

Guide

Bien vieillir

Bien vieillir :
vivre long-
temps et
en bonne
santé

Guide

En quoi réside le bonheur de vieillir et que pouvons-nous faire personnellement pour y parvenir ? Vous trouverez ici des infos passionnantes et de précieux conseils.

Pour encore plus de contenus passionnants, n'hésitez pas à consulter nos canaux numériques.



Blog
→ helsana.ch/fr/blog



Newsletter
→ helsana.ch/fr/newsletter

Réseaux sociaux

→ [instagram.com/helsana.romandie](https://www.instagram.com/helsana.romandie)
→ [facebook.com/helsana.fr](https://www.facebook.com/helsana.fr)

Conseils de santé Helsana

Notre service Conseils de santé est proposé gratuitement à toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire Helsana. Alimentation, activité physique, attitude à adopter face à un diagnostic : chez nous, vous obtiendrez une réponse fondée et adaptée à vos questions de santé.

→ helsana.ch/conseils-de-sante

☎ 058 340 15 69

Par votre appel, vous acceptez les conditions d'utilisation et les dispositions de protection des données du service Conseils de santé d'Helsana.

Contenu

CONNAISSANCES

4 Faits et chiffres

Faits surprenants

6 La vieillesse a-t-elle un problème d'image ?

Notre vision de la vieillesse est profondément ancrée

8 Comment nous vieillissons

Un processus biologique complexe

12 Les clés d'une longue vie

Huit facteurs importants

16 Comment vieillit la Suisse

Regard sur les statistiques

20 « Les boomers secouent le marché du logement »

Entretien avec une spécialiste sur les nouvelles prétentions en matière de logement

24 Opinions sur la vieillesse

Vieillir et rester jeune

CONSEILS

34 Quel est votre état de forme ?

Quatre autotests simples

36 Check-ups

Ces examens préventifs ont du sens

40 Que faire si ... ?

Réponses aux questions sur la vie des seniors

44 Comment bien vieillir ?

25 astuces pour votre quotidien

52 En forme mentalement

Agir contre l'altération des facultés mentales

60 Vrai ou faux ?

Les mythes sur la vieillesse passés au crible

EXPÉRIENCES

18 Logement des personnes âgées

Vivre dans une maison intergénérationnelle

38 Changement de style de vie

De meilleurs taux de glycémie grâce à l'activité physique et à une alimentation saine

56 Soins exigeants

Une proche raconte

Papi cuirassé

La tortue géante Jonathan, qui vit sur l'île de Sainte-Hélène, dans l'Atlantique Sud, fête cette année son 193^e anniversaire. Elle est probablement le plus ancien animal terrestre vivant.



Question de ressenti

Selon une étude allemande, la plupart des gens se sentent en moyenne environ un dixième plus jeunes qu'ils ne le sont. Cet effet de rajeunissement subjectif augmente avec chaque génération.

Ça pousse encore

Avec l'âge, la taille diminue. En revanche, les oreilles, le nez et les pieds grandissent encore un peu.



Une jouvence onéreuse

L'entrepreneur Bryan Johnson ne veut pas vieillir. Pour y parvenir, il investit environ deux millions de dollars par an.

122 ans

C'est le temps qu'a vécu la Française Jeanne Calment, considérée comme la personne la plus âgée dont l'âge a été documenté de manière fiable.



De vieille date

À Sparte, une puissance militaire de la Grèce antique, c'est le Conseil des Anciens qui votait les lois. On n'y était admis qu'à partir de 60 ans. Les Romains avaient eux aussi un Conseil des Anciens: le Sénat.



Faites du sport

Le sport prolonge la vie. Le tennis, le badminton, le football, le cyclisme, la natation et la course à pied sont particulièrement bénéfiques. C'est ce que montre une étude danoise.

Changement de ton

Avec l'âge, les hommes ont une voix plus aiguë, tandis que celle des femmes devient plus grave.



Par à-coups

Nous vieillissons non seulement en permanence, mais aussi selon quatre poussées marquantes: à 34, 44, 60 et 78 ans, selon différentes études.

Forever Young

Bob Dylan a écrit cette chanson pour son fils Jesse en 1973, à l'âge de 32 ans: «May your heart always be joyful. May your song always be sung. And may you stay forever young.»

La vieillesse a-t-elle un problème d'image ?

Nous voulons tous vivre longtemps – mais personne ne veut vieillir. Pourtant, vieillir présente des avantages.

CONNAISSANCES



« Avant, on était tout simplement vieux. Cela signifiait prendre sa retraite. On était fatigué du travail physique et on se préparait au grand départ. Aujourd'hui, les retraités sillonnent la région à vélo électrique. Ils sont actifs et veulent façonner cette tranche de vie en toute connaissance de cause afin de rester le plus longtemps possible en bonne santé et autonomes. Ils ne se focalisent plus sur leurs déficits, mais sur tout ce qui est encore possible.

La façon dont nous vieillissons a beaucoup changé, mais pas l'image du vieillissement. Elle est profondément ancrée dans nos esprits : on pense que les personnes âgées sont peu mobiles ou pessimistes. Ce sont des stéréotypes sociétaux qui ne correspondent pas à la réalité. Pas étonnant que la vieillesse ait une mauvaise image. Personne ne veut devenir vieux. C'est toujours les autres qui sont vieux.

Mais nous pouvons tout à fait considérer le processus de vieillissement, tout comme la vieillesse elle-même, comme un bénéfice. Nous mûrissons et grandissons. Nous pouvons profiter davantage de la vie. L'intelligence cristallisée, par exemple, augmente à partir de trente ans : grâce à notre expérience de la vie et aux connaissances que nous avons acquises, nous commençons à résoudre les problèmes différemment. Nous pouvons mieux gérer les situations.

Une chose est sûre : en Suisse, les personnes dans leur troisième âge font partie des plus heureuses. Elles profitent de leur quotidien ralenti, testent de nouvelles choses, s'engagent. Des études montrent que la majorité ressent une grande gratitude – même celles qui vivent avec un handicap ou qui ont subi des coups du sort.

Alors considérons la vieillesse dans un esprit conciliant – et réjouissons-nous. Vieillir est une aventure passionnante. » ●



Prof. Dr Sabina Misoch
Cette chercheuse en gériatrie mène des recherches et enseigne à l'Institut de l'âge de la Haute École spécialisée bernoise (BFH).

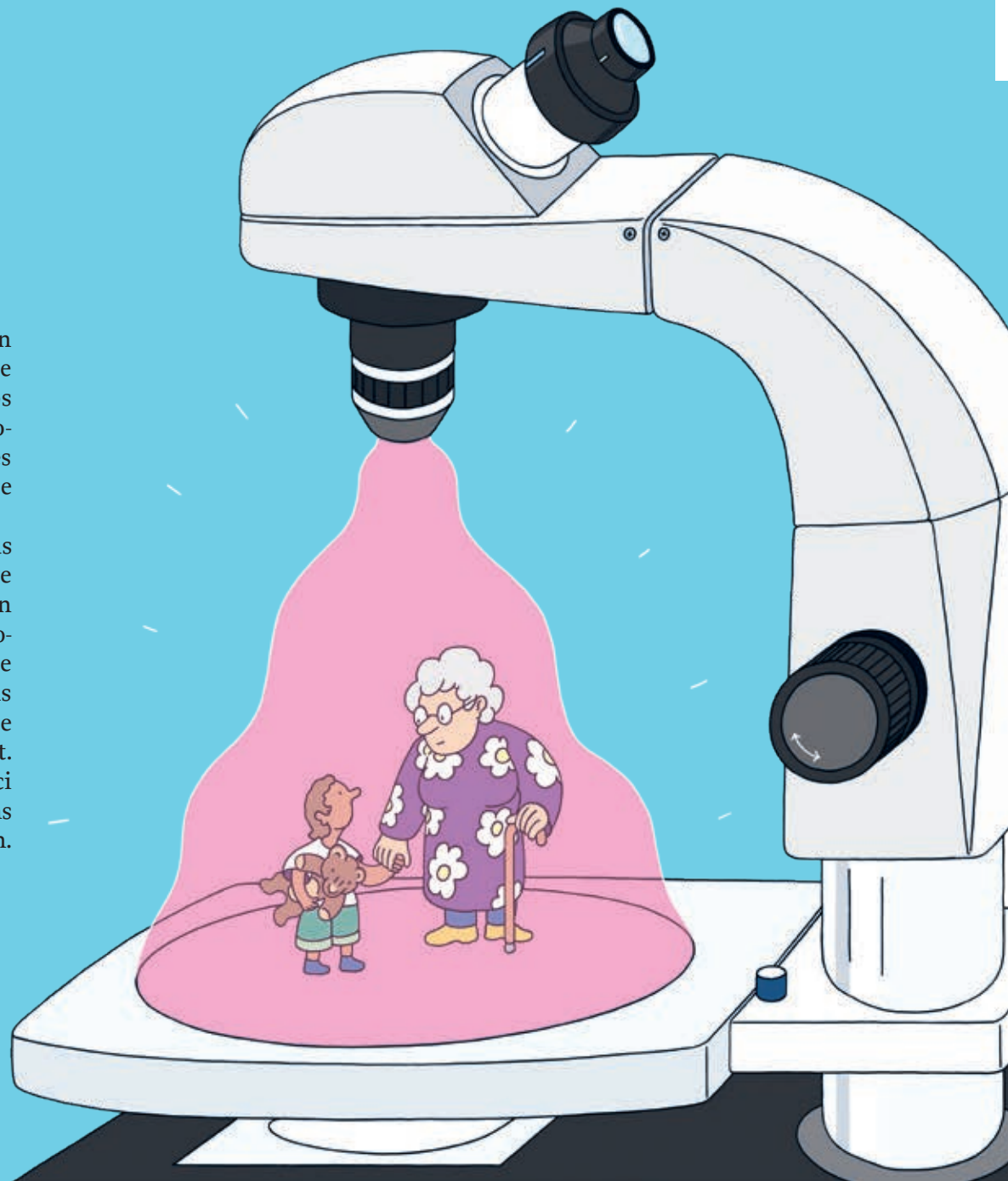
CONNAISSANCES

Comment nous vieillissons

Lorsque nous vieillissons, différents processus évoluent dans l'organisme. Aperçu.

Le vieillissement n'est pas un processus linéaire, comme on l'a longtemps supposé. Des chercheurs ont découvert que l'être humain vieillit par poussées. Ce faisant, le corps s'adapte aux dommages et aux changements qui se produisent. S'il ne le fait pas, il risque de souffrir de maladies chroniques et liées à l'âge, comme le diabète de type 2, le cancer et la démence.

Le patrimoine génétique, les cellules et les tissus subissent en permanence des dommages fortuits. Notre corps les répare en permanence, car il veut conserver son meilleur état. Du moins jusqu'à ce qu'il soit en âge de procréer. Après cela, cette pression évolutive s'atténue, et le corps détecte et répare les dommages de manière moins conséquente. Ces dommages s'accumulent et font que certains processus ne sont plus exécutés correctement. Heureusement, nous ne sommes pas totalement à la merci de cette évolution. Jusqu'à un certain point, nous pouvons l'influencer positivement en adoptant un mode de vie sain.



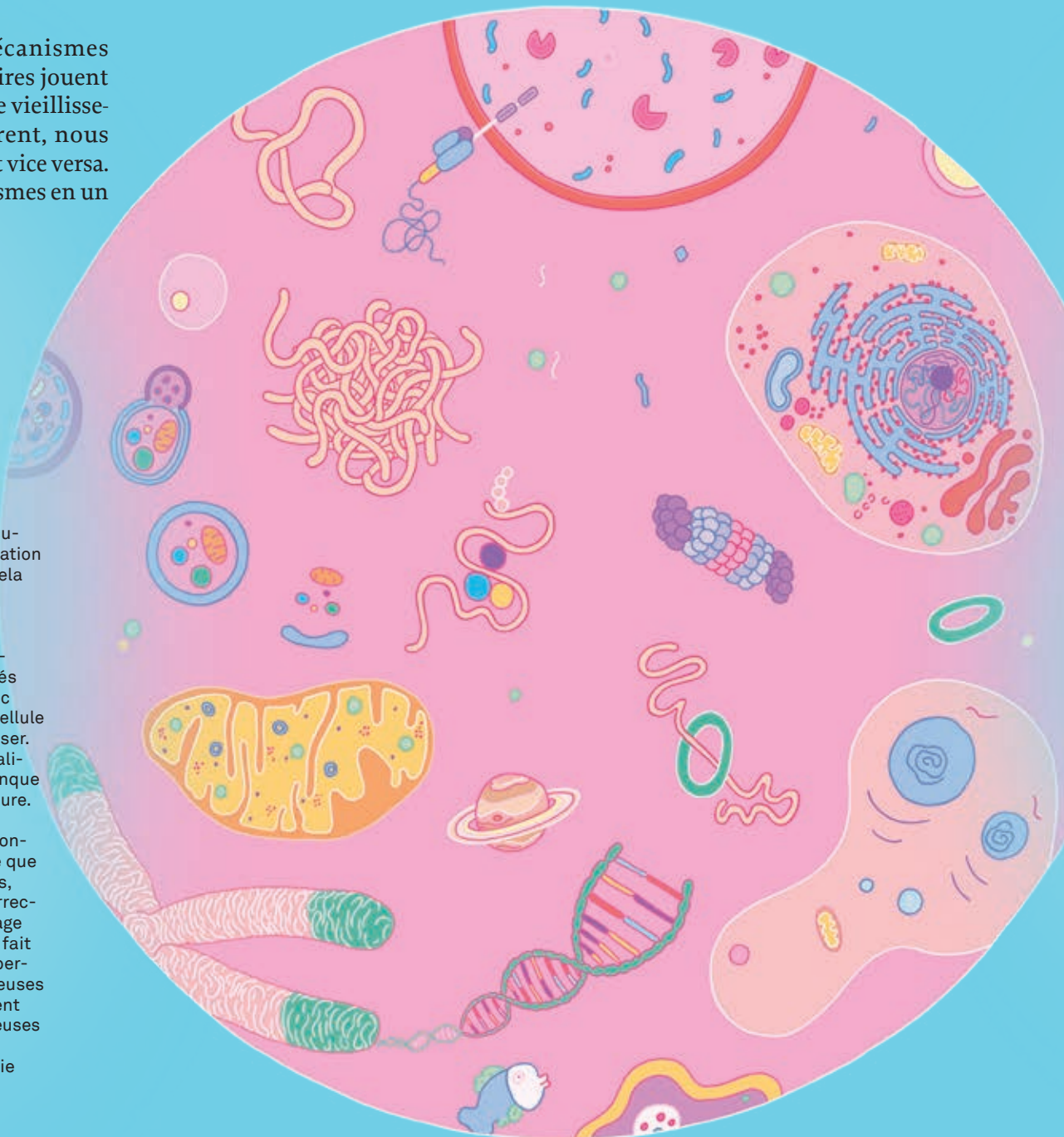
Une douzaine de mécanismes cellulaires et moléculaires jouent un rôle essentiel dans le vieillissement. S'ils se détériorent, nous vieillissons plus vite – et vice versa. Les principaux mécanismes en un coup d'œil.

Dommages au niveau cellulaire

ADN : si des dommages s'accumulent ici, toute notre information génétique devient instable. Cela favorise le cancer et d'autres maladies liées à l'âge.

Télomère : les capuchons protecteurs situés aux extrémités des chromosomes s'usent avec le temps – jusqu'à ce que la cellule devienne incapable de se diviser. Le tabagisme, une mauvaise alimentation, le stress et le manque d'exercice accélèrent cette usure.

Protéostase : le système de contrôle des protéines veille à ce que les protéines soient produites, utilisées et décomposées correctement. Le système de recyclage de la cellule (autophagie) en fait partie. Si ces systèmes sont perturbés, les protéines défectueuses s'agglomèrent et endommagent par exemple les cellules nerveuses du cerveau. Il en résulte des maladies telles que la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson.



Perte de fonctions avec l'âge

Métabolisme : les nutriments issus de l'alimentation sont moins bien assimilés. Les médicaments peuvent également avoir une influence négative sur la capacité d'assimilation. Cela perturbe la sensation de faim et de satiété.

Mitochondries : les générateurs d'énergie des cellules ont leur propre ADN. Les dommages accumulés sur cet ADN semblent jouer un rôle non seulement dans le vieillissement, mais aussi dans l'apparition de maladies neurodégénératives.

Effets sur d'autres systèmes

Cellules souches épuisées : elles se divisent et se régénèrent mal. Les lésions cicatrisent plus lentement et des maladies dégénératives telles que l'ostéoporose et l'arthrose peuvent apparaître.

Inflammations : elles ont une fonction de protection temporaire. Si l'inflammation persiste, elle devient chronique. Il peut en résulter de l'artériosclérose, de l'obésité et du diabète de type 2.

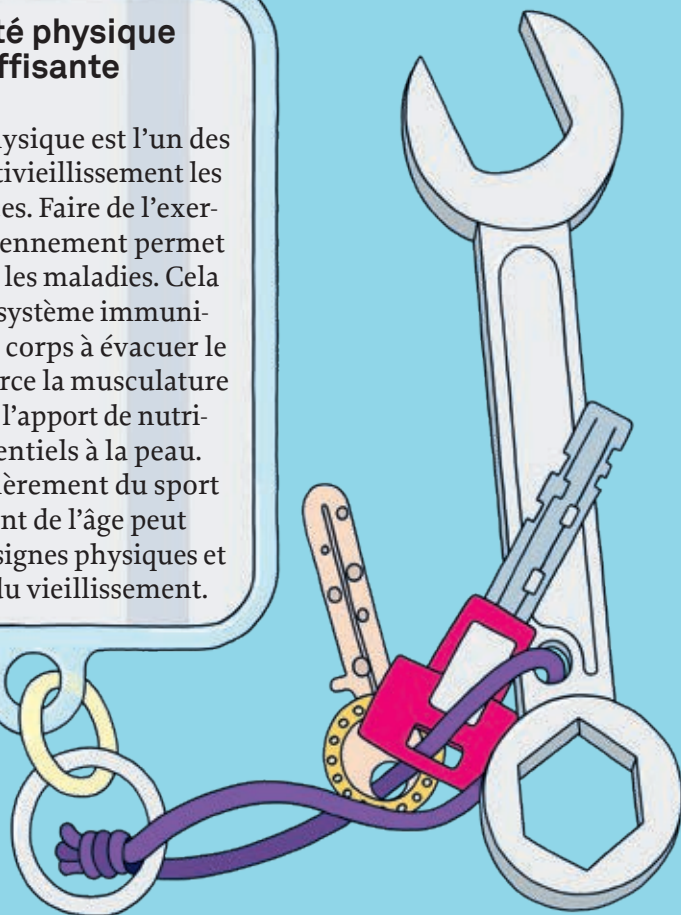
Cet article a été rédigé avec l'aimable collaboration du docteur Collin Ewald, biologiste moléculaire et professeur à l'EPF de Zurich.

Les clés d'une longue vie

Un mode de vie sain permet de vivre plus longtemps. Il est prouvé que les facteurs suivants contribuent à augmenter l'espérance de vie.

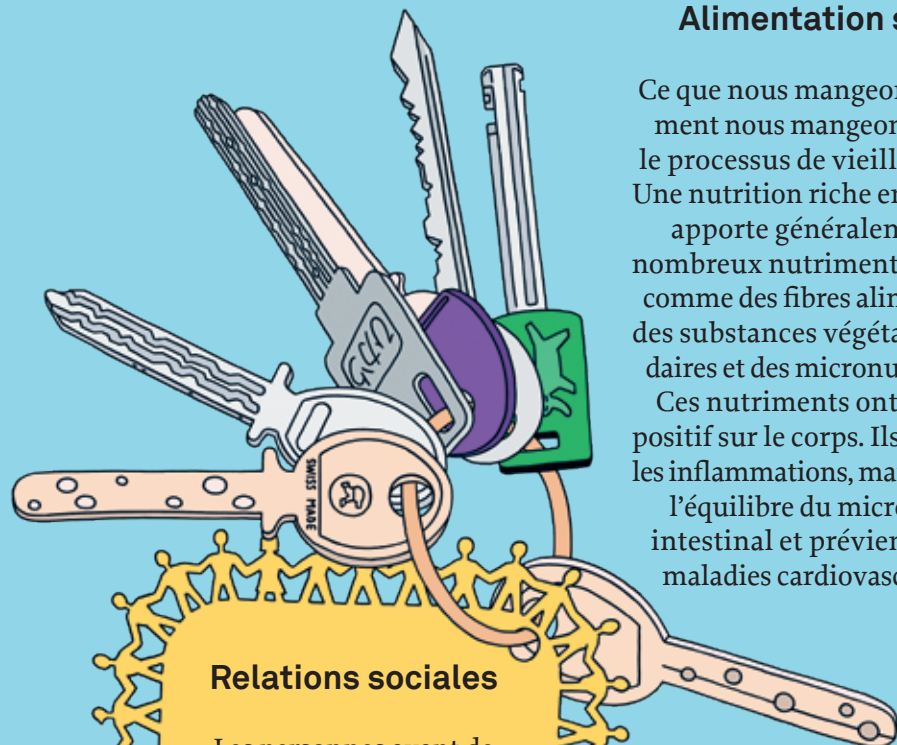
Activité physique suffisante

L'activité physique est l'un des remèdes antiviellissement les plus efficaces. Faire de l'exercice quotidiennement permet de prévenir les maladies. Cela stimule le système immunitaire, aide le corps à évacuer le stress, renforce la musculature et favorise l'apport de nutriments essentiels à la peau. Faire régulièrement du sport en prenant de l'âge peut retarder les signes physiques et mentaux du vieillissement.



Alimentation saine

Ce que nous mangeons et comment nous mangeons affecte le processus de vieillissement. Une nutrition riche en végétaux apporte généralement de nombreux nutriments précieux comme des fibres alimentaires, des substances végétales secondaires et des micronutriments. Ces nutriments ont un effet positif sur le corps. Ils réduisent les inflammations, maintiennent l'équilibre du microbiome intestinal et préviennent les maladies cardiovasculaires.



Relations sociales

Les personnes ayant de bonnes relations sociales sont en meilleure santé et plus satisfaites de leur vie que celles qui n'ont plus de liens sociaux. Les personnes qui font partie d'une famille ou voient régulièrement des amis restent en forme mentalement, se sentent partie prenante de la communauté et ont de bonnes chances de vivre plus longtemps.



Bonne gestion du stress

Faire de l'activité physique, se relaxer et se ressourcer régulièrement aide à réduire le stress et à améliorer la santé. En effet, un stress négatif permanent peut entraîner des inflammations chroniques. Celles-ci endommagent les vaisseaux et augmentent la pression sanguine.



Dormir suffisamment

Un sommeil de qualité et régulier est essentiel pour notre santé mentale. Le repos nocturne permet au corps de se reposer. Cela renforce le système immunitaire, régule les processus métaboliques tels que le métabolisme des graisses et du sucre, et déclenche des processus de réparation cellulaire.

Ne pas fumer

Le tabagisme est l'un des principaux facteurs de risque de cancer et de maladies cardiovasculaires qui peuvent être évités. Les personnes qui parviennent à arrêter de fumer peuvent vivre jusqu'à dix ans de plus. Arrêter de fumer est bénéfique à tout âge. Statistiquement, même les personnes de plus de soixante ans gagnent encore plusieurs années de vie par rapport à celles qui continuent à fumer.

Peu d'alcool

Si vous buvez moins d'alcool, vous vivrez plus longtemps. Tout comme le tabagisme, la consommation d'alcool augmente le risque de mourir prématurément. En outre, ces deux substances renforcent mutuellement leur effet cancérigène.

Éviter les addictions et la dépendance

La dépendance à des médicaments ou à des stupéfiants entraîne à long terme une multitude de contraintes et de problèmes – physiques, psychiques et sociaux. Il est essentiel de détecter et d'éliminer rapidement les schémas de consommation néfastes avant qu'une dépendance physique et psychique n'apparaisse.

Prévention et détection précoce

Par chance, un traitement efficace existe pour de nombreuses maladies. Mais le mieux est encore de ne pas contracter de maladies, notamment en adoptant un mode de vie sain. La détection précoce aide aussi à identifier les risques au plus tôt, à prévenir les maladies et à augmenter le nombre d'années en bonne santé.

➔ Plus d'informations sur le thème de la prévoyance à la page 36

➔ Comment bien vieillir ? 25 conseils inspirants à partir de la page 44

Comment vieillit la Suisse

Les chiffres le montrent : nous vivons plus longtemps, nous nous sentons vieux plus tard et vivons le vieillissement autrement qu'autrefois.

En 2021, la Suisse occupait la quatrième place mondiale en ce qui concerne l'espérance de vie. Les garçons nés en 2023 atteindront probablement 82,2 ans, et les filles nées la même année 85,8 ans. Il n'y a qu'au Japon, à Singapour et en Corée du Sud que l'on vit encore plus longtemps.

D'ici 2050, une personne sur quatre en Suisse aura plus de 65 ans. Aujourd'hui, c'est encore une sur cinq. Hausse des coûts, augmentation des besoins en soins et pénurie de main-d'œuvre qualifiée – le vieillissement de la population met le système de santé à rude épreuve.

En 2023, 2086 personnes en Suisse ont eu au moins 100 bougies sur leur gâteau d'anniversaire. En 1990, elles étaient presque sept fois moins nombreuses. Ce qui n'a pas changé, c'est que plus de 80% des plus de 100 ans sont des femmes.



Vieux = malheureux ? Au contraire ! En 2022, les personnes de plus de 75 ans attribuaient à leur vie 8,4 points sur 10, alors que les 18-24 ans n'en attribuaient que 7,7. Les trois principaux facteurs de satisfaction ? Les relations sociales, le logement et la santé.

Vivre plus longtemps chez soi – les personnes âgées d'aujourd'hui réalisent ce souhait. En 2021, une personne de plus de 80 ans sur sept vivait dans une maison de retraite ou un établissement médico-social. En 2007, cela concernait encore environ une personne sur cinq. Les soins à domicile contribuent largement à cette évolution.



« On n'est vieux qu'à partir de 80 ans », déclaraient les personnes de plus de 70 ans en 2019. Vingt-cinq ans plus tôt, la réponse de la même classe d'âge indiquait 69 ans. Aujourd'hui, les seniors peuvent mener une vie plus active et plus autonome. Ils ont l'impression de rester jeunes plus longtemps.

Sources :

- Office fédéral de la statistique
- OMS
- Baromètre des générations 2025



« Les relations priment sur la propriété »

Ennio Gasparoli, 72 ans, vit dans une maison intergénérationnelle

« Ma femme et moi avons pris la décision d'emménager dans une maison intergénérationnelle il y a quatre ans. Je n'ai jamais regretté d'avoir franchi le pas, bien que nous ayons vécu autrefois dans un véritable paradis. Mais la maison était devenue trop grande pour nous seuls quand nos enfants ont pris leur envol. Et je voulais déménager tant que j'étais assez jeune pour le faire. En effet, soit je réduisais moi-même mon besoin d'espace, soit il se réduirait un jour de lui-même pour moi.

Aujourd'hui, nous vivons dans un appartement de 65 mètres carrés au Warmbächli, à Berne, avec 220 personnes issues de trois générations. Je n'ai pas à renoncer à quoi que ce soit : je peux jouer du saxophone dans ma salle de musique jusque tard dans la nuit, il y a une cuisine commune spacieuse pour les invités et l'atelier de bricolage regorge d'outils que je n'ai jamais eus dans mon ancienne maison.

C'est un privilège de vivre avec des personnes différentes. Les relations me nourrissent et priment sur la propriété. Il se passe toujours quelque chose au Warmbächli. Cela me correspond tout à fait. Certes, l'échange avec les différentes générations est parfois difficile, mais contrairement aux jeunes, je n'ai plus besoin de faire mes preuves. Mon opinion compte quand même et on m'écoute. C'est un sentiment agréable, car vieillir signifie souvent perdre de la reconnaissance.

Je pense que je pourrai très bien vivre ici jusqu'à un âge avancé. Il y a un ascenseur et un restaurant au rez-de-chaussée. À part la nécessité de soins, tout est couvert. Un groupe de travail prévoit même d'installer une colocation pour seniors dans un nouveau bâtiment à proximité immédiate. Donc, si notre appartement actuel ne nous convient plus, nous pourrions y emménager et conserver notre réseau social. J'envisage par conséquent le vieillissement avec beaucoup de sérénité. » ●

Ils apprécient leur environnement social : Ennio Gasparoli et son épouse Mila Brändli dans leur quartier à Berne.

« Les baby-boomers secouent le marché du logement »

Où vivons-nous en vieillissant ?

Sabina Misoch, chercheuse en gérontologie, explique en quoi les nouvelles personnes âgées révolutionnent le marché du logement.

Madame Misoch, avant, on finissait par aller en maison de retraite. Aujourd'hui, le logement des personnes âgées est soudain devenu un sujet pour lequel on cherche différentes solutions. Pourquoi ?

La « voie royale classique » qu'est la maison de retraite s'enrichit aujourd'hui d'une palette d'offres élargie. Aujourd'hui, les baby-boomers, c'est-à-dire la génération née entre 1946 et 1964, secouent le marché du logement. C'est la première génération à ne pas avoir connu la guerre. Elle a un parcours de vie, des expériences et des besoins différents. Et elle défend ses désirs avec assurance.

Quels modèles d'habitat existe-t-il aujourd'hui ?

Différentes offres sont proposées. Beaucoup souhaitent rester chez eux le plus longtemps possible et recourent de plus en plus à des moyens technologiques. Il y a aussi des modèles communautaires, tels que les maisons intergénérationnelles, avec des liens familiaux ou non. Ou les appartements en cluster, qui fonctionnent comme une colocation, mais où chacun dispose d'espaces privés. Ou encore le modèle « Habitat avec service », dans lequel vous pouvez commander tout ce dont vous avez besoin.

Mais ce modèle n'est-il pas plutôt réservé aux plus riches ?

En Suisse, les baby-boomers disposent souvent d'une bonne assise financière, contrairement à d'autres pays européens. C'est à cette génération que nous devons notre prospérité. Nous ne devons pas l'oublier.

Les retraités représenteront bientôt un tiers de notre société. Le logement des personnes âgées évolue-t-il également pour cette raison ?

Ce n'est pas seulement leur nombre en soi qui est à l'origine du changement : aujourd'hui, nos seniors sont effectivement différents. Ils organisent activement leur retraite. En moyenne, ils vivent encore vingt ans après leur départ à la retraite, la plupart d'entre eux étant en relativement bonne santé. Et c'est ce qui apporte le vrai changement. Si le changement n'était que quantitatif, on pourrait dire : nous faisons simplement « plus de la même chose » et construisons plus de maisons de retraite. Mais les baby-boomers ont d'autres prétentions que les générations précédentes, y compris en matière d'habitat.

Quelles sont ces prétentions ?

Les boomers sont plus hétérogènes et plus ouverts à l'innovation, ce qui explique que le marché du logement est lui aussi plus bigarré. Cette génération veut une solution sur mesure. Comme évoqué précédemment, beaucoup souhaitent rester chez eux. Ils ont besoin d'appartements sans marches ni seuils. D'autres préfèrent vivre en communauté ou dans un logement pour personnes âgées avec des services au choix. Et puis il y

« Cette génération veut une solution sur mesure »

a ceux et celles qui préfèrent aller dans une maison de retraite et s'y faire chouchouter. Les maisons de retraite sont généralement de très beaux complexes résidentiels

proposant des soins de premier ordre. Après avoir emménagé dans une maison de retraite, à la suite d'une chute par exemple, de nombreuses personnes disent après coup : « Si j'avais su à quel point c'est bien ici, je serais venu-e beaucoup plus tôt. »

Outre l'habitat, les soins sont également un thème majeur : qui prendra soin de ces nombreuses personnes âgées un jour ? Des robots ?

Nous sommes encore très loin des robots soignants, même si l'intelligence artificielle accélérera cette évolution. Pour aider les personnes nécessitant des soins à se lever, par exemple, les robots devraient être très stables et

« Nous sommes encore très loin des robots soignants »

donc lourds, mais aussi mobiles. En outre, un système destiné à un groupe cible vulnérable doit fonctionner avec une sécurité maximale et sans dysfonctionnements. Un autre défi est l'acceptation. La plupart des personnes âgées souhaitent

que ce soit des humains qui prennent soin de leur hygiène corporelle. En revanche, elles accepteraient l'éventuel soutien d'un robot dans les domaines du service ou de l'assistance.

Supposons que les robots soignants soient perfectionnés, remplaceraient-ils le personnel ?

Notre société devrait absolument y réfléchir dès aujourd'hui : est-ce vraiment ce que l'on veut ? Et si oui, dans quels domaines ? Si nous ne connaissons pas la réponse, l'évolution ira simplement dans la direction que la technologie rendra possible. Et ce n'est pas forcément ce qui est souhaitable d'un point de vue social et sociétal.

Quels sont, selon vous, les points forts de telles technologies ?

Les technologies sont importantes pour assister les personnes âgées et préserver leur autonomie et leur autodétermination. Il existe d'ores et déjà quelques technologies qui apportent du soutien à la maison, comme les montres d'appel d'urgence, les capteurs de chute ou les rappels de médicaments. Ou des lampes qui s'allument et s'éteignent automatiquement grâce aux détecteurs de mouvement. Le développement progresse de jour en jour.

Et qu'en est-il des autres robots, hormis les robots soignants ?

Ceux-ci sont aussi déjà utilisés : par exemple des robots de service qui transportent les choses d'un point A à un point B, qui nettoient ou qui aident dans les grandes blanchisseries des établissements de soins. On trouve également des robots de divertissement dans certaines institutions ainsi que le célèbre phoque thérapeutique Paro, un robot qui stimule les personnes atteintes de démence. De nouveaux systèmes complexes arrivent en permanence sur le marché.

Quel conseil donneriez-vous aux personnes qui vieillissent ?

Réfléchissez le plus tôt possible à la manière et à l'endroit où vous aimeriez passer votre retraite, même si vous vous sentez encore en forme. Le cas classique : une fracture du col du fémur et votre logement devient impraticable. Soudain, vous devez agir rapidement. Et il n'est pas certain que vous puissiez trouver immédiatement l'établissement souhaité. ●



Prof. Dr Sabina Misoch
Cette docteure en sociologie mène des recherches et enseigne à l'Institut de l'âge de la Haute École spécialisée bernoise (BFH). Ses recherches se concentrent sur l'âge, la vieillesse, la longévité, l'acceptation de la technologie et la robotique.

Opinions sur la vieillesse

Vieillir et rester jeune: une approche culturelle et biologique.



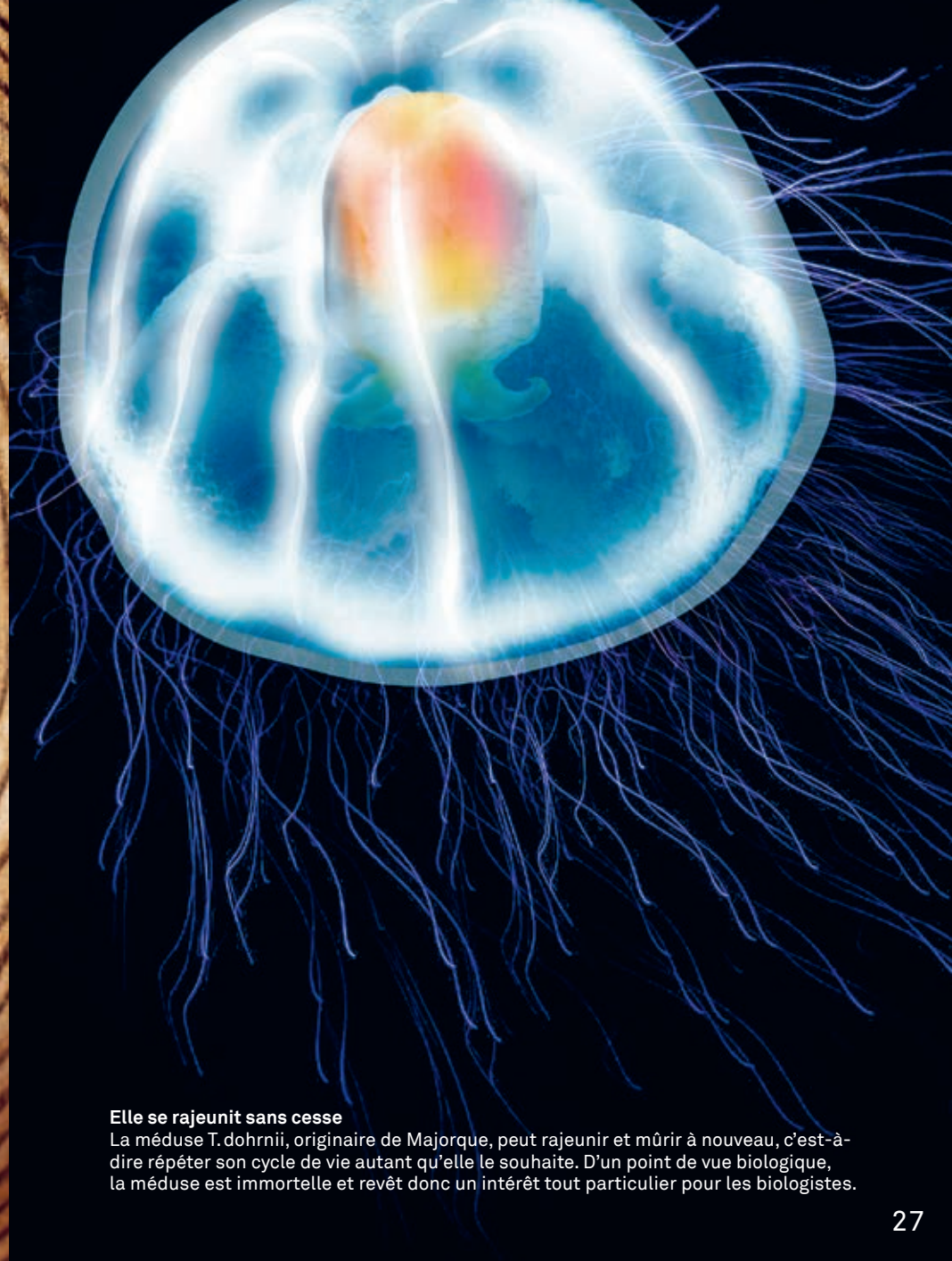
Envie d'immortalité

Qui plonge dans cette fontaine retrouvera la jeunesse. Le motif de la fontaine de jouvence est très apprécié dans l'art médiéval. Il illustre le renouvellement et la vitalité. Cette fresque a été créée en 1420 par le peintre italien Giacomo Jaquerio.



Les anneaux de croissance en disent plus que l'âge

Le nombre d'anneaux, mais aussi leur largeur, donne des informations sur un arbre : ils montrent à quel point l'arbre a grandi. Pendant les années de sécheresse, l'arbre pousse moins bien et il ne se forme qu'un anneau fin. Une bonne année laisse en revanche un large anneau.



Elle se rajeunit sans cesse

La méduse *T. dohrnii*, originaire de Majorque, peut rajeunir et mûrir à nouveau, c'est-à-dire répéter son cycle de vie autant qu'elle le souhaite. D'un point de vue biologique, la méduse est immortelle et revêt donc un intérêt tout particulier pour les biologistes.

A full-page photograph of Jane Fonda in a purple leotard with a black belt, posing dynamically against a bright yellow background. She is smiling and looking towards the camera, with her hair blowing in the wind.

Mieux vieillir grâce à de l'activité physique

Elle révolutionna l'industrie du fitness. Dans les années 80 et 90, Jane Fonda a fait transpirer des millions de personnes avec ses vidéos. Cette photo non datée la montre à cette époque. Aujourd'hui encore, l'actrice américaine se maintient en forme. Début 2025, à l'âge de 87 ans, elle déclarait dans une interview : « Quand on est jeune, le sport est une option. Quand on est plus âgé, c'est une obligation. »

Vieux et solide comme la pierre

Le Parthénon, situé sur l'Acropole d'Athènes, a près de 2500 ans et est toujours en place. Cet édifice impressionnant a été conçu pour résister aux tremblements de terre. Aujourd'hui, on essaie d'éviter sa dégradation par des travaux continus.





Peur des sillons

Les rides du rire, les rides de la colère, les pattes d'oie... Les rides font partie du processus naturel de vieillissement, elles sont pour ainsi dire notre patine. Témoignent-elles de notre expérience de la vie et de notre force d'expression, ou sont-elles les signes indésirables de notre vieillissement ? C'est une question de point de vue. Pour paraître plus jeune, de nombreuses personnes recourent à des interventions esthétiques.



L'âge comme plus-value

Les amateurs de voitures anciennes n'hésitent pas à investir du temps et de l'argent lorsqu'il s'agit de prendre soin de leurs vieilles voitures. La véritable patine qui s'est formée au fil du temps est souvent appréciée des amateurs. Elle est considérée comme un signe d'authenticité et d'histoire du véhicule – par exemple sur la légendaire Porsche 356.

Bloody Young

Les vampires sont des êtres immortels qui, en buvant du sang, conservent leur force vitale et échappent ainsi à la mort naturelle : au Moyen Âge déjà, des rumeurs circulaient selon lesquelles le sang aurait un effet rajeunissant. Une idée qui occupe également la recherche actuelle. Sur la photo, Bela Lugosi incarne Dracula, dans une adaptation cinématographique de 1931.



Une éternelle tête d'enfant

Fifi Brindacier n'a pas envie de vieillir – et ne vieillit pas non plus. Le personnage d'Astrid Lindgren reste le même dans ses histoires : insouciant et plein de fantaisie. La philosophie de vie de Fifi peut aussi être comprise comme une sorte de stratégie anti-âge. Elle encourage à rester actif et curieux.



Quel est votre état de forme ?

Ces autotests nous renseignent sur notre espérance de vie et nous incitent à nous entraîner !

1^{er}
autotest

Rapidité de marche

Lorsque vous marchez, vous arrêtez-vous lorsque vous parlez ? Pouvez-vous traverser une rue sans effort avant que le feu piéton ne passe au rouge ? Pouvez-vous parcourir une distance de quatre mètres en quatre secondes à votre rythme habituel ? Votre démarche en dit long sur votre état de santé.

Conseil : L'assurance de la marche est directement liée à l'aptitude cognitive. Les deux peuvent être entraînées jusqu'à un âge avancé : marche rapide, marche nordique, rythmique, danse ou tai-chi, apprentissage d'un instrument, d'une langue étrangère, jeu d'échecs ou jonglage.

2^e
autotest

Se lever du sol

Asseyez-vous par terre et essayez de vous relever avec le moins d'aide possible. Pouvez-vous vous asseoir sans problème ? Parvenez-vous à vous relever sans effort ? Ou devez-vous vous appuyer sur les mains, les genoux ou les cuisses ? Parvenez-vous à garder l'équilibre en vous levant ?

Conseil : Asseyez-vous régulièrement par terre. Cela vous aidera à entraîner l'ensemble de votre appareil locomoteur : vous renforcerez la musculature de votre dos et de vos jambes, améliorerez votre mobilité et votre posture et gagnerez en souplesse. Aménagez dans votre appartement un coin salon au sol avec des coussins. Vous pourrez y travailler, lire, discuter avec quelqu'un ou tout simplement vous reposer.

3^e
autotest

Force de préhension

La force de la main indique la force musculaire dans le haut du corps et dans tout le squelette. Avez-vous des difficultés à ouvrir un bocal ? Ou à porter vos courses ? Testez combien de temps vous pouvez vous suspendre à une barre, par exemple sur une aire de jeux ou un parcours Vita. Repères généraux : début : 10 secondes, niveau intermédiaire : 20 à 30 secondes, niveau avancé : 45 secondes ou plus.

Conseil : Outre les entraînements en salle, il existe des exercices simples à faire à la maison : malaxer régulièrement une balle de compression à la main devant la télévision, jardiner, soulever des bouteilles d'eau remplies, transporter des sacs à provisions ou sauter à la corde...

4^e
autotest

Appui sur une jambe

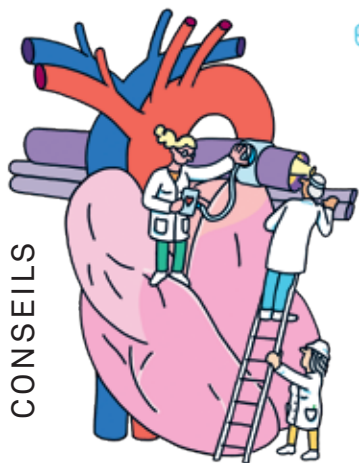
L'équilibre diminue rapidement dès 50 ans. Testez le temps que vous pouvez tenir sur une jambe. Les 50-59 ans devraient pouvoir tenir 37 secondes, les 60-69 ans 30 secondes, les 70-79 ans 18 à 19 secondes et les plus de 80 ans au moins 5 secondes. Faites le test en présence d'une personne et en portant des chaussures sûres. Interrompez le test dès que vous ne vous sentez pas à l'aise.

Conseil : Tenez-vous régulièrement sur une jambe, par exemple lorsque vous vous brossez les dents ou que vous téléphonez. Augmentez la difficulté : déplacez l'autre jambe vers l'avant ou sur le côté. Ou fermez les yeux. Ou faites l'exercice sur un tapis souple ou une serviette roulée plutôt que sur un sol dur.

Entraînez-vous régulièrement

À la moitié de notre vie, la masse musculaire diminue, et avec elle notre force et performance musculaire. Conséquence : chutes, prédisposition aux maladies, fragilité. Pour rester mobile et autonome le plus longtemps possible, il est impératif d'entraîner son équilibre et ses muscles à partir de 50 ans – c'est possible même en cas de contraintes physiques. Dans ce cas, parlez-en à votre médecin.

Le risque de maladies augmente avec l'âge: mais quels examens préventifs sont judicieux? Aperçu.



Mesure de la tension artérielle

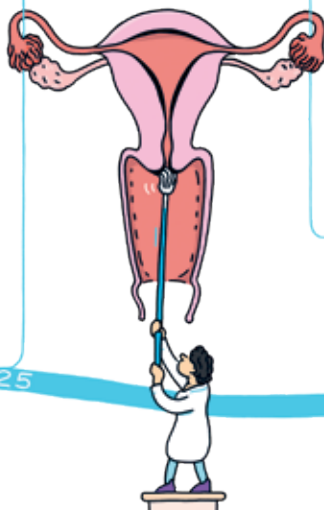
Souvent, l'hypertension passe inaperçue, mais elle peut favoriser le risque d'infarctus du myocarde ou d'AVC. On considère comme de l'hypertension des valeurs dépassant à répétition les 140/90 mmHg.

- ♂ 18-39 ans: tous les 3 ans
- ♀ 18-39 ans: tous les 3 ans
- À partir de 40 ans: tous les ans

Frottis du col de l'utérus

Le cancer du col de l'utérus est généralement causé par une infection au papillomavirus humain (HPV), sexuellement transmissible. Un frottis PAP permet de détecter tôt les cellules cancéreuses ou précancéreuses, un test HPV identifie les virus cancérogènes.

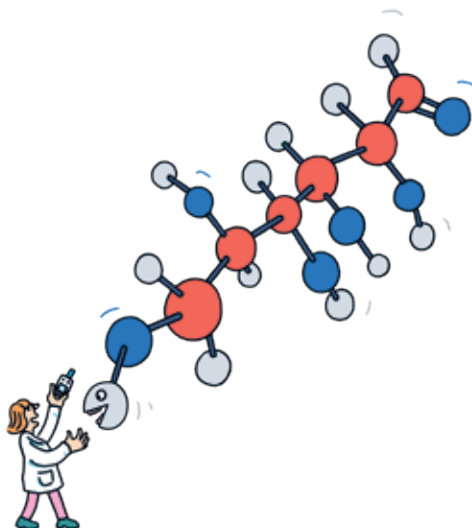
- ♂ 21-70 ans
- ♀ 21-29 ans: tous les 3 ans (frottis)
- ♀ 30-70 ans: tous les 3 ans (frottis ou test HPV)



Dépistage du diabète

Le diabète de type 2 évolue souvent sans symptôme au début, mais peut entraîner des pathologies secondaires comme un infarctus, des troubles de la vue ou des défaillances rénales.

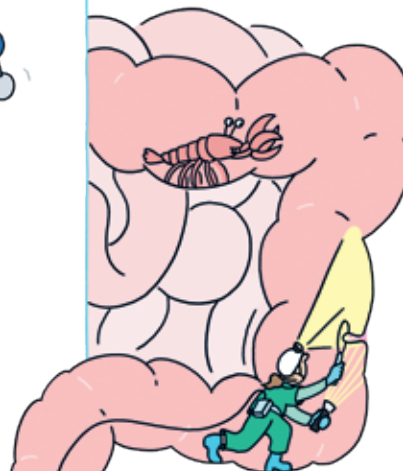
- ♂ 40-75 ans
- ♀ 40-75 ans
- Tous les 1 à 3 ans



Coloscopie

En Suisse, le cancer du côlon est le troisième cancer le plus fréquent. Les personnes de plus de 50 ans sont les plus touchées.

- ♂ 50-75 ans
- ♀ 50-75 ans
- Tous les 10 ans.
- Alternative: analyse des selles (FIT) tous les 2 ans



Mesure du cholestérol

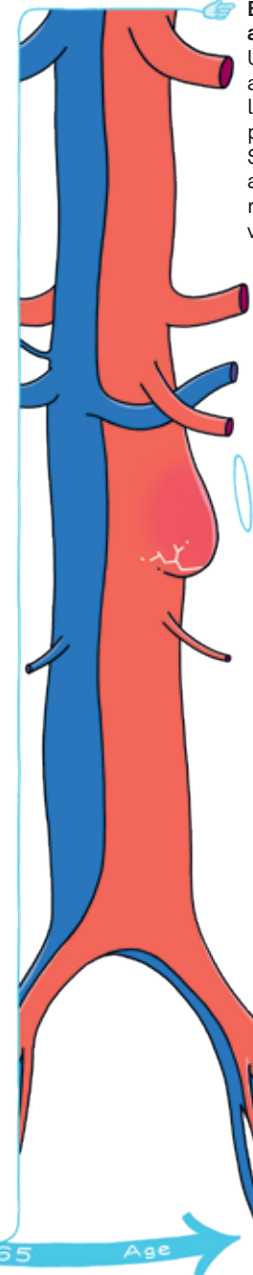
Un taux de cholestérol élevé comporte un risque de calcification artérielle, d'infarctus ou d'AVC. Les raisons éventuelles peuvent être une alimentation déséquilibrée ou une composante génétique.

- ♂ 40-75 ans
- ♀ 40-75 ans
- Tous les 2 à 5 ans

Échographie de l'aorte abdominale

Un anévrisme de l'aorte abdominale peut survenir lorsque l'élasticité des parois vasculaires diminue. S'il est conséquent, cet anévrisme risque de se rompre, ce qui peut mettre votre vie en danger.

- ♂ 65-75 ans
- ♀ 65-75 ans
- Personnes fumeuses ou qui ont fumé par le passé
- Une seule fois



Légende:

- ♂ Hommes et femmes
- ♀ Recommandé pour
- ☐ Faire un check-up

S'informer est essentiel

Des facteurs de risque tels que le poids, le tabagisme ou une prédisposition génétique familiale peuvent conduire à d'autres recommandations de check-ups. Pour cette raison, demandez conseil à votre médecin.

Les examens préventifs peuvent aussi susciter des angoisses ou entraîner des examens parfois inutiles. Vous découvrirez ce qu'il faut savoir avant un check-up et quand une mammographie ou un test PSA s'avèrent judicieux en cliquant ici:

➔ helsana.ch/fr/check-ups



« J'ai dû changer radicalement mon style de vie »

Ursula Egli, 58 ans, vit bien avec un diabète de type 2

« En janvier 2024, ma médecin m'a conseillé de faire des injections d'insuline tous les jours. Ça m'a secouée ! Depuis ma grossesse, il y a 28 ans, je vivais avec le diabète. Hormis les visites médicales régulières, je n'y prêtais guère attention. Mais là, je devais soit m'injecter de l'insuline, soit changer radicalement mon style de vie. J'ai opté pour la seconde option, et donc bouger plus et manger autrement. Je ne voulais pas souffrir avec l'âge des séquelles à long terme du diabète comme des troubles oculaires ou des affections des jambes et des pieds.

Au début, ça m'a paru insurmontable. J'ai donc demandé de l'aide aux Conseils en nutrition et en diabétologie. C'est là que j'ai appris que je devais réduire les portions et modifier l'ordre des plats afin d'obtenir une glycémie satisfaisante à long terme. J'ai pris l'habitude à chaque repas de manger d'abord des fibres telles que des salades et des noix.

Au petit-déjeuner, je préfère aujourd'hui des œufs brouillés ou du cottage cheese plutôt que des tartines de confiture. J'ai complètement abandonné les produits finis.

J'ai intégré mon entraînement physique à mon quotidien. Je monte plus d'escaliers et je fais les tâches ménagères plus vite. Tous les jours, je fais un peu de marche avec mon mari.

Tous ces changements n'ont pas toujours été faciles pour moi, mais plus mon bilan sanguin s'améliorait, plus ma motivation augmentait. Grâce à un capteur sur le bras, je peux désormais contrôler mes taux en permanence. Cela me donne de l'assurance et les mesures sanguines contraignantes réalisées au doigt ne sont plus nécessaires.

Toutes ces mesures ont nettement amélioré mon bien-être. Je vais moins chez le médecin. Je vis plus consciemment, plus légèrement, plus sereinement. J'envisage l'avenir avec plus d'optimisme : vieillir ne me fait plus peur. » ●

Ursula Egli se sent de nouveau bien dans sa peau. Elle a réussi à réduire son taux de glycémie de manière naturelle.



Que faire si...?

Questions fréquentes sur la vie des seniors. Conseils et interlocuteurs.

« Comment planifier financièrement ma retraite ? »

Vérifiez assez tôt le montant de la rente que vous devriez recevoir. Votre caisse de compensation et de pension fournit les informations nécessaires. Si possible, comblez les lacunes et épargnez pour votre retraite. Un budget vous permet de savoir si vos revenus couvriront vos dépenses. De nombreux services spécialisés proposent des conseils gratuits.

→ prosenectute.ch/conseil

« Ma situation de logement me convient-elle encore ? »

Quand on vieillit, on peut déménager pour diverses raisons : les frais dépassent le budget, l'espace habitable est trop grand ou la maison n'est pas adaptée. Quels modèles d'habitat existe-t-il aujourd'hui ? Une maison intergénérationnelle serait-elle une option ?

→ Des aperçus, infos et conseils passionnants à ce sujet sont disponibles aux pages 18 à 23.

« Que faire de mon temps libre ? »

Faire une pause au début de votre retraite peut permettre de vous reposer et vous offrir des perspectives. Réorganisez ensuite vos journées et intégrez-y les activités que vous jugez utiles. Adonnez-vous par exemple à vos loisirs et centres d'intérêt, gardez vos petits-enfants ou faites du bénévolat.

→ benevol-jobs.ch/fr

« Dois-je modifier ma couverture d'assurance ? »

À votre départ à la retraite, vous continuez à bénéficier sans restriction de toutes les prestations de votre assurance-maladie en Suisse. Si vous n'exercez plus d'activité lucrative, la couverture accident via votre employeur est toutefois supprimée. Intégrez-la dans votre assurance de base. Si vous souhaitez souscrire une assurance complémentaire, faites-le suffisamment tôt. Dans les assurances des soins de longue durée, par exemple, il existe des limites d'âge.

« Comment puis-je anticiper les décisions futures importantes ? »

Créez un dossier de prévoyance comprenant des directives anticipées, un mandat pour inaptitude et un testament. Réfléchissez tranquillement à ce qui doit advenir en cas de maladie ou de décès et consignez vos décisions. Vous trouverez des modèles auprès de la Croix-Rouge Suisse, par exemple.

→ redcross.ch/directives-anticipees

→ redcross.ch/prevoyance

« Que faire si je deviens une charge pour ma famille ? »

Dépendre d'une aide – physique, financière ou émotionnelle – provoque souvent de la honte ou de l'anxiété. Un entretien ouvert précoce entre toutes les personnes concernées peut clarifier les malentendus et confronter les attentes. C'est aussi l'occasion de nouer une relation plus profonde.

« Suis-je heureux-se, même si je deviens fragile ? »

Des études montrent que les personnes âgées sont très satisfaites. Concentrez-vous sur les expériences positives et sur vos aptitudes du moment : que pouvez-vous encore faire ? Qu'est-ce qui vous donne de la force ? Entretenez vos relations sociales et renforcez votre résilience afin de surmonter les changements.

→ helsana.ch/resilience

« Vais-je suivre le rythme du développement numérique ? »

Restez informé-e. L'information et l'organisation sont de plus en plus numériques. Demandez du soutien à votre entourage et apprenez à utiliser un ordinateur, un smartphone et des applications en toute sécurité. Des cours et des infos sont disponibles ici :

→ prosenectute.ch/loisirs

« À qui puis-je parler lorsque je me sens seul-e ? »

Des offres gratuites telles que infoentraidesuisse.ch ou 143.ch/fr proposent des groupes de contact dans votre région ou une discussion téléphonique. Agissez pour vous sentir moins seul-e. Prenez des mesures qui renforcent votre sentiment d'appartenance.

→ helsana.ch/solitude-vieillesse

Avez-vous des craintes quant à l'avenir ?

En cas de souci ou d'anxiété, parlez-en à votre médecin de famille ou à un-e spécialiste en psychologie. Après des événements traumatisants

tels qu'un décès ou un diagnostic grave, notre **aide psychologique d'urgence** disponible au 058 340 16 11 peut vous apporter du soutien.

Comment bien vieillir ?

La recette consiste avant tout à adopter un mode de vie équilibré. 25 conseils simples et comportements à adopter.

1

Riez, chantez

Cela procure de la joie et renforce votre système immunitaire.

2

Pratiquez une activité physique variée

Pratiquer chaque jour 30 minutes de marche rapide, nager ou faire du vélo constitue une bonne base. Idéalement, vous pouvez combiner à cela deux séances de musculation par semaine et des activités d'endurance de haute intensité.

3

Intéressez-vous aux autres

Profitez des rencontres spontanées pour mener de brèves conversations. Même le fait de bavarder avec des inconnus, par exemple dans le bus, a un effet positif sur votre sentiment de bonheur.

4

Jardinez

Se pencher, porter, pousser, tirer, se relever du sol : le jardinage n'est pas seulement un exercice de musculation fonctionnel. Il a également un effet positif sur notre bien-être physique et mental.

5

Consommez des graisses saines

Les huiles végétales de qualité comme l'huile d'olive contiennent des acides gras mono-insaturés et des polyphénols. Elles réduisent le risque de maladies cardiovasculaires.

6

Mangez des baies

Elles contiennent de précieux antioxydants, protègent les cellules et stabilisent le taux de glycémie.

CONSEILS

7

Consommez suffisamment de protéines

Plus on vieillit, plus le corps a besoin de protéines. Si vous avez plus de 65 ans, votre besoin journalier en protéines est d'environ 1,0 g par kilogramme de poids de corps. Les aliments particulièrement riches en protéines sont les produits laitiers (p.ex. lait, yogourt, séré, cottage cheese), la viande maigre, le poisson, les œufs, les légumineuses (p.ex. lentilles, pois chiches, haricots blancs), le tofu ou le tempeh.



8

Mangez en société

Prendre ses repas en commun est bon pour le moral.



9

Relaxez-vous

Accordez-vous des temps de repos sous forme de pauses conscientes, de promenades, de méditation, de yoga ou de bains de pieds.



10

Restez souple

Effectuez quotidiennement des mouvements et des rotations de chaque articulation dans toutes les directions.



11

Optez pour des aliments d'origine végétale

Dans votre alimentation, misez sur les légumes, légumineuses, produits à base de céréales complètes, noix et fruits. Ces aliments sont riches en fibres alimentaires et en protéines. En outre, ils stimulent la digestion et aident à prévenir les inflammations.



12

Fixez-vous des objectifs réalistes

Il est important d'avoir des objectifs. Avec l'âge, il convient de les adapter en permanence.



13

Osez la nouveauté

Adhérez à une association, faites du bénévolat, participez à des cours.



15

Perdez vos kilos superflus

La surcharge pondérale augmente p.ex. la résistance des vaisseaux. Le cœur doit pomper davantage et la pression artérielle augmente.



14

Entretenez des relations de qualité

Restez en contact avec vos ami-e-s, votre famille et vos connaissances. Offrez un soutien à vos proches, y compris pendant les périodes tourmentées.



16

Sautez !

Sautez sur un mini-trampoline ou essayez-vous à la corde à sauter. Cela fait travailler les muscles, l'endurance, l'équilibre, la coordination et la souplesse. Une musculature forte soutient l'appareil locomoteur et peut prévenir les douleurs dorsales ou articulaires.

17

Inspirez...

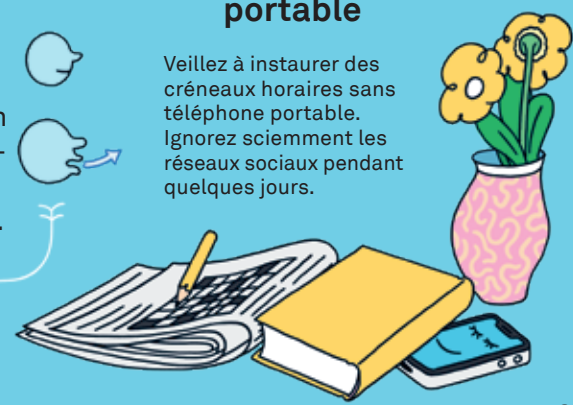
... pendant 4 secondes. Retenez votre respiration 4 secondes. Expirez 4 secondes. Retenez à nouveau votre respiration 4 secondes. Répétez l'opération 4 fois. Cet exercice de respiration est simple et efficace. Il agit contre le stress.



18

Rangez votre téléphone portable

Veillez à instaurer des créneaux horaires sans téléphone portable. Ignorez sciemment les réseaux sociaux pendant quelques jours.





20

Levez-vous

Dans votre quotidien professionnel, faites des réunions debout plutôt qu'assis, empruntez les escaliers au lieu de l'ascenseur.



22

Allez danser

Cela favorise la coordination, l'endurance et l'équilibre. Le tennis ou d'autres sports de balle pratiqués en groupe offrent des avantages similaires.



19

Mangez simplement et naturellement

Privilégiez des aliments aussi naturels que possible. Réduisez au minimum la viande rouge et transformée. Il en va de même pour les produits finis et le sucre.



21

Évitez les expositions au soleil prolongées

Vous prévenez le vieillissement et le cancer de la peau en évitant les rayonnements UV excessifs.



24

Dormez bien

Dormez entre sept et huit heures par nuit. Le sommeil régénère le corps et l'esprit. Il ne faut pas sous-estimer les séquelles à long terme d'un manque de sommeil chronique. Les troubles du sommeil doivent donc être pris au sérieux. Cherchez suffisamment tôt une aide professionnelle et faites-en déterminer les causes.

23

Acceptez

Acceptez les pertes non évitables comme faisant partie de votre vie.



25

Amusez-vous

Faites des choses qui vous font du bien et qui vous plaisent.



➔ Mise en forme mentale : des conseils pour un cerveau en bonne santé aux quatre pages suivantes.

En forme mentalement

Un cerveau en bonne santé aide à rester indépendant avec l'âge. La neuroscientifique Barbara Studer révèle comment lutter activement contre l'altération des facultés mentales.

1. Faites les choses du quotidien consciemment

Sentez l'eau sur votre peau lorsque vous vous lavez les mains. Est-elle chaude ? Quelle odeur a le savon ? La pleine conscience aide à apaiser l'esprit et à réduire le stress, ce qui protège votre cerveau. Le stress chronique peut déclencher des inflammations cérébrales, endommager les cellules nerveuses et augmenter le risque de développer des maladies telles que la maladie d'Alzheimer.

2. Sortez des sentiers battus

Vous prenez depuis des années le même chemin pour aller au supermarché ? Choisissez délibérément un nouvel itinéraire. Faites attention aux noms de rues, aux odeurs, aux bruits ou aux détails sur les maisons. Mémoriser de nouveaux trajets renforce votre sens de l'orientation et votre mémoire.

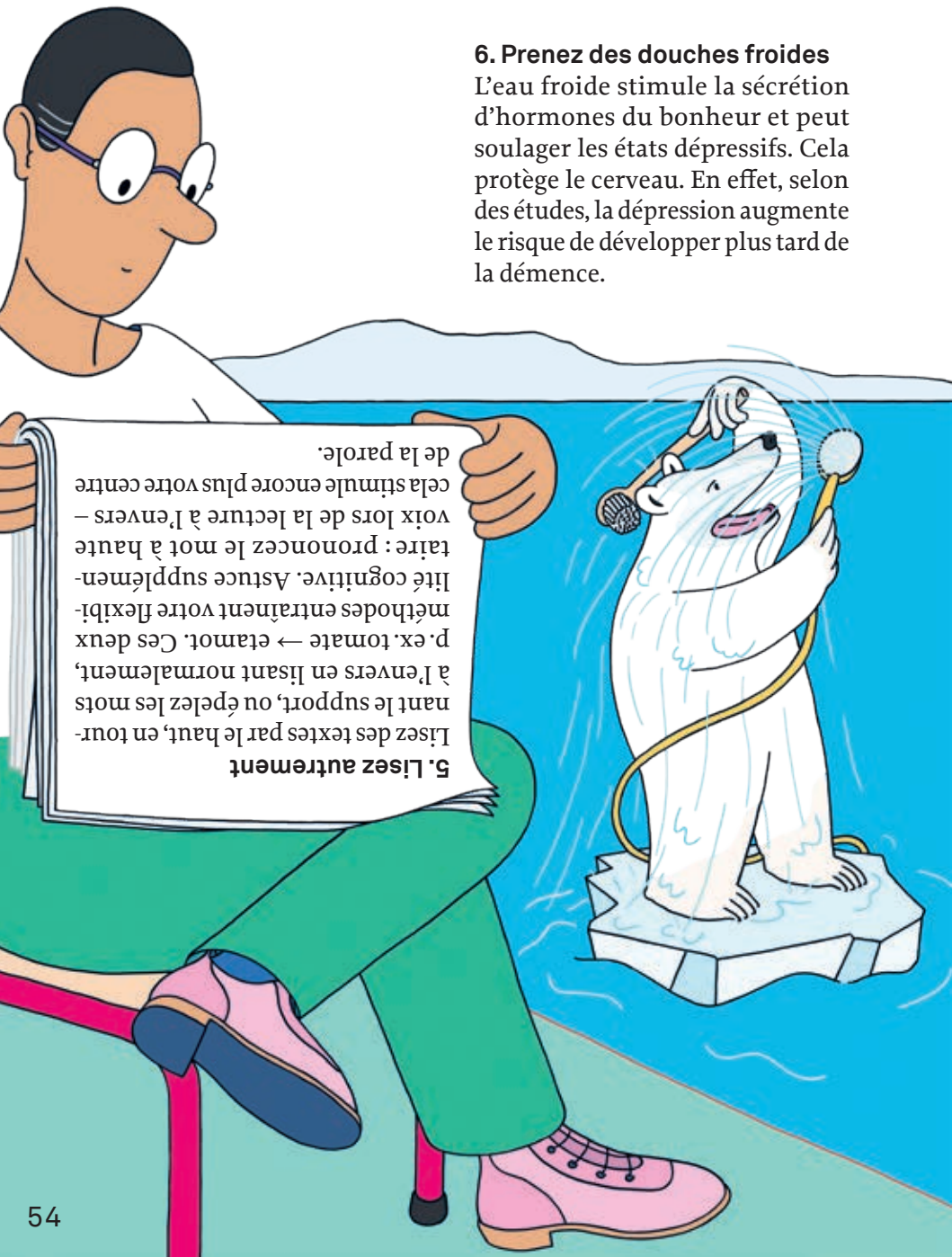
3. Maintenez votre équilibre et calculez

Tenez-vous debout pendant 30 secondes sur une jambe, puis passez à l'autre. Défi supplémentaire : calculez dans votre tête. Ou faites des mouvements – p.ex. manger, écrire, ouvrir la porte – avec la « mauvaise » main. La combinaison de l'activité physique et de la réflexion renforce la coordination et la concentration ainsi que la communication entre les hémisphères du cerveau et l'interconnexion des cellules cérébrales.

4. Apprenez chaque jour de nouvelles choses

Une nouvelle chanson, un nouveau mot (mot inconnu, terme technique ou mot dans une autre langue) ou exercez-vous à un instrument. Cette habitude d'apprentissage quotidienne renforce la mémoire de travail, la flexibilité cognitive et la capacité d'apprentissage.





6. Prenez des douches froides

L'eau froide stimule la sécrétion d'hormones du bonheur et peut soulager les états dépressifs. Cela protège le cerveau. En effet, selon des études, la dépression augmente le risque de développer plus tard de la démence.

5. Lisez autrement

Lisez des textes par le haut, en tournant le support, ou épélez les mots à l'envers en lisant normalement, p. ex. tomate → étamot. Ces deux méthodes entraînent votre flexibilité cognitive. Astuce supplémentaire : prononcez le mot à haute voix lors de la lecture à l'envers – cela stimule encore plus votre centre de la parole.

« Quatre cas de démence sur dix peuvent être évités. »

Pourquoi faut-il travailler sa mémoire ?

Le cerveau est capable de s'adapter jusqu'à la mort, tel un muscle que l'on peut entraîner avec des exercices ciblés. C'est pourquoi la stimulation et l'entraînement intellectuels apportent toujours quelque chose, quel que soit l'âge et l'altération des facultés mentales. Des études le prouvent : quatre cas de démence sur dix peuvent être évités par un entraînement cérébral et un changement de style de vie, ce qui ralentit l'évolution de la maladie.

Quand faut-il commencer la gym du cerveau ?

Dans l'idéal, dès l'âge adulte, jeune ou moyen. Toutefois, vous devriez améliorer votre mode de vie au plus tard à partir de 45 ans. Pour garder un cerveau en bonne santé, il faut suffisamment bouger, bien dormir, rester attentif, stimuler sa créativité, bien s'alimenter et avoir des relations sociales enrichissantes.

Que faites-vous personnellement ?

J'intègre à mon quotidien des activités qui me stimulent physiquement et mentalement : des squats en attendant le bus, des douches froides ou des exercices de pleine conscience. Je joue du violon et du piano, je chante et danse souvent et j'aime ça. Mon travail me stimule aussi. Je veille à faire des choses qui me réjouissent et je m'engage volontiers pour de bonnes causes. Car le sens et la joie sont des sources d'énergie pour le cerveau.



Dr Barbara Studer

Elle est neuroscientifique, entrepreneure, musicienne et mère de trois enfants. Cette chercheuse en neurosciences enseigne notamment à l'Université de Berne et est la fondatrice de Hirncoach, qui propose des programmes pour la santé du cerveau.

« J'avais fait tout ce que j'avais pu »

Martha Udry, 62 ans, a soigné son mari pendant plusieurs années

« Tout a commencé en 2017, lorsque mon mari a eu un AVC à l'âge de 72 ans. L'une des séquelles fut que Gilbert ne marchait plus avec assurance. C'est pour ça qu'il chutait régulièrement. Son état a commencé à se dégrader et les chutes sont devenues plus fréquentes. Il oubliait de prendre ses médicaments ou d'éteindre la cuisinière. Il avait à tout prix besoin d'aide. Comme je travaillais à plein temps dans un restaurant, j'ai demandé de l'aide à ma sœur de Colombie. Elle est venue et est restée un an chez nous avec son fils. Ils cuisinaient, l'aidaient à manger, lui administraient des médicaments et l'accompagnaient chez le physiothérapeute. Cette aide était précieuse, car nous n'avons pas de proches en Suisse.

Lorsque je me suis retrouvée au chômage en 2020, j'ai commencé à m'occuper de Gilbert 24 heures sur 24. Le service d'aide et de soins à domicile me soutenait : une infirmière venait chez nous trois

fois par jour. Mes journées étaient bien remplies : je me levais à 8 heures et je déjeunais. Puis je réveillais mon mari. Je lui donnais ses médicaments et le petit-déjeuner : il n'était pas capable de tenir une cuillère. À onze heures, le service d'aide et de soins à domicile venait pour la première fois pour les soins corporels. Le midi, je cuisinais et lui donnais à manger. J'accompagnais mon mari à ses nombreuses consultations médicales, j'organisais le transport pour personnes handicapées et tout ce que cela impliquait. L'infirmière du service d'aide et de soins à domicile revenait l'après-midi et le soir. Elle changeait son alèse et m'aidait à coucher Gilbert. Je suis très reconnaissante pour cette aide, je n'y serais pas arrivée seule.

Mon mari était souvent à l'hôpital à cause de ses problèmes cardiovasculaires et de son diabète. Les séjours hospitaliers lui causaient des escarres et des plaies. En raison du diabète, sa circulation sanguine est entravée, ce qui peut entraîner l'infection des plaies et une mauvaise cicatrisation.

Au final, la contrainte était devenue trop lourde pour elle. Martha Udry rend désormais visite à son mari tous les jours dans un établissement médico-social.



Elle soignait son mari à domicile et était soutenue par le service d'aide et de soins à domicile. Martha Udry de Villeneuve (VD).



C'était difficile pour moi de le voir revenir de l'hôpital avec des plaies infectées. Je les pansais moi-même. L'année dernière, il a finalement dû se faire amputer des orteils et d'une jambe.

« Gilbert voulait rester à la maison »

Le personnel infirmier m'a dit qu'en raison de son état de santé, mon mari serait mieux entouré dans un établissement médico-social. Mais je n'avais pas le cœur de le faire. Gilbert voulait rester à la maison, et je le voulais aussi. En Colombie, mon pays d'origine, la famille s'occupe des proches malades.

Mon mari touchait une allocation pour impotent de l'AVS. Grâce à la fondation Proxy, j'étais remplacée une ou deux fois par semaine par quelqu'un pour que je puisse faire les courses ou rencontrer des amis. Sans ce soutien, je n'aurais pas pu quitter la maison.

Mais en mai de cette année, la contrainte est devenue trop lourde pour moi. L'état de Gilbert avait empiré. Le soutien du service d'aide et de soins à domicile n'était plus suffisant. Mon mari

avait besoin d'être lavé tout le temps, je n'arrivais plus à panser ses blessures. J'avais fait tout ce que j'avais pu. Mais j'étais au bout de mes forces : j'ai fini par tomber malade. On aurait eu besoin d'une infirmière. Mais ça aurait coûté trop cher. C'est pour cela que j'ai placé Gilbert en établissement médico-social. Ce fut très difficile pour moi. À présent, je lui rends visite là-bas tous les jours. » ●

Voici comment trouver du soutien

Les soins prodigués aux proches sont une tâche extrêmement exigeante. La Suisse compte de nombreuses offres pouvant vous soulager dans votre rôle de proche aidant-e : organismes de conseil, cours de soins ou encore soutien financier.

Vous trouverez toutes les informations à ce sujet ici :

➔ helsana.ch/soins-aux-proches

Vrai ou faux ?

De nombreux préjugés circulent sur la vieillesse. Cassons-en quelques-uns.

Les personnes âgées dorment moins

Faux. Les seniors ont autant besoin de sommeil que les autres adultes. Leur sommeil est toutefois plus agité et suit un autre rythme : ils vont souvent se coucher plus tôt, se lèvent plus tôt et font une sieste.



Le sens du goût s'affaiblit avec l'âge

Tout à fait. Avec l'âge, les papilles diminuent ou deviennent moins sensibles. De ce fait, de nombreux plats semblent fades. Des herbes fraîches, des épices et une consistance crémeuse permettent d'agrémenter les plats.



La sexualité n'a plus d'importance avec l'âge

C'est une idée reçue. L'étude berlinoise sur les âges II montre que de nombreuses personnes âgées de 60 à 80 ans sont sexuellement actives – un tiers d'entre elles sont même plus actives que les personnes âgées de 20 à 30 ans. Toutefois, les motivations pour le sexe évoluent. Par exemple, l'intimité devient plus importante que le pur plaisir.



L'optimisme augmente l'espérance de vie

C'est vrai. De plus en plus d'études le prouvent : les optimistes vivent en meilleure santé et donc plus longtemps. Ils souffrent moins de maladies cardiaques et pulmonaires. De plus, leur système immunitaire est généralement plus résistant que celui des pessimistes.



La performance au travail diminue avec l'âge

Erreur. Deux études de l'Institut Max Planck montrent que la productivité ne diminue pratiquement pas jusqu'à l'âge de 65 ans – elle augmente même pour les tâches complexes. L'expérience

compense les pertes physiques et mentales.

Les douleurs font partie du vieillissement

Oui et non. Certes, certaines personnes âgées souffrent plus souvent de douleurs dues à des maladies telles que l'arthrite. Cependant, elles souffrent souvent inutilement parce qu'elles considèrent les douleurs comme normales

et ne cherchent pas de l'aide. La plupart du temps, un traitement de la douleur permet de soulager les troubles.

Réduire les calories prolonge la vie

Probablement. Des expériences sur les animaux le montrent : une réduction des calories sans carence en nutriments ralentit le processus de vieillissement. En 2023, une étude

de deux ans de l'Université Columbia a confirmé pour la première fois cet effet chez l'être humain. Des études à long terme doivent maintenant démontrer un effet durable.

La démence, un effet normal du vieillissement

Sottises. En vieillissant, beaucoup de gens ont tendance à oublier, mais c'est anodin. La démence est plus rare. Il s'agit d'une maladie. Elle altère de plus en plus la pensée, la mémoire et les tâches quotidiennes.

Expertes

Le Guide « Bien vieillir » est le fruit d'une aimable collaboration avec :



Prof. Sabina Misoch
Cette chercheuse en gérontologie mène des recherches et enseigne à l'Institut de l'âge de la Haute École spécialisée bernoise. Ses domaines de recherche sont l'âge, la vieillesse, la longévité, l'acceptation de la technologie et la robotique. Elle est active au sein de plusieurs conseils d'administration et de fondation.
→ bfh.ch/fr



Anja Roth
Elle est physiothérapeute titulaire d'un master et thérapeute en médecine fonctionnelle. Elle travaille au sein de l'équipe du service Conseils de santé d'Helsana depuis 2021.



Andrea Bovisi
Cette diététicienne (BSc BFH) travaille dans le service Conseils de santé d'Helsana. Elle aide la clientèle sur les questions relatives à l'alimentation et à la promotion de la santé.

Impressum

Le « Guide » est publié deux fois par an sous forme de supplément au magazine client « Actuel » ;
En ligne : helsana.ch/guide **Éditeur :** Helsana Assurances SA, Rédaction « Actuel/Guide », Case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch **Responsable de la rédaction :** Gabriela Braun **Rédaction :** Daniela Diener, Tina Fassbind, Silja Hänggi, Deborah Onnis, Julia Rippstein, Cornelia Sammer, Imke Schmitz, Daniela Schori
Réalisation : Helsana Assurances SA **Concept et mise en page :** Raffinerie AG, Zurich (conseil externe : Rainer Brenner) **Traduction et correction :** Supertext SA, Zurich
Impression : Stämpfli SA, Berne **Envoi :** veuillez signaler tout changement à notre service Clientèle au 0844 80 81 82 ou helsana.ch/contact ; les contenus ont fait l'objet de recherches approfondies par la rédaction. Helsana décline toutefois toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes, ainsi que pour les risques ou problèmes qui en résultent.
©Helsana, 2025. Reproduction, même partielle, autorisée uniquement avec mention des sources.
Credit photographique : Tomas Fryszak : illustration
Anne Morgenstern : p. 18, 39, 57–58 Alamy Stock Foto/piemags : p. 24–25 Alamy Stock Foto/imageBROKER.com : p. 26, 31 Alamy Stock Foto/Adisha Pramod : p. 27 KEYSTONE/RUE DES ARCHIVES/RDA : p. 28 Alamy Stock Foto/Stanislaw Tokarski : p. 29 Alamy Stock Foto/Robert Kneschke : p. 30 KEYSTONE/THE GRANGER COLLECTION : p. 32 KEYSTONE/RUE DES ARCHIVES : p. 33 m. à d. : p. 7, 23, 55, 64



imprimé en suisse

Commander le Guide

Connaissez-vous nos Guides ?
Commandez gratuitement les numéros manqués ou lisez-les au format PDF.



- | | | |
|------------------|-----------------------|-----------------|
| 01 : Stress | 07 : Intestin | 13 : Addictions |
| 02 : Calories | 08 : Premiers secours | 14 : Douleurs |
| 03 : Respiration | 09 : Dos | 15 : Allergies |
| 04 : Sommeil | 10 : Dépression | 16 : Hormones |
| 05 : Muscles | 11 : Poids | |
| 06 : Cœur | 12 : Émotions | |

Veuillez simplement remplir le formulaire de commande sur notre site Internet. Nous vous ferons volontiers parvenir les guides dans la limite des stocks disponibles.

→ helsana.ch/guide



Quand
ressentez-
vous le
poids des
ans ?