

Nos aînés, qui sont-ils et quels sont leurs besoins?

DÉMOGRAPHIE Les 60 ans et plus représentent plus du quart de la population valaisanne et seront un tiers d'ici à 2025. Le Valais prévoit des mesures pour améliorer encore leur qualité de vie. On dresse leur portrait type.

PAR CHRISTINE.SAVIOZ@LENOUVELLISTE.CH

→ Permettre aux personnes de 60 ans et plus d'avoir accès à une bonne qualité de vie en Valais, c'est l'objectif de la politique cantonale en faveur des Générations 60+. En 2017, Esther Waeber-Kalbermatten, alors chargée du Département des affaires sociales, avait évoqué l'idée de créer un poste de délégué aux seniors, au même titre que le délégué à la jeunesse actif en Valais. Cinq ans plus tard, son successeur, Mathias Reynard, souligne qu'une coordination cantonale en faveur des 60 ans et plus a été mise sur pied en septembre 2021. «Comme plusieurs

associations et communes ont déjà instauré des mesures pour aider les seniors, l'idée était de créer un organe cantonal pour coordonner tout ce qui se fait déjà.» Avec l'objectif de répondre aux besoins de chacun. «Car tous les aînés ne vivent pas tous les mêmes réalités. Un retraité en forme et un résident d'EMS ayant une perte d'autonomie n'auront pas les mêmes besoins», ajoute Mathias Reynard. Mais qui sont ces Valaisannes et ces Valaisans? Portrait-robot en sept points.



TOUJOURS PLUS DE SENIORS

En Valais, les seniors représentaient en 2020 plus du quart de la population, soit 26,6%. «Ce qui constitue une part plus élevée que dans les autres cantons. Le vieillissement démographique est plus marqué en Valais», souligne Delphine Maret Brülhart, coordinatrice cantonale Générations 60+.

En 2025, le taux augmentera encore pour atteindre 30,7%. Les aînés représenteront alors le tiers de la population valaisanne. Selon l'Observatoire valaisan de la santé, entre 1980 et 2020, le nombre de personnes de 65 ans et plus a fortement augmenté (+190%).



ESPÉRANCE DE VIE EN AUGMENTATION

Les aînés valaisans vivent de plus en plus longtemps. Entre 2015 et 2045, ils gagneront cinq ans d'espérance de vie. La moyenne de vie des femmes sera de 90 ans, celle des hommes de 85 ans. «Selon les projections de l'Office fédéral de la statistique, plus d'un Valaisan sur dix sera âgé de 80 ans ou plus en 2035», note encore l'Observatoire valaisan de la santé.



LES AÎNÉS S'INVESTISSENT POUR LES AUTRES

Plus de la moitié des 65 ans et plus fournissent des prestations bénévoles à la collectivité. Ils participent à des livraisons de repas, à l'organisation d'événements pour des associations caritatives et sportives, font les taxis pour les personnes avec handicap, etc. «C'est une population précieuse pour notre société. D'ailleurs, nous l'avons vu au début du Covid: certaines associations avaient de la peine à continuer leurs activités en raison du confinement des seniors», souligne Delphine Maret Brülhart. Les aînés sont aussi importants dans d'autres domaines, comme la garde des petits-enfants. Vingt pour cent des 60 ans et plus sont également des proches aidants en apportant leur soutien au moins une fois par semaine à un tiers pour des raisons de santé.



ÉTAT DE SANTÉ: GLOBALEMENT BON

De manière générale, les seniors sont en bonne santé au début de leur vieillesse. Les problèmes surviennent à partir d'un certain âge, vers 75-80 ans, rendant la population des aînés hétérogène en ce qui concerne la santé. Comme les seniors vivent plus longtemps, ils sont plus nombreux à être atteints par des maladies chroniques et dégénératives liées à la vieillesse telles que les démences par exemple.



DES MESURES CONCRÈTES EN RÉFLEXION

Plusieurs projets sont planifiés par l'Etat du Valais pour améliorer encore la vie des 60 ans et plus. Cinq objectifs stratégiques ont été décidés, soit encourager le développement d'environnements et de conditions-cadres favorables, renforcer la santé et l'autonomie, garantir l'accessibilité des prestations et services, soutenir les aînés dans les transitions de vie (veuvage, entrée en EMS, déménagement, etc.) et valoriser la participation. Le tout en travaillant avec les partenaires, comme la Fédération valaisanne des retraités.

DIFFÉRENTES MESURES SONT PRÉVUES JUSQU'EN 2030:

- Une plateforme internet devrait voir le jour début 2023.
 - Une boîte à outils pour les communes est également en cours d'élaboration.
 - Des mesures favorisant l'adaptation au logement et la création de logements adaptés sont en réflexion.
- «Nous voulons élaborer une sorte de catalogue des types d'adaptation à domicile. Une réflexion est aussi faite pour savoir comment amener les personnes âgées à anticiper les changements et non pas devoir aménager leur lieu de vie après avoir fait une chute par exemple», explique Delphine Maret Brülhart, coordinatrice de Générations 60+.
- Au niveau de l'accessibilité, il ne s'agit pas seulement de supprimer les barrières architecturales compliquant la vie des personnes à mobilité réduite, mais aussi de mettre en place des mesures pratiques. «Comme l'installation de sièges relais dans les rues ou le déneigement des accès en hiver. Notre rôle sera de conseiller et de soutenir les communes», ajoute Delphine Maret Brülhart.



“De l'installation de sièges relais dans les rues au déneigement des accès en hiver. Notre rôle sera de conseiller et de soutenir les communes.”

DELPHINE MARET BRÜLHART
COORDINATRICE CANTONALE GÉNÉRATIONS 60+

LE SENTIMENT DE MAÎTRISER LEUR VIE

Quarante pour cent des Valaisans de 65 ans et plus affirment éprouver un fort sentiment de maîtrise de vie, selon l'Enquête suisse de la santé (ESS) publiée en 2017. Alors que ce taux se situe à 35% pour les personnes de 40 à 64 ans. «C'est un point important pour la santé psychique des seniors», remarque Delphine Maret Brülhart. La Commission consultative cantonale pour le développement de la politique en faveur des personnes âgées relevait cependant, dans son rapport en 2020, que près d'une personne de 60 ans et plus sur dix ressent très souvent ou assez souvent un sentiment de solitude.



FINANCES DÉLICATES POUR CERTAINS AÎNÉS

La population de 60 ans qui se retrouve au chômage en Valais connaît une période de chômage de plus longue durée que celle de leurs cadets. Après la retraite, le risque de pauvreté est renforcé chez les seniors qui n'ont pas de fortune. Selon l'étude du Bureau Baas pour l'Etat du Valais en 2020, la catégorie des «personnes imposées individuellement de plus de 65 ans sans enfant» est celle qui compte la plus importante proportion de ménages à disposer de revenus limités: 46% de ces ménages sont à risque de pauvreté, lorsqu'on ne considère pas la fortune.



UNE LARGE MAJORITÉ DE PROPRIÉTAIRES

En Valais, 77% des personnes de 60 ans et plus sont propriétaires en Valais. «Il faut ainsi parfois adapter le logement en fonction de l'état de santé des seniors qui y vivent. Cela peut être l'aménagement d'une douche sans seuil par exemple ou d'autres aspects pratiques qui peuvent faciliter le maintien à domicile», précise Delphine Maret Brülhart.

