

Vieillir en santé à Genève: l'approche novatrice du projet VieSA

Dr SAMUEL PÉRIVIER^{a, b}, NOÉMIE DE BOM^b, ELENI-MARINA ASHIKALI^c, IRINA IONITA^c, LAURA MASTROMAURO^{a, d},
AUDE THOLOMIER^a, Pre CATHERINE LUDWIG^d, CATHERINE BUSNEL^a et Pr CHRISTOPHE GRAF^b

Rev Med Suisse 2023; 19: 2035-40 | DOI: 10.53738/REVMED.2023.19.848.2035

Face au vieillissement de la population en Suisse, la promotion du vieillissement en santé reste un enjeu de santé publique. Cela représente un défi pour le système de soins encore principalement orienté vers les soins curatifs ou palliatifs. Il est clairement établi qu'il est possible de maintenir les capacités fonctionnelles des seniors en agissant précocement sur les comportements liés à la santé. Le projet VieSA (Vieillissement en santé), mené dans le canton de Genève, s'inspire du programme ICOPE de l'OMS et offre des perspectives novatrices pour promouvoir le vieillissement en santé pour et par les seniors, en s'appuyant sur le maintien des ressources des seniors plutôt qu'en ciblant les déficits éventuels.

Healthy aging in Geneva: the innovative approach of the VieSA project

With Switzerland's population ageing, promoting healthy ageing remains a public health issue. This represents a challenge for the healthcare system, which is still mainly focused on curative or palliative care. It has been clearly established that it is possible to maintain the functional capacity of older people by taking early action on health-related behaviors. The VieSA (Vieillissement en Santé) project in the canton of Geneva, inspired by the WHO's ICOPE programme, offers innovative ways of promoting healthy ageing for and by seniors, by focusing on maintaining seniors' resources rather than targeting any deficits.

LES ENJEUX DU VIEILLISSEMENT EN SANTÉ EN SUISSE

Selon l'OFSP, d'ici 2050, la population suisse pourrait compter plus de 25% de personnes de plus de 65 ans, contre 18,7% en 2019.¹ Le système de santé risque donc d'être mis sous tension avec l'augmentation du nombre de seniors dépendant de soins. Ces derniers ne représentent en réalité qu'une minorité des seniors les plus âgés. La majorité d'entre eux se considèrent comme étant en bonne santé.² Les trois quarts des 65-75 ans pratiquent régulièrement une activité physique correspondant aux recommandations et les deux tiers sont attentifs à leur alimentation.³

Les seniors constituent une ressource considérable pour la société en générale. Plus de la moitié sont impliqués dans des activités sociales (bénévolat, activités associatives ou soutien intergénérationnel).² En retour, l'intégration dans la société a un effet positif sur leur santé. Il est donc essentiel de préserver toutes les ressources de ce capital humain et social.

Le processus de vieillissement, très hétérogène d'une personne à l'autre, est très largement conditionné par les comportements de santé et les facteurs environnementaux au cours de la vie. Le genre, les disparités socioéconomiques et le niveau d'éducation influencent fortement les inégalités.^{4,5}

Or, il est possible d'agir sur les comportements pour maintenir les ressources des seniors en matière de santé, et ce même après 65 ans.⁶ Cependant, l'approche gériatrique classique, consistant en un dépistage et une évaluation systématique et standardisée des limitations et déficits au cours du vieillissement, rencontre certaines limites pour la promotion du vieillissement en santé. En effet, une fois les déficits installés, il est difficile de les corriger. Les questions du moment des dépistages et de leurs fréquences se posent également. Enfin, les seniors eux-mêmes préfèrent que l'on mette en avant leurs ressources, plutôt qu'une approche stigmatisante ciblant leurs déficits ou les présentant comme «fragiles». Au-delà de l'enjeu de santé publique, la promotion du vieillissement en santé est un enjeu sociétal impliquant un changement de regard sur le vieillissement.

Dans le cadre la loi sur la répartition des tâches, la promotion du vieillissement en santé se dessine niveau cantonal avec une forte implication des communes. Plusieurs projets ont vu le jour ces dernières années en Suisse romande, au niveau de la promotion de l'activité physique, de l'alimentation ou de la prévention de l'isolement des personnes âgées. À notre connaissance aucun de ces projets ne s'appuie sur le programme ICOPE.

Mais que signifie vieillir en santé? En quoi le projet VieSA inspiré du programme «Integrated Care for Older People» (ICOPE) de l'OMS propose-t-il une approche novatrice?

QU'ENTEND-ON PAR VIEILLIR EN SANTÉ?

Il n'existe pas une seule façon de vieillir, mais autant de vieillissements possibles qu'il y a de personnes. Si réussir son vieillissement est affaire d'accomplissement personnel, cela passe aussi, dans une certaine mesure, par le vieillissement en santé ou healthy aging. Selon l'OMS, vieillir en santé signifie

^aInstitution genevoise de maintien à domicile, 36 Av. du Cardinal-Mermilliod, 1227 Carouge,

^bService de gériatrie, réadaptation et de gériatrie, Hôpitaux universitaires de Genève, 1211 Genève 14, ^cPLATEFORME du réseau seniors Genève, 12 Av. Industrielle, 1227 Carouge,

^dHaute école de santé Genève, HES-SO (HEdS-Genève), 47 Av. de Champel, 1206 Genève samuel.perivier@hcuge.ch | noemie.debom@hcuge.ch | eleni-marina.ashikali@imad.ch

irina.ionita@plateformeseniors.ch | laura.mastromauro@imad.ge.ch
aude.tholomier@imad.ch | catherine.ludwig@hesge.ch | catherine.busnel@imad.ge.ch
christophe.graf@hcuge.ch

«développer et maintenir ses capacités fonctionnelles afin de jouir d'un état de bien-être».⁷ Elles sont des attributs liés à la santé permettant aux personnes de faire ce qu'elles apprécient⁷ et résultent des interactions entre les capacités intrinsèques de la personne (c'est-à-dire l'ensemble de ses capacités physiques et mentales) avec son environnement (physique, social et politique).⁷ Du fait du processus naturel de sénescence, de comportements à risque en matière de santé ou de l'accumulation de pathologies chroniques, ces capacités peuvent diminuer avec l'âge.

L'APPROCHE ICOPE

Dans le cadre de la décennie du vieillissement en santé (2020 – 2030), l'OMS a proposé un plan d'action international de prévention: ICOPE. Ce programme privilégie une approche du vieillissement en santé dans la communauté en mobilisant les capacités intrinsèques et l'environnement des seniors, tout en promouvant des comportements de santé positifs.⁷ Les capacités intrinsèques clés, identifiées par ICOPE, sont: les capacités locomotrices, la vitalité (notamment la nutrition), les capacités cognitives et psychologiques, ainsi que visuelles et auditives. Sont intégrés également les liens sociaux, l'adaptation de l'environnement et le soutien aux proches aidants.

ICOPE offre un cadre conceptuel et pratique pertinent pour la mise en place de la promotion du vieillissement en santé. Il invite notamment à considérer davantage, dans les plans de soins, les ressources disponibles des seniors, que leurs pertes

éventuelles. Il propose d'orienter les soins vers le maintien des capacités fonctionnelles que les seniors jugent nécessaires à leur bien-être et pour faire ce qu'elles souhaitent. C'est un objectif bien plus pertinent qu'une prise en charge qui se limiterait à traiter les pathologies chroniques.

ICOPE s'appuie sur un dépistage simple et rapide de chaque capacité (figure 1). Le dépistage conduit à une évaluation plus complète pour chaque baisse de capacité et à l'élaboration d'un plan de soins personnalisé. La personne est ensuite orientée vers les services de soins primaires et communautaires pour une mise en œuvre intégrée des interventions multidisciplinaires afin de répondre aux besoins identifiés figure 1.⁷ À chaque capacité correspond une filière gériatrique spécifique avec l'ensemble des interventions recommandées par l'OMS. ICOPE s'adresse aux professionnels des réseaux de soins primaires et communautaires. En l'absence de déficit constaté, il préconise de renforcer les conseils sur les comportements en matière de santé.⁷ Le projet VieSA offre ici un complément d'intervention.

LE PROJET VieSA

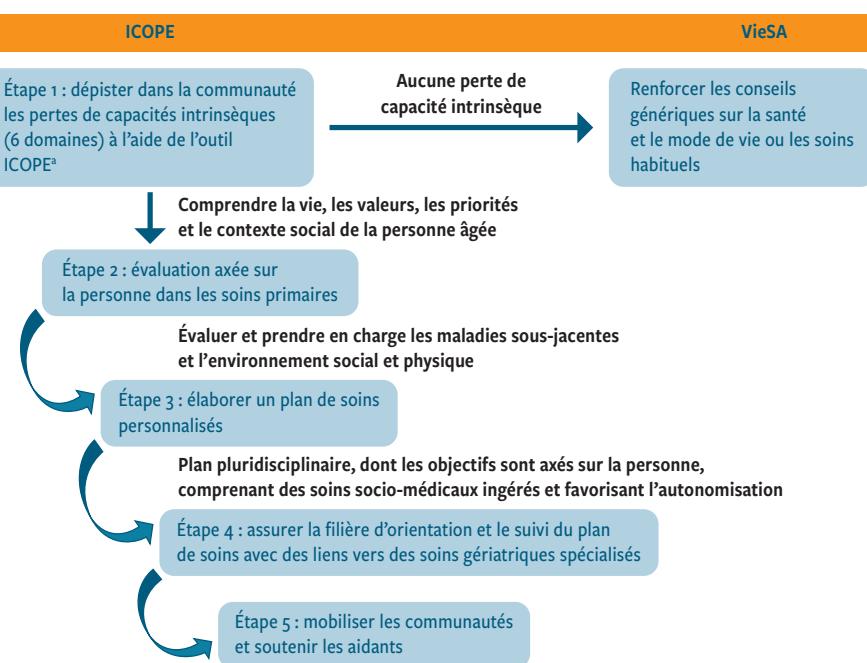
Le projet VieSA a été réalisé de novembre 2021 à octobre 2023, piloté par l'IMAD, les HUG, la PLATEFORME du réseau seniors Genève et la HEdS-Genève. Il propose aux personnes de plus de 65 ans vivant à domicile, de devenir actrices de leur vieillissement en santé en agissant favorablement sur leurs comportements quotidiens (figure 2).⁸ La période qui suit la retraite est une opportunité pour des modifications de

FIG 1 Cinq étapes du processus ICOPE

Le projet VieSA vient compléter l'approche ICOPE (Integrated Care for Older People).

^aOutil ICOPE d'évaluation des capacités.

VieSA: vieillissement en santé.



(Adaptée de l'OMS, ICOPE⁷).

comportements en matière de santé. VieSA s'adosse au programme ICOPE et vise à le promouvoir dans le canton de Genève. Il propose un accompagnement personnalisé aux seniors pour soutenir leurs capacités intrinsèques dans le but de promouvoir des comportements adéquats en matière de santé. Le manque d'information et de prise de conscience concernant les bénéfices des comportements de santé, les limitations physiques, le manque d'accès aux structures adaptées, l'isolement social ou le manque de moyens financiers sont autant de leviers sur lesquels il est possible d'agir.⁵

MÉTHODE DU PROJET VieSA

Il s'agit d'un projet en trois étapes dont l'objectif principal est d'évaluer la faisabilité, l'acceptabilité et l'utilisabilité d'un itinéraire personnalisé de vieillissement en santé avec un suivi interprofessionnel (**figure 3**).

L'étape 1 a consisté en l'élaboration d'un guide sur le vieillissement en santé. Une revue de la littérature scientifique a été réalisée concernant les interventions efficaces après 65 ans, ainsi que les recommandations issues des sociétés savantes, pour préserver les différentes capacités intrinsèques définies par ICOPE, auxquelles ont été ajoutées celles physiologiques.⁹ Cette information scientifique rendue accessible a été regroupée par capacité sous la forme de fiches d'informations. Chaque fiche recense, pour chaque capacité, les différents types d'activité identifiés comme scientifiquement efficaces et leur niveau d'efficacité.

La **figure 4** regroupe les interventions utiles au vieillissement en santé. Chacune d'elle, et plus spécifiquement la pratique régulière d'une activité physique, est susceptible d'agir favorablement sur plusieurs capacités.⁹

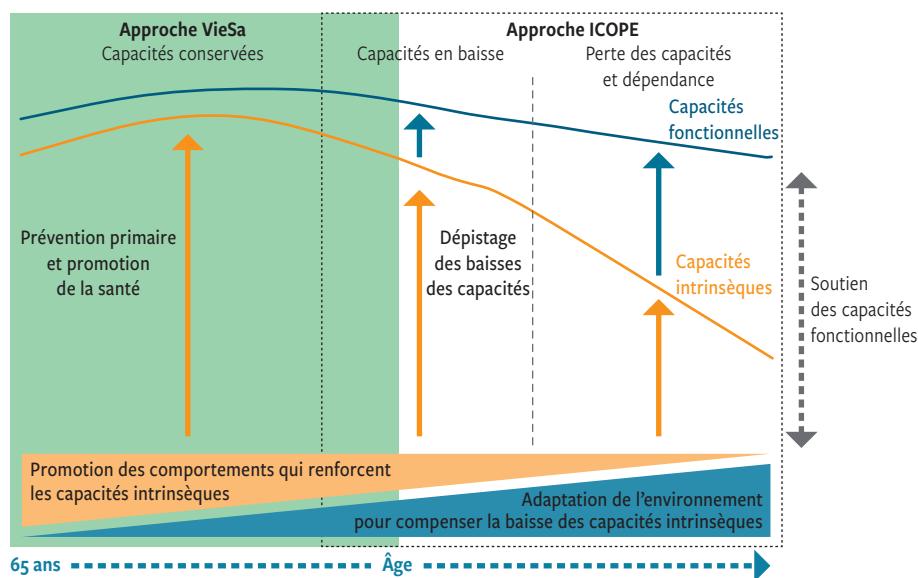
Pour favoriser l'accessibilité, le guide a été complété par un catalogue et une cartographie des prestations sociales et de santé disponibles sur le réseau genevois. Il a été élaboré en collaboration avec des seniors, des professionnels de la santé et du social et des représentants de communes, lors de cinq focus groupes, afin de mieux cerner les attentes et les besoins des acteurs du réseau. En établissant des liens avec les réseaux existants, le guide contribue à promouvoir un environnement favorable à la santé.

Les seniors sont sans aucun doute des ambassadeurs de choix du vieillissement en santé.¹⁰ Le guide a vocation à être l'outil d'une plus large diffusion des connaissances concernant les comportements aidant à maintenir les ressources des seniors. Il est destiné à toutes les parties prenantes du social et de la santé, tout autant qu'aux seniors. Ainsi, les interventions et les perspectives qu'il promeut, pourront être intégrées dans la vision de la santé des seniors et ce à tous les niveaux.

La seconde étape a consisté à modéliser un itinéraire de vieillissement en santé qui permette aux bénéficiaires de réfléchir à leur état de santé et à leurs comportements de santé tout en définissant leurs objectifs et priorités pour bien vieillir, ainsi que les moyens nécessaires pour renforcer leurs capacités intrinsèques. L'itinéraire propose une courte autoévaluation de l'état de santé et des éventuels obstacles à la mise en place des comportements de santé, laquelle pouvait être complétée par l'outil de dépistage proposé par ICOPE. Cette autoévaluation rapide permet l'élaboration d'un plan d'action individualisé et rend plus facile le contrôle régulier, par les seniors eux-mêmes, de leurs capacités. Les participants bénéficient d'un accompagnement, par des professionnels de santé, pour suivre l'itinéraire de santé et les aider à atteindre leur objectif personnel, à savoir le maintien

FIG 2 Fenêtres d'action de santé publique à différentes périodes de vie

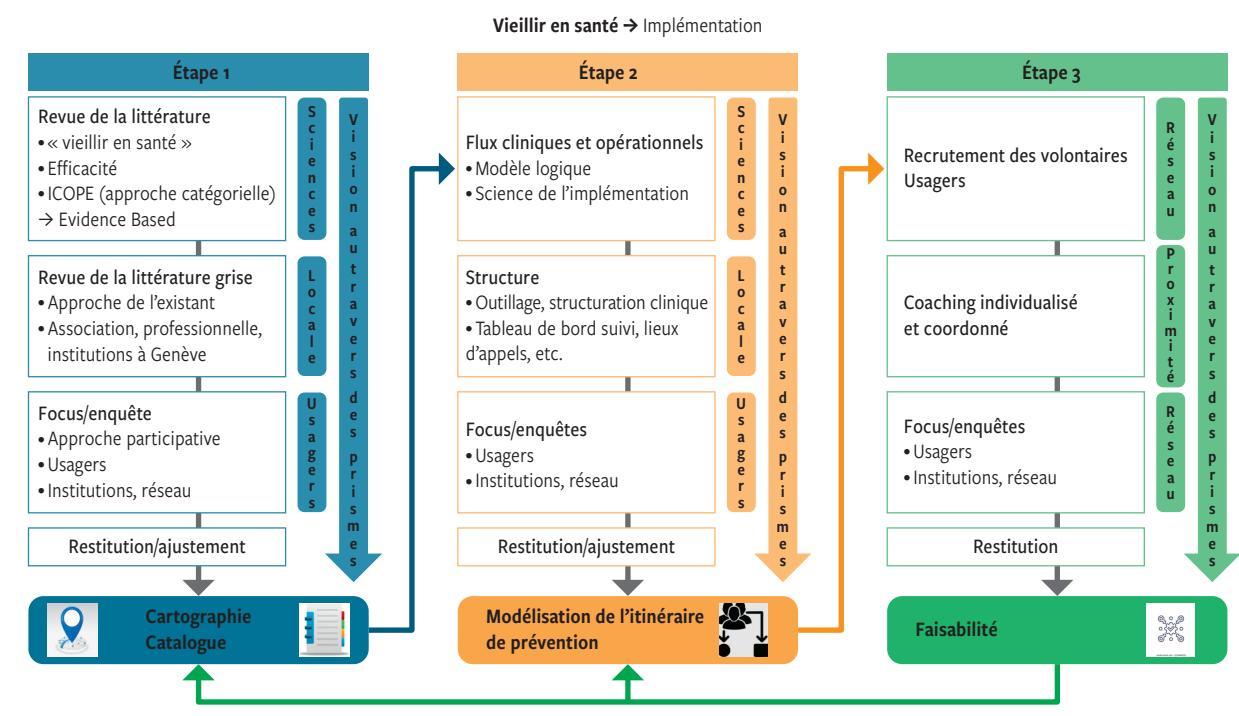
En vert: promotion du vieillissement en santé dans le cadre du projet VieSA.
ICOPE: Integrated Care for Older People; VieSA: vieillissement en santé.



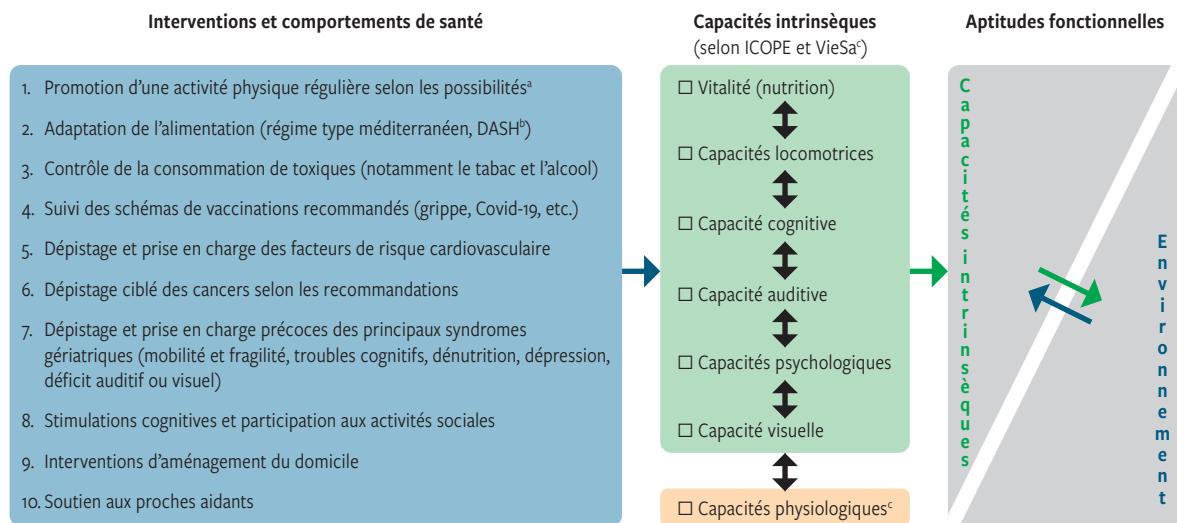
(Adaptée de l'OMS, ICOPE^{7,8}).

FIG 3 Étapes du projet VieSA

Étape 1: élaboration du Guide sur le vieillissement en santé. Étape 2: modélisation d'un itinéraire de prévention. Étape 3: étude de faisabilité.

**FIG 4** 10 Interventions qui favorisent le maintien des capacités intrinsèques

^aDe limiter la sédentarité jusqu'à une activité recommandée de 150 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine ou 75 minutes d'intensité soutenue. Simplement limiter la sédentarité durant la journée est efficace. ^bDietary Approaches to Stop Hypertension.⁹ VieSA: vieillissement en santé.



ou le changement d'un comportement de santé en vue de maintenir la capacité choisie comme prioritaire. Ils peuvent choisir le niveau d'implication du professionnel de santé (figure 5).

La troisième étape a eu pour objectif d'évaluer la faisabilité de la mise en place de l'itinéraire de santé individualisé. Les participants éligibles devaient être âgés de 65 ans ou plus,

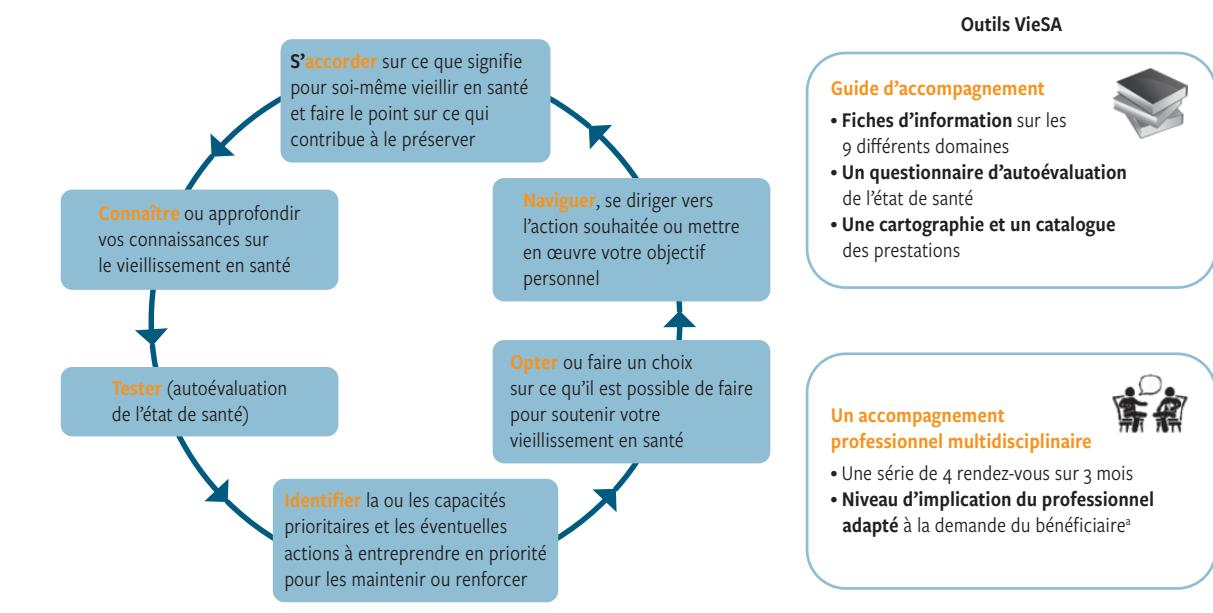
résider à Genève et maîtriser le français. Les personnes vivant en institution ou sous curatelle étaient exclues.

Le guide et l'itinéraire ont été présentés aux 30 seniors par une équipe de 12 professionnels (physiothérapeutes, infirmières, ergothérapeutes et diététiciens, assistants sociaux et médecin) au cours d'une série de 4 entretiens (à domicile puis par téléphone), répartis sur 3 mois.

FIG 5

Itinéraire de vieillissement en santé en 6 étapes-clés

^aRôles possibles du professionnel de santé: observateur, conseiller, modérateur, formateur, chercheur, conseiller, expert ou dirigeant.
VieSA: vieillissement en santé.



PREMIERS RÉSULTATS ET DISCUSSION

Sur 30 seniors volontaires, 29 ont participé aux rencontres à domicile avec un professionnel, dont 19 femmes. Les participants, âgés en moyenne de 75,5 ans ($\pm 5,5$ ans), étaient majoritairement des cadres intermédiaires ou supérieurs. Ils considéraient leur santé comme satisfaisante, voire bonne (27/28). Les premiers résultats montrent une très bonne acceptabilité de l'itinéraire en santé, du guide et de l'accompagnement professionnel.

Les volontaires étant majoritairement de haut niveau socio-culturel et déjà très sensibilisés en matière de prévention et de santé. Si l'accompagnement professionnel permet déjà une accessibilité du programme à différents publics, il conviendrait d'évaluer l'itinéraire auprès de populations plus à risque. Une adaptation du guide sous un format simplifié est en cours de création.

L'efficacité du processus sur le maintien ou le changement des comportements en matière de santé ou sur les capacités intrinsèques n'a pas été mesurée par cette étude dont ce n'était pas l'objectif.

CONCLUSION

Le projet VieSA, complément du programme ICOPE, se caractérise par la mise en avant d'un engagement actif des seniors dans le vieillissement en santé. Il promeut une orientation de leurs soins vers la préservation de leurs ressources et le maintien de leurs capacités fonctionnelles par une approche globale et intégrée. Il offre les moyens concrets pour intégrer ces nouvelles perspectives à tous les niveaux,

auprès des professionnels et des bénéficiaires, au niveau des organisations et, plus largement, des politiques sociales et de santé.

Conflit d'intérêts: Les auteurs n'ont déclaré aucun conflit d'intérêts en relation avec cet article.

Remerciements: Les auteurs remercient les financeurs privés, dont la Fondation Leenaards et la Loterie Romande, et les institutions impliquées (IMAD, HUG, HEDs et la PLATEFORME du réseau seniors Genève). L'équipe du projet VieSA adresse également ses plus sincères remerciements à tout-es les volontaires qui ont accepté de participer à cette étude.

IMPLICATIONS PRATIQUES

- Le programme ICOPE et l'outil ICOPE de dépistage permettent une évaluation rapide des ressources des seniors.
- Le guide d'accompagnement VieSA permet de diffuser une information de qualité pour permettre aux seniors d'agir sur la santé.
- Il permet de faire le lien avec les structures professionnelles et associatives existant dans le réseau local pour encourager la mise en pratique des conseils de santé.
- VieSA propose un outil global à l'attention des bénéficiaires, des associations et des responsables de la promotion de la santé, notamment au niveau des communes.

- 1 Office fédéral de la statistique. Population. Quoi de neuf? Panorama. Office fédéral de la statistique [En ligne]. 2020. Disponible sur: www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/enquetes/sgb.html
- 2 Office fédéral de la santé publique. Vieillir en bonne santé malgré les restrictions. Aperçu et perspectives pour la Suisse [En ligne]. 2019. Disponible sur: www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsförderung-und-prävention/gesundheitsförderung-prävention-im-alter/gesund-altern.html
- 3 Office fédéral de la statistique. Enquête suisse sur la santé 2017. Office fédéral de la santé [En ligne]. 2018.

- Disponible sur: www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/enquetes/sgb.html
- 4 Office fédéral de la statistique. Inégalités sociales en santé physique. Office fédéral de la statistique [En ligne]. 2020. Disponible sur: www.bfs.admin.ch/asset/fr/14817360
 - 5 Office fédéral de la statistique. Enquête suisse sur la santé et genre. Office fédéral de la statistique [En ligne]. 2017. Disponible sur: [https://www.bfs.admin.ch/asset/fr/15284970](http://www.bfs.admin.ch/asset/fr/15284970)
 - 6 Stuck AE, Moser A, Morf U, et al. Effect of health risk assessment and counselling on health behaviour and survival in older people: a pragmatic randomised trial. PLoS Med. 2015 Oct 19;12(10):e1001889.
 - 7 Manuel — conseils sur l'évaluation et les filières axées sur la personne dans les soins de santé primaires. Brazzaville: Organisation mondiale de la santé, Bureau régional de l'Afrique [En ligne]. 1^{er} janvier 2019. Disponible sur: www.who.int/fr/publications-detail/WHO-FWC-ALC-19.1
 - 8 **Organisation mondiale de la santé. Rapport mondial sur le vieillissement et la santé. Organisation mondiale de la santé [En ligne]. 2016. Disponible sur: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/206556>.
 - 9 Ashikali EM, Ludwig C, Mastromauro L, et al. Intrinsic Capacities, Functional Ability, Physiological Systems, and Caregiver Support: A Targeted Synthesis of Effective Interventions and International Recommendations for Older Adults. Int J Environ Res Public Health. 2023 Mar 1;20(5):4382.
 - 10 *Organisation mondiale de la santé. Promotion de la santé, Charte d'Ottawa. Organisation mondiale de la santé [En ligne]. 1986. Disponible sur: https://intranet.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf

* à lire

** à lire absolument