

ent cependant aux régions et aux groupes de la population avec un taux de mortalité plus élevé que la moyenne, d'intensifier les mesures de prévention contre les maladies chroniques de la civilisation.

On n'entre dans une maison de retraite que de son plein gré.

Les points suivants sont considérés comme des buts concrets:

- Jusqu'en 2020: Plus aucune personne âgée sans handicap cognitif ne devra vivre dans un EMS si elle ne l'a pas expressément désiré.
 - Jusqu'en 2010: Avoir des appartements pour des habitants âgés peu fortunés avec des aides comme des mains courantes, des poignées dans les WC et les chambres de bain ainsi que des touches sensibles automatiques.
 - Jusqu'en 2010: Que tous les EMS possèdent des lits de vacances pour permettre de décharger les parents soignants pendant quelques semaines.
 - Jusqu'en 2010: Que toutes les communes possèdent un programme de repas des aînés.
 - Jusqu'en 2010 : Que la part des personnes âgées avec des difficultés de vue ou d'ouïe, sans aide de tiers, soit réduite à 2% de la population âgée.
- Les auteurs considèrent la famille comme premier réseau de rap-



Des appartements conçus pour et adaptés aux aînés assurent une vie indépendante.

ports sociaux. Ils plaident cependant que les autorités cantonales et régionales, avec l'assistance d'organisations de seniors, développent des programmes et des stratégies pour parer à tout risque d'isolement ou de solitude de personnes vivant seules. Sous www.sssp.ch vous trouverez des informations plus détaillées concernant les «Objectifs de santé pour la Suisse».

Le vieillissement n'est pas la première cause de la hausse des coûts.

M.A. Une étude de l'Observatoire suisse de la santé (Obsan), concernant le développement des coûts de santé de 1998 à 2010 dans l'assurance obligatoire des soins (AOS), montre que la principale cause dans la hausse des coûts, sont des traitements ambulatoires et des médicaments.

Les coûts de l'AOS qui varient selon les cantons, sont dus à des facteurs structurels.

L'étude montre avant tout que l'augmentation de la population et le **vieillessement** de la population, n'expliquent qu'un cinquième de la hausse des coûts.

L'Obsan prévoit une augmentation des coûts de l'AOS dans les prochaines années. D'une part, due au vieillissement de la population qui entraînera une progression du nombre des maladies chroniques, qui nécessitent des soins plus coûteux. D'autre part, due à de nouveaux progrès techniques.

AGENDA

- **Conférence des Présidents de l'ASA**
Mardi, 6 novembre 2012, Zürich
- **Session CSA de la fraction ASA**
Mardi, 20 novembre 2012,
10 h 45, Berne»
- **Assemblée des délégués du CSA**
Vendredi, 30 novembre 2012
10 h 45, Berne, Ittigen

IMPRESSUM

Rédaction
Margareta Annen-Ruf
téléphone 033 251 36 13
Margareta.annen-ruf@bluewin.ch
Production
Lithouse, 3013 Berne

ASA Association Suisse des Aînés-
bureaux/secrétariat
case postale 46
4153 Reinach BL 2

téléphone 061 713 04 22
fax 061 713 04 21

Info@seniorenfragen.ch
www.seniorenfragen.ch



Soigner la sociabilité protège de la démence.

Oublie Alzheimer...

Margareta Annen-Ruf, membre du comité de l'ASA

Si nous croyons les pronostics d'experts en médecine, sciences et recherche, la démence est le sort des sociétés vieillissantes. Dans son livre «Oublie Alzheimer – la vérité sur une maladie qui n'en est pas une», Cornelia Stolze analyse «l'oubli» qui a été stylisé en maladie du peuple.

En tout premier lieu, l'auteure constate qu'Alzheimer n'est pas une maladie comme la tuberculose ou le cancer. C'est une construction créée intentionnellement pour exciter les craintes, pour se procurer des fonds de recherche et pour accélérer des carrières. De plus, jusqu'à ce jour, personne ne sait avec précision ce

qu'est Alzheimer. Même les experts les plus pointus n'ont pas pu diagnostiquer le mal avec précision. Le livre structuré en huit chapitres prouve dès le début, à l'aide de faits et de données, que les médicaments pour la reconnaissance anticipée d'Alzheimer sont plus que controversés. L'efficacité des médicaments qui freinent le dépérissement du cerveau est loin d'être prouvée. Les thérapies pour soigner (guérir) l'Alzheimer sont douteuses. Entre autres, le livre démontre que: Les contrôles réguliers, recommandés à partir de 30 ans pour la reconnaissance précoce d'Alzheimer, la thérapie des «chocs-images» ainsi que d'autres contrôles et examens sont des promesses vides; avec de

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|-------------------------|-----|
| OUBLIEZ ALZHEIMER | 1/2 |
| EDITORIAL | 2 |
| QUESTIONNAIRE | 2-3 |
| VIEILLIR EN BONNE SANTE | 3-4 |
| AGENDA | 4 |
| IMPRESSUM | 4 |

beaux mots on simule de la compétence.

- Le commerce avec les médicaments modernes comme les enraisseurs de cholinestérase et d'autres préparations pour freiner le dépérissement intellectuel est un marché en plein boom. Une preuve objective et scientifique de l'efficacité de ces produits n'a cependant jamais été fournie.

- De plus, ces thérapies sont souvent liées à des effets secondaires comme une agitation intérieure, des nausées, des étourdissements, une transpiration abondante, des hallucinations, des peurs mortelles. Souvent, elles provoquent justement les symptômes qui passent pour être typiques pour Alzheimer.

- C'est l'exemple typique comment on rend malade des personnes bien portantes par l'avivement de la peur et à quel point l'industrie pharmaceutique met le corps médical sous tutelle.

Stratégies contre l'oubli

L'auteure ne nie pas que bien des personnes âgées, avant tout les très âgées, sont diminuées sur le plan corporel ou/et intellectuel. Dans les dernières années de leur vie, elles ont besoin de soutien et d'aide. Mais, ces diminutions de pensées, de sensibilités et d'agissements, ressemblant aux symptômes de la démence, sont tout de suite déclarées comme étant de l'Alzheimer. Pourtant, elles sont la cause de diverses origines comme par exemple la malnutrition, les dépressions, les troubles de la circulation sanguine ou très souvent des effets collatéraux de l'immense cocktail médicamenteux avalé jour après jour par nombre de personnes âgées.

Le livre ne consiste pas qu'en critiques. Dans le dernier chapitre,

EDITORIAL



Hans Werner Widrig
Président de l'ASA

«La plupart des retraités de la république sont membres des organisations du DGB [Deutscher Gewerkschaftsbund]. Près de 1,6 millions de ses membres sont des retraités, des rentiers ou des personnes en préretraite.» C'est ce qu'écrit le Dr. Frank Schirrmacher, éditeur de la «Frankfurter Allgemeinen Zeitung» dans son Bestseller «Das Methusalem-Komplott», paru en 2004.

En Suisse également, ce sont les organisations de salariés qui, les premières, ont reconnu la grande importance des organisations de seniors. Dans ce secteur, l'Association suisse des Aînés a un manque à combler. Heureusement, dès le 1er juin 2012, l'association des retraités de la CNA est devenue notre quarantième association-membre. Il y a cependant des régions de Suisse où l'ASA n'est que faiblement représentée. L'ASA en sa qualité d'association faitière vise un but attractif et orienté vers l'avenir. Mais, si nous voulons être écouté par la Berne fédérale, nous devons posséder une organisation conséquente, répartie sur tout le territoire national.

C'est pourquoi je lance un appel à tous nos membres de nous signaler toute association de seniors qui ne serait pas encore membre de l'ASA mais qui pourrait le devenir.

«stratégies contre l'oubli» l'auteure énumère ce qui est bénéfique pour le cerveau et ce qui lui est nuisible.

Par exemple, elle recommande:

De ne pas se laisser taxer de fou. Aux premiers soupçons de ce qui pourrait être de l'Alzheimer, consulter un médecin spécialiste en gériatrie qui connaît les problèmes typiques de la vieillesse.

En ce qui concerne les médicaments, moins est bien meilleur.

Le style vie bon pour le cœur – c.à.d. fumer moins, bouger plus – est aussi excellent pour le cerveau. Des chercheurs américains ont découvert qu'un manque de mouvement provoquait une diminution du volume du cerveau.

Il est important de soigner la sociabilité – elle protège de la démence. Boire moins d'alcool dans la vieillesse; l'éthanol qu'il contient – un poison – attaque le système nerveux, le foie et le cerveau.

Modifier le « système de santé » de façon à ce que la santé soit profitable et non la maladie.

Apprendre des personnes centenaires en bonne santé. L'auteure

référence l'étude Okinawa Centenarian, dans laquelle des chercheurs analysent pourquoi dans cette île japonaise comme nulle part ailleurs dans le monde tant de personnes deviennent centenaires et plus, tout en restant en bonne santé. En plus d'un style de vie sain avec beaucoup de mouvements, les personnes âgées sont prises au sérieux par la communauté, elles sont intégrées et respectées, contrairement à ce qui se passe dans notre société occidentale.

Cornelia Stolze, biologiste diplômée et journaliste scientifique écrit pour différents journaux, entre autres pour «Die Zeit», GEO, Spiegel Online. Elle fut responsable du service de presse de divers instituts de recherche. Son livre, basé sur des recherches extensives et qui traite de tous les aspects des questions de la vieillesse «Vergiss Alzheimer», a paru aux éditions Kippenheuer&Witsch. Il est disponible en librairie. Nous vous le recommandons.

QUESTIONNAIRE

Pour une politique sociale équilibrée, solidement financée

Beat Federspiel est directeur de l'Association Suisse des Aînés (ASA). La rédaction voulait apprendre de lui quelles étaient les tâches liées à cette fonction et quelles étaient ses «demandes» prioritaires dans le domaine de la politique de la vieillesse.

Margareta Annen: Tu es directeur de l'Association Suisse des Aînés (ASA). Depuis quand exerces-tu cette fonction et comment y es-tu parvenu?

Beat Federspiel: L'assemblée des délégués de 2006 m'a élu au comité. J'avais déjà repris les travaux de secrétariat au début de cette même

année, lors de la réorganisation de l'ASA, à titre bénévole et non rétribué.

M.A.: Quelles sont les tâches liées à ta fonction?

B.F.: En plus des tâches de secrétariat normales, j'exécute les opérations de paiement sur ordre de

notre caissier Kurt Engelbrecht. Sur ordre du président Hans Werner Widrig, j'organise les assemblées des délégués, les conférences des présidents et le congrès ASA. Dans ces tâches, je reçois le soutien important du secrétariat personnel du président en la personne de Madame Charlotte Widrig Kempf. Je mets les informations destinées à être publiées sur la page web seniorenenfragen.ch à la disposition de notre Webmaster Ulrich Abderhalden. Une autre tâche centrale est la maintenance de la banque de données de l'ASA (adresses, unités d'organisation etc.).

M.A. Es-tu encore actif dans d'autres organisations s'occupant de politique de la vieillesse?

B.F.: Plus depuis la prise en charge de la direction de l'ASA. Auparavant j'étais membre du comité et vice-président de l'Association des retraités d'IBM. Actuellement, mon activité pour l'ASA et mes hobbies m'occupent pleinement.

M.A.: Selon ton opinion, dans les années écoulées la politique de la vieillesse a-t-elle bougé en faveur des seniors? Si oui, quels sont les domaines où tu vois des progrès?

B. F.: Certainement, par exemple dans la perception de la génération des plus âgés comme une partie importante de la société d'aujourd'hui et de la sensibilisation de la société contre la discrimination des seniors. De plus, nous personnes âgées, ne

savons pas quelle serait notre position dans la société sans les activités des organisations de seniors.

M.A.: Quels sont pour toi les thèmes prioritaires dans la politique de la vieillesse et qu'attends-tu des associations et des organisations membres rattachées à l'ASA?

B.F.: Personnellement, je m'engage pour une politique sociale équilibrée, au financement solide. Je ne veux aucun privilège pour les seniors; mais je ne veux pas entendre des propos diffamatoires comme

les «vieux riches». Je m'oppose également à toute discrimination sous forme de traitements inégaux arbitraires et à des limitations dues à l'âge. L'ASA s'investit pour ces requêtes et pour d'autres demandes sur le plan fédéral et au sein du Conseil Suisse des Aînés. Nos organisations membres défendent ces valeurs sur un plan cantonal et régional, avec beaucoup d'engagement. De plus, leurs membres se mettent à disposition comme délégués dans le Conseil Suisse des Aînés. On ne peut pas demander d'avantage.

EN PERSONNE



Beat Federspiel (74) a passé sa jeunesse à Bâle et il vit dans la région bâloise à l'exception des années 1968 à 1970 aux USA. Après sa maturité au gymnase humaniste de Bâle, il a fait un stage pratique dans le département de mathématique de l'assurance vie Patria (aujourd'hui Helvétia). Dès 1962 et jusqu'à 1993, il a occupé diverses fonctions dans le domaine de l'informatique. Ensuite, il est devenu consultant indépendant jusqu'en 2002.

Son épouse a amené trois filles dans leur ménage. Actuellement, ses cinq petits-enfants sont déjà tous adultes.

Vieillir en bonne santé

Margareta Annen-Ruf, membre du comité de l'ASA

La Société suisse de santé publique (SSSP) a publié les «Objectifs de santé pour la Suisse» en 2002 (sur la base du document OMS Europe La santé pour tous au 21ème siècle). Ces 21 objectifs qui sont destinés aux autorités et aux professionnels de la santé, sont toujours actuels.

Tout d'abord, il faut retenir que jusqu'en 2020, les personnes de plus de 65 ans doivent avoir la possibilité de pleinement mettre en valeur leur potentiel de santé et

de jouer un rôle actif dans la société. Les objectifs partiels à atteindre dans ce contexte sont:

L'espérance de vie des personnes de 65 ans – avec ou sans handicaps –

doit augmenter d'au moins 20%. La part des personnes qui à 80 ans vivent dans un environnement domestique et dont la santé est si bonne qu'elles gardent leur indépendance, leur estime d'elles mêmes et leur place dans la société doit augmenter d'au moins 50%.

Une grande partie de la population atteint l'âge de la retraite en bonne santé. Les auteurs du document considèrent donc que «procurer d'avantage de qualité de vie» est plus important que d'augmenter l'espérance de vie. Ils recommand-