



2|2024

# GERONTOLOGIE CH

PRATIQUE + RECHERCHE



**« La technologie au service de la qualité de vie des aîné·e·s » :**  
Questions critiques, produits testés  
et programme de fitness cognitif dès la page 4

**Commune amie des aîné·e·s**  
GERONTOLOGIE CH  
publie un guide  
Page 12

**Bienfaits de la géragogie musicale**  
Offre de formation, avec  
deux exemples pratiques  
dès la page 20



6

## TECHNOLOGIES

**4** Questions critiques sur les **smartwatches, capteurs, etc.**

**6** Applications des technologies intelligentes et de la robotique

**7** Programme de «**fitness cognitif**»

**8** **Gérontechnologies: utiles ou gadgets?**

**10** **Sentiment subjectif d'exclusion numérique chez les seniors**

## POLITIQUE

**12** Guide de la **commune amie des aîné·e·s**

14 NOTES

## SANTÉ

**16** Comment **mieux gérer les crises** de la vie

**18** **Suivi lacunaire des seniors atteints de déficience visuelle**

## MUSIQUE

**20** **La géragogie musicale, un plus pour les EMS**

**22** **Souvenirs sonores**

**23** **Conservatoire pour seniors**

## ACCOMPAGNEMENT

**24** **Les excursions dans la nature font sens, malgré la démence**



12



20

## IMPRESSUM

## Éditeur

GERONTOLOGIE CH  
Kirchstrasse 24  
3097 Liebefeld  
www.gerontologie.ch

## Comité de rédaction

Patrick Probst,  
komform GmbH  
Coordonnées:  
mail@komform.ch  
031 971 28 69

## Rédaction

Camille-Angelo Aglione,  
AVALEMS; Christoph  
Hürny, médecin; Barbara  
Masotti, Scuola universi-  
taria professionale della  
Svizzera italiana; Delphine  
Roulet Schwab, Institut et  
Haute Ecole de la Santé  
La Source (HES-SO); Barbla  
Rüegg, GERONTOLOGIE CH;  
Alexander Seifert, FHNW;  
Dieter Sulzer, ZHAW; Sara  
Tomovic, Réseau spéciali-  
sé Physiothérapie; Silvan  
Wittwer, Age Stiftung

## Annonces

info@gerontologie.ch

Concept, graphisme  
et production

komform GmbH, Berne  
Photo de couverture  
Shutterstock

## Traductions

Sylvain Bauhofer  
GERONTOLOGIE CH  
Parution trois fois par  
année. Tirage: 1600  
exemplaires. Le prix de  
vente est compris dans la  
cotisation de membre. Des  
abonnements à l'année de  
même que des numéros  
individuels peuvent être  
commandés auprès de  
l'éditeur.

ISSN 2673-4958

24 Juin 2024  
© 2024 komform

---

**« Un avant-goût  
du colloque »**


**Vous aimeriez  
devenir membre de  
GERONTOLOGIE CH  
ou vous abonner  
au présent  
magazine ?**

Contactez-nous à  
l'adresse

[info@gerontologie.ch](mailto:info@gerontologie.ch)

Chères et chers membres,  
Chères lectrices et chers lecteurs,

Nous avons le plaisir de vous adresser ce deuxième numéro de l'année de notre magazine, consacré en grande partie à la thématique de l'âge et des technologies. L'occasion pour vous de découvrir en avant-première certain·e·s des conférenciers·ières qui interviendront lors de notre Colloque national spécialisé le 5 septembre à Berne! Allant des technologies du quotidien à l'instar des smartwatches à des produits du futur comme les robots, la gamme des technologies qui peuvent apporter une plus-value à la qualité de vie des personnes âgées est large. L'utilisation de ces technologies pose toutefois des questions importantes notamment en termes d'éthique. Notre colloque offrira une opportunité d'en savoir plus sur les technologies actuelles et à venir, mais aussi de réfléchir aux conditions nécessaires à une utilisation responsable. Ce numéro comporte par ailleurs différents articles passionnants sur des thèmes variés comme les communes amies des aîné·e·s, la géragogie musicale ou les interventions basées sur la nature.

Meilleures salutations  
et bonne lecture!



**Delphine Roulet Schwab**

Dr. phil., psychologie, Profes-  
seure à l'Institut et Haute École  
de la Santé La Source (HES-SO)  
à Lausanne. Présidente de  
GERONTOLOGIE CH.  
[✉ d.rouletschwab@ecolelasource.ch](mailto:d.rouletschwab@ecolelasource.ch)

# Questions critiques sur les smartwatches, capteurs, etc.

Face au vieillissement de la population et à la pénurie croissante de personnel soignant, le développement de technologies pour la santé et la sécurité des seniors apparaît souvent comme une voie prometteuse. Leur utilisation effective soulève toutefois des questions.

Texte : **Delphine Roulet Schwab** et **Sophie Sieber**

Depuis plusieurs années, des technologies dites « intelligentes » sont utilisées en Suisse dans l'aide et les soins aux personnes âgées. Les smartwatches, les GPS, les capteurs ou les caméras en font partie. Ces technologies sont souvent présentées comme des sources potentielles d'économies de personnel et de décharge des proches aidant·e·s. La littérature scientifique et la pratique montrent toutefois que leur utilisation auprès de personnes âgées soulève de nombreux enjeux, aussi bien en termes d'acceptation par les personnes concernées que sur le plan éthique.

## 1. Objet de la recherche

Dans ce contexte, l'Institut d'éthique biomédicale de l'Université de Bâle et la Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO)

ont conduit un projet de recherche national à devis mixte sur les technologies intelligentes à domicile, financé par le Fonds national suisse pour la recherche (FNS / PNR77 Digitalisation).



Une partie de ce projet nommé RESOURCE a consisté en une étude qualitative visant à mieux comprendre les expériences, les points de vue et les préoccupations de personnes âgées, de proches et de professionnel·le·s de la santé (30 entretiens semi-directifs auprès de dix triades) face à ces technologies en Suisse romande, afin de formuler des recommandations pour leur utilisation.

Les technologies abordées allaient des montres d'appel d'urgence aux capteurs portés (Fit-bits, smartwatches), aux capteurs de surveillance (avec caméra ou non) et aux robots de compagnie (Pepper). Les personnes âgées interviewées (huit femmes et deux hommes) vivaient en appartement (n=5), en appartement adapté (n=3) ou en EMS (n=2), dans les cantons de Vaud, Genève et Neuchâtel. Elles avaient en moyenne 88,4 ans.

Les proches interviewé·e·s étaient généralement le fils ou la fille (n=9) ou le conjoint (n=1). Les professionnel·le·s étaient infirmiers·ères (n=3), référent·e·s social·e·s de logements adaptés (n=3), responsables de centre d'accueil temporaire (n=2) et aides-soignant·e·s à domicile (n=2).



Les technologies étudiées dans le projet de recherche allaient des montres d'appel d'urgence aux robots (ci-dessus), en passant par les capteurs portables ou de surveillance (photo à g.).

Photos: mäd

## 2. Analyse des interviews

L'analyse des propos des interviewé·e·s a mis en évidence des préoccupations en lien avec les risques de remplacement de l'humain par la technologie, d'intrusion dans la vie privée, de trop grande surveillance et de coûts élevés. Les proches et les professionnel·le·s disaient prêter attention à l'avis de la personne âgée et ne se voyaient pas installer une tech-

nologie derrière son dos ou lui en recommander une sans l'informer correctement.

La mise en perspective des propos des interviewé·e·s au sein des triades a révélé que le positionnement des membres était globalement aligné et que ceux-ci partageaient souvent un point de vue assez proche quant aux différentes technologies discutées. De manière générale, les technologies les moins acceptées étaient les caméras et les robots. Dans les triades au sein desquelles des divergences d'opinions et des tensions apparaissaient, celles-ci semblaient plus être liées aux situations de soins qu'aux technologies elles-mêmes. Ainsi, des discordances apparaissaient surtout dans les situations qui présentaient des conflits entre les membres et/ou une grande complexité en termes de soins et d'accompagnement.

## 3. Recommandations

Ces résultats ont conduit à formuler des recommandations visant à améliorer la communication en amont de l'utilisation éventuelle de technologies.

Il s'agit ainsi :

- d'informer la personne âgée sur les technologies existantes (avantages, inconvénients, coûts, etc.) afin qu'elle puisse décider en connaissance de cause ;
- de discuter de l'usage éventuel de technologies avant d'être dans une situation d'urgence (p.ex. retour à domicile suite à une hospitalisation) ;
- d'aborder la question de l'usage possible de technologies lorsque la personne âgée a toute sa capacité de discernement, notam-

ment dans le cadre d'un projet de soins anticipé ou de l'évaluation des besoins en soins (RAI ou autre).

Une piste serait également d'intégrer le thème des technologies intelligentes dans les canaux et les événements d'information destinés aux seniors (cours de préparation à la retraite, accueil communal des nouvelles et nouveaux retraité·e·s, etc.). ■



### Pour en savoir plus :

Felber, N.A., Lipworth, W., Tian, Y.J., Roulet Schwab, D., & Wangmo, T. (2024). Informing existing technology acceptance models: a qualitative study with older persons and caregivers. *European Journal of Ageing*, 21, 12. <https://doi.org/10.1007/s10433-024-00801-5>



### Delphine Roulet Schwab

Dr. phil., psychologie, Professeure à l'Institut et Haute École de la Santé La Source (HES-SO) à Lausanne. Présidente de GERONTOLOGIE CH. [✉ d.rouletschwab@ecolelasource.ch](mailto:d.rouletschwab@ecolelasource.ch)

### Sophie Sieber

Assistante de recherche à l'Institut et Haute École de la Santé La Source (HES-SO) à Lausanne. [✉ sophie.sieber@ecolelasource.ch](mailto:sophie.sieber@ecolelasource.ch)



# Applications des technologies intelligentes et de la robotique

Deux projets soutenus par la fondation Age-Stiftung mettent en lumière le potentiel et les défis des technologies intelligentes pour les personnes âgées.

Texte : **Silvan Wittwer**, Age-Stiftung, responsable des projets du secteur Public Affairs

## Capteur intelligent CARU

CARU est un système d'alarme et de communication conçu par une start-up zurichoise. Des capteurs intelligents disposés dans tout le logement se familiarisent avec le comportement habituel d'une personne dépendante, en mesurant notamment ses émissions sonores, et détectent la moindre anomalie. Le système réagit aussi à des commandes vocales simples, par exemple pour lancer un appel d'urgence. CARU s'adresse à des personnes ne se sentant plus en sécurité, pour des raisons d'âge ou de maladie, ou qui aimeraient resserrer leurs liens sociaux. Les capteurs intelligents visent tant à encourager l'autonomie, la sécurité et l'inclusion sociale des personnes vivant à domicile, qu'à améliorer la communication entre les patient-e-s, leurs proches et le personnel des EMS. Un essai pilote mené en 2018 par l'exploitant d'établissements médico-sociaux et d'appartements adaptés Tertianum a confirmé la valeur ajoutée de CARU. Les résident-e-s ont régulièrement utilisé la fonction de commande vocale, tandis que les rapports de données très lisibles facilitaient la vie au personnel soignant.



Photos: mäd

## Robot aide-soignant « Lio »

La société F&P Robotics a développé Lio, robot muni de capteurs et doté d'un bras fonctionnel qui circule dans les couloirs. Les instructions peuvent lui être données à distance depuis un ordinateur portable, manuellement ou encore par commande vocale. On attend de robots comme Lio qu'ils soulagent le personnel soignant et contribuent à la sécurité des résident-e-s, tout en accroissant leurs possibilités de participation. Lio s'est rendu utile entre mars 2020 et décembre 2021 dans deux EMS, dans le cadre d'un premier essai pilote mené en Suisse. Il s'est avéré que les robots ne sont utiles dans les soins que dans la mesure où ils comprennent la langue des usagers. De même, il faut apprendre à tous les protagonistes à interagir avec eux. ■



### Pour en savoir plus :

En tant qu'organisation indépendante, la fondation Age-Stiftung aborde des questions sociétales concernant les défis liés au vieillissement et s'engage en faveur de solutions durables. Elle accorde une attention spéciale aux personnes en situation de vulnérabilité ou qui traversent une phase de fragilité.



# Programme de « fitness cognitif »

Plus on vit longtemps, et plus la population tend à souffrir de déclin cognitif lié à l'âge ou à des maladies neurodégénératives. Les jeux sérieux (« serious games ») sont d'une grande utilité pour la stimulation cognitive des personnes âgées.

Texte : **Sara Levati**, responsable de projet

Un jeu sérieux est une activité combinant un aspect ludique et une intention sérieuse (apprentissage, entraînement d'une compétence, etc.). Dans le cadre du projet SIGMA, la SUPSI a mis au point une application pour tablettes ayant pour nom « beSerious ». Six jeux visant à entraîner différentes fonctions cognitives en font partie.

### En voici trois exemples :

- Le jeu « Devinez la séquence » stimule la mémoire immédiate.
- Le « Labyrinthe » développe les fonctions exécutives.
- Le « Jeu de la taupe » entraîne la concentration.

En outre, la SUPSI a conçu une plateforme permettant aux professionnels de la santé, comme le personnel soignant intervenant à domicile, de tester les capacités cognitives des patient-e-s.

Le programme de « fitness cognitif » proposé entend aider le groupe des personnes âgées à surmonter son appréhension de la technologie. Pour garantir la qualité du produit, une approche participative a été adoptée dans la phase initiale. Le projet a ainsi bénéficié



Des jeux pris très au sérieux: l'auteur parmi des participant-e-s au projet.

Photos: SUPSI

à la fois du savoir-faire d'expert-e-s de différentes disciplines et des retours d'information ou conseils pratiques des personnes ayant participé aux interviews, ateliers et tests d'utilisabilité.

Notre projet vous intéresse? Il vous suffit de scanner le code QR pour obtenir des compléments d'information. Et ne l'oubliez pas: un cerveau actif aide à mieux vieillir. ■



### Pour en savoir plus :

Lien vers le programme de « fitness cognitif ».



Sara Levati

Enseignante et chercheuse au Département économie d'entreprise, santé et travail social de la Haute école spécialisée de la Suisse italienne (SUPSI).

✉ [sara.levati@supsi.ch](mailto:sara.levati@supsi.ch)

### Groupe de projet de la Haute école spécialisée de la Suisse italienne (SUPSI)

Sara Levati et Jessica Demarchi, Département économie d'entreprise, santé et travail social; Massimo Bortolamei, Matteo Metaldi, Masiar Babazadeh et Alessandro Puiatti, Département des technologies innovantes.

# Gérontechnologies : utiles ou gadgets ?

Les dispositifs qui visent à améliorer la vie quotidienne des personnes les plus âgées se multiplient, mais sont-ils vraiment utiles ? GERONTOLOGIE CH a soumis une sélection de produits au regard croisé de seniors et de professionnel·le·s.

Texte : **Camille-Angelo Aglione**

## Profil des expert·e·s

Marianne Mathier-Bayard, co-présidente de la Fédération valaisanne des retraités

Christian Bonvin, co-président de la Fédération valaisanne des retraités

Anick Chevalley, directrice de l'EMS « Fondation Baud »

Monika Beck, conseillère scientifique en soins infirmiers, indépendante



**Camille-Angelo Aglione**

Directeur de l'association valaisanne des EMS (AVALEMS).

✉ [camille-angelo.aglione@avalems.ch](mailto:camille-angelo.aglione@avalems.ch)

## Réalisation du sondage

La sélection des produits a été effectuée sur la base d'une recherche initiale effectuée par Chat GPT 4, complétée par un échange avec Luigi Corrado (GERONTOLOGIE CH). Les produits sélectionnés devaient être disponibles à l'achat en Suisse. Les sondé·e·s ont répondu séparément à un questionnaire en ligne présentant chaque produit sur la base d'un descriptif rédigé par Chat GPT 4 incluant un exemple d'utilisation.



## Robots de compagnie

Le robot de compagnie Paro est un compagnon interactif conçu sous la forme d'un phoque. Équipé de capteurs tactiles avancés, de microphones et de moteurs, il peut réagir aux caresses et aux voix. Paro est capable de reconnaître les visages, de répondre aux interactions et de fournir des rappels pour la prise de médicaments ou d'autres tâches.



## L'avis des expert·e·s

Le panel est unanimement convaincu par le potentiel, à l'instar d'Anick Chevalley : « Beaucoup de personnes atteintes de démence ont besoin de pouvoir toucher, malaxer... cela diminue le stress, l'anxiété, l'agitation ou même la déambulation. Un animal aurait le même effet. Mais Paro est moins fragile et l'anxiété ou l'agitation des patient·e·s ne risquent guère de s'aggraver sur lui. » Les représentant·e·s des seniors s'interrogent toutefois sur le symbole, ainsi que le résume Christian Bonvin : « Qu'on puisse avoir besoin d'un robot pour donner des caresses me paraît inquiétant ; présenter le robot comme substitut aux relations humaines en dit long sur notre époque... »

Utilité :

Popularité :

Efficacité :



## Ustensiles pour les repas

Les gérontechnologies peuvent être mises à profit lors d'actes aussi banals que les repas. À l'instar des produits Liftware. Ces ustensiles adaptatifs permettent aux personnes confrontées à des troubles de la motricité, tels que le tremblement essentiel ou la maladie de Parkinson, de manger avec assurance et dignité en réduisant les déversements habituels, grâce aux technologies avancées de stabilisation et de nivellement.

## L'avis des expert·e·s

Un intérêt unanime, mais les répondant·e·s s'interrogent sur l'efficacité réelle du produit, à l'instar de Monika Beck : « Si les aides fonctionnent vraiment comme décrit, c'est une bonne chose, surtout pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Il faudrait toutefois que je puisse les tester avant de les recommander. »

Utilité :

Popularité :

Efficacité :



## Systèmes de surveillance à domicile

Le produit soumis au panel est une lampe connectée grâce à la technologie réseau, conçue et fabriquée en Suisse. Nobi est un plafonnier doté de capteurs intelligents, qui détecte les chutes et les situations inhabituelles en temps réel. En cas de chute, Nobi alerte immédiatement les contacts d'urgence et peut même communiquer avec les services de secours si nécessaire. Au-delà de la surveillance, Nobi offre des fonctionnalités d'éclairage adaptatives, s'allumant automatiquement lorsqu'elle détecte une présence.

## L'avis des expert·e·s

Les expert·e·s ont unanimement apprécié les produits du genre de Nobi. L'impact sur la vie privée interroge toutefois Anick Chevalley : « le fait qu'un proche puisse « surveiller » son parent à distance m'interpelle fortement, c'est très intrusif. Quelle est la limite acceptable ? ».

Utilité :

Popularité :

Efficacité :



## Aide à la coordination du soutien

We+Care est une application conçue par l'association suisse Pro Aidants avec le soutien de la Confédération et de l'Union européenne. Ce dispositif permet aux aidant·e·s, qu'ils ou elles soient professionnel·le·s ou familiaux·iales, de coordonner les soins grâce à une plateforme intuitive et sécurisée. L'application offre des fonctions-clés comme la planification des tâches, le suivi des médicaments, et la communication fluide entre les membres de l'équipe de soins.

## L'avis des expert·e·s

« L'échange entre les proches soignants est simplifié » s'enthousiasme Marianne Mathier-Bayard. Monika Beck nuance toutefois : « Je doute que ce produit remplace à lui seul la gestion de cas par une personne ressource ». ■

Utilité :

Popularité :

Efficacité :

haut

bas



# Sentiment subjectif d'exclusion numérique chez les seniors

Les technologies numériques gagnent du terrain dans notre société moderne. La question se pose toujours plus souvent de savoir si par rapport aux jeunes générations, les personnes âgées se sentent exclues du monde numérique.

Texte : Alexander Seifert



**Technologies numériques: le petit-fils s'y connaît généralement mieux que sa grand-mère.**

Photo: Shutterstock

La pandémie de COVID-19 a fait ressortir l'importance de l'accès au monde numérique et l'inépuisable richesse de son offre, quand les services en ligne se sont imposés pour maintenir les contacts sociaux. Une connexion numérique est désormais une condition de base pour la participation sociale. Or bien qu'un grand nombre de seniors utilisent presque tous les jours Internet, des études gérontologiques montrent la persistance d'un fossé numérique entre les générations: les moins de 65 ans font beaucoup plus souvent appel aux dernières technologies, tandis que le groupe des plus de 65 ans et notamment les plus de 80 ans recourent moins souvent aux offres numériques, voire ne s'en servent pas du tout. Ce fossé s'est par exemple fait sentir lors de l'introduction des factures basées sur un code QR, ou quand les horaires imprimés des transports publics ont disparu – ce genre de changement constituant

souvent un réel défi pour les seniors. La numérisation croissante fait donc ressortir la nécessité de disposer de compétences numériques pour accéder à des services importants dans la vie de tous les jours. Les personnes peu à l'aise avec le numérique risquent sinon d'être coupées de la vie sociale.

## Sentiment d'exclusion personnelle

Il va de soi que toute personne peu à l'aise avec les nouveaux appareils techniques ou les applications digitales ne se sent pas automatiquement exclue. Il y a néanmoins un risque réel que les progrès de la digitalisation accroissent la pression sociale et que les gens laissés pour compte en souffrent.

Les études menées jusqu'ici n'indiquent pas dans quelle mesure les personnes âgées se sentent réellement exclues du monde numérique et en quoi leur perception diffère de celle des groupes d'âge plus jeunes (18 à 64 ans). Une étude suisse à laquelle ont participé 1604 personnes âgées de 18 ans révolus livre de premières indications à ce sujet. L'enquête réalisée en 2019 combinait un sondage en ligne standardisé ou, au choix, un sondage téléphonique pour les personnes n'ayant pas accès à Internet. Selon ses résultats, une partie des plus de 65 ans (4,1%) se sentent socialement exclus faute d'être à l'aise avec les dernières technologies du quotidien. Les plus de 65 ans en particulier affirment subir une « pression sociale de devoir toujours maîtriser les nouvelles technologies ». Les 18 à 64 ans sont 3,6% à éprouver un très fort sentiment d'exclusion personnelle contre 5,5% des plus de 65 ans, ce qui indique un sentiment

d'exclusion numérique plus marqué chez les aîné·e·s. Aucune différence statistiquement significative n'a été observée entre les femmes et les hommes. Une analyse multivariée a encore montré qu'outre l'âge, d'autres variables telles que le revenu et l'attitude envers la technologie ont une incidence sur le résultat.

## Les plus de 65 ans en particulier affirment subir une «pression sociale de devoir toujours maîtriser les nouvelles technologies»

### Quotidien des seniors dans un monde numérisé

Notre monde dominé par la technologie offre quantité de possibilités stimulantes, mais comporte aussi des défis pour les personnes âgées. Elles ont souvent besoin d'un soutien social approprié, afin de tirer pleinement parti des innovations techniques leur étant destinées. En outre, le revenu et le niveau de formation continuent à la retraite d'avoir une influence sur l'accès aux technologies modernes, et donc à l'avenir aussi, les disparités sociales se répercuteront sur l'usage fait par les seniors des nouvelles technologies. Une telle situation risque dès lors de perpétuer les inégalités sociales existantes:

- D'une part, il y aura davantage de gens qui, même à un âge avancé, exploiteront au mieux les possibilités techniques afin d'enrichir leur quotidien, d'élar-

gir leur marge de manœuvre et de tisser de nouveaux contacts sociaux. Grâce à la technique, ces personnes parviendront à compenser en partie les limitations dues à l'âge.

- D'autre part, faute de connaissances techniques, de nombreuses personnes âgées devront se passer d'aides modernes. L'omniprésence des technologies tendra à faire de leur quotidien une véritable course d'obstacles.

Ce dernier groupe en particulier risque de se sentir toujours plus exclu de la société, puisqu'il ne participera plus au quotidien de la majorité, marqué par la technologie. ■



### Pour en savoir plus :

Article complet publié par Springer (Open Access):



**Alexander Seifert**

Sociologue, Dr. phil., Collaborateur scientifique à la Haute école de travail social du Nord-Ouest (FHNW) et membre du comité de GERONTOLOGIE CH  
✉ [alexander.seifert@fhnw.ch](mailto:alexander.seifert@fhnw.ch)



# Guide de la commune amie des aîné·e·s

Le nouveau guide conçu par GERONTOLOGIE CH indique aux représentant·e·s des communes les cinq étapes à franchir pour devenir une commune amie des aîné·e·s. Il repose notamment sur la méthode de la visite in situ participative « sur la route ensemble ».

Texte : Alina Bühler

La population âgée s'intéresse à la vie locale et souhaite y participer activement. Le monde politique ferait bien de prendre au sérieux ce besoin et d'activer les ressources potentielles de cette population au profit de la communauté. Une politique de la vieillesse participative veillera ainsi à créer les conditions-cadres nécessaires, en agissant à la fois sur l'environnement de vie et sur le logement des seniors.

## Cinq étapes pour devenir une commune amie des aîné·e·s

L'équipe du Service spécialisé « Commune amie des aîné·e·s » de GERONTOLOGIE CH a profité de cette situation pour développer

un nouvel outil destiné aux communes. Le résultat est un guide pour une commune amie des aîné·e·s avec des éléments participatifs. Ses utilisatrices et utilisateurs peuvent en planifier les étapes, les réaliser et les évaluer en toute autonomie :

1. Amélioration des conditions-cadres: en vue de l'obtention des conditions auxquelles toute commune amie des aîné·e·s doit satisfaire.
2. Encouragement de la collaboration: pour exploiter au mieux le savoir-faire des divers acteurs du domaine de la vieillesse.
3. Bon accès aux personnes âgées: afin que les offres de la commune aient davantage de succès.
4. Analyse en commun des quartiers: pour que le projet tienne dûment compte des connaissances et des besoins de la population.
5. Mise en œuvre des mesures décidées: afin que les mesures ne restent pas lettre morte.

Les instructions concrètes pour agir reposent à chaque fois sur des études actuelles, directement consultables grâce aux liens du guide interactif. En outre, ce document et le site Web renferment d'autres chapitres d'approfondissement, des instructions concrètes et des modèles à télécharger.

## La participation comme élément-clé

Dans les précédents projets du service spécialisé, il est apparu que des visites in situ menées à différents niveaux se prêtent bien à la mise en place d'une politique communale de la vieillesse, car elles font progresser les connaissances en la matière, tout en renforçant

le lien avec la population. Les mesures qui en découlent seront ainsi mieux comprises. Une visite in situ est un événement public, permettant de se profiler politiquement. D'où une motivation accrue à mener une politique active de la vieillesse. Les préparatifs de telles visites, avec les responsables du travail auprès des seniors, encouragent la création de réseaux et la collaboration sur la base d'un projet concret. Une visite in situ du village est une activité plaisante, à laquelle la population âgée participera volontiers. Bien des sujets sont plus aisés à aborder « ensemble en route » et sur place, que dans une salle de conférence. Et beaucoup de participant·e·s s'impliqueront ensuite dans la mise en œuvre.

## Conseils pour la mise en œuvre de mesures

Une commune ne peut être amie des aîné·e·s que si les mesures décidées y sont mises en œuvre, si la population participe au processus et si la convivialité envers les personnes âgées fait l'objet de vérifications régulières. Le guide donne des astuces sur les possibilités de financement, tandis qu'un récent « catalogue de designs » indique des approches concrètes pour les sièges, la signalétique et d'autres mesures visant à encourager l'échange intergénérationnel.

## Essor des communes amies des aîné·e·s

Avec le présent guide, l'équipe du Service spécialisé entend contribuer à l'essor en Suisse des communes amies des aîné·e·s, en améliorant les compétences de participation ainsi que la politique

de la vieillesse, en amenant les acteurs à s'organiser en réseau et en tirant un parti optimal des ressources de la population.

Toute commune qui met en œuvre le présent guide, et donc prévoit une visite in situ participative et dresse un catalogue des mesures à prendre, va pouvoir aménager l'espace social et l'habitat en fonction des souhaits et attentes des personnes âgées.

Ce projet de GERONTOLOGIE CH a bénéficié du soutien financier de la Société suisse d'utilité publique (SSUP), de la fondation WaliDad, du Pour-cent culturel Migros, de la fondation Ernst Göhner et de la compagnie d'assurances La Mobilière. ■



## Reprise d'un modèle de l'OMS

Le guide se base sur le concept des « age-friendly cities » de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Il a été adapté au contexte suisse et constitue ainsi un modèle à suivre pour toute « commune amie des aîné·e·s ».



Alina Bühler

Experte en politique de la vieillesse, Service spécialisé Commune amie des aîné·e·s de GERONTOLOGIE CH

✉ [alina.buehler@gerontologie.ch](mailto:alina.buehler@gerontologie.ch)



Changement à la direction de GERONTOLOGIE CH

## Sibylle Bitterli succède à Urs Gfeller

Nous avons le plaisir de vous présenter Sibylle Bitterli, notre nouvelle directrice. Entrée en fonction le 1<sup>er</sup> juin 2024, elle succède à Urs Gfeller, qui prend sa retraite à la fin du mois de juin.



Sibylle Bitterli possède une longue expérience de la direction, du marketing, de la gestion d'événements et d'associations, ainsi que de la collecte de fonds. Titulaire d'un MBA en gestion du tourisme et d'un CAS en gérontologie, elle organise depuis 2018 notre colloque national annuel. Sibylle Bitterli vit en Argovie et a une fille. Nous lui souhaitons une cordiale bienvenue et plein succès dans ses nouvelles tâches.

Urs Gfeller était depuis 2016 à la tête du secrétariat général de GERONTOLOGIE, qu'il a dirigé avec talent et passion et dont il a profondément marqué le développement. Nous l'en remercions chaleureusement, en lui présentant nos meilleurs vœux pour la nouvelle étape de sa vie. ■

5<sup>e</sup> Colloque national spécialisé de GERONTOLOGIE CH

## Technologies pour la qualité de vie dans le vieillissement :

**Un tour d'horizon interprofessionnel, le 5 septembre à Berne**

Un programme varié vous attend : exergaming, téléadaptation basée sur la réalité virtuelle, soutien innovant pour les proches aidant-e-s, thérapie du voyage en cas de démence et bien davantage encore – un coup d'œil au prospectus annexé en vaut la peine. ■



**Pour s'inscrire**

[gerontologie.ch/colloque](https://gerontologie.ch/colloque)



Lancement de l'alliance « Charte Suisse Formation 65+ »

## La formation continue renforce !

Le pourcentage de personnes à la retraite ira croissant ces prochaines années. Du point de vue de la politique sociale et sanitaire, il est donc essentiel de permettre à cette population de continuer à participer à la vie citoyenne. C'est ce qui a conduit à lancer, en début d'année, la Charte Suisse Formation 65+. Les organisations impliquées dans le projet s'engagent activement en vue de la réalisation des objectifs suivants :

- Reconnaître les avantages individuels et sociaux de la formation tout au long de la vie.
- Proposer une offre variée et accessible aux retraité-e-s.
- Mettre en œuvre les nouvelles connaissances scientifiques.
- Garantir la qualité des offres de formation pour les plus de 65 ans.
- Collaborer en matière de politique éducative, de recherche, de mise en œuvre et d'évaluation.

Votre organisation est-elle active dans la formation des seniors ? ■



**Participer maintenant**

[formation65plus.ch/](https://formation65plus.ch/)

«Tissons la toile»

## Un réseau local pour lutter contre l'isolement social



Les liens sociaux sont essentiels pour prévenir la solitude des personnes âgées : il s'agit de les tisser, de les renforcer et de les maintenir. Par exemple, dans un réseau de quartier qui implique le plus grand nombre possible d'acteurs présents sur place.

Un tel réseau a vu le jour dans le quartier genevois de Champel, dans le cadre du projet « Tissons la toile ». Un modèle de coordination a été conçu en vue de la mise en place de réseaux locaux pour lutter contre l'isolement social des seniors. Le projet souligne l'importance de partir de ce qui existe déjà. Car chaque quartier et chaque commune a son

potentiel propre en termes d'offres, de ressources et de possibilités. Le projet a été réalisé sur mandat de la Plateforme du réseau seniors Genève par les deux hautes écoles genevoises soit la Haute école de santé (HEdS) et la Haute école de travail social (HETS). Son rapport final fraîchement publié présente le modèle de coordination et formule des recommandations destinées aux communes et quartiers souhaitant s'engager pour un meilleur réseautage local. ■



**Pour en savoir plus :**

[plateformeseniors.ch/publications/tissons-la-toile/](https://plateformeseniors.ch/publications/tissons-la-toile/)

Nouvelle offre de GERONTOLOGIE CH

## Lecture à l'écran et téléchargement d'articles du magazine

Saviez-vous que tous les numéros du magazine sont également disponibles sur notre site Internet ? Vous pouvez désormais aussi télécharger les articles individuels au format PDF, dans la rubrique « archive des articles ». L'édition actuelle est toutefois publiée dans l'espace membres.



**Pour en savoir plus :**

[gerontologie.ch/fr/expertise/magazine](https://gerontologie.ch/fr/expertise/magazine)

Annonce

**VIVRE PLUS LONGTEMPS CHEZ SOI.  
GRÂCE AUX SOINS INTÉGRAUX DES ORGANISATIONS D'AIDE ET SOINS À DOMICILE PRIVÉES.**

**Même personne, même heure, même endroit – le concept unique de soins et de prise en charge.**

L'ASPS représente 374 organisations et plus de 15 000 collaborateurs. La part de marchés des soins est de 10 à 45% selon la région. Les organisations de soins et d'aide à domicile privées contribuent fortement à la sécurité de prise en charge. Elles constituent un élément d'importance systémique pour le système dans son ensemble.

**ASPS**  
SPITEXPRIVEE.SWISS

Numéro gratuit 0800 500 500  
[www.spitexprivée.swiss](https://www.spitexprivée.swiss)



# Comment mieux gérer les crises de la vie

La qualité de vie d'une personne à la retraite dépend largement de la manière dont elle parvient à gérer les événements critiques de l'existence et les phases de transition. La fondation Promotion Santé Suisse soutient des projets qui contribuent au succès de tels processus d'adaptation.

Texte : Sabine Dobler

Une grave maladie subie, le déclin et le décès d'un proche, voire des changements moins brutaux, comme un départ à la retraite, font partie des défis qui pèsent sur la santé et le bien-être et qui risquent d'entraîner des problèmes chroniques. Les événements critiques de la vie et les phases de transition demandent des efforts d'adaptation conséquents. Ils remettent en question les rôles et identités en place et obligent les intéressé·e·s à réorganiser leur existence. Avec le vieillissement, de tels événements tendent à se multiplier. Or plus on avance en âge, plus une bonne gestion de tels impondérables s'avère essentielle pour la santé et le bien-être (Perrig-Chiello 2024).

La plupart des gens parviennent à s'adapter même en cas de perte grave, comme par exemple le décès du conjoint. Selon le genre d'événement, 35 à 55 % des personnes se révèlent psychiquement résistantes (résilientes) et 20 à 45 % se rétablissent en l'espace d'un à deux ans. Toutefois, des études



Plus on vit longtemps, et plus les événements critiques de l'existence sont nombreux.

Photo : Shutterstock

montrent qu'une minorité non négligeable des gens (10 à 30 %) restent chroniquement affectés sur le plan psychique (Bonanno 2004, cité par Perrig-Chiello 2024, voir bibliographie).

Différentes interventions peuvent préparer les gens à affronter un événement critique dans leur existence ou les aider dans la gestion d'un tel événement. Il peut s'agir d'activités d'information, de psychoéducation, de conseils ou encore d'offres (psycho)thérapeutiques. Une promotion ciblée de la santé porte également ses fruits; deux approches sont particulièrement importantes ici.

## 1. Niveau individuel

Des traits de caractère comme l'ouverture d'esprit, l'humour, la reconnaissance, la quête de sens, l'attitude d'espoir ou l'aptitude à la compassion accroissent la résilience et aident à s'adapter aux événements critiques. En outre, les compétences sociales ainsi que le travail de réflexion sur soi, la gestion du stress, la régulation des émotions, les capacités de communication et de décision faciliteront beaucoup la vie aux personnes âgées, qui peuvent très bien évoluer et progresser en la matière jusqu'à un âge avancé.

Les divers facteurs de protection individuelle peuvent être renforcés tant avant que pendant les crises, sachant que la capacité de résistance ne se révèle souvent qu'en situation de crise. Le développement personnel implique une meilleure prise de conscience et une réflexion active sur nos propres attitudes, nos besoins, nos forces et ressources en cas de crise. Les crises peuvent nous amener à

mieux apprécier la vie, à mieux gérer nos relations avec les autres, à redéfinir nos priorités ou à trouver un enrichissement dans la spiritualité.

→ **Exemple de café-récit**: confrontation à sa propre histoire de vie ou à son image de la vieillesse. Un tel travail de réflexion sur soi aide à comprendre les expériences vécues et les changements, à leur



trouver un sens et dès lors à s'adapter plus facilement.

## 2. Niveau du contexte

Les possibilités de participation sociale proposées ainsi que le soutien de la famille, de bénévoles ou d'acteurs professionnels facilitent également l'adaptation à un événement critique de la vie.

Les personnes en situation sociale difficile risquent d'être prises au dépourvu en cas d'événement critique. D'où l'importance de renforcer les ressources des personnes fragilisées, dans l'optique d'une promotion de la santé qui tienne compte des chances de tout le monde.

→ **Exemple du Compassionate City Lab**: ce projet de la Haute école spécialisée bernoise (BFH) mise sur la sensibilisation et le transfert ciblé de connaissances, afin que les proches s'occupant à domicile d'une personne en fin de vie bénéficient d'un meilleur soutien social. ■



## Vous avez une idée de projet ?

Dans son cycle actuel de soutien de projets, la fondation Promotion Santé Suisse encourage les projets innovants qui contribuent à renforcer l'égalité des chances en matière de santé. Sont notamment recherchés des projets visant à renforcer l'auto-efficacité et le soutien social pour faire face aux événements critiques de la vie ou aux transitions. Des précisions sur l'appel à projets figurent sous [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch) > Programmes d'action cantonaux > Soutien de projets. Veuillez noter encore les conditions de soutien : ni les projets de détection et d'intervention précoces, ni les projets menés dans le cadre professionnel ne peuvent être pris en compte.

### Pour en savoir plus :

Perrig-Chiello, P. (2024). Own Your Age. Stark und bestimmt in der zweiten Lebenshälfte. Die Psychologie der Lebensübergänge nutzen. Weinheim: Beltz.



Pages thématiques et liens aux rapports de base de Promotion Santé Suisse.



Sabine Dobler

Responsable des projets Santé psychique des personnes âgées à la fondation Promotion Santé Suisse.

✉ [sabine.dobler@promotionsante.ch](mailto:sabine.dobler@promotionsante.ch)

# Suivi lacunaire des seniors atteints de déficience visuelle

Les seniors souffrant de déficience visuelle se posent souvent des questions de nature médicale ou à propos de leur quotidien. En outre, il est essentiel qu'ils fassent le lien entre leur traitement médical et les offres des centres de consultation pour personnes malvoyantes. Comment fonctionne en Suisse la pratique de recommandation entre le monde médical et les services de conseil psycho-social?

Texte : **Alexander Seifert**

Une bonne vue s'avère primordiale au quotidien. Le défi n'est donc pas seulement de bien diagnostiquer à temps l'augmentation des déficiences sensorielles liée à l'âge. Il est tout aussi important d'établir une chaîne de soins sans failles, allant du diagnostic aux mesures de réadaptation en passant par le traitement médical, avec des offres de conseil adaptées aux personnes atteintes de déficience visuelle. Une approche combinant traitement médical et soins de réadaptation tiendra ainsi compte de l'accompagnement psychosocial nécessaire. Car les patient·e·s n'ont pas seulement besoin de médecins pour bien gérer leurs problèmes de vue au quotidien. Des questions quotidiennes et psychosociales se posent également, qu'il s'agisse du choix et de l'utilisation de moyens auxiliaires, ou de la mobilisation à des fins de soutien du réseau social existant. Il est donc essentiel de

Comment fonctionne en Suisse la pratique de recommandation entre le monde médical et les services non médicaux?

Photo : Shutterstock



## Monde médical

Ophthalmologie (ophtalmologue)

Optométrie (opticien·ne)

Médecine générale (médecin de famille)

Autres (service médical)

## Services non médicaux

Services de conseil aux personnes âgées

Services de conseil aux personnes malvoyantes

Autres services de conseil et accompagnement social

coordonner les soins médicaux (p. ex. ophtalmologie, optométrie) et les soins de réadaptation (p. ex. services de conseil aux personnes malvoyantes).

### Mise en évidence des lacunes

L'étude «PROVIAGE» (Professional network for visual impairment in old age) a examiné la pratique concrète de recommandation aux services de consultation pour personnes malvoyantes en activité en Suisse. Elle a été réalisée en 2022 dans toutes les régions linguistiques parmi les plus de 70 ans, avec la participation de 309 expert·e·s en ophtalmologie, en médecine générale, en optométrie ou issus de centres de consultation pour personnes âgées ou atteintes de déficience visuelle. Au total, 1611 seniors ont été interrogés par téléphone, soit 1402 sans problèmes de vue et 209 souffrant de graves déficiences visuelles. Concrètement, 55 de ces 209 personnes avaient déjà connu de graves troubles de la vue avant leurs 60 ans. Les 154 personnes restantes («malvoyant·e·s tardif·ves») n'en ont souffert qu'à un âge avancé, souvent en raison d'affections liées à l'âge, comme la dégénérescence maculaire ou la cataracte.

### Réalité des recommandations

Les résultats de l'étude montrent que seule une petite partie des malvoyant·e·s tardif·ves se sont rendus dans un centre de consultation. La proportion des personnes invitées à le faire par leur médecin est également faible. Bien que 33 % des 154 malvoyant·e·s tardif·ves interrogé·e·s aient connu leur existence, seuls 12 % ont pris contact

avec de tels centres au cours des cinq années précédentes. Et parmi tous les malvoyant·e·s tardif·ves n'ayant jamais pénétré dans un centre de consultation, seize seulement (12 %) ont signalé qu'une telle visite leur avait été recommandée.

**Les gens ne songent souvent que tardivement, voire pas du tout, à se rendre dans un centre de consultation.**

Les personnes interrogées qui n'avaient pas recouru aux services de consultation ont souvent fait valoir qu'elles ne se considéraient pas comme «handicapées», et donc qu'un tel centre ne leur était pas destiné. En outre, beaucoup d'entre elles n'avaient jamais été expressément informées de la possibilité d'une telle visite. Ce qui montre bien qu'une telle option n'est souvent envisagée que tardivement, voire pas du tout – les personnes s'imaginant souvent qu'une détérioration de la vue n'est qu'un simple effet secondaire du processus de vieillissement. En outre, beaucoup ne savaient même pas qu'il existe des services de consultation apportant un soutien complémentaire aux traitements médicaux.

### Difficultés pratiques rencontrées

Selon le personnel médical consulté, la principale difficulté vient des patient·e·s eux-mêmes, que l'appellation de service de consultation pour personnes handicapées de la vue rebute, ou qui considèrent

la déficience visuelle comme un aspect normal du vieillissement, et donc qui refusent de se rendre dans un tel centre. 24 % des ophtalmologues ont signalé ne pas avoir recommandé un service de consultation faute de temps. Alors même que tous les spécialistes interrogé·e·s ont admis les bienfaits qu'ont en général une consultation psychosociale ainsi que des conseils pour le quotidien. D'où souvent, en l'absence de toute recommandation de se rendre dans un service de consultation, une précieuse opportunité manquée sur le terrain de l'information des patient·e·s. ■



### Pour en savoir plus :

Compléments d'information et rapport final complet à télécharger de l'étude «PROVIAGE». (dt)



**Alexander Seifert**

Sociologue, Dr. phil., Collaborateur scientifique à la Haute école de travail social du Nord-Ouest (FHNW) et membre du comité de GERONTOLOGIE CH

✉ [alexander.seifert@fhnw.ch](mailto:alexander.seifert@fhnw.ch)



# La géragogie musicale, un plus pour les EMS

L'apprentissage de la musique reste possible à un âge avancé et a des effets étonnants: il encourage le bien-être, stimule la perception et la mémoire, et peut largement contribuer à la prévention des chutes.

Texte: **Andrea Kumpe** et **Pascal Zeder**

Christina Volken (à g.) et Sabina Furrer (à d.): « c'est impressionnant les moments uniques que nous vivons ensemble grâce à la musique ».

Photo: Franca Pedrazzetti



La géragogie musicale désigne l'apprentissage de la musique et sa pratique partagée entre seniors. Des enseignant·e·s spécialement formé·e·s peuvent judicieusement compléter le programme existant des EMS. En proposant des offres musicales adaptées aux besoins de l'institution: activités individuelles ou de groupe, cours de chant, de musique, de rythmique et initiation à bas seuil aux instruments de musique – ainsi que des offres intergénérationnelles avec les écoles enfantines ou les crèches locales.

## La musique jette un pont entre passé et présent

Il vaut la peine d'investir dans la géragogie musicale: « d'abord, il est prouvé que les coûts des médicaments diminuent. Ensuite, la satisfaction augmente, tant parmi les résident·e·s et leurs proches qu'au sein du personnel. Les soins sont ainsi facilités et l'atmosphère est sensiblement meilleure », souligne Andrea Kumpe, responsable de programme du CAS en géragogie musicale de la Haute école de Lucerne. « Il est réjouissant de voir à quel point les personnes atteintes de démence sont réceptives aux interventions musicales et des progrès musicaux restent possibles, même à un stade de démence avancé. »

Les expériences musicales de l'enfance demeurent enfouies dans la mémoire. Quand les régions cérébrales impliquées dans la mémoire ont subi des lésions, d'autres zones du cerveau prennent le relais. Selon Marc Brand, chercheur émérite à la Haute école de Lucerne, « nous associons les morceaux de musique à des émo-

tions. Jouer de la musique nous permet de revivre le bonheur que la musique suscitait déjà autrefois en nous. La musique jette un pont entre passé et présent. »

Des diplômées en géragogie musicale ont témoigné de leurs expériences au printemps 2023, sur la plateforme d'actualités de la Haute école de Lucerne:

Silvia Fischer est pédagogue instrumentale, géragogue musicale et infirmière. Elle a organisé via l'école de musique un projet intergénérationnel dans lequel les enfants jouent de la musique avec leurs parents et grands-parents. Elle chante aussi régulièrement avec les résident·e·s d'un EMS. Chaque hiver, elle anime des cours « Musique et Mouvement 60+ ». Le bilan est encourageant: « Ça fait plaisir de voir que mon travail apporte quelque chose aux gens. Les participant·e·s aux cours me disent notamment qu'ils souffrent moins de vertiges. »



## « Le chant est une source de bonheur partagé. »

Ursula Zihlmann, géragogue musicale

## Souvenirs musicaux malgré la démence

Ursula Zihlmann est infirmière, assistante sociale et géragogue musicale. Elle dirige des cours où elle chante avec des personnes atteintes de démence. Une ex-

périence fascinante selon elle: « Il y a des participant·e·s qui ne parlent quasiment plus mais qui connaissent par cœur des morceaux entiers. » Un jour, un participant m'a réclamé le chant traditionnel suisse « Es wott es Fraueli z'Märit go ». « Il souffrait de démence à un stade avancé. Nous avons donc pris ce morceau et il l'a chanté strophe par strophe, sans jamais s'arrêter! » De tels moments sont très émouvants pour les proches aussi: « le chant procure des instants de bonheur partagé, les proches peuvent parler d'expériences personnelles lors de ces cours et beaucoup sont très reconnaissants de ces occasions d'échange. » ■



## Pour en savoir plus:

Les interventions musicales auront d'autant plus d'effet qu'un accompagnement professionnel est en place. La Haute école de Lucerne forme les expert·e·s, en leur délivrant un Certificate of Advanced Studies (CAS) en géragogie musicale. Le prochain cours débutera au printemps 2025 et le délai d'inscription est fixé au 1<sup>er</sup> octobre 2024.



Andrea Kumpe

Responsable de programme du CAS en géragogie musicale de la Haute école de Lucerne

✉ [andrea.kumpe@hslu.ch](mailto:andrea.kumpe@hslu.ch)



# Souvenirs sonores

Un « miroir musical », travail biographique fondé sur la musique, permet de stabiliser le bien-être des personnes atteintes de troubles de mémoire et facilite le contact avec elles.

Texte : Sandra Oppikofer

Les souvenirs forgent notre identité. La musique et les bruits et sons familiers, à l'instar des gouttes de pluie qui s'écrasaient sur la tente de camping des vacances familiales de jadis ou d'une chanson que le père fredonnait en rentrant à la maison, peuvent dès lors faire ressurgir des souvenirs et des émotions même chez des personnes atteintes de démence.

Le Centre de gérontologie de l'Université de Zurich a importé en Suisse, avec la musicienne Heather Edwards, la méthode du « miroir musical » pour la soumettre à des tests scientifiques.

Le « miroir musical » est une méthode conçue pour stimuler les personnes souffrant de problèmes de mémoire, qui vont pouvoir associer des souvenirs personnels aux sons ou à la musique ayant joué un rôle important dans leur vie. Une telle approche permet de stabiliser le bien-être des personnes malades et facilite le contact avec elles.

L'étude menée par l'Université de Zurich a pu démontrer les effets positifs du « miroir musical » sur le bien-être et le comportement des personnes atteintes de démence. La méthode met les malades de bonne humeur, tout en favorisant la proximité ressentie entre le personnel soignant ou d'accompagnement et les personnes atteintes de démence. La création d'un « miroir musical » personnalisé n'exige toutefois pas seulement du temps, mais aussi de l'empathie. C'est même indispensable pour retrouver des souvenirs significatifs, qui livrent accès à l'identité de la personne atteinte de démence. Si l'on y parvient, cette « audiobiographie » sera très précieuse

**Un travail biographique fondé sur la musique et les bruits familiers.**

Photo : Shutterstock

pour établir de bonnes relations avec le personnel d'accompagnement.

L'étude a montré que des interventions ponctuelles selon la méthode du « miroir musical » stabilisent le bien-être des personnes atteintes de démence et sont susceptibles d'améliorer aussi l'humeur du personnel soignant ou d'accompagnement, tout en réduisant son niveau de stress. Le « miroir musical » favorise ainsi les interactions positives et facilite sur le plan émotionnel le quotidien de l'accompagnement et des soins. ■



#### Pour en savoir plus :

Le Centre de gérontologie propose des instructions et des cours d'une journée d'initiation à cette méthode.



**Sandra Oppikofer**

Dr. phil. économiste d'entreprise, Directrice de l'unité Développement et évaluation au Centre de gérontologie et Senior Innovation Development and Partner Manager au Healthy Longevity Center de l'Université de Zurich

✉ [sandra.oppikofer@zfg.uzh.ch](mailto:sandra.oppikofer@zfg.uzh.ch)

# Conservatoire pour seniors

Au Tessin, le Conservatoire de la Suisse italienne s'engage pour l'amélioration de la santé et du bien-être des personnes âgées.

Texte : Paolo Paolantonio



**Faire de la musique ensemble – par exemple sur des corbeilles à papier à l'envers.**

Photo : Casa San Rocco

Entre 2015 et 2017, le Conservatoire de la Suisse italienne a organisé avec le Royal College of Music de Londres et la Haute école professionnelle de la Suisse italienne (SUPSI) le projet de recherche « Art for Ages (A4A) ». Pour les besoins du projet A4A, un programme de dix semaines a été organisé dans quatre EMS de la région de Lugano, dont les résident·e·s ont eu la possibilité de chanter et de jouer d'instruments à percussion avec des étudiant·e·s du Conservatoire ayant reçu une formation à cet effet.

L'évaluation a montré à quel point la musique compte dans la vie des résident·e·s, suscitant des émotions positives et bienfaitantes. Les seniors ont également beaucoup apprécié les possibilités d'apprentissage et de socialisation offertes par leurs rencontres régulières avec les étudiant·e·s.

Ces expériences positives ont donné l'impulsion à « Musique et paroles », programme subséquent se concentrant sur des performances en direct d'étudiant·e·s ainsi que des moments de dialogue et d'échange. Ce programme a été mené de 2018 à 2023 dans sept EMS des principales régions du canton, sauf pendant la pandémie où les plateformes en ligne ont pris le relais. Il a même été signalé outre-Manche comme exemple de bonne pratique, dans le rapport « Arts and Culture in every care home? » de la Baring Foundation. En 2022 et 2023, le département recherche & développement du Conservatoire, les centres de compétences de la SUPSI, le Conseil des aînés du canton du Tessin, l'EMS Casa Tarcisio à Tenero et l'association GenerazionePiù ont remporté un appel d'offres lancé par l'Association suisse pour la

promotion de l'innovation sociale et par Innosuisse.

Ce prix a permis de mener d'autres expériences sur la dynamique de cocréation entre les musicien·ne·s, les seniors et les institutions pour personnes âgées, et de réaliser des programmes supplémentaires destinés à ce public. Cinq d'entre eux ont été réalisés ces deux dernières années. ■



#### Pour en savoir plus :

Paolantonio, P., Cavalli, S., Biasutti, M., Pedrazzani, C., & Williamon, A. (2020). Art for ages: the effects of group music making on the wellbeing of nursing home residents. *Frontiers in Psychology*, 11, 575161.



**Paolo Paolantonio**

Collaborateur scientifique du Conservatoire de la Suisse italienne

✉ [paolo.paolantonio@conservatorio.ch](mailto:paolo.paolantonio@conservatorio.ch)



# Les excursions dans la nature font sens, malgré la démence

Helmut B., personnage fictif créé pour les besoins de l'article, pourrait être n'importe quelle personne atteinte de démence mais suffisamment indépendante et active pour pouvoir s'occuper de soi et se rendre utile. Les offres d'immersion accompagnée dans la nature, spécialement conçues pour les personnes atteintes de démence, constituent des pistes à explorer.

Texte : Dorit van Meel

Helmut B. a 72 ans. Il souffre d'un syndrome démentiel à un stade modéré et a besoin de l'aide de sa famille. En raison de sa perte d'indépendance progressive, il sort toujours plus rarement de chez lui, peine à trouver son chemin et ses contacts sociaux se sont raréfiés. Sa famille et lui parviennent encore à relever tous les défis. Mais combien de temps encore et à quel prix ? Et comment retarder son placement en institution ? Les offres d'immersion accompagnée dans la nature constituent une option pour aider des personnes en partie indépendantes comme Monsieur B. à préserver leur santé physique et psychique et leur qualité de vie.

En 2023, la Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW) a mené un projet intitulé « Wenn Silber auf Grün trifft », afin d'étudier de près trois offres d'expériences accompagnées dans la nature.

## Exemple n° 1 : Randonnées accompagnées avec Alzheimer Berne

Jusqu'en 2023, Alzheimer Berne organisait en coopération avec Pro Senectute Canton de Berne des balades destinées aux personnes atteintes de démence à un stade précoce ou modéré. Il s'agissait de leur offrir un peu de qualité de vie et de convivialité. Ces sorties visaient tant à soulager les proches qu'à offrir aux personnes vivant seules des interactions sociales dans la nature. Un ou une guide de randonnée dirigeait le groupe composé au maximum de huit patient·e·s et d'accompagnateur·trices bénévoles, le rapport d'encadrement suivant le principe 1:1. Ces excursions duraient jusqu'à cinq heures et s'achevaient souvent par un moment d'échange au café.

## Exemple n° 2 : fondation Hofmatt

La fondation Hofmatt est un EMS de Münchenstein (BL) qui compte 165 lits et un centre de jour de douze places. Ses offres en lien avec les animaux et la nature servent à promouvoir le bien-être

et la qualité de vie, de même qu'à activer les ressources physiques et mentales. Elles rythment le quotidien des pensionnaires et leur procurent de précieuses relations. Les cochons nains, les poules et les moutons demandent à être soignés, il y a un atelier du bois, des fleurs en bacs à planter, des excursions à faire au jardin ou à la ferme, et des promenades ou des animations proposées dans la cour intérieure de la fondation.

## Exemple n° 3 : Haus & Hof Hermolingen

L'établissement Haus & Hof Hermolingen de Rothenburg (LU) propose un habitat encadré à une bonne trentaine d'hommes âgés de 55 ans révolus. C'était à l'origine un asile accueillant d'anciens valets de ferme. Soit des personnes suffisamment indépendantes pour gérer leur quotidien, mais rencontrant des difficultés psychosociales, psychiques et physiques. Si leur degré de dépendance augmente, il leur faudra toutefois entrer en EMS. Hermolingen propose des



Les résident·e·s et le personnel s'occupent ensemble des cochons nains.

Photo : Nadja Lang

activités agricoles, sur une base volontaire. Beaucoup de résident·e·s y tiennent. Loin d'être une simple occupation, les travaux dans la grange, au poulailler, au potager ou au magasin de la ferme sont nécessaires et leur donnent un sentiment d'indépendance, d'efficacité personnelle et donc de satisfaction.

## Résultats du projet

- Ces trois exemples portent sur des offres liées à la nature que les institutions doivent financer elles-mêmes. Il faut ici beaucoup d'esprit d'initiative et de créativité, entre le bénévolat, les dons, le magasin à la ferme, les parrainages d'animaux et les soutiens à trouver.
- Une fois la base financière trou-

vée, les offres rendent possibles des activités sur mesure, répondant aux souhaits ou besoins individuels des pensionnaires (soins aux animaux, jardinage voire travaux d'étable, ou simples séjours et balades dans la nature).

- Ce genre d'offres a du succès et bien souvent, la demande dépasse les capacités. Une telle prise en charge atténuée des maux physiques, psychiques ou sociaux tels que le besoin incessant de bouger, les troubles de concentration, les pertes de mémoire, l'hyperactivité ou l'apathie. Elle va au-delà du simple traitement médicamenteux des symptômes.
- Une gestion ciblée des symptômes de démence (agitation, anxiété, dépression, agressivité), la prévention des chutes par l'activité physique ainsi que l'absorption naturelle de vitamine D ne sont que quelques exemples de ce qui peut être entrepris pour améliorer la qualité de vie et le bien-être et pour freiner les besoins d'accompagnement ou de soins.

Il y a là un réel potentiel à exploiter à l'avenir. La ZHAW poursuivra son accompagnement scientifique de telles activités, afin qu'Helmut B. et bien d'autres personnes encore puissent tirer parti des bienfaits d'offres liées à la nature qui soient à la fois professionnelles et personnalisées. ■



## Pour en savoir plus :

Projet « Wenn Silber auf Grün trifft »



Dorit van Meel

dirige le groupe de recherche « Verdre et santé » à la ZHAW de Wädenswil et a réalisé le projet avec ses collègues Luca Amiet, Martina Föhn et Nadja Lang, ainsi qu'avec Martina Filippo de la section Droit social de la ZHAW. Dorit van Meel est également rédactrice en chef du magazine GREEN CARE et enseignante à l'École supérieure de pédagogie agricole et environnementale de l'Université de Vienne.

✉ [dorit.vanmeel@zhaw.ch](mailto:dorit.vanmeel@zhaw.ch)

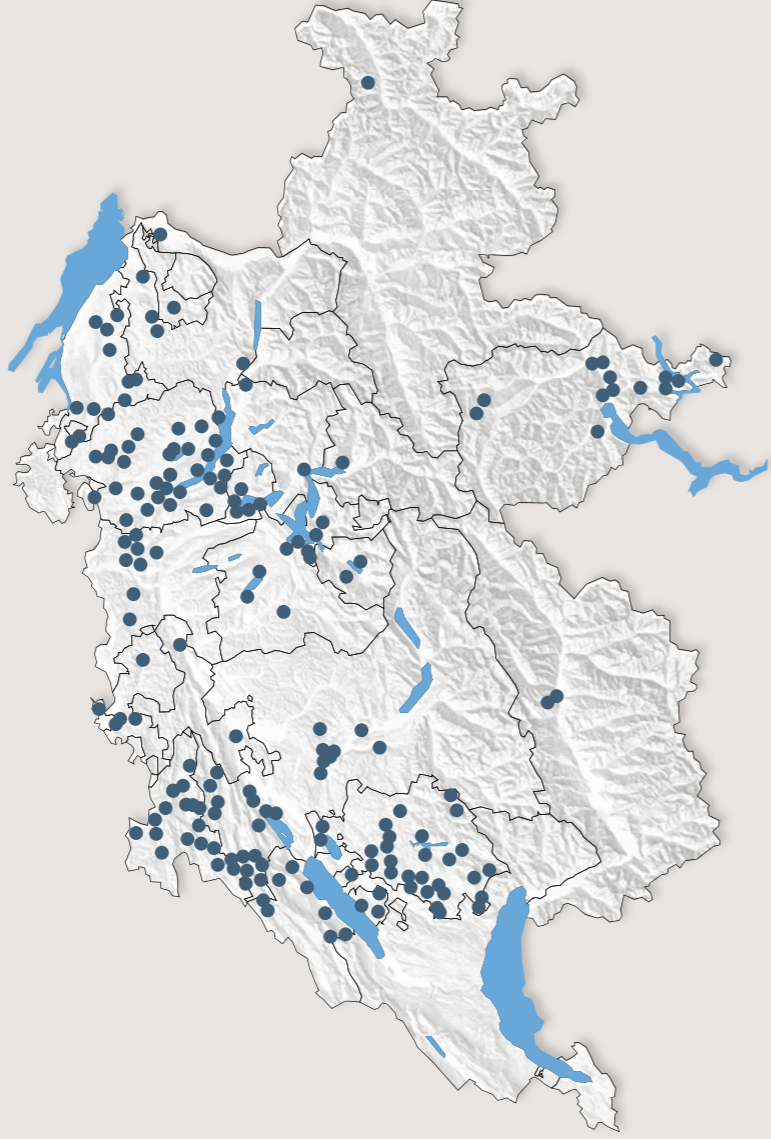
# Tavolata – füreinander kochen, gemeinsam geniessen

## «Tavolata» – Cuisiner, manger et passer de bons moments ensemble

**Das Netzwerk Tavolata unterstützt die Gründung, Förderung und Vernetzung selbstorganisierter Tavolata-Tischgemeinschaften für ältere Menschen in der ganzen Schweiz. Eine Evaluation zeigt, dass die Tischgemeinschaften die psychische Gesundheit älterer Menschen stärken.**

Le réseau Tavolata soutient la création, la promotion et la mise en réseau de tables d'hôtes auto-organisées pour les personnes âgées dans toute la Suisse. Une évaluation montre que les rencontres Tavolata renforcent la santé psychique des personnes âgées.

Tavolata ist mit 188 registrierten Tischgemeinschaften in der gesamten Schweiz verbreitet (Stand Frühling 2023)  
Avec 188 tables d'hôtes enregistrées, Tavolata est présent dans toute la Suisse. (État printemps 2023)



**97%**

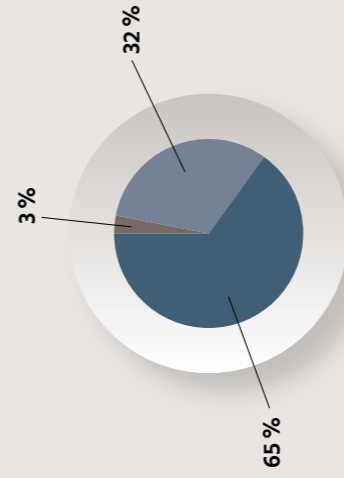
**der Befragten stimmen der Aussage zu oder eher zu, dass die Teilnehmenden in der Tischgemeinschaft genussvolles Essen erleben.**

des personnes interrogées sont d'accord ou plutôt d'accord avec l'affirmation selon laquelle les participant-e-s font l'expérience d'une alimentation savoureuse dans les tables d'hôtes.

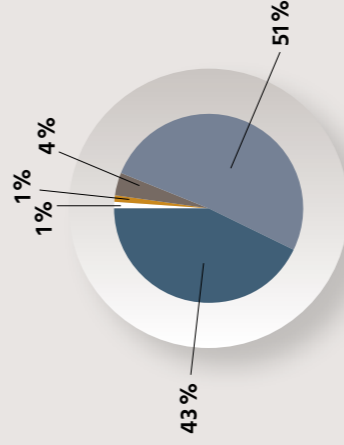
**Tavolata stärkt die Lebenskompetenzen der Teilnehmenden, insbesondere die kommunikativen und sozialen Kompetenzen sowie den Umgang mit den eigenen Gefühlen.**

Tavolata renforce les compétences de vie des participant-e-s, en particulier les compétences communicationnelles et sociales ainsi que la gestion des émotions.

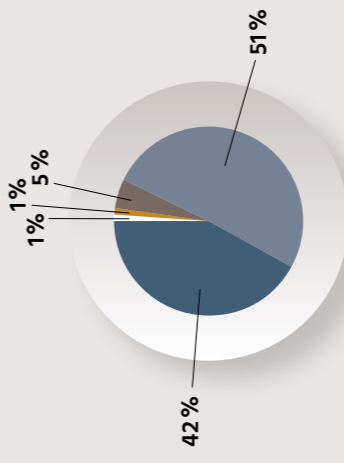
**Kommunikation mit anderen Menschen**  
Communication avec d'autres personnes



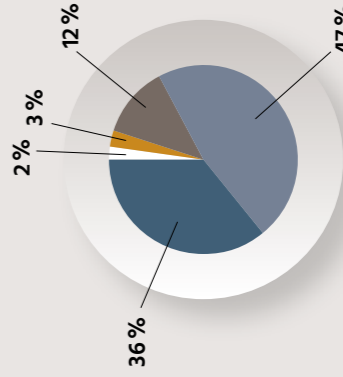
**Umgang mit den eigenen Gefühlen**  
Gestion des émotions



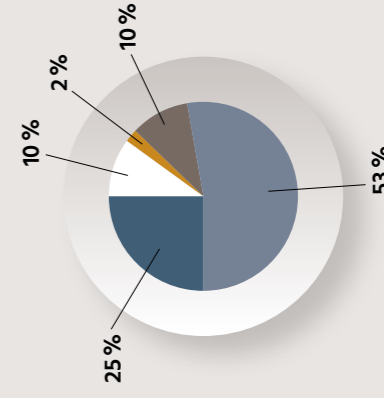
**Soziale Kompetenzen**  
Compétences sociales



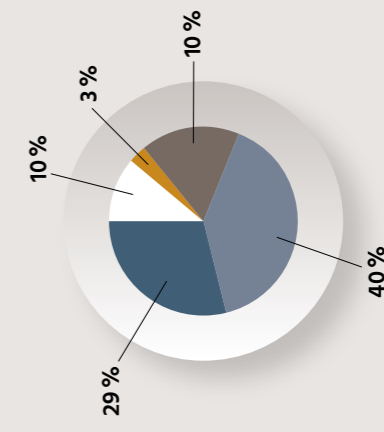
**Selbstreflexion**  
Autoréflexion



**Treffen von Entscheidungen**  
Prise de décisions



**Bewältigung von Stress**  
Gestion du stress



Trifft voll und ganz zu ■ D'accord  
Trifft eher zu ■ Plutôt d'accord  
Trifft eher nicht zu ■ Plutôt pas d'accord  
Trifft überhaupt nicht zu ■ Pas d'accord  
Weiss nicht ■ Ne sais pas



Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz (2022–2023)



Source: Promotion Santé Suisse (2022–2023)