Revue spécialisée
Psinfo

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Vieillesse et addiction

1/2025

La parole aux spécialistes
Médecine, prévention et soutien
Pages 2 à 7

« Il n'est jamais trop tard »
L'exemple d'une offre de prévention de Pro Senectute
Pages 8 à 9

Une vie de dépendance
Le récit d'un proche
Page 10

Éditorial

Sonya Kuchen, membre de la direction, responsable Coordination & soutien domaines spécialisés Pro Senectute Suisse

Chères lectrices, chers lecteurs,

L'addiction des personnes âgées est un problème croissant mais souvent ignoré, dont les conséquences médicales et sociales sont considérables. Les changements liés au vieillissement, la perte des liens sociaux et les maladies chroniques exposent les personnes âgées à un risque particulier de développer une dépendance à l'alcool et aux médicaments, par exemple. Or, les addictions à ce stade de l'existence passent souvent inaperçues car elles sont cachées. Par honte ou par manque de courage, il est difficile d'aborder ouvertement le sujet.

Dans cette édition de Psinfo, nous nous sommes donné pour mission d'apporter un éclairage sur le problème de l'addiction des seniors. Nous abordons aussi bien les aspects médicaux des dépendances que l'importance de proposer un soutien facilement accessible. L'expérience des spécialistes et les témoignages montrent comment une prévention et un soutien ciblés peuvent être salutaires pour les personnes âgées et leurs proches.

Par ses consultations, ses cours et un soutien pratique, Pro Senectute s'engage à accompagner les seniors sur leur chemin. Nous souhaitons briser les tabous et ouvrir de nouvelles perspectives – car l'autodétermination est possible même une fois la vieillesse venue.

Nous vous souhaitons bonne lecture.

Focus

Les addictions des seniors : qui, comment, pourquoi ?

Les seniors sont particulièrement exposés aux risques d'addiction. Les facteurs de risque pour le développement d'une dépendance sont souvent liés au mode de vie. L'addiction est un sujet tabou, ce qui complique la prise en charge des personnes âgées concernées. Reste que le problème va croissant.

Par Céline König, Pro Senectute Suisse

La plupart des gens apprécient un verre de vin de temps à autre, ont besoin de médicaments, se distraient sur Internet ou aiment faire des achats. Certains, cependant, perdent le contrôle de leur consommation et présentent un comportement à risque. « Un comportement à risque est un rapport à des substances ou à des conduites qui peut entraîner des problèmes et des dommages physiques, psychiques ou sociaux chez la personne concernée ou son entourage », explique Olayemi Omodunbi, de l'association Fachverband Sucht. Un comportement à risque peut évoluer vers une dépendance sans que l'on ne s'en rende compte. Selon Olayemi Omodunbi, les comportements de consommation problématiques et les addictions chez les personnes âgées restent souvent tabous, minimisés ou ignorés.

« Les activités de loisirs, l'intégration sociale, un mode de vie autodéterminé ainsi que des compétences en matière de santé sont des remparts contre l'addiction. »

Olayemi Omodunbi, responsable du projet « Dépendance chez les seniors » de l'association Fachverband Sucht

Alcool, médicaments et Cie

Chez les plus de 65 ans, il est courant de consommer de l'alcool ainsi que des somnifères et des tranquillisants, mais les comportements d'achat ou de jeu problématiques sont aussi répandus. Tant pour la consommation quotidienne d'alcool que pour la prise de médicaments, la fréquence est plus élevée chez les seniors que dans les autres groupes

d'âge, et les chiffres augmentent avec l'âge. Selon l'Enquête suisse sur la santé (ESS) 2022, plus d'un homme sur trois âgé de 75 ans et plus consomme de l'alcool quotidiennement. Chez les femmes, c'est presque une sur six. Par contre, les femmes sont plus souvent concernées par la consommation chronique de médicaments. Selon l'Observatoire suisse de la santé (Obsan) 2025, 6,5 pour cent des femmes de plus de 70 ans consomment des somnifères et des tranquillisants presque tous les jours.

Risque accru de dépendance

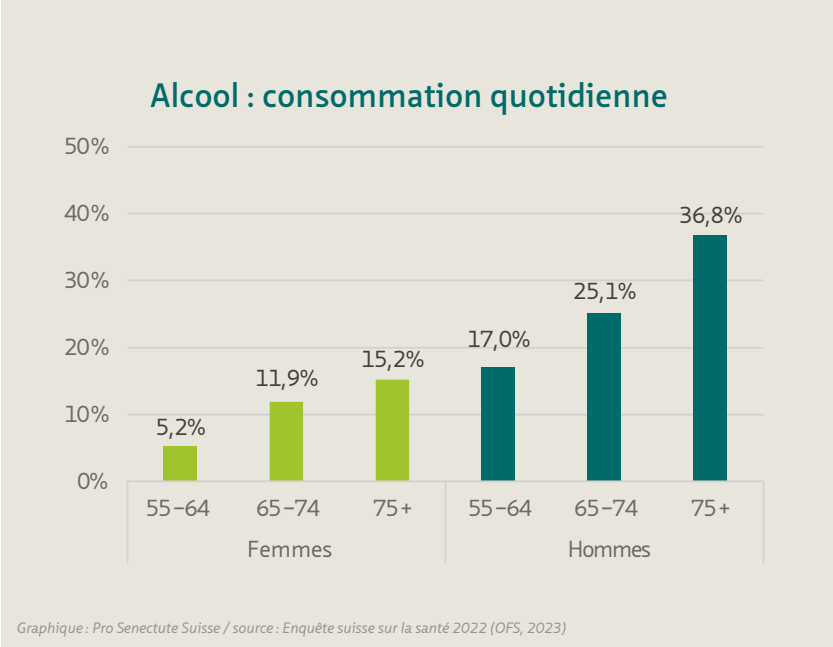
Le vieillissement entraîne une modification des effets de l'alcool et des médicaments : la proportion d'eau dans le corps diminue. Par conséquent, les substances ingérées sont moins diluées et leur effet est plus fort. Le foie a aussi besoin de plus de temps pour éliminer les principes actifs. « Les conséquences peuvent être – outre un risque accru de dépendance – une augmentation des chutes ou d'autres accidents, mais aussi l'aggravation de maladies déjà existantes ou une influence négative sur les médicaments nécessaires », explique Olayemi Omodunbi.

Renforcer les facteurs de protection

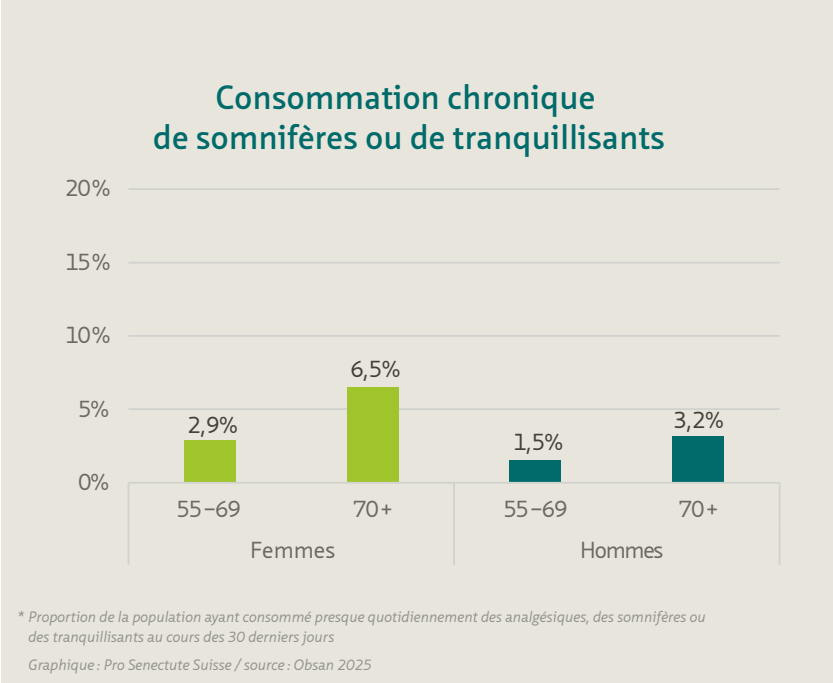
L'addiction est une maladie influencée par des facteurs biologiques, sociaux et psychologiques. L'âge présente des facteurs de risque particuliers. Avec le temps qui passe, la plupart des gens sont confrontés à un nombre croissant d'étapes de vie difficiles : le décès de proches ou les maladies (chroniques). L'ennui, la solitude ou la perte de sens avec la fin de l'activité professionnelle entraînent des risques de voir apparaître une dépendance. Que faire pour l'éviter ? « Les activités de loisirs, l'intégration sociale, un mode de vie autodéterminé ainsi que des compétences en matière de santé sont des remparts contre l'addiction », déclare Olayemi Omodunbi. C'est là qu'intervient également Pro Senectute : les conseils, l'aide à domicile et les activités de loisirs favorisent ces facteurs de protection.

Développer des coopérations

La prise en charge des personnes âgées souffrant de dépendances est complexe, mais elle gagne en importance du fait de l'évolution démographique. « À l'heure où des lacunes de prise en charge sont en vue, en particulier dans le domaine des soins, il faut encourager les coopérations dans le domaine de la vieillesse et développer les connaissances spécialisées en matière d'addiction et d'accompagnement », conclut Olayemi Omodunbi. Selon elle, les professionnels et les institutions travaillant avec les seniors devraient recevoir l'aide nécessaire pour pouvoir réagir de manière appropriée aux nouvelles évolutions.



Graphique : Pro Senectute Suisse / source : Enquête suisse sur la santé 2022 (OFS, 2023)



** Proportion de la population ayant consommé presque quotidiennement des analgésiques, des somnifères ou des tranquillisants au cours des 30 derniers jours*

Graphique : Pro Senectute Suisse / source : Obsan 2025

Infos Vieillesse et addiction :

Une question de confiance

Quelles sont les approches adoptées en soins ambulatoires et stationnaires auprès des patientes et patients âgés souffrant d'addiction ? Cette analyse du point de vue de la médecine interne et d'une clinique spécialisée nous éclaire sur les caractéristiques de l'addiction, les mesures à prendre ainsi que le rôle clé du médecin de famille.

Par Céline König, Pro Senectute Suisse

« Nous traitons le plus souvent des addictions aux somnifères, à l'alcool et aux analgésiques opioïdes ainsi que des abus de ces substances », déclarent les médecins Hannes Brugger et Christopher Meerwein. Ces pratiques diffèrent chez les seniors selon le sexe : « Les femmes sont plus susceptibles de développer une consommation problématique de médicaments, car elles souffrent plus de douleurs chroniques, de troubles du sommeil et d'anxiété », explique Christian Lorenz de la clinique Forel. Les hommes ont quant à eux davantage tendance à se tourner vers l'alcool. Selon ce docteur en sciences formé à l'EPFZ, ils l'utiliseraient comme stratégie d'adaptation à la solitude, à l'ennui ou au deuil.

La polyconsommation constitue un problème majeur : « L'interaction (de l'alcool et des médicaments) comporte des risques importants, notamment un effet sédatif accru, un risque de chute plus élevé, des troubles cognitifs et une aggravation des problèmes de santé existants », souligne le spécialiste.

Signes et effets

« Le diagnostic et le traitement des seniors est complexe car les processus de dégradation liés à l'âge et à la consommation ainsi que des tableaux cliniques similaires dans le cas de maladies telles que la dépression ou la démence se che-

Portraits

Le **Dr Hannes Brugger,** médecine interne générale FMH, travaille comme médecin de famille chez Medvadis AG, à Birmensdorf.

Le **Dr Christopher Meerwein,** médecine interne générale FMH ainsi que psychiatrie et Long Term Care (gériatrie), travaille comme médecin de famille chez Medvadis AG, à Urdorf.

Christian Lorenz, docteur en sciences EPFZ, est directeur du département médico-thérapeutique de la clinique Forel à Ellikon an der Thur, spécialisée dans le traitement de l'addiction à l'alcool et aux médicaments.

L'addiction en tant que maladie

La classification internationale des maladies de l'Organisation mondiale de la santé OMS (CIM-10) décrit six critères d'addiction:

- Désir puissant ou compulsif de consommer
- Difficultés à contrôler le début et l'arrêt de la consommation
- Syndrome de sevrage physique et psychique
- Apparition d'une tolérance (de plus grandes quantités sont nécessaires pour obtenir l'effet désiré)
- Abandon progressif d'autres intérêts au profit de la consommation
- Poursuite de la consommation malgré les conséquences nocives connues

vauchent », décrit Christian Lorenz. Les indices d'addiction sont néanmoins reconnaissables : « Des symptômes comme la fatigue, les vertiges, les chutes et le déclin cognitif suggèrent un abus de somnifères », expliquent les médecins Brugger et Meerwein. La dépendance à l'alcool, elle, se traduit parfois par de la négligence, un mauvais état nutritionnel, une fonte musculaire et une hypertension difficile à contrôler. « Il n'est pas rare que les analyses de laboratoire de routine révèlent des valeurs qui laissent supposer une surconsommation », ajoutent-ils.

Le rôle des médecins de famille

« Notre rôle consiste avant tout à faire de la prévention », indiquent Hannes Brugger et Christopher Meerwein. La confiance est essentielle. « Lorsque nous soupçonnons ou identifions un problème d'addiction, nous dialoguons et sensibilisons aux risques d'un abus de substances comme le développement d'une démence, le risque de chute, des dommages irréversibles au foie ainsi que des dangers pour la vie sociale », décrivent les médecins. En outre, ils proposent des solutions et accompagnent les personnes en cas de problèmes somatiques et psychiques.

Christian Lorenz accorde une importance centrale aux médecins de famille dans la détection, le traitement et l'orientation des seniors souffrant d'addictions : « Ils sont souvent les premiers interlocuteurs et peuvent, grâce à des examens et des entretiens réguliers, repérer de manière précoce ces problèmes et orienter les personnes vers des traitements. La détection et l'intervention précoces sont cruciales », souligne-t-il.

Ambulatoire ou stationnaire

Dans le traitement ambulatoire, il s'agit souvent de limiter les quantités, de chercher avec les personnes concernées des comportements alternatifs et d'éviter autant que possible les effets sur la santé. « L'objectif est de contrôler le comportement addictif dans le setting ambulatoire afin de réduire les risques », précisent les médecins.

Quand faut-il envisager un séjour en clinique ? Pour Christian Lorenz, « une solution stationnaire est recommandée lorsqu'une surveillance et un suivi médicaux intensifs sont nécessaires », notamment en cas de graves symptômes de sevrage, de comorbidités ou d'un environnement domestique défavorable au rétablissement. « Les approches thérapeutiques spécifiques aux seniors associent des traitements médicaux, des mesures de psychothérapie et un soutien psychosocial », poursuit-il. « L'abus durable de substances nécessite souvent de longs séjours stationnaires », confirment les médecins Brugger et Meerwein. Est-ce adapté aux personnes âgées ? La plupart du temps, non, selon eux, car les offres adéquates font défaut.

Trois questions à…

… Roger Mäder, coordinateur Praticien Addiction Suisse, sur les recommandations pour les médecins de famille soignant des patientes et patients souffrant d'addiction.

Dans quelles conditions travaillent les médecins de famille ?

Roger Mäder : La situation initiale pourrait être satisfaisante : les médecins de famille entretiennent une relation de confiance forte avec leur patientèle, ce qui permet de discuter des sujets tabous comme l'addiction. D'un point de vue purement économique, les consultations sur ce thème ne valent toutefois pas la peine. En outre, il y a de moins en moins de médecins de famille, les cabinets se remplissent et le suivi individuel se perd. Le système ne prévoit pas de temps pour parler de ces questions.

Indépendamment de ce constat défavorable, l'addiction est-elle abordée par les médecins de famille ?

Pour beaucoup, la peur de briser la relation de confiance entre en jeu. L'attitude adoptée est ici déterminante. Les médecins de famille en savent certes beaucoup sur les maladies, mais pas forcément sur le fait d'être malade. Il faut considérer que l'autre se connaît de manière experte. Sinon, il devient difficile d'aborder un sujet délicat comme l'addiction.

Comment réussir à communiquer ?

Il est important de dialoguer sur un pied d'égalité, dans un esprit de partenariat : s'intéresser au bien-être, poser des questions et déterminer ainsi l'état des connaissances. C'est par ce biais que j'obtiens la permission d'informer sur un éventuel problème d'addiction. Poser des questions ouvertes sans jugement et avec intérêt, c'est montrer de l'estime et prendre l'autre au sérieux. C'est ce principe de l'entretien motivationnel que j'essaie de transmettre dans ma collaboration avec les médecins de famille.

« L'organisation de la vie est centrale pour prévenir les addictions »

Quelle est la marge de manœuvre de Pro Senectute dans le domaine de l'addiction ? Deux expertes en prévention et en conseil font le point et abordent le rôle des proches, le potentiel de collaboration interprofessionnelle et les conséquences de l'évolution démographique.

Un entretien avec Alexandra Mutter Schwery, Suchtprävention Aargau, et Petra Brand, Suchtberatung ags Wohlen, réalisé par Céline König, Pro Senectute Suisse

Pour vous, quel est le rôle de Pro Senectute dans le domaine de l'addiction chez les seniors ?

Alexandra Mutter Schwery : La consultation sociale de Pro Senectute est cruciale pour la détection et l'intervention précoces. Les équipes tiennent compte de la situation personnelle dans son ensemble et identifient les changements de comportement, le manque de structure des journées, les tendances à la solitude et au laisser-aller, la peur de perdre une personne ou l'évolution des habitudes de consommation. Le contact étroit avec les clientes et clients permet à ces équipes d'assurer une médiation importante avec les services de consultation dédiés, les médecins de famille ou d'autres services liés.

> *« Les solutions contre la solitude, notamment, sont très utiles pour prévenir les addictions. »*
>
> Petra Brand

Quelle est l'influence de l'organisation de la vie sur la prévention ? Quelle aide apportent les offres de Pro Senectute ?

Alexandra Mutter Schwery : L'organisation de la vie est centrale : un quotidien structuré, des contacts sociaux, une activité physique et une stimulation intellectuelle sont essentiels. Les offres de Pro Senectute contribuent beaucoup à améliorer la qualité de vie, à réduire le stress et à encourager l'activité et l'autodétermination à un âge avancé. Ainsi, l'aide à domicile apporte sécurité et encadrement au quotidien, ce qui limite le stress et le surmenage, et les cours favorisent les contacts sociaux et le mouvement.

Quel est le rôle des proches et des personnes de référence dans le traitement de l'addiction ?

Petra Brand : Les proches jouent un rôle clé. Souvent, ils se rendent compte avant les personnes concernées que le comportement ou la consommation de celles-ci a changé. Nous les voyons souvent venir à la consultation sur l'addiction seuls ou avec les personnes souffrantes : beaucoup ont honte de faire le premier pas, donc avec des proches, cela se passe mieux. Ils peuvent aider à apaiser et à redonner de l'assurance, à condition que la personne ait le discernement nécessaire et accepte la main tendue. L'approche empathique de la maladie et la préservation de la santé des proches sont ici essentiels.

Comment fonctionne la collaboration interprofessionnelle dans ce domaine ?

Petra Brand : Généralement bien là où les spécialistes se connaissent et où l'on dispose de connaissances sur les offres des autres services. Pour les seniors qui vivent encore chez eux en particulier, différentes structures entrent en jeu, donc un échange – toujours avec l'accord et en présence de la personne concernée – peut être d'une aide précieuse. Une bonne coopération entre les instances spécialisées permet en outre un coaching mutuel, et les services de prévention

Portraits

Alexandra Mutter Schwery est spécialiste en prévention, infirmière diplômée et enseignante en école professionnelle dans le domaine de la santé. Elle est responsable du domaine thématique de la vieillesse chez Suchtprävention Aargau.

Petra Brand est spécialiste du conseil en matière d'addiction, infirmière diplômée et assistante sociale HES. Elle conseille les personnes concernées et leurs proches de tous âges sur les différentes formes d'addiction chez Suchtberatung ags Wohlen.

des addictions offrent un soutien avec des formations pour les spécialistes. Une orientation réussie est aussi cruciale, les spécialistes accompagnant éventuellement la clientèle à un entretien de consultation. Des séances d'information communes avec des institutions et des organisations pour personnes âgées sur la vieillesse, la prévention ainsi que le conseil et le traitement sont d'importants canaux d'échange. Une meilleure mise en réseau de ces offres serait souhaitable.

Comment l'évolution démographique influence-t-elle la prise en charge des seniors touchés par l'addiction ?

Petra Brand : Il faudra davantage d'offres de logement et d'aide à domicile spécialisées pour des personnes ayant toutes sortes de formes de consommation et de parcours de vie correspondants. Les EMS et les services d'Aide et soins à domicile ont besoin de plans de prise en charge de cette patientèle et devraient coopérer avec les services spécialisés locaux. Avec la part de la population âgée en hausse, le nombre de personnes isolées augmente également. Les solutions contre la solitude, notamment, sont très utiles pour prévenir les addictions.

Nous conseillons les personnes âgées sur tous les aspects de la vieillesse :

Les seniors bénéficient autant du conseil et du traitement en matière d'addiction que les plus jeunes.

Les personnes âgées disposent d'une expérience précieuse dans la vie et d'aptitudes à la résolution de problèmes. En cas de dépendance à ce stade de la vie, elles peuvent les mettre à profit, l'être humain étant capable d'apprendre tout au long de son existence.

Il est important que le conseil et le traitement soient adaptés à l'âge et tiennent compte de la situation personnelle et des besoins des seniors.

Les personnes en souffrance devraient immédiatement demander de l'aide à un service spécialisé ou à leur médecin de famille. Les proches doivent signaler tout changement observé et demander eux aussi un conseil professionnel.

Offres d'information sur la vieillesse et l'addiction

GREA
Le dossier pour les seniors du Groupement Romand d'Études des Addictions :

Infodrog : Indexaddictions.ch
Trouver des services professionnels dans le domaine des addictions :

Addictions et vieillissement
Plateforme d'aide et de conseils pour les personnes âgées, leur entourage et les professionnels :

Addiction Suisse
Alcool et médicaments en vieillissant :

Photo Pro Senectute Appenzell Rhodes-Extérieures

Créer une atmosphère accueillante : les derniers préparatifs pour le café-deuil.

« Les nouveaux contacts sont un rempart contre l'apparition d'une addiction »

Pro Senectute Appenzell Rhodes-Extérieures agit contre l'addiction des personnes âgées par le biais d'un dépistage précoce et d'offres préventives. Les services proposés dans le cadre du programme « Zwäg is Alter », en particulier, peuvent atténuer les facteurs de risque.

Par Céline König, Pro Senectute Suisse

Environ 10 pour cent des clientes et clients de la consultation sociale de Pro Senectute Appenzell Rhodes-Extérieures ont un problème d'addiction. Telle est la conclusion de l'enquête menée en 2022 par la Haute école spécialisée de Suisse orientale (OST). Le nombre de cas non recensés pourrait être bien plus élevé : de nombreux seniors concernés n'en sont pas conscients, ressentent de la honte ou n'osent pas en parler. Les personnes âgées dont le quotidien est peu structuré sont très exposées au développement d'une dépendance. Sabrina Steiger, directrice, et Silvia Hablützel, responsable du programme « Zwäg is Alter » de Pro Senectute Appenzell Rhodes-Extérieures, savent comment soutenir ces personnes.

Une oreille et un œil attentifs

« Nos assistants sociaux et moi-même sommes rarement interpellés directement par les clientes et clients sur le thème de l'addiction », observe Silvia Hablützel. Le personnel de Pro Senectute Appenzell Rhodes-Extérieures doit aborder ce sujet sensible avec prudence, tant auprès des personnes concernées que de leurs proches : « Il faut faire preuve de beaucoup de tact. L'écoute et la mise en confiance sont essentielles », explique-t-elle. Créer une relation nécessite du temps et plusieurs entretiens. Ce point est crucial pour le dépistage précoce d'une dépendance : « Nos équipes et nos bénévoles cultivent souvent un contact étroit et tout en confiance avec la clientèle. Ils remarquent ainsi quand

quelque chose change, y compris lorsqu'une éventuelle dépendance se profile », explique Sabrina Steiger.

« L'écoute et la mise en confiance sont essentielles. »

Silvia Hablützel

La solitude comme déclencheur

La solitude est l'une des causes les plus fréquentes des problèmes de dépendance chez les seniors. Pour y remédier, le programme « Zwäg is Alter » mise sur des mesures préventives comme les conseils santé individuels et des offres de contact : cafés-récits, cafés du dimanche et cafés-deuil. Ces derniers permettent aux seniors de discuter entre eux autour d'un café et d'une tranche de gâteau. Des discussions profondes débouchent souvent sur des rencontres enrichissantes : « Les nouveaux contacts sont un rempart contre l'apparition d'une addiction », explique Silvia Hablützel. Le café-deuil, en particulier, crée un cadre pour aborder des sujets difficiles, recevoir de nouvelles impulsions et faire l'expérience de la communauté dans les moments douloureux. L'expérience a montré à Silvia Hablützel que des facteurs protecteurs contre l'addiction, tels que la participation sociale et un quotidien porteur de sens, peuvent contribuer de manière décisive à prévenir la compensation par l'alcool, les médicaments ou d'autres substances.

« L'engagement bénévole redonne une structure quotidienne, des tâches porteuses de sens et des responsabilités. »

Sabrina Steiger

Préserver et renforcer le sens de la vie

La retraite peut marquer le début d'une période délicate, qui comporte des risques d'addiction. Dans ses cours de préparation, Silvia Hablützel encourage donc à se pencher assez tôt sur ces défis : « Je sensibilise mes clients aux problèmes de dépendance qui peuvent survenir à la retraite. Le manque de routine et de sens ainsi que la perte de contacts sociaux représentent des risques importants », explique-t-elle. Dans le même temps, elle montre dans ses cours comment il est possible de mener une vie épanouissante après la retraite. Pro Senectute Appenzell Rhodes-Extérieures propose moult activités à cet effet. « L'engagement bénévole redonne une structure quotidienne, des tâches porteuses de sens et des responsabilités », souligne Sabrina Steiger. L'offre de cours variée peut également apporter de nouvelles idées et motivations.

L'engagement bénévole chez Pro Senectute :

« Zwäg is Alter » est un programme d'action qui s'inscrit dans le cadre du mandat de prestations du canton en matière de promotion de la santé et de prévention pour les retraités. Cette offre gratuite permet de renforcer la santé et l'autonomie jusqu'à un âge avancé, afin que les seniors puissent conserver leur qualité de vie et vivre dans leur environnement familier le plus longtemps possible. Responsable du programme, Silvia Hablützel de Pro Senectute Appenzell Rhodes-Extérieures met en œuvre ce projet par des conseils santé personnalisés, des conférences et des événements conviviaux tels que des cafés et des rencontres.

Portraits

Sabrina Steiger est directrice de Pro Senectute Appenzell Rhodes-Extérieures depuis 2020.

Silvia Hablützel, infirmière diplômée ES/BScN, dirige depuis 14 ans le programme cantonal « Zwäg is Alter » pour Pro Senectute Appenzell Rhodes-Extérieures.

En visite chez

Entre amour et au revoir

Par Céline König, Pro Senectute Suisse

« Ça a été le coup de foudre », s'enflamme Régis Grosjean, 86 ans, en regardant un reportage des années 60 à la télévision, dans son salon de Pully (VD). Les images le montrent jeune, en train de faire du parachutisme. Un passe-temps aventureux, qui lui a permis de rencontrer Monique (86 ans elle aussi) en 1963. Il partage sa vie avec elle depuis plus de 60 ans – mais ils n'habitent plus ensemble. Monique vit en EMS depuis deux ans.

Régis lui rend visite tous les deux ou trois jours. « Avant, j'y allais tous les jours, mais avec le temps, c'est devenu trop difficile pour moi », confie-t-il. Le dimanche, son fils Eric l'accompagne. « Ma femme est toujours contente de nous voir », raconte Régis en souriant. Pourtant, les discussions avec elle ne sont plus possibles.

« Les médicaments l'ont changée. »

Le calvaire de Monique a commencé il y a plus de dix ans. En 2011, une maladie des yeux lui fait perdre presque totalement la vue. « Elle aimait lire, et conduisait avec plaisir. Elle a dû y renoncer d'un jour à l'autre », se souvient Régis. Ces limitations ont un lourd impact sur sa santé mentale. Presque en même temps, elle commence à ressentir de fortes douleurs dans les jambes. Les médicaments deviennent un compagnon permanent : analgésiques, somnifères et tranquillisants du groupe des benzodiazépines, et antidépresseurs.

Au lieu de s'améliorer, son état s'aggrave. « En 2021, la santé de Monique s'est brusquement dégradée », rapporte Régis. À ce stade, elle prend trois à quatre milligrammes de benzodiazépines par jour. Comme les douleurs et les problèmes de sommeil persistent, la dose est augmentée. « Les médicaments l'ont changée. Elle était confuse et apathique – ce n'était plus ma Monique », dit-il avec nostalgie.

Vous voulez en savoir plus sur Régis Grosjean et son expérience de proche aidant ?

Regardez la vidéo :

Régis Grosjean au bord du Léman à Pully (VD).

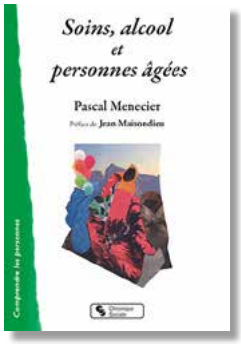
Puis fin 2022, Monique fait plusieurs chutes. Vivre à la maison devient impossible. Il s'ensuit un long séjour à l'hôpital. Les médecins examinent pour la première fois le cerveau de Monique, et procèdent en même temps à un sevrage des somnifères et des tranquillisants – après dix ans de prise chronique.

« C'est plus difficile pour moi que pour elle. »

« L'évolution de la maladie de ma femme est compliquée », dit Régis, pensif. Il n'y a pas de preuve médicale que la prise de médicaments pendant des années ait accéléré la dégradation de l'état de Monique. Mais pour lui, le lien est évident : « Je suis convaincu que les médicaments ont amplement contribué au déclin cognitif et psychique de Monique. » Il pense aussi qu'elle aurait dû être examinée bien plus tôt sous l'angle neurologique, au lieu de recevoir uniquement un traitement médicamenteux pendant des années.

Le sort de sa femme l'a beaucoup affecté. « C'est plus difficile pour moi que pour elle », souffle-t-il. Comment a-t-il fait pour supporter ? Déterminé, il répond : « Je n'ai pas l'habitude de me laisser abattre ». L'amour est toujours là, dit-il – même s'il faut chaque fois dire au revoir à Monique.

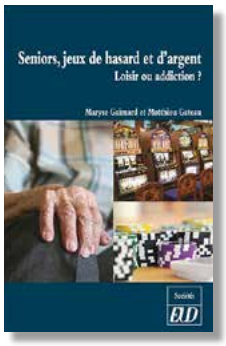
Lectures et médias



Soins, alcool et personnes âgées : se positionner pour coconstruire

Pascal Menecier. Lyon : Chronique sociale, 2019.

De l'invocation du dernier plaisir de l'existence, pour laisser les plus âgés boire en paix de l'alcool, comme si cela ne pouvait plus leur faire de mal, jusqu'à l'ineptie colportée qu'on n'a jamais forcé aucun alcoolique à boire, les raisons s'accumulent pour laisser les aînés consommer tout l'alcool voulu ou subi. Cet ouvrage aborde cette problématique en s'appuyant tant sur une pratique professionnelle que sur l'ensemble des recherches réalisées sur le sujet.



Seniors, jeux de hasard et d'argent. Loisir ou addiction ?

Maryse Gaimard, Matthieu Gateau. Dijon : PU Dijon, 2017

Une étude sociologique a été menée auprès de joueurs seniors en région Bourgogne afin d'analyser leur comportement face aux jeux de hasard et d'argent à partir de leurs représentations, des croyances erronées, de l'intensité de leurs pratiques, etc. À travers les trajectoires de vie des joueurs, il s'agit d'interpréter la parole des enquêtés et de repérer des changements dans leur comportement pour ensuite les resituer dans les contextes sociaux, économiques ou biographiques.

St. Vincent

Un film de Theodore Melfi. Ascot Elite, 2015.

Maggie, une mère célibataire, est obligée de faire des heures supplémentaires. Elle doit donc confier son fils Oliver, 12 ans, à son voisin Vincent, un retraité grincheux qui a un penchant pour l'alcool et le jeu. Entre lui et le garçon se développe bientôt une amitié toute particulière. Vincent emmène son protégé à toutes les étapes de sa routine quotidienne : l'hippodrome, le club de strip-tease et le bar d'à côté. Tandis que Vincent aide Oliver à devenir un homme, Oliver commence à voir en Vincent quelque chose que personne d'autre ne peut voir : un homme incompris avec un grand cœur.

Les usages de la ville par les personnes âgées

Ulrike Armbruster Elatifi. Éditions Seismo, 2024.

Comment les personnes âgées utilisent-elles l'espace urbain ? Quel est l'impact de l'environnement sur l'avancée en âge ? La partie empirique de cette publication consiste en une étude ethnographique de deux ans avec vingt personnes âgées vivant dans une ville suisse. Les urbanistes doivent davantage tenir compte de l'appropriation de l'espace urbain par les personnes âgées afin de construire une ville accueillante, inclusive et durable.

Sélection des titres effectuée par

ZHAW Hochschulbibliothek

Site web : zhaw.ch/hsb/gerontologie
Téléphone : 058 934 75 00
E-mail : gerontologie.hsb@zhaw.ch

À vos agendas !

Image Pro Senectute Suisse

Nouvelle étude « Digital Seniors 2025 »

Comment les personnes âgées utilisent-elles Internet ? Depuis 2010, l'étude Digital Seniors, mandatée par Pro Senectute, examine l'utilisation des technologies de l'information et de la communication par les personnes âgées de 65 ans et plus en Suisse. Tout comme les trois premières enquêtes réalisées ces 15 dernières années, cette étude présente d'une manière unique l'évolution de l'utilisation du numérique par les seniors et met en évidence des tendances très intéressantes.

Le 17 septembre 2025, nous présenterons les résultats de la dernière étude dans les locaux de l'hôtel Alpha Palmiers à Lausanne. Cet événement s'adresse aux représentants de l'économie, de la recherche et des organisations intéressées. La participation est gratuite.

Les places sont limitées. Si vous n'obtenez pas de place, vous pouvez suivre l'événement en ligne. Pour de plus amples informations : **www.prosenectute.ch/ds-2025**

Impressum
Édition : Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, tél. 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch
Rédaction : Céline König
Textes : Florian Monney, Céline König
Traduction : Pro Senectute Suisse, CB Service SA
Layout et impression : Gutenberg Druck AG
Rythme de parution : généralement quatre fois par année
Note sur l'image de couverture : l'image a été développée avec ChatGPT 4.0 et Freepik (générateur d'IA).
© Pro Senectute Suisse

En bref

Image Pro Senectute Suisse

Formation
« Cours pour seniors vulnérables »
Le 14 mai 2025 à l'Espace Riponne à Lausanne, Pro Senectute Suisse propose une formation continue consacrée à la thématique suivante : « Comment considérer la vulnérabilité dans les cours pour personnes âgées ? »

Responsable de la communauté du senior-lab (La Source, HEIG-VD, ECAL – HES-SO) et collaborateur scientifique à La Source, l'intervenant Rafael Fink abordera les différents aspects de la vulnérabilité chez les seniors et les facteurs de risque contribuant à leur fragilisation. La formation fournira des bases théoriques et dressera un état des lieux de la situation en Suisse. Elle vise aussi à faire comprendre les défis et les facteurs de réussite des cours avec le groupe cible des personnes âgées en situation de vulnérabilité. Enfin, elle mettra en lumière l'importance de la prévention sélective dans les cours afin de retarder et éviter la fragilisation.

Inscrivez-vous maintenant :