



## En bonne santé à tout âge !

**En 2045, le quart de la population sera âgée de plus de 65 ans. Face à cette évolution démographique, les changements sociétaux sont nombreux et l'enjeu pour la santé publique est de taille : permettre à cette partie de la population de rester en bonne santé le plus longtemps possible. Un nouveau plan d'action cantonal de promotion de la santé 65+ vise à y contribuer !**

Le conseiller d'État Laurent Kurth, chef du Département des finances et de la santé, s'en réjouit : « *Avec l'augmentation de l'espérance de vie, au moment de la retraite, on a encore un quart de sa vie à vivre ! La bonne nouvelle c'est qu'il est possible, même à un âge avancé, d'améliorer considérablement sa santé et de retarder nettement les atteintes et la dépendance par des actions de promotion de la santé* ».

En Suisse, selon les prévisions de l'Office fédéral de la statistique (OFS), la population des 65 ans et plus va passer de 1,46 million de personnes actuellement (18% de la population) à 2,7 millions en 2045 (26,4%). En effet, grâce aux avancées médicales et à de meilleures conditions de vie, [l'espérance de vie a augmenté d'environ 10 ans en 40 ans](#). On constate, toutefois, qu'à partir d'un certain âge, la santé se dégrade progressivement et l'individu vit plus longtemps avec des problèmes de santé. Il est cependant possible de maintenir et d'améliorer sa santé après l'âge de la retraite. Des aménagements dans l'environnement permettent aux personnes concernées de rester socialement intégrées et indépendantes le plus longtemps possible.

Un autre élément, souvent sous-estimé voire méconnu, est le rôle que les personnes âgées ont dans notre société. En effet, on a souvent tendance à aborder la question des seniors uniquement sous l'angle des coûts de la santé, alors qu'ils sont une ressource importante dans le lien intergénérationnel (dans la garde de leurs petits-enfants, par exemple) ainsi que dans l'investissement bénévole avec leurs pairs. Afin de limiter l'impact du vieillissement sur la santé physique et psychique des personnes de 65+, il est important de valoriser leur rôle et de renforcer leurs ressources tout en agissant sur les conditions cadres.

Un nouveau programme d'action cantonal de promotion de la santé 65+ permettra désormais de rendre encore plus accessibles, à l'ensemble du canton, les prestations de qualité déjà existantes mises en place par les partenaires du terrain.

Pour ne donner que quelques exemples :

- La gym à domicile permettra aux seniors dont la mobilité est fortement limitée de pratiquer de la gym à domicile sous la conduite d'une monitrice.
- Les tables d'hôtes permettront aux 65+ non seulement de partager un bon repas, mais aussi de garder voire de créer des liens.
- Les cours de prévention des chutes permettront de rester mobile plus longtemps, en diminuant le risque d'accident.
- Un accès facilité à toutes les informations concernant les 65+ permettra aux seniors de bénéficier pleinement de ces diverses actions.
- Un axe important sera également mis sur un environnement de vie favorable à l'activité physique, à une alimentation équilibrée, aux activités communautaires.

- Une offre de formation continue pour les professionnels et des collaborations plus fortes avec l'ensemble des acteurs de terrain viendront compléter le programme.

Ces différentes mesures contribueront à permettre aux personnes de 65+ d'être plus autonomes et indépendantes le plus longtemps possible.

**Contacts :**

**Lysiane Mariani, déléguée à la promotion de la santé, tél. 032 889 52 19 ;**

**Yves Grosclaude, chef de l'office du maintien à domicile, tél. 032 889 52 03.**

Neuchâtel, le 1<sup>er</sup> octobre 2018