

## Une vie active, garantie de la bonne santé cognitive des seniors

L'activité joue un rôle crucial dans le bien-être et la qualité de vie des personnes âgées. En tant que senior, avoir une vie active contribue à entretenir sa mémoire. C'est ce qui ressort du dernier rapport partiel de l'Observatoire national de la vieillesse.

À l'occasion du 1<sup>er</sup> congrès national Focus Vieillesse à Bienne, Pro Senectute Suisse a publié les résultats d'un sondage représentatif mené par la Haute école zurichoise de sciences appliquées (ZHAW) et l'Université de Genève. Le quatrième rapport partiel de l'Observatoire national de la vieillesse examine le lien entre les activités de loisirs et les capacités cognitives des personnes âgées – plus précisément la capacité d'apprendre, d'utiliser le langage et de se souvenir. L'enquête montre que les activités de loisirs sont importantes pour préserver la capacité de mémoire des seniors.

### Exercer des activités tout au long de sa vie

Les activités de loisirs sont très répandues chez les personnes âgées et souvent pratiquées tout au long de la vie. C'est particulièrement le cas pour les activités physiques, sociales et intellectuelles (voir encadré) : la plupart des personnes qui étaient actives dans ces trois domaines au cours de la première moitié de leur vie continuent à pratiquer ces activités lorsqu'elles sont à la retraite. Selon l'activité, 67 à 91% restent actives (physiquement : 78%, socialement : 67%, intellectuellement : 91%). De leur côté, les personnes qui n'étaient pas actives au cours de la première moitié de leur vie sont particulièrement nombreuses à exercer régulièrement ces trois types d'activités l'âge venant (activités physiques : 51%, sociales : 41%, intellectuelles : 61%).

### Rester dynamique toute sa vie est bénéfique

L'étude révèle un fait très intéressant : les activités physiques, culturelles, sociales et surtout intellectuelles pratiquées pendant la première moitié de la vie – jusqu'à 45 ans – sont associées à de meilleures capacités cognitives chez les futurs seniors. « Les personnes actives physiquement, socialement ou intellectuellement tout au long de leur vie présentent de meilleures performances cognitives en vieillissant », explique Alain Huber, directeur de Pro Senectute Suisse. Qu'il s'agisse de faire partie d'un club de sport, d'aller régulièrement à des concerts ou de jouer aux cartes avec des amis : « Une vie active est synonyme de bonne santé cognitive et de qualité de vie pendant sa vieillesse », déclare Alain Huber, qui ajoute : « Cela confirme que nous sommes sur la bonne voie avec les 400 000 seniors qui participent à nos cours ».

### Contact pour les médias

Pro Senectute Suisse, Peter Burri Follath, responsable Communication  
Téléphone : 044 283 89 43, e-mail : [medien@prosenectute.ch](mailto:medien@prosenectute.ch)

#### Quatre catégories d'activités de loisirs :

- **Activités physiques** : activités de mouvement comme la marche, la gymnastique ou le jardinage.
- **Activités culturelles** : sorties au cinéma ou au théâtre, concerts, visites de musées.
- **Activités sociales** : excursions, voyages, rencontres entre amis, jeux de cartes.
- **Activités intellectuelles** : activités exigeantes nécessitant une grande concentration, comme jouer d'un instrument ou résoudre des sudokus.

PRO SENECTUTE

## Observatoire

L'Observatoire de la vieillesse de Pro Senectute Suisse mène une enquête représentative auprès de la population de 55 ans et plus sur différents thèmes liés à la vieillesse, réalisée en collaboration avec la Haute école zurichoise de sciences appliquées (ZHAW) et l'Université de Genève. Les résultats de la ZHAW proviennent d'une enquête menée auprès de 3300 personnes de 65 ans et plus vivant à domicile dans toutes les régions du pays, c'est-à-dire auprès de personnes ne vivant pas dans un EMS. Cette enquête a eu lieu entre juin et août 2022.

**Télécharger l'étude :** le rapport partiel IV « Activités de loisirs au cours de la vie et capacités cognitives des seniors » peut être téléchargé sur [www.prosenectute.ch/observatoire](http://www.prosenectute.ch/observatoire).

### Pro Senectute

Pro Senectute est la plus grande et la plus importante organisation spécialisée dans les questions liées à la vieillesse et proposant des prestations aux personnes âgées et à leurs proches en Suisse. Nous conseillons gratuitement les seniors dans plus de 130 bureaux de consultation. Forts de 1800 collaboratrices et collaborateurs et de 19 300 bénévoles, nous proposons de nombreuses prestations et offres spécifiques à la population âgée. Environ 700 000 personnes retraitées et leurs proches en profitent déjà. Pro Senectute est certifiée par le label de qualité ZEWO.

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

*Pro Senectute s'engage à utiliser un langage non discriminatoire.*