

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 51 (2015)
Heft: 3

Artikel: Die Gesundheit über den Lebenslauf hinweg betrachtet = La santé évaluée sur la base du parcours de vie
Autor: Casanova, Brigitte
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928986>

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: 25.04.2026

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

Die Gesundheit über den Lebenslauf hinweg betrachtet

La santé évaluée sur la base du parcours de vie

Wenn man die besonders kritischen Phasen im Leben kennt, so kann die Gesundheitsförderung und Prävention dieses Wissen gezielt für ihre Strategien nutzen. Unter diesem Leitgedanken stand die 16. Nationale Gesundheitsförderungskonferenz.

Die 16. Nationale Gesundheitsförderungskonferenz von Ende Januar 2015 in Luzern hat sich dem Thema «Ein Leben lang unsere Gesundheit fördern» gewidmet. Damit stellte sie den Lebenslauf-Ansatz in den Vordergrund. Dieser Forschungsansatz ist in der Schweiz eher neu, in den angelsächsischen Ländern schon länger etabliert.

Mehrere ReferentInnen kamen etwa auf das Stillen zu sprechen. Über mehrere Monate hinweg gestillte Kinder entwickeln sich besser und haben Gesundheitsvorteile später im

On connaît les phases particulièrement critiques de la vie. La promotion et la prévention de la santé peuvent se baser sur ce savoir pour élaborer leurs stratégies. Ce fut l'idée directrice de la 16^e Conférence nationale sur la promotion de la santé.

La 16^e Conférence nationale sur la promotion de la santé a eu lieu fin janvier 2015 à Lucerne. Elle était consacrée à «Promouvoir notre santé tout au long de la vie». Le parcours de vie se situait par conséquent au premier plan. Cette approche de la recherche est plutôt nouvelle en Suisse bien qu'elle soit établie depuis un certain temps déjà dans les pays anglo-saxons.

Différents intervenants sont par exemple venus parler de l'allaitement. Les enfants qui ont été allaités durant plusieurs mois ont un meilleur développement. Plus tard dans leur vie,

«Roundabout», ein Streetdance Netzwerk für Mädchen, Gewinner des Preises «Allianz Gesundheitskompetenz». | «Roundabout», un réseau de street-dance pour filles, a gagné le prix de l'«Alliance des compétences en santé».





Stéphane Cullati.



Pasqualina Perrig-Chiello.

Leben, zum Beispiel ein geringeres kardiovaskuläres Risiko. Erklärungsansätze dafür stammen aus der Biologie, der Soziologie... Insgesamt ist der Lebenslauf-Ansatz multidisziplinär, einbezogen sind auch Disziplinen wie Psychologie, Demografie, Geschichte und Wirtschaft.

Einige an der Konferenz herausgepickte Forschungsergebnisse sollen im Folgenden illustrieren, wie breit der Lebenslauf-Ansatz ist.

Wie die allgemeine Gesundheit verläuft

Stéphane Cullati, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Genf und engagiert im nationalen Forschungsschwerpunkt LIVES (siehe *Kasten*), zeigte Kurven zum Verlauf der selbstberichteten allgemeinen Gesundheit: Dabei sieht man Menschen mit guter Gesundheit, bei denen gegen Ende des Lebens ein linearer Abfall zu verzeichnen ist. Dann gibt es auch Menschen, deren Gesundheit wellenförmig mit vielen Auf und Abs verläuft. Oder solche, welche einen starken Abfall haben, aufgrund etwa eines Unfalls, sich aber nachher wieder erholen. Einige erholen sich schneller als andere.

ils bénéficient d'avantages pour leur santé comme un risque cardiovasculaire plus faible. Les éléments de réponses à ce sujet proviennent de la biologie, de la sociologie... Globalement, l'approche du parcours de vie est multidisciplinaire; elle inclut aussi des disciplines telles que la psychologie, la démographie, l'histoire et l'économie.

Quelques-uns des résultats que nous avons sélectionnés lors de cette conférence sont destinés à illustrer à quel point l'approche du parcours de vie est large.

Évolution générale de la santé

Stéphane Cullati, collaborateur scientifique à l'université de Genève et engagé dans le pôle national de recherche LIVES (cf. *encadré*), a montré l'évolution autoreportée de la santé générale: on y voit des personnes en bonne santé pour lesquelles la ligne chute de manière linéaire en fin de vie. Il y a également des personnes dont la santé évolue sous forme de vagues avec plusieurs montées et descentes. Ou d'autres qui présentent une forte chute, par exemple en raison d'un accident, mais qui se remettent ensuite. Certaines plus rapidement que d'autres.

Der nationale Forschungsschwerpunkt LIVES

Der nationale Forschungsschwerpunkt «LIVES – Überwindung der Verletzbarkeit im Verlauf des Lebens» (NFS LIVES) untersucht mit Longitudinal- und komparativ angelegten Studien, wie sich die postindustrielle Wirtschaft und Gesellschaft auf die Entwicklung von Menschen auswirkt. Die 14 Forschungsprojekte von NFS LIVES betrachten und analysieren den Lebensverlauf eines Individuums gesamthaft und erfassen die individuellen Situationen in ihrem sozialen und institutionellen Kontext. Die Forschenden untersuchen die biografischen Werdegänge von mehr als 25 000 Personen hinsichtlich Aspekten wie Gesundheit, Familie oder Arbeit.
www.lives-nccr.ch

Le pôle national de recherche LIVES

Le pôle national de recherche «LIVES – surmonter la vulnérabilité au cours de la vie» (NFS LIVES) effectue des études longitudinales et comparatives pour évaluer les répercussions de l'économie et de la société postindustrielles sur le développement des personnes. Les 14 projets de recherche de NFS LIVES examinent et analysent le déroulement de la vie d'un individu; ils saisissent les situations individuelles dans leur contexte social et institutionnel. Les chercheurs analysent les évolutions biographiques de plus de 25 000 personnes dans des aspects tels que la santé, la famille ou le travail.
www.lives-nccr.ch

Man kann den Lebenslauf-Ansatz auch krankheitsbezogen anwenden: Es gibt Daten aus Neuseeland zur Zahngesundheit zwischen 5 bis 38 Jahren. Dabei ging es um Karies, Zahnverluste, Prothesen und Korrekturen. Während viele Menschen eine gute Zahngesundheit über die Jahrzehnte aufweisen, gibt es solche, welche eine fast exponentielle Verschlechterung erfahren. Diese Untergruppe sollte identifiziert werden, damit die Prävention gezielt auf sie ausgerichtet werden kann.

Wie sich kritische Lebensereignisse auswirken

Wie sich eine Verwitwung oder Scheidung auf die (psychische) Gesundheit auswirkt, mit dieser Forschungsfrage beschäftigt sich Pasqualina Perrig-Chiello, Professorin für Psychologie an der Universität Bern. Sie zeigte, dass zwei Jahre nach dem Todesfall 54 Prozent der hinterbliebenen Partner ihre Gesundheit als gut einschätzen (Resiliente), 39 Prozent sind noch dabei, das Ereignis zu bewältigen (Coper). 7 Prozent geht es schlecht, es ist die Gruppe der Vulnerablen. Verwitwung ist sehr häufig, gehört zum Alter und ist «weiblich»: Im Jahr 2014 waren über 330 000 Frauen betroffen und «nur» 76 000 Männer. Bei Scheidungen hingegen liegt der Anteil derjenigen, die auch zwei Jahre danach noch ernsthafte Probleme haben, höher, nämlich bei 22 Prozent.

Sehr wichtig bei der Bewältigung kritischer Lebensereignisse sind gemäss Perrig-Chiello die Persönlichkeit und das soziale Umfeld. Soziale Angebote wie «quartiers solidaires» in der Westschweiz oder der Pro Senectute sind dabei enorm wichtig, um Vereinsamung und Depressionen nach Verwitwung oder auch Scheidungen im Alter entgegenzuwirken. Die psychische Widerstandskraft, so Perrig-Chiello, ist ein Resultat komplexer

On peut également appliquer l'approche du parcours de vie aux maladies: il existe des données de Nouvelle-Zélande au sujet de la santé dentaire entre 5 et 38 ans. Elles portent sur les caries, les pertes de dents, les prothèses et les corrections. Tandis que de nombreuses personnes présentent une bonne santé dentaire durant des décennies, d'autres expérimentent une détérioration quasiment exponentielle. Il était nécessaire d'identifier ce sous-groupe afin de pouvoir orienter la prévention vers elles de manière ciblée.

Les répercussions des événements critiques de la vie

Pasqualina Perrig-Chiello, professeure de psychologie à l'université de Berne, se penche sur les répercussions d'un veuvage ou d'un divorce sur la santé psychique. Deux ans après un veuvage, 54 % des partenaires survivants évaluent leur santé comme bonne (résilients), 39 % luttent encore pour surmonter cet événement (personnes qui composent, en anglais «copers»), alors que 7 % vont mal (vulnérables). Le veuvage est très fréquent, il fait partie de l'âge et est «féminin»: en 2014, plus de 330 000 femmes étaient concernées, contre «seulement» 76 000 hommes. En revanche, la proportion des personnes qui ont encore de sérieux problèmes deux ans après un divorce est plus élevée, 22 %.

Selon Pasqualina Perrig-Chiello, la personnalité et l'environnement social sont très importants pour surmonter les événements critiques de la vie. Les offres sociales telles que les «quartiers solidaires» en Suisse romande ou de Pro Senectute sont extrêmement importantes pour combattre la solitude et la dépression après le veuvage ou les divorces à un certain âge. Selon l'oratrice, la capacité de résistance psychique est le résultat d'interactions com-

Preise der «Allianz Gesundheitskompetenz» verliehen

Im Alltag Entscheide treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Dies bezeichnet man als Gesundheitskompetenz. An der Gesundheitsförderungskonferenz wurde der Preis der «Allianz Gesundheitskompetenz» verliehen, einer Allianz von verschiedenen Akteuren aus Gesundheitswesen, Wissenschaft, Bildung, Politik, Wirtschaft und Medien.

Der erste Preis ging an «roundabout», ein nationales Streetdance-Netzwerk für Mädchen und junge Frauen vom Blauen Kreuz.

Den zweiten Preis gewann das ambulante pluridisziplinäre Patientenedukationsprojekt für Patienten und Angehörige nach Schlaganfall am Universitätsspital Lausanne CHUV.

Der dritte Preis ging an das Projekt «FemmesTische», das sind organisierte Gesprächsrunden für Frauen mit Migrationshintergrund zu gesundheitsrelevanten Themen in der Muttersprache.

www.allianz-gesundheitskompetenz.ch

Attribution des prix de l'«Alliance des compétences en santé»

Prendre chaque jour des décisions qui aient un effet positif sur la santé: on qualifie ce processus de compétences en matière santé. La conférence sur la promotion de la santé a été l'occasion de décerner le prix de l'«Alliance des compétences en santé», une alliance de différents acteurs de la santé, de la science, de la formation, de la politique, de l'économie et des médias.

Le premier prix a été attribué à «roundabout», un réseau national de streetdance pour jeunes filles et jeunes femmes de la Croix-Bleue.

Le deuxième prix a été attribué au projet ambulatoire et pluridisciplinaire d'éducation thérapeutique destiné aux patients de l'hôpital universitaire de Lausanne (CHUV) qui ont été atteints d'une apoplexie ainsi qu'à leurs proches.

Le troisième prix a été attribué au projet «FemmesTische», des tables-rondes organisées pour des femmes issues de la migration sur des sujets importants pour leur santé et dans leur langue maternelle.

www.alliance-competences-en-sante.ch



Alexandra M. Freund.

Personen-Umfeld-Interaktionen. Ein Umfeld, das trägt, kann gefördert werden, dies ist die gute Botschaft. Damit schloss sich auch hier der Bogen zur Gesundheitsförderung.

Abnehmen oder Sport treiben: die «Prozessorientierten» sind erfolgreicher

Wie die motivationale Entwicklung und Gesundheit im Erwachsenenalter verläuft, das erforscht Alexandra M. Freund, Professorin für Psychologie an der Universität Zürich. Sie stellte zwei Studien vor, eine zum Abnehmen und eine zu neuem Sporttreiben. Die Psychologin konnte zeigen, dass es beim Diät halten zwar wichtig ist, sich ein konkretes Ziel zu setzen (Traumgewicht erreichen, attraktiver sein). Zum Durchhalten jedoch sollte der Prozess im Vordergrund stehen, denn er ermöglicht positive Erlebnisse während der Umsetzung. Wer sich zu stark auf das Ziel fokussiert, nimmt nur die (negative) Diskrepanz zum Traumgewicht wahr («Ich bin nicht da, wo ich möchte»), und fühlt sich schlecht. Die «Ergebnisorientierten» fühlen sich aber nicht nur schlechter, so die Forscherin, sie erreichen auch das Ziel weniger häufig als die «Prozessorientierten».

Ähnlich verhielt es sich beim neuen Sporttreiben. Wer den Prozess in den Vordergrund stellte (wie Spass haben, neue Leute treffen) blieb besser dabei als die Zielorientierten (bessere Gesundheit, abnehmen), belegen die Forschungsdaten von Alexandra M. Freund. Interessanterweise zeigte sich, dass ältere Menschen eher auf den Prozess fokussieren als jüngere. Ihr Fazit: Beim Gesundheitsverhalten profitiert man nicht nur von Zielen, sondern die Aufmerksamkeit soll nach der Zielfindung auf die Tätigkeit gerichtet werden. Dies ergibt affektives Wohlbefinden und ein besseres Gesundheitsverhalten. |

Brigitte Casanova, Redaktion physioactive

plexes entre la personne et son environnement. Il est possible de développer un environnement porteur, c'est la bonne nouvelle. C'est ainsi que le volet sur la promotion de la santé a été conclu.

Maigrir ou faire du sport: les personnes «orientées processus» ont plus de succès

Alexandra M. Freund, professeure de psychologie à l'université de Zürich, analyse l'évolution de la motivation et de la santé à l'âge adulte. Elle a présenté deux études, l'une sur la perte de poids, l'autre sur le démarrage d'une activité sportive. Elle a pu montrer qu'il est important de se fixer un objectif concret (atteindre son poids idéal, être plus attirant) si l'on veut faire un régime. Toutefois, pour persévérer, le processus devrait être situé au premier plan car il permet des expériences positives pendant le régime. Ceux qui se concentrent trop intensément sur l'objectif ne perçoivent que l'écart (négatif) par rapport au poids idéal («je ne suis pas arrivé au résultat souhaité»), et se sentent mal. Ceux qui sont «orientés vers le résultat» se sentent plus mal, mais atteignent aussi moins souvent leur objectif que ceux qui sont «orientés processus».

La situation est comparable pour les personnes qui démarrent une activité sportive. Les résultats des recherches d'Alexandra M. Freund montrent que celles qui ont situé le processus au premier plan (prendre du plaisir ou rencontrer de nouvelles personnes) maintiennent plus souvent leur décision dans la durée que celles qui sont orientées vers leur objectif (une meilleure santé, maigrir). Il est intéressant de noter que les personnes plus âgées se focalisent plus fortement sur le processus que les personnes plus jeunes. Conclusion de l'auteure: le comportement par rapport à la santé n'apporte pas uniquement des avantages liés aux objectifs car, après la détermination de l'objectif, l'attention doit être portée sur l'activité. Cette attitude apporte un bien-être affectif et un meilleur comportement envers la santé. |

Brigitte Casanova, rédaction de physioactive

MEDI-RENT www.medi-rent.ch
RINGGENBERG
CFM-Bewegungsschienen Mietservice

Vermietung & Verkauf Artromot/ Kinetec
 Hier bestellen: 032 331 64 15
 Maximale Lieferzeit innert 24 Stunden
 Kantone: BE, SO, NE, JU, FR, VS, VD

