

**Zeitschrift:** Curaviva : revue spécialisée  
**Herausgeber:** Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses  
**Band:** 7 (2015)  
**Heft:** 4: Vieillir ici et ailleurs : petit tour du monde des enjeux et des solutions

**Artikel:** Ce dont une société vieillissante aura besoin à l'avenir : donner un sens à la vie favorise la santé  
**Autor:** Groth, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-813771>

#### 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:** 30.01.2026

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

**Ce dont une société vieillissante aura besoin à l'avenir**

## Donner un sens à la vie favorise la santé

Vieillir en Suisse signifie profiter du troisième âge en bonne santé. L'espérance de vie continuera encore de croître au cours des prochaines décennies. Mais pas dans une égale mesure pour tous les groupes de la population. Pourquoi? C'est ce que l'auteur nous explique.

Hans Groth\*

L'espérance de vie de la population suisse ne cesse de croître depuis le 18e siècle. Dans dix ans déjà, c'est-à-dire en 2025, les plus de 65 ans représenteront plus de 20% de la population. En 2050, plus de 2,8 millions de personnes, soit 27% de la population résidante, seront âgées de 65 ans ou plus. Aujourd'hui déjà, les femmes et les hommes jouissent d'une bonne santé pendant la majeure partie de leur retraite. A l'âge de 65 ans, l'espérance de vie est actuellement d'environ 20 ans (19,5 pour les hommes et 21,1 pour les femmes selon les chiffres de 2014), et pendant les deux tiers de cette période, les seniors vivent en bonne santé. Actuellement, lorsqu'une Suissesse ou un Suisse atteint



\* **Heinz Groth**, médecin, est président du conseil d'administration du World Demographic & Ageing Forum (WDA) associé à l'Université de St-Gall (HSG). Le WDA est une plateforme interdisciplinaire qui entretient des liens au niveau mondial. Elle a pour objectif d'élaborer des approches de réformes sociales et économiques dans le contexte de l'évolution démographique globale.

son quatre-vingtième anniversaire, il lui reste une espérance de vie d'un peu plus de dix ans (8,6 pour les hommes et 10,3 pour les femmes). Au cours des 35 ans à venir, celle-ci augmentera encore de trois ans. Le mode de vie, le milieu social, le niveau de formation, l'assistance médicale, l'environnement et les gènes dont nous avons hérité de nos aïeux sont les facteurs déterminants de notre vie toujours plus longue.

L'espérance de vie n'augmente cependant pas dans une égale mesure pour tous les groupes de la population: les personnes

mieux formées atteignent en moyenne un âge supérieur (en Suisse, la différence entre les personnes à fort et à faible niveau de formation atteint jusqu'à neuf ans). Cela tient également au fait que les maladies chroniques et les facteurs de risques mal contrô-

lés sont plus fréquents dans les groupes de population à faible niveau d'instruction. Il existe cependant aussi des inégalités entre les sexes: bien que les femmes aient une espérance de vie plus longue, en vieillissant, elles sont en moyenne davantage sujettes aux maladies que les hommes.

---

**Satisfaction, activité, bonne alimentation et intégration sociale sont des facteurs de longue vie.**

---

### Les exigences des personnes âgées

L'augmentation continue de l'espérance de vie soulève de nombreuses nouvelles questions quant à la modification de l'organisation de la vie. Pendant le troisième âge (en règle générale à partir de 65 ans), les personnes souhaitent vivre une vie éprouvée, se consacrer à des tâches riches de sens et rester intégrées socialement. Le sentiment de sens favorise la santé: les personnes qui trouvent que leur vie a un sens et qui se sentent utiles sont plus satisfaites et moins souvent malades que les personnes moins actives. Cela explique les différences d'espé-



Alimentation équilibrée et activité physique sont bons pour la santé.

Photo: iStock/helovi

rance de vie selon le niveau de formation: plus le niveau de formation est élevé, plus l'intégration sociale et professionnelle est présente après 65 ans également. Tandis que les personnes plus qualifiées peuvent encore trouver une activité professionnelle à plus de 70 ans, cela s'avère souvent impossible pour les personnes qui exerçaient un métier à sollicitations physiques épuiantes ou dont les qualifications ne sont pas demandées.

Les personnes âgées souhaitent vivre le plus longtemps possible de façon autonome – à domicile ou dans une institution. Dans cet environnement, elles souhaitent être stimulées dans leur indépendance, rester en bonne forme physique et mentale. Mais il ne faut pas sous-estimer le rôle des proches et des connaissances. Ceux-ci assument souvent une part importante de la prise en charge – et ce, même à un âge toujours plus avancé: aujourd'hui déjà, les septuagénaires s'occupent de leurs proches âgés de 90 ans.

### Entreprises et individus doivent ouvrir la voie avec des alternatives innovantes.

#### Les défis que doit relever le système de santé

La santé n'est pas une dimension constante: elle évolue au cours des étapes de la vie. En raison du vieillissement physiologique des organes (p. ex. de l'ouïe et de la vue), les personnes âgées ont des besoins médicaux spécifiques. Au cours du vieillissement, plusieurs maladies sont souvent présentes en même temps et à divers degrés de gravité. L'important, ce n'est pas le nombre de maladies dont souffre une personne âgée, mais le nombre de celles qui créent des douleurs et doivent être traitées. Il faut par conséquent poser des priorités dans les objectifs de santé et les thérapies disponibles. Tout

ce qui est faisable n'est pas toujours judicieux dans ce genre de situations complexes. On sous-estime souvent les bienfaits pour la santé d'une alimentation équilibrée, d'un apport suffisant en liquide et d'une activité physique et mentale régulière.

Une prise en charge adaptée à l'âge doit donc être en accord avec les besoins spécifiques individuels: plus une personne est

>>

âgée, plus son individualité est renforcée. Par ailleurs, la fréquence d'événements déterminants – attaques cérébrales, infarctus du myocarde, chutes (entraînant des fractures) et perte graduelle de la mémoire – s'intensifie avec l'âge.

Les institutions de l'industrie sanitaire doivent se préparer au vieillissement continu de la société et adapter leur offre aux besoins spécifiques de ces personnes. En commençant par la formation des médecins: ceux-ci doivent comprendre en profondeur la physiologie et la psychologie des personnes âgées. Il faudra, à l'avenir, non seulement tenir compte de l'âge biologique des patients, mais placer cet âge au centre de la décision diagnostique et thérapeutique. Un grand défi réside dans le nombre important de diagnostics souvent effectués isolément. Une prise en charge et un traitement toujours plus complexes avec l'âge requièrent la collaboration des différents acteurs ayant œuvré tout au long du parcours du patient. Plus la société vieillit, plus le système de santé doit reposer sur un travail d'équipe et plus les différents rôles se recourent. Cela ne vaut pas uniquement pour les différentes disciplines au sein d'une institution spécifique (soins, gériatrie, neurologie), mais également pour la coopération entre les fournisseurs de prestations, tels que la réadaptation et les hôpitaux de soins aigus.

A l'avenir, les centres de réadaptation joueront un rôle toujours plus important. Ils devront se pencher davantage sur l'entier du parcours du patient. Ils devront également réfléchir à la façon d'éviter les cas potentiels de réadaptation (chutes, attaques cérébrales, usure excessive de l'appareil locomoteur). En définitive, la réadaptation doit être définie à travers un objectif, qu'on peut énoncer ainsi: amélioration de la limitation des fonctions et réintégration.

Notre finitude débouche néanmoins sur une détérioration inexorable de l'état de santé durant les deux à trois dernières années de vie. La recherche sur la fourniture de soins aura pour tâche d'identifier quels patients, à l'aide de quels moyens et dans quelle mesure profiteront encore de ces mesures de réadaptation.

#### Promotion et prévention

Les assurances maladie doivent se préparer au vieillissement de la société et aux pathologies multiples associées de leurs assurés. Les assureurs sont toujours plus nombreux à proposer des programmes de santé pour le conseil et la prise en charge de leur clientèle sans cesse vieillissante. De plus, des incitations ciblées cherchent à promouvoir un comportement sain (activité physique et alimentation). Dans ce contexte, la technologie de l'information offre de nouvelles opportunités permettant de joindre plus facilement les assurés et de les préparer individuellement aux besoins spécifiques de leur âge. La numérisation offre également de nouvelles chances au système de san-

té. Pour les patients, il y a une forte valeur ajoutée lorsque leurs besoins individuels sont identifiés et abordés spécifiquement et avec anticipation. Simultanément, ces connaissances devraient être connectées aux informations toujours plus poussées sur la pathophysiologie d'un organisme vieillissant.

Le vieillissement de la société confronte également les employeurs et les politiques à de nouveaux défis. Il faudrait aider

les personnes âgées dans leur aspiration à trouver un sens à leurs années de retraite. L'activité y contribue dans une mesure importante. Il faut, par conséquent, donner plus de souplesse au marché du travail pour les personnes âgées, qui doivent également pouvoir continuer de travailler après 65 ans. Les employeurs sont exhortés à créer des emplois et des postes qui attirent et motivent les seniors.

Pour les personnes moins formées en particulier, les chances d'avoir une occupation qui ait du sens doivent être renforcées. Le défi n'est donc pas seulement un vieillissement actif et le plus sain possible: c'est aussi un vieillissement productif et satisfaisant pour les seniors. Actuellement, ce potentiel est loin d'être exploité.

#### Le changement: oui, mais comment?

Le vieillissement démographique oblige la Suisse à réfléchir à la façon dont elle devra créer et préserver à l'avenir le bien-être et la prospérité de toutes les générations. Cela n'est possible qu'en modifiant les projets de vie et les exigences qui nous sont chers. Dans une démocratie directe, un changement des structures et des cadres réglementaires nécessite toujours la majorité des électeurs. Ceux-ci ne peuvent guère être convaincus à l'aide de modèles politiques tant que des projets pilotes n'auront pas été

testés ni expérimentés avec succès. C'est pourquoi les entreprises et les individus doivent ouvrir la voie avec des alternatives innovantes. Lorsque l'opinion se répandra que la nouveauté fonctionne réellement, ces alternatives seront davantage acceptées et susceptibles de trouver une majorité.

La pensée qui préside au système de santé d'une société vieillissante est que les personnes âgées souhaitent vivre le plus longtemps possible de façon autonome. Cela ne sera possible que si l'on aborde globalement le phénomène de la multimorbidité due à l'âge. Il est évident qu'en plus des nouvelles capacités et compétences, il faut également davantage de coordination entre les acteurs et une plus grande interpénétration des disciplines. C'est le parcours du patient, toujours plus long et plus complexe, qui doit être au premier plan, et non pas l'épisode ponctuel d'une maladie. Il faut des incitations structurelles et financières pour optimiser les soins tout au long de ce parcours, et non pas seulement sur des étapes isolées.

La santé au troisième âge est également le résultat d'un vieillissement riche de sens, d'intégration sociale et de productivité. Cela implique que les institutions ne soient pas les seules à devoir se préparer à ces changements: chacun de nous doit également envisager consciemment une vie plus longue et s'en réjouir. ●

Texte traduit de l'allemand