

## Que signifie "bien vieillir"? Pour le savoir, nous avons donné la parole à nos clients seniors

*Article publié le 23 novembre 2021*

**Dans le cadre de la promotion du vieillissement en bonne santé, le dispositif de l'AVASAD a lancé une étude qui, en donnant la parole aux seniors eux-mêmes, permet de connaître leur vision du bien-vieillir, les conditions nécessaires, ainsi que le soutien attendu. Le volet qualitatif de cette étude vient de s'achever.**

Cette étude, tout comme [l'étude sur l'impact de la crise sanitaire sur la santé et le bien-être des seniors](#), a été menée en collaboration avec la chaire de l'UNESCO et centre collaborateur OMS "Global Health and Education". Deux étapes de recueil et d'analyse de leurs expériences, de leurs besoins et de leurs attentes ont été définies: l'une qualitative qui vient de s'achever et l'autre quantitative.

Le volet qualitatif de l'étude a impliqué 30 clientes et clients des centres médico-sociaux (CMS). Le panel a été constitué de manière à présenter une diversité des profils: âgés de 65 à 79 ans, appartenant tant à la fourchette basse que haute de ces âges, hommes et femmes, vivant en ville et à la campagne. Leurs témoignages ont été recueillis entre le 11 et le 26 octobre 2021 lors de deux rencontres en groupes (focus groups) de 3 à 6 personnes, d'une durée de 1h30, et de 9 entretiens téléphoniques individuels de 30 minutes chacun.

### Les visions du bien-vieillir

Les témoignages récoltés montrent que pour ces seniors il s'agit avant tout de "vivre une vie qui leur convient". Être en situation de choisir et conduire leur vie de façon autonome apparaissent comme centraux. Ils considèrent comme essentiel le fait d'être entourés par leur famille, leurs amis, leurs anciens collègues de travail ou encore leurs voisins. Ils considèrent également qu'il est nécessaire de passer par l'acceptation de la vieillesse et des handicaps qui souvent l'accompagnent, avec toutefois l'objectif primordial de rester autonomes le plus longtemps possible.

Plusieurs participants à l'étude ont défini le bien-vieillir en faisant référence à la santé. Toutefois, il est intéressant de relever que la santé n'est pas définie comme l'absence de maladie, mais comme le fait de rester actif physiquement ou culturellement (faire du sport, sortir son chien, marcher, jouer de la musique, aller au cinéma ou au théâtre, voyager) et socialement (partager du temps avec sa famille ou des amis, rencontrer des gens). Ainsi, le bien-vieillir revêt un caractère multidimensionnel, qui ne se limite pas à une définition biomédicale qui mettrait l'accent sur des caractéristiques cliniques.

Le nuage de mots-clés ci-dessous présente les principaux termes qui ressortent des focus groups et des entretiens individuels au sujet des visions du bien-vieillir. Le mot "maison" est dominant, ce qui permet de constater que rester chez soi est important pour les personnes qui se sont exprimées. Le

milieu de vie est donc une composante dont il faut se préoccuper, non seulement dans la perspective de la préservation et de l'amélioration de la santé, mais également dans celle du maintien de l'autonomie des personnes.



### Les conditions du bien- vieillir

Les conditions importantes pour vieillir en bonne santé soulignées par les participants concernent notamment la nécessité de disposer de moyens économiques suffisants pour poursuivre leurs activités sociales. Ils ont également relevé comme essentiel le fait d'être informés et de s'adapter aux évolutions technologiques en apprenant à utiliser les outils digitaux et les différents médias.

Le nuage de mots-clés ci-dessous présente les principaux termes qui ressortent des focus groups et des entretiens individuels au sujet des conditions du bien- vieillir. Vivre dans un environnement adapté à la vieillesse et au handicap et poursuivre sa participation sociale tiennent une place importante.



## **Le soutien attendu**

Les personnes interrogées ont souligné la qualité et l'importance du service offert par les CMS et se sont exprimées sur leurs besoins et attentes envers les pouvoirs publics, les institutions et les structures associatives et communautaires. L'étude montre que les modes d'accompagnement attendus sont divers et variés: ils vont de la simple sortie pour se promener ou faire les courses à un accompagnement pour des démarches administratives par exemple.

L'étude révèle également qu'il est difficile pour les seniors interrogés de connaître les offres de l'ensemble des acteurs qui existent au niveau local et d'en bénéficier. En ce sens, elle confirme qu'il est primordial de développer les compétences des personnes âgées en matière non seulement de santé, mais aussi de numérique et de traitement de l'information. La consolidation et l'amélioration des services de proximité doit permettre d'encourager la participation sociale des seniors et le développement de leurs compétences pour bien vieillir.

## **Une étude quantitative pour aller plus loin**

Cette étude qualitative, en donnant la parole à un échantillon de clientes et clients des CMS, a permis d'identifier les principaux éléments définis par les seniors eux-mêmes comme essentiels pour vieillir en bonne santé. Sur la base de ces résultats, une étude quantitative est lancée à plus large échelle, dont les résultats seront communiqués dans le courant du premier semestre 2022.

Pour toute information complémentaire, nous vous invitons à nous contacter:

AVASAD – Direction générale  
Unité communication  
Avenue de Rhodanie 60  
1014 Lausanne  
T. +41 21 623 39 41  
[communication@avasad.ch](mailto:communication@avasad.ch)  
[www.avasad.ch](http://www.avasad.ch)