Social

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **35 (2005)**

Heft 2

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

suffit de surveiller son alimentation et de pratiquer un peu d'exercice pour vivre mieux et plus longtemps. «Ce n'est pas l'activité physique qui est bénéfique, dit le Dr Mikael Rabaeus, cardiologue, mais au contraire la sédentarité qui est dangereuse.» Cette boutade n'est pas si idiote. En consultant les statistiques, on s'aperçoit que les risques d'infarctus et la maladie d'Alzheimer se déclarent deux fois plus chez les personnes sédentaires.

Or, en Suisse, les deux tiers de la population font moins de cinq minutes d'exercice par jour. «Les personnes sédentaires courent des risques d'insuffisance cardiaque et d'augmentation de l'hypertension, qui aboutissent généralement à l'arthérosclérose. Je vous rappelle que les accidents vasculaires sont la première cause de mortalité dans notre pays.»

Chez les personnes sédentaires, le gras stocké devient un poids mort. Pour que le «moteur» tourne, il faut l'utiliser, c'est comme pour une voiture. Chez les femmes notamment, l'ostéoporose est également liée à la sédentarité. «Un obèse qui bouge meurt plus tard qu'un maigre sédentaire», dit encore le Dr Rabaeus.

Sans forcément pratiquer un sport de compétition (on a passé l'âge), il faudrait, pour prévenir les problèmes liés à la sédentarité, bouger au moins une demi-heure par jour. On peut pratiquer la marche à bonne allure (qu'on nomme aussi «walking»), un peu de vélo ou la natation, trois exercices naturels qui ne demandent pas un effort trop violent. «L'activité physique représente un excellent antioxydant.»

Il est clair que l'activité sera différente à 20 ans ou à 80 ans. Mais une petite balade quotidienne, effectuée à un rythme soutenu sera forcément bénéfique. «Il faut utiliser ses guibolles pour autre chose que pour s'asseoir», conseille le Dr Rabaeus.

J.-R. P.

Exercices utiles

Les exercices d'endurance comme la marche, le jogging, la natation ou le vélo augmentent la fréquence cardiaque et exigent un apport continuel d'oxygène. Il est conseillé de pratiquer une telle activité 30 minutes par jour.

Les exercices destinés à préserver la force du système musculaire assurent aux personnes âgées l'énergie nécessaire aux efforts physiques. A pratiquer au moins deux fois par semaine à la maison ou dans un fitness.

Les exercices d'équilibre préviennent les chutes. Tous les exercices de musculation des jambes, effectués en position debout font également office d'exercices d'équilibre. A pratiquer chez soi une fois par jour.

Les exercices d'assouplissement et d'étirement, que l'on nomme également «stretching» sont destinés à maintenir le corps mobile et prévenir les blessures. A effectuer avant et après toute autre activité sportive.

Les exercices de Taï Chi, ou gymnastique chinoise, sont particulièrement adaptés aux personnes âgées, car il s'agit de mouvements amples et doux. Ils préviennent les chutes et maintiennent en état l'appareil cardiovasculaire.

Alter ego

Au secours des seniors

Dans le canton de Vaud, près de 10 000 personnes âgées souffriraient de maltraitance. Alter Ego met en place une permanence téléphonique pour les aider.

Sujet tabou, la maltraitance est occultée sous une chape de silence. Les victimes se taisent par peur des représailles. Ou elles ne se rendent pas compte de la gravité de la situation. Ou elles ignorent leurs droits. Mais la violence ne s'arrête pas d'elle-même et il faut absolument briser le silence pour y mettre un terme.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la maltraitance n'est pas uniquement physique et les victimes ne sont pas forcément des résidants en EMS. Au contraire, la grande majorité des victimes se retrouvent généralement dans le cercle familial. Parmi les maltraitances les plus répandues, on trouve les problèmes liés aux finances. Exemple: un proche ou un parent d'une personne âgée à domicile fait main basse sur sa rente ou grignote peu à peu son bas de laine sans que la victime ne puisse intervenir.

«On dénombre également l'atteinte aux droits des personnes âgées, explique Caroline von Gunten, assistante sociale et répondante d'Alter Ego. Des enfants ont parfois tendance à précipiter le placement d'un parent dans un EMS – ou l'inverse.» D'autres cas font mention de rudoiements, de coups infligés par une fille à sa mère handicapée, qui vit au domicile. Ou alors de négligence au niveau de l'hygiène, de l'alimentation ou des médicaments.

«Il y a des violences physiques et d'autres, psychiques, confirme Caroline von Gunten, il y a des chutes à répétition qui peuvent paraître suspectes. Notre but est simplement d'offrir aux victimes – ou aux témoins de maltraitances – la possibilité d'appeler une permanence téléphonique, afin de leur offrir une aide.»

Anonymat garanti

On l'aura compris, Alter Ego ne jouera pas le rôle de la police sanitaire. Et pour les cas extrêmes, il existe une commission des plaintes, qui pourrait être alertée en dernier recours.

Créée en mars 2002, l'association Alter Ego Suisse s'est donné pour but d'agir préventivement et d'aider les gens confrontés à diverses formes de violence, d'abus ou de négligence à l'égard des personnes âgées.

La permanence téléphonique sera assurée par des membres d'Alter Ego, qui dirigeront les intervenants vers les centres médico-sociaux, les responsables d'EMS ou les organismes susceptibles d'apporter une solution au problème de maltraitance déterminé.

Les parents, les proches, les voisins ou les familiers qui constatent un dysfonctionnement ou un cas de maltraitance sont instamment priés d'alerter Alter Ego. L'anonymat total est garanti. **J.-R. P.**

››› ***Numéro utile:*** *Permanence assurée tous les jeudis, de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h au:* ***0848 00 13 13*** *(toute la Suisse romande).* ***Site:*** *www.alter-ego.ch*