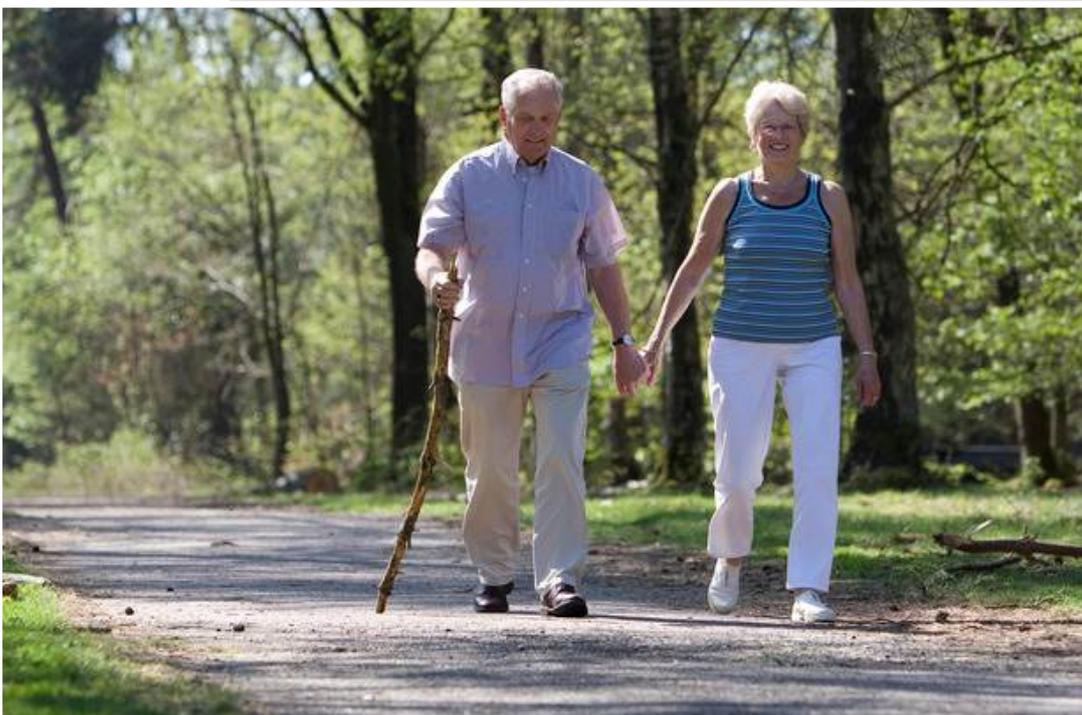




# Promotion de la santé des séniors 2017-2020

20 | 02 | 2017







CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

Présidence du Conseil d'Etat  
Chancellerie - IVS

Präsidium des Staatsrates  
Kanzlei - IVS



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

PLATEFORME 60+  
PLATTFORM 60+

## INVITATION POUR LES MÉDIAS

9 février 2017

### Promotion de la santé des séniors 2017-2020

Madame, Monsieur,

L'allongement de l'espérance de vie est un défi de santé publique que le Canton du Valais est prêt à relever avec un programme cantonal. En collaboration avec **Promotion Santé Valais**, la conseillère d'Etat **Esther Waeber-Kalbermatten**, cheffe du Département de la santé, des affaires sociales et de la culture (DSSC), souhaite vous présenter le programme cantonal de promotion de la santé des séniors pour la période 2017-2020.

A cet effet, vous êtes cordialement invités à une **conférence de presse**

**lundi 20 février 2017 à 10.00 heures**  
**Salle n°1, Espace Porte de Conthey - Sion**

La cheffe du DSSC sera notamment accompagnée par le médecin cantonal, **Dr Christian Ambord**, et du directeur de Promotion Santé Valais, **Jean-Bernard Moix**.

Une documentation vous sera remise sur place. Vous la trouverez également sur le site [www.vs.ch](http://www.vs.ch), sous la rubrique habituelle.

En vous souhaitant bonne réception de la présente, je vous adresse, Madame, Monsieur, mes salutations amicales.

**André Mudry**  
Chef de l'Information





CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

Présidence du Conseil d'Etat  
Chancellerie - IVS

Präsidium des Staatsrates  
Kanzlei - IVS



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

PLATEFORME 60+  
PLATTFORM 60+

## COMMUNIQUÉ POUR LES MÉDIAS

20 février 2017

### **Promotion de la santé des séniors Un programme sur quatre ans**

**(IVS).- En 2020, plus de 20% de la population valaisanne aura 65 ans et plus. Afin que ces personnes restent autonomes et indépendantes le plus longtemps possible, la cheffe du Département de la santé et Promotion Santé Valais lancent un programme de promotion de la santé des séniors. Ce programme a pour objectif de garantir une bonne santé physique et psychique aux personnes âgées, notamment grâce à une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et des interactions sociales épanouissantes.**

De manière générale, les personnes âgées vivent plus longtemps en bonne santé. Avec l'âge, les principaux risques de maladies et d'accidents sont les maladies cardiovasculaires, les cancers, les démences, le diabète, les chutes, ainsi que les maladies psychiques. Plusieurs études ont montré que grâce à des mesures de promotion de la santé, ces risques pouvaient être diminués. Une activité physique régulière diminue ainsi le risque de chutes de 30 à 50 %, réduit le risque de démences de 10 % et a un effet positif sur les dépressions et troubles anxieux.

Le programme de promotion de la santé des séniors lancé par le canton du Valais pour la période 2017-2020 s'adresse à toutes les personnes à partir de 60 ans. Il prévoit la réalisation de nombreuses mesures devant favoriser la bonne santé et l'autonomie des personnes âgées. L'objectif du programme est d'agir sur l'environnement matériel et social de la personne âgée, ainsi que sur ses ressources personnelles.

#### **Mesures de promotion de la santé des séniors**

Les actions portant sur l'environnement matériel mettent l'accent sur l'accessibilité et la coordination des offres de conseil et de soutien aux personnes âgées, ainsi que sur les visites préventives à domicile. Les mesures prévues sur l'environnement social visent à mieux sensibiliser les personnes s'occupant de personnes âgées en leur proposant notamment une formation continue en promotion de la santé des séniors et des journées thématiques interdisciplinaires. D'autres mesures visent à renforcer les ressources personnelles des personnes âgées. Il s'agit notamment de la promotion de l'activité physique, la prévention des chutes, le maintien du lien social via des activités collectives, la prévention de l'abus de substances ou de médicaments, les cours de préparation à la retraite ou encore les Tables pour séniors et le soutien aux proches aidants.

Le canton du Valais est un des premiers cantons à avoir développé un programme de promotion de la santé des séniors ayant obtenu le soutien financier de Promotion Santé Suisse. Le canton et l'institution suisse se répartissent à parts égales le coût du programme de 1.49 millions de francs. La réalisation de ce programme ne serait pas possible sans l'engagement de nombreux partenaires valaisans, tels que Promotion Santé Valais, les centres médico-sociaux, Pro Senectute Valais, la Fondation Senso 5, etc.

#### ***Personnes de contact***

**Esther Waeber-Kalbermatten, cheffe du DSSC, 079 248 07 80**

**Dr Christian Ambord, médecin cantonal, 076 469 69 29**

**Jean-Bernard Moix, directeur de Promotion Santé Valais, 079 682 55 97**



# Programme cantonal de promotion de la santé des seniors

Conférence de presse du 20 février 2017

**Esther Waeber-Kalbermatten**, cheffe du Département de la santé, des affaires sociales et de la culture

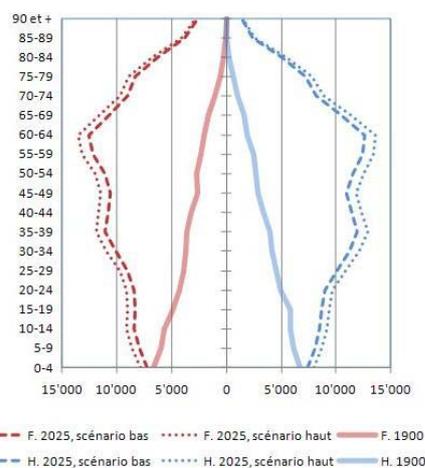
**Dr Christian Ambord**, Médecin cantonal

**Jean-Bernard Moix**, Directeur de Promotion Santé Valais

## Contexte cantonal

- ▲ Vieillissement démographique
- ▲ La proportion de la population âgée de plus de 65 ans est passée de 7.9% en 1950 (12'599 personnes) à 18.7% en 2015 (62'936 personnes) et sera de 20.6% (72'925 personnes) en 2020.

Pyramide des âges, Valais, comparaison 1900-2025.  
Source OFS, OVS



## Etat de santé des seniors en Valais

- ▲ Les maladies chroniques sont le principal fardeau pour la santé de la population ; elles pèsent sur la santé et la qualité de vie des personnes âgées
  - Les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité en Valais.
  - Près de la moitié des Valaisan-ne-s de 65 ans et plus disent avoir une pression artérielle trop élevée.
  - 10% des personnes âgées de plus de 65 ans souffrent de diabète avec une tendance à la hausse.
  - De plus en plus de gens sont traités pour une hypercholestérolémie (facteur de risque majeur des maladies cardiovasculaires) suite à une pression artérielle ou un taux de cholestérol sanguin trop élevé.



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS

## Etat de santé des seniors en Valais

- ▲ Les problèmes de santé mentale touchent davantage les personnes âgées du fait de l'augmentation de la fréquence des démences avec l'âge. La dépression est aussi relativement fréquente.
- ▲ En Valais, un tiers des 65 ans et plus pratiquent une activité physique régulière mais la même proportion n'en fait pas du tout.
- ▲ La consommation d'alcool quotidienne est de moins en moins fréquente mais les personnes de 50 ans et plus sont de plus en plus touchées par la consommation d'alcool chronique à risque (4 verres d'alcool par jour chez l'homme, 2 verres chez la femme).

Sources: OVS, la santé de la population valaisanne 2015  
ESS 2007



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS

## Bénéfices de la promotion de la santé

- ▲ **Activité physique régulière**
  - diminue le risque de chutes de 30 à 50% grâce à des entraînements spécifiques
  - réduit de plus de 10% le risque d'être atteint de démence
  - retarde de deux à trois ans l'apparition d'une démence
  - réduit de 50% le risque d'atteintes fonctionnelles et d'une dépendance au quotidien
- ▲ **Activité physique régulière, activité de relaxation et intégration sociale**
  - ont un effet positif sur les dépressions et les troubles anxieux
  - diminue le risque d'hypertension artérielle



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

## Objectif du canton

### Renforcer la qualité de vie des séniors

- ▲ 2014 : adoption du programme cadre pour la promotion de la santé 2015-2018
- ▲ 2016 : élaboration du programme cantonal de promotion de la santé des seniors (en collaboration avec Promotion Santé Suisse)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

## Programme cantonal de promotion de la santé des seniors

### ▲ Vision

- Les seniors valaisan-ne-s vivent en bonne santé physique et psychique, grâce à une alimentation équilibrée, de l'activité physique en suffisance et des interactions sociales épanouissantes ; ils et elles vivent autonomes et indépendant-e-s le plus longtemps possible.



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

## Programme cantonal de promotion de la santé des seniors

### ▲ Objectifs

- Mise en réseau des acteurs pour une politique cantonale cohérente en faveur des seniors
- Renforcer les mesures existantes des principaux partenaires (CMS et Pro-Senectute)
- Soutenir et développer des mesures de promotion de la santé équitables et accessibles sur tout le territoire cantonal

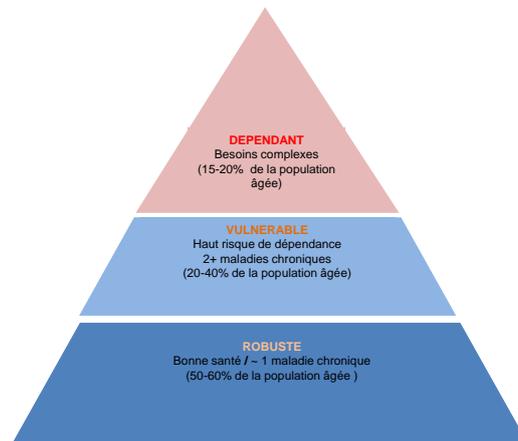


Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

## Groupes cibles

- ▲ Dès l'âge de 65 ans



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS

## Programme de promotion de la santé des seniors Mesures

- ▲ Visites préventives à domicile pour aîné-e-s et proches aidant-e-s dans tout le canton (CMS)
- ▲ Accès des seniors et de leurs proches aux offres de conseil/soutien relatives à la prévention des chutes, à la santé physique (alimentation, activité) et psychique des seniors.



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS

## Programme de promotion de la santé des seniors Mesures

- ▲ Les personnes âgées sont sensibilisées aux bienfaits de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée
  - Développement du programme d'activités physiques de Pro-Senectute
  - Tables communautaires pour seniors
  - La boîte à outils Senso 5: outils de dépistage de la dénutrition pour les seniors et leurs proches



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

## Programme de promotion de la santé des seniors Mesures

- ▲ Sensibiliser les communes à la promotion de la santé des seniors afin qu'elles offrent un cadre de vie favorable à la santé physique (alimentation, activité) et psychique des seniors



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

## Programme de promotion de la santé des seniors Communication

- ▲ Une plateforme internet réunira l'ensemble des offres pour les seniors.

[www.seniorsenforme.ch](http://www.seniorsenforme.ch)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS

## Programme de promotion de la santé des séniors Partenaires

- ▲ Groupement valaisan des CMS, Pro Senectute Valais, Fondation Senso 5

- ▲ Autres partenaires

- Addiction Valais
- Alter Ego
- Alzheimer VS
- Association des proches aidants VS
- Bénévolat VS
- Commune en santé
- Croix-Rouge VS
- Bureau cantonal à l'intégration
- Fédération Valaisanne des communes
- GeroFo
- HES-SO Valais
- Pharmavalais
- Prendsaplace
- Société médicale du Valais



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS

## Soutien de Promotion Santé Suisse

- ▲ Promotion Santé Suisse soutient financièrement les cantons qui développent des programmes cantonaux relatifs à :
  - Alimentation et activité physique chez les enfants et les adolescents
  - Alimentation et activité physique chez les personnes âgées
  - Santé psychique chez les enfants et les adolescents
  - Santé psychique chez les personnes âgées
- ▲ Le canton du Valais bénéficie de ce soutien
  - Depuis 2008 pour le programme « Bien dans ton corps »
  - Depuis 2017 pour le programme de promotion de la santé des seniors
- ▲ Le programme cantonal de promotion de la santé des seniors est financé pendant 4 ans
  - à 50% par Promotion Santé Suisse (744'000 CHF)
  - à 50% par le Canton du Valais (746'000 CHF)
    - Etat du Valais, Promotion Santé Valais, CMS, Pro Senectute, autres



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

## Les seniors, une priorité cantonale

- ▲ Planification des soins longue durée 2016-2020  
Décision du Conseil d'Etat
  - Croissance modérée du nombre de lits de long séjour en EMS
  - Fort accroissement des soins et de l'aide à domicile
  - Poursuite du développement des structures intermédiaires
- ▲ Le programme de promotion de la santé des seniors s'inscrit dans cette politique en favorisant le maintien à domicile par des prestations de promotion de la santé et de prévention.



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

# MERCI DE VOTRE ATTENTION

*« On ne peut s'empêcher de vieillir mais  
on peut s'empêcher de devenir vieux »*

*Henri Matisse*



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

# Programme d'action cantonal « Promotion de la santé des seniors »

## 1. Introduction

Suivant la stratégie mise en place par le Canton du Valais, la plateforme de promotion de la santé 60+ a développé avec ses partenaires le programme cantonal de promotion de la santé des seniors décrit dans ce document.

### Vision

Les seniors valaisan-ne-s vivent en bonne santé physique et psychique, grâce à une alimentation équilibrée, de l'activité physique en suffisance et des interactions sociales épanouissantes; ils et elles vivent autonomes et indépendant-e-s le plus longtemps possible.

### Durée

Le programme d'action cantonal de promotion de la santé des seniors dure 4 ans, du 1.1.2017 au 31.12.2020.

## 2. Objectifs du programme

Objectifs
Les communes offrent un cadre de vie favorable à la santé physique et psychique des seniors.
Les seniors et leurs proches ont facilement accès aux offres de conseil/soutien relatives à la santé physique et psychique des seniors.
Les principales personnes de référence <sup>1</sup> connaissent et appliquent des mesures efficaces qui leur donnent les moyens de renforcer la santé physique et psychique des seniors.
Les seniors connaissent et appliquent des mesures efficaces de promotion de la santé physique et psychique.
Les seniors connaissent les risques de chutes liés à la polymédication.
Les proches aidant-e-s connaissent et appliquent des mesures efficaces pour prendre soin de leur santé.

## 3. Budget

Le budget global du programme « Promotion de la santé des seniors » s'élève **1'490'000 CHF** pour la période 2017-2020, soit en moyenne 372'500 CHF/an. Le Canton du Valais, Promotion Santé Valais, les CMS et Pro Senectute financent le programme à hauteur de **746'000 CHF** pour les 4 ans.

<sup>1</sup> Médecins, infirmières, physiothérapeutes, ergothérapeutes, pharmacien-ne-s, etc.

## Tableau synthétique des mesures

Informer/orienter/former	Bouger/manger/prévenir les chutes	Promouvoir le bien-être psychique	Maintenir le lien social	Prévenir les addictions	Mesures transversales
Promotion des offres pour seniors  Cours de préparation à la retraite  Formation Continue Promotion de la santé de la personne âgée  Journées thématiques interdisciplinaires  Offres pour proches aidant-e-s  Visites préventives à domicile, pour aîné-e-s et proches aidant-e-s	Activité physique pour tous  Tables pour seniors  Intervention précoce envers la dénutrition - Senso5  Prévention des chutes	Promotion du bien-être psychique des personnes âgées	Maintien du lien social via des activités collectives	Renforcer les entretiens de polymédication  Campagne Abus de substances	Coordination 60+  Politique communale  Label Commune en santé 65+