

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 38 (2008)  
**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:** 30.01.2026

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

# La vie après 80 ans, les années fragiles



■ Les plus de 80 ans ne sont pas aussi isolés qu'on le pense.

Comment vit-on, lorsqu'on est très âgé?

Christian Lalive d'Epinay et Dario Spini ont dirigé une étude sur le 4<sup>e</sup> âge, en suivant 340 personnes âgées de plus de 80 ans sur cinq ans.

**A**ujourd'hui, la tranche de population qui connaît la plus forte croissance dans nos pays industrialisés est celle des seniors. En 1960, la Suisse comptait 60 centenaires, elle en dénombrait 2700 en 2006!

En évoquant ces chiffres, Dario Spini, directeur de l'Institut d'étude des trajectoires biographiques et professeur associé à l'Université de Lausanne, donne la clé de l'étude qu'il vient de publier. La place faite aux personnes âgées va

être un enjeu crucial de nos sociétés et comprendre leur mode de vie, leurs besoins et leurs difficultés est une nécessité.

– **Pourquoi avoir choisi précisément d'étudier le groupe des 80 ans et plus?**

– Nous avons constaté que le troisième âge se porte actuellement mieux, jouit d'une meilleure santé et se montre très participatif. Par contre, et ce sont les personnes âgées qui le disent elles-mêmes, il

y a un tournant qui se situe aux environs de 80 ans, ou plus tard chez quelques-uns.

– **A propos de ces personnes de 80 ans et plus, vous développez le concept de fragilité. De quoi s'agit-il?**

– Schématiquement, on parlait auparavant d'un état d'indépendance, où la personne était autonome, puis d'un état de dépendance où la personne ne pouvait plus vivre chez elle. Nous proposons le terme intermédiaire de fragilité, un concept dans l'air du temps, que les gériatres utilisent aussi. L'être humain est vulnérable toute sa vie, puisqu'il n'est jamais à l'abri d'un accident ou d'une maladie. Mais je comparerai la personne du 4<sup>e</sup> âge à un verre. Le verre est solide tant qu'il n'est pas soumis à un choc et peut le rester longtemps. Par contre, en cas de choc, de chute par exemple, le verre se brise et ne retrouve plus jamais son état antérieur. On peut donc très bien vivre seul chez soi à 90 ans, mais une chute peut tout bouleverser.

– **La fragilité demande donc à la personne une plus grande prudence?**

– Oui, et les personnes en sont conscientes naturellement. Elles restreignent leurs déplacements, elles ne conduisent plus leur voiture la nuit, par exemple.

– **En même temps, on conseille aux personnes âgées de ne pas se replier sur elles-mêmes, pour rester en bonne forme. N'est-ce pas contradictoire?**

– Je crois que c'est là toute la clé du bien-vieillir! Il s'agit de limiter ses activités par prudence, tout en



rester ouvert aux autres. Cette sélection qui se vit naturellement est en fait une continuité de la vie.

**– Vous avez observé ce phénomène parmi votre groupe de 340 aînés. Ces personnes font-elles toutes les mêmes choix ?**

– Non, évidemment, et c'est très frappant de constater qu'il y a des styles de vie extrêmement différents. Pour l'un d'entre eux, tant qu'il pouvait couper son bois lui-même, il ne se sentait pas vieux. C'était pour lui une priorité, tandis que bien d'autres ont abandonné ce type d'activités depuis longtemps.

**– Notre société tient un discours jeuniste où l'on ne devrait jamais voir les gens vieillir. Qu'en pensent les plus âgés ?**

– Ils sont très loin de ces injonctions telles que « faites du sport pour rester en forme ! ». Ils ne fondent pas leur identité sur cette idée, puisqu'ils ne peuvent plus pratiquer de sport à proprement parler. Par contre, ces personnes nées dans les années 1910-1920 sont souvent très attachées à la religion et peuvent toujours la pratiquer. Elle les aide à trouver du sens, ce qui est très important pour ces personnes qui sont en fin de vie et qui le savent parfaitement.

**– Y a-t-il une différence d'état de santé entre les hommes et les femmes dans cette tranche d'âge ?**

– Oui. Il y a beaucoup plus de femmes que d'hommes en vie, mais

l'état de santé des femmes est moins bon. Les hommes qui sont toujours vivants à cet âge sont rares, mais très costauds ! De même, il est évident que la notion de classes sociales entre en ligne de compte : les ouvriers meurent plus précocement que les professeurs...

**– Souffrent-ils d'isolement ?**

– Globalement, l'étude montre que les personnes du 4<sup>e</sup> âge sont bien entourées, quand elles ont une famille. Le cliché de la personne âgée abandonnée est donc une exception, c'est tout à fait rassurant. La solidarité existe véritablement et c'est surtout le fait des femmes, filles, compagnes, voisines qui apportent une aide capitale.

**– Vous parlez aussi d'entraide. Dans quel sens ?**

– Oui, nous avons été surpris de constater que les personnes très âgées continuent à aider elles aussi les plus jeunes ou leurs proches en général, par toutes sortes de moyens : aide financière, échanges de savoir, etc. Ce sentiment d'utilité est très souvent décrit comme essentiel par nos témoins.

**– Comment les personnes âgées ont-elles accueilli votre équipe ?**

– Elles étaient très contentes qu'on leur donne la parole, ce qu'elles estiment rare dans notre société.

**A lire : *Les Années fragiles*, par Christian Lalive d'Epinay et Dario Spini, éd. PUL.**



## Adresses utiles

**Pro Senectute Bienne**  
Quai du Bas 92, c.p. 1263  
2501 Bienne  
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

**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 Arc Jurassien**  
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch  
Tél. 032 482 67 00  
Fax 032 482 67 09

**Pro Senectute Arc Jurassien**  
Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800  
2800 Delémont  
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch  
Tél. 032 421 96 10  
Fax 032 421 96 19

**Pro Senectute Arc Jurassien**  
Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch  
Tél. 032 729 30 40  
Fax 032 729 30 41

**Pro Senectute Arc Jurassien**  
Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

**Pro Senectute Vaud**  
Maupas 51  
1004 Lausanne  
e-mail: info@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

## Le projet Vieillir en pleine forme

Pro Senectute Berne a lancé un projet pilote intitulé *Vieillir en pleine forme*. La démarche est la suivante : un questionnaire de santé est envoyé à toutes les personnes du canton de Berne âgées de plus de 65 ans. Le questionnaire doit être renvoyé à un centre d'évaluation. « Toutes les données sont protégées », explique Heidi Schmocker, initiatrice du concept. Un rapport de santé détaillé parvient à chaque participant par courrier. Un cours sur la promotion de la santé leur est proposé. Un spécialiste prend contact par téléphone avec chaque personne et effectue une visite de prévention à domicile. Ce projet ne coûte rien aux seniors, puisque c'est la Direction de la santé publique bernoise qui prend les frais en charge.