

LE SAVIEZ-VOUS?



SÉNIORS Dès 60 ans, mieux vaut prendre soin de soi pour vivre en pleine forme le plus longtemps possible et retarder les effets du vieillissement sur sa santé.

Pour vieillir en bonne santé

LYSIANE FELLAY

L'allongement de l'espérance de vie (plus de 79 ans pour les hommes et plus de 84 ans pour les femmes en 2015) et le vieillissement de la population représentent un défi à relever en termes de santé publique. «Les séniors seront toujours plus nombreux. Les maladies chroniques, comme le diabète ou la BPCO, ne cessent de gagner du terrain. Les personnes âgées auront de plus en plus besoin de soins et d'aide à domicile. Elles auront également besoin du soutien de leur entourage. En suivant les recommandations de

«Un mode de vie sain peut aider à éviter ou à retarder un problème de santé.»



CÉDRIC DESSIMOZ
MÉDECIN
CANTONAL
ADJOINT

prévention et de promotion de la santé, cela pourrait être freiné ou évité», souligne le médecin cantonal adjoint, Cédric Dessimoz.

Dès 60 ans

Dans ce contexte, le canton a adopté une stratégie. Les autorités souhaitent que la population reste le plus longtemps possible en bonne santé, tout en ayant une bonne qualité de vie. La recette pour y parvenir est simple. Il faut adopter un mode de vie sain avec une alimentation équilibrée, du mouvement au quotidien et le maintien des liens sociaux. Ces habitudes jouent un rôle important pour freiner le développement d'une maladie chronique ou pour préserver l'autonomie de

POUR PRÉSERVER LEUR SANTÉ, IL FAUT...

- Les informer, les orienter et les former ainsi que leur entourage.
- Les inviter à bouger (sert également à prévenir les chutes) et à manger équilibré.
- Les aider à maintenir des relations sociales.
- Prévenir la maltraitance et favoriser la bientraitance.
- Prévenir les addictions.

UNE JOURNÉE POUR SE PENCHER SUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ DES SÉNIORS

Une stratégie cantonale de promotion de la santé pour les personnes âgées de 60 ans et plus vient d'être élaborée en Valais. Une journée a été organisée le 3 novembre dernier à Sion pour lancer la plateforme 60+. Une plateforme destinée à mettre en œuvre la promotion de la santé et la prévention pour les séniors. Elle sera gérée par Promotion Santé Valais en collaboration avec les acteurs du domaine. Cette journée a permis à une soixantaine de participants provenant de différents domaines (CMS, EMS, représentants de communes, médecins, organis-

mes de prévention ou encore HES) de découvrir cette stratégie. Certains partenaires déjà actifs dans le domaine ont pu présenter leurs actions et leurs projets. Le canton des Grisons, très engagé dans le domaine, est venu également parler de son programme cantonal. L'après-midi, les participants ont pu prendre part à des ateliers sur les thèmes mis en avant dans la stratégie comme informer, bouger, prévenir les chutes, promouvoir la bientraitance ou encore prévenir les addictions. Une manière de donner un coup d'envoi très concret à cette plateforme. ◉

la personne. «Il est bon de faire passer ce message dès 60 ans déjà pour anticiper les étapes à venir. La retraite est synonyme de grands changements. Du jour au lendemain, la personne change de rythme de vie. Il est bon de s'y préparer. C'est important également de

penser à son futur en termes de santé», explique le Dr Cédric Dessimoz. Il existe d'ailleurs des cours de préparation à la retraite proposés par Pro Senectute dans de grandes entreprises du canton.

Pour mettre en pratique cette stratégie cantonale, une plate-

forme cantonale 60+ vient de voir le jour. Elle sera pilotée par Promotion Santé Valais. Le travail se fera en collaboration avec les différents acteurs du domaine. La mission de la plateforme 60+ sera de passer des messages de prévention, mais

aussi de coordonner toutes les offres en matière de prévention destinées aux séniors sur le canton. La coordinatrice, Cathy Berthouzoz, devra également se charger de mettre en réseau les différents professionnels.

Lutter contre l'isolement

Il existe une offre riche et variée pour encourager les séniors à prendre soin d'eux. Certaines communes, associations, ou fondations comme Pro Senectute, mettent en place diverses activités, prestations ou cours pour faciliter la vie des séniors et les sensibiliser à l'importance de la prévention en matière de santé. Pro Senectute, par exemple, propose des cours pour utiliser sa tablette. Il existe différents niveaux. Pro Senectute va également à la ren-

contre des séniors. «Nous avons mis en place des clubs d'ainés dans la plupart des régions du canton», note Yann Tornare, directeur de Pro Senectute Valais. «L'objectif de ces clubs est de lutter contre l'isolement social. Ce sont des bénévoles, des personnes âgées, qui se chargent d'organiser des activités pour les séniors. Ces groupes et ces clubs sont accompagnés par des animateurs de Pro Senectute. Ils adaptent le programme selon les intérêts des participants», continue-t-il. En Valais, il n'y a pas moins de 110 clubs d'ainés et 76 groupes culturels avec près de 6500 participants. Jeux, excursions ou encore repas sont organisés régulièrement. Et les aînés y ont pris goût. «Des activités sportives sont organisées régulièrement et connaissent toujours plus de succès. Il y a différents sports et différents niveaux. Certains groupes de marche prévoient des balades douces alors que d'autres souhaitent marcher cinq heures d'un bon pas et sans trop s'arrêter pour flâner», poursuit-il. Les séniors entretiennent ainsi leur santé physique tout en maintenant des liens avec les autres participants. Les bénévoles de Pro Senectute sont tous des personnes âgées de 60 ans et plus. Elles sont formées pour encadrer les activités. «Cela permet de valoriser les compétences de ces personnes. Elles ont encore énormément de choses à transmettre. Je trouve vraiment très important de valoriser leurs compétences», note pour terminer Yann Tornare. ◉

Vendredi 20 novembre, l'émission «L'antidote – Impuissance et tabagisme» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, etc., puis à 20 h samedi et dimanche soir.

POUR ALLER + LOIN

Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Toutes les infos sur les cours et les événements proposés par Pro Senectute. www.vs.pro-senectute.ch
La plateforme 60+ www.promotionsantevalais.ch/prevention/p6.html

JOURNÉE RECHERCHE HES-SO

Des réflexions autour de la douleur

Il y a différents types de douleur, la douleur chronique, la douleur chez les personnes non communicantes comme les enfants ou les personnes nécessitant des soins intensifs. Toutes ces douleurs, et bien d'autres encore, font l'objet de nombreuses recherches. Une journée fera le point sur ces recherches le 25 novembre à Sion dans les locaux de la Clinique ro-

mande de réadaptation. Ce sera l'occasion pour les chercheurs et les professionnels de se rassembler autour de cette thématique. Différents angles seront abordés par des spécialistes venus principalement de Suisse, mais aussi de l'étranger. ◉

Plus d'infos <http://www.hes-so.ch/fr/douleur-repensee-theme-journee-recherche-domaine-6202.html>

PRIX DE LA FONDATION LEENARDS

Redonner de l'autonomie aux personnes âgées

Une équipe de recherche de la HES-SO Valais a remporté le prix Leenards, attribué par la fondation du même nom, pour son projet de recherche sur «les effets du programme d'exercices physiques à domicile T & E Elderly sur la prévention des chutes et la qualité de vie des séniors». Les professeurs à la HES-SO Anne-Gabrielle Mittaz Hager et Nicolas Mathieu ainsi que le doctorant Roger Hilfiker voient ainsi leurs efforts récompensés.

Très concrètement, ils ont mis en place un programme visant à aider les séniors à retrouver une mobilité qu'ils avaient en partie perdue. Ils proposent un programme d'exercices à domicile adaptés à la personne et sous supervision d'un physiothérapeute. Ainsi, la personne va retrouver une motivation, de l'autonomie et de la confiance en soi. Le programme a pour objectif de diminuer le risque de chute et d'améliorer la qualité de vie. ◉