



Volume 2
Numérisation

BASES ET EXEMPLES DE PRATIQUE

VIEILLIR EN BONNE SANTÉ — PROMOTION DE LA SANTÉ DES PERSONNES ÂGÉES EN SUISSE



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



Konferenz der kantonalen Gesundheits-
direktorinnen und -direktoren
Conférence des directrices et directeurs
cantonaux de la santé
Conferenza delle direttrici e dei direttori
cantionali della sanità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Vieillir en bonne santé avec l'aide du numérique

Les applications et les accès numériques ouvrent de nouvelles possibilités pour préserver et améliorer la santé physique, psychique et sociale des personnes âgées. Ils facilitent leur vie au quotidien, les incitent à adopter un mode de vie sain, leur offrent de nouveaux moyens d'obtenir des informations, de nouer et d'entretenir des contacts; de même, leur caractère ludique les enthousiasme souvent. La numérisation ouvre aux professionnels de nouveaux accès, permet des approches novatrices, améliore la mise en réseau des offres et simplifie la saisie des données. Elle constitue également un outil important pour relever les défis auxquels notre système de santé fait face. Enfin, elle permet de rendre la santé accessible à tout le monde et de maîtriser la hausse des coûts.

S'agissant de promouvoir la santé des seniors, le champ d'application des technologies numériques est vaste. Il va de l'accès à des informations sur la santé aux systèmes d'aide à domicile en passant par les applications de santé, les programmes d'activité physique, les contacts sociaux et le réseautage, les stimulations intellectuelles et les consultations médicales virtuelles.

Toutes les personnes âgées n'exploitent pas encore ces possibilités, tant s'en faut. Si l'utilisation d'Internet a augmenté dans tous les groupes d'âge ces dernières années, seuls 70 % des plus de 65 ans y recourent. Chez les personnes de 80 ans et plus, ce chiffre tombe à seulement 45 %. L'âge n'est pas le seul facteur déterminant: le niveau de formation, le revenu et, en partie, le sexe interviennent également. Les données statistiques ne permettent pas de savoir si les internautes exploitent aussi d'autres applications numériques ou s'ils ne font que rechercher des informations sur Internet et envoyer des courriels. Il n'existe pas davantage de chiffres indiquant dans quelle mesure les applications numériques servent à promouvoir la santé. Les témoignages de personnes âgées présentés dans ce numéro montrent que leur utilisation présente, tout comme la vieillesse, de multiples facettes.

La numérisation entraîne aussi de nouveaux défis, notamment le danger d'une fracture numérique qui renforcerait les inégalités sociales et sanitaires. Pour promouvoir l'égalité des chances et atteindre ainsi les non internautes, il est important de proposer des services complémentaires et des offres qui développent les compétences d'utilisation. On pense notamment ici à des cafés numériques, à des offres de proximité, à des projets intergénérationnels ou à des cours. En outre, associer des seniors au développement d'outils numériques permet de renforcer leur convivialité et, par conséquent, leur attractivité.

La numérisation peut engendrer de nouvelles vulnérabilités. L'utilisation de médias numériques peut conduire, par exemple, à l'isolement social ou à des comportements excessifs. La protection des données et la distinction entre sources d'information fiables et suspects constituent également des préoccupations.

Il est essentiel d'offrir aux personnes âgées le choix entre des offres numériques et analogiques, et de les sensibiliser aux opportunités ainsi qu'aux éventuels dangers et aux limites de la numérisation. De même, elles doivent toujours avoir la possibilité d'un contact personnel quand elles utilisent des offres numériques. Les professionnels et les personnes relais ont donc un rôle clé à bien des égards. C'est précisément à eux que la présente brochure s'adresse en priorité. L'objectif est de fournir au lectorat une vue d'ensemble des bases et des résultats issus de la recherche et de la pratique, de les sensibiliser à des développements récents et, par là même, de les inspirer et le soutenir dans son travail.



David Hess-Klein
Collaborateur scientifique, Office fédéral de la santé
publique OFSP, Unité de direction Promotion de
la santé et prévention

But et focus de la série « Vieillir en bonne santé »

La série de rapports « Vieillir en bonne santé » a pour but de renforcer et de développer la prévention et la promotion de la santé des seniors en Suisse. Elle met l'accent sur des principes fondamentaux et des thématiques actuelles, synthétise des bases et des tendances, émet des recommandations à l'intention des professionnels et donne un aperçu d'exemples de pratiques et de publications.

Elle s'adresse en premier lieu à des professionnels, mais sert également à informer les décisionnaires politiques et les personnes âgées intéressées. Elle s'appuie sur des bases stratégiques importantes telles que la Décennie pour le vieillissement en bonne santé (2021–2030) de l'ONU, la stratégie nationale Santé2030, la stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (MNT) et la stratégie nationale Addictions.

Le deuxième numéro de la série « Vieillir en bonne santé » s'interroge sur la manière dont la numérisation peut soutenir et renforcer la santé et le bien-être des personnes âgées. Il aborde également les défis que pose la transition numérique. L'accent porte principalement sur les seniors autonomes, qui n'ont donc pas besoin de soins. Les développements relatifs à l'intelligence artificielle ne sont pas considérés ici.

Table des matières

Les aînés ont la parole	6
<small>Bases</small>	
Gestion proactive du changement numérique	8
À quel point les personnes âgées sont-elles connectées ?	10
L'importance de la numérisation pour vieillir en bonne santé	12
Risques et enjeux liés au « tout numérique »	14
Conseils pour favoriser l'inclusion numérique des seniors	16
<small>Exemples pratiques</small>	
Sources d'inspiration en Suisse	19
Publications et observations	40

Les aînés ont la parole : utilisez-vous des applica- tions ou d'autres outils numériques pour votre santé ?

«Je n'utilise pas d'applications ou d'appareils numériques de santé pour la simple raison que je n'en ai pas besoin. J'ai mes «applications santé» personnelles, comme la salle de sport, la randonnée, le vélo et, en hiver, le ski. J'écoute mon corps et tant que je peux pratiquer ces activités sans problème, parfois avec mes enfants et petits-enfants, tout va bien pour moi.»

Josef Huwiler, 75 ans, Cham

«Je m'inquiète souvent pour ma sphère privée et la sécurité de mes données personnelles. Je crains également que la technologie soit trop complexe et qu'elle dépasse mes capacités. C'est pourquoi je suis prudente et n'ai pas encore testé d'outils numériques en ce qui concerne ma santé. Même si mon petit-fils m'explique patiemment les choses lorsque je le lui demande.»

Anna, 91 ans

«La formation m'a permis de comprendre comment télécharger une application en toute sécurité et de pouvoir répondre à mes besoins, j'ai d'ailleurs deux applications pour mes parcours à vélo qui me permettent de varier mes itinéraires, j'ai également téléchargé l'application Ecco SOS qui en cas d'accident me permet d'appeler directement les secours et de pouvoir me localiser.»

M^{me} Jaccard, 78 ans, Val-de-Ruz

«J'ai découvert l'application santé de mon iPhone qui me permet de compter mes pas lors de mes marches, elle me permet aussi d'avoir les données importantes me concernant et en cas d'urgence de pouvoir appeler directement mes proches. Je suis ravie d'avoir découvert ceci et de savoir l'utiliser.»

M^{me} Merat, 82 ans, Neuchâtel

«Pendant longtemps, j'ai utilisé mon ordinateur de manière efficace. J'avais une activité professionnelle. J'ai maintenant 84 ans. Le téléphone, l'ordinateur... la communication en général a changé. Je m'adapte dans une certaine mesure. Je suis obligée de le faire. Sinon, je crains de ne plus être capable de trouver et d'entretenir le contact avec la société — telle que je la vis actuellement. Ce sentiment d'inconfort n'est malheureusement pas compensé par les surprises intéressantes que la technologie d'aujourd'hui m'apporte de temps en temps.»

Marylise Klein, 84 ans, Lausanne

«Je possède une montre Garmin et je me suis fixé pour objectif de faire au moins 10 000 pas par jour. Cette montre me convient et me pousse à atteindre chaque jour mon objectif. Avec des promenades, des randonnées, de la natation dans le lac d'à côté ou des balades à vélo électrique, j'arrive chaque jour à deux ou trois heures d'activité physique en plein air.»

Karl, 83 ans

«J'utilise un podomètre. Quand j'ai bien marché, cette application me sert de récompense. J'utilise aussi SuisseMobile. Cela me permet de retrouver mon chemin lorsque je me perds. Et si j'ai besoin d'une information sur un sujet de santé, j'interroge Google. Je ne possède aucune autre application.»

M^{me} Müller, 79 ans, Erlinsbach AG

«Les outils numériques ont eu une influence positive sur ma vie. Ils me permettent d'accéder facilement à des informations de santé, de surveiller ma forme physique et même de communiquer avec mon médecin sans devoir sortir de chez moi. Ils m'aident à mieux prendre soin de ma santé et à me soucier activement de mon bien-être. J'estime toutefois qu'il n'est pas toujours évident de trouver les meilleures applications et des sources fiables.»

Hans, 66 ans

«Bonne question ! Je n'utilise encore aucune application de santé. Pour être honnête, je ne me suis encore jamais demandé ce qui pouvait exister. C'est peut-être dû au fait qu'en tant qu'entraîneur de volleyball, je suis en forme et habitué à des formes conventionnelles d'entraînement. Dans tous les autres domaines, je suis un adepte du numérique. Pour mes randonnées, par exemple, j'ai installé une application sur mon smartphone.»

Marcel Giger, 70 ans, Erlinsbach SO

Gestion proactive du changement numérique

De plus en plus de stratégies en lien avec la vieillesse ont franchi le pas du numérique. Ci-après une sélection d'exemples à différents niveaux organisationnels.

Que cela soit au niveau international, national, cantonal ou communal, les stratégies en lien avec la vieillesse ont pour objectif de permettre au plus grand nombre de profiter du changement numérique et d'en exploiter les possibilités, tout en minimisant les risques. Cette publication met l'accent sur la promotion de la santé des personnes âgées. Les stratégies ici présentées dépassent quelque peu cette thématique : d'une part, pour montrer les développements actuels dans des domaines voisins et les différentes priorités, d'autre part, pour souligner que peu de stratégies traitent spécifiquement du changement numérique et de la promotion de la santé des personnes âgées.

Stratégie internationale

Les objectifs numériques de la Décennie pour le vieillissement en bonne santé (2021-2030) de l'ONU ont été concrétisés. En 2021, la Journée internationale des personnes âgées des Nations Unies a été placée sous le signe de « l'équité numérique pour tous les âges ». L'accent portait sur la nécessité pour les seniors d'avoir accès au monde numérique et d'y prendre part raisonnablement.

Exemple de l'Allemagne

Le huitième rapport de l'Allemagne sur l'âge a permis de lancer un débat sur la manière dont les gens souhaitent vieillir à l'ère du numérique (Achter Altersbericht, en allemand). Voici les six domaines et champs d'action importants pour les personnes âgées ayant été retenus :

- Logement
- Mobilité
- Inclusion sociale
- Santé
- Soins
- Vie de quartier

Exemples nationaux

La stratégie Santé2030 du Conseil fédéral considère que le changement technologique et numérique représente l'un des quatre défis à relever de toute urgence. Pour utiliser les données de santé et les technologies, l'OFSP et l'OFS élaborent présentement le programme DigiSanté. Axé en particulier sur le système de santé et relié au dossier électronique du patient, il doit être mis en œuvre dès 2025. Il fonctionne en miroir avec les mesures mettant en œuvre la stratégie Suisse numérique.

L'Office fédéral du développement territorial (ARE) assure la promotion de toute une série d'idées novatrices avec des projets modèles. L'un des thèmes principaux de la présente phase 2020-2024 traite de la numérisation. Les cinq projets sélectionnés étudient comment assurer le service universel dans les régions périphériques et urbaines.

Exemples cantonaux

La politique en matière de vieillesse du canton de Saint-Gall considère la « numérisation et les nouvelles technologies » comme un domaine organisationnel et le combine avec le principe de « soins adéquats et promotion de la santé pour tout le monde ». Les possibilités numériques et les nouvelles technologies doivent venir soutenir les soins et les services de santé (Altersleitbild vom Kanton St. Gallen, en allemand).

La stratégie du canton de Bâle-Campagne accorde un rôle central à la prévention et à la promotion de la santé. Ces thématiques sont présentes dans tous les champs d'action. Ainsi, l'un des objectifs du champ d'action I, consacré à la participation, aux relations intergénérationnelles et à la numérisation, est de sensibiliser les personnes âgées aux aspects positifs de la numérisation pour leur en faire connaître les opportunités et dangers (Altersleitbild vom Kanton Basel-Landschaft, en allemand).

Pratiquement tous les champs d'action de la politique concernant la vieillesse du canton de Lucerne prennent le changement numérique en considération. En matière de formation, le principe directeur est le suivant : les personnes âgées utilisent les médias numériques selon leurs représentations et possibilités (Altersleitbild des Kantons Luzern, en allemand).

Au Tessin, la numérisation du système de santé constitue un élément important de la planification intégrée 2021-2030 de la loi sur la promotion, la coordination et le financement d'activités pour les seniors et de la loi sur les soins et l'assistance à domicile. Le document de référence stratégique propose notamment d'élaborer un plan d'action pour la numérisation et de développer l'acceptation des outils technologiques parmi la population (Cantone Ticino, en italien).

Exemples de villes et de communes

La numérisation et les nouvelles technologies constituent l'un des trois thèmes transversaux de la politique pour la vieillesse de la Ville de Zurich. Les nouvelles technologies doivent servir à l'autonomie, à la sécurité et à l'intégration des personnes âgées (Altersstrategie der Stadt Zürich, en allemand).

La politique de la vieillesse du Haut-Emmental traite la question des médias numériques en particulier dans le champ d'action « Information, coordination et communication » (Altersleitbild des oberen Emmentals, en allemand).

Exemples d'ONG

Pro Senectute Suisse donne aux seniors les moyens d'utiliser les nouvelles technologies de l'information. À l'aide de cours et d'informations, elle fait en sorte que les non internautes ne soient pas exclus de la vie sociale. L'organisation suit l'évolution numérique et intervient quand celle-ci dépasse les capacités des personnes âgées. Elle veille à ce que celles-ci disposent de suffisamment d'offres de remplacement et de temps pour s'adapter en cas de modifications numériques.

La numérisation fait partie des cinq lignes directrices de Promotion Santé Suisse : « La numérisation permet de renforcer la mise en réseau des prestations existantes et de fournir ces dernières de manière plus transparente et plus efficace; parallèlement, de nouvelles formes de promotion de la santé et de prévention se développent. Promotion Santé Suisse soutient la conception de solutions numériques, en veillant à ce qu'elles puissent être mises en réseau (interopérabilité des systèmes). »



Diana Müller
Responsable de projet, rapports « Vieillir en bonne santé »
Directrice de Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

À quel point les personnes âgées sont-elles connectées ?

Les technologies de l'information et de la communication sont importantes pour se renseigner et entretenir des liens au quotidien. Pourtant, les personnes âgées les utilisent moins souvent.

Les jeunes d'aujourd'hui évoluent dans un environnement numérique sans se poser de questions. Ils ont l'habitude de régler leurs achats ou de surveiller leurs données de santé via leur téléphone. Il en va tout autrement des personnes de plus de 65 ans. Elles n'ont pas grandi avec ces technologies, qui leur sont moins familières. Des études montrent par exemple qu'à l'échelle européenne, seulement 53 % des personnes âgées de 50 ans et plus utilisent Internet (König & Seifert, 2020). Des données comparatives de l'Office fédéral de la statistique indiquent certes une augmentation du taux d'utilisation d'Internet dans tous les groupes d'âge ces dernières décennies, mais il n'atteint toujours que 70 % chez les plus de 65 ans. Chez les moins de 65 ans en revanche, il grimpe à 97 % (OFS, 2022). Si chez les 65 à 79 ans, ils sont encore 85,8 % à utiliser des technologies de l'information et de la communication, Internet par exemple, ce chiffre tombe à seulement 45 % pour les 80 ans et plus (Seifert, 2022).

Utilisation de la technologie par les personnes âgées

Les technologies modernes, p. ex. les rappels de prise de médicaments par smartphone, peuvent constituer une aide précieuse au quotidien. Des études montrent toutefois que les personnes âgées n'ont généralement pas les compétences nécessaires pour s'en servir. Souvent, elles n'y voient pas non plus un avantage immédiat, de sorte qu'elles préfèrent les solutions analogiques, par exemple un contact direct au quotidien (Seifert, 2022). Avec l'âge, les aptitudes physiques et cognitives peuvent décliner, ce qui rend l'utilisation de nouvelles technologies difficile. Des considérations financières ou sociales, p. ex. la technophobie, peuvent également jouer un rôle. Une étude de tendance réalisée en Suisse (Seifert, 2022) sur une période de dix ans (2010–2020) illustre les pratiques d'utilisation chez les personnes de 65 ans et plus : dans les années 2010 à 2020, plus de 90 % des personnes interrogées avaient une télévision, une radio et/ou un téléphone fixe. La situation n'est pas la même en ce qui concerne les téléphones portables et les tablettes. Si, il y a dix ans, rares étaient les personnes âgées à utiliser ces technologies, en 2020, elles sont 63,7 % à se servir d'un smartphone et 40 % d'une tablette. On note à nouveau ici un écart entre les sous-groupes plus jeunes et plus âgés : 75,2 % des 65 à 79 ans possèdent un smartphone et 47,3 % une tablette alors qu'elles ne sont respectivement que 34,6 % et 21,9 % chez les 80 ans et plus.

Sources :

Office fédéral de la statistique (2022). [Accès des ménages à Internet 2002-2021](#).

König, R., & Seifert, A. (2020). From Online to Offline and Vice Versa: Change in Internet Use in Later Life Across Europe. *Frontiers in Sociology*, 5(4), 1–12.

Seifert, A. (2022). Digitale Transformation in den Haushalten älterer Menschen. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 55(4), 305–311.

« Les jeunes d'aujourd'hui, mais aussi de plus en plus de personnes âgées, vivent dans un monde où les technologies numériques courantes font pleinement partie de leur quotidien. »

Seifert, 2022

Diversité d'utilisation et entraves

Les principales raisons pour lesquelles les personnes âgées n'utilisent pas Internet sont des considérations de sécurité et l'idée que c'est trop compliqué. Souvent aussi, des tiers se chargent de faire des recherches sur Internet pour le compte de la personne âgée, ou alors la technologie est considérée comme superflue du fait des solutions analogiques (p. ex. se rendre au guichet d'une banque ou contact personnel). Les comportements d'utilisation traduisent une grande hétérogénéité: les personnes qui surfent sur Internet n'en font pas toutes une utilisation acharnée (60,4 %); certaines ne l'utilisent qu'occasionnellement (36 %), voire rarement (3,6 %). Près de la moitié des personnes qui n'utilisent pas Internet (46,8 %) s'en font une représentation négative ou ne s'y intéressent pas. Néanmoins, nombre d'entre elles en ont une image positive (35,5 %) ou sont pour le moins ambivalentes (17,7 %). Ces personnes doivent précisément être considérées comme groupe cible pour des offres de formation.

« La transformation numérique a beau progresser, des inégalités subsistent dans l'utilisation des technologies. »

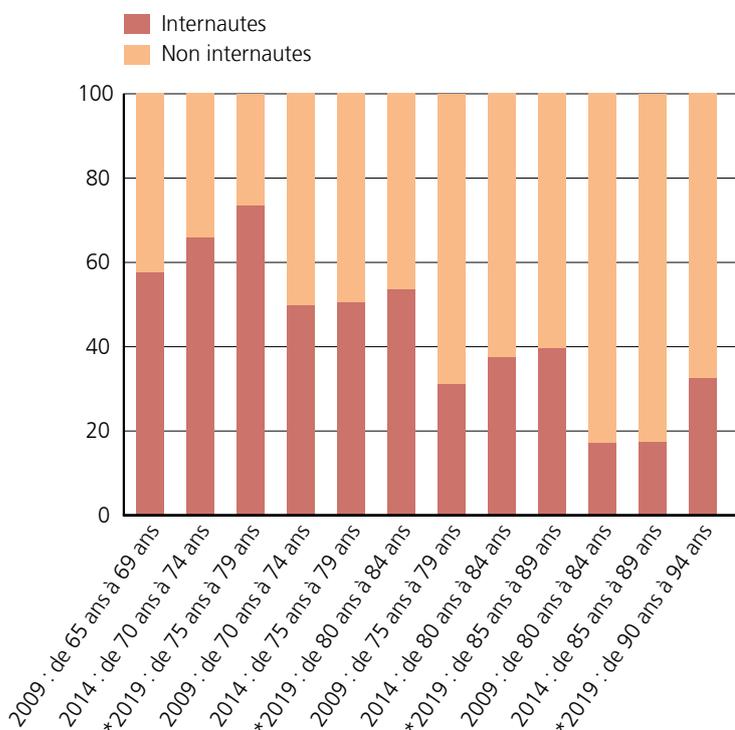
Seifert, 2022

Fossé numérique

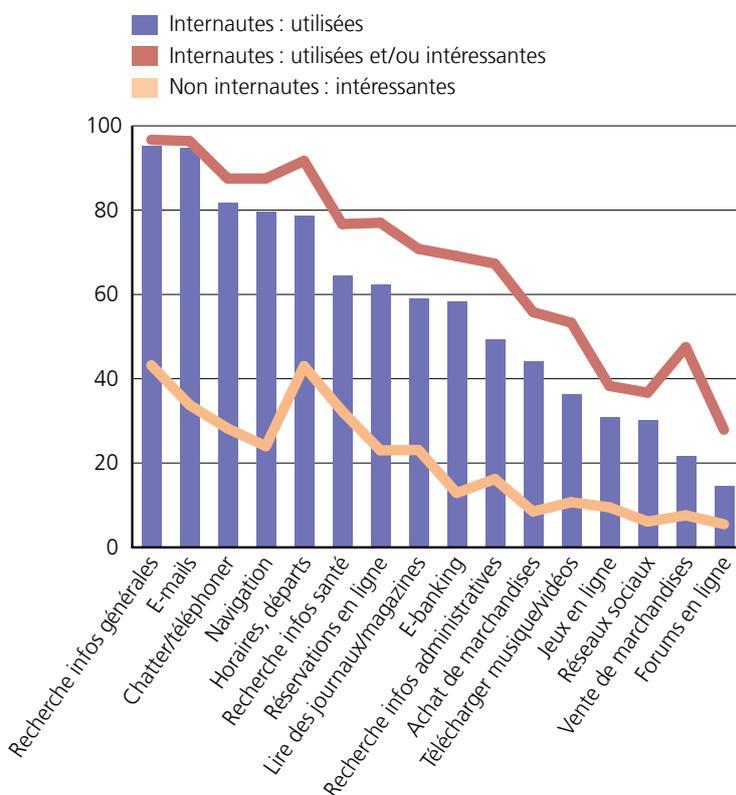
L'utilisation de la technologie fait de plus en plus partie de notre société. Il ne faudrait pas en conclure que le fossé numérique entre les jeunes et les seniors aura complètement disparu d'ici dix ou vingt ans. Dans les années à venir, en effet, de nouvelles technologies encore inconnues (mot-clé « intelligence artificielle ») viendront façonner notre quotidien. Le groupe des non-internautes est hétérogène tant dans ses caractéristiques que dans ses comportements; pour cette raison, les offres et les interventions devraient toujours prendre en compte des solutions adaptées aux groupes cibles ou, mieux encore, des solutions individuelles.



Alexander Seifert
Collaborateur scientifique auprès de la Haute école de travail social de la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse



Fréquence d'utilisation d'Internet en fonction de l'âge (échantillon pondéré)



Applications utilisées et/ou intéressantes selon les internautes et les non-internautes

Source:

Pro Senectute Suisse (2020). Étude III, Digital Seniors 2020. Utilisation des technologies de l'information et de la communication (TIC) par les personnes de 65 ans et plus en Suisse

L'importance de la numérisation pour vieillir en bonne santé

Quelles opportunités la numérisation offre-t-elle pour vieillir en bonne santé ? À l'heure actuelle, les principales sont au nombre de cinq.

Accessibilité des informations sur la santé et la promotion de la santé

La numérisation simplifie l'accès à une grande quantité d'informations sur la santé. Grâce à des plateformes en ligne et aux applications de santé, les personnes âgées peuvent notamment accéder en permanence à des informations et à des aides à l'exécution en matière d'alimentation équilibrée et d'activité physique. Sur les sites dédiés à la médecine, elles trouveront des mesures de prévention et des conseils sur la manière de gérer les maladies. Ces connaissances faciles d'accès nous permettent de prendre des décisions éclairées pour vivre sainement et nous aident à modifier notre comportement et notre mode de vie.

Télémédecine

La télémédecine permet aux aînés de bénéficier de conseils et de traitements médicaux sans devoir se déplacer. Les consultations médicales par vidéo et le suivi à distance de maladies chroniques permettent un traitement et une médication plus efficaces, sans avoir à se rendre constamment à l'hôpital ou chez le médecin. La télémédecine favorise l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées tout en réduisant le coût des traitements et de la prise en charge. La numérisation se pose ainsi comme un facteur de succès déterminant pour le système de santé.

«La numérisation peut servir de passerelle pour promouvoir l'intégration sociale des personnes âgées.»

Wang et al., 2020

Suivi de santé et dépistage précoce

De nouveaux appareils mobiles permettent de surveiller en permanence certains paramètres de santé, notamment la fréquence cardiaque, la tension artérielle et la glycémie. Il est ainsi possible de détecter une évolution négative à un stade précoce et de mettre rapidement en œuvre les mesures médicales indiquées.

«L'accès à des informations complètes sur la santé aide à prendre des décisions en connaissance de cause et à avoir un mode de vie sain.»

Smith et al., 2020

Santé cognitive

La numérisation offre de multiples possibilités de stimulation intellectuelle et d'entraînement du cerveau. Les applications mobiles et les plateformes en ligne proposent des jeux, des énigmes et des exercices de mémoire qui peuvent préserver et améliorer les capacités cognitives. La réalité virtuelle est d'ores et déjà utilisée en réadaptation pour restaurer des fonctions cognitives et entraîner la mémoire.

Intégration sociale

La solitude et l'isolement social, des problèmes largement répandus dans notre société, s'accroissent avec l'âge. La numérisation peut constituer un outil précieux pour favoriser l'intégration. Les plateformes en ligne et les réseaux sociaux facilitent les échanges avec les membres de la famille, les amis et les personnes qui partagent des intérêts communs. La communication par vidéo renforce les relations personnelles et aide à préserver les liens affectifs, en particulier lorsqu'il est ou devient difficile de se rencontrer en personne. Les communautés virtuelles permettent également de partager des intérêts, des hobbies et même de nouer de nouveaux contacts. Grâce à la numérisation, les personnes âgées peuvent facilement participer à la vie de la société, se créer un réseau et s'impliquer activement, ce qui contribue à son tour à améliorer leur santé mentale et leur qualité de vie.

Conclusion : exploiter les possibilités et identifier les dangers

Dans l'ensemble, la numérisation offre un énorme potentiel pour promouvoir un vieillissement en bonne santé et aider les seniors à mener une vie épanouie et active. Il est toutefois important d'identifier les dangers qui guettent. Il y a, d'une part, le risque que les aînés s'isolent toujours davantage dans des mondes virtuels et négligent les contacts personnels. Il faut trouver un équilibre entre l'utilisation de plateformes numériques, les échanges virtuels et les contacts personnels. Il y a, d'autre part, le danger du fossé numérique pour les personnes âgées qui disposent de peu de moyens financiers ou n'ont pas accès à des équipements numériques; elles peuvent être exclues des avantages qu'offre la numérisation. Il faut veiller à ce que ces avantages soient accessibles à toutes les personnes âgées et à ce que leurs besoins soient pris en compte.



Peter Burri Follath
Responsable Communication,
Pro Senectute Suisse

Sources :

Smith, A. C., et al. (2020). The Digital Divide Among Low-Income Homebound Older Adults: Internet Use Patterns, eHealth Literacy, and Attitudes Toward Computer/Internet Use. *Journal of Medical Internet Research*, 22(11).

Wang, Q., et al. (2018). Online Communication and Social Well-Being: How Facebook, WeChat, and QQ May Influence Social Capital Among College Students in China and the United States. *Computers in Human Behavior*.

Risques et enjeux liés au « tout numérique »

Les outils digitaux comportent des risques en termes d'inégalité des chances, d'exclusion sociale, d'accentuation de la dépendance envers l'entourage et de non accès aux informations de santé.

Les outils numériques (applications de santé, sites Internet d'information médicale, portails d'assurances maladie, etc.) et la dématérialisation des prestations de santé (e-health) peuvent constituer des opportunités pour les seniors et apporter une réelle plus-value en termes de santé et de qualité de vie. Mais ils comportent également des risques, entre autres parce que la population âgée est très diversifiée. Il est donc difficile de créer un outil numérique « spécial 65+ » convenant à l'entier de cette catégorie de population. À titre d'exemple, les compétences numériques de base d'une informaticienne retraitée de 68 ans ne sont pas les mêmes que celles d'un ancien ouvrier agricole de 87 ans. L'état de santé peut également exercer une influence sur la capacité à utiliser une solution de santé numérique. Pour une personne de 80 ans souffrant d'arthrose aux mains, il va ainsi être difficile d'utiliser une application de santé sur un smartphone ou de se renseigner sur Internet sur des exercices de gymnastique à faire à domicile. Le coût du matériel et des abonnements peut aussi constituer un frein considérable pour certaines personnes âgées, en particulier pour celles vivant près ou en dessous du seuil de pauvreté. Par ailleurs, les seniors ne bénéficiant pas d'un entourage social proche — susceptible de les aider — peuvent se retrouver exclus de l'utilisation de certaines solutions numériques.

Inadéquation aux besoins et contraintes des seniors

De nombreux outils digitaux sont développés par des personnes jeunes pour des personnes jeunes ou du personnel médico-social, sans être testés ou validés auprès de seniors. Or, l'utilisation de ces outils technologiques s'avère souvent plus complexe que la « simple » recherche d'informations sur Internet. Elle nécessite la maîtrise d'une série d'opérations informatiques (création d'un compte utilisateur, définition d'un mot de passe, reçu d'un code d'identification à entrer dans le système, téléchargement de documents, etc.) qui peuvent se révéler compliquées ou décourageantes pour certaines personnes âgées (même celles utilisant régulièrement Internet).

«L'utilisation des outils numériques de santé s'avère souvent plus complexe que la «simple» recherche d'informations sur Internet.»

Rafael Fink

Manque d'alternatives au numérique

De plus en plus de services de santé, d'administrations et d'assurances maladie cherchent à généraliser un accès à leurs prestations par des moyens numériques (portail clients, tutoriels, etc.), souvent sans proposer d'alternatives analogiques (hotline téléphonique, formulaires papier, etc.) ou en les facturant en supplément. Ces organisations partent du principe que tout le monde possède un ordinateur, une tablette ou un smartphone et est capable de s'en servir, ce qui a pour effet d'exclure de nombreux seniors, en particulier parmi les plus âgés.

« Il est difficile de créer un outil numérique "spécial 65+" convenant à l'entier de cette catégorie de population. »

Delphine Roulet Schwab

Lacunes dans l'offre de soutien au numérique

Il existe beaucoup de prestations d'aide aux personnes âgées pour l'utilisation du numérique, mais ce soutien se concentre presque uniquement sur le conseil à l'acquisition et la formation à l'usage des outils digitaux (p. ex. cours d'informatique). Il n'y a en revanche que très peu d'offres de soutien technique et d'évaluation, alors que ces aspects sont également essentiels pour permettre une utilisation autonome par la population âgée et lui éviter de développer et/ou renforcer une dépendance envers l'entourage ou le personnel médico-social.

Crainte d'une violation de la protection des données

La crainte de voir ses données de santé divulguées et utilisées à mauvais escient constitue également un frein important pour certaines personnes âgées. Il est donc important que les outils numériques en lien avec la santé garantissent un niveau de sécurité élevé et que les éventuels risques encourus soient communiqués de manière transparente, de même que les règles de prudence à observer.

Pour pallier ces risques et éviter de créer une société numérique à deux vitesses, il importe de prendre en compte la diversité de la population âgée et de ses besoins, en créant des outils plus faciles d'utilisation et plus intuitifs, et en conservant en parallèle des solutions analogiques alternatives.



Delphine Roulet Schwab, Professeure à la Haute École de la Santé La Source (HES-SO), co responsable du senior-lab, Présidente de GERONTOLOGIE CH



Rafael Fink, responsable de la communauté du senior-lab et collaborateur scientifique à la Haute École de la Santé La Source (HES-SO)

Conseils pour favoriser l'inclusion numérique des seniors

Dans le cadre des travaux réalisés par le senior-lab, les conseils suivants ont été identifiés pour favoriser l'inclusion numérique des seniors.

Développer des solutions digitales adaptées

- Intégrer les usagers et bénéficiaires finaux dans le processus de conception, développement et évaluation des solutions, afin de mieux cerner l'hétérogénéité de leurs besoins et développer des technologies qui soient acceptées et utilisées.
- Considérer les limites fonctionnelles rencontrées par certaines personnes âgées dans l'utilisation de services numériques. Il s'agit notamment de concevoir des interfaces intuitives adaptées à des problèmes de vue, d'ouïe ou de manipulation d'écrans tactiles.
- Employer systématiquement un langage facile à lire et à comprendre (FALC) pour diffuser l'information afin de favoriser la littéracie en santé et une meilleure relation thérapeutique.

Favoriser la diffusion et l'acceptation des technologies auprès de la population âgée

- Présenter clairement l'utilité des services numériques et leur plus-value. Les personnes âgées sont souvent plus enclines à utiliser une technologie lorsqu'elles peuvent en tirer un bénéfice en termes de lien social, d'accès à l'information, d'autonomie et de sécurité.
- Passer par une personne ou une institution de confiance pour proposer une nouvelle technologie et faciliter son acceptation. Les proches, le médecin traitant ou un référent social peuvent jouer un rôle fondamental dans l'adoption d'une technologie.
- Éviter des technologies spécifiquement destinées aux personnes âgées qui peuvent être perçues comme stigmatisantes.

Accompagner les seniors dans l'utilisation des technologies

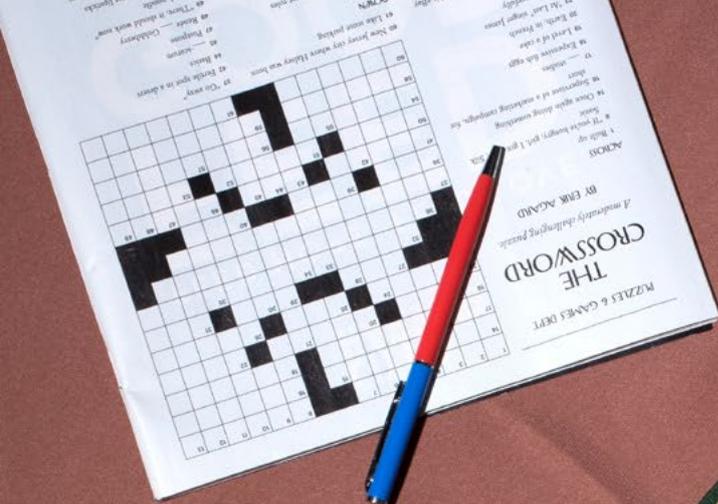
- Promouvoir l'apprentissage par la pratique avec des opérations, de préférence ludiques et conviviales, de complexité progressive qui stimulent la curiosité et promeuvent la confiance en soi. Des compétences à la fois techniques, sociales et pédagogiques sont nécessaires pour établir un lien de confiance propice à l'apprentissage.
- Éviter le jargon et les anglicismes. L'utilisation cohérente des termes, la répétition et les exemples sont à encourager.
- Mobiliser l'entourage social pour qu'il encourage la personne âgée à utiliser un outil numérique et qu'il la soutienne de manière informelle dans son utilisation.
- Développer une offre de soutien à bas seuil dans les espaces de vie des personnes âgées, par exemple dans le cadre d'un repas convivial de quartier ou à travers une permanence numérique d'une association d'âinés.



Rafael Fink, responsable de la communauté du senior-lab et collaborateur scientifique à la Haute École de la Santé La Source (HES-SO)



Delphine Roulet Schwab, Professeure à la Haute École de la Santé La Source (HES-SO), co responsable du senior-lab, Présidente de GERONTOLOGIE CH





Sources d'inspiration en Suisse

Les projets suivants, développés à l'initiative de communes, de cantons et d'organisations, montrent les multiples manières dont la numérisation peut venir en aide aux personnes âgées et promouvoir leur santé et leur bien-être. Ils émanent de pratiquement toutes les parties du pays et servent d'exemple pour nombre d'autres initiatives en Suisse. Leur intelligibilité et leur reproductibilité les rendent convaincants.

Les projets cités mettent l'accent sur la compétence d'utilisation, favorisent les contacts sociaux, encouragent l'activité physique, renforcent la santé mentale ou accompagnent les personnes âgées dans leur vie de tous les jours. Ils ont été développés en collaboration avec des seniors et combinent généralement des approches numériques et analogiques.

Des seniors agiles et en santé avec leur smartphone

Il n’y a pas d’âge pour apprendre à utiliser un smartphone. La Ville de Neuchâtel, en collaboration avec l’association Atic, met sur pied un nouveau cours gratuit pour les seniors.

En une heure, les participants, réunis en petit comité, apprendront à recourir sans peine à des applications de base, notamment en lien avec leur santé. Aujourd’hui, le numérique est devenu omniprésent et indispensable dans bien des domaines, qu’il s’agisse de payer ses factures, de prendre les transports publics ou de réserver un billet pour un spectacle. Mais bien des personnes non initiées se retrouvent au final exclues de la vie sociale. Une exclusion particulièrement marquée chez les aînés souvent physiquement isolés.

L’association Atic, qui s’engage contre cette exclusion, a lancé en 2022 le programme «À Vous — en santé avec son smartphone». L’objectif de ce projet, fortement soutenu par le canton de Neuchâtel, est d’atteindre les plus de 64 ans pour les former et les accompagner dans l’utilisation de leurs appareils au quotidien, en utilisant la thématique santé pour les sensibiliser au fait que ces appareils peuvent s’avérer de précieux alliés. Le cours est gratuit et est proposé le 1^{er} mercredi du mois pour un maximum de 4 personnes. À ce jour, 227 personnes y ont participé.

«Nous avons constaté que les participants venaient par intérêt et curiosité et nous avons tout de suite pu voir qu’il y avait un réel besoin en matière de technologie.»

Anouck Ismajli

Suivi du diabète, compteur de pas, rappel de médicaments, aide-mémoire ou encore initiation au sudoku numérique, tels sont quelques exemples d’applications utiles au quotidien. L’intérêt des participants actuels se porte notamment sur la sécurité de pouvoir appeler en cas d’urgence, sur les rappels de médicaments, sur le maintien des relations avec la famille à distance et sur les kilomètres parcourus.

<p>Nom du projet En santé avec son smartphone</p> <p>Responsable du projet Anouck Ismajli</p> <p>Organisation Association Atic Neuchâtel</p> <p>Lieu Neuchâtel</p> <p>Objectif Former et accompagner les seniors dans l’utilisation de leurs appareils au quotidien</p> <p>Groupe cible Seniors</p> <p>Procédure Cours de base gratuit, adapté aux besoins des participants</p> <p>État d’avancement du projet En cours de réalisation</p> <p>Site web www.atic-ne.ch/programme-avous</p>	
--	---

Une offre multiple en soutien au quotidien numérique

Les offres visant à promouvoir les compétences d'utilisation jouent un rôle important pour les personnes âgées non habituées à se servir d'appareils numériques. Différentes approches sont proposées, notamment des cafés numériques, des offres de proximité, des projets intergénérationnels ou encore des cours.

Pro Senectute, la Croix-Rouge suisse, des paroisses, des organisations de seniors et d'autres associations proposent de nombreuses offres. Toutes poursuivent un même but : aider les personnes âgées à utiliser des équipements numériques dans la vie de tous les jours. Des personnes âgées, des adolescents ou de jeunes adultes, tous bénévoles, répondent à des questions sur les ordinateurs, les smartphones et d'autres équipements et donnent des conseils sur le numérique au quotidien. Les échanges dans un cadre convivial sont également un élément important, tout comme les cours et une assistance individuelle. Pour que le plus grand nombre de personnes âgées puisse en profiter, ces prestations sont souvent proposées gratuitement ou à un prix modique grâce au travail de bénévoles, au soutien de fondations et à des dons.

Dans le canton de Soleure, des cybercoachs de Pro Senectute se déplacent au domicile des personnes âgées. Ils répondent à leurs questions et les aident à installer un nouvel équipement. D'autres offres, notamment des cours et des conseils dispensés par des bénévoles de la Croix-Rouge Jeunesse, sont proposées dans le canton de Bâle-Ville en un lieu central et facilement accessible. Généralement, le conseil a lieu là où il est souhaité et sous la forme voulue, à savoir dans le cadre de rencontres, à domicile ou par téléphone.

<p>Nom du projet Cyberthé et Cyberlunch</p> <p>Organisation Pro Senectute Arc Jurassien</p> <p>Lieu La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel</p> <p>Démarche Atelier informatique hebdomadaire animé par de jeunes adultes. Participation ponctuelle ou régulière.</p> <p>Caractéristique Transmission de savoirs dans un cadre convivial, avec café ou repas de midi</p> <p>Site www.arcjurassien.prosenectute.ch</p>	<p>Nom du projet Begleitung im digitalen Alltag</p> <p>Organisation Association Horizont</p> <p>Lieu Amriswil, Arbon, Frauenfeld, Romanshorn, Saint-Gall</p> <p>Démarche Accompagnement et soutien par des bénévoles dans le cadre de rencontres mensuelles, par téléphone ou à domicile</p> <p>Caractéristique Initiative de seniors, lancement du projet en 2018, création d'une association en 2021, extension progressive à d'autres villes</p> <p>Site www.horizont-online.ch (en allemand)</p>	<p>Nom du projet Handy-Café</p> <p>Organisation Église réformée de Zurich, district ecclésiastique n° 6</p> <p>Lieu Ville de Zurich, arrondissement ecclésiastique n° 6</p> <p>Démarche Café et collation gratuits, tous les deux mois environ. Des élèves du quartier expliquent comment fonctionne un téléphone portable et répondent aux questions des seniors.</p> <p>Caractéristique Partenaires : école primaire de Weinberg et Spitex Zürich Limmat AG</p> <p>Site www.reformiert-zuerich.ch (en allemand)</p>	<p>Nom du projet Computeria Innerschwyz</p> <p>Organisation Association Computeria Innerschwyz</p> <p>Lieu Schwyz</p> <p>Démarche Rencontre informatique mensuelle, ateliers, échanges à la cafétéria ou conseils à domicile</p> <p>Caractéristique Il existe d'autres associations du même nom qui proposent des offres comparables dans d'autres communes.</p> <p>Site www.computeria-innerschwyz.ch (en allemand)</p>
--	--	--	---

Plateforme Digital Facile

Une plateforme co-crée avec et à l'initiative de seniors pour stimuler l'apprentissage des technologies du quotidien par le biais d'un soutien convivial, intuitif et intergénérationnel adapté aux besoins de la population âgée.

Née d'une idée de seniors membres de la communauté du senior-lab, la Plateforme Digital Facile vise à favoriser l'utilisation des technologies à travers trois niveaux de soutien complémentaires :

«Ce projet bottom-up a impliqué des seniors dans la conception, la création et l'évaluation des contenus de la plateforme.»

Delphine Roulet Schwab

1^{er} niveau : tutoriels vidéo avec des contenus, un vocabulaire et un rythme adaptés aux besoins des aînés. Accessibles gratuitement, ces vidéos peuvent être utilisées par les seniors eux-mêmes ou servir comme outil de formation en open access pour les associations qui accompagnent des personnes âgées.

2^e niveau : blog d'entraide entre des seniors ayant besoin d'une aide ponctuelle et des jeunes (p. ex. apprentis et étudiants en informatique).

3^e niveau : plateforme d'annonces en ligne mettant en contact les demandes de soutien de seniors avec l'offre d'aide de jeunes et d'autres seniors. Les demandes sont centralisées et partagées via la plateforme. La demande de soutien peut se faire en ligne ou avec un formulaire papier, afin de permettre aussi aux personnes sans accès à Internet de demander de l'aide.

Nom du projet

Plateforme Digital Facile



Responsable du projet

Delphine Roulet Schwab,
Rafael Fink



Organisation

Senior-lab (La Source, HEIG-VD,
ECAL/HES-SO)

Lieu

Canton de Vaud

Objectif

Lutter contre la fracture numérique liée à l'âge et favoriser l'apprentissage et l'utilisation des technologies du quotidien à travers un soutien intergénérationnel

Groupe cible

Personnes âgées rencontrant des difficultés dans l'utilisation des technologies

Procédure

Trois niveaux de soutien complémentaires : tutoriels vidéo, blog, plateforme d'annonces en ligne

État d'avancement du projet

En cours de réalisation

Site web

www.senior-lab.ch

«Les principaux besoins identifiés en matière de santé concernent les applications des assurances maladie et la prise de rendez-vous en ligne avec le médecin.»

Rafael Fink

Ce projet bottom-up a impliqué des seniors dans la conception, la création et l'évaluation des contenus de la plateforme. Cette approche participative a permis de cibler les exigences du public cible et de co-crée des outils qui apportent une aide concrète. Les principaux besoins identifiés en matière de santé concernent les applications des assurances maladie et la prise de rendez-vous en ligne avec le médecin. Les contenus de la plateforme seront évolutifs afin de répondre aux besoins des personnes âgées confrontées à un système sanitaire toujours plus numérisé.



Au cœur de la pratique avec des thèmes liés au changement démographique

L'Institut de recherche sur le vieillissement de la Haute école spécialisée de Suisse orientale est engagé dans le plus grand projet de recherche conduit actuellement en Suisse sur la vieillesse et élabore des propositions testées en pratique avec un regard au-delà des frontières nationales.

Sabina Misoch, vous êtes en charge de l'ensemble d'AGE-INT. Quel est l'objectif de ce projet de recherche?

Nous visons à réunir plusieurs hautes écoles spécialisées de Suisse au sein d'un réseau de recherche afin d'acquérir des connaissances sur quatre défis majeurs et sur les opportunités offertes par le changement démographique. Les thèmes principaux sont les technologies au service des personnes âgées, l'activité professionnelle à la retraite, la prévention de la démence et la solitude des seniors. Nous souhaitons trouver des solutions compatibles avec la pratique et mettre ces connaissances à la disposition des décideurs, des professionnels et du grand public.

Vous observez l'évolution au Japon. Quelles sont vos principales conclusions?

Le Japon est un pays qui accorde une grande importance à la prévention. Sa méthode du « healthy ageing » lui donne une nette avance sur nous autres, pays européens, et nous avons beaucoup à en apprendre. Mes recherches portent essentiellement sur l'île d'Okinawa, qui fait partie des zones bleues et qui compte le pourcentage le plus élevé au monde de personnes très âgées. Pour vivre le plus longtemps possible en bonne santé, il semble très important d'avoir un « ikigai ». Il s'agit d'une raison de vivre ou de quelque chose qui donne envie de se lever chaque matin.

Comment s'effectue le transfert vers la pratique?

Nous avons développé des formats permettant au grand public d'avoir accès aux résultats de la recherche. Par exemple, lors du Age-Technology-Roadshow, une équipe parcourt la Suisse chaque automne avec une remorque promotionnelle accessible en chaise roulante pour présenter des technologies utiles aux seniors. Il s'agit, entre autres, de capteurs de mouvement, d'appareils de mesure des données vitales, de détecteurs de chute, mais aussi de robots sociaux et d'assistance.

Nom du projet

AGE-INT — Expertise internationale pour la vie des personnes âgées



Responsable de projet

Sabina Misoch

Organisation

Haute école spécialisée de Suisse orientale OST

Partenaires

Haute école spécialisée bernoise, Haute école spécialisée de la Suisse italienne (SUPSI), Université de Genève

Lieu

Institut de recherche sur le vieillissement de la Haute école spécialisée de Suisse orientale, Saint-Gall (conduite du projet)

Objectif

Rechercher conjointement des solutions inédites à quatre défis majeurs et étudier les opportunités offertes par le changement démographique

Groupes cibles

Décideurs, professionnels, grand public

Démarche

Travaux de recherche, mise en réseau, rencontres d'échange internationales, publications et conférences, travail de relations publiques, Age Innovation Prize

État du projet

En cours

Site

www.age-int.ch

Le numérique, pierre angulaire de la stratégie du 3^e âge à l'horizon 2035

Comment utiliser de nouvelles technologies de manière à aider les personnes âgées à être plus autonomes, plus intégrées et à vivre de manière plus sûre ? La Ville de Zurich mène actuellement des projets dans le cadre de sa stratégie du 3^e âge à l'horizon 2035 pour répondre à cette question.

La stratégie du 3^e âge à l'horizon 2035 a pour objectif d'exploiter le potentiel du numérique et des nouvelles technologies pour permettre aux personnes âgées d'être actives, autonomes et socialement intégrées. Dans le cadre de projets concrets, la Ville de Zurich développe l'information en ligne et contribue à ce que les seniors se familiarisent avec les nouvelles technologies. De nouvelles idées sont également testées. Une attention particulière est portée au fait que les nouvelles technologies ne doivent en aucun cas se substituer aux contacts humains. Elles sont davantage considérées comme un complément précieux qui ouvre de nouvelles perspectives.

Le site Internet Zürich im Alter créé en novembre 2021 fournit un aperçu complet de l'offre disponible pour les personnes âgées dans la ville de Zurich. Sachant qu'elles ne sont pas en mesure d'utiliser par elles-mêmes le répertoire des offres, des pistes sont actuellement étudiées pour renforcer leurs compétences numériques. Une première étape consiste à proposer une liste (site en allemand) des différents fournisseurs de cours d'informatique et de téléphonie mobile destinés spécialement aux seniors.

«Les nouvelles technologies ne remplaceront jamais les relations sociales. Elles offrent toutefois de nombreuses possibilités d'améliorer la qualité de vie, en particulier celle des personnes âgées.»

Andreas Hauri, en charge du service de la santé et de l'environnement de la Ville de Zurich

La stratégie 3^e âge à l'horizon 2035 s'attache également à promouvoir des technologies innovantes, spécialement conçues pour répondre aux besoins des aînés. Exemple concret : «l'appartement numérique pour personnes âgées», un espace de présentation qui offre un accès à bas seuil à la thématique. Il invite les personnes intéressées à tester des technologies qui facilitent la vie au quotidien et permettent de vivre en toute sécurité à un âge avancé.

Nom du projet

Digitalisierung und neue Technologien in der Altersstrategie 2035



Responsables du projet

Reto Bertschinger,
Nathalie Betschmann



Organisation

Service de la santé et de l'environnement,
Ville de Zurich

Lieu

Zurich

Objectif

Utiliser les nouvelles technologies pour renforcer l'autonomie, la sécurité et l'inclusion des personnes âgées

Groupes cibles

Personnes de plus de 65 ans, proches et professionnels

Démarche

État des lieux, approche Test&Learn, collaboration avec des groupes cibles, innovation ouverte

État du projet

En cours

Site (en allemand)

www.wohnenab60.ch
www.stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter
www.stadt-zuerich.ch/altersstrategie



Le numérique pour faire connaître son quartier

Les personnes âgées ne peuvent pas toutes participer en mode numérique, donc de manière adéquate, à la vie sociale. Le projet « SEE U » d'Erasmus+ propose de se familiariser de manière ludique avec les outils numériques et de développer des visites interactives.

Alina Bühler, vous faites partie du groupe spécialisé en charge du projet « SEE U ». Qui y participe ?

Le projet s'adresse aux habitants de Vienne, Prague et Ljubljana qui, dans leur phase post-professionnelle, ont envie de développer des visites de quartier et de partager leurs connaissances (en matière d'architecture, de musique et d'histoire par exemple). Le projet crée un sentiment de communauté au sein du groupe et permet de partager ce que l'on sait d'un quartier, par exemple, ou sur un sujet précis.

Comment les personnes âgées sont-elles impliquées ?

Un groupe, encadré par l'équipe de projet, développe des balades et les teste avec d'autres personnes intéressées. Une partie du groupe se charge de programmer la visite interactive dans l'application Actionbound. Les seniors peuvent ainsi s'aventurer de manière ludique dans une nouvelle expérience numérique.

À quelles difficultés le projet est-il confronté ?

Il n'est pas aisé de constituer des groupes dans les villes participantes. Nous y avons déjà des contacts, mais nous souhaitons aussi impliquer de nouveaux aînés. Au terme du projet, les expériences seront présentées dans un manuel et une boîte à outils en ligne pour être accessibles au public.

Quelle est la valeur ajoutée de cette approche participative ?

Notre recherche nous a fait constater que, dans le numérique, il existait de nombreuses offres POUR les seniors, mais peu, voire aucune, qui élaborent quelque chose AVEC eux. Mettre ensemble un projet sur pied crée un sentiment d'appartenance. Nous disposons d'une grande souplesse, de sorte que les participants n'ont pas tous l'obligation de franchir toutes les étapes prévues. Certaines personnes ne font que regarder. Nous avons également observé qu'au bout d'un certain temps, certains participants posaient plus facilement des questions, également d'ordre technique. C'est précisément le but visé.

Nom du projet

SEE U — Senior Explorers in Urban Environments



Responsables du projet

Pour la Suisse :
Alina Bühler et Simon Stocker



Organisation

Direction du projet et mise en œuvre :
queraum (Vienne), Letokruh (Prague), Third Age University (Ljubljana)
Groupe spécialisé : AGE Platform Europe (Bruxelles), GERONTOLOGIE CH

Lieux

Prague, Vienne, Ljubljana

Objectifs

Amener des seniors à développer des visites interactives par le biais d'une application
Transmettre des connaissances

Groupes cibles

Professionnels et seniors de plus de 65 ans

Démarche

Le projet Erasmus+ a démarré en décembre 2022 et se poursuivra jusqu'en novembre 2024. Il comporte trois phases :

- Recherche et constitution de groupes
- Développement et programmation de visites interactives
- Évaluation et mise au point d'une boîte à outils

État du projet

En cours

Site

www.see-u-project.eu (en anglais)

FriActiv — Parcours de découverte active

Comment développer une nouvelle offre d'activité physique attrayante, destinée à l'ensemble de la population et plus spécifiquement aux personnes âgées ? FriActiv propose de combiner activité physique et découverte. Gratuit, pour tout le monde, à proximité et en tout temps.

L'application FriActiv propose des parcours découverte attrayants, ponctués de suggestions d'activités physiques modulables dans le but d'inciter le plus grand nombre possible de personnes à bouger, quel que soit leur âge. Fribourg et Bulle ont été les deux communes pilotes du projet. D'autres communes de toute la Suisse sont sur le point de rejoindre l'application.

Les parcours permettent d'entraîner l'endurance, de découvrir les environs, de se défouler et de prendre l'air. De courts trajets sans obstacle constituent une offre motivante spécialement pour les personnes âgées. Basée sur les recommandations de la prévention des chutes, la catégorie « agile » propose des exercices de coordination et d'équilibre.

Nom du projet

FriActiv



Responsable du projet

Dominik Hugli



Organisation

Service du sport de l'État de Fribourg, Fédération fribourgeoise de gymnastique, Fribourg Tourisme, Pro Senectute Fribourg, Pro Infirmis Fribourg, Ville de Fribourg et Ville de Bulle

Lieu

Toute la Suisse

Objectif

Encourager la population au mouvement

Groupes cibles

Seniors, familles, enfants et adolescents, personnes à mobilité réduite

Démarche

- Contacter le service du sport
- Créer un groupe de projet local ou nommer des responsables de projet
- Définir des parcours, des thématiques et des postes
- Production
- Publication
- Animations ponctuelles de parcours

État du projet

En cours

«Nous avons eu l'opportunité de tester FriActiv avec un groupe de personnes âgées de 60 à 91 ans. Leur enthousiasme et leur motivation confirment que les exercices proposés sont accessibles à tout le monde.»

Marine Jordan, responsable sport culture et formation, Pro Senectute Fribourg

Cette prestation novatrice, qui implique les structures locales et les habitants dans une démarche participative, permet à la commune de valoriser son espace et son offre. Elle n'engendre aucuns frais d'infrastructure et peut être adaptée à tout moment à moindres coûts. L'application ne nécessite aucune signalisation sur le terrain. Les exercices peuvent aussi être présentés sur des panneaux à l'intention des personnes qui n'utilisent pas l'application. Des découvertes de parcours animées sont également proposées.

«La promotion de l'activité physique est un axe important du programme gouvernemental 2022-2026. FriActiv est pour nous l'occasion de créer une offre sportive et culturelle inédite.»

Jonathan Buchs, coordinateur de sports, Ville de Fribourg

Il ressort de la première année d'exploitation que les seniors trouvent cette application accessible, variée et ludique. La combinaison entre découverte et exercice physique les motive particulièrement.



Une application mobile pour promouvoir l'autonomie des personnes âgées

La plateforme électronique « StayFitLonger », qui propose des exercices physiques, un entraînement mental ainsi qu'un coach virtuel, vise à préserver l'autonomie des personnes âgées. Le programme, axé sur la vie quotidienne et testé dans trois pays, s'appuie sur des travaux de recherche.

StayFitLonger a pour objectif de préserver la mobilité physique, de prévenir les chutes et d'anticiper les déficits cognitifs en entraînant la mémoire, la concentration et les fonctions exécutives. La plateforme propose des exercices physiques pour éviter les chutes, un entraînement mental sous forme de jeux et des interactions avec un coach virtuel. Les exercices sont étroitement liés aux activités quotidiennes et s'efforcent de promouvoir l'autonomie des personnes âgées afin de leur permettre de rester à domicile aussi longtemps que possible.

Le projet montre l'importance qu'il y a à effectuer des exercices complexes associant activités physiques et mentales. Plus les exercices synchronisés sont nombreux, plus le cerveau humain améliore ses capacités. La plateforme, développée sur une année, est testée dans le cadre d'une étude randomisée contrôlée en Suisse, au Canada et en Belgique. Elle bénéficie du soutien du programme AAL – Active and Assisted Living de la Commission européenne, qui finance la recherche de solutions informatiques au profit de l'autonomie des seniors.

Nom du projet

StayFitLonger



Responsable du projet

Antoine Widmer

Organisation

HES-SO Valais

Partenaires

Leenaards Memory Centre du CHUV, MindMaze, HE-Arc, Pro Senectute Vaud, Institut universitaire de gériatrie de Montréal et une association belge de personnes âgées

Lieux

Suisse, Canada, Belgique

Objectif

Développer une plateforme électronique avec des exercices physiques et un entraînement mental pour préserver l'autonomie des personnes âgées le plus longtemps possible

Groupe cible

Personnes de plus de 65 ans

Démarche

- Élaboration d'exercices physiques et mentaux à partir d'autres programmes de recherche
- Développement de la plateforme d'application
- Essais avec 128 personnes de plus de 60 ans dans trois pays

État du projet

En cours

Site

www.hevs.ch

«Les solutions interactives ont ceci d'intéressant qu'elles répondent à un besoin général et améliorent concrètement la vie des gens.»

Antoine Widmer

D'autres offres proposent des objectifs et des contenus similaires. C'est le cas, par exemple, du programme d'entraînement basé sur la vidéo [HOMEX](#) de l'Université de Zurich (en allemand) ou de [équilibre-en-marche](#) du BPA.

Coach cérébral — pour un entraînement efficace au quotidien

Le programme d'entraînement numérique interactif aide les personnes âgées à maintenir leur cerveau en forme. Le mode de vie « neuroprotecteur » proposé stimule les performances et la santé cérébrales.

Les seniors souhaitent mener une vie agréable et rester autonome, une envie qui reste possible avec certains handicaps physiques, mais se complique lorsque les capacités mentales s'amenuisent jusqu'à la démence. Rien qu'en Suisse, on compte quelque 150 000 cas de démence, auxquels s'ajoutent 30 000 nouveaux cas par an. Le coût total de la démence est estimé à quinze milliards de francs chaque année.

Des résultats scientifiquement fondés prouvent qu'un mode de vie « neuroprotecteur » est bénéfique pour la santé et les performances du cerveau, réduit jusqu'à 40 % le risque de démence et augmente le bien-être, cela à tout âge. Hirncoach, une entreprise dérivée de l'Université de Berne, propose un coaching mental efficace et bénéfique, accessible via une plateforme numérique.

«L'entraînement mental ne se pratique pas assis derrière un bureau, mais au quotidien.»

Barbara Studer, spécialiste en neurosciences

Nom du projet	
Fit im Kopf – mehr vom Leben	
Responsable du projet	
Barbara Studer	
Organisation	
Hirncoach SA	
Lieu	
Virtuel (Suisse alémanique, Allemagne, Autriche)	
Objectif	
<ul style="list-style-type: none"> • Promouvoir la forme mentale et physique • Préserver l'autonomie 	
Groupe cible	
Principalement les personnes âgées de 65 ans et plus	
Démarche	
<ul style="list-style-type: none"> • Nouveaux exercices d'entraînement hebdomadaires à effectuer individuellement (motivations, exercices d'incitation, etc.) • Interaction des utilisateurs avec le coach mental ou d'autres utilisateurs via le chat et la communauté • Échanges dans le cadre de manifestations régulières en présentiel, avec des interventions de spécialistes du vieillir en bonne santé 	
État du projet	
En cours	
Site	
www.hirncoach.ch (en allemand)	

Les utilisateurs souscrivent un abonnement et ont ensuite accès à la plateforme numérique qui leur soumet toutes les semaines de nouvelles unités d'entraînement interactif comprenant des incitations, des exercices cognitifs et physiques ainsi que des vidéos. Une fonction chat et une communauté motivée permettent aux utilisateurs d'échanger entre eux ou avec le coach mental. L'offre numérique est complétée par des événements en présentiel, une occasion pour les utilisateurs de se rencontrer physiquement.

«Je soutiens Hirncoach car je tiens à rester en forme intellectuellement jusqu'à un âge avancé.»

Adolf Ogi, ancien conseiller fédéral

La fidélité au produit s'explique par son adaptabilité, le faible niveau de connaissances numériques requises, le caractère ludique et divertissant du programme et l'expérimentation du groupe au sein d'une communauté. La plateforme a été introduite progressivement l'année dernière et compte déjà plus de 10 000 utilisateurs assidus.

Relier les personnes et leur vécu à l'aide d'outils numériques

HiStory permet de relater des histoires au moyen d'équipements numériques et propose des outils aux facilitateurs pour coordonner les sessions de narration et rassembler des personnes. Les personnes intéressées sont invitées à raconter leur parcours de vie et à l'enregistrer.

HiStory a vu le jour dans le cadre d'un projet européen de recherche interdisciplinaire. L'objectif consistait à mettre au point un ensemble d'outils à l'intention des organisations souhaitant lutter contre l'isolement des personnes âgées. Le kit est disponible sur demande, par exemple pour des communes, des musées ou des écoles, qui peuvent ainsi rassembler des personnes désireuses de partager leur parcours personnel lors de rencontres avec un facilitateur et recenser des thèmes. Les récits sont finalisés en commun et enregistrés dans des capsules numériques pouvant être partagées avec les proches des participants ou avec le public.

Nom du projet

HiStory



Responsable du projet

Andrew Paice

Organisation

iHomeLab — Haute école de Lucerne (HSLU),
Technique et architecture

Partenaires

NOUS (AT), Austrian Institute of Technology
GmbH (AT), National Foundation for the
Elderly (NL), Studio Dankl (AT), Vicino Luzern
(CH), Ijsfontein – Gamewise (NL)

Lieux

Lucerne, Vienne (AT), Ammersfort (NL),
Zuphten (NL)

Objectif

Créer une boîte à outils à l'intention des
organisations désireuses de lutter contre
l'isolement des personnes âgées

Groupes cibles

Personnes âgées de 65 ans et plus et
groupes intergénérationnels

Démarche

Des sessions de narration rassemblent un
groupe de personnes pour échanger des
parcours de vie et les enregistrer. Une
sélection de ces témoignages est enregis-
trée dans un format pouvant être écouté
par les personnes intéressées.

État du projet

Achevé

Site

www.hi-story.eu (en allemand, anglais
et néerlandais)

«Les participants ont partagé leur histoire avec enthousiasme.»

Andrew Paice

Les rencontres sont animées par des professionnels du travail social ou des bénévoles motivés. Ceux-ci disposent d'instruments analogiques, comme des cartes d'humeur et divers objets, ainsi que d'une application d'enregistrement numérique. Un site Internet leur est proposé pour la gestion des participants et des récits.

L'enregistrement permet de valoriser les histoires personnelles et l'expérience des personnes âgées. Dans la mesure du possible, les gens se rencontrent physiquement et nouent de nouveaux contacts, un moyen de prévenir la solitude. Les récits parfois très personnels créent rapidement entre les membres du groupe des liens qui subsistent souvent après l'atelier.

Les tests de terrain en Suisse se sont déroulés à Lucerne, lors de la rencontre de quartier «Vicino». Plus de 70 personnes, dont 12 pour la Suisse, ont participé avec enthousiasme au projet.



Fini la solitude — Soutien par Internet pour lutter contre la solitude des seniors

Le programme d'entraide en ligne élaboré conjointement par des aînés et des professionnels propose des stratégies et des techniques psychologiques pour mieux gérer le sentiment de solitude.

Nombre de personnes âgées se sentent seules. Bien que des solutions existent, deux difficultés se posent : d'une part, seule une faible proportion d'entre elles sollicite une aide en face à face en cas de problèmes psychiques. D'autre part, les offres existantes visent essentiellement la création de nouveaux contacts. Des travaux de recherche mettent cependant en évidence que la méthode la plus efficace pour briser la solitude consiste à transmettre des stratégies influant sur la manière de penser. Comme les aînés sont toujours plus nombreux à utiliser Internet, des offres basées sur le réseau peuvent constituer une nouvelle approche.

«Se débarrasser d'un sentiment lancinant de solitude passe par un changement de la manière de penser et de percevoir les choses.»

Christine Dworschak

Le projet a pour objectif de développer un programme facile d'accès basé sur Internet pour briser la solitude des seniors par le biais de stratégies fondées sur la psychologie. Le programme propose un site Internet accessible par des équipements divers. Comme avec un manuel d'entraide, les utilisateurs travaillent plusieurs modules traitant de sujets variés (p. ex. les relations sociales, la solitude en pleine conscience). Les contenus prévoient des apports théoriques et des exercices pratiques sous forme de textes, d'audios et de vidéos. Lors de l'élaboration du programme, deux séries d'entretiens, test d'un prototype inclus, ont été conduites avec des personnes âgées et des professionnels. Au terme d'une évaluation positive du programme dans le cadre d'études, celui-ci sera gratuitement mis en ligne à la disposition des personnes intéressées par l'intermédiaire de notre partenaire de terrain dans la prévention et la promotion de la santé du canton de Zurich.

Nom du projet

NümEinsam



Responsables du projet

Prof. Dr. Andreas Maercker,
Christine Dworschak



Organisation

Université de Zurich

Lieu

Zurich

Objectif

Développer une offre alternative facile d'accès pour lutter contre la solitude des aînés et la mettre à la disposition des personnes intéressées

Groupe cible

Personnes de plus de 65 ans

Démarche

Développement d'un programme d'entraide basé sur Internet pour transmettre des stratégies psychologiques influant sur la manière de penser

État du projet

En cours

Site

www.nuemeinsam-studie.uzh.ch
(en allemand)

«Nous souhaitons créer un produit inédit et facile d'accès pour lutter contre la solitude des aînés.»

Andreas Maercker

Solitude des personnes âgées — Pour en sortir

Ce projet combine théâtre, échanges en présence d'un facilitateur et service SMS. Les aînés sont encouragés à gérer activement leur inclusion sociale.

Sur scène, quatre acteurs d'un certain âge abordent un thème tabou aux multiples facettes : la solitude. La courte pièce reproduit des scènes de tous les jours et sert de déclic à la montée des émotions. Les échanges qu'elle permet, en présence d'un facilitateur professionnel, amènent les personnes âgées à parler ouvertement de leur propre expérience et à faire des suggestions. Un service SMS est proposé pour prolonger ce moment d'échange : pendant trois mois, les personnes intéressées reçoivent toutes les semaines un message les informant sur des offres dans leur région et peuvent bénéficier de conseils. Le service SMS les encourage à aller découvrir telle ou telle offre parmi le choix proposé. Les suggestions portent sur des moments de convivialité (p. ex. conversation autour d'un café, raclette pour célibataires, etc.), des découvertes culturelles (p. ex. théâtre des seniors, en tandem au musée), des activités physiques (p. ex. aller marcher à plusieurs) ou des contacts utiles (p. ex. malreden.ch).

<p>Nom du projet Einsamkeit im Alter — Wege aus der Einsamkeit</p> <p>Responsable du projet Susanne Schaaf</p> <p>Organisation Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung</p> <p>Lieu Cantons alémaniques</p> <p>Objectif Encourager l'efficacité personnelle et l'initiative, motiver les personnes à bouger, déstigmatiser la solitude</p> <p>Groupe cible Personnes de plus de 65 ans</p> <p>Démarche Mise en œuvre du projet dans les communes, les paroisses et les établissements pour personnes âgées</p> <p>État du projet En cours</p> <p>Site www.einsamkeit-im-alter.ch (en allemand)</p>	
---	---

«Alors que le théâtre et les échanges suscitent un vif intérêt, le service SMS se heurte à des problèmes.»

Susanne Schaaf

Le projet a déjà touché plus de 700 personnes, pour la plupart âgées de plus de 70 ans. Si le théâtre et les échanges suscitent un vif intérêt, le service SMS se heurte à des problèmes : de nombreux aînés ne possèdent pas de téléphone portable, ne sont pas à l'aise dans son utilisation, éprouvent des réticences face aux technologies numériques, préfèrent les contacts personnels aux SMS ou souffrent de handicaps. En revanche, ceux qui utilisent le service SMS se réjouissent de recevoir des propositions hebdomadaires, participent à l'un ou l'autre des événements suggérés et élargissent ainsi leur réseau social. La solitude n'est pas une impasse!

Matchbook One — Un réseau social pour vieux et jeunes

Des étudiants en informatique de la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse développent, en collaboration avec des résidents d'un établissement pour personnes âgées, une application destinée à simplifier les contacts entre les résidents. Cette expérience permet aux deux parties de mieux se connaître.

Il est parfois difficile de nouer des contacts dans les institutions pour personnes âgées, même si l'on vit proches les uns des autres. En tant que directrice de deux établissements médico-sociaux, Susanne Imhof a constaté que des notices simples, sur papier, accessibles à tout le monde, peuvent aider à trouver des résidents partageant les mêmes intérêts et à améliorer ainsi son propre bien-être.

«Avec Matchbook One, jeunes et vieux se rencontrent d'égal à égal et créent ensemble quelque chose de nouveau.»

Susanne Imhof, directrice et initiatrice d'idées

Pour pouvoir adapter plus facilement les notices, le projet de recherche Matchbook One de la FHNW les numérise dans une application simple. De cette manière, les utilisateurs peuvent gérer leurs données en toute autonomie. Pour l'application, des étudiants en informatique de la FHNW étudient différentes approches en collaboration avec les résidents. Les équipes intergénérationnelles clarifient des questions relatives à une utilisation optimale du système, à la saisie et à la présentation ludiques des intérêts personnels ou pour visualiser le réseau personnel.

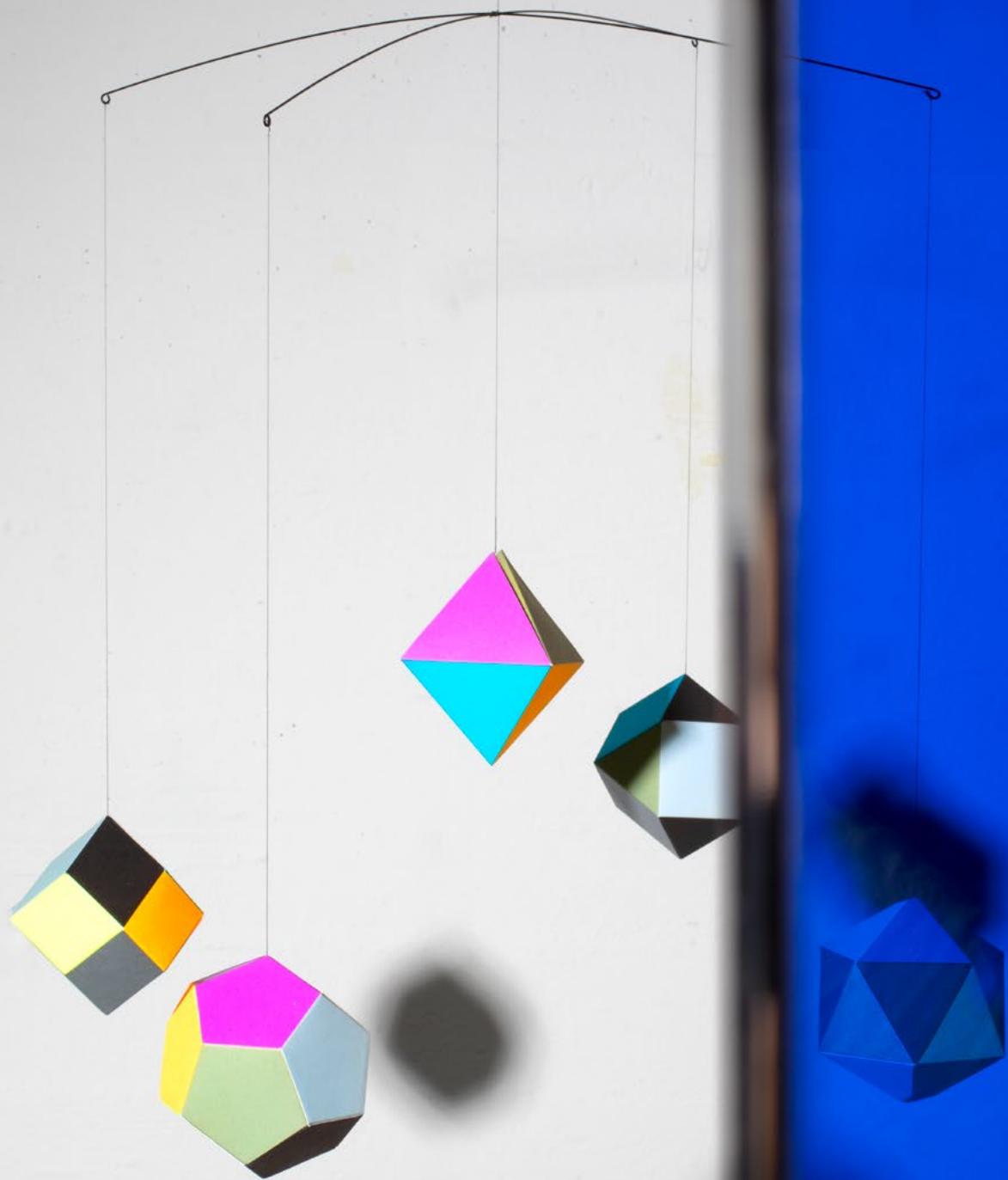
Les deux parties y trouvent leur compte: les étudiants, âgés de 20 à 35 ans, découvrent les besoins et les points forts des aînés tandis que ceux-ci, âgés de 80 à 95 ans, élargissent leurs connaissances numériques et font profiter les plus jeunes de leur expérience. «Il est passionnant d'observer comment, dès la première séance de travail, les réticences initiales disparaissent et comment une relation d'égal à égal s'établit», déclare Marco Soldati, responsable du projet auprès de la FHNW.

«Les échanges sont tout aussi précieux que les connaissances scientifiques acquises dans le cadre du projet Matchbook One.»

Marco Soldati

«Ce qui est encore plus intéressant, c'est que le besoin de liens sociaux entre les jeunes et les aînés présente tellement de similitudes qu'à l'avenir, nous continuerons à développer l'application non exclusivement pour les aînés, mais pour tout le monde.» Un groupe de bénévoles travaille déjà à une première version.

Nom du projet	
Matchbook One	
Responsable du projet	
Marco Soldati	
Organisation	
Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse FHNW, soutenu par la fondation FHNW	
Lieu	
Windisch	
But	
Créer des réseaux sociaux adaptés à l'âge	
Groupes cibles	
Résidents d'établissements médico-sociaux et étudiants	
Démarche	
Recherche expérimentale portant sur le comportement de personnes âgées ayant peu de liens avec le numérique face à l'utilisation d'applications	
État du projet	
En cours	
Site	
www.stiftung-fhnw.ch/matchbookone (en allemand)	





Vitrine de bonnes idées

Sur sa plateforme « blueprint », l'OFSP présente des projets liés à la santé dans les domaines des proches aidants, de la démence, de l'interprofessionnalité, des soins palliatifs, de la prévention du suicide, du soutien à l'autogestion et de la violence domestique et violence envers les femmes. Pour inspirer et donner des idées.

Nadja Maria Stirnimann, la plateforme « blueprint — Inspirations pour des projets Santé » a été lancée en automne 2022. Dans quel but ?

L'OFSP coordonne la mise en œuvre de plateformes, de plans d'action et de projet divers, par exemple dans les domaines de la démence, des soins palliatifs, de la prévention du suicide, des proches aidants, de l'autogestion ou encore de l'interprofessionnalité. À cet effet, nous sommes en contact avec nombre d'acteurs des cantons, des communes, d'organisations et d'associations professionnelles. « blueprint » sert de vitrine pour présenter leurs projets. L'objectif est que d'autres puissent profiter de cette riche expérience pour lancer ou développer leur propre projet.

Comment fonctionne la plateforme et à qui s'adresse-t-elle ?

La plateforme s'adresse aux professionnels de la santé, du social, de l'éducation, de l'administration ainsi qu'à toute personne intéressée. La collection compte actuellement plus de 300 exemples. Une fonction de recherche permet de filtrer les projets d'après des critères spécifiques (p. ex. « personnes âgées »), par milieu (p. ex. « établissement médico-social ») ou par région. « Vieillir en bonne santé » est un thème transversal qui fait l'objet de projets dans tous les domaines.

La plateforme est-elle bien fréquentée ?

Les chiffres sont en hausse constante depuis le lancement. Ce qui est particulièrement réjouissant, c'est le temps que les utilisateurs passent sur le site. Il semble que les personnes intéressées prennent le temps d'explorer la base de données.

Quel sera l'avenir de la plateforme « blueprint » ?

La plateforme vit de l'engagement des acteurs et des contributions partagées. C'est pourquoi nous avons particulièrement à cœur de continuer à mieux faire connaître « blueprint » et à inviter les acteurs à partager leurs projets.

Nom du projet

Blueprint — Inspirations pour des projets Santé



Responsable du projet

Nadja Maria Stirnimann

Organisation

Office fédéral de la santé publique OFSP

Lieu

Toute la Suisse

Objectif

Présenter des projets liés à la santé dans les domaines des proches aidants, de la démence, de l'interprofessionnalité, des soins palliatifs, de la prévention du suicide et du soutien à l'autogestion. Pour inspirer et donner des idées.

Groupes cibles

Professionnels de la santé, du social, de l'éducation, de l'administration et toute personne intéressée

Démarche

Des recherches poussées ont été menées dans toute la Suisse, dans tous les domaines, afin de trouver des exemples à sélectionner pour la base de données. La collection est complétée au fur et à mesure ; les acteurs peuvent rajouter eux-mêmes des projets.

État du projet

En cours

Site

www.ofsp-blueprint.ch

Publications et observations

Documents de base

Le rapport [«Promotion de la santé pour et avec les personnes âgées»](#) de Promotion Santé Suisse résume les connaissances en matière de numérique dans ce domaine (chapitre 6).

Le Centre fédéral allemand d'éducation à la santé (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) propose un glossaire sur la numérisation : [«Digitalisierung in Prävention und Gesundheitsförderung»](#) (en allemand).

La [bibliothèque universitaire de la ZHAW](#) (en allemand) réunit de la littérature sur la technologie et les personnes âgées. Le dernier ouvrage s'intitule [«Digital ageism: how it operates and approaches to tackling it»](#).

Le huitième rapport allemand sur la vieillesse synthétise des bases et rend compte des avantages et des inconvénients de la numérisation pour les personnes âgées ([Achter Altersbericht](#), en allemand).

Utilisation d'Internet et d'applications numériques

L'étude [«Digital Seniors»](#) analyse comment les personnes âgées utilisent Internet et d'autres nouvelles technologies en Suisse.

L'étude [«Digital Trends Survey»](#) de la FMH fournit une vue d'ensemble des applications de santé numérique et commente leur adéquation à la pratique du point de vue médical. En 2022, l'accent a été mis sur le suivi et la prévention.

Le [«Rapport Artiset»](#) traite de la numérisation dans les institutions pour personnes ayant besoin de soutien.

Promotion des compétences d'application

En 2022, CURAVIVA a publié un rapport de synthèse intitulé [«Soutenir les seniors pour l'utilisation des technologies»](#) (étude senior-lab).

Le site allemand [Forum Seniorenarbeit](#) propose un ensemble de méthodes, d'outils de travail et d'exemples de projets destinés à renforcer les compétences numériques des personnes âgées (en allemand).

La brochure [«Nie zu alt fürs Internet!»](#) du Ministère allemand de la famille, des aînés, des femmes et de la jeunesse vise à renforcer l'utilisation d'Internet jusqu'à un âge avancé. D'autres mesures poursuivent le même objectif (en allemand).

Le projet [«Gemeinsam in die digitale Welt 3»](#) forme des ambassadeurs de technologie dans le Land de Saxe (en allemand).

Conception de sites Internet et d'applications

Ageweb.ch a élaboré des [recommandations pour une conception de sites web et d'applications adaptée aux besoins des personnes âgées](#) et les a publiées (en allemand).

La Fondation « [Accès pour tous](#) » est le centre de compétence pour l'accès et l'utilisation des technologies sans obstacle sur Internet.

Égalité des chances

La publication en ligne « Sécurité sociale » propose un article intitulé « [Numérisation et vulnérabilité](#) ».

Careum a observé dans le cadre du « [Health Literacy Survey Suisse 2019-2021](#) » que la compétence numérique en matière de santé diminue avec l'âge.

Le document stratégique « [Digitale Gesundheitskompetenz und Migration](#) » a été publié en 2022 dans le cadre du plan d'action allemand sur la littéracie en santé (en allemand).

Projets de recherche

L'application [Lebensstil](#), développée par la Haute école spécialisée bernoise, invite les personnes âgées à s'interroger sur leurs habitudes. Elle sert à la recherche scientifique et n'est pas utilisée à des fins commerciales (en allemand).

Dans le cadre d'une [étude pilote sur les compétences professionnelles en santé](#) réalisée dans trois pays, la Fondation Careum arrive à la conclusion qu'aider les patients à utiliser les informations numériques sur la santé constitue un défi pour les professionnels (en allemand).

Le projet de recherche « [Smart Homes, Older Adults, and Caregivers: Facilitating social acceptance and negotiating responsibilities \(RE-SOURCE\)](#) », dirigé par l'Institut d'éthique biomédicale de l'Université de Bâle et la Haute école de la santé La Source (HES-SO), analyse les besoins, les souhaits et les préoccupations de la population suisse en rapport avec les nouvelles technologies dans le domaine des soins (en anglais).

[iHomeLab](#), de la Haute école de Lucerne, conduit plusieurs projets pour développer des solutions dans le domaine « active assisted living » (en allemand).

[You+Care](#) est un projet de recherche de la ZHAW qui, à partir de l'application « We+Care », est destinée à soutenir les proches aidants (en allemand).

L'Institut Gottlieb Duttweiler a élaboré en 2021 quatre scénarios pour un système de santé basé sur les données: [La montre connectée nuit-elle à la solidarité?](#)

Le [projet ReDiH de la FHNW](#), qui bénéficie du soutien du FNS, étudie actuellement le degré d'acceptation des informations santé en ligne et des plateformes d'échange numériques destinées aux personnes âgées (en anglais).

Aperçus et promotion de projets

L'Office fédéral du développement territorial ARE soutient pour les années 2020-2024 des projets modèles qui ont pour thème « Utiliser la numérisation pour le service universel ». Au nombre d'entre eux: Vallées de montagne tessinoises: [repenser un territoire pour les anciens](#).

Sous « [Bonnes pratiques: banques de données liées à des projets de promotion de la santé et de prévention](#) », [prevention.ch](#) répertorie des adresses utiles pour inspirer les services communaux, cantonaux et d'autres organisations, et les aider à planifier leurs projets.

Sélection d'outils numériques

« [Comment vas-tu?](#) », application pour renforcer la santé mentale (app en allemand)

[santepsy.ch](#), site Internet d'informations sur la santé mentale et le vieillissement

[Autotests divers pour évaluer le comportement de consommation](#), proposés par la prévention des addictions du canton de Zurich (en allemand)

[Tests et jeux en ligne](#), proposés par la Société suisse de nutrition

« [My Swiss Food Pyramid](#) », application pour encourager une alimentation équilibrée ([Google Play](#))

« [We+Care](#) », premier point de contact numérique pour les proches aidants (en allemand)

« [Aider les Proches Aidants](#) », application pour les proches aidants dans le canton de Neuchâtel

« [easierphone](#) », application répondant aux besoins des personnes âgées

Plus de publications et de références à des événements sur



Impressum

Éditeur

Office fédéral de la santé publique OFSP
Promotion Santé Suisse
Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé

Date de publication

Novembre 2023

Rédaction

Diana Müller — Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH
www.dianamueller.ch

Groupe d'accompagnement rédactionnel

David Hess-Klein, OFSP
Kathrin Favero, OFSP
Bettina Husemann, Promotion Santé Suisse
Silvia Steiner, Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé
Lukas Bäumle, Conseil suisse des aînés
Jonathan Bennett, Institut Alter, BFH
Peter Burri Follath, Pro Senectute Suisse
Severin Eggenschwiler, canton d'Argovie (responsable du programme de promotion de la santé des personnes âgées)
Hanna Hinnen, GrossmütterRevolution
Max Krieg, Pink Cross
Delphine Roulet Schwab, Haute École de la Santé La Source, Gerontologie.ch
Alexander Seifert, Haute école de travail social de la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse
Yves Weber, Radix

Photos

Anja Wille Schori
www.anjawille.com

Mise en page

Heyday Konzeption und Gestaltung GmbH, Berne
www.heyday.ch

Versions linguistiques

Cette publication existe également en allemand et en italien.

Contact

Office fédéral de la santé publique OFSP, case postale, CH-3003 Berne
ncd-mnt@bag.admin.ch
www.bag.admin.ch/mnt

Ce rapport est le deuxième de la série « Vieillir en bonne santé ».
Le premier rapport, avec pour thème « Participation », est paru en janvier 2023.
Le troisième est prévu pour l'automne 2024.

