochschulbibliothek

Site web : [zhaw.ch/hsb/gerontologie](http://zhaw.ch/hsb/gerontologie)

Téléphone : 058 934 75 00

E-mail : [gerontologie.hsb@zhaw.ch](mailto:gerontologie.hsb@zhaw.ch)



## Donnez des cours d'activité physique !

**Vous aimez bouger et souhaitez travailler avec des personnes âgées ?  
Vous avez le profil parfait pour être monitrice ou moniteur pour nos cours de mouvement et de sport !**

En collaboration avec l'Office fédéral du sport, Pro Senectute forme régulièrement de nouvelles monitrices et nouveaux moniteurs de sport des adultes. « Si vous avez une bonne condition physique, de l'empathie et du plaisir à travailler avec les personnes âgées, le sens des responsabilités et de la motivation, vous êtes la personne qu'il nous faut », assure Vincent Brügger, responsable Mouvement, Formation et culture chez Pro Senectute Suisse.

### Formation en deux parties

La formation de base comporte une partie générale et une partie spécifique. Dans la première partie, qui dure trois jours, les participantes et participants acquièrent des connaissances théoriques et des bases pratiques, notamment sur les besoins des seniors. D'une durée de trois ou quatre jours, la partie spécifique met l'accent sur la discipline choisie.

### 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 :** Sonya Kuchen, Marin Good, Tatjana Kistler

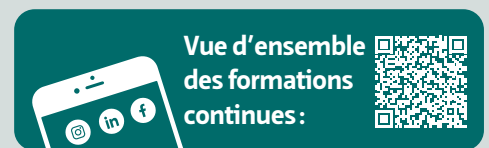
**Traduction :** Pro Senectute Suisse, Nathalie Steffen Noiosi

**Imprimerie :** Gutenberg Druck AG

© Pro Senectute Suisse

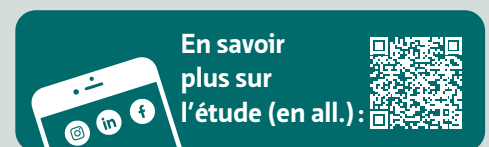
### Formation continue : dernières places disponibles

Il reste quelques places pour les formations continues 2022 de Pro Senectute. Le personnel et les bénévoles de Pro Senectute ainsi que les professionnels du domaine en général y trouveront des formations d'une demi-journée à deux jours dans les thématiques « Gérontologie et conseil », « Communication et gestion » et « Reporting et demandes ». Elles leur permettront d'acquérir ou d'approfondir des connaissances et des compétences sociales, professionnelles et méthodologiques.



### Recherche de participants pour une étude

Vous n'êtes pas à l'aise sur vos jambes ou avez déjà été victime d'une chute ? L'étude « STRONG » analyse si le petit-lait peut réduire le risque de chutes et améliorer la force musculaire. Le centre vieillesse et mobilité de l'Université de Zurich recherche 800 participantes et participants à partir de 75 ans.



### Formation continue des moniteurs de sport : nos cours reprennent en force !

Plus de 60 cours de formation et de formation continue sont organisés chaque année pour nos moniteurs (formés sous le label du sport des adultes de l'Office fédéral du sport à Macolin), dans les domaines du mouvement, du sport ou de la prévention. Ces moniteurs encadrent des groupes de tous niveaux, des « Activités physiques au home » aux « Excursions d'été » en moyenne montagne.

