

# L'intégration des migrants, facteur d'un vieillissement en santé

**SENIORS** Les plus de 65 ans issus de l'immigration seraient en moins bonne santé que les Suisses du même âge. Pourquoi et comment résoudre ce problème?

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

On se représente généralement les personnes migrantes comme étant dans la vie active. Cependant, le vieillissement de cette population demeure bien souvent ignoré, l'inconscient collectif supposant – à tort – que les personnes immigrées ne restent pas en Suisse une fois la retraite passée. Selon le Dr Ahmed Zanad, médecin généraliste sierrois lui-même immigré – il est originaire de Tunisie – les seniors «peuvent cumuler des problèmes de santé et des soucis d'intégration». La santé psychologique des populations de réfugiés peut notamment être plus durement touchée que celle des seniors suisses, en raison, par exemple, des traumatismes qui ont pu être vécus durant l'expérience migratoire.

## La précarité économique en cause

Certaines études affirment ainsi que les migrants âgés sont globalement en moins bonne santé que les Suisses du même âge. Le Dr Zanad relativise toutefois: «Je pense que cette moins bonne santé est à mettre en relation avec la situation socio-économique de la personne migrante, qui est plus basse que celle des Suisses de manière générale. Celle-ci a plus d'impact que le seul fait d'être immigré.» Salaires et rentes plus faibles engendrent une moindre accessibilité aux prestations sociales. Mais la santé représente aussi des coûts importants, en particulier pour les seniors migrants qui, plus que les seniors suisses, sont confrontés aux situations de précarité financière.

## Etre bien intégré pour mieux connaître ses droits

Les migrants sont également souvent moins bien informés au sujet des prestations auxquelles ils ont droit, qu'il s'agisse d'assurances sociales, de services d'aide et de soins à domicile, d'EMS, etc. «Bon nombre de ces personnes n'ont pas anticipé la retraite, puisqu'elles avaient peut-être prévu de retourner dans leur pays d'origine une fois l'âge atteint. Une personne immigrée hésite souvent entre rester en Suisse et partir. S'il arrive qu'elle reste finalement dans son pays d'accueil parce qu'elle s'y sent plus chez elle que là d'où elle vient ou parce que ses enfants et petits-enfants vivent en Suisse, elle se retrouve dans une situation de manque d'anticipation qui peut être cruciale vis-à-vis de sa future prise en charge médicale.» Les lieux d'origine et les parcours migra-



**“La situation socio-économique de la personne migrante a plus d'impact sur sa santé que le seul fait d'être issu de l'immigration.”**

DR AHMED ZANAD  
MÉDECIN GÉNÉRALISTE À SIERRE

toires des immigrés sont toujours plus variés. La situation de vie et la santé d'un senior migrant ne seront pas les mêmes selon que ce dernier a émigré dans sa jeunesse à la recherche d'un travail ou qu'il est arrivé en Suisse par le biais de l'asile ou du regroupement familial. Assez logiquement, l'intégration de ces deux types de profils sera plus ou moins aisée, et cette intégration déterminera l'accessibilité aux services de santé.

## Comblent les écarts linguistiques

La barrière de la langue constitue souvent un obstacle. «Généralement, un senior migrant fera appel à un membre de sa famille ou à un interprète professionnel, mais cela engendre un autre problème: le fait qu'un intermédiaire est toujours présent lors des consultations, ce qui peut rendre plus difficile le contact entre le patient et le soignant.»

Une solution serait de chercher des professionnels de santé qui parlent sa langue maternelle. «C'est important pour que le patient sente qu'il est compris dans ses problèmes comme dans ses attentes.» Sur internet, certains praticiens précisent ainsi quelles sont les langues qu'ils maîtrisent, mais rien n'est systématique. «L'information passe ainsi souvent par le bouche à oreille, ou grâce au patronyme du médecin qui trahit son origine», sourit le Dr Zanad.

«Certaines communautés sont bien organisées et peuvent trouver de l'aide au sein de leur vie associative, comme la communauté portugaise. Les formations religieuses ou l'entourage représentent aussi une bonne ressource sociale. Mais les communautés moins nombreuses ou qui sont arrivées récemment – comme les populations afghanes – ne bénéficient pas encore de structure qui les soutienne à ce niveau.» En somme, moins lesdites populations sont nombreuses, moins il existe de ressources.

Heureusement, des projets se dessinent: le portail sur l'égalité des chances en matière de santé Migesplus (migesplus.ch/fr), instauré par la Croix-Rouge, regroupe une riche documentation relative à la santé, traduite en 56 langues, ainsi que des conseils pratiques pour les professionnels de santé en lien avec les populations migrantes. Dans le canton de Vaud, le projet Info55 de l'EPER (eper.ch/info-55-podcasts) propose des podcasts dans diverses langues pour les migrants de plus de 55 ans. Espérons que de telles initiatives traversent bientôt la frontière cantonale.

Plus d'infos sur l'antenne valaisanne de Pro Senectute: [vs.prosenectute.ch](http://vs.prosenectute.ch)

## PRO SENECTUTE

### Projet de table ronde pour le printemps prochain

Pro Senectute organise, en collaboration avec le programme femmesTISCHE / hommesTISCHE de Promotion santé Valais, une table ronde afin de permettre aux seniors suisses et migrants d'échanger autour du fait de vieillir dans notre pays. «Cette initiative est nouvelle et vise notamment à renforcer le lien social autour des seniors migrants et à s'enrichir mutuellement des diffé-

rentes expériences de vie», explique Marie Pitteloud, coordinatrice de programme auprès de Promotion santé Valais. Les seniors de toute origine réduisent ainsi les risques d'isolement. La prochaine rencontre aura lieu à Monthey le 6 avril 2022. Plus d'informations et inscriptions sur [vs.prosenectute.ch/fr/activites/activites/V5FR-0033?clientName=pro-senectute-vs](http://vs.prosenectute.ch/fr/activites/activites/V5FR-0033?clientName=pro-senectute-vs)

## EN BREF

### PROGRAMME

#### Apprendre à gérer sa BPCO

Treize ligues pulmonaires cantonales proposent le programme d'autogestion «Mieux vivre avec une BPCO». Développé au Canada, ce programme aide les patients et leurs proches à mieux connaître la maladie. Les premiers apprennent notamment à réagir vite et correctement en cas d'exacerbation et à mieux planifier leur quotidien. Ils découvrent en outre des techniques de respiration utiles ainsi que l'importance de l'exercice quotidien et du sevrage tabagique. Une

récente étude menée par les Universités de Zurich et de Lausanne a démontré l'efficacité de ce programme ainsi que la satisfaction des patients. Plus d'infos sur [www.liguepulmonaire.ch](http://www.liguepulmonaire.ch)

### FORMATION

#### Accompagner les enfants «difficiles»

Opposition, agressivité, agitation, pleurs,... Comment encadrer les enfants qui nous mettent en difficulté? C'est la formation proposée par les CEMEA à toute personne qui souhaite s'engager dans l'accompagnement d'un groupe d'enfants ou de jeunes. Rendez-vous le 11 décembre, de 13 h à 17 h, au Totem à Sion. Infos et inscriptions (130 francs) sur [formation-cemea.ch](http://formation-cemea.ch)

PARTENARIATS