



# **Vieillir en bonne santé, une contradiction ?**

## **Santé psychique chez les personnes âgées**

**Conférence des parties prenantes  
OFSP – CDS – Promotion Santé Suisse  
Berne - 06.05.2019**

La Coraasp est partenaire de :



# Sommaire

## **Promotion de la santé mentale auprès des seniors**

Florence Nater, directrice Coraasp

## **Promotion des ressources et compétences psychosociales avant et après la retraite**

Laura Propizio, coordinatrice de l'Afaap (Fribourg)  
Blaise Rochat, membre du comité de l'Afaap (Fribourg)

## **Action communautaire pour la préparation à la retraite des personnes souffrant de troubles psychiques**

Marie Israël, responsable de l'action communautaire  
au Graap Fondation (Vaud)  
Nelly Perey, membre du comité du Graap Association (Vaud)

# Carte d'identité de la Coraasp

## ❑ Organisation faîtière romande d'action en santé psychique

- promouvoir la santé mentale et agir sur les incidences sociales de la maladie psychique
- favoriser l'intégration sociale, le partenariat et la défense des droits des personnes concernées
- reconnaître et intégrer les savoirs et expertises des personnes directement concernées

## ❑ Fédération d'associations et d'institutions actives dans le domaine de la santé mentale



**26 organisations membres  
structures diversifiées  
8 liées par la Coraasp à un contrat  
de prestations avec l'OFAS**

## ❑ La Coraasp en tant qu'organisation faîtière offre des prestations dans 3 secteurs d'activités: **Formation et coaching / Politique sociale / Information et communication**

## ❑ Et s'engage dans différents projets en partenariat tels que

# Santé psychique des personnes âgées et vieillissantes

Quelques données (issues du Rapport 5 de Promotion Santé Suisse «**Santé et qualité de vie des personnes âgées. Bases pour les programmes d'action cantonaux**», mars 2016) :

Disparités dans la santé psychique comme dans la santé physique des personnes âgées

«**Le paradoxe de l'âge**» : bien-être psychique des personnes âgées globalement bon

Quelques indicateurs de qualité de vie chez des personnes âgées vivant à domicile:

**satisfaction dans la vie** : 9 retraités sur 10 se disent satisfaits voire très satisfaits de leur qualité de vie

**énergie et vitalité** : aucun autre groupe d'âge que les 65 – 74 ans se sent aussi souvent plein d'énergie et de vitalité, mais cela diminue dès 75 ans

**optimisme et bien-être** : augmentent avec l'âge et diminuent seulement chez les personnes très âgées

Pas d'augmentation significative du taux de maladies psychiques chez les personnes âgées, à l'exception des maladies organiques du cerveau comme les démences

# Santé psychique des personnes âgées et vieillissantes

**MAIS** la santé psychique des personnes âgées doit rester une préoccupation au même titre que la santé psychique des autres âges de la vie considérant que :

**4 % des 65 à 74 ans et 3 % des personnes âgées de plus de 75 ans** disent **souffrir fortement** de troubles psychiques

**11 % des 65 à 74 et 15 % des personnes âgées de plus de 75 ans** disent **souffrir moyennement** de troubles psychiques

Selon certaines études internationales **1/4 des personnes âgées de 65 ans et plus pourraient souffrir d'un trouble psychique** (en comparaison on dit que tous âges confondus 1 personne sur 2 est susceptible d'être concernée par une souffrance psychique et 1 sur 6 par un trouble psychique durable)

Maladies psychiques les plus répandues chez les personnes âgées : dépression, troubles anxieux, délire, abus de substances, troubles du sommeil

Ne pas négliger non plus la question du **suicide** : le taux de suicide (sans le suicide assisté) chez les hommes est 2 fois plus élevé pour les 65 à 84 ans et 4 fois plus élevé pour les 85 ans et plus, que dans la population masculine en général

# Vulnérabilités «de l'âge» et pistes pour mobiliser les ressources internes et externes

Sources : [www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch)

Les changements susceptibles d'affecter la santé psychique :

- ménopause et l'andropause
- maladies physiques liées à l'âge, douleurs chroniques, troubles du sommeil
- perte d'autonomie et risque de maltraitance, de négligence ou de manque de respect
- ...

Quelques pistes pour promouvoir la santé psychique :

- encourager les personnes à parler de leurs difficultés (médecin de famille, proches,...)
- mettre de l'information à disposition dans les lieux fréquentés par les personnes concernées
- créer un espace d'écoute et orienter selon les besoins
- favoriser l'activité physique
- ...

# Vulnérabilités «de l'âge» et pistes pour mobiliser les ressources internes et externes

Sources : [www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch)

La fin de l'activité professionnelle et l'arrivée à la retraite sont susceptibles d'affecter la santé psychique :

- changement de statut social
- changement du rythme de vie
- éloignement de son réseau de relations professionnelles
- ...

**Quelques pistes pour promouvoir la santé psychique :**

- promouvoir les programmes de préparation à la retraite
- favoriser l'engagement des pré-retraités et retraité-e-s dans des activités bénévoles en lien avec leurs compétences et leurs savoirs (valorisation de l'expérience)
- intégrer les personnes pré-retraitées et retraitées dans les réflexions autour des politiques publiques qui les concernent
- encourager les personnes à parler de leurs éventuelles difficultés (au médecin de famille, aux proches, dans les associations ...)
- ...

# Vulnérabilités «de l'âge» et pistes pour mobiliser les ressources internes et externes

Sources : [www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch)

Une maladie physique ou psychique pour soi ou pour un proche, le décès d'un proche sont susceptibles d'affecter la santé psychique :

- survenance d'une maladie physique ou psychique
- survenance d'une maladie physique ou psychique chez un proche
- perte d'un proche
- ...

**Quelques pistes pour promouvoir la santé psychique :**

- encourager l'écoute et la parole
- soutenir le développement des groupes d'entraide
- encourager l'accès aux groupes d'entraide
- soutenir les proches-aidants (individuellement et collectivement)
- ...



# Vulnérabilités «de l'âge» et pistes pour mobiliser les ressources internes et externes

Sources : [www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch)

**La solitude est susceptible d'affecter la santé psychique :**

- L'être humain est un être social qui se réalise aussi dans ses liens avec les autres.
- Avec la retraite, la perte du réseau de relations professionnelles, la maladie... le risque d'isolement social est important

**Quelques pistes pour promouvoir la santé psychique :**

- encourager l'accès aux activités bénévoles, associatives
- promouvoir la formation même au 3ème âge
- soutenir les réseaux de visites à domicile
- favoriser l'accessibilité (transports)

...

# Quelques références utiles

La Coraasp et son réseau associatif : [www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)

Site internet romand pour la promotion de la santé mentale : [www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch)

Rapport 5 de Promotion Santé Suisse [«Santé et qualité de vie des personnes âgées. Bases pour les programmes d'action cantonaux»](#) mars 2016

Rapport 72 OBSAN (Observatoire suisse de la santé), [«La santé psychique en Suisse. Monitorage 2016»](#)

Rapport [«Santé psychique en Suisse. Etat des lieux et champs d'action. Rapport OFSP, Promotion Santé Suisse & Conférence des directeurs cantonaux de la santé»](#), mai 2015