Zeitschrift: PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse
Herausgeber: Pro Senectute Suisse
Band: - (1999)
Heft: 3

Artikel: Conserver son agilité d'esprit
Autor: Mezger, Martin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-789454

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

EDITORIAL

Chère lectrice, cher lecteur,

Pas de panique !

Lors de l'assemblée annuelle de Pro Senectute Suisse à Neuchâtel en juin dernier, la présidente de la Confédération a cru devoir dire haut et fort qu'il ne pouvait être question de baisser le niveau des rentes AVS lors de sa 11e révision , déjà bien engagée. C'est un fait unique et typiquement suisse que le chef d'un État de l'Europe occidentale soit contraint à ce genre de déclaration .

Même le fameux pacte Schröder-Blair qui propose plusieurs révisions fondamentales des systèmes européens de sécurité sociale n'ose pas évoquer une baisse du niveau des rentes. Quant au gouvernement français, il envisage trois solutions aux problèmes de financement que pose le vieillissement de la population : allonger la durée des cotisations, affecter une part des impôts à un fond de réserve, percevoir des cotisations sur la fortune.

Pierre Aeby

L'opinion publique suisse subit une véritable intoxication mentale à propos du financement de l'AVS. La preuve ? Même pendant les années 90 la somme des cotisations AVS encaissées n'a cessé de croître. Une légère augmentation des salaires suffirait à elle seule à assurer le financement de l'AVS, avec une limite d'âge flexible et adaptée à toutes les catégories de revenus, pendant longtemps encore. Ne nous laissons donc pas déstabiliser par une propagande individualiste contraire à la solidarité entre les générations que veut promouvoir cette année 1999, «Année internationale des personnes âgées.»

Cordialement

Pierre Aeby
directeur-adjoint Pro Senectute Suisse

L'air du temps

Conserver son agilité d'esprit

Favoriser l'agilité d'esprit de la personne vieillissante : une initiative nouvelle de Pro Senectute.

Il nous arrive à tous, de temps à autre, lorsque nous avons perdu un peu de notre jeunesse, qu'un nom nous échappe, que nous ne trouvions pas le mot juste au bon moment et qu'il faille partir à sa recherche. Cet instant, les Anglo-saxons l'ont appelé fort à propos : *a senior moment*.

Cette brève « panne » nous prévient dans la vie quotidienne qu'elle pourrait prendre une certaine importance l'âge venant ; mais qu'elle ne le devrait en aucun cas. Nous aurions tort, nous-même ou notre entourage, autant d'en sourire complaisamment que d'en faire une affaire d'Etat...

Qu'il se produise parfois au mauvais moment ou non, ce *senior moment* attire l'attention sur le fonctionnement de notre mémoire, instrument permanent de notre qualité de vie.

Qualité de vie

C'est précisément cette qualité de vie que vise Pro Senectute dans son initiative. En côtoyant chaque jour des personnes âgées, nous nous rendons compte du caractère vital de l'agilité d'esprit pour leur autonomie, leur amour-propre, leur intégration dans la société, bref pour toute leur existence.

Mais nous connaissons aussi les peurs que peut engendrer la moindre panne de mémoire. Aussitôt surgit le spectre *Alzheimer*. Que la peur se justifie ou non, nous savons que la mobilité d'esprit n'a rien de fatal, mais qu'on peut l'influencer positivement.

Avec des professionnels, Pro Senectute a lancé cette initiative de la *Mobilité mentale*. La Fondation voudrait atteindre le plus grand nombre de personnes en âge AVS, pour leur apprendre à observer leur propre agilité d'esprit et à la stimuler.

Tout cela se passera dans le calme. Simplement, comme si l'on se mettait à l'écoute de son corps et de sa santé. Un check-up occasionnel procurera la clarté nécessaire, nous en sommes convaincus.

Aussi important que le physique

Entre la petite défaillance inoffensive que nous connaissons pratiquement tous et la démence qui atteint profondément la vie de la victime, il y a un abîme. Et la première ne saurait conduire à la seconde. Mais ces deux éléments mènent à une conclusion identique : veiller plus attentivement à sa mobilité d'esprit. Cette dernière, l'âge venant, est aussi importante que l'agilité du corps. *MZ*

Veiller sur son mental

Par son initiative *Mobilité mentale*, Pro Senectute veut attirer l'attention sur l'importance de la mémoire quand l'âge avance

■ Il est possible d'entraîner sa mémoire. Celui qui l'exerce tous les jours peut compter pendant longtemps sur ses services, plus performants encore que chez les jeunes qui n'y prêtent guère attention. La dégradation de la mémoire n'a rien d'un processus inéluctable

■ Celui qui se méfie de sa mobilité d'esprit consultera à temps son médecin de famille pour un contrôle. Oui, à temps, car si le contrôle devait déceler une maladie, les chances de traitement s'en trouveraient singulièrement améliorées et le patient conserverait son autonomie plus longtemps. Mais la plupart des contrôles débouchent sur un constat rassurant. Et cette confirmation vaut bien une visite chez le médecin.

La brochure « Veiller sur son mental », assortie d'un mini-jeu de Memory, existe en français, allemand et italien. Pro Senectute Suisse en fournira gratuitement le nombre d'exemplaires nécessaire à une large distribution. Les demander au Tél. 01/283 89 89. Un exemplaire est annexé au présent numéro de PS-Info.