

« Les contacts avec le monde extérieur renforcent notre sentiment d'appartenance »

Une étude romande analyse la manière dont les personnes âgées atteintes de démence se déplacent dans l'espace public et ce dont elles auraient besoin pour participer davantage à la vie sociale.

Texte : Isabel Margot-Cattin

Les activités au grand air, les rencontres ou les balades dans la nature contribuent à notre bien-être. Cela vaut naturellement aussi pour les personnes âgées, avec ou sans démence. Les contacts noués à l'extérieur renforcent le sentiment d'appartenance – et aident les personnes atteintes de démence à garder l'estime de soi et la conscience de leur identité. Or il n'est pas évident de sortir de son domicile pour participer à la vie publique. Les seniors ont de la peine à se mouvoir et à se repérer dans un environnement urbain en perpétuel changement, au milieu du trafic, du bruit et des chantiers. Le risque de se perdre ou de faire une chute augmente, et dissuade bien des gens de sortir de chez eux.

Où intervient la participation sociale ?

Peu de recherches ont été faites sur la manière dont les personnes âgées, qu'elles souffrent ou non de démence, participent à la vie sociale en dehors de leurs quatre murs. Dans quels lieux se rendent-

elles ? À quel type d'activités se consacrent-elles ? Où se déroule la vie sociale des seniors ? Telles sont les questions auxquelles a tenté de répondre une étude réalisée ces dernières années en Suisse romande. Elle reposait notamment sur le questionnaire «Participation in Activities and Places Outside Home (ACT-OUT)», qui propose une liste d'endroits où se rendent les personnes âgées. Les participants devaient décrire leur fréquentation – présente, passée ou future – de tels lieux. Deux groupes de personnes âgées atteintes ou non de démence ont pris part à l'étude.

Inaccessibilité de nombreux endroits

Sans surprise, les résultats montrent que la participation des personnes âgées souffrant de démence à la vie sociale est fortement entravée. Elles négligent des endroits comme les parcs publics, qui permettent d'avoir de l'exercice ou de se reposer. Ou les lieux peu familiers et qui exigent un déplacement. Alors que de façon

« La participation sociale est essentielle pour les personnes âgées atteintes de démence. Elle influence leur état de santé et leur sentiment d'appartenance. »

générale la participation sociale diminue avec l'âge (-10 %), l'évolution est bien plus marquée chez les personnes atteintes de démence (-27 %) et correspond à un recul sensible du nombre et de la variété des lieux visités. Les endroits qui demeurent les plus fréquentés comprennent le jardin autour de la maison, les cabinets médicaux et les institutions de santé, les structures d'accueil de jour, la maison d'amis ou de proches, son propre voisinage et le restaurant ou café familial. A contrario, les centres sportifs sont boudés, tout comme les résidences secondaires,



Photo : Shutterstock

Les balades et rencontres en plein air font beaucoup de bien aux personnes âgées atteintes de démence.

les guichets bancaires ou postaux, les lieux culturels ou les bâtiments administratifs. S'agit-il d'un lieu à l'extérieur, est-il desservi par les transports publics ou atteignable en voiture, peut-on s'y rendre par ses propres moyens ou faut-il être accompagné ? Les possibilités de participation des personnes âgées sont influencées par toute une série de facteurs.

Nécessité des mesures de politique sociale

Les personnes âgées atteintes de démence sont confrontées à un monde extérieur en constant changement, qui restreint toujours plus la participation sociale si importante pour leur bien-être, pour leur santé et leur sentiment d'appartenance. Afin d'assurer l'inclusion sociale d'un maximum de personnes, il faut donc veiller à la manière de bâtir nos villes et villages, d'aménager nos communes ou d'organiser l'aide et les soins à domicile. Les mesures de politique sociale visant à rendre les communes accueillantes pour les

personnes atteintes de démence sont susceptibles d'améliorer l'accessibilité, la convivialité et l'intimité des lieux fréquentés par les personnes âgées. En outre, il faudrait accorder davantage d'attention et de ressources aux zones de détente situées dans la nature, afin qu'elles remplissent réellement leur fonction. À titre d'exemple, les parcs publics ainsi que les chemins pédestres au bord de l'eau ou en forêt doivent être sécurisés et faciles d'accès.

Isolement pendant la pandémie : un avertissement ?

La crise du coronavirus a montré à quel point il est important pour les seniors de participer à la vie sociale. Les mesures prescrites pour protéger la santé ont parfois massivement limité la participation des personnes âgées. Alors même qu'il est de notoriété publique que l'isolement social a des effets négatifs sur la santé psychique et qu'il augmente le risque de troubles cognitifs. Les conséquences à long terme de ces restrictions restent à étu-

dier. Mais il est d'ores et déjà clair qu'avec la pandémie, ce thème est plus que jamais d'actualité. Il reste à espérer qu'à l'avenir, les spécialistes et les décideurs du secteur de la santé, de l'action sociale et du monde politique se soucieront davantage de la participation sociale et sociétale de nos aînés. ■



Isabel Margot-Cattin

Dr en Ergothérapie,
Professeure associée à la Haute école spécialisée de Suisse occidentale (HETSL | HES-SO).
✉ isabel.margot@hetsl.ch



Pour en savoir plus :

L'étude est publiée sous le lien :
<https://bit.ly/2SE2AAA>