

Y a pas d'âge

«Tel a un grand foyer dans son âme et personne ne vient jamais s'y chauffer.»

VINCENT VAN GOGH



Entretenir les liens sociaux pour mieux vieillir

ADOBE STOCK

CONTACTS HUMAINS La solitude frappe toutes les catégories d'âge. Cependant, à partir de la retraite, la tendance s'accroît et pèse sur notre santé. Valaisannes et Valaisans n'échappent pas au phénomène.

Michel* a consacré sa vie à son travail. Ce journaliste régional avait ses entrées partout. A force de couvrir les événements du coin, il était connu comme le loup blanc. Invité à toutes les manifestations, il avait l'impression d'être très entouré. Cruelle déception à la retraite. Quasi plus personne ne lui fit signe. Les relations de travail n'ont que rarement à faire avec l'amitié. Pour Jeanne* aussi, la retraite fut très vite synonyme de solitude. Cette ancienne restauratrice s'aperçut avec désappointement que les clients, même les habitués, n'étaient pas des copains. Les exemples sont nombreux de gens qui peinent à conserver une vie sociale active lorsqu'ils cessent de travailler.

A long terme, la solitude rend malade psychologiquement et physiquement

C'est triste de n'avoir personne sur qui compter. Personne à appeler au milieu de la nuit en cas de problème. C'est triste, mais c'est surtout dommageable pour la santé. Avoir autour de soi une ou des personnes de confiance est primordial pour bien vieillir. Dans un rapport de 2020 consacré aux ressources sociales, Promo-

tion Santé Suisse souligne que les personnes dotées d'un bon réseau et impliquées dans un mécanisme d'échange mutuel reçoivent le soutien qu'elles attendent face à une situation difficile. «Il est prouvé qu'elles ont de bien meilleures chances de rester en bonne santé, qu'elles vivent plus longtemps, qu'elles se sentent mieux, qu'elles ont une vie plus heureuse avec davantage de sens, et qu'elles souffrent beaucoup moins souvent de dépression. A contrario, les personnes qui n'ont pas un bon réseau, qui souffrent de solitude, qui s'attendent à avoir peu d'aide et qui en reçoivent peu ont nettement moins de chances de rester en bonne santé et d'avoir une bonne qualité de vie. A long terme, la solitude rend malade psychologiquement et physiquement.»

Aller vers les autres, renouer les liens

À 60 ans, Dominique* s'est retrouvée seule. Brutalement. Le décès de son mari la coupe pour un temps du monde. Bien sûr, elle a ses enfants, mais ils vivent loin du Valais. «Au début, on a tendance à s'isoler. Après, on se secoue, on se reprend en mains. On entretient les relations, on renoue avec d'anciens amis.»

Dix ans plus tard, Dominique est épanouie. Quatre matinées par semaine, elle pratique un sport en équipe. «Gym, yoga, aquagym, etc. Entretien sa forme physique, c'est aussi très important pour le moral». Sorties entre copines, cinéma, théâtre, «toutes les occasions sont bonnes pour rencontrer du monde», lâche-t-elle dans un sourire. Cette grand-maman de 3 petits-enfants (bientôt 4), se rend régulièrement à Lausanne pour garder ses deux petites-filles. «Finalement, je ne suis pas souvent à la maison.» Autour d'un café, Dominique nous confie tout de même que «ce n'est pas facile d'établir un contact quand on est seule. C'est plus délicat d'aller en vacances ou au restaurant toute seule. C'est un encore autre pas à franchir.»

Profiter des offres existantes

Entretenir les liens sociaux n'est hélas pas si évident. Le manque de moyens, les maladies chroniques, les limitations en termes de mobilité, d'audition et de vision peuvent fortement les entraver. Marie* en sait quelque chose. «J'ai perdu une grande partie de ma capacité auditive à la suite d'un accident. Les prothèses que j'ai essayées jusqu'ici n'ar-

rivent pas à compenser cette perte d'audition. Sortir m'est devenu très pénible. Dès que nous sommes plus de trois à table, mes oreilles bourdonnent. J'ai la tête qui éclate. Impossible désormais d'aller au cinéma, au concert, au théâtre ou au restaurant. J'ai l'impression de m'enfoncer dans un silence qui m'isole du monde.»

Lorsqu'on est touché par la solitude, il ne faut pas hésiter à faire le premier pas, à aller vers les autres. Un petit bonjour au voisin, un sourire à la boulangère, un petit café sur une terrasse, autant d'occasions pour créer des liens.

Autre bon plan: profiter des offres de rencontres existantes. Dans le domaine du sport et du mouvement, un large programme de cours collectifs est proposé dans les communes valaisannes et par Pro Senectute Valais-Wallis. Ils permettent de pratiquer une activité physique selon ses capacités, de rester en forme et de développer ces fameux liens sociaux. Au niveau culturel, les bibliothèques et les musées offrent de nombreuses activités. Les tarifs AVS sont un atout supplémentaire pour en profiter.

Car n'oublions pas que les personnes âgées qui se sentent seules ont non seulement une espérance de vie plus courte, mais elles souffrent aussi plus souvent d'hypertension et de dépression. Elles font moins d'exercice, sont plus stressées et sont plus fréquemment atteintes de démence ou de la maladie d'Alzheimer. Une raison supplémentaire pour faire un premier pas vers les autres et entrettenir les liens sociaux. **FM**

*Noms connus de la rédaction

La page «Y'a pas d'âge» du 27 décembre traitera de l'aide au voisinage et plus particulièrement du projet KISS, en vigueur dans la vallée de Conches.

LE BILLET D'HANS LEUENBERGER

Retraité, Grächen



ISOLEMENT ET LIENS SOCIAUX

Dans les années d'avant et après-guerre, les familles nombreuses n'étaient pas rares. Dans ces temps économiquement difficiles où les deux parents devaient travailler, les enfants apprenaient tôt à soutenir et aider leurs parents. Avec le développement économique et celui de la formation initiale et continue, les enfants sont davantage autonomes et quittent plus tôt le foyer familial. Une nouvelle étape de vie commence pour les enfants et les parents. La proximité qui existait jusque-là permettait de s'épauler, apporter et recevoir des conseils et de l'aide. Un soutien important, car la perte d'un conjoint, d'un membre de la famille ou d'un proche est douloureuse et difficile à surmonter.

Après le décès de mon épouse, j'ai également été obligé d'organiser ma vie différemment. En construisant de nouveaux liens, en voyageant ou en participant à des cours, conférences ou manifestations, j'ai restructuré mon emploi du temps afin d'éviter l'isolement. Cependant les différentes offres existantes ne devraient pas être utiles que pour éviter l'isolement des personnes âgées. Nous, les seniors, devrions aussi avoir pour tâche de soutenir les autres. Une brève conversation est déjà un bon début et peut avoir un fort impact pour éviter de se sentir seul, exclu ou isolé.

ACTUALITÉ

Le jeudi c'est permis !

Tous les jeudis du mois de décembre, profitez d'une visite guidée gratuite de 12 h 10 à 12 h 40 de l'exposition «Les hauts et les bas en Valais. Philippe Schmid, reporter d'actualité». Photographies et extraits de films se font le reflet des nouvelles relayées par les médias (élections, inaugurations, incendies, etc.). Lieu: Médiathèque Valais, Martigny

Exposition participative «Sur vos murs»

Les résidents du Glarier Résidence médicalisée ont réalisé une sélection d'œuvres d'artistes valaisans choisies à l'arthothèque de la Médiathèque Valais. La visiter, c'est aussi l'occasion d'échanger avec les résidents, de découvrir des œuvres et de faire des rencontres. Exposition ouverte les mardis, mercredis, jeudis et vendredis de 15 à 18 heures au Glarier, rue de la Tour 8 à Sion, jusqu'au 29 mars 2024.

Des rencontres à portée de tous

Dans votre commune ou les environs, les moyens de rencontre sont multiples et variés. Renseignez-vous sur les activités proposées. Par exemple:

les groupes d'ânés permettent de se rencontrer et de partager des moments d'amitié. Ces groupes organisent régulièrement des activités de loisirs et même des excursions et des voyages accompagnés.

Les repas communautaires aiguisent l'appétit. On mange mieux lorsque le repas est synonyme de partage et de convivialité.

Animateurs et animatrices socio-culturelles rivalisent d'imagination pour proposer des activités ludiques et/ou didacti-

ques. Autant d'occasions de se divertir en bonne compagnie. On aurait tort de s'en priver.

Les foyers de jour accueillent pour quelques heures des seniors. De nombreuses activités sociales qui favorisent le maintien des capacités de l'autonomie de chacun sont organisées. Elles créent des liens étroits entre les participants.

Dans le Haut-Valais, l'association **Forum 60plus** offre une plateforme pour échanger en petits groupes et vivre de nouvelles expériences.

Pro Senectute Valais-Wallis propose toute une panoplie d'activités idéales pour créer ou recréer des liens sociaux.