Promotion de la santé des personnes âgées

Claudia Kessler[a], Reto Krapf[b]

[a] MPH, FMH für Prävention und Gesundheitswesen, Koordinationsstelle Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter
[b] Chefredaktor Swiss Medical Forum

En Suisse, le rapport de dépendance des personnes âgées ne cesse d'augmenter depuis le début du siècle dernier. Il est aujourd'hui de 28 personnes âgées de 65 ans ou plus pour 100 personnes âgées de 20 à 64 ans, comparé à 11 personnes au début du XXe siècle [1]. Nous connaissons tous les pronostics concernant l'évolution démographique et sommes conscients que cette tendance se poursuit et va encore s'accentuer.

Toutefois, mettre en garde contre une «avalanche démographique» reviendrait d'une part à stigmatiser les personnes âgées et d'autre part à méconnaître les opportunités uniques que ces années de vie «offertes» peuvent représenter pour les concitoyens individuels mais également pour la société. Il convient d'insister sur le «peuvent» car ces années de vie gagnées constituent uniquement un cadeau pour la personne concernée, ses proches et la société lorsqu'elles sont vécues dans l'autonomie et avec une qualité de vie élevée, que chaque personne définira pour elle-même.

C'est là tout l'enjeu de la promotion de la santé des personnes âgées. L'objectif n'est pas qu'à l'avenir, nous vivions tous encore 10 années de plus. L'objectif est de permettre au plus grand nombre possible de personnes âgées de vivre leurs vieux jours dans la santé et la dignité. Comme le montrent d'innombrables études, il n'est jamais trop tard pour la promotion de la santé: même à un âge avancé, les changements de comportement pour aboutir à un mode de vie plus sain sont encore possibles et efficaces.

Des équipes d'auteurs renommés se pencheront sur cette question dans une série de six articles spécialisés traitant de différents thèmes publiés dans le *Forum Médical Suisse*. Dans ce numéro et dans les suivants, ils montreront qu'au cabinet de médecine de premier recours, la promotion de la santé des personnes âgées ne passe pas par des concepts abstraits mais par des prestations médicales qui, dans l'intérêt des patients âgés, peuvent souvent être intégrées facilement dans la prise en charge de base.

Claudia Kessler

Reto Krapf

Connaissez-vous par exemple les recommandations actuelles en matière d'activité physique pour votre patient de 70 ans? Et plus difficile, comment motiver un senior partisan du moindre effort à bouger davantage? Vous trouverez des réponses à ces questions et à d'autres encore dans l'article de Christophe Büla et al.

Chez les personnes âgées, les chutes sont souvent responsables de fractures osseuses, qui sont associées à une morbidité et une mortalité élevées, à une perte d'autonomie et à un isolement social. Ce n'est pourtant pas une fatalité. Les médecins de premier recours peuvent jouer un rôle clé dans la prévention des chutes et de leurs conséquences en identifiant les principaux risques de chute et en réagissant de manière adéquate. Vous découvrirez ce que cela signifie de nos jours dans l'article de Thomas Münzer et al.

La dépendance et la solitude sont deux problèmes fréquents et souvent liés chez les personnes âgées. Plus l'environnement détecte tôt des signaux et y réagit rapidement, plus il est facile de réduire la souffrance et de prévenir les dommages consécutifs. Les articles d'Albert Wettstein et al. et de Bernadette Ruhwinkel et al. montrent que ce sont précisément les médecins de premier recours qui peuvent jouer un rôle essentiel à cet égard.

Et pour finir, intéressons-nous au thème de l'alimentation. Ce n'est un secret pour personne qu'une alimentation saine apporte de grands bénéfices pour la santé, y inclus chez les personnes âgées. En revanche, il est bien moins connu que la malnutrition du sujet âgé est un phénomène également très répandu, même dans les pays riches comme la Suisse. Reinhard Imoberdorf et son équipe se sont penchés sur la question de savoir comment reconnaître la malnutrition et comment la traiter efficacement.

Un autre thème étroitement lié à la prévention des chutes et à l'alimentation est celui de la supplémentation en vitamine D chez les personnes âgées. Il s'agit là d'un sujet très controversé et vivement débattu et ce, depuis bien avant la publication parue dans le *Lancet* au début de l'année 2014 [2]. Les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique sont-elles depuis lors dépassées? Lisez l'article de Heike Bischoff-Ferrari et al. pour être à la pointe de l'actualité.

L'ensemble des six articles spécialisés ont été rédigés par les auteurs dans le cadre d'un partenariat entre le projet intercantonal Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées [3] et la Société Professionnelle Suisse de Gériatrie. Via est un projet de Promotion Santé Suisse en collaboration avec 10 cantons partenaires. La FMH et le Collège de Médecine de Premier Recours soutiennent cette initiative.

Références

1 Office fédéral de la statistique 2014. http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen/01/02/blank/key/alter/gesamt.html (consulté le 25.9.2014).
2 Bolland MJ, Grey A, Gamble GD, Reid IR. The effect of vitamin D supplementation on skeletal, vascular, or cancer outcomes: a trial sequential meta-analysis. Lancet Diabetes Endocrinol. 2014 Apr;2(4):307–20.
3 http://promotionsante.ch/public-health/promotion-de-la-sante-des-personnes-agees.html.