

Implication sociale des aînés: un atout pour eux et pour la société

SENIORS Outre le fait de servir l'ensemble de la population, la participation sociale des plus de 65 ans est un facteur de vieillissement en bonne santé.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Prendre part à des activités culturelles, associatives, sportives ou de tourisme, tels sont des objectifs de vie que bon nombre d'entre nous espèrent pouvoir mener à bien, une fois l'âge de la retraite arrivé. Voilà des occupations riches qui permettent d'entretenir notre vie sociale, mais aussi vraisemblablement notre santé. «La participation sociale est un facteur de vieillissement en bonne santé car elle contribue au bien-être psychologique, par les satisfactions qu'elle peut procurer, par le sentiment d'accomplissement qui peut en résulter, ou le sentiment d'aider les autres», explique Stéphane Cullati, docteur en sociologie, senior lecturer en épidémiologie à l'Université de Fribourg. «Cela nous «remplit» émotionnellement que de nous investir pour les autres, pour la communauté, comme c'est le cas lorsqu'on devient bénévole ou proche aidant, par exemple. Cela procure un sentiment de reconnaissance sociale tout en stimulant notre santé cognitive. Conserver des activités sociales demande en effet de l'organisation, de la concentration, parfois de l'effort, voire de la coordination ou de l'écoute.» Sans compter qu'à leur tour, les plus de 65 ans enrichissent la qualité de la vie sociale par leur engagement: «Se rendre à un événement permet de soutenir la vie culturelle de la société. Les voyages organisés pour les seniors soutiennent la branche du tourisme. Entretenir son activité physique génère un marché et des offres spécialisées (fitness, coaches, magasins d'équipement, etc.)»

Le bénévolat, un facteur important d'enrichissement social et de santé

Le bénévolat participe aussi à la bonne santé des seniors et de la société tout entière. La vie associative, mais aussi l'organisation d'événements, les cours qui se donnent bénévolement, les événements sportifs ou environnementaux – sur Zermatt, des bénévoles nettoient la montagne une fois par année: une activité qui concerne autant le jeune skieur que le retraité en pleine forme –, etc. comprennent bien souvent des seniors dans leurs rangs. Si Bénévoles Valais ne dispose pas de statistiques exactes, son secrétaire général Frédéric Vuignier estime toutefois que «plus de la moitié des personnes exerçant dans le bénévolat formel ont plus de 65 ans (par bénévolat formel, il faut comprendre toute activité qui dépend directement d'une association). Cela s'explique facilement, puisqu'une fois à la retraite, on dispose de plus de temps que lorsqu'on est encore salarié.»

L'INTÉGRATION DES SENIORS DANS LA SOCIÉTÉ

L'exemple d'Anita, 68 ans, et les bienfaits de son bénévolat pour sa santé:



▲ Anita prend sa voiture pour apporter un repas à Georges, une fois par semaine. Elle s'organise, se déplace, entretient ses aptitudes à la conduite, sa forme physique.

Georges lui offre un verre pour la remercier. Elle profite de sa terrasse et prend l'air, elle entretient son lien social en partageant les nouvelles avec Georges.



▲ Lors de son retour chez elle, Anita a renforcé sa santé psychique. Le fait d'aider régulièrement quelqu'un lui donne un objectif, elle se sent utile à la société.

INFO: LE NOUVELLISTE / ILLUSTRATIONS: SHUTTERSTOCK



«Pour certaines tâches spécifiques, le senior bénévole est bien meilleur que le professionnel.»

FRÉDÉRIC VUIGNIER
SECÉTAIRE GÉNÉRAL
DE BÉNÉVOLES VALAIS

Parmi ces activités bénévoles, les seniors remplissent des tâches diverses et variées. «Bon nombre d'entre eux œuvrent dans le maintien à domicile, en apportant des repas à ceux qui en ont besoin.» Des personnes de 70 à 75 ans qui sont en pleine forme et qui conduisent toujours peuvent ainsi réaliser de telles livraisons. C'est le cas de Willy, 71 ans: «Chaque mois impair, deux vendredis par mois, j'apporte des repas aux personnes âgées de ma commune, avec ma propre voiture. On commence vers 10 h 40 jusqu'à 11 h 50 environ. On est presque toujours deux; j'ai l'habitude de travailler avec mon frère pour quadriller le secteur.» Une collaboration nécessaire au vu du succès de l'offre:

de sept à huit adresses il y a cinq ans, les personnes à livrer sont aujourd'hui une vingtaine. Un service qu'il est normal de rendre, selon Willy: «Quand j'ai commencé cette activité, à l'âge de 66 ans, mes deux parents en avaient 90. Ma mère n'arrivait plus à cuisiner; on était donc contents que ce service existe. Il nous semblait dès lors normal de rendre la pareille.»

Des bénéfiques réciproques

Willy évoque la neige en hiver comme principale contrainte, mais il met surtout en avant l'intérêt humain d'une telle expérience: «Je connaissais déjà 80% des personnes qui bénéficient de ce service, mais il arrive qu'on se lie parfois un peu d'amitié avec des personnes qu'on ne verrait pratiquement pas du tout autrement, notamment si elles ne sont pas actives dans une société communale.» Le lien social est ainsi entretenu dans les deux sens. Un aspect important qui distingue un tel service d'une livraison professionnelle, selon Frédéric Vuignier: «Un chauffeur professionnel portera par exemple une personne d'un point A à un point B, là où un bénévole prend le temps et la manière, car il n'est pas contraint professionnellement de le faire; il s'engage justement pour ce contact.» Le secrétaire général de Bénévoles Valais affirme même que, «pour certaines tâches spécifiques, le bénévole est bien meilleur que le professionnel. Par exemple, pour toute activité qui demande de connaître les gens du village.» Car les plus de 65 ans participent bien souvent à la conservation de la mémoire d'un lieu, l'échange intergénérationnel servant ainsi la préservation patrimoniale de l'histoire d'une collectivité.

Infos: benevoles-vs.ch

BÉNÉVOLES VALAIS

Un service cantonal à la carte, adapté au cas par cas

Bénévoles Valais, ce sont 120 associations qui regroupent environ 10 000 bénévoles pour intervenir dans de multiples domaines. L'association propose de constituer un groupe de bénévoles lors de toute situation qui n'est pas résolue par une association ou du bénévolat informel. Prenons l'exemple de Mme X, 73 ans, qui est encore en forme. Son CMS lui conseille un vélo d'apparte-

ment qu'elle peut acheter, mais qu'elle ne sait pas monter. Le livreur ne l'assemblera pas. Elle peut donc écrire à l'association qui va chercher quelqu'un parmi ses bénévoles (en fonction du lieu d'habitation, de l'intérêt pour la mission, etc.) afin de mettre en contact le bon bénévole avec la bonne personne qui s'occupera du montage. Un vrai suivi existe donc derrière ce service.

PRÉVENTION

AU MOINDRE DOUTE...

FAIS-TOI TESTER, C'EST FACILE ET RAPIDE!

CONTINUONS DE NOUS PROTÉGER

#LeCovidetMoi
MA BONNE ATTITUDE

Dialogue, belles histoires et témoignages du grand public et des ambassadeurs pour illustrer le vécu de chacun avec le COVID-19. Sélection du meilleur du web pour illustrer cette cohabitation virale.