



De gauche à droite: Jozsef Kepli, Vice-syndic de Heviz, Cyprien Hauser, Chef du bureau des contributions à l'ambassade de Suisse à Budapest, Eva Orsos, Présidente de la Fédération des retraités hongrois, Jean-François Paroz, Ambassadeur de Suisse en Hongrie, Karl Vögeli, Coprésident CSA, prof. Janos Szolcanyi, Président de la fondation, Michel Pillonel, Coprésident CSA

Succès de la délégation CSA en Hongrie

Karl Vögeli, Coprésident CSA

La délégation du Conseil suisse des aînés (CSA) revient de sa première expérience à l'étranger avec beaucoup d'impressions et d'expériences. Cela en a valu la peine, pour les deux parties - les seniors suisses et hongrois -, comme l'explique Karl Vögeli.

Le premier engagement du CSA à l'étranger put être bouclé avec succès. A la mi-mai, les douze délégués du CSA revinrent satisfaits du Congrès organisé en commun avec les retraités hongrois aux bains médicaux de Héviz, près du lac Balaton. L'engagement valait la peine: les représentantes et représentants du CSA purent expliquer aux Hongrois notre structure et système de prévoyance vieillesse, ce qui suscita un grand intérêt des 180 participantes et participants de Hongrie.

L'aventure a commencé il y a deux ans, lorsque la Direction du dévelop-

pement et de la coopération (DDC) s'est adressée au CSA avec le souhait d'organiser en Hongrie un Congrès avec une organisation hongroise de retraités. L'initiative fut prise par la Fondation «Pour toi et avec toi» de l'Université de Pecs. En collaboration avec l'organisation hongroise de retraités «Donner de la vie aux années», qui représente environ 300 000 retraitées et retraités, les préparatifs furent réalisés principalement en Hongrie, car pour des raisons de coûts, la réalisation ne pouvait intervenir qu'en Hongrie. Comme les moyens financiers manquaient fortement à l'organisation hongroise de retraités - elle

est, avec sa présidente Eva Orsos, fortement éloignée des idées du gouvernement actuel - le Congrès fut financé par la Confédération dans le cadre de la contribution de la Suisse au Fonds de cohésion pour les nouveaux Etats de l'Europe de l'Est.

Rapport des experts et de l'ambassadeur

Lors de longs entretiens et séances aussi bien en Suisse qu'à Budapest, la thématique fut concrétisée. Elle comprenait la présentation des systèmes de rentes et de pensions dans les deux pays, l'explication de notre domaine de la santé et les possibilités des soins stationnaires et ambulatoires. Nos experts en ces domaines rapportèrent en détail et de manière claire. Hans Rudolf Schuppisser expliqua notre système des trois piliers; Hansruedi Schönenberg présenta notre système de caisses maladie et Marianne de Mestral informa sur sa longue expé-

Table des matières

Succès de la délégation CSA en Hongrie	1-3
Editorial	2
La politique s'intéresse aux «60 plus»	3
L'âge a beaucoup d'aspects	4-5
Ciblé sur le domaine de la santé	6
L'Observatoire suisse de la santé (Obsan)	7
La société de performance existerait-elle aussi chez les vieux?	7
Maladies des vaisseaux coronariens - risque sanitaire élevé pour les femmes	8
Agenda	8
Impressum	8



Karl Vögeli
Coprésident
CSA

Editorial

Pas de menu à la carte pour la prévoyance vieillesse

Parfois la politique est rapide. Encore avant que le Conseiller fédéral Alain Berset ait présenté son paquet de réformes «Prévoyance vieillesse 2020», des politiciens d'orientation bourgeoise en ont fait, ce qui est courant en Suisse, un menu à la carte. L'intention est de sortir du paquet l'harmonisation de l'âge légal du départ à la retraite des femmes à 65 ans et l'introduction d'un frein aux dépenses pour l'AVS pour anticiper le traitement de ces deux sujets.

La réforme de la prévoyance vieillesse est une question de confiance. C'est pourquoi le Conseil fédéral veut présenter une solution globale pour les étapes nécessaires de réforme de notre principe des trois piliers. Avec cette précipitation des partis bourgeois du Conseil fédéral, la réforme urgente du deuxième pilier serait remise aux calendes grecques qui ne peut pas être dans l'intérêt des seniors. C'est pourquoi le CSA s'oppose à l'extraction d'éléments isolés de la réforme - l'assainissement complet de la prévoyance vieillesse serait terminé avant que les détails soient connus.

On doit se demander pour quel intérêt serait ce développement. Certainement pas celui des retraités. C'est pourquoi le CSA veut lutter pour le paquet global et pour les retraités et retraitées du futur. Il n'en va pas de notre génération, mais de la suivante. Et les politiciens hâtifs seraient également concernés!

rience des possibilités de soins, avant tout de Spitex. L'ambassadeur suisse à Budapest, Jean-François Paroz, venu spécialement de Budapest, expliqua aux Hongrois enthousiastes le sens de la collaboration et de l'engagement de la Suisse. Il y a des liens de longue date. Depuis 1956, 14000 Hongroises et Hongrois vivent en Suisse et se sont intégrés. La plupart possèdent la double nationalité. Depuis l'ouverture des frontières en 1989, ils sont devenus des pendulaires entre les deux pays.

Le sérieux et l'engagement des participants hongrois, l'écoute attentive et les réactions - bien entendu traduites par des interprètes - ont fortement impressionné. Nous avons constaté avec surprise quelques parallèles. Ainsi le premier pilier en Hongrie et celui en Suisse dans le système par répartition sont fondamentalement structurés de même manière - Il y a besoin dans les deux pays d'aides complémentaires. Les premiers piliers des deux pays souffrent du vieillissement croissant de la société et de la crise économique. Grâce à la migration, la population croît encore en Suisse. Elle compte près de 8 millions d'habitants. En Hongrie, au contraire, la population diminue et se situe

maintenant au-dessous de 10 millions de personnes. De la sorte la pression sur le système des rentes est encore plus élevée.

Collaboration souhaitée

Le poids du deuxième pilier est différent. Chez nous, il est plus important qu'en Hongrie, où il n'existe que sur le papier. Dans l'organisation propre à la santé, les différences sont très grandes. Les deux systèmes peuvent à peine être comparés, car également en ce domaine, les possibilités financières des assurés diffèrent grandement. La Hongrie est en pointe dans le secteur des bains thermaux et de la thalassothérapie. Plus de 200 stations thermales sont en exploitation, une partie selon des principes médicaux modernes. Sur ce thème, des possibilités d'une collaboration existent, le maire de Heviz veut également tenter de mettre sur pied des liaisons directes Suisse - Heviz! Dans le domaine des soins, l'exemple de la ville de Pecs nous fut présenté. Il est aussi plus simple et au moins aussi efficace que chez nous. Toutes les aides pour des soins ou le ménage peuvent être demandées à la centrale, en fonction des besoins, pour 30 minutes jusqu'à 4 heures. Ces soins sont gratuits et payés par la caisse maladie.

Délégation suisse avec une représentante des seniors hongrois au premier rang à droite



Egalement pour nous Suisses, pour les seniors, rien n'est assuré pour toujours, même si cela figure dans la loi. Les seniors disposent d'un trop petit groupe de pression et lorsqu'il s'agit d'économies, ils sont les premiers visés. Cette évidence n'est pas nouvelle mais fut confirmée. Nous, les seniors, devons lutter - pas seulement pour nous, mais pour la prochaine génération, celle de nos enfants.

Interview avec l'organisatrice, Erika Sipos



Karl Vögeli: *Vous êtes directrice de la Fondation «Pour toi et avec toi» (Erteled és Veled Alapítvány). Comment vous est venue l'idée de réaliser ce Congrès?*

Erika Sipos: Par hasard, j'ai fait la connaissance, il y a plus de 20 ans, d'un couple suisse de la région bâloise. Je me suis rendue quelque fois en Suisse. Cependant entre-temps le couple est décédé. Lorsqu'en 2010, l'appel d'offres pour des projets dans le cadre du fonds de cohésion a eu lieu, je me suis annoncée. Je me suis mise au travail et j'ai noué des contacts. J'avais un grand respect avant le début, car les règles suisses m'étaient étrangères. Mes doutes étaient grands: quand nous rencontrerons-nous, comment pouvons-nous collaborer?

Vögeli: *Vos attentes ont-elles été récompensées?*

Sipos: Plus que cela. Nous sommes impressionnés par la présentation approfondie des solutions suisses pour les seniors. Nous avons également pu éclaircir le seul point de divergence avec la visite des bains médicaux, Vous autres Suisses, vous l'aviez considérée au début comme du tourisme. Maintenant vous savez que nos bains thermaux sont un modèle du point de vue médical.

Vögeli: *Avez-vous constaté des similitudes dans les systèmes de rentes des deux pays?*

Sipos: Les tendances sont identiques, les conditions préalables totalement différentes. Nous pensions que sur le thème de la sécurité des rentes, la solution hongroise est la plus difficile. Maintenant nous savons que le système suisse est encore plus complexe.

Vögeli: *Le Congrès fait partie du passé. Le projet continue-t-il?*

Sipos: Le projet autorisé est terminé. Mais il serait dommage que nous cessions les contacts. Nous allons examiner les possibilités de poursuivre les entretiens commencés en Suisse.

Bref portrait des initiateurs

Prof. Dr. Janos Szolcanyi est pharmacologue, professeur à l'Université de Pecs, membre de l'Académie hongroise des sciences. Il est Président de la Fondation «Pour toi et avec toi».

Erika Sipos est Directrice de la Fondation. Elle travaille comme formatrice, directrice culturelle et écrivain. Elle enseigne dans le domaine de l'éducation à la santé et dans les médias à Pecs. Accessoirement elle travaille comme reporter pour la télévision à Pecs.

Eva Orsos est présidente depuis 2004 de l'Association nationale «Donner de la vie aux années». Depuis 1988 elle s'est engagée dans différentes fonctions pour l'amélioration des conditions de vie des seniors en Hongrie. Elle est considérée comme experte dans le domaine des questions vieillesse.

La politique s'intéresse aux «60 plus»

Michel Studer, Délégué CSA

Il est un fait que, la longévité augmentant, le troisième et le quatrième âge pèseront de plus en plus lourd dans la balance décisionnelle. Ceci à condition que ces personnes s'informent, étudient la documentation, se bougent un peu pour accéder à d'autres informations, se fassent une opinion et qu'elles l'expriment en faisant usage de leur bulletin de vote.

Plusieurs partis ont mis sur pied un groupe «60plus», ce qui est une bonne chose. Lutter pour le droit à l'autodétermination, pour l'égalité des droits, le respect de la personne âgée, la pérennité des prestations sociales et, en deux mots, le bien-être des seniors est une intention que personne ne saurait contester. Il est facile d'imaginer les effets secondaires d'un tel mouvement: recrutement de nouveaux membres, et réveiller les anciens qui s'endor-

maient. On ne peut que se féliciter d'une telle intention et lui souhaiter tout le succès possible. Ces groupes seront le contrepoids aux groupes de jeunes qui existent depuis longtemps dans nos organisations politiques. Il n'est pas question de concurrence entre les deux extrémités de la pyramide; jeunes et vieux ne doivent pas se concurrencer mais se compléter, surtout apprendre à se parler au lieu de se regarder en chiens de faïence. Ils ne tarderont pas à constater combien constructif peut être le dialogue, l'échange. Le dénominateur commun étant le parti, autant lui donner le plus possible de représentativité afin que tous les soucis, tous les intérêts et tous les espoirs puissent être portés dans les parlements.

Il faut souhaiter d'ores et déjà «Bon vent» aux nouveaux groupements qui donneront encore plus de transparence à l'arc-en-ciel politique.

L'âge a beaucoup d'aspects

Margareta Annen, Déléguée CSA

Au Nouveau musée de Bienne, une exposition est consacrée au thème «forever young?» (toujours jeune). Elle présente les différents aspects de la vieillesse, du vieillissement et d'être vieux hier et aujourd'hui.

Des oeuvres d'art (tableaux), photographies, documents sonores, objets et vidéos historiques et actuels illustrent les modifications intervenues dans la vieillesse, le vieillissement et le fait d'être vieux, du passé à nos jours.

Lors de la visite des salles, le visiteur et la visiteuse découvrent non seulement du connu et de l'inconnu mais aussi les toujours grandes évolutions contrastées dans la vieillesse, la forte augmentation de l'espérance de vie et la modification de l'image de la vieillesse, avant tout durant la deuxième partie du siècle passé. Cela grâce à des conditions de vie sans cesse améliorées et les progrès en médecine et dans la science. Les nombreux tableaux et photographies avec des portraits de personnes très différentes, dont l'histoire de vie a marqué leurs visages, montre non seulement qu'il y a une vieillesse mais qu'elle a de nombreux visages. Que le rêve de «l'éternelle jeunesse et beauté» soit

«Les humains modernes n'ont pas appris à aimer la vieillesse, mais ils ont appris avec succès comment demeurer jeunes dans la vieillesse»

François Höpflinger

très ancien est rappelé par l'image de Cranach «La fontaine de Jouvence» et le «Portrait de Dorian Gray» par Oscar Wilde.

Élévation de l'espérance de vie

Sur la base de faits et de données, il est, entre autres, montré que:

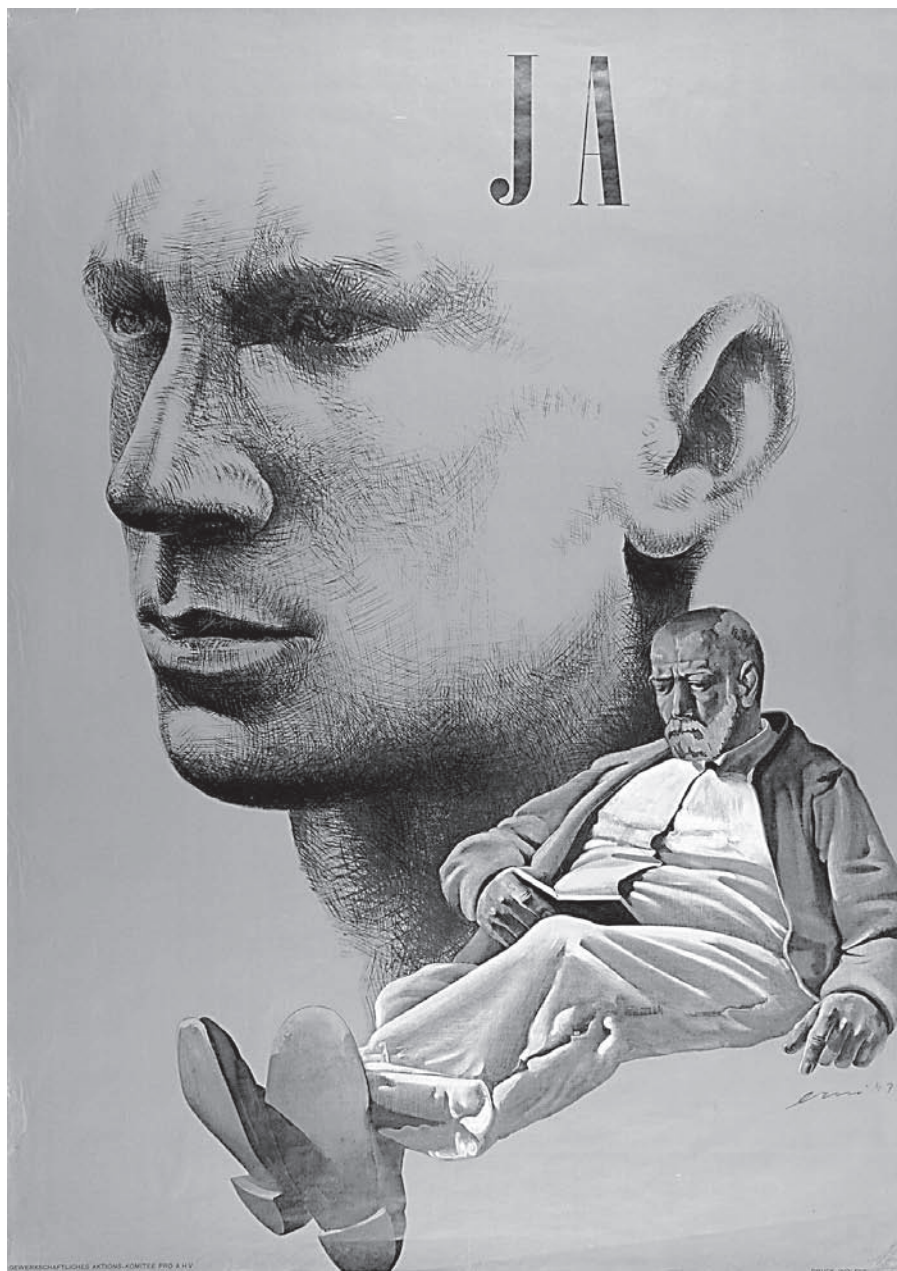
- En 1860 (début du recensement moderne), environ 5% de la population suisse avait plus de 65 ans, alors qu'aujourd'hui, elle représente quasi 17%.
- Durant la même période, la proportion des plus de 80 ans a passé de 0,4 à 4,8% et le nombre des centenaires ou plus vieux a passé de 7 femmes/3 hommes à 1'114 femmes/218 hommes en 2010.
- La mortalité et la mort touchent aujourd'hui avant tout la vieillesse, alors qu'auparavant tous les cercles de population étaient concernés, et qu'en particulier les (petits) enfants et les mères étaient en danger.

Différents graphiques montrent en outre, comment au cours des dernières décennies, du fait de l'élévation de l'espérance de vie d'une part et du taux de naissances en baisse d'autre part, la proportion des personnes âgées a fortement augmenté et augmentera encore avec l'arrivée à l'âge de la retraite des années à forte natalité.

Modification de l'image de la vieillesse

Cependant, avec l'augmentation de l'espérance de vie, il est nettement évident que l'image de la vieillesse s'est également modifiée. Tant et si bien qu'aujourd'hui on distingue un troisième âge - largement autonome et individuellement défini - d'une quatrième «période de vie fragile», durant laquelle les personnes dépendent davantage du soutien et de l'aide de tiers. Des différences sont

Affiche du comité des syndicats appelant à accepter l'AVS en 1947 (Hans Erni)



soulignées surtout par les anciens portraits, comme par exemple, celui d'une vieille femme par Albert Anker et des photos de septuagénaires au début du 20ème siècle, ainsi que des photos d'actuels septuagénaires, qui déterminent activement et eux-mêmes leur vie.

Un contraste consiste également avec les «dix règles de santé pour les semestres avancés» d'un guide médical du début du 20ème siècle (Dr Hoppele's, médecin de famille, Lucerne/Meiringen/Leipzig 1923), où il ne s'agit pas seulement d'un mode de vie adapté à un âge avancé, mais également d'assumer son propre âge.

Une vitrine est consacrée au marché, en continuelle expansion et permettant de moins en moins une vue d'ensemble, de produits «anti-aging» avec des photos de stars célèbres du cinéma, du rock et pop, qui promettent une éternelle jeunesse, car certes tous veulent devenir vieux mais personne ne doit être vieux.

De la vieillesse nécessaire à la sécurité sociale

L'exposition rend également conscient que jusque dans l'histoire récente, la misère dans la vieillesse était largement répandue dans notre pays avant de devenir, avec l'augmentation de l'espérance de vie, un sujet politique. A l'exception de la création en 1918 de la Fondation pour la vieillesse (actuellement Pro Senectute) pour



Aperçu de l'exposition (photo Patrick Weyeneth)

apporter une aide à la vieillesse nécessaire avec des collectes de dons et pour améliorer la vie des personnes âgées dans les asiles, c'est avant tout l'introduction de l'AVS (1947) et son extension par étapes ainsi qu'après l'introduction en 1973 de la prévoyance professionnelle obligatoire que la sécurité sociale dans la vieillesse s'améliora.

Elle illustre de plus comment la situation de logement s'est modifiée: d'asiles pour nécessiteux et vieux aux maisons de retraite jusqu'aux résidences pour personnes âgées comme le montre l'exemple d'un portrait vidéo de la Résidence Au Lac à Bienne. Tout comme le passage de «l'âge chameilleur» racontant des contes au 19ème siècle à celui de grands-parents s'occupant affectueusement des petits-enfants, qui, de plus, sont souvent les personnes de confiance les

plus importantes dans un environnement familial toujours moins stable.

Le jeu de la vieillesse

Dans la salle du dôme au premier étage, les visiteuses et visiteurs trouvent en outre un large spectre d'informations sur différentes institutions vieillesse et - installé au milieu de la salle - le jeu de la vieillesse qui rappelle celui de «hâte-toi lentement». Il invite petits et grands à se lancer, à coup de dés, dans le parcours de vie pour tenter d'atteindre 100 ans.

L'exposition, complétée par des pistes de réflexion d'écrivains, philosophes et gérontologues vaut la peine d'être vue à tout âge, car tous deviendront vieux comme nous avons tous été jeunes une fois. Elle incite à réfléchir à sa propre vieillesse, au rôle de la vieillesse dans la société, à son futur (rajeunissement ultérieur, sécurité sociale?) et rend attentif aux contradictions de l'accélération croissante et de l'obligation de rendement d'une part et de la proportion croissante de personnes âgées d'autre part.



Le grand-père et sa petite-fille endormie (Albert Anker, 1879)

Le musée est ouvert du mardi au dimanche de 11h00 à 17h00. L'exposition dure encore jusqu'au 7 juillet 2013. Les textes sont en français et en allemand. Chaque vendredi, l'entrée pour les seniors dès 70 ans est gratuite et ils bénéficient au «Café NMB» d'une réduction de 1 franc sur toutes les consommations, Davantage d'informations sous www.nmbienne.ch

Ciblé sur le domaine de la santé

Margareta Annen-Ruf, Déléguée CSA

L'Observatoire suisse de la santé (Obsan) fut fondé en 2001 par le Département de l'intérieur et la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé. Paul Camenzind, Directeur suppléant de l'institution, nous fournit un aperçu de ses activités.

Margareta Annen: *L'Obsan observe et analyse les problèmes et questions de la santé sur une base suisse, régionale et cantonale et soutient ainsi la Confédération, les cantons, les institutions dans la planification et la prise de décision dans le domaine de la santé. Comment s'est développé l'Obsan depuis sa fondation en ce qui concerne la palette des tâches? Quels thèmes sont aujourd'hui particulièrement ciblés?*

Paul Camenzind: Le nom «Observatoire de la santé» indique déjà sa tâche fondamentale qui n'a pas changé depuis 2001: Observer la santé de la population et le système d'offres de soins dans la santé et informer à ce sujet sous une forme appropriée. Nous intitulos cette dernière activité également «Etablissement de rapport sur la santé» qui comprennent chez nous des indicateurs de santé accessibles sur Internet ainsi que diverses publications, des rapports sur la santé au niveau national ou cantonal. Concrètement je voudrais nommer le «personnel de la santé» comme domaine de thèmes devenu le plus fortement un sujet central.

M.A.: *Parmi les mandataires de l'Obsan figurent, outre la Confédération et les cantons, également des institutions du domaine de la santé. Pouvez-vous en nommer quelques-unes?*

P.C.: Comme une plutôt petite institution, nous sommes très occupés, depuis des années, par des mandats de nos deux fondateurs, Confédération et cantons: nous réalisons plus de 90% de nos travaux à la demande de ces deux partenaires. En outre comme autre mandataire d'importance effective, citons la Fondation Promotion Santé Suisse, pour qui nous réalisons régulièrement de grands projets.

M.A.: *L'Obsan ne recueille lui-même aucune donnée, mais utilise les données disponibles pour ses activités. De la sorte, il se base avant tout sur l'Office fédéral de la statistique (OFS) ou y a-t-il encore d'autres sources?*

P.C.: L'OFS est notre principal partenaire dans le domaine de la production des données. Nous profitons, du fait de notre rattachement à l'OFS, de beaucoup de connaissances spécifiques de ses spécialistes. Toutefois, selon son mandat, l'Obsan ne doit explicitement pas travailler uniquement avec des statistiques de la Confédération. Autant que possible, toutes les sources de données en Suisse de bonne qualité dans le domaine de la santé et pertinentes pour le travail doivent être utilisées. Comme exemple, on peut indiquer les données de facturation des assurances maladie de base.

M.A. *Que se passe-t-il avec les résultats élaborés par l'Obsan à l'attention des mandataires en ce qui concerne le développement des soins de longue durée dans la vieillesse en Suisse, de la transformation des professions de la santé, du manque de médecins, de l'évolution des hôpitaux pour ne citer que quelques thèmes? Observe-t-on une mise en oeuvre, respectivement y a-t-il la réalisation d'une sorte de monitoring?*

P.C.: Lorsqu'un mandat est terminé, nous nous interrogeons de manière standard, si les attentes du «client» furent satisfaites et si le travail pourrait être utilisé pour le but prévu. Une telle interrogation intervient relativement tôt dans le processus et quelquefois nous ne savons pas encore quelles autres conséquences auront nos analyses. Nous en apprenons plus dans le cadre des contacts



Paul Camenzind

permanents avec nos partenaires et dans notre atelier clients annuel. De plus, l'Obsan est soumis tous les cinq ans à une évaluation externe, où la question de «l'impact» de nos travaux est à chaque fois un thème central.

M.A.: *En relation avec les études réalisées pour la démographie et les pronostics qui sont établis, entre autres sur le besoin de forces de travail pour les soins jusqu'en 2020 ou sur le corps médical, les chiffres sont simplement estimés et projetés dans le futur. Par contre, il y a le fait que depuis 1900 l'espérance de vie moyenne des femmes et des hommes a presque doublé et que, dans le même temps, l'image de la vieillesse s'est modifiée (rajeunissement socioculturel). Si ce développement est terminé reste un sujet sans réponse. On ne peut dire actuellement si ce développement est terminé, raison pour laquelle la question de la fiabilité des pronostics reste posée.*

P.C.: Les pronostics sont en effet un sujet «difficile» et les résultats obtenus ne sont aussi bons que les bases utilisées pour les établir. C'est pourquoi un des éléments essentiels pour l'établissement de pronostics est la présentation transparente de ces hypothèses. J'espère que nous avons réussi dans les études sur les thèmes que vous avez cités (forces de travail dans le domaine des soins, corps médical) à présenter explicitement les hypothèses relatives au développement de l'espérance de vie mais également à inclure le besoin en soins de la population âgée.

L'Observatoire suisse de la santé (Obsan)

Margareta Annen-Ruf, Déléguée CSA

Le mandat de prestations de l'Obsan est défini par la Confédération et les cantons par l'intermédiaire du «Dialogue Politique nationale de santé». L'organe de pilotage est composé d'un membre de la Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS), de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et de l'Office fédéral de la statistique (OFS). Un groupe d'accompagnement le soutient en terme de technique et de conseil.

Le travail est divisé en six domaines de compétences: «Coûts, financement, concurrence», «Population et recours aux soins», «Professions de la santé et offre de soins», «Santé mentale, maladie et handicap», «Promotion de la santé et prévention» ainsi que «Rapports de santé et monitoring».

Parmi ses tâches figurent, outre la collecte et l'analyse des données, également:

- Mettre à disposition des données et informations sur la santé économiques, pertinentes, scientifiquement fondées et faciles à utiliser.
- Combiner, analyser et présenter les données sur la santé, comme contribution à la planification et aux décisions dans le domaine de la politique de santé.
- Evaluer des mesures, des services de la santé et des structures de prise en charge et pour mettre en évidence les problèmes de santé au sein de la population ainsi que
- Proposer des améliorations et des innovations, à l'attention du Conseil fédéral et des cantons, dans le domaine des relevés et des registres de données pour pallier les lacunes que présenteraient les données existantes.

Large spectre de thèmes

Un coup d'oeil dans le rapport annuel 2012 montre le spectre large et varié des questions et problèmes de la santé que l'Obsan traite. En font par-

tie des études/évaluations/rapports, entre autres, sur

- Les conséquences des génériques sur le marché des médicaments
- Le transfert de prestations stationnaires au domaine ambulatoire
- Les soins de longue durée dans la vieillesse en Suisse - Evolution 2008-2011 et comparaison internationale
- Les différences cantonales de coûts dans le domaine de la santé en Suisse
- L'évolution du paysage suisse des hôpitaux 2000-2010
- La collaboration transfrontalière Allemagne - Suisse dans le domaine de la santé. Une évaluation du projet pilote dans la région frontalière Bâle Ville/Bâle campagne/Landkreis Lörrach, Phase II.

18 collaboratrices et collaborateurs se partagent (2012) 14 postes à plein temps. Le financement de base (10 personnes, dont un apprenti) s'effectue par le budget de l'OFS. Les autres postes (équivalent de 600 pour cent de postes répartis sur 8 personnes) sont financés par des moyens tiers.

On peut s'abonner gratuitement à un Newsmail électronique. De plus, sur le site Internet figurent des documents sur différents thèmes. L'adresse est www.obsan.ch

La société de performance existerait-elle aussi chez les vieux?

Michel Studer, Délégué CSA

Les spécialistes disent à juste titre que notre société de performance est susceptible de fabriquer plus de déprimés qu'autrefois. Je me souviens du «salut du retraité» que l'on évoquait dans les apéros d'ainés, salut qui consistait à lever la main en signe de surmenage en disant «pas le temps!».

Retraite devrait devoir dire relaxation, tranquillité, repos, vie calme et joyeuse. Plusieurs contacts avec des personnes que je savais très efficaces dans leur travail me donnent à penser que l'on devrait savoir et pouvoir le-

ver le pied assez tôt. Me vient à l'esprit la situation de ce collègue qui, sans trop réfléchir à dit «OUI» quand il fallait dire «NON». Il s'agissait de la garde de ses petits-enfants qui lui étaient confiés un jour par semaine, le vendredi. Il a une maison spacieuse avec un grand jardin, conditions idéales pour pratiquer l'art d'être grand-père s'est-il dit. C'était sous-évaluer la lourdeur de la tâche. Les 3 petites bêtes blondes qui devinrent quatre pour arriver à cinq représentent une charge considérable et une responsabilité qui n'est plus de notre âge, lui ai-je dit en voyant son énergie et son enthousiasme diminuer.

Ce bon vieux stress a plus d'un tour dans son sac; il nous guette et nous rattrape quand nous tombons dans les pièges tendus par une bonne volonté mal comprise. Les grands-parents, pris isolément ou en couple, ne sont pas les bonnes-à-tout-faire de leurs enfants. Ils ont droit à une quatrième phase de vie sereine et calme.

A l'époque où les parents sont chassés par le temps, où les achats du samedi, la broche du dimanche et le calendrier de la semaine qui déborde de rendez-vous vous obligent à courir d'un rendez-vous à l'autre, il serait bon que grands-parents et arrière-grands-parents offrent à la génération montante ce havre de calme dont les petits ont tant besoin.

Trop et trop peu ... on connaît la suite. Il ne faut pas que les jeunes se déchargent sur les moins jeunes du surplus de travail que leur imposent des engagements acceptés sans réfléchir. Il ne faut pas confondre le coup de main que l'on donne de bon cœur avec la prise en charge d'activités liées à des responsabilités qui ne sont plus de notre âge.

Les enfants sont d'excellents observateurs, même s'ils ne disent pas toujours ce qu'ils pensent de nous. Leur donner l'image d'une vieillesse usée, aigrie et frustrée parce que privée de ce qu'elle attendait ne les encouragerait pas. Revenons à la belle impression que peuvent et doivent laisser les parents, leurs parents et leurs grands-parents. Car disponibilité ne doit pas signifier le numéro que l'on compose quand on a mal organisé son samedi.

Maladies des vaisseaux coronariens - risque sanitaire élevé pour les femmes

Traduction Giornale del Popolo du 23 avril 2013. Article de Mme Dr. med.
Monia Bondio, Fondazione Cardiocentro, Lugano.

Il y a quelques semaines, l'Office fédéral de la statistique (OFS) à Neuchâtel, a publié les résultats sur les causes de décès en Suisse pour l'année 2010.

De ces indications, il ressort que la cause principale des décès pour les femmes en Suisse, ainsi que dans le monde occidental, est due aux affections des vaisseaux coronariens. Alors que 37% des décès de femmes sont attribués à ces affections, ce ne sont que 33% pour les hommes

Dans cet environnement, je signale qu'en comparaison avec les cas mortels causés par les affections des vaisseaux coronariens, le taux de décès provoqués par le cancer du sein est, avec environ 4%, nettement plus bas, ce qui souligne l'importance d'accorder davantage d'attention aux affections des vaisseaux coronariens. Mais qu'est ce qu'une affection des vaisseaux coronariens? Il s'agit ici de différentes pathologies qui touchent les artères coronaires, le système vasculaire cérébral [dans ce cas on souffre d'un ictus (apoplexie) ou d'une ischémie], les grands vaisseaux sanguins ou l'aorte, les anévrismes aortiques de la poitrine et de l'abdomen, les canaux périphériques.

Les affections des vaisseaux coronariens apparaissent chez les femmes environ 10 ans plus tard que chez

les hommes, car les femmes sont protégées avant la ménopause par la production d'oestrogènes. Après l'apparition de la ménopause, il est cependant conseillé d'avoir bien sous contrôle les propres facteurs de risques, pour réduire les risques d'affections des canaux coronariens. En fait partie un style de vie raisonnable. Cependant une visite chez le médecin de famille est conseillée, afin qu'il puisse effectuer les analyses de sang (contrôles du taux de cholestérol et de la glycémie). Si les valeurs sanguines (lipides, glucides) sont au-dessus des valeurs normales, le médecin va contrôler votre pression sanguine et prescrire une thérapie appropriée. En ce qui concerne le style de vie, il est important de se nourrir sainement et d'effectuer régulièrement des mouvements (par semaine 150 minutes de mouvement modéré comme une marche plus rapide). De plus les fumeuses devraient absolument renoncer à la fumée. Comme les résultats de différentes études le montrent, la fumée est pour les femmes un plus grand risque de santé que pour les hommes; par ex. avec 10-15 cigarettes par jour, le risque d'un infarctus est 3 fois plus élevés chez les femmes que chez les hommes.

Mieux vaut prévenir que guérir!

Qui est le CSA?

Le Conseil Suisse des aînés est l'organe de consultation du Conseil fédéral et des autorités pour les questions concernant la vieillesse. Il représente les demandes des personnes âgées dans les domaines économiques, sociaux et de société. Les 34 membres traitent les questions qui se posent à eux dans divers groupes de travail. Ils communiquent leurs prises de positions aux autorités et aux instances politiques.

Le CSA est constitué des deux organisations faïtières:

- Fédération des Associations des retraités et de l'entraide en Suisse (FARES)
- Association Suisse des Aînés (ASA)

Ensemble, les deux organisations représentent près de 200 000 seniors, membres de ces associations.

Agenda

Séance de la fraction ASA au CSA
Jeudi, 29 août 2013, 10h45, Berne

Séance de la fraction FARES au CSA
Jeudi, 29 août 2013, 10h45, Berne

Assemblée des délégués CSA
Vendredi, 6 Septembre 2013,
10h45, Ittigen/Berne

Préavis:

Manifestation d'automne CSA
«Avenir de la politique sociale»
Mardi 12 novembre 2013, Bienne

SSR Schweizerischer Seniorenrat
CSA Conseil suisse des aînés
Consiglio svizzero degli anziani

Impressum

EDITEUR

Coprésidence CSA
Michel Pillonel
Karl Vögeli
Tél. 031 924 11 00
info@csa-ch

Rédaction langue allemande:
Margareta Annen-Ruf
Tél. 033 251 36 13
margareta.annen-ruf@bluewin.ch

Rédaction langue française:
Michel Studer
026 422 26 22
michel-studer@bluewin.ch

Rédaction langue italienne:
Rosemarie Porta
091 971 90 66
rosmarieporta@bluewin.ch

Mise en page et production:
Lithouse, 3013 Berne
mail@lithouse.ch

Conseil suisse des aînés CSA
Secrétariat Worblentalstrasse 32
3063 Ittigen / Berne
Tél. 031 924 11 00