




Volume 3  
Images de la vieillesse

BASES ET EXEMPLES PRATIQUES

# Vieillir en bonne santé – Promotion de la santé des personnes âgées en Suisse

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

**C  
GDK  
S**

Konferenz der kantonalen Gesundheits-  
direktorinnen und -direktoren  
Conférence des directrices et directeurs  
cantonaux de la santé  
Conferenza delle direttrici e dei direttori  
cantionali della sanità



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Surmonter l'âgisme pour envisager autrement le vieillissement

À l'occasion de la Conférence nationale Santé2030, le Conseiller fédéral Alain Berset a si bien résumé en 2020 la situation de départ : « N'est-ce pas surprenant ? Seule une personne [âgée] sur douze qualifie son état de santé de mauvais. Nous devons constater que : 1° Nous en savons encore bien trop peu sur le récent phénomène du grand âge. 2° Notre âge civil ne dit pas grand-chose sur nous. Ni durant notre petite enfance, ni surtout à un âge avancé. 3° Notre image de la vieilleuse est prisonnière de stéréotypes.

[...] Les images de la vieilleuse ont une influence directe sur ce que les jeunes attendent de la vieilleuse et sur ce dont les aînés se croient capables. Or bien souvent, ces images reposent sur des hypothèses négatives. Le vieillissement est associé au déclin des performances physiques et mentales et représenterait une phase de dépendance. Une telle image est aussi peu nuancée que celle d'une vieilleuse en pleine forme que véhicule la publicité. » (Communiqué de presse du 17.2.2020)

Il est donc temps que le présent volume 3 de la série « Vieillir en bonne santé » aborde le thème des images de la vieilleuse. Ses Témoignages de personnes avançant en âge, ses recommandations pour les experts et ses exemples inspirants venant de Suisse nous montrent la voie à suivre.

Rappelons que les deux premiers domaines d'action de l'actuelle Décennie pour le vieillissement en bonne santé de l'Organisation mondiale de la santé prônent précisément de :

- Changer notre façon de penser, les sentiments que nous éprouvons et la façon dont nous agissons face au vieillissement.
  - Faire évoluer les communautés de façon à favoriser les capacités des personnes âgées.
- Par conséquent, un des éléments-clés de la Décennie consiste dans le lancement de la Campagne mondiale contre l'âgisme.

Or, comme souligné dans plusieurs contributions au présent fascicule, l'image encore prédominante de la vieilleuse dans notre société, dans le débat et l'action politiques, et même parmi les personnes âgées, reste peu nuancée et essentiellement axée sur les déficits et pertes liés à l'avancement en âge, et ceci en décalage croissant avec la réalité vécue et ressentie aujourd'hui par une majorité des classes d'âge, ainsi que documentée par les recherches gérontologiques récentes.

Pourtant, ce biais a des effets délétères sur le vieillissement en bonne santé. Plusieurs textes qui suivent le soulignent. À la page suivante, sous « But et focus du présent cahier thématique », on peut lire : « Une réflexion sur les représentations de la vieilleuse s'avère importante pour les personnes de tout âge, mais également pour les offres, les projets ou initiatives conçus en faveur des seniors et avec leur participation active. Cette publication montre les avantages d'une approche différenciée et réaliste de la vieilleuse et du vieillissement. »

À mes yeux, il s'agira dès lors : 1° de passer une information sur les réalités différenciées des trajectoires de l'avancée en âge, en vue de 2° s'accepter et accepter les autres personnes âgées dans leur diversité et leur développement tout au long de la vie et 3° de créer un environnement favorable (y compris des attitudes et comportements adéquats !) permettant de maintenir et de renforcer les ressources, capacités, compétences et aptitudes fonctionnelles des individus.

Cette manière de faire (et la présente publication y contribuera) pourra aider les personnes avançant en âge à mieux faire face, y compris si elles sont en situation de fragilité voire de dépendance, de surmonter leur perception biaisée voire leur déni du vieillissement, encore trop souvent « juste regardé dans le rétroviseur ». Pour y arriver, un engagement et un changement d'optique s'imposent de la part de toutes les parties prenantes, à commencer de nous-mêmes, personnes vieillissantes !



Hans Peter Graf  
Dr. sc. pol., retraité « non pratiquant », 1950  
Membre du Conseil de fondation de la Fondation pour la formation des aînées et aînés de Genève (FAAG) ainsi que de nombreuses associations d'aînés genevoises, de GERONTOLOGIE CH et de la FARES/VASOS

## But et focus du présent cahier thématique

La série de rapports « Vieillir en bonne santé » vise à renforcer et développer la promotion de la santé et la prévention chez les personnes âgées en Suisse. Avec « Images de la vieillesse », elle aborde à nouveau une question fondamentale. Le présent cahier thématique explique en quoi consistent les images de la vieillesse, comment elles voient le jour et quelles en sont les multiples implications. Il livre des recommandations pratiques et des observations utiles aux spécialistes du domaine. Une réflexion sur les images de la vieillesse s'avère importante pour les personnes de tout âge, mais également pour les offres, les projets ou initiatives conçus en faveur des seniors et avec leur participation active. Cette publication montre les avantages d'une approche différenciée et réaliste de la vieillesse et du vieillissement. Les exemples pratiques issus de toutes les régions du pays sont autant de pistes pour de fructueuses activités de promotion de la santé et de prévention.

## Notion d'« images de la vieillesse »

Les images de la vieillesse englobent les conceptions tant individuelles que sociales du processus de vieillissement ou des seniors en tant que groupe. Elles en soulignent différents aspects ou particularités, et peuvent être aussi bien positives que négatives. Les images de la vieillesse reposent souvent sur des stéréotypes et ne rendent dès lors guère justice au groupe extrêmement hétérogène des seniors.

D'une part, les images de la vieillesse en place influencent la manière dont la société traite ses aînés ainsi que les structures leur étant destinées. D'autre part, en tant que représentations individuelles, elles ont aussi un impact sur les propres attentes des personnes âgées et sur leur perception de leur âge et du vieillissement. Elles expliquent ainsi en partie la manière dont les seniors se comportent au quotidien. Autrement dit, les images de la vieillesse influencent diverses dimensions de l'existence, dont l'état de santé.

## Focus de ce cahier thématique

La présente publication se concentre sur les interactions entre les images de la vieillesse et la santé. Elle traite encore d'autres secteurs pertinents, comme l'aménagement du territoire ou le monde du travail, dans une optique de prise en compte de la santé et du vieillissement dans toutes les politiques publiques concernées. Certains thèmes n'y sont pas abordés, comme les différentes conceptions culturelles de la vieillesse ou encore la représentation des aînés dans la publicité.

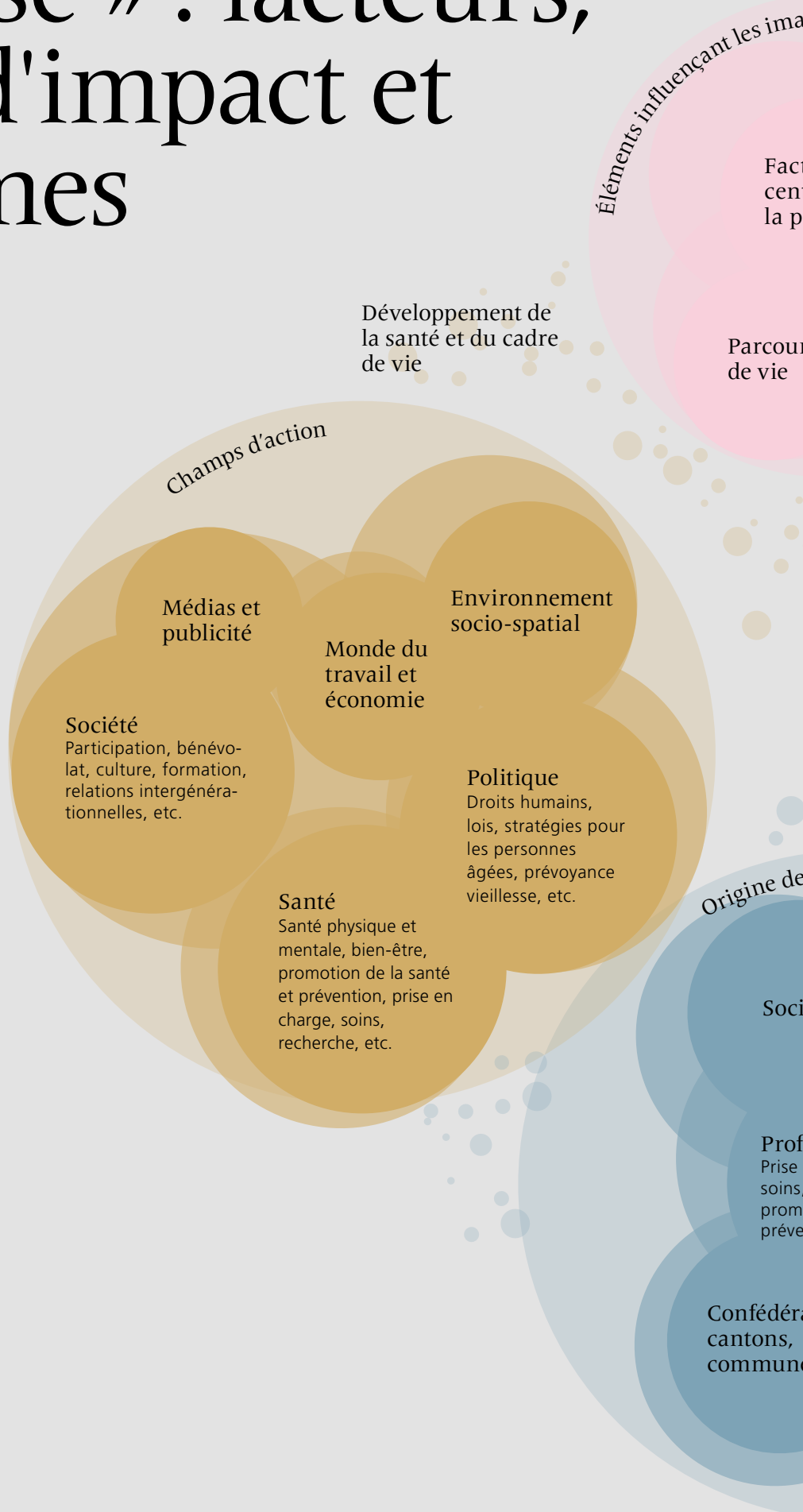


Le code QR vous permet d'accéder à la version en ligne de cette publication ainsi qu'à des informations complémentaires et des liens Internet.

# Table des matières

Infographie « images de la vieillesse » : facteurs, niveaux d'impact et mécanismes	6
Les personnes âgées ont la parole	8 / 40
<small>Bases</small>	
En quoi consistent les images de la vieillesse et comment voient-elles le jour ?	14
Quand âge rime avec discriminations	18
Images de la vieillesse dans les stratégies internationales ou nationales	20
Comment les images de la vieillesse influencent-elles sur la santé ?	22
Images de la vieillesse dans le système de santé	24
La vieillesse dans la société n'est pas qu'une question d'âge	26
Influence des images de la vieillesse sur l'aménagement du territoire	28
Images de la vieillesse dans le monde du travail	30
Bases pour un regard différencié et réaliste sur la vieillesse	32
Sous quel jour montrer la vieillesse : recommandations	36
Apport des professionnels à une représentation différenciée de la vieillesse	38
<small>Exemples pratiques</small>	
Exemples inspirants venant de Suisse	45
Publications et références	62

# Infographie « images de la vieillesse » : facteurs, niveaux d'impact et mécanismes



Images de la vieillesse

Acteurs  
prés sur  
personne

Contexte

Deux formes d'images

Regard que les  
personnes âgées  
portent sur  
elles-mêmes

Regard des  
autres sur la  
vieillesse

Niveaux où agissent les images de la vieillesse

**Ressentis**  
Perception subjective,  
confiance en soi,  
sentiment d'auto-  
efficacité

**Actions**  
Comportement,  
langue

**Réflexion**  
Prise en compte de la  
diversité, normes d'âge,  
identification des  
ressources, gestion des  
changements

Images de la vieillesse

été

Entourage  
social

Professionnels  
en charge médicale,  
services sociaux,  
promotion de la santé et  
entretien, etc.

ation,

es

Institutions et  
entreprises

# Les personnes âgées ont la parole

Werner Widmer a créé à Saint-Gall le projet ZÄMEGOLAUFE (Se balader ensemble) et dirige les rencontres hebdomadaires prévues pour des promenades ou randonnées. Il apprécie de pouvoir organiser lui-même son emploi du temps ainsi que de s'engager socialement.

## Quel âge avez-vous l'impression d'avoir ?

J'ai l'impression d'être un jeune retraité d'environ 65 ans. Je me sens donc un peu plus jeune que mon âge. Il faut dire que je ne suis jamais malade. En outre, je n'ai constaté aucune baisse de performance en dix ans : mes randonnées autour du lac de Constance s'effectuent toujours au même rythme.

## Comment percevez-vous les personnes âgées ?

Je constate de grandes différences entre femmes et hommes. Les femmes me paraissent souvent intéressées, actives, attentives à leur santé, spontanées, généreuses et socialement intégrées. Les hommes sont généralement moins motivés et plus réfractaires au changement. Je pense ici aux nouveaux médias ou à des offres comme ZÄMEGOLAUFE. La plupart des hommes âgés que je connais aiment leur confort, sont peu loquaces et font passer leur famille avant le reste.

## Comment votre vision de la vieillesse a-t-elle évolué au fil du temps ?

Quand j'ai mis sur pied ZÄMEGOLAUFE à Saint-Gall et que je recherchais un directeur, mes connaissances ont fait la sourde oreille. En particulier, les hommes qui occupaient auparavant une fonction dirigeante n'ont pas voulu s'impliquer ou s'engager socialement. Leurs hobbies, comme le golf, leur paraissaient plus importants, ce qui m'a beaucoup surpris.

## Y a-t-il des situations où vous vous heurtez à des stéréotypes sur la vieillesse ?

Je constate régulièrement que je bénéficie d'un traitement de faveur dû à mon âge. Par exemple, on a tendance à me donner raison dans une discussion, pour la seule raison que je suis un peu plus âgé. Cela me dérange car au fond, je préfère les échanges honnêtes.

## Dans quelles situations le vieillissement a-t-il des aspects positifs à vos yeux ?

J'apprécie ma liberté accrue et mon emploi du temps flexible. Je suis confronté à beaucoup moins de situations stressantes qu'autrefois. L'indépendance et les nouvelles possibilités offertes, comme le bénévolat ou le sport, sont très positives à mes yeux. J'apprécie également d'avoir plus de temps pour ma femme et ma famille.

## Comment aimeriez-vous que les personnes âgées soient traitées ?

J'aimerais être un membre à part entière de la société – sans traitement de faveur lié à mon âge. Que notre expérience de vie soit dûment appréciée et mise à profit. J'aimerais encore que les personnes âgées optent pour une allure plus moderne, plus soignée et sûre d'elle.

### Nom et âge

Werner Widmer, 74 ans

### Situation

Lieu de domicile : Saint-Gall  
 Mode d'habitat : maison familiale  
 Profession : ingénieur en mécanique,  
 directeur marketing et commercial  
 Hobbies : randonnées par étapes, ski et vélo





Liselotte Lüscher agit au sein du comité de la Fédération des associations de retraités et de l'entraide en Suisse (FARES). Elle apprécie de prendre le café avec son cercle d'amis ou de passer du temps avec sa fille et ses petits-enfants.

Quel âge avez-vous l'impression d'avoir ?

J'ai 89 ans, bientôt 90. C'est un fait et je ne vois pas ce que je devrais ressentir en plus.

Vous arrive-t-il de vous sentir trop âgée ?

Personne ne m'a dit jusqu'ici que j'étais trop âgée pour m'engager dans des groupes de travail, dans des projets ou au comité de la FARES. Je crains que cela n'arrive un jour. Mais je suis certaine que je saurai moi-même quand il est temps d'arrêter.

Comment percevez-vous les personnes âgées ?

Elles restent des personnes très différentes, bien qu'étant âgées.

Y a-t-il des domaines de votre vie ou des situations où vous vous heurtez à des stéréotypes sur la vieillesse ?

Cela me dérange d'entendre des gens dire par exemple : « Elle a beau avoir 90 ans, elle est encore bien là ! » On dirait qu'ils sont étonnés que je ne sois pas atteinte de démence. Ces gens me donnent l'impression d'être une bête curieuse.

En plus, cela me dérange qu'on ne me tutoie pas, par exemple dans les magasins ou au centre de fitness, où le tutoiement est d'usage. Je me sens exclue. Je n'aime pas non plus que des gens me voyant pour la première fois prennent un ton spécial pour me parler.

Dans quelles situations la vieillesse offre-t-elle à vos yeux des aspects positifs ?

Jamais. Le vieillissement n'a aucun aspect positif. À une exception près : j'ai de la peine à rester debout à cause de problèmes de dos, et je suis donc heureuse que quelqu'un me laisse sa place dans le tram.

Comment aimeriez-vous que les personnes âgées soient traitées ?

Elles n'ont besoin d'aucun traitement de faveur, mais plutôt d'être prises au sérieux. Après tout, ce sont des personnes comme les autres.

Je trouverais bien également qu'il y ait d'autres solutions que l'EMS, quand quelqu'un n'arrive plus à tout gérer au quotidien. Mais je n'ai pas de solution à proposer. Le cadre villageois offrait des possibilités qui ont disparu.

**Nom et âge**

Liselotte Lüscher, 89 ans



**Situation**

Lieu de domicile : Berne

Mode d'habitat : vie en couple

Profession : spécialiste en sciences de l'éducation

Hobbies : écriture, lecture, jeux (smartphone), piano, télévision

David Winizki a fait une carrière de médecin de famille. À la retraite, il s'est intéressé à la « salutogenèse pour les retraités » et a publié des articles sur la question. Il s'engage volontiers sur le terrain politique et apprécie les contacts avec les personnes partageant ses idées.

Quel âge avez-vous l'impression d'avoir ?

Je me sens plus jeune que mon âge biologique de 76 ans. Pourquoi ? J'imagine que c'est lié à certaines mesures de prévention, à commencer par les séances de musculation, les activités sociales (essentiellement politiques dans mon cas) et un appareillage auditif précoce.

Comment percevez-vous les personnes âgées ?

Elles éveillent souvent ma curiosité : comment étaient-elles il y a 50 ans ? Venaient-elles de tomber amoureuses ? ! Ont-elles pu réaliser leurs projets professionnels ? Gagnaient-elles correctement leur vie ? Sont-elles heureuses et s'en sortent-elles financièrement ?

Y a-t-il des événements ou des expériences qui ont changé votre vision de la vieillesse ?

Bien sûr. En particulier, les déficits physiques (baisse de l'audition, problèmes dentaires, perte d'odorat, etc.) m'ont montré que la fin approche inexorablement et que je fais désormais partie des personnes âgées. Ça s'est encore accentué à mon départ à la retraite à 68 ans.

Y a-t-il des domaines de votre vie ou des situations où vous vous heurtez à des stéréotypes sur la vieillesse ?

Je suis rarement victime d'attitudes condescendantes dues aux préjugés : on ne m'offre presque jamais une place dans un tram bondé. Les natifs de l'informatique ont sans doute un peu pitié de mes réticences face à l'électronique. Il arrive souvent qu'en voyant mes appareils auditifs, des gens se mettent à parler plus fort. C'est absurde : il faudrait réserver une telle attitude aux malentendants ne portant pas de prothèse auditive.

Dans quelles situations le vieillissement a-t-il des aspects positifs à vos yeux ?

Dans la discussion ou après un exposé, les jeunes se montrent souvent respectueux, curieux et intéressés. Les solutions que je propose me valent fréquemment aussi des paroles aimables, de la part de personnes plus jeunes qui n'y avaient pas pensé, faute d'expérience.

Comment les personnes âgées devraient-elles être traitées ?

J'aimerais qu'on leur témoigne du respect pour leur parcours de vie, un intérêt sincère, de la compréhension pour leurs déficits tant physiques que cognitifs (et affectifs !) ainsi que de la solidarité, sans pour autant les importuner avec des offres, des conseils et recommandations charitables (quand elles n'ont rien demandé !).

Nom et âge

David Winizki, 76 ans



Situation

Lieu de domicile : Zurich-Ouest

Mode d'habitat : maison mitoyenne

Profession : médecin de famille

Hobbies : politique, photographie, pétanque

Max Krieg se qualifie de « fan » de la vie associative. Il tient à s'engager socialement. Il est actif au sein des syndicats de retraités et dans les associations LGBTIQ+. En outre, il participe au comité du Conseil suisse des aînés et à la FARES.

Quel âge avez-vous l'impression d'avoir ?

Je me sens jeune pour mon âge, sans réfléchir plus loin. En principe, je refuse de rentrer dans le moule. C'est ce qui me rendrait vieux.

Comment percevez-vous les personnes âgées ?

Je les prends comme elles sont. J'admire tout ce que savent faire les gens de mon entourage.

Comment votre vision de la vieillesse a-t-elle évolué au fil du temps ?

À 40 ans, j'ai décidé de ne jamais me vanter de mon âge. À 50 ans, j'ai dit par boutade que je venais d'entrer pour de bon dans la deuxième moitié de ma vie. Depuis 20 ans, je profite d'une seconde chance grâce au traitement des complications d'une infection VIH. Le regard porté sur la vieillesse est donc appelé à changer constamment et ne saurait être universel.

Y a-t-il des domaines de votre vie ou des situations où vous vous heurtez à des stéréotypes sur la vieillesse ?

Dans la vie de tous les jours, je ne me heurte pas à des stéréotypes liés à l'âge, ou du moins je n'y prête pas attention. Par contre, les limites mises en place par les institutions valent aussi pour moi. Ainsi, les retraités ne peuvent plus contracter d'hypothèque, des limites d'âge sont en vigueur pour l'exercice d'une fonction publique, et l'assurance-maladie complémentaire ne rembourse plus le Viagra après 65 ans.

Dans quelles situations le vieillissement a-t-il des aspects positifs à vos yeux ?

Cela peut sembler banal, mais j'apprécie de pouvoir me lever quand je veux et de mener une existence d'oiseau de nuit. Je suis content aussi de pouvoir continuer à régler mes achats en espèces et de n'utiliser le numérique que quand ça m'arrange.

Quelle représentation de la vieillesse la société devrait-elle avoir ?

La diversité est une réalité tout au long de la vie – sur laquelle viennent se greffer les défis de l'âge. Qu'il s'agisse de l'origine, du statut social ou du parcours de vie, les différences sont énormes. La société doit en tenir dûment compte. Au profit notamment des personnes ayant besoin d'aide et de soins.

**Nom et âge**

Max Krieg, 78 ans



**Situation**

Lieu de domicile : Berne

Mode d'habitat : appartement en location avec son partenaire

Profession : agent d'exploitation CFF, en dernier lieu agent d'une organisation ferroviaire internationale

Hobbies : vie associative, lecture et politique sociale





# En quoi consistent les images de la vieillesse et comment voient-elles le jour ?

Les images de la vieillesse désignent notre regard et notre attitude envers les personnes âgées et le vieillissement. Elles sont pluridimensionnelles, varient d'une personne à l'autre et influencent dès la prime enfance notre façon de penser, de sentir et d'agir.

Les images de la vieillesse ont en général une composante cognitive et une autre affective et émotionnelle. Autrement dit, elles tiennent à la fois aux opinions à propos de la vieillesse et aux sentiments qu'elle nous inspire. Il convient encore de distinguer, à propos des images de la vieillesse, entre le regard porté sur soi-même et celui des autres.

Les images de la vieillesse ne sont généralement pas neutres mais comportent des jugements de valeur. C'est le cas tant pour la perception subjective qu'ont les seniors d'eux-mêmes (« à mon âge, je ne peux plus sortir pour danser ») que pour les attentes sociales quant à leur comportement et aux étapes de la vieillesse (normes prescriptives). Les images de la vieillesse influencent souvent aussi le comportement des aînés ou l'attitude des autres gens à leur égard. Car elles ont d'ordinaire un impact sur ce qu'on pense pouvoir faire soi-même et sur ce qu'on attend des autres, à un âge donné.

**« Même au sein d'un groupe donné, les images de la vieillesse sont souvent très hétérogènes – et les différences peuvent être bien plus marquées que celles entre les groupes d'âge, les pays étudiés ou les domaines pris en compte. »**

Christina Röcke

---

## Genèse et déterminants des images de la vieillesse

Les images de la vieillesse s'acquièrent dès l'enfance, dans le contexte familial et social, et concernent alors d'autres personnes sensiblement plus âgées. Au fur et à mesure qu'on vieillit, on découvre les changements liés à l'âge par sa propre expérience, qui influence les représentations de la vieillesse au même titre que les images qu'on avait internalisées.

Dans ce contexte, le regard qu'une personne âgée porte sur elle-même dépend essentiellement de sa santé psychique et physique. Le regard des autres sur la vieillesse est par contre influencé par toute une série de facteurs agissant à différents niveaux :

- facteurs individuels (crainte de vieillir et peur de la mort, traits de caractère, etc.) ;
- facteurs interpersonnels (contacts avec des seniors et qualité de tels contacts, etc.) ;
- facteurs institutionnels (proportion de personnes âgées dans la population, discussions politiques sur la réforme de l'AVS ou de la LPP, ressources sociales, etc.).

## Gains et pertes liés au vieillissement

Une représentation unidimensionnelle de la vieillesse, essentiellement négative et imprégnée de stéréotypes, a longtemps prévalu. Elle consistait à prêter à toute cette tranche d'âge la vulnérabilité grandissante du très grand âge (quatrième âge). Le concept des gains et pertes liés au vieillissement a permis une première différenciation. Il prend typiquement en compte les dimensions de la compétence (expérience de vie et sagesse, ou lenteur et refus de la nouveauté) et de la chaleur (attitude sympathique ou bornée). L'image répandue des aînés « incompetents mais chaleureux » reste toutefois connotée négativement et attribue de manière simpliste un statut social inférieur aux personnes âgées.

Au-delà de ces considérations de gains et de pertes, d'autres différenciations visent à faire ressortir des caractéristiques types communes aux personnes âgées, en les désignant par exemple comme « personnes attachées aux valeurs et aux modes de pensée traditionnels », comme « grands-parents attentionnés » ou comme « retraités pauvres et isolés ». De nombreuses images de la vieillesse sont dès lors très marquées par le contexte ainsi que le domaine pris en compte. Par exemple, on attribue plutôt aux jeunes la maîtrise des questions techniques. Mais quand il s'agit de gérer les défis et les crises, on fait davantage confiance aux seniors.

**« Les données récentes indiquent que les images de la vieillesse ont évolué. Jeunes et moins jeunes, les adultes de Suisse associent majoritairement des caractéristiques positives à la vieillesse. »**

Christina Röcke

Il est frappant de voir que les adultes d'âge mûr ont dans presque tous les domaines de l'existence des représentations plus positives de la vieillesse que les plus jeunes (par un « biais de groupe »). De même, le regard sur soi des personnes âgées est souvent plus positif que les images générales de la vieillesse ou des personnes âgées, à ceci près qu'en vieillissant, le regard des autres sur la vieillesse tend à s'en rapprocher.

## Activation ou repli progressif ?

L'« activation » et le « désengagement » font partie des normes prescriptives indiquées plus haut. Part-on de l'idée que pour bien vieillir, il convient de rester actif dans différents domaines, ou attend-on plutôt des personnes âgées qu'elles vivent en retrait de la société ? Il ressort de données empiriques récentes que les jeunes adultes comme les plus âgés adhèrent largement à la norme d'activation. Donc selon la représentation dominante, de nombreuses activités sont possibles et souhaitables jusqu'à un âge avancé, et les personnes âgées peuvent très bien et devraient même participer activement à la vie sociale. Mais compte tenu de l'hétérogénéité marquée du vieillissement et des différences individuelles, il faut garder à l'esprit ceci : chacun doit être libre de renoncer, au moins de manière sélective, à ses engagements sociaux sans subir la réprobation de la société. Car de même que tout le monde ne souhaite pas courir un marathon à 90 ans, certains grands-parents n'ont pas envie de garder régulièrement leurs petits-enfants.

Les adultes plus âgés souscrivent plus fréquemment que les plus jeunes à ces deux normes, entre lesquelles il existe une corrélation positive. Autrement dit, les gens ont tendance soit à plébisciter fortement les deux normes, soit à les refuser toutes deux. Cela tient peut-être au souci de ménager les ressources limitées de la société. À cet effet, les personnes âgées peuvent soit opter pour un style de vie sain, soit mener une existence retirée et ne pas recourir aux prestations (de santé).

---

## Évolution des images de la vieillesse

Les données récentes indiquent que les images tant individuelles que sociales de la vieillesse sont en train d'évoluer. En Suisse, les adultes jeunes comme plus âgés ont par exemple une perception positive de la vieillesse, selon un sondage effectué par la Maison des générations à Berne. Du moins en ce qui concerne les traits de caractère (calme, sagesse). Il est plus rare qu'on lui prête des aspects négatifs (amertume et solitude). Ainsi, un tempérament calme constitue une caractéristique de la vieillesse pour deux tiers des personnes interrogées, et il en va de même pour la satisfaction et la liberté selon près d'une personne sur deux. Il est vrai qu'un quart des participants au sondage ont jugé que la vieillesse est marquée par le déclin et la solitude. On constate donc ici que les points de vue négatifs sur la vieillesse restent solidement ancrés dans la population, voire continuent de dominer dans certains domaines.

---

## Élément-clé d'un vieillissement en bonne santé

Au vu des implications majeures qu'ont les images de la vieillesse pour l'état de santé de la population, il reste urgent d'agir. Il est essentiel de mener dans ce domaine une réflexion critique et lucide sur notre manière de penser, de sentir et d'agir vis-à-vis de nous-mêmes comme des autres. C'est important dans le contexte tant privé que professionnel. Ce n'est pas tout : compte tenu du modèle de vieillissement en bonne santé de l'OMS, où l'environnement dans lequel les personnes vivent est un déterminant important, l'encouragement de représentations de la vieillesse différenciées et visant à renforcer les ressources en place constitue également un enjeu brûlant de la politique sociale suisse. Car de telles représentations font partie de l'environnement de vie des personnes de tout âge.



Dr Christina Röcke  
Codirectrice du Healthy Longevity Center et  
directrice scientifique du Centre de gérontologie  
de l'Université de Zurich

---

### Sources:

Kessler, Eva-Marie & Warner, Lisa Marie (2023). Ageismus – Altersbilder und Altersdiskriminierung in Deutschland. Berlin: Antidiskriminierungsstelle des Bundes.

Rothermund, Klaus (2022). Altersbilder. In Lang, F. R. et al., Altern als Zukunft – eine Studie der VolkswagenStiftung.

Sotomo (2019). Altersbilder der Gegenwart. Bern.





# Quand âge rime avec discriminations

L'image négative du vieillissement dans notre société se traduit par des discriminations fondées sur l'âge. Elles portent atteinte aux droits fondamentaux, à la santé et à la participation sociale des seniors.

L'âgisme (ageism en anglais) désigne l'ensemble des préjugés tels que « c'est une personne âgée, donc elle ne comprend rien à la technologie », des stéréotypes comme « tous les seniors sont des dangers au volant » et des discriminations implicites ou explicites fondées sur l'âge, comme ne pas engager une personne, à compétences égales, parce qu'elle est proche de la retraite ou lui facturer un supplément lors de la location d'une voiture. Comme le relève l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « l'âgisme affecte la façon dont nous pensons, ressentons et agissons envers les autres et nous-mêmes sur la base de l'âge ».

Selon une étude européenne, les discriminations fondées sur l'âge seraient plus fréquentes que le racisme et le sexisme, et surtout beaucoup plus acceptées socialement. Elles touchent aussi les jeunes, en particulier dans le domaine de l'emploi. Les discriminations ont par ailleurs tendance à se cumuler (par exemple, être femme, âgée, lesbienne, d'origine étrangère, peu formée et pauvre), ce qui démultiplie leurs effets.

## Sources :

Centre suisse de compétences pour les droits humains (2017). [Différents en âge, égaux en droits. Catalogue des droits fondamentaux des personnes âgées en Suisse](#). Berne, Suisse.

Chang E-S, Kanno S, Levy S, Wang S-Y, Lee JE, Levy BR (2020). [Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review](#). PLoS ONE 15(1): e0220857.

Commission européenne (2015). [Discrimination au sein de l'UE en 2015. Eurobaromètre spécial 437](#). Bruxelles, Belgique.

Roulet Schwab, D. (2019). [L'âgisme : une discrimination banalisée](#). Actualité Sociale, la revue spécialisée du travail social, 10, 14-15.

Weltgesundheitsorganisation. [Combating Ageism](#).

## Un phénomène multi-dimensionnel

L'âgisme peut être structurel, comme dans le fait que les patients âgés attendent généralement plus longtemps aux urgences que les personnes plus jeunes ou que certains traitements médicaux ne sont plus proposés, à pronostic égal, à partir d'un certain âge. L'âgisme est également observable dans les comportements individuels. C'est le cas par exemple lorsqu'on adopte une attitude paternaliste en parlant des « petits vieux » ou de « nos aînés », ou que l'on interdit à une personne de prendre certains risques sous prétexte qu'elle est âgée – et donc forcément fragile et vulnérable.

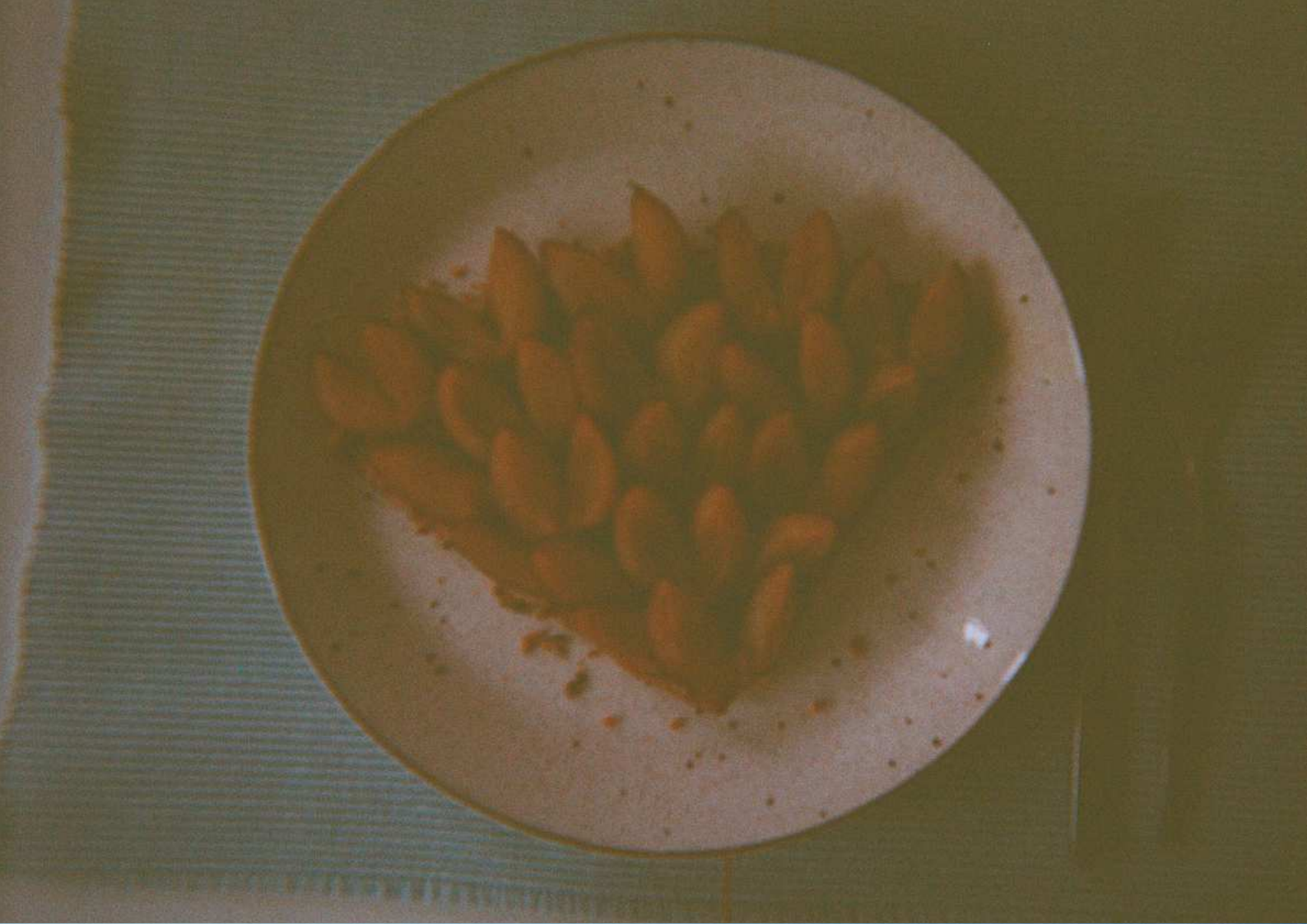
## Un impact négatif sur la santé

La littérature scientifique met en évidence les effets délétères de l'âgisme sur la santé, notamment par l'exclusion de la recherche médicale, la moindre valeur accordée à la vie des personnes âgées, le manque d'opportunités de travail et l'accès refusé à certains soins et traitements médicaux. Au niveau individuel, l'âgisme apparaît comme fortement associé à une mortalité précoce, à une faible qualité de vie, à des comportements de santé risqués, à de faibles contacts sociaux, à des problèmes de santé physique et mentale, et à la présence de troubles cognitifs.

Bien que la Constitution fédérale interdise de manière explicite les discriminations liées à l'âge (art. 8, al. 2), l'égalité de traitement ne semble – dans les faits – pas garantie à tout âge. Il convient donc d'être attentif, au quotidien, à toute manifestation d'âgisme, que celui-ci soit structurel ou ancré dans les comportements individuels.



Pr Delphine Roulet Schwab  
Professeure à l'Institut et haute école de la santé La Source (HES-SO), co-responsable du senior-lab et présidente de GERONTOLOGIE CH



# Images de la vieillesse dans les stratégies internationales ou nationales

Les images de la vieillesse influencent notre manière de percevoir les besoins des personnes âgées. Leurs possibilités de participation à la vie sociale et les mesures prises en leur faveur en découlent directement. En ce sens, les images de la vieillesse jouent un rôle-clé dans les stratégies en matière de santé et de politique de la vieillesse.

La plupart des stratégies en matière de santé et de politique de la vieillesse voient le jour après d'intenses réflexions ou discussions sur les images de la vieillesse. Ces débats et les comparaisons qu'il est souvent nécessaire d'établir entre divers secteurs et groupes créent une base importante pour le développement de stratégies de promotion de la santé ou en faveur des personnes âgées. Les activités de mise en œuvre et les résultats obtenus influencent à leur tour les images de la vieillesse que se font les professionnels, les décideurs politiques, la population en général et les personnes âgées en particulier. Quelques stratégies visent explicitement à promouvoir une représentation différenciée et respectueuse du vieillissement ainsi qu'à lutter contre l'âgisme, d'autres se concentrant sur des objectifs de santé et de soins.

## Stratégie internationale de l'OMS

Dans le cadre de la Décennie pour le vieillissement en bonne santé (2021-2030), l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a lancé la campagne mondiale contre l'âgisme afin de combattre ce fléau. La campagne vise à créer un monde où les personnes de tout âge soient respectées et appréciées et puissent vivre à l'abri de toute discrimination.

Les mesures élaborées visent à sensibiliser aux effets négatifs de l'âgisme ainsi qu'à promouvoir des images de la vieillesse à la fois positives et réalistes. Il s'agit par ailleurs d'investir dans la recherche (notamment sur les conséquences de l'âgisme). Au niveau politique, la priorité est donnée aux lois et directives ayant pour but de lutter contre l'âgisme, tout en protégeant les droits des personnes âgées.

L'OMS prend en compte, dans son concept de vieillissement en bonne santé, le fait que les maladies physiques et psychiques augmentent avec l'âge. Ce concept ne prétend donc pas aider les personnes âgées à recouvrer leur pleine santé, mais cherche plutôt à tirer parti de leurs ressources. Le but étant que malgré d'éventuelles maladies chroniques, elles parviennent à relever les défis sociaux, physiques et émotionnels pour atteindre un niveau de satisfaction élevé dans l'existence. Les seniors ont ici un effort d'adaptation à faire. Ils peuvent toutefois compter sur le soutien de professionnels et de leur entourage afin d'activer ou de développer pleinement leur potentiel.

## Exemple venant d'Allemagne

En Allemagne, un rapport sur des thèmes liés à la vieillesse paraît à chaque législature depuis 1993. Le sixième rapport, consacré aux images de la vieillesse dans la société, a été publié en novembre 2010. Il avait pour but de lutter contre les préjugés, de proposer des représentations réalistes de la vieillesse ainsi que d'en assurer l'ancrage dans la société, à l'occasion d'un large débat public.

Une brochure est entre-temps parue pour assurer la diffusion des constats et recommandations de ce rapport (« Eine neue Kultur des Alterns »). Il y est notamment recommandé d'investir dans la recherche et la formation. En 2022, une étude a ainsi porté sur l'âgisme en Allemagne (« Ageismus – Altersbilder und Altersdiskriminierung in Deutschland »). Il ressort du sondage mené à cette occasion auprès de 2000 personnes que les clichés et stéréotypes sur les personnes âgées sont toujours aussi solidement ancrés dans la population.

## Exemples venant de Suisse

La stratégie Politique de la santé 2020-2030 du Conseil fédéral considère que l'évolution démographique et sociale est l'un des quatre défis les plus urgents à relever. Le risque de développer une ou plusieurs maladies non transmissibles (MNT) augmente avec l'âge. Aussi le Conseil fédéral a-t-il fixé comme quatrième objectif « Vieillir en bonne santé ». La série de rapports du même nom a été conçue dans le droit fil de cet objectif.

La stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT) a notamment pour but le maintien et la promotion de la santé des personnes âgées. Il s'agit de préserver leur autonomie et leur qualité de vie, tout en prévenant les atteintes à la santé et le besoin de soins. La stratégie entend valoriser la diversité au cours de la vieillesse et s'engage pour l'égalité des chances. Elle part de l'idée que dans toutes les situations de vie, il est possible de promouvoir la santé ou d'améliorer la qualité de vie – même en cas de problèmes de santé. Une approche différenciée de la vieillesse entend aider les seniors et leur entourage à tirer parti de leurs ressources et à reconnaître leurs compétences. Le cas échéant, une bonne réponse pourra être trouvée aux problèmes rencontrés. Les programmes ou plans d'action mis en place dans les domaines des soins de longue durée, des proches aidants, de la démence et des soins palliatifs soutiennent et complètent les objectifs de la stratégie.

D'autres offices fédéraux contribuent, dans leur secteur d'activité, à créer des conditions favorables à la vieillesse. Ainsi l'Office fédéral de la justice, chargé de la protection des droits de l'homme en général et du droit de la protection des adultes en particulier, protège les personnes âgées face à la discrimination.

Promotion Santé Suisse aide les cantons à mettre en œuvre leurs programmes d'action favorisant la santé psychique des personnes âgées. De tels programmes misent sur les ressources et la participation et renforcent l'auto-efficacité. Le rapport de base « Promotion de la santé pour et avec les personnes âgées » souligne à plusieurs reprises l'importance de représentations différenciées de la vieillesse et la nécessité d'impliquer activement les seniors.



Diana Müller  
Cheffe de projet pour la série de rapports « Vieillir en bonne santé », directrice de Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

# Comment les images de la vieillesse influent-elles sur la santé ?

Les images de la vieillesse et du vieillissement jouent un rôle essentiel dans l'évolution de la santé durant cette période. Elles agissent sur le plan mental et sont coresponsables du comportement et des processus physiologiques.

Les personnes ayant des représentations positives de la vieillesse ont une espérance de vie plus élevée et sont en meilleure santé psychique et physique. En témoignent ces deux enseignements impressionnants : les personnes âgées qui ont une image positive de la vieillesse vivent en moyenne 7,5 ans de plus que celles qui en ont une image négative. Ces personnes font également état de moins de symptômes dépressifs et d'anxiété, mais d'un plus grand bien-être psychique. Les représentations positives de la vieillesse améliorent également la mémoire, réduisent la sensation de stress et le taux de maladie. Cette vision positive peut également contribuer à réduire les risques de démence. Cet effet est même plus fort que l'influence d'autres facteurs typiques de l'augmentation du risque de démence (p. ex. âge, sexe, dépression et déficits cognitifs).

## Un impact à trois niveaux différents

Pourquoi les images de la vieillesse ont-elles un tel impact sur le bien-être et la santé durant la vieillesse, voire sur la longévité ? Elles agissent à trois niveaux.

### 1. Au niveau psychique

Les images de la vieillesse agissent sur notre conscience, notre attitude et notre motivation : au niveau psychologique, elles influent sur la confiance en soi, l'auto-efficacité, le sentiment de maîtriser sa vie et ont un fort pouvoir de motivation.

## 2. Au niveau comportemental

Les images positives motivent à adopter un comportement et un style de vie favorables à la santé : les personnes qui les cultivent passent régulièrement des examens préventifs, veillent à une alimentation équilibrée et restent actives physiquement. Elles considèrent que les problèmes de santé sont traitables et sont donc plus enclines à chercher des solutions et à demander une aide médicale. À l'inverse, une représentation négative de la vieillesse peut conduire à une attitude fataliste, qui considère les troubles de santé comme inévitables et impossibles à traiter. Cette posture incite à négliger les mesures préventives et retarde le recours aux soins médicaux.

Les personnes âgées qui ont une image positive de la vieillesse n'assimilent pas le fait de demander de l'aide à une marque de faiblesse, mais y voient plutôt le signe d'une vie saine et autodéterminée. Ainsi, elles demandent plus facilement l'aide de bénévoles, de leur famille et de leurs amis que les personnes qui ont une représentation négative, lesquelles se perçoivent plutôt comme une charge pour les autres. C'est pourquoi elles ont souvent plus d'interactions sociales et réduisent ainsi le risque de s'isoler et de vivre une solitude non souhaitée. Ce dernier élément joue un rôle très important dans la santé mentale durant la vieillesse et pour prévenir la démence.

## 3. Au niveau physiologique

Les représentations de la vieillesse influent sur les processus physiologiques : par exemple, en cas de vision négative, on mesure des réactions de stress plus élevées (pression artérielle et fréquence cardiaque), un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires et de moins bonnes facultés de mémorisation.

Les résultats cités et les nombreuses interactions, qui se renforcent mutuellement, montrent clairement les effets cruciaux, positifs ou négatifs, que ces représentations peuvent exercer sur la santé. C'est pourquoi la contribution active qu'apportent des représentations positives est d'une importance capitale.



D' Barbara Studer  
Neuroscientifique et enseignante, fondatrice et directrice de hircoach.ch



Diana Müller  
Cheffe de projet pour la série de rapports « Vieillir en bonne santé », directrice de Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

---

### Sources :

Levy, B. (2023). *Du bist so alt, wie Du Dich fühlst. Warum positive Glaubenssätze beeinflussen, wie lange und gut wir leben.* München: Moosaik Verlag.

Levy, B., Myers L. M. (2004). [Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging.](#) Preventive Medicine, Volume 39, Issue 3: 625-629.

Levy, B., Slade, M. D., Kasl, Stanislav V. (2002). [Longitudinal Benefit of Positive Self-Perceptions of Aging on Functional Health.](#) The Journals of Gerontology: Series B, Volume 57, Issue 5 : P409–P417.

Levy, B., Hausdorff, J. M., Hencke, R., Wie, J. Y. (2000). [Reducing Cardiovascular Stress With Positive Self-Stereotypes of Aging.](#) The Journals of Gerontology: Series B, Volume 55, Issue 4 : P205–P213.

# Images de la vieillesse dans le système de santé

L'idée que le personnel de santé se fait de la vieillesse a un impact non négligeable sur la manière dont les personnes âgées sont prises en charge et sur le succès des traitements. Il est donc important de sensibiliser le personnel de santé aux processus adaptatifs, souvent cachés, qui se mettent en place chez les seniors.

Bien que le vieillissement diminue les capacités physiques et cognitives, les personnes âgées peuvent continuer de se développer sur le plan social, psychique et spirituel. Ainsi, la résilience est un phénomène qui non seulement est attesté chez les seniors, mais qui peut grandir jusqu'à un âge avancé face à des événements ou à des circonstances difficiles. Elle se traduit par exemple par une gratitude pour ce que l'on a dû ou pu vivre, pour l'aide que l'on a reçue, pour le parcours de vie que l'on a eu, pour ce que l'on a encore ou pour ce que l'on a gagné malgré tout ce que l'on a perdu. Il est en outre essentiel d'avoir la capacité de voir le verre à moitié plein, et non pas à moitié vide, d'adapter ses objectifs aux capacités que l'on a encore, de se réjouir de petites choses et d'avoir le sentiment de faire partie d'un tout plus grand que soi, qui dépasse notre propre existence et qui donne un sens profond à notre vie. De tels processus renforcent la santé psychique et le bien-être. C'est un potentiel qui est souvent sous-estimé, a fortiori lorsque le regard porté sur la vieillesse ne retient que les aspects négatifs.

## Un comportement discriminatoire ?

Du fait de son expérience professionnelle auprès des personnes âgées, le personnel de santé a souvent une représentation plus différenciée de la vieillesse (Remmers und Walter, 2012). Néanmoins, la vision de la santé, notamment physique, demeure plutôt marquée par des représentations négatives (Remmers und Renneke, 2012). L'idée que les capacités physiques et cognitives des aînés diminuent et que leurs schémas de comportement sont sclérosés et rigides nous conduit, à tort, à altérer notre comportement en conséquence. Que cela soit nécessaire ou non dans les cas individuels, il est fréquent que le personnel soignant parle plus fort aux personnes âgées, utilise un langage simplifié ou donne des explications compliquées aux accompagnants plutôt que directement aux sujets, ce qui n'est pas sans impact sur l'image que ceux-ci ont d'eux-mêmes : une personne traitée comme si elle avait du mal à comprendre a effectivement le sentiment d'avoir des difficultés de compréhension.

Il existe d'autres formes de discrimination liée à la vieillesse, notamment le fait de sous-estimer l'importance de symptômes tels que le repli sur soi, l'absence d'intérêt ou le manque d'énergie au motif qu'il s'agit de phénomènes liés à l'âge, au lieu de les prendre en considération et d'y voir les signes possibles d'une dépression nécessitant une prise en charge. Lorsque des personnes âgées ayant des problèmes psychiques recherchent de l'aide, ce qui n'est pas fréquent, et s'adressent à leur médecin de famille, elles sont plus rarement référées à un



spécialiste en psychiatrie ou en psychologie que les personnes des tranches d'âge inférieures (cf. p. ex. [Enquête suisse sur la santé, consultations chez un psychologue](#)). On leur prescrit plus souvent des médicaments psychotropes, partant de l'idée qu'une psychothérapie n'a plus d'utilité à un âge avancé. Il a été établi que les équipes de prise en charge interdisciplinaire dans les institutions psychiatriques attendent moins de résultats des thérapies avec des seniors qu'avec des personnes plus jeunes. Or, la conviction qu'a le thérapeute d'être en mesure d'apporter une aide est un facteur, voire le plus important facteur, d'efficacité. Cette attitude se répercute donc fatalement sur le résultat du traitement. Ainsi, comme l'ont démontré des études, le fait que le personnel soignant et médical a une image négative de la vieillesse peut entraîner une moins bonne prise en charge des personnes âgées (Wyman et al. 2018). À cela s'ajoute le fait que les thérapeutes jeunes sont souvent réticents à travailler avec des seniors, car cela les confronte à une phase de la vie qui est encore devant eux et qui, de leur point de vue à ce stade, se caractérise surtout par une perte de qualité de vie.

## Que peut-on faire ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé n'est pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité, mais c'est un état complet de bien-être physique, mental et social. Pour assurer une meilleure prise en charge des personnes âgées dans le système de santé, il faut donc former le personnel de santé non seulement à la gestion des processus de détérioration visibles au niveau physique et potentiellement au niveau cognitif, mais aussi le sensibiliser aux processus psychiques et sociaux moins visibles à bien des égards. Il est important en outre d'aider les proches à percevoir les possibilités de développement des personnes âgées, et pas seulement leur diminution. Lâcher prise et accepter les difficultés des patients âgés sur lesquelles il n'est pas possible d'agir n'est pas une tâche facile pour les personnes impliquées. Les processus nécessaires sont facilités par l'accompagnement d'une personne de référence empathique, qui valorise et soutient la personne prise en charge. Du point de vue de la promotion de la santé, il est utile aussi que les proches comme les professionnels de la santé réfléchissent à leurs images de la vieillesse ainsi qu'à leur attitude et à leur communication verbale, paraverbale et non verbale avec les seniors qu'ils accompagnent.



Jutta Stahl  
ZHAW Angewandte Psychologie, Zentrum Klinische Psychologie & Psychotherapie, psychothérapeute, enseignante et superviseuse

---

### Sources :

Office fédéral de la statistique (2023). [Enquête suisse sur la santé 2022](#). Vue d'ensemble. Neuchâtel.

Remmers, H.; Renneke, S. (2012). Altersbilder bei Studierenden pflegebezogener Studiengänge. Eine empirische Untersuchung. In: Berner, F, Rossow, J, Schwitzer, KP, editors. Individuelle und kulturelle Altersbilder. 1. Wiesbaden: 251–287.

Remmers, H, Walter, U (2012). Der Einfluss von Altersbildern auf Behandlung und Pflege. In: Kruse, A, Rentsch, T, Zimmermann, H. (Hrsg.). Gutes Leben im hohen Alter. Das Altern in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen. Heidelberg: 205–230.

Wyman, MF et al. (2018). Ageism in the health care system: providers, patients, and systems. In: Ayalon, L, Tesch-Römer, C. (Hrsg.) Contemporary perspectives on ageism. Cham: Springer : 193–212.

# La vieillesse dans la société n'est pas qu'une question d'âge

Les représentations de la vieillesse tiennent moins à l'âge biologique ou à l'état de santé des membres d'une société qu'à leur état d'esprit et à leur style de vie individuels.

Les activités physiques, sociales et intellectuelles maintiennent le corps et l'esprit jeunes. Utiles à la santé, elles renforcent la confiance en soi et l'engagement social, tout en influençant la manière dont la vieillesse est perçue au sein de la société. Des personnes âgées en forme, sociables et éveillées la font apparaître sous un jour favorable. C'est ainsi qu'une septuagénaire active peut ne pas faire son âge, ou un malade de 55 ans paraître plus âgé qu'il ne l'est. Les personnes qui se sentent bien malgré leur âge et font preuve de sérénité et d'intérêt en dépit des prestations d'assistance dont elles ont besoin renvoient une image positive de la vieillesse et sont une source d'inspiration pour les autres.

## Apprentissage tout au long de la vie

Notre cerveau fonctionne selon le principe *use it or lose it* (sers-t'en ou tu le perds). L'apprentissage tout au long de la vie est dès lors essentiel à notre santé. La transformation numérique et l'évolution rapide des technologies nous obligent d'ailleurs à acquérir de nouvelles compétences, et cela à tout âge. Les offres proposées devraient non seulement répondre aux besoins des personnes âgées, mais leur donner de nouvelles impulsions et encourager leur participation sociale. La [charte « Formation 65+ »](#), cosignée en 2023 par l'Association suisse des universités des seniors, l'Association des universités populaires suisses, la Haute école spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest et Pro Senectute Suisse, tient dûment compte des bienfaits sur la santé de l'apprentissage jusqu'à un âge avancé.

La charte rappelle que l'apprentissage au cours de la vieillesse ne fait pas qu'améliorer le bien-être individuel et l'agilité mentale, mais renforce aussi l'esprit de communauté et la cohésion sociale. Elle plaide donc pour des offres de formation variées et de qualité, adaptées aux centres d'intérêt des aînés, à leurs besoins et à leurs modes d'apprentissage. Elle appelle à mener des travaux de recherche et d'évaluation scientifique sur l'impact de la formation durant la vieillesse, afin d'améliorer les conditions-cadres et l'accessibilité des offres. Enfin, la charte souligne l'importance de la participation sociale, qui permet aux personnes âgées de continuer à participer à la vie citoyenne et que la formation tend précisément à renforcer.

## La vieillesse comme ressource

Les personnes âgées ont acquis une vaste expérience, de précieuses connaissances et des compétences qu'elles pourraient faire valoir dans le cadre d'un engagement pour la société civile ou d'une activité bénévole. Elles contribuent en outre à éveiller dans notre société le sens de la responsabilité sociale. Dans l'idéal, les seniors percevront les activités bénévoles comme porteuses de sens et doivent pouvoir tirer parti de leur propre potentiel et acquérir au passage de nouvelles compétences. Pro Senectute veille à ce que les habitants de la Suisse restent des acteurs et des membres respectés de notre société durant leur vieillesse. Or la participation sociale s'avère déterminante pour le bien-être physique et psychique des personnes âgées.

## Impact social

Notre perception du vieillissement et la définition que nous en avons ont un profond impact sur la société. L'engagement des personnes âgées est bénéfique pour leur santé et influence positivement dans divers domaines les représentations de la vieillesse. Une image positive de la vieillesse favorise à son tour l'engagement des personnes âgées dans différents domaines de la vie sociale et aide à bannir l'âgisme.

Les travaux de [l'Observatoire de la vieillesse de Pro Senectute Suisse](#) soulignent encore l'importance d'un style de vie actif et engagé quand on avance en âge. On y voit qu'en plus d'améliorer leur propre qualité de vie, les personnes âgées ayant des activités sociales, culturelles et intellectuelles influencent positivement les représentations sociales de la vieillesse. Globalement, la reconnaissance des multiples facettes du vieillissement et l'encouragement d'un style de vie actif contribuent à ce que la vieillesse soit perçue comme une phase riche en possibilités et en potentiels.



Corinne Hafner Wilson  
Pro Senectute Suisse, responsable de l'aide à domicile

# Influence des images de la vieillesse sur l'aménagement du territoire

L'environnement socio-spatial est déterminant pour la qualité de vie des personnes âgées. Le développement de villes et quartiers favorables aux seniors laisse toutefois souvent à désirer, à cause de représentations unidimensionnelles liées à la vieillesse.

Les urbanistes-aménagistes et les architectes sont aux commandes dans la conception de quartiers ou d'espaces urbains adaptés aux aînés. Or cette activité de planification et de développement est tributaire de leurs images de la vieillesse, et donc risque de faire les frais de leurs stéréotypes. Car des personnes âgées ont beau être parfois consultées en cours de planification, ce sont ces experts (souvent non sensibilisés aux enjeux de la gérontologie) qui décident de l'aménagement des quartiers ou espaces publics, ainsi que des infrastructures à construire.

Deux études (Fabian et al., 2019 ; Süssstrunk et al., 2018) se sont penchées sur la question : même là où il existe des représentations différenciées de la vieillesse, les choix de planification et de conception des espaces de vie s'avèrent uniformes. Les urbanistes-aménagistes considèrent souvent les personnes âgées comme un groupe homogène et fragile. Ce sont à leurs yeux des « personnes avec des limites physiques », souvent atteintes de « problèmes d'équilibre », de « difficultés à marcher » et d'un « manque de relations sociales ».

En outre, ces experts prêtent aux personnes âgées des besoins spécifiques, considérant par exemple que

« les personnes âgées veulent pouvoir s'asseoir, regarder les enfants jouer, regarder les fleurs, etc. » et donc conçoivent des mesures en fonction de ce qu'ils pensent être la réalité. Dès qu'il s'agit d'aménager des espaces de vie adaptés aux seniors, les mains courantes et les bancs publics se multiplient. Ce n'est certes pas une mauvaise chose en soi, et d'autres groupes d'âge sont susceptibles d'en profiter.

**« Un tournant décisif pourrait être pris par une participation sérieuse et fructueuse au processus de planification. »**

Carlo Fabian

Le problème tient plutôt à ce que ces représentations figées de la vieillesse comme groupe « fragile » empêchent d'étudier d'autres solutions ou possibilités. Quand un quartier adapté à l'âge est à l'ordre du jour, il faudrait tenir compte au mieux de tous les besoins ou préoccupations des personnes âgées – après tout, « adapté à l'âge » ne signifie pas seulement « sans obstacle ». Au-delà des problèmes, déficits ou limites, les ressources et le potentiel des seniors méritent d'être pris en compte. Un tournant décisif pourrait être pris, si l'on accordait de bonne heure au groupe d'âge concerné une participation sérieuse et fructueuse au processus de planification.

## Sources :

Fabian, Carlo; Janett, Sandra; Bischoff, Tobias; Pardini, Riccardo, Leitner, Johanna & Knöpfel, Carlo. (2019). [The Development of 'Age Appropriate' Living Environments: Analysis of Two Case Studies from a Social Work Perspective](#). *Urban Planning*, 4(2), 123–133.

Süssstrunk, Simon; Bachmann, Nicole; Janett, Sandra & Fabian, Carlo. (2018). [Mit den Augen betagter Frauen](#). *Angewandte Gerontologie*, 3(4), 13–16.

Voir aussi : [Stéréotypes liés à l'âge dans le développement des quartiers et des villes – Intergeneration.ch](#)



Pr Carlo Fabian  
Directeur d'institut à la Haute école de travail social de la Haute école spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest



Dr Alexander Seifert  
Collaborateur scientifique de la Haute école de travail social de la Haute école spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest



# Images de la vieillesse dans le monde du travail

Les employés âgés sont toujours confrontés à des discriminations en raison de leur âge. Des mesures axées sur la sensibilisation et les rencontres intergénérationnelles peuvent contribuer à rééquilibrer les représentations que l'on se fait des seniors dans le monde du travail.

Par rapport à d'autres pays de l'OCDE, la Suisse affiche un taux élevé de participation des 55-64 ans au marché du travail (74 %). L'exercice d'une activité lucrative à l'âge de la retraite n'est désormais plus une rareté puisque quelque 20 % des 65-74 ans sont actifs professionnellement en Suisse (SECO, 2021).

## Discrimination liée à l'âge dans le monde du travail

Selon Fiske et al. (2002), les seniors sont souvent vus comme « chaleureux », mais moins compétents. Il y a donc dans le monde du travail des préjugés négatifs envers les employés âgés : on pense par exemple qu'ils ont des performances moindres et une faculté d'assimilation réduite, et qu'en outre ils sont réticents à utiliser les applications numériques et les nouvelles technologies (Kaiser, 2023).

Les préjugés négatifs sur la vieillesse répandus dans le monde du travail limitent les possibilités des seniors actifs. Il est donc intéressant pour les entreprises de favoriser un climat de travail ouvert aux différences d'âge, un sujet à aborder dans le cadre de la gestion de la diversité. Les cadres, généralement sujets à des stéréotypes sur la vieillesse qui leur sont personnels ou qui ont cours dans l'entreprise, ont un rôle décisif à jouer dans ce contexte (Kaiser, 2023). Comme les personnes qui portent un jugement négatif sur leur propre vieillissement sont de moins en moins satisfaites de leur existence au fil du temps et ont comparativement plus de problèmes de santé physique (Veensstra et al., 2021), favoriser des regards sur la vieillesse connotés positivement fait partie de la gestion de la santé au travail.

## Comment peut-on déconstruire les préjugés ?

Les stéréotypes sur la vieillesse agissent souvent de manière inconsciente. Il faut donc passer par un processus de traitement cognitif conscient pour en sortir et évoluer vers davantage de diversité. Les résultats de travaux de recherche montrent qu'il s'agit d'une part d'expliquer combien les employés âgés sont divers et performants. D'autre part, il est crucial de favoriser la collaboration et les échanges sur le lieu de travail entre employés de générations différentes. Cette combinaison de transmission de connaissances et de contact intergénérationnel peut avoir un impact positif sur l'attitude vis-à-vis des seniors actifs, dont elle favorise le bien-être et l'implication ; elle a en outre l'avantage d'aider les plus jeunes à développer leur identité et à améliorer leurs compétences (Burnes et al., 2019 ; Webster et al., 2023). Un constat est crucial pour les employeurs : la réduction de la discrimination liée à l'âge peut avoir un effet positif sur l'implication dans le travail et l'intention de rester dans l'entreprise dans toutes les tranches d'âge (Lagace et al., 2023).

## Des ateliers ciblés

L'organisation d'ateliers intergénérationnels ciblés dans l'environnement de travail habituel paraît particulièrement efficace, car elle permet de combiner idéalement la transmission de connaissances avec la rencontre et l'échange (Sinclair et al., 2024). Mais beaucoup d'interventions étudiées présentent une faiblesse : leurs effets ne se font sentir que sur une courte durée. Une collaboration plus étroite entre la recherche et le monde du travail permettra d'améliorer la persistance des mesures de lutte contre les discriminations liées à la vieillesse.



Pr Jonathan Bennett  
Codirecteur de l'Institut de l'âge, Haute école spécialisée bernoise BFH




---

#### Sources :

Burnes, D., Sheppard, C., Henderson, C. R., Wassel, M., Cope, R., Barber, C., & Pillemer, K. (2019). Interventions to Reduce Ageism Against Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American Journal of Public Health*, 109(8), e1–e9.

Fiske, S. T., Cuddy, A. J. C., Glick, P., & Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 878–902.

Kaiser, D. (2023). Altersbilder (Eigen- und Fremdbilder). In D. Kaiser (Hrsg.), *Generationsdivers führen: Praxisbuch für junge Führungskräfte* (S. 47–66). Schäffer-Poeschel.

Lagace, M., Van De Beeck, L., Bergeron, C. D., & Rodrigues-Rouleau, P. (2023). Fostering Positive Views About Older Workers and Reducing Age Discrimination: A Retest of the Workplace Intergenerational Contact and Knowledge Sharing Model. *Journal of applied gerontology* 42(6), 1223–1233.

Sinclair, C., Joffe, T., Ginnivan, N., Parker, S. K., & Anstey, K. J. (2024). A Scoping Review of Workplace Interventions to Promote Positive Attitudes Toward Older Workers and Reduce Age-Based Discrimination. *Work, Aging and Retirement*, 10(2), 61–76.

Secrétariat d'État à l'économie SECO (2021). Indicateurs de la situation des travailleuses et travailleurs âgés sur le marché suisse du travail. Département fédéral de l'économie, de la formation et de la recherche DEFR.

Veenstra, M., Daatland, S. O., & Aartsen, M. (2021). The role of subjective age in sustaining wellbeing and health in the second half of life. *Ageing & Society*, 41(11), 2446–2466.

Webster, M., Norwood, K., Waterworth, J., & Leavey, G. (2023). Effectiveness of Intergenerational Exchange Programs Between Adolescents and Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Intergenerational Relationships*.

# Bases pour un regard différencié et réaliste sur la vieillesse

Pour avoir une vision complète de la vieillesse, il est important de savoir que le vieillissement est un processus qui s'accompagne à la fois de gains et de pertes et qu'il est possible de se développer tout au long de sa vie. L'environnement physique et l'entourage social façonnent aussi de manière importante le vieillissement individuel.

Tant au niveau social qu'individuel, la population âgée présente une grande hétérogénéité. Sur le plan social, on parle ainsi généralement des « personnes âgées » de manière indifférenciée pour désigner les personnes de 65 ans et plus, sans se rendre compte que cette catégorie sociale recouvre en fait deux générations : la « génération silencieuse » (personnes nées entre 1925 et 1944) et les « baby-boomers » (personnes nées entre 1945 et 1964). Au-delà des variations individuelles, ces deux générations ont des comportements, des attentes et des valeurs qui diffèrent, notamment en termes de rapport à l'autorité et de valorisation de l'indépendance. Elles ont également vécu des événements spécifiques (mobilisation pendant la Seconde Guerre mondiale vs. révoltes estudiantines de mai 1968) qui influencent leur rapport au monde. Ces différences de normes générationnelles s'observent par exemple dans le fait que les baby-boomers, contrairement à la génération précédente, n'acceptent souvent plus de vivre dans des chambres à deux lits en établissement médico-social. Prendre en compte ces différences générationnelles s'avère important, notamment dans les domaines de la planification médico-sociale et du développement d'interventions en santé publique, pour augmenter l'acceptabilité des mesures et programmes s'adressant aux personnes de 65 ans et plus.

## Une grande diversité en évolution

Sur le plan individuel, on observe également une grande diversité. Elle s'explique notamment par le fait que les différences individuelles se creusent sous l'effet des parcours de vie (formation, milieu socio-économique, etc.) et que les inégalités sociales tendent à se renforcer avec l'avancée en âge. Le rapport « Panorama de la société suisse. Vieillesse et vieillissement dans la société contemporaine », paru en août 2024, illustre bien cette tendance statistique. Aujourd'hui, en Suisse, selon l'Office fédéral de la statistique, l'espérance de vie est de 84,37 ans. C'est une des plus élevées au monde.

Ce que l'on appelle le troisième âge, une tranche de vie qui s'étend typiquement de 65 à 80 ans environ, se caractérise généralement par une stabilité élevée et le maintien d'un très bon état fonctionnel. La plupart des personnes parviennent à bien compenser les pertes de capacités qui interviennent durant cette phase. L'objectif de rester physiquement actif, par exemple, peut être atteint en pratiquant la marche nordique ou une activité analogue lorsque l'on ne peut plus courir régulièrement. Au quatrième âge (80+), il est fréquent que les vulnérabilités deviennent plus apparentes. En moyenne, les pertes commencent à peser davantage que les gains dans la balance, devenant souvent plus difficiles à compenser avec les ressources dont on dispose encore. Toutefois, il est important de rappeler la grande diversité qui caractérise le vieillissement individuel : tout le monde ne vieillit pas de la même manière. De plus, l'avancée en âge ne se manifeste pas avec la même force ni avec la même rapidité dans tous les domaines de la vie. Si certaines capacités mnésiques peuvent se détériorer sensiblement, la régulation des émotions, par exemple, peut rester stable voire s'améliorer.



## Sélection – optimisation – compensation

Beaucoup de personnes du troisième âge arrivent bien à gérer les changements typiquement induits par le vieillissement. Les stratégies employées à cet effet sont décrites dans un modèle de régulation du développement, le modèle SOC : ce sont la sélection, l'optimisation et la compensation (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 1999). La stratégie de sélection permet de choisir des objectifs et des voies pour les atteindre. La stratégie d'optimisation consiste à consacrer davantage de forces, de temps et d'énergie aux domaines sélectionnés. Quant à la stratégie de compensation, elle sert à adapter les moyens utilisés pour atteindre un objectif lorsque les premières limitations ne permettent plus d'emprunter la voie choisie à l'origine, ou seulement au prix de difficultés.

## Importance de l'environnement physique et social

Mais l'application de ces stratégies individuelles suppose que des opportunités soient proposées au niveau structurel. Souvent, les limitations et les déficits qui commencent à apparaître ou qui sont installés ne peuvent être compensés que grâce à des offres d'assistance appropriées. L'environnement physique et l'entourage social ont aussi un rôle important à jouer dans ce contexte. En effet, de nombreux handicaps sont en fait le produit d'un environnement inadapté, qui crée de la dépendance. C'est le cas lorsqu'un bâtiment public ne permet pas un accès indépendant aux personnes à mobilité réduite, mais aussi lorsque l'introduction de certaines technologies exclut les personnes qui ne maîtrisent pas cette technologie. On pense ici notamment à l'introduction des factures avec QR codes. De nombreuses personnes âgées avaient l'habitude d'aller faire leurs paiements à la poste de manière indépendante, mais dépendent maintenant de l'aide d'autrui pour le faire.

Changeons brièvement de perspective. Pour maintenir la capacité à apprendre des choses nouvelles aussi longtemps que possible, il faut des offres d'éducation et de loisirs destinées à toutes les tranches d'âge. Pour favoriser la mobilité sans aide extérieure, il faut par exemple suffisamment de bancs et des possibilités de déplacement sans barrière. Les politiques structurelles

ont également un rôle important à jouer en ce qui concerne le passage au numérique. Des mesures d'accompagnement et de conseil peuvent contribuer à maintenir l'accès à l'information ou à des billetteries, par exemple. Cela suppose que les responsables soient convaincus qu'il est et qu'il devrait être possible d'apprendre à utiliser de nouvelles technologies à tout âge.

Les mesures qui visent à influencer sur les images individuelles et sociétales de la vieillesse doivent tenir compte de sa diversité, aussi bien entre les personnes que sur la durée. Elles doivent également tenir compte de l'interaction variée entre les personnes (niveau individuel) et l'environnement (niveau structurel).



D<sup>r</sup> Christina Röcke  
Codirectrice du Healthy Longevity Center et directrice scientifique du Centre de gérontologie de l'Université de Zurich



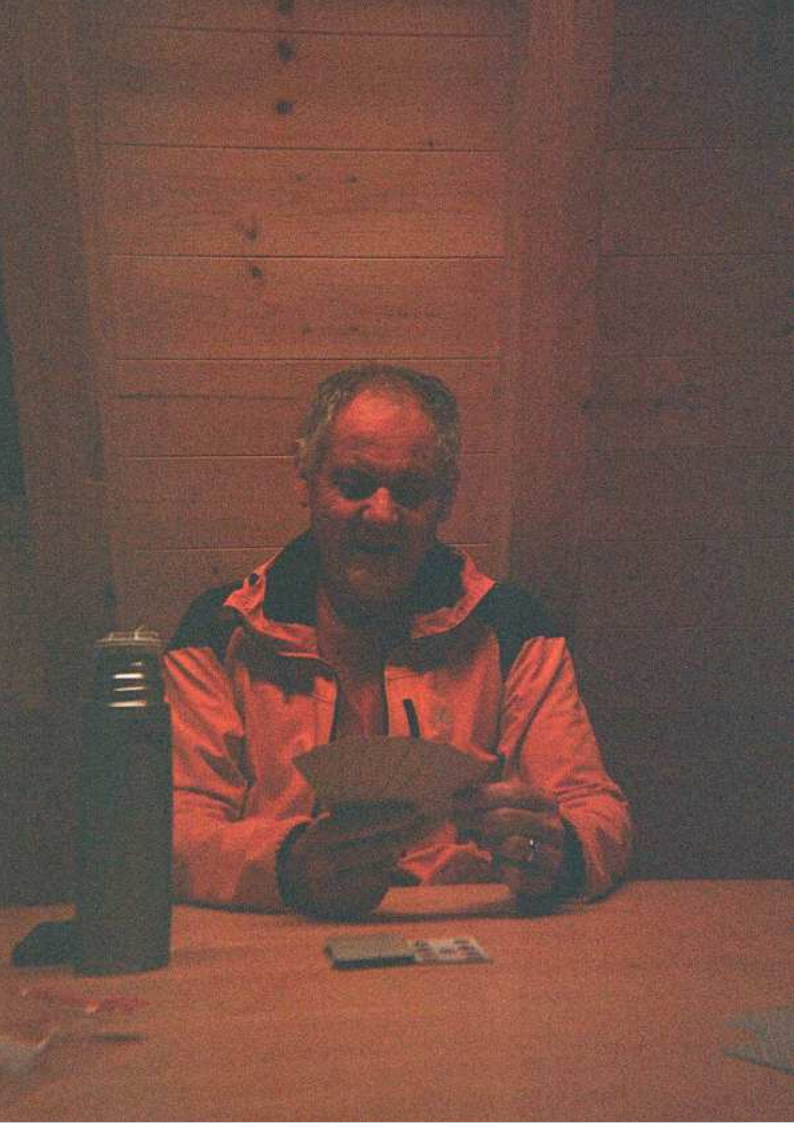
Pr Delphine Roulet Schwab  
Professeure à l'Institut et haute école de la santé La Source (HES-SO), co-responsable du senior-lab et présidente de GERONTOLOGIE CH

---

### Sources :

Baltes, Paul B.; Staudinger, Ursula M., Lindenberger Ulman (1999). Lifespan Psychology: Theory and Application to Intellectual Functioning. Annual Review of Psychology, Vol. 50:471-507.

Baby-boomers, générations X, Y, Z, etc. – les générations par catégories. Un article publié sur [intergeneration.ch](http://intergeneration.ch)





# Sous quel jour montrer la vieillesse : recommandations

Il existe quelques bons guides pratiques indiquant comment présenter la vieillesse et les seniors de manière à éviter les discriminations, dans un souci d'inclusion et de respect, en mots comme en images. Les cinq points ci-après sont particulièrement importants.

## 1. Éviter les scénarios catastrophe : s'en tenir aux faits !

La question du changement démographique ne doit pas être abordée en évoquant des scénarios catastrophe tels qu'un « tsunami gris ». Il ne faut pas présenter l'allongement de l'espérance de vie et la proportion croissante d'adultes âgés dans la société comme une évolution funeste, mais en des termes neutres. Il convient d'énoncer les faits sans jugement de valeur. Il est recommandé de parler des opportunités qu'apportent les seniors et l'avancée en âge. Dans le cas contraire, on alimente de fait une image négative de la vieillesse tout en suggérant que le changement démographique augmente le risque individuel de dépendance, ce qui est une inférence erronée.

## 2. Éviter l'exclusion : opter pour un langage inclusif !

Notre société est composée de personnes de tous âges. Plutôt que de parler des « vieux » (« ils »), il faut préférer des tournures plus concrètes, par exemple « les personnes de plus de 80 ans », et plus inclusives (« nous »). Il est important en outre de se demander si l'indication de l'âge d'une personne enrichit l'information dans le contexte considéré ou si elle ne fait qu'entretenir un stéréotype. Il convient en effet de se rappeler que nous sommes toutes et tous le vieux ou la vieille de quelqu'un d'autre et que l'âge est toujours relatif. Ainsi, pour un enfant, une personne de 40 ans est vieille, alors qu'elle est jeune du point de vue d'une personne de 90 ans. Une autre manière de considérer différemment la question de l'âge peut être de se rappeler qu'« être vieux, c'est être jeune depuis plus longtemps que les autres. » Dans cette perspective, les personnes dites « âgées » ne constituent donc pas une catégorie sociale hermétique.

## 3. Éviter le mythe de la victime : même âgés, nous restons des acteurs !

Beaucoup de personnes âgées gèrent bien leurs limitations, ce qui leur permet de rester actives et de conserver en grande partie la maîtrise de leur vie plutôt que de subir passivement les changements dus à l'âge. Tous les seniors ne deviennent pas automatiquement des « patients » ; sur ce plan aussi, un langage nuancé s'impose. Les personnes âgées sont avant tout des êtres humains, quel que soit leur âge. Il est important que les mots et les images reflètent cette idée plutôt que de véhiculer une vision uniforme (et stéréotypée) mettant l'accent sur les déficits. Par exemple, mieux vaut présenter une personne âgée en pleine conversation ou en train de pratiquer une autre activité plutôt qu'en fauteuil roulant, appuyée sur une canne ou à l'hôpital, comme souvent. Il faut cependant montrer la diversité et éviter les partis pris. La vulnérabilité fait partie du grand âge, mais pas que. De même, il est important que les seniors ne soient pas seulement un sujet de discussion, mais qu'ils prennent part à la discussion, c'est-à-dire qu'ils aient voix au chapitre. Cela signifie reconnaître que les personnes vieillissantes possèdent une expertise propre du vieillissement, liée à l'expérience pratique et quotidienne qu'elles en ont, et que cette expertise doit être valorisée au même titre que celles des spécialistes du vieillissement.

#### 4. Éviter le stéréotype positif des « super seniors » ; choisir des images de la vieillesse qui reflètent sa diversité et auxquelles beaucoup puissent s'identifier

Les gens qui avancent en âge forment une population hétérogène : ils diffèrent les uns des autres sur de très nombreux plans. Bien vieillir, ce n'est pas courir un marathon ou surfer en arborant un bronzage de star après 90 ans. Bien vieillir, ce n'est pas non plus s'employer à effacer ou éviter les outrages du temps. Mieux vaut choisir des images qui montrent les seniors dans leur diversité, pour ce qui est de l'apparence, des activités et des centres d'intérêt par exemple. C'est le seul moyen de permettre au plus grand nombre de s'identifier. Cette démarche a en outre l'avantage de donner une image réaliste de la vieillesse aux professionnels, aux autorités et à la population en général.

#### 5. Bien vieillir requiert un environnement favorable

Le fait de bien vieillir est généralement présenté comme la résultante d'un mode de vie sain et actif, ce qui érige la responsabilité individuelle en norme. Là aussi, l'équilibre est de mise. C'est indispensable pour éviter ou limiter au maximum la frustration et la perte de motivation face aux défis et aux limitations à surmonter. Cela permet en outre de faire comprendre et reconnaître la responsabilité collective et sociétale vis-à-vis des personnes qui avancent en âge. En d'autres termes, pour qu'une personne puisse vieillir de manière optimale, il est important qu'elle ait accès à un environnement phy-

sique et social qui lui permette d'exploiter ses ressources et qui compense en partie au moins ses handicaps et sa dépendance. Une commune dont les bus sont équipés d'un plancher surbaissé et offrent une ouverture des portes prolongée, par exemple, permet à certains seniors, mais aussi à d'autres personnes, de prendre les transports publics en toute sécurité et sans aide extérieure, ce qui contribue au maintien de leur mobilité. À ce titre, le concept de « qualité de vie fonctionnelle » développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) constitue un modèle intéressant. Il permet de prendre en compte, de manière dynamique, les interactions entre des éléments individuels (aptitudes, compétences, qualités, pertes, conditions biologiques/physiologiques) et les conditions de l'environnement. Dans cette perspective, une qualité de vie élevée se traduit par le fait que l'individu peut mener sa vie comme il l'entend et faire ce qu'il trouve important pour lui. L'association nationale GERONTOLOGIE CH a développé, sur la base du modèle de l'OMS, des outils pratiques à l'attention des communes et des cantons pour améliorer leur convivialité envers les seniors, et par là leur qualité de vie fonctionnelle.



Dr Delphine Roulet Schwab  
Professeure à l'Institut et haute école de la santé La Source (HES-SO), co-responsable du senior-lab et présidente de GERONTOLOGIE CH



Dr Christina Röcke  
Codirectrice du Healthy Longevity Center et directrice scientifique du Centre de gérontologie de l'Université de Zurich

#### Recommandations de lecture

[Outils pour les communes amies des aîné·e·s](#) de GERONTOLOGIE CH

Le guide de la communication « [Altern - ältere Menschen - demographischer Wandel in Sprache und Bild](#) » propose des formulations et des photos qui renouvellent l'image des aînés et reflètent leur diversité.

Aux États-Unis, le [National Center to Reframe Aging](#) met à disposition une série de guides et de documents. D'autres références issues du monde anglophone peuvent être consultées sur le site Internet de l'initiative « [Changing the Narrative](#) ».

[Stratégie de l'OMS : une nouvelle définition de la santé](#). Article publié sur le site [ageingsociety.ch](#)

# Apport des professionnels à une représentation différenciée de la vieillesse

En tant que spécialiste à l'échelon communal ou cantonal, dans une organisation ou institution, vous avez la possibilité d'influencer directement la manière dont la vieillesse et le vieillissement sont représentés et perçus. Faites-le ! Encouragez la mise en place d'une représentation moderne de la vieillesse, dans toute sa diversité.

Différentes possibilités s'offrent à vous pour définir, ancrer au quotidien et diffuser une représentation différenciée de la vieillesse. Les suggestions qui suivent soulignent l'importance des rencontres avec les seniors, de la participation et des activités intergénérationnelles. Il s'agit de sensibiliser la population aux développements possibles et aux potentiels inexploités parmi les personnes âgées. Le travail sur les images de la vieillesse doit commencer parmi les responsables de projets, qu'il convient d'inviter à revoir leur propre attitude.

## Bases stratégiques

Une nouvelle stratégie ou politique du troisième âge offre une excellente occasion d'étudier en détail les images de la vieillesse. Comme le montrent deux exemples venus du canton de Vaud (page 46) et du canton de Lucerne (page 47), l'élaboration de tels documents amène à réfléchir aux attitudes qui prévalent face à la population âgée et à les influencer ponctuellement dans le sens voulu. Il est essentiel ici de comprendre comment les personnes âgées estiment être perçues et, toujours selon elles, à quelle représentation de la vieillesse il serait bon qu'on parvienne à l'avenir.

## Planification et mise en œuvre

La diversité de la population âgée et la nature de ses besoins sont deux aspects qu'il est recommandé de prendre en compte dès le stade de la planification des mesures, des offres ou des projets. Recherchez toujours des approches vous permettant d'impliquer les personnes âgées. Mettez à profit ces échanges pour bien cerner les images de la vieillesse des seniors et celles des décideuses et décideurs. Dès la page 46, vous trouverez des projets menés selon une approche participative, en réponse à des besoins avérés. Les images de la vieillesse y ont fait l'objet de discussions tant à l'interne qu'avec la population ou les participants à ces projets.

**« Chacun de nous a sa contribution à apporter à une nouvelle culture du vieillissement basée sur la bienveillance et le respect, sur l'imagination créatrice et l'ouverture. »**

Eliane Leuzinger

## Communication

Le vocabulaire employé, les déclarations faites et les images publiées dans les prospectus et brochures, sur les sites Internet, dans des lettres d'information ou magazines, dans les bulletins communaux et dans d'autres publications encore véhiculent et confortent des images de la vieillesse. Il convient donc de les choisir avec soin. Il vaut la peine de demander l'avis du groupe cible, voire d'en parler avec une organisation (partenaire) œuvrant dans le domaine. Vos communiqués de presse influencent également les messages que les médias reprendront et diffuseront.

**« Il est indispensable de questionner régulièrement nos images de la vieillesse. Le vieillissement accéléré de notre société a de nombreuses implications. »**

Eliane Leuzinger

Constituez-vous au fil du temps une collection d'images (tirées du quotidien) montrant les diverses facettes de l'existence. Veillez à ce qu'elles parlent à des personnes d'âges différents. Assurez-vous que les personnes âgées puissent s'identifier aux personnes apparaissant sur les photos. Vous pourrez par exemple vous inspirer de la base de données « age-positive image library » de la campagne « Age without limits ». À titre d'exemple, une campagne d'affichage menée dans le canton de Bâle-Ville vous est présentée à la page 48.

Éditez un guide de formulation simple : quels sont les termes et expressions à employer ? À quels mots ou formulations convient-il de renoncer ? Insistez bien sur la diversité des personnes âgées, en montrant qu'il y a un potentiel d'évolution à chaque phase de l'existence.

Divers guides parus à l'étranger livrent ici des repères et des pistes de réflexion :

- « Pour bien communiquer avec les aînés. Faits, conseils et idées » (2010)
- « Quick Guide to avoid ageism in communication ». OMS (2017)
- « Neue Bilder des Alter(n)s. Wertschätzend kommunizieren. » Ein Leitfaden (2021)
- « Altern – ältere Menschen – demographischer Wandel » in Sprache und Bild – ein Kommunikationsleitfaden (2023)

## Sensibilisation et formation

Prévoyez des exposés sur les images de la vieillesse qui débouchent sur un échange avec des personnes âgées ou entre des représentants de différentes générations. Comme le montrent deux exemples pratiques, il est judicieux d'investir dans des activités de sensibilisation et de formation menées en milieu professionnel (p. ex. personnel soignant, page 51) ainsi que dans les classes (ville de Lucerne, page 49).

## Réseautage

Dans le cadre de la collaboration entre services, traquez les propos âgistes proférés involontairement, les généralisations abusives et les préjugés à l'égard des seniors. Sensibilisez les organisations ou départements partenaires à l'importance d'une représentation différenciée de la vieillesse – sur le plan tant langagier que visuel.

Mettez toutes les chances de votre côté : ouvrez la discussion sur les images de la vieillesse et contribuez à les faire évoluer !



Eliane Leuzinger  
Directrice des services spécialisés Gériatrie appliquée et Commune amie des aînés, GERONTOLOGIE CH



Diana Müller  
Cheffe de projet pour la série de rapports « Vieillir en bonne santé », directrice de Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

# Les personnes âgées ont la parole

Arturo Diaz est graphiste et artiste plasticien. Il s'est volontairement tenu à l'écart de la numérisation et n'utilise ni ordinateur, ni smartphone. Il aimerait qu'un plus grand nombre de seniors gardent à l'esprit que « vieillir, c'est beau ! ».

## Quel âge avez-vous l'impression d'avoir ?

Le nombre d'années n'a pas d'importance. Je ne me sens vieux que quand on ne me prend pas au sérieux, par exemple à l'autorité de protection de l'enfant et de l'adulte (APEA). Cela déclenche en moi de la tristesse ou de la colère, de la peur et de la honte, voire un sentiment d'impuissance et une perte de confiance.

## Comment percevez-vous les personnes âgées ?

Beaucoup de mes contemporains sont des rabat-joie. Ils sont démotivés, s'ennuient, souffrent de solitude et négligent leur apparence (p. ex. vêtements, chaussures).

## Y a-t-il des événements ou des expériences qui ont changé votre vision de la vieillesse ?

Indiscutablement la numérisation. À mes yeux, elle conduit à l'irrespect, à l'égoïsme, à l'aliénation : tout devrait aller mieux et plus vite. Fidèle à moi-même, j'en suis resté aux supports analogiques. Tout en sachant qu'il est parfois difficile de n'avoir ni smartphone, ni ordinateur.

## Y a-t-il des domaines de votre vie ou des situations où vous vous heurtez à des stéréotypes sur la vieillesse ?

Cela arrive régulièrement. Je préfère donc éviter certaines personnes à cause de leurs clichés ou préjugés.

## Dans quelles situations le vieillissement a-t-il des aspects positifs à vos yeux ?

Quand je suis avec mon fils. C'est beau de faire partie d'un tout. De plus, j'apprécie d'avoir du temps pour la nature, pour les arts plastiques, le graphisme et les souvenirs. Je travaille en ce moment à un livre de photos et de textes.

## Quels vœux aimeriez-vous formuler pour les personnes âgées ?

Il faudrait transformer les EMS en centres culturels avec bistrot et galerie d'art. Utiliser ces lieux pour des expositions, des lectures, des représentations théâtrales, des soirées disco et des projections de films. Je verrais bien la création d'un groupe d'intérêt, afin de favoriser l'accès à la culture des seniors. Quant aux personnes âgées malades et faibles, j'aimerais que des gens spécialement formés (p. ex. civilistes) les accompagnent régulièrement.

### Nom et âge

Arturo Diaz, 70 ans

### Situation

Lieu de domicile : Lucerne

Mode d'habitat : seul

Profession : graphiste, artiste

Hobbies : beaux-arts, arts appliqués, nature





# Marylise Klein-Marguet a travaillé comme traductrice. Elle vit aujourd'hui à Lausanne dans un voisinage qu'elle apprécie beaucoup.

## Quel âge avez-vous l'impression d'avoir ?

La réponse change d'un jour à l'autre. Il y a des jours où ça va très bien et où j'ai l'impression d'être plutôt jeune. Puis il y en a d'autres où le physique fait que vous avez de la peine dans votre vie quotidienne. Et là, vous avez concrètement votre âge.

## Comment percevez-vous les personnes âgées ?

Pour moi, les personnes âgées ne sont pas différentes des autres. Je ne les considère pas comme une catégorie spéciale. Ce sont des personnes à découvrir.

## Comment votre vision de la vieillesse a-t-elle évolué au fil du temps ?

Quand j'étais jeune, une personne de 85 ans me paraissait très vieille. Avec le temps, les critères d'appréciation évoluent en fonction de l'expérience, des rencontres. Je ressens la vieillesse de plus en plus comme un temps à vivre à un rythme plus doux, à cheminer...

## Y a-t-il des situations où vous vous heurtez à des stéréotypes sur la vieillesse ?

Je me méfie des stéréotypes et me garde de stigmatiser tel ou tel groupe de personnes. Dans le métro à Lausanne, par exemple, neuf fois sur dix, on me cède une place. La politesse existe chez « les jeunes »...

## Dans quelles situations le vieillissement a-t-il des aspects positifs à vos yeux ?

La vieillesse est une curiosité, une période d'apprentissage, entre autres celui de la solitude. Seul, on a le temps de réfléchir autrement que pendant la vie active. J'y vois un aspect positif du vieillissement.

## Comment aimeriez-vous que les personnes âgées soient traitées ?

En Suisse, on fait déjà beaucoup pour les personnes âgées. Si on est en bonne santé, on peut vraiment en profiter. Mais le plus important reste de faire sortir la personne âgée de sa solitude. Mission délicate. À mon avis, développer les relations de proximité constitue une voie intéressante. Dans l'immeuble où je vis, le voisinage est précieux, très efficace, rassurant.

### Nom et âge

Marylise Klein-Marguet, 85 ans

### Situation

Lieu de domicile : Lausanne

Mode d'habitat : appartement

Profession : traductrice

Hobbies : lecture, marche, écriture



Franco Caravatti vit au Tessin. C'est quand il marche en montagne qu'il se sent le mieux. Les évolutions technologiques, qu'il suit attentivement, lui laissent un sentiment mitigé : elles ouvrent des possibilités intéressantes, mais elles suscitent aussi un sentiment d'exclusion parmi les seniors.

Quel âge avez-vous l'impression d'avoir ?

Environ 70 ans.

Comment percevez-vous les personnes âgées ?

Comme globalement très actives.

Comment les seniors se sentent-ils dans la société ?

Personnellement, je m'y sens bien. Mais il y a aussi un sentiment d'exclusion croissant parmi les aînés, par exemple à cause des innovations techniques, de la fermeture de bureaux de poste ou encore de la suppression de distributeurs de billets. Les déplacements sans voiture sont aussi une source de difficultés importantes pour les seniors. Je pense en particulier aux personnes de 80 ans ou plus. Beaucoup parviennent à s'adapter, mais pas toutes.

Y a-t-il des domaines de votre vie ou des situations où vous vous heurtez à des stéréotypes sur la vieillesse ?

Personnellement, non. Mais je connais des gens qui ont du mal à s'adapter quand les règles changent, en particulier dans le domaine des nouvelles technologies. Du coup, ces personnes se sentent exclues.

Dans quelles situations la vieillesse offre-t-elle à vos yeux des aspects positifs ?

Quand on est en bonne santé, on vit bien le fait de vieillir, même si l'on a quelques petits bobos. De nos jours, il y a pas mal de moyens techniques qui aident à vivre mieux.

Comment aimeriez-vous que les personnes âgées soient traitées ?

J'aimerais qu'on leur accorde davantage de considération et de respect.

Nom et âge

Franco Caravatti, 77 ans



Situation

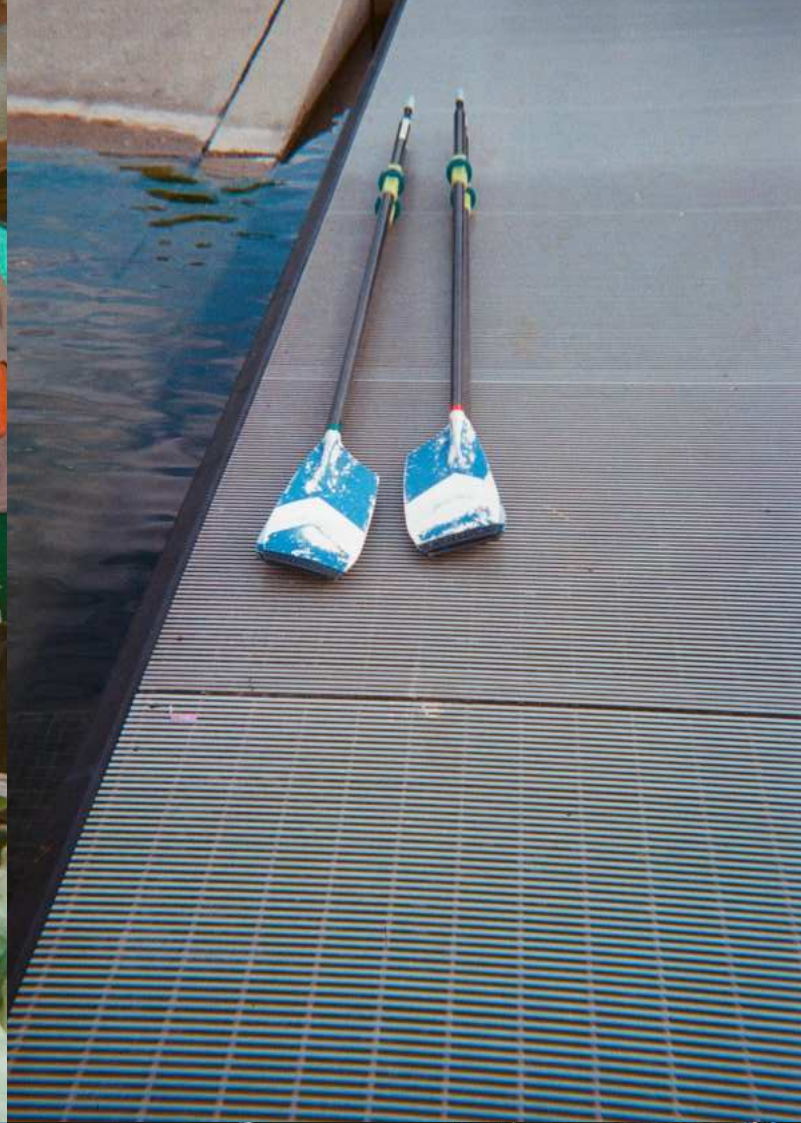
Lieu de domicile : Sessa

Mode d'habitat : maison individuelle

Profession : technicien Swisscom

Hobbies : passer du temps en montagne





# Exemples inspirants venant de Suisse

Les douze projets suivants, développés à l'initiative de communes, de cantons ou d'organisations, correspondent à autant d'approches différentes du thème abordé. Tous visent à encourager des images différenciées et réalistes de la vieillesse et tiennent compte en bonne partie des recommandations qui précèdent. La plupart de ces projets relèvent du secteur de la santé, du champ social ou de la sphère politique.

Ces exemples issus des quatre coins du pays sont représentatifs de beaucoup d'autres initiatives lancées en Suisse. Ils sont convaincants tant par leur rayonnement au-delà de leur lieu d'origine que par leur caractère reproductible. On y trouve des projets de petite taille et d'autres de grande envergure.

# Vieillir2030 – la politique de la vieillesse vaudoise

Le canton de Vaud a élaboré une politique de la vieillesse pour et avec les seniors. L'objectif est de répondre aux défis du vieillissement de la population et de permettre à la population de bien vieillir.

Face à l'important vieillissement démographique et aux changements sociaux à l'horizon 2030-40, le canton de Vaud a décidé d'anticiper cette évolution en lançant sa nouvelle politique Vieillir2030. Conçue pour et avec les seniors, Vieillir2030 englobe la politique sociale et sanitaire et se déploie par le biais d'une septantaine de mesures, grâce auxquelles certaines prestations sociales et de santé seront adaptées, mises en place ou améliorées dès cette année. Par ailleurs, une quarantaine de projets pilotes, conçus pour répondre aux besoins et valoriser les ressources des seniors, sont en train d'être déployés sur l'ensemble du territoire cantonal.

Plus de 300 professionnels des domaines de la santé et du social, des experts académiques, des représentants des communes ainsi que des seniors ont été invités à participer entre 2021 et 2023 à la conception de Vieillir2030. La prise en compte de la diversité des profils des personnes vieillissantes et la perspective des parcours de vie sont constitutives de la nouvelle politique qui s'adresse à une population âgée extrêmement hétérogène sur le plan du vécu, de la santé, des aspirations et des besoins. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle le respect de l'autonomie et de l'autodétermination, de même que la dignité et la citoyenneté à tous les âges constituent des principes transversaux de Vieillir2030.

Afin de donner une place pérenne aux seniors dans le déploiement de cette politique, un Conseil consultatif des seniors (Cocos) a été constitué cet été. Première instance de ce genre rattachée au niveau cantonal au déploiement d'une politique vieillesse, le Cocos est composé de 25 membres, tous des seniors citoyens tirés au sort parmi les 480 candidats. Cet organe sera consulté régulièrement sur les projets et mesures, agira comme ambassadeur des besoins et du vécu des seniors et décernera un prix pour récompenser une initiative citoyenne particulièrement méritante, notamment dans le domaine intergénérationnel.

---

## Nom du projet

Vieillir2030



## Responsable

Caroline Knupfer

## Organisation

Département de la santé et de l'action sociale du Canton de Vaud

## Lieu

Canton de Vaud

## But

Déployer une politique coordonnée santé-social pour le bien vieillir dans le canton

## Groupes cibles

Seniors et toutes les générations

## Démarche

Politique publique

## État du projet

En cours de réalisation

## Site Internet

[www.vd.ch/vieillir-2030](http://www.vd.ch/vieillir-2030)

# Politique de la vieillesse du canton de Lucerne : des perspectives pour bien vieillir

En 2022, le canton de Lucerne s'est doté de lignes directrices définissant une vaste politique de la vieillesse, axée sur la qualité de vie individuelle et l'autodétermination des seniors.

## Sur quelle conception de l'avancement en âge repose la politique de la vieillesse du canton de Lucerne ?

Pour nous, l'avancement en âge est un processus aux multiples facettes dont le déroulement, non linéaire et non constant, varie selon les individus. Sa corrélation avec l'âge chronologique est assez ténue. L'avancement en âge se manifeste par des changements d'ordre biologique, mais pas seulement. Selon l'OMS, le vieillissement en bonne santé est « un processus de dé-

veloppement et de maintien des aptitudes fonctionnelles qui favorise le bien-être pendant la vieillesse ». C'est donc la qualité de vie individuelle des aînés qui est au centre. Pour l'obtenir, les personnes âgées activent leurs ressources personnelles et les ressources à disposition autour d'elles.

## Comment le canton en est-il venu à cette conception ?

Nous avons mené une réflexion sur la notion de vieillissement en bonne santé prônée par l'OMS en y impliquant des autorités, des spécialistes et des personnes issues du groupe cible. Ce dialogue a été important pour que la notion d'utilisation des ressources reste un axe fort jusqu'au stade de la mise en œuvre de la politique de la vieillesse. Il a permis en outre de tenir compte des réalités quotidiennes de la génération âgée actuelle et de développer, avec les pouvoirs publics et la communauté scientifique, une vision largement partagée du bien vieillir.

## À quoi avez-vous fait attention dans vos choix visuels et rédactionnels ?

Pour les textes, nous nous sommes efforcés d'adopter une perspective centrée sur la personne et axée sur les ressources. Les photos, quant à elles, montrent des situations du quotidien à différents stades de la vieillesse. Là aussi, nous avons voulu montrer les multiples facettes de la vieillesse en restant proches de la réalité.

## Pouvez-vous nous donner un exemple concret d'encouragement à porter un regard nuancé sur la vieillesse ?

« Vicino Luzern » promeut l'entraide, informe et conseille, propose des services, s'engage dans le domaine du social et du logement et organise des rencontres ouvertes à tous dans des quartiers de la ville de Lucerne. Le projet intergénérationnel « MUNTERwegs » promeut lui aussi une vision nuancée de la vieillesse : des seniors servent de mentors à des enfants socialement défavorisés en organisant des activités avec eux.

### Nom du projet

Altersleitbild Kanton Luzern

### Responsable

Edith Lang



### Organisation

Dienststelle Soziales und Gesellschaft (DISG), Kanton Luzern

### Lieu

Canton de Lucerne

### But

La politique de la vieillesse a pour but d'apporter une contribution à la conception et au développement de conditions-cadres permettant aux personnes âgées d'avoir une qualité de vie individuelle et de faire leurs propres choix de vie.

### Groupes cibles

Autorités politiques, services cantonaux, communaux et ecclésiastiques, organisations et entreprises proposant des services destinés aux personnes âgées, économie, habitants du canton de Lucerne.

### Démarche

Évaluation de la politique de la vieillesse 2010 du canton de Lucerne. Ateliers avec des seniors et des spécialistes, enquêtes en ligne, consultation technique et politique.

### État du projet

Clôturé

### Site Internet

[www.disg.lu.ch](http://www.disg.lu.ch)

# Campagnes sur la beauté et la sexualité des personnes âgées

Les deux premières campagnes de la fondation bâloise Adullam en 2024 portaient sur la beauté et la sexualité des personnes âgées. La fondation a voulu montrer que la vieillesse a de multiples facettes et qu'elle ne se résume pas à des cheveux blancs, à des rides et à une absence de libido.

## Quel était le but de la campagne d'affichage de la fondation Adullam sur la beauté et la sexualité des personnes âgées ?

Le but était de donner de la visibilité à certains thèmes, même tabous, de susciter la discussion et de dé-poussiérer la gériatrie en la plaçant dans un contexte plus large.

## Quelle image de la vieillesse souhaitez-vous transmettre à travers cette action ?

La beauté et la sexualité n'ont pas de date de péremption. Les personnes âgées elles aussi ont des besoins et le droit de vivre cette étape finale en affirmant

leur caractère, leur pouvoir de séduction et leur assurance. C'est ce que nous avons voulu exprimer en reprenant les codes des magazines glamour sur les affiches invitant à participer aux semaines thématiques.

## Qu'est-ce qui a été important dans l'élaboration de la campagne ?

Elle a été conçue en étroite collaboration avec l'équipe d'animation, le service médical et d'autres équipes internes. Les résidents ont également été invités à s'impliquer, en apparaissant dans des vidéos, en participant au défilé de mode ou en assistant aux journées thématiques organisées dans les résidences.

## Comment le public a-t-il réagi aux affiches ?

Les deux campagnes ont suscité des réactions positives de la part de personnes de différentes générations, disant apprécier que ces sujets soient abordés et que de nouvelles perspectives soient discutées. Les campagnes ont également eu un écho médiatique auquel nous ne nous attendions pas. Cela montre bien que les sujets abordés sont importants et qu'ils touchent les gens.

### Nom du projet

Themenwochen «Schönheit und Sexualität im Alter»



### Responsable

Josiane Menneron  
Claudia Wasmer



### Organisation

Fondation Adullam, Bâle

### Lieu

Bâle et Riehen

### But

Aborder des sujets, même tabous, et susciter la discussion

### Groupes cibles

45 ans et plus

### Démarche

Le lancement des semaines thématiques a donné lieu à une série d'articles dans le magazine en ligne Silberfuchs de la fondation Adullam. Deux événements ont marqué les semaines thématiques : un défilé de mode avec des résidents et des membres du personnel ; et une table ronde sur la sexualité réunissant des spécialistes de haut vol.

### État du projet

Clôturé

### Site Internet

[www.adullam.ch/magazin](http://www.adullam.ch/magazin)





# Projet de sensibilisation au grand âge en ville de Lucerne

Un projet en ville de Lucerne souhaite ouvrir la discussion sur les potentiels et les défis des plus de 80 ans. À cet effet, le forum Luzern60plus conçoit des affiches, des manifestations, une brochure et des modules d'enseignement.

Le quatrième âge est souvent associé à un mauvais état physique, à la dépendance, aux limitations et à un coût social élevé. Le forum Luzern60plus se propose de mener un projet de sensibilisation pour faire pièce à cette vision exclusivement négative. Son but : mettre ce sujet à l'agenda politique et sensibiliser la société, sans tabouiser ni enjoliver le grand âge. Il s'agit notamment de montrer que les personnes de plus de 80 ans ont beaucoup apporté à notre société et qu'elles ont toujours envie de contribuer généreusement à la cohésion sociale.

Tout d'abord, il est prévu 24 affiches montrant une grande diversité de personnes de 80 ans et plus. Un message fort figurera sur chaque affiche, ainsi qu'un code QR donnant accès à l'histoire de vie de la personne représentée. Deuxièmement, des manifestations thématiques seront organisées en divers lieux de la ville de Lucerne pour inviter toutes les générations à réfléchir à la question du grand âge. Troisièmement, une brochure brossera le portrait des 24 personnes. Enfin, des modules d'enseignement seront élaborés pour le secondaire : axés sur le dialogue intergénérationnel, ils favoriseront les échanges entre les jeunes et les personnes représentées sur les affiches.

Le projet est dirigé par Heidy Steffen, membre du forum Luzern60plus. Le groupe de projet réunit des représentants de Spitex Stadt Luzern, de Viva Luzern, de Pro Senectute Canton de Lucerne et du bureau de la ville de Lucerne en charge de la politique de la vieillesse (Fachstelle für Altersfragen). Le projet est financé par la fondation Albert Köchlin, la ville de Lucerne et le forum Luzern60plus.

## Nom du projet

Sensibilisierungsprojekt «Hohes Alter»



## Responsable

Heidy Steffen

## Organisation

Forum Luzern60plus

## Lieu

Ville de Lucerne

## But

Sensibiliser les différentes générations à la question du grand âge

## Groupes cibles

Public, responsables politiques et jeunes

## Démarche

- Affiches
- Semaines thématiques
- Brochure présentant des portraits de seniors
- Modules d'enseignement

## État du projet

En cours d'élaboration

## Site Internet

[www.luzern60plus.ch](http://www.luzern60plus.ch)

# « Changeons notre regard sur la vieillesse » – courts métrages

Les courts métrages réalisés dans le cadre de ce projet interdisciplinaire offrent des perspectives originales et sensibles sur le vieillissement, les relations intergénérationnelles et les risques de maltraitance et d'âgisme.

Soutenu par le Fonds national suisse de la recherche scientifique en 2018-2020, ce projet a été conduit par la Haute école de la santé La Source (HES-SO) et l'Institut d'éthique biomédicale de l'Université de Bâle. Supervisés par des chercheurs en gérontologie et les réalisateurs Stéphane Goël et Mariana Otero, des étudiants en bachelor cinéma de l'ECAL ont réalisé des courts métrages offrant des perspectives originales et sensibles sur le vieillissement, les relations intergénérationnelles, les risques de maltraitance et d'âgisme.

Ces courts-métrages, accompagnés d'une brochure et d'un guide pédagogique, ont été projetés gratuitement dix-huit fois en Suisse romande, à Bâle et à Zürich, et suivis de débats animés par les chercheurs. Depuis 2020, le senior-lab se charge de promouvoir le projet en organisant des projections et en mettant à disposition les films pour des actions de sensibilisation ou pédagogiques.

Au-delà de ce projet, le senior-lab est soucieux des enjeux liés à l'âgisme et valorise sa communauté de seniors en leur offrant un espace d'expression à travers divers événements et ateliers. Récemment, des portraits de seniors de la communauté ont été réalisés pour montrer la diversité de leurs profils, allant de 60 à plus de 90 ans. Ces portraits seront bientôt diffusés et feront partie intégrante de l'identité de la plateforme.

Le senior-lab collabore aussi avec divers organismes pour mettre les seniors sur le devant de la scène. En novembre 2024, une exposition à La Source, à Lausanne, en partenariat avec l'EPER, présentera des portraits de personnes âgées migrantes, explorant l'impact des parcours migratoires sur le vieillissement. En 2023, le senior-lab s'est aussi associé à GERONTOLOGIE CH en présentant lors d'un événement leur campagne posant la question : « À quel âge suisse vieux-vieille ? »

## Nom du projet

Changeons notre regard sur la vieillesse



## Responsable

Pr Delphine Roulet Schwab  
Pr Tenzin Wangmo



## Équipe de projet

Cécilia Bovet, Michael Rost, Anna Golisciano, Camille-Angelo Aglione

## Organisation

Institut et Haute école de la santé La Source (HES-SO) ; Institut d'éthique biomédicale de l'Université de Bâle

## Lieu

Suisse romande, Bâle-Ville, Bâle-Campagne, Zürich

## But

Sensibiliser au vieillissement, aux relations intergénérationnelles, aux risques de maltraitance et à l'âgisme

## Groupes cibles

Les personnes âgées, les élèves des écoles du secondaire II, les enseignant/es, les animateurs d'établissements médico-sociaux et le grand public

## État du projet

Clôturé – Les films sont disponibles pour des actions de sensibilisation et des projections des courts-métrages peuvent être organisées.

## Site Internet

[www.senior-lab.ch](http://www.senior-lab.ch)  
[Trailer des courts-métrages](#)



# Pédagogisation de la prise en charge des personnes âgées – projet de recherche

La formation des professionnels de la prise en charge des personnes âgées (voire de leurs aidants) occupe la première place des solutions évoquées pour améliorer et garantir leurs conditions de vie et de prise en charge. Mais la formation à quoi, par qui et pour quels objectifs ?

Dans notre recherche, nous avons choisi de suivre des organismes de formation français exportant leurs propositions dans le monde, et notamment en Suisse. Ces formations procèdent en effet à une critique de nombre des dimensions qui constitueraient « la culture soignante » – formation initiale (qui promouvrait trop d'intervention des soignants), représentations des patients âgés (notamment jugés incurables), hiérarchisations professionnelles (qui privilégient la sécurité plutôt que l'expérience de vie des patients ou leur dignité).

Les enseignements apportent des connaissances, des gestes, des représentations qui ensemble ont pour vocation de transformer les institutions. Cependant, un travail pédagogique sur le langage constitue l'un des rouages importants des dispositifs mis en œuvre. Il s'agit de réformer la façon de s'adresser aux résidents,

mais aussi les images véhiculées par le langage : parler des capacités plutôt que des déficits, de lieu de vie et de client plutôt que de lieu de soins et de patient, de comportements problématiques plutôt que de troubles du comportement, par exemple. Au-delà de modifier le sens des mots et des gestes, ces changements sémantiques modifient aussi les relations (de pouvoir notamment) et les façons de faire communauté au sein des établissements.

Relativement originales dans le paysage de la formation continue, ces formations s'adressent aux professionnels, mais leurs bénéficiaires sont essentiellement axés sur le bien-être des résidents. Il n'y est pas question de gain d'employabilité, de salaire, de position : la rétribution pour les personnes formées en est, à court terme, la promesse d'un quotidien de travail moins pénible, et, à plus long terme, celle d'un réalignement de valeurs entre ce qui serait le cœur du métier soignant et le travail en établissement. Il revient ainsi aux professionnels de première ligne de produire la cohérence, et à leurs managers de permettre l'existence d'un travail intellectuel et réflexif inhérent aux modèles alternatifs. Ce travail intellectuel n'est comptabilisé et ne peut exister dans aucun modèle de financement à l'heure actuelle, le travail et sa pertinence étant évalués uniquement du point de vue d'une comptabilité gestuelle.

---

## Nom du projet

Pédagogisation de la prise en charge des personnes âgées



## Responsable

Iris Loffeier

## Organisation

Haute école de santé Vaud (HESAV), HES-SO et Fonds national suisse

## Lieu

Suisse romande, France

## But

Comprendre comment, dans le cadre de la formation professionnelle continue, il est possible de réfléchir au langage et aux images, et ainsi d'améliorer les pratiques en établissement.

## Groupes cibles

EMS et organismes de formation

## Démarche

Méthodes qualitatives, trois enquêtes complémentaires, notamment dans quatre établissements de Suisse romande

## État du projet

Clôturé

## Site Internet

[www.data.snf.ch](http://www.data.snf.ch)

---

## Sources :

Loffeier, Iris; Poulet, Célia; Stavrou, Sophia (2022). Changer les établissements pour personnes âgées par les mots ?, Tracés. Revue de Sciences humaines, 43

Poulet, Célia; Loffeier, Iris; Stavrou, Sophia (2024). Temps court/temps long de la formation continue. Performance et horizon utopique dans l'amélioration de la prise en charge des personnes âgées. In Recherches&Education, 26.

Poulet, Célia; Loffeier, Iris; Stavrou, Sophia (2021). « Humaniser le soin aux personnes âgées ? Réponses transnationales du marché de la formation continue », Sociologie du travail, Vol. 63 – n° 4.



# ReliÂges – un projet participatif au sein des communes


ReliÂges met l'expérience des personnes âgées au cœur de son action, avec la mise en place de démarches participatives communales.

ReliÂges est un projet lancé en 2019 dans le canton de Neuchâtel qui repose sur la participation active des personnes âgées. Leur expertise est recherchée pour permettre aux communes de réaliser un plan d'action dont l'objectif est de promouvoir l'intégration sociale et améliorer la qualité de vie des seniors. Un coaching et un soutien financier du canton permettent d'assurer le succès de la démarche.

Les ateliers participatifs organisés par les communes rencontrent un vif succès auprès des seniors, souvent avec plus d'une septantaine qui y participent, de 65 à 96 ans et de diverses nationalités. Les personnes âgées se sentent pleinement engagées. Elles évaluent leur environnement en mettant en avant ce qui fonctionne bien et en identifiant ce qui pourrait être amélioré. Elles proposent également des actions concrètes pour continuer à participer activement à la vie sociale, mais aussi pour stimuler leur implication future.

**« ReliÂges représente une occasion privilégiée pour les personnes âgées de faire valoir leur expertise et d'exprimer leurs préoccupations à leurs autorités communales ».**

Lysiane Ummel Mariani, cheffe de l'Office de la promotion de la santé et de la prévention, canton de Neuchâtel

<b>Nom du projet</b>	
ReliÂges	
<b>Responsable</b>	
Marie-France Vaucher	
<b>Organisation</b>	
Service de la santé publique, canton de Neuchâtel	
<b>Lieu</b>	
Canton de Neuchâtel	
<b>But</b>	
Promouvoir l'intégration sociale des personnes âgées dans les communes de manière participative	
<b>Groupes cibles</b>	
Personnes de plus de 65 ans	
<b>Démarche</b>	
État des lieux, démarche participative, plan d'action, évaluation des mesures	
<b>État du projet</b>	
En cours de réalisation	
<b>Site Internet</b>	
<a href="http://www.ne.ch">www.ne.ch</a>	

Ces ateliers révèlent souvent une richesse d'activités culturelles et sociales, mais aussi des besoins comme une meilleure communication des activités communales ou de pouvoir recourir à une personne de référence au sein de la commune. Ces apports confirment que cette génération, loin de se replier sur elle-même, souhaite rester connectée et contribuer de manière significative à la vie communautaire.

À l'issue de ces ateliers, les communes reçoivent un rapport détaillé pour prioriser les actions à mener. Les mesures mises en place sont ensuite évaluées pour analyser leurs effets sur la santé des seniors, identifier les réussites et les défis rencontrés.

# TeatroBenessereAnziani – promouvoir le bien-être des personnes âgées par le théâtre

Un projet de la haute école spécialisée Accademia Teatro Dimitri pour promouvoir le bien-être psychophysique et la participation socioculturelle des personnes âgées par le biais du théâtre, l'art de la rencontre dans le moment présent.

TeatroBenessereAnziani (TBA) est un projet qui a développé des cycles d'ateliers de théâtre destinés aux personnes du troisième et quatrième âge et agissant à différents niveaux. Les exercices et les jeux théâtraux combinent la nécessité de bouger avec celle de travailler sur des histoires et des contenus, ce qui favorise l'activation et le bien-être psychophysiques. En tant qu'art collectif, le théâtre permet aux participants d'expérimenter de nouvelles façons d'être et de travailler ensemble. Art de la rencontre dans le moment présent, il implique un travail sur l'écoute de soi et des autres.

Les participants à un atelier de théâtre font l'expérience d'eux-mêmes en tant que « matière expressive » et de la possibilité d'explorer différents personnages : ils peuvent ainsi valoriser leurs propres vécus et savoirs, en s'ouvrant à de nouvelles visions du présent et de l'avenir. De cette façon, les ateliers de TBA favorisent également une perception des personnes âgées comme des personnes dynamiques, qui se sentent et sont perçues comme des sujets actifs.

## Nom du projet

TeatroBenessereAnziani



## Responsable

Demis Quadri

## Organisation

Accademia Teatro Dimitri

## Lieu

Suisse italienne (en cours d'exportation vers le reste de la Suisse)

## But

- Promouvoir le bien-être mental et physique
- Favoriser des moments de rencontre
- Valoriser les personnes âgées en tant que sujets actifs et créatifs

## Groupes cibles

Personnes de plus de 65 ans

## Démarche

Grâce à des jeux et des exercices tirés du théâtre, adaptables aux possibilités du groupe, les dimensions physiques et mentales sont connectées, les expériences, les histoires et les savoirs des participants sont mis en valeur, et les dynamiques interpersonnelles et la présence dans l'instant sont explorées.

## État du projet

En cours de réalisation

## Site Internet

[www.accademiadimitri.ch](http://www.accademiadimitri.ch)

« Je crois que mes photos du projet montrent clairement la joie intemporelle de tous les seniors qui y ont participé, démontrant que parfois, le nombre d'années ou le temps écoulé n'ont pas d'importance. »

Reza Khatir, photographe

TBA a été développé par l'Accademia Dimitri en collaboration avec DEASS/SUPSI, Pro Senectute et les homes de Intragna et Russo, et soutenu par Promotion Santé Suisse et la Fondation Oertli. Actuellement, grâce au soutien des fondations Vontobel et Majid, un suivi est en cours pour former de jeunes diplômés en théâtre afin de continuer à proposer les ateliers développés par le projet au Tessin et dans les autres régions linguistiques de Suisse, tout en offrant à ces mêmes jeunes de nouvelles perspectives professionnelles.



# Café-récits : des histoires de vie qui créent des liens

Les cafés-récits réunissent des personnes d'âges différents pour partager des histoires de vie. Ces rencontres renforcent la santé psychique et la cohésion sociale, atténuent la solitude, alimentent la réflexion sur la vieillesse et contribuent à déconstruire les préjugés.

## En quoi consistent les cafés-récits et quel est leur but ?

Les cafés-récits sont des rencontres encadrées par un animateur. On y échange des expériences et des histoires de vie sur un thème. Il y a des règles non négociables : on ne discute pas et on ne juge pas ; parler est facultatif, écouter est obligatoire. Les échanges autour du thème annoncé rappellent aux participants qu'ils ont des capacités et des ressources tout en leur ouvrant une fenêtre sur le monde d'autres personnes.

### Nom du projet

Cafés-récits



### Responsable

Rhea Braunwalder

### Organisation

Réseau Cafés-récits

### Lieu

Toute la Suisse

### But

Renforcer la santé psychique et la cohésion sociale est le but central de l'association. Les cafés-récits atténuent la solitude, accroissent la confiance en soi et déconstruisent les préjugés. L'association a pour but de promouvoir et soutenir l'organisation de cafés-récits encadrés par un animateur dans l'ensemble de la Suisse.

### Groupes cibles

Toutes les tranches d'âge, mais surtout les seniors

### Démarche

Des rencontres sont organisées pour partager des expériences et des histoires de vie. De nouvelles perspectives apparaissent et les participants font des projets d'avenir.

### État du projet

En cours de réalisation

### Site Internet

[www.cafe-recits.ch](http://www.cafe-recits.ch)

## Qui vient aux cafés-récits ?

Ces rencontres sont ouvertes à tout le monde, même si notre public est majoritairement féminin. Les âges varient selon l'endroit où les cafés-récits ont lieu – EMS, musée, bibliothèque ou maison de quartier –, mais nous avons surtout des personnes de plus de 50 ans.

## Comment les cafés-récits contribuent-ils à donner une image plus diversifiée de la vieillesse ?

Les histoires de vie comportent à la fois des aspects collectifs, comme l'origine et la religion, et des aspects individuels, comme les préférences personnelles, les constellations familiales ou encore les hobbies. Au fil de l'interaction, l'image de la personne que l'on avait simplement cataloguée comme « vieille » au départ s'enrichit des multiples histoires de vie qu'elle partage. Son image se complexifie, devient plus réelle. Sa singularité apparaît. Du coup, les stéréotypes sur la vieillesse et d'autres préjugés sont affaiblis et remis en question.

## Quelles facettes de la vieillesse apparaissent dans les cafés-récits ?

Il en ressort que les seniors ont beaucoup de ressources, qu'ils ont surmonté pas mal d'épreuves sur le plan social et individuel et qu'ils se sont frayé leur propre voie dans la vie. Les personnes âgées qui participent aux cafés-récits peuvent réfléchir sur leurs ressources et se rendre compte qu'elles ont un impact sur le groupe (sentiment d'auto-efficacité).



# Café Dialogue : ensemble pour réfléchir et discuter

Le Café Dialogue, animé par un modérateur, a lieu chaque semaine de septembre à juin dans la maison de quartier Kultur- und Begegnungszentrum à Bâle. Des personnes âgées s'y retrouvent pour discuter du sens de la vie et échanger sur la vieillesse.

## En quoi consiste le Café Dialogue ?

Échanger et discuter avec d'autres maintient l'esprit affûté et le mental en bonne santé. C'est pour cela que le Café Dialogue a été créé, sur le modèle du café-philosophe. Il se déroule dans une atmosphère agréable et il est facile d'accès : il est gratuit et il n'y a pas besoin de s'inscrire. Pendant une heure et demie environ, les personnes réunies réfléchissent, discutent et philosophent ensemble sur la vie, la vieillesse ou des sujets d'actualité. On peut bien sûr aussi venir seulement pour écouter.

## Qui choisit les sujets de discussion ?

Le groupe. La discussion est lancée à partir d'un petit texte ou d'une simple question qui l'intéresse particulièrement. Elle est animée par Andreas Brenner, professeur de philosophie à la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse et à l'Université de Bâle.

## Quels ont été les sujets abordés lors du dernier cycle ?

Cette année, il a été question par exemple de la joie de vivre, des héros du quotidien, du courage de changer, du lâcher-prise, de la finitude ou encore du destin.

## Qui vient au Café Dialogue ?

L'an dernier, il y a eu 29 rencontres, avec une participation moyenne de 23 personnes. À l'heure actuelle, ce sont surtout des femmes qui nous rejoignent ; les hommes semblent moins intéressés. Comme la discussion se déroule en allemand, nous avons relativement peu de personnes issues de la migration.

## De quelle manière la question du regard porté sur la vieillesse est-elle abordée ?

Échanger dans un cadre social donne automatiquement un autre regard sur la vieillesse et sur les aînés. L'animateur met en valeur les multiples ressources des membres du groupe et fait en sorte que les différentes attitudes, situations de santé et situations de vie puissent s'exprimer.

### Nom du projet

Café Dialogue



### Responsable

Marco Oesterlin

### Organisation

Département de la santé, canton de Bâle-Ville

### Lieu

Bâle

### But

Café Dialogue favorise la participation à la vie sociale et renforce les ressources et la santé psychique des personnes âgées.

### Groupes cibles

Personnes âgées du canton de Bâle-Ville

### Démarche

Séries de rencontres hebdomadaires encadrées par un animateur

### État du projet

En cours de réalisation

### Site Internet

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

# Hopp-la : bouger ensemble pour susciter des rencontres

Hopp-la s'est donné pour mission de faire bouger ensemble les jeunes et les moins jeunes. C'est bon pour les relations intergénérationnelles, pour la santé de tous les participants, pour la mobilité et l'autonomie des seniors ainsi que pour un développement infantile positif.

## Comment la fondation Hopp-la met-elle les générations en mouvement ?

Nous formons et accompagnons dans toute la Suisse des organismes qui souhaitent créer des espaces favorisant l'exercice physique et les activités intergénérationnelles. Nous formons également des moniteurs pour qu'ils puissent, dans leur champ d'action, réunir différentes générations autour de la pratique d'une activité physique. Les retours sont extrêmement positifs et il y a en Suisse un nombre croissant de lieux qui adoptent cette philosophie intergénérationnelle.

## À quoi attachez-vous de l'importance dans la collaboration avec les différents sites et projets ?

Lorsque des dossiers nous parviennent, nous rappelons ce qui fait le succès des projets en plein air et des activités : il ne suffit pas de concevoir une infrastructure ; les activités sont tout aussi importantes. Les notions d'interdisciplinarité et de participation sont essentielles. Lorsque des groupes de projet font appel à Hopp-la, nous leur apportons notre savoir-faire et notre expérience tout au long du processus, nous les motivons au besoin et nous leur proposons de nouvelles pistes de réflexion.

### Nom du projet

Hopp-la – Générations en mouvement



### Responsable

Lars Funk

### Organisation

Fondation Hopp-la

### Lieu

Toute la Suisse

### But

Améliorer durablement les relations intergénérationnelles et contribuer à la promotion de la santé de toutes les générations

### Groupes cibles

Pour les activités : personnes de plus de 60 ans et jeunes enfants  
Pour les projets d'infrastructure : personnes de toutes générations, organismes responsables (communes, villes, organisations de la société civile)

### Démarche

Accompagnement de projets dans presque tous les cantons. Collaboration avec les cantons ainsi qu'avec Promotion Santé Suisse

### État du projet

En cours de réalisation

### Site Internet

[www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch)

**« Les rencontres avec les enfants sont un plus : ils sont si vivants et on se sent tellement jeune qu'on se dit : oh, mais ça j'y arrivais autrefois ! »**

une participante de 95 ans à Hopp-la Tandem

## Comment décririez-vous ce qui change chez les jeunes et les moins jeunes ?

Lorsque des enfants d'une crèche rendent visite aux résidents d'un EMS dans le cadre de Hopp-la Tandem, cela suscite des émotions indescriptibles des deux côtés. Une étude a démontré que les rencontres hebdomadaires organisées pour partager une séance d'activité physique ont entraîné une augmentation du bien-être psychosocial et des performances psychiques des seniors, qu'elles ont renforcé le développement moteur et les compétences sociales des enfants et qu'elles ont amélioré l'estime de soi des deux générations.





# « Ça bouge dans les EMS ! »

« Ça bouge dans les EMS ! » est un projet de prévention en EMS par le mouvement, qui assure un changement de paradigme. Il est coconstruit par Hop Santé Sàrl et l'association fribourgeoise des institutions pour personnes âgées et de l'aide et des soins à domicile, avec le soutien de Promotion Santé Suisse.

Face au vieillissement de la population et à la sédentarité croissante, le projet « Ça bouge dans les EMS ! » répond à un enjeu crucial : promouvoir l'activité physique adaptée et prévenir le déconditionnement dans les EMS. Ce projet de deux ans (2021-2022) a impliqué 16 EMS du canton de Fribourg pour former le personnel à intégrer le mouvement au quotidien, sensibiliser les proches à cette démarche et valoriser les spécialistes en activités physiques adaptées (APA), une réelle plus-value pour ces établissements.

La vieillesse est souvent perçue comme synonyme de faiblesse et dépendance. Cependant, de nombreux seniors souhaitent rester actifs et contribuer à leur environnement. Le projet valorise ces ressources en stimulant l'autonomie, un levier essentiel pour le maintien des capacités. En encourageant l'activité physique, les résultats sont probants : meilleure condition physique et psychique, regain de confiance, réduction des chutes et autonomie accrue.

<p><b>Nom du projet</b> Ça bouge dans les EMS !</p> <p><b>Responsable</b> Claude Bertelletto Küng, Thomas Bugnon</p> <p><b>Organisation</b> AFISA-VFAS et Hop Santé Sàrl</p> <p><b>Lieu</b> Canton de Fribourg</p> <p><b>But</b> « Ça bouge dans les EMS ! » est un projet visant la prévention du déconditionnement physique et l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées en institution par la pratique régulière d'une activité physique adaptée.</p> <p><b>Groupes cibles</b> Personnes âgées en EMS, personnels (et proches)</p> <p><b>Démarche</b> L'objectif est de mettre en place une approche globale et interprofessionnelle, d'intégrer un spécialiste universitaire en activités physiques adaptées (APA) et de former les équipes sur le terrain.</p> <p><b>État du projet</b> Clôturé</p> <p><b>Site Internet</b> <a href="http://www.hopsante.ch/ems">www.hopsante.ch/ems</a></p>	 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

« Grâce à des initiatives comme « Ça bouge dans les EMS ! », nous pouvons créer un environnement où les aînés se sentent valorisés, actifs et en meilleure santé. »

Claude Bertelletto Küng

Les résidents, plus énergiques, manifestent un nouvel élan. Pour les professionnels, il s'agit d'accompagner plutôt que de faire à leur place. Ce projet démontre que, bien soutenus, nos aînés peuvent retrouver autonomie et qualité de vie. Il est temps de réévaluer notre perception de la vieillesse, de former adéquatement les équipes et d'adopter une approche interdisciplinaire pour optimiser les bénéfiques. En intégrant le mouvement comme une thérapie naturelle, les EMS deviennent des lieux de santé et de valorisation des seniors.



# Publications et références

## Principes

Le dernier numéro du Panorama de la société suisse est intitulé « Vieillesse et vieillissement dans la société contemporaine ». Il vise à approfondir des thèmes spécifiques sur le vieillissement en Suisse et aborde notamment les représentations de la vieillesse (voir p. ex. la contribution de F. Höpflinger, chap. 2).

Dans son rapport « Promotion de la santé pour et avec les personnes âgées », Promotion Santé Suisse souligne à différents passages l'importance des représentations différenciées de la vieillesse (p. ex. p. 19 et 48).

Le Dictionnaire de politique sociale suisse (2020) comporte une entrée sur l'« âgisme ».

Le magazine GERONTOLOGIE CH a publié en 2020 l'article « L'âgisme : un virus dont on parle peu » de Delphine Roulet Schwab et Tenzin Wangmo (p. 16-19).

Delphine Roulet Schwab a publié en 2019 l'article « L'âgisme : une discrimination banalisée ».

Dans le cadre de la Décennie pour le vieillissement en bonne santé (2021-2030), l'Organisation mondiale de la santé (OMS) met en œuvre la campagne mondiale « Combatting Ageism » pour lutter contre la discrimination liée à la vieillesse. Le Progress report

2021-2023 présente les développements et dresse un bilan provisoire.

Le Rapport canadien sur les répercussions sociales et économiques de l'âgisme a été publié en 2021.

Le livre canadien « L'âgisme. Comprendre et changer le regard social sur le vieillissement » approfondit la réflexion sur l'âgisme dans le but d'identifier des pistes de solution pour le contrer.

Le livre « Représentations et discours sur le vieillissement : La face cachée de l'âgisme ? » fait un état des lieux sur les discours sociaux véhiculés sur le vieillissement.

L'article « Images de la vieillesse » de la sociologue Claudine Attias-Donfut est paru en 2001.

## Études et projets de recherche

SWISS100 est la première étude nationale réalisée sur les centenaires en Suisse. Plusieurs articles de journaux et plusieurs interventions à la TV et à la radio sont disponibles sur le site Internet à la rubrique « Media ». Une exposition et un livre sont prévus.

La FARES a publié l'enquête « Les plus de 80 ans : Oubliés par la société !? » en 2022.

En 2017, une étude sur les droits des personnes âgées en Suisse a été publiée.

En 2020, Marion Repetti a étudié « L'âgisme dans la lutte contre le coronavirus ».

Delphine Roulet Schwab a analysé les effets collatéraux de la protection des personnes âgées en rapport avec le COVID-19 (p. 60-62).

La Haute école de travail social Fribourg a réalisé une recherche sur « les seniors face au COVID-19 ».

L'article « Aging in Times of the COVID-19 Pandemic: Avoiding Ageism and Fostering Intergenerational Solidarity » décrit les effets du COVID-19 sur l'âgisme et sur la perception que les personnes âgées ont d'elles-mêmes. Alexander Seifert, de la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse (FHNW), a publié l'article « Impact of the COVID-19 Pandemic on Self-Perception of Aging Among Older Adults », sur le même thème, avec des données suisses.

## Guides et outils de travail

L'Observatoire français de l'âgisme propose une vue d'ensemble des publications et des initiatives.

La Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de la santé publique

du Canada a publié en 2010 un [guide intitulé « Pour bien communiquer avec les aînés – Faits, conseils et idées »](#).

L'association [CIF-SP, Solidaires entre les âges](#) gère un [site collaboratif de recherche et de lutte contre les discriminations liées à l'âge](#).

Dans le cadre de la campagne mondiale de lutte contre l'âgisme, l'OMS a notamment développé un guide de conversation et rassemblé des recommandations pour les campagnes dans un [kit d'outils](#).

La plateforme [Age Platform Europe](#) a publié un bref guide pour éviter une communication stéréotypée lorsque l'on parle du vieillissement et des personnes âgées.

Le centre américain « [National Center to Reframe Aging](#) » propose une série de guides et de documents. Le site de l'initiative « [Changing the Narrative](#) » propose d'autres références issues du monde anglophone.

## Banque d'images

La banque d'images « [Age-positive image library](#) » de la campagne « Age without limits » propose des images non stéréotypées de personnes âgées. Ces images peuvent être téléchargées gratuitement.

L'association autrichienne [PROMENZ](#) propose des images libres de droit (en allemand).

## Relations publiques

À l'occasion de son jubilé, [GERONTOLOGIE.CH](#) a abordé la question « À quel âge suis-je vieux/vieille ? » et interrogé diverses personnes (p. 14). En outre, des [expos bibliothèque](#) ont été conçues et présentées dans diverses bibliothèques.

[#OldLivesMatter](#) : une campagne mondiale de lutte contre l'âgisme, lancée en 2020 par la Société française de gériatrie et gérontologie et soutenue par de nombreuses organisations, dont GERONTOLOGIE CH pour la Suisse

Dans le cadre du projet « [Forever young. Willkommen im langen Leben](#) », la Maison des générations à Berne a interrogé 100 personnes sur leurs attitudes par rapport à la vieillesse.

Dans le cadre du projet « [Activité professionnelle à l'âge de la retraite](#) », la Haute école spécialisée bernoise a élaboré une brochure avec des portraits de six personnes âgées qui continuent à travailler, chacune à sa manière.

## Podcasts

[Podcast sur santepsy.ch avec Delphine Roulet Schwab](#) : « Entre vieillissement et acceptation de soi »

[L'âgisme dans la santé sur rts.ch](#)

## Aperçus et promotion de projets

À la rubrique « [Bonnes pratiques : banques de données liées à des projets de promotion de la santé et de prévention](#) », [prevention.ch](#) répertorie des adresses utiles pour inspirer les services communaux, cantonaux et d'autres organisations, et les aider à planifier leurs projets.

Vous trouverez des références à d'autres articles en allemand ou à d'autres initiatives germanophones dans la version en allemand de « Vieillir en bonne santé » (« Gesund altern »).

Plus de publications et de références à des événements sur [prevention.ch](#)



# Impressum

## Éditeur

Office fédéral de la santé publique OFSP  
Promotion Santé Suisse  
Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé

## Date de publication

Novembre 2024

## Rédaction

Diana Müller – Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH  
[www.dianamueller.ch](http://www.dianamueller.ch)

## Équipe de projet

Sabine Dobler, Promotion Santé Suisse  
David Hess-Klein, Office fédéral de la santé publique OFSP  
Silvia Steiner, Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé

## Groupe d'accompagnement rédactionnel

Jonathan Bennett, Institut de l'âge, Haute école spécialisée bernoise  
Severin Eggenschwiler, canton d'Argovie (directeur du programme de promotion de la santé des personnes âgées)  
Kathrin Favero, OFSP  
Corinne Hafner Wilson, Pro Senectute Suisse  
Bea Heim, Conseil suisse des aînés et FARES  
Max Krieg, Conseil suisse des aînés et FARES, Pink Cross  
Christina Röcke, Université de Zurich, Healthy Longevity Center  
Delphine Roulet Schwab, Haute école de la santé La Source, Gerontologie.ch  
Alexander Seifert, Haute école de travail social de la Haute école spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest  
Gabriela Widmer, Radix

## Photos\*

Brigitte Gilgen  
Anne-Christine Horton  
Véronique Krachian  
Llona Pattaï  
Marco Ronchetti  
Tutti Tettamanti  
Adrienne Varga  
Pierre Weissenbach

## Mise en page

Heyday Konzeption und Gestaltung GmbH, Berne  
[www.heyday.ch](http://www.heyday.ch)

## Versions linguistiques

Cette publication existe également en allemand et en italien.

## Contact

Office fédéral de la santé publique OFSP, case postale, CH-3003 Berne  
[ncd-mnt@bag.admin.ch](mailto:ncd-mnt@bag.admin.ch)  
[www.bag.admin.ch/mnt](http://www.bag.admin.ch/mnt)

Ce rapport est le troisième de la série « Vieillir en bonne santé ».

Le premier rapport, intitulé « Participation », est paru en janvier 2023, et le deuxième, appelé « Numérisation », en novembre 2023.



### Adresse de commande

OFCL, Diffusion publications, CH-3003 Berne  
[www.bundespublikationen.admin.ch/fr/](http://www.bundespublikationen.admin.ch/fr/)  
Numéro de commande : 316.022.f

### Versions linguistiques

Cette publication est disponible en allemand, en français et en italien.

### Version numérique

Toutes les versions linguistiques de cette publication sont disponibles au format PDF disponibles sur [www.prevention.ch/fr/article/gesund-altern-altersbilder](http://www.prevention.ch/fr/article/gesund-altern-altersbilder)

## \*Photos : explication du concept

### Base

Afin de tenir compte du thème prioritaire à tous les niveaux, l'idée est venue que le groupe cible réalise directement des photos. Nous pourrions ainsi nous intéresser de manière adéquate aux diverses réalités des personnes âgées et éviter les préjugés et les stéréotypes.

### Idée

La beauté du quotidien

### Mise en œuvre

Des photos de la vraie vie, en particulier du quotidien, qui restituent visuellement et sans commentaire à quel point la beauté et l'appréciation de la vieillesse et de ses circonstances peuvent être variées. Et la beauté des petits instants de bonheur (quotidien), brefs et fugaces.

### Auteurs et photographes impliqués

Dix personnes âgées de 65 à 88 ans, provenant de toutes les régions de Suisse et connaissant des conditions de vie très différentes, ont participé à la réalisation de cette série de photos. Sur une période de trois semaines, elles ont eu l'occasion de représenter des situations et des événements de leur vie quotidienne selon leur propre perspective.

### Technique

Toutes les photos de cette publication (à l'exception des exemples pratiques et des portraits) ont été prises avec des appareils analogiques jetables.

