

**Zeitschrift:** Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz

**Band:** - (2014)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Dialogue

#### 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:** 31.12.2025

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

# Oui, nous vivrons vieux!

red. Abolir les tabous et valoriser les personnes très âgées: c'est l'objectif de Justice et Paix, des églises réformées de Suisse et de Pro Senectute dans leur campagne nationale commune, pour aborder le thème du grand âge. L'idée est de faire en sorte que les personnes très âgées soient perçues comme des membres à part entière de la société. Car on tombe vite dans l'oubli lorsque l'on n'est plus dans la force de l'âge. La campagne est intitulée «Il y a un temps pour tout». Ses initiateurs préconisent de mener le débat autour du grand âge de manière plus globale, et de ne pas considérer les personnes très âgées sous un angle purement économique, car elles sont une partie importante de notre société. Ils présentent des portraits de personnes âgées de 85 à 100 ans. Lorsqu'il est question du 4<sup>e</sup> âge, on omet trop souvent de mentionner que cette phase de la vie a sa propre valeur, et que nous sommes tous concernés: ceux qui auront atteint 80 ans et plus en 2060 représentent un million de personnes! Et jamais autant de générations n'avaient vécu simultanément auparavant. Cette conséquence du vieillissement démographique devrait être considérée comme une véritable richesse pour la société.



**TOUT LE MONDE VEUT VIVRE LONGTEMPS, MAIS PERSONNE NE VEUT ÊTRE VIEUX.**

**NOUS VIVRONS VIEUX!**

Le grand âge. un-temps-pour-tout.ch

Le grand âge. un-temps-pour-tout.ch

www.un-temps-pour-tout.ch

## Les contacts sociaux, bons pour la santé

red. L'intégration sociale est une ressource centrale pour le bien-être, la santé et l'espérance de vie. Les personnes qui peuvent compter sur un bon réseau social et suffisamment de soutien, qui se sentent intégrées dans un système où les actes de donner et recevoir sont en équilibre et qui se sentent rarement seules, vivent plus longtemps et sont en meilleure santé physique et psychique que les personnes qui souffrent d'isolement social. Ceci est vrai en particulier chez les femmes âgées. Ainsi, il est aujourd'hui avéré que par son impact sur le comportement et les émotions, le soutien social peut influencer des processus biologiques. Une bonne intégration et un bon soutien ont un effet très net sur les risques de tomber malade, les chances de guérison et la durée nécessaire à la guérison. Ils font baisser notamment les risques de souffrir

de maladies cardiovasculaires, du cancer ou d'infections. On part aujourd'hui du principe que les contacts sociaux ont une influence directe sur les réactions de stress, l'équilibre hormonal, le système immunitaire et les processus inflammatoires. Cette réalité a été confirmé par plusieurs études et traitée dans une récente publication de l'Observatoire suisse de la santé.

⇒ [www.obsan.admin.ch](http://www.obsan.admin.ch)

## Chanter «ung-gah» pour ne pas ronfler

red. Si le ronflement et l'apnée du sommeil nous empoisonnent la vie, ces troubles sont également nocifs, car ils augmentent les risques de problèmes cardio-vasculaires et engendrent une fatigue qui se répercute sur la vie quotidienne. Le ronflement est provoqué par un relâchement des muscles

de la gorge et du palais qui crée des vibrations et rend le passage de l'air plus difficile, à tel point que le souffle se coupe (apnée). Les somnifères et l'alcool accroissent ce relâchement des muscles buccaux et donc l'intensité des ronflements, tout comme l'embonpoint, lorsqu'il y a un dépôt de graisse au niveau de la gorge.

Les chercheurs du département d'ORL d'Exeter ont proposé une solution originale: une thérapie par le chant. Pratiquée vingt minutes par jour, il diminuerait significativement l'intensité et la récurrence de ces perturbations nocturnes. A raison de vingt minutes d'exercices par jour au son du disque «Singing for snorers» (le chant pour les ronfleurs), les résultats ont été plutôt probants: au bout de trois mois, les personnes ressentaient moins de ronflements ou d'apnées du sommeil. L'étude est parue dans le prestigieux British Medical Journal.

⇒ [www.singingforsnorers.com](http://www.singingforsnorers.com)

## 5 Questions à Joseph Gorgoni, alias Marie-Thérèse Porchet



**Magazine ASD: Joseph Gorgoni, vous êtes Marie-Thérèse Porchet à la scène. 20 ans de bonheur et de rires! Comment avez-vous fait évoluer le personnage au fil des années?**

**Joseph Gorgoni:** En observant les choses de tous les jours, en parlant avec les gens et en travaillant à l'écriture avec Pierre Naftule. Marie-Thérèse a toujours le même âge, mais elle a évolué naturellement avec son temps; elle s'est légèrement arrondie, un peu embourgeoisée... C'est une vedette en Suisse romande, mais dans son esprit, elle est la reine de la Suisse!

**Votre carrière ne vous permet pas toujours d'être à proximité de votre mère, qui vit seule. Comment faites-vous?**

Il est vrai que parfois, je suis absent de Genève pendant plusieurs mois d'affilée. Par exemple pendant la tournée du cirque Knie de 2010, je suis parti de février à novembre. Mais j'étais rassuré, car ma sœur était là, et tous les jours, ma mère bénéficiait des services de l'institution genevoise de maintien à domicile. C'était très important pour elle de pouvoir rester à la maison, et pour moi c'était rassurant de savoir qu'elle était prise en charge trois fois par jour. J'avais l'impression que je ne l'abandonnais pas.

**Et aujourd'hui?**

Malheureusement, en janvier dernier la situation s'est dégradée et elle a dû être hospitalisée. Elle est toujours à l'hôpital de gériatrie et s'est énormément affaiblie. Je vois bien qu'elle n'a plus envie de rien. Pour nous,

les proches, savoir qu'elle ne pourra certainement pas retourner chez elle est déchirant.

**C'est effectivement très triste. Si vous pouviez choisir, avez-vous une idée de la façon dont vous aimeriez vieillir?**

En bonne santé! Dans ces conditions, l'idée de vieillir me plaît. Vous savez, j'ai beaucoup de chance, un métier que j'adore et ça marche bien pour moi. Je suis reconnaissant de cette vie. Alors au fond, je peux mourir demain – même si je n'en ai aucune envie (rires).

**Quels sont vos prochains rendez-vous avec le public suisse?**

Marie-Thérèse célébrera ses «20 ans de bonheur» à Château-D'Oex le 2 août, Vers-Chez-Les-Blanc le 13 août, à Nyon du 18 au 22 novembre, à Winterthur le 27 novembre et à Renens le 28 novembre. Mais j'ai un scoop pour vous: cet automne sortira mon nouveau spectacle: «Joseph Gorgoni, de A à Zouc». Je me réjouis beaucoup.

Interview: NDC

### Biographie express

Joseph Gorgoni est né à Genève. Il a commencé avec un apprentissage de vendeur en papeterie tout en suivant régulièrement des cours de danse. C'est sa passion. Il devient un danseur accompli et participe à la comédie musicale Cats, puis au Rocky Horror Show au Casino de Paris. De retour en Suisse, il se fait engager pour danser et chanter dans un cabaret. Le personnage de Marie-Thérèse naît en 1993, dans La Revue Genevoise. C'est à partir de là que Joseph Gorgoni et Pierre Naftule décident de créer un spectacle sur mesure pour cette râleuse si drôle. Le personnage devient extrêmement populaire. Parmi ses nombreux spectacles en Suisse, en France et à la télévision (La truie est en moi, Soleil, etc.). Marie-Thérèse a fait plusieurs tournées avec le cirque Knie. Elle a également osé franchir la barrière de rösti avec un spectacle en suisse allemand, Uf Düütsch. Marie-Thérèse est aujourd'hui une icône qui célèbre sa propre carrière. «20 ans de bonheur.»