Acquérir et maintenir les capacités sensorielles est bon pour la santé : les sens s'entraînent à tout âge

Autor(en): **Tremp, Urs**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Curaviva : revue spécialisée**

Band (Jahr): **9 (2017)**

Heft 1: **Les sens en tous sens : pertes et ressources sensorielles au grand âge**

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-841479

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

Acquérir et maintenir les capacités sensorielles est bon pour la santé

Les sens s'entraînent à tout âge

Nous percevons le monde alentour grâce à nos sens. Il faut donc les choyer et les entraîner, car ils contribuent à la qualité et au plaisir de la vie, surtout au grand âge.

Urs Tremp

L'amoureux du vin connaît bien ce sentiment lorsque le nez, la langue et le palais s'associent avec délice pour lui faire comprendre qu'il est en train de vivre une expérience gustative délectable. Pour le fin connaisseur, c'est un moment de pur bonheur, un moment qui le réconcilie avec tout et tout le monde, et qui lui fait dire: la vie est belle!
Mais nul n'a pas besoin d'être un amateur de vin pour comprendre combien de tels moments sont importants dans la vie. Des moments dans lesquels nos sens sont en éveil pour saisir ce qui est beau, bon et agréable.
L'être humain dispose de cinq sens (l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût et le toucher). Cependant, en vieillissant, tous ne fonctionnent pas bien d'égale façon. Ce qui ne change jamais, en revanche, c'est que ce sont nos sens qui nous permettent de percevoir le monde qui nous entoure, et ce, jusqu'à notre dernier souffle. Malgré les éventuelles capacités défaillantes de chacun de ces organes sensoriels, il est possible d'aiguiser les sens, de les stimuler agréablement, de les choyer.

Ce sont nos sens qui nous permettent de percevoir le monde qui nous entoure.

Entraînement ludique et bénéfique

Ce n'est pas un hasard si le paradis a des allures de jardin. Le jardin nous apparaît comme l'incarnation du plaisir sensoriel, car il sollicite en effet tous nos sens: il explose de mille couleurs, il exhale un parfum de baies, de fruits et d'épices, il est empli du bourdonnement des abeilles et du chant des oiseaux, et son tapis d'herbe douce nous caresse les pieds.
Pour nous en rendre compte, nos sens doivent être affûtés. Avec l'âge avançant, le risque existe de voir les personnes se résigner face à la diminution de certaines capacités sensorielles. Plutôt que tirer le meilleur des ressources restantes, certaines personnes se replient sur elles-mêmes et ne laissent littéralement plus le monde s'approcher d'elles. C'est préjudiciable pour la santé: celui ou celle qui s'isole ainsi de son environnement développe de l'agressivité, s'empêche de dormir, souffre d'angoisse et de dépression.
Pourtant, il est possible d'entraîner les perceptions sensorielles de façon ludique et bénéfique à tout âge:

- Laissez-vous bander les yeux et faites-vous servir divers amuse-gueule. Devinez ce que vous mangez, les arômes que vous sentez.
- Promenez-vous les pieds nus – à l'intérieur ou dans la nature. Soyez attentifs aux diverses sensations quand vous marchez sur différentes matières ou sur différents types de sols.
- Humez des plantes aromatiques dans un jardin et imaginez quelle herbe conviendrait bien à quel plat.
- Écoutez un morceau de musique et devinez quels sont les instruments joués.
- Les yeux bandés, passez vos doigts sur les murs, les troncs des arbres, les herbes hautes. Ou à l'intérieur, sur l'étoffe des rideaux et des canapés, sur la rampe de l'escalier ou la poignée de la porte. Qu'est-ce qui est agréable? Qu'est-ce qui l'est moins?

Un environnement propice aux sens

Les EMS doivent eux aussi donner la possibilité aux résidentes et résidents de vivre de telles expériences sensorielles et, surtout, empêcher les événements et éléments qui pourraient nuire inutilement aux capacités sensorielles ou qui provoqueraient des sentiments confus ou désagréables. Concrètement, cela signifie:

- Veiller à la bonne température des espaces intérieurs.
- Éviter le bruit et les sons dérangeants.
- Éviter les odeurs désagréables.
- Favoriser les sensations agréables au toucher.
- Privilégier un choix de couleurs judicieux et harmonieux.
- Concevoir les soins comme un moment de bien-être.
- Éveiller spécifiquement les sens qui réagissent encore bien chez les résidentes et résidents.
- Organiser des «événements sensoriels» (concerts, après-midis de chant, ateliers du goût et de l'odorat, jeux de devinettes haptiques, découvertes sensorielles au jardin, etc.).

L'individu conserve sa sensibilité sensorielle jusqu'à un âge très avancé. Cependant, si on ne lui offre pas la possibilité d'éveiller et de stimuler ses sens, il peut rapidement se sentir exclu de la vie. Or, la joie de vivre et la qualité de la vie passent inexorablement par les sens. C'est une évidence certes, mais qu'il faut garder à l'esprit. ●

Texte traduit de l'allemand