Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 9

Rubrik: Pro Senectute

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: 10.12.2025

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

Les abonnés absents
COMMENT ÉVITER D'ÊTRE

D.R.

Personne n'a vraiment envie d'entrer dans le 3e ou le 4e âge. Pourtant, il n'y a pas moyen d'échapper à l'emprise du temps. Plutôt que d'occulter son âge, les spécialistes conseillent d'en prendre conscience et de ne pas s'inscrire aux abonnés absents.

Avec l'aide du professeur Charles-Henri Rapin et de son équipe, le Dr Jean-Jacques Guilbert s'est penché sur les problèmes de prévention des seniors. Leur expérience et leurs réflexions ont donné naissance à un ouvrage essentiel intitulé *Stratégies pour une Vieillesse réussie.* Parmi les nombreux constats de carence concernant la vie des personnes âgées, il en est un qui mérite d'être développé. Il s'agit de celui qui traite des «abonnés absents». Qui sont-ils donc et qu'ont-ils de particulier?

«Ce sont les personnes âgées de 55 ans au moins, qui se sentent plutôt bien, mangent, boivent, dorment «comme avant» ou presque, explique le Dr Guilbert. Ils ont une vie intellectuelle, affective, sexuelle et spirituelle normale et veulent continuer leur vie sans interférence, ni leçon de morale.» Ces abonnés absents demandent qu'on les laisse vivre en paix et ils sont plutôt bien dans leur peau. Alors, direz-vous, où se situe le problème?

«Justement, en étant inscrits aux abonnés absents, ils oublient certaines notions de prévention qui sont importantes, explique le Dr Guilbert. Le fumeur, le buveur, le fatigué de naissance qui ne fait jamais d'exercice va continuer sur sa lancée parce qu'il a toujours été comme ça. C'est sa nature et il sent que ça va bien pour l'instant. Ce qu'il ne sait pas, c'est qu'en ignorant la notion de prévention, il s'expose à de gros problèmes en avançant en âge.» Au fil du temps, l'obésité va apparaître ou augmenter, la fonte musculaire et la fatigue risquent d'entraîner des douleurs et la fragilité osseuse présente des risques de fracture. Sans compter les ravages que peuvent causer l'isolement et la solitude.

«Pour certains d'entre eux, la santé va se détériorer avec les années et il sera trop tard pour intervenir, car la prévention primaire n'aura pas été effectuée. Il est donc impératif que ces personnes prennent conscience de l'importance de la prévention et de l'éducation à la santé, qu'elles deviennent réceptives à ces messages avant qu'il ne soit trop tard.»

TROP TARD POUR AGIR

On sait que, dans notre pays, les personnes âgées représentent 15% de la population. On dénombre ainsi 225 000 retraités en Suisse romande. Les statistiques nous apprennent que 10% des personnes âgées entre 65 et 79 ans souffrent de maladies chroniques et ont un suivi médical. C'est parmi le 90% restant qu'il faut rechercher les abonnés absents.

«Leur nombre exact est difficile à estimer, dit le Dr Guilbert, mais on sait qu'il est important. En font partie notamment les personnes qui vivent seules, les veuves, les veufs, les divorcé(es) et les célibataires. Mais aussi les personnes à revenus modestes.»

Ces personnes se trouvent en danger potentiel. Pas aujourd'hui, puisqu'elles sont en pleine forme, pas demain non plus, car on peut estimer que leur situation ne va pas se dégrader rapidement. Mais après-demain, lorsqu'elles atteindront 80 ans et plus. Et alors, il sera trop tard pour agir. Quelles précautions faut-il prendre aujourd'hui pour prévenir les éventuelles mauvaises surprises dues à l'âge?

LARGUÉ?

«Il faut identifier aujourd'hui les excès et les abus: arrêter de fumer, arrêter de boire, faire de l'exercice, manger un peu de tout. Pour cela, il serait utile d'établir un plan avec son médecin traitant. Un premier plan de six mois qu'il faudra ensuite affiner en fonction des résultats.»

Pour aider les patients et leurs médecins, un questionnaire est à l'étude du côté de la Poliger. «Il sera élaboré pour aider le médecin à l'intention du patient. Mais c'est toujours centré sur l'intérêt du patient. Il va aider le médecin à établir un plan de prévention, qui permettra d'éviter au patient une perte d'autonomie. Cette perte d'autonomie se fait graduellement, plus ou moins vite.» Ce questionnaire, rédigé par une collaboratrice de la Poliger devrait être disponible dans le courant de l'automne.

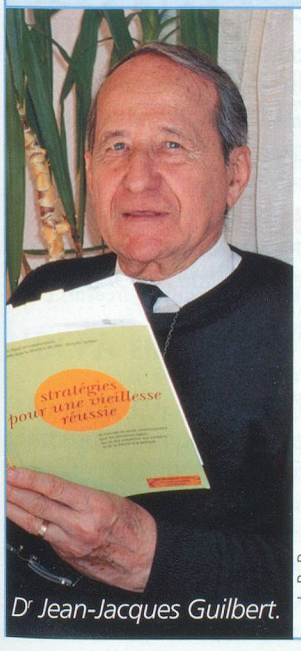
La recette du Dr Guilbert

Agé de 77 ans, le Dr Jean-Jacques Guilbert est resté très actif. Après avoir exercé à Paris, Los Angeles, Ferrara et aux Hôpitaux universitaires de Genève, il occupa un poste de collaborateur à la Poliger jusqu'au printemps dernier. «Aujourd'hui, je me sens bien. Mais je n'ai pas attendu d'avoir 65 ans pour décider de réagir. J'ai hérité génétiquement d'une certaine morphologie et d'une façon de manger qui est équilibrée. Au cours de ma vie, j'ai bu de l'alcool très modérément et j'ai arrêté de fumer en 1964. Tous les week-ends, je fais 10 km à pied sur les chemins de montagne. Chaque jour de la semaine, je m'impose au minimum une demi-heure de marche. Ma chance est de ne pas avoir eu de gros pépins de santé. Je pars du principe qu'un organe qui n'est pas utilisé est un organe qui s'abîme. C'est vrai pour le cerveau, mais aussi pour le sexe.»

Prévenir vaut mieux que guérir! Cet adage est parfaitement adapté aux seniors. La prévention à 80 ans c'est bien. A 65 ans c'est mieux! **J.-R. P.**

››› **A lire:** «*Stratégies pour une Vieillesse réussie*», *Editions Médecine&Hygiène.*

Préparez votre retraite!



Dr Jean-Jacques Guilbert.

J.-R. P.

Le meilleur moyen de jouer la carte de la prévention est encore de suivre un séminaire de préparation à la retraite. A Genève, Pro Senectute propose des cours de trois jours, destinés aux entreprises, mais également ouverts à tous les intéressés (on conseille de les suivre en couple). Outre les différents aspects de la prévention qui touchent aux relations, au droit et successions, à la fiscalité et aux assurances sociales, ces cours permettent d'aborder la médecine préventive et le maintien de la forme physique. Le séminaire d'octobre est complet, mais il est possible de s'inscrire pour les cours qui seront donnés les 15, 23 et 24 novembre. En 2006, on annonce déjà des cours les 21, 22 et 23 mars et les 26 et 27 septembre et 5 octobre.

Renseignements:
Pro Senectute Genève, rue de la Maladière 4, 1205 Genève, tél. 022 807 05 65; e-mail: info@ge.pro-senectute.ch

Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**
Quai du Bas 92, c.p. 372,
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute **Jura bernois**
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: jura-bernois@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 481 21 20
Fax 032 481 15 10

Pro Senectute **Fribourg**
Ch. de la Redoute 9 , c.p.
1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

Pro Senectute **Genève**
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

Pro Senectute **Jura**
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800,
2800 Delémont
e-mail: info@ju.pro-senectute.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Neuchâtel**
Secrétariat cantonal
et bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: info.pro-senectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Bureau régional **La Chaux-de-Fonds**
Av. Léopold-Robert 53
2301 La Chaux-de-Fonds
e-mail: info.pro-senectute.cf@ne.ch
Tél. 032 911 50 00
Fax 032 911 50 09

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **Valais**
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16