Y a pas d'âge

" NE PUBLIE RIEN QUE TU NE POURRAIS ASSUMER EN REGARDANT LES AUTRES DANS LES YEUX ".
CONSEIL D'UNE ADO À SA GRAND-MÈRE

Plus connectés que jamais!

À la poubelle, l'image des seniors dépassés par le numérique. Aujourd'hui, les générations 60+ surfent sur Internet, font des achats en ligne et utilisent les réseaux sociaux

«Tu poses ton portable deux minutes stp?» C'est sa grand-mère, que Justin, 15 ans, interpelle. À 73 ans, Cécile, comme 89% des seniors suisses est une utilisatrice régulière d'Internet, un moyen pour elle de se tenir informée, une façon de rester dans le coup et de meubler son quotidien.

9 seniors sur 10 en ligne

L'utilisation d'Internet par les plus de 65 ans a fortement augmenté ces dernières années. De 38% en 2010, elle est passée à 89% en 2025. Plus de 9 seniors sur 10 sont en ligne. Une progression rapide qui traduit une réduction tangible de la fracture numérique liée à l'âge. L'étude «Digital Seniors 2025» de Pro Senectute Suisse pulvérise le cliché des mamies qui tricotent et des papis qui radotent.

88% des 65-74 ans disposent de compétences numériques. Ce qui est rarement le cas des 85+

Il faut aussi compter désormais avec les «granfluenceurs». Un mot qui désigne les créatrices et créateurs de contenu d'un certain âge. Avec près de 2 millions de followers (abonnés), Claude Luisier, fromager d'une septantaine d'années, cartonne sur les diverses plateformes. Connu sous le nom @luisier_affineur, il publie plusieurs vidéos par semaine. Autre phénomène, Dédé Abbé (@dedeabbe), actif sur TikTok pour partager son amour pour son village de Pinsec ou encore Danielle (@studiodanielle), une mamie normande rigolote et optimiste qui partage son quotidien de façon impertinente et joyeuse.

Vladimir Granziero: politique et miam-miam en fil rouge

7285 amis sur Facebook à l'heure où nous écrivons ces lignes! Avec un tel score, Vladimir Granziero est certainement le plus suivi des Sierrois. «Je me suis inscrit en 2013 pour soutenir Christian Varone alors candidat au Conseil d'État.» Très vite, l'homme se prend au jeu. «Ça m'a plu car ça ressemblait aux discussions qu'on peut avoir à l'apéro. À l'époque, j'habitais Genève. Mes posts sur Facebook me permettaient de garder des liens avec le Valais.» C'est en publiant le feuilleton de ses mésaventures avec les CFF qu'il fidélise une première communauté. Son réseau politique et son amour de la bonne bouffe font le reste.

Côté privé, il publie des photos de vacances, partage ses bonnes adresses et les recettes des petits plats qu'il concocte pour sa Douce. «J'aime publier sur le bonheur mais j'ai aussi besoin de partager les difficultés que je rencontre.»

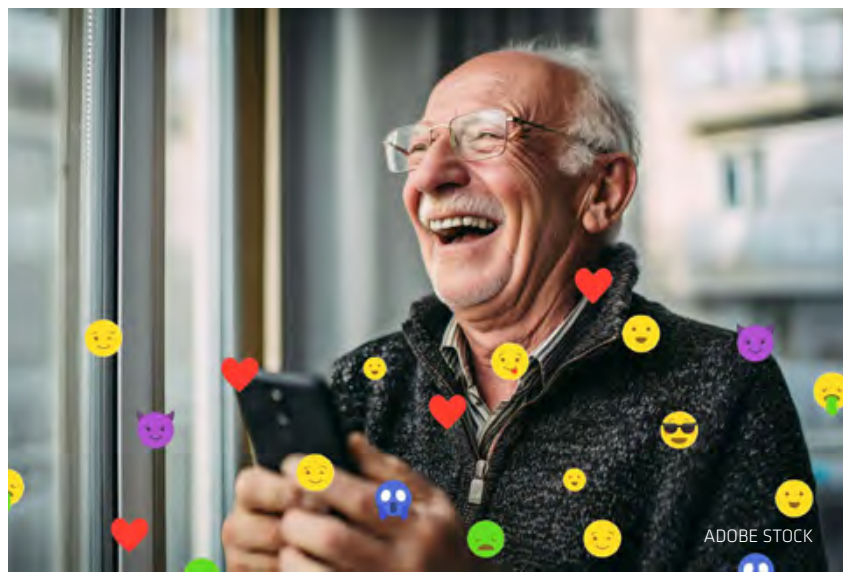
Forte gueule et franc-parler, Vladimir prend position quasi tous les jours. L'homme a la plume allègre, du style et le verbe haut. Il fédère ou il agace, c'est selon. Ses prises de position tranchées ne lui ont pas valu que des amis. «Je me suis fait embarquer dans de vilains procès. Mais heureusement, Facebook m'a aussi permis de faire de nouvelles connaissances, de nouvelles amitiés.»

Helga Zumstein: art et culture sinon rien

«Il y a 12 ans, j'avais une expo de prévue à la Galerie Grande Fontaine. La galeriste m'a dit: tu dois absolument l'annoncer sur les réseaux sociaux. Pour ma part, je n'avais jamais ressenti le besoin de créer un compte Facebook, surtout en voyant les autres y exposer leur vie privée», explique la peintre de Brigue.

Depuis, Helga Zumstein publie 2-3 fois par semaine sur Facebook et Instagram. Au total, elle compte 8000 followers. Très active dans les milieux associatifs, elle diffuse essentiellement sur l'art et la culture, jamais de contenus personnels. Pour les échanges familiaux, elle préfère les messageries privées. «Je communique sur les expos de Visarte Wallis, TryArt, KunstTank.»

Tous les vendredis matin Helga présente son tableau de la semaine. «Très vite, j'ai été


ADOBE STOCK

surprise par la multitude de retours positifs sur mes publications et par le nombre de personnes intéressées. Je pense que ça plaît aux gens car, même si je sais que le monde n'est pas aussi rose que je le peins, j'ai choisi de montrer la vie positive dans mon art. À travers mes tableaux, je souhaite ouvrir des espaces de paix, de respect et de dignité.»

Ne pas stigmatiser les réfractaires

Attention à ne pas oublier les 11% de personnes âgées qui n'ont pas recours à Internet. Ce sont principalement les 85 ans et plus qui y renoncent. Par difficultés d'apprentissage, parce qu'elles jugent les médias numériques trop complexes, parce qu'elles n'y voient aucune plus-value personnelle ou qu'elles trouvent suffisants les accès traditionnels aux informations. D'où l'importance de maintenir les offres classiques et de ne pas les stigmatiser afin de veiller à ne pas les exclure de la société.

FRANCE MASSY

Mise en garde:

- Le numérique comporte des risques: cybercriminalité mais aussi dépendance aux réseaux, aux jeux, etc.
- Avalanche de Fake News et de vidéos mensongères crées par l'IA.
- Devenir le jouet des algorithmes: sortes de bulles créées dans le but d'améliorer l'expérience des utilisateurs sur les réseaux sociaux et le net en recueillant un maximum d'informations sur l'utilisateur et en lui fournissant un contenu adapté à ses préférences afin qu'il reste connecté plus longtemps. Les algorithmes favorisent le risque de biais, de discrimination, le danger d'être de moins en moins confronté à des points de vue divergents, de perdre le sentiment d'altérité et sa liberté de pensée.

Se former ou se perfectionner, c'est possible!

Aujourd'hui, les compétences numériques jouent un rôle décisif : accès à l'information, aux divers services et à l'interaction sociale. Notre quotidien est lié à Internet, tout le monde doit pouvoir y accéder facilement. C'est pourquoi Pro Senectute et certaines communes mettent sur pied des cours de soutien numérique ciblant les besoins spécifiques de chacun. Nous en parlions dans notre page «L'informatique sur le bout des doigts!» parue le 25 avril 2023.

ACTUALITÉS

Séminaire de la FVR – L'effroi informatique
La digitalisation galopante et toutes les arnaques informatiques confrontent les seniors à de nouveaux défis, mais aussi toutes les catégories de la population.
La FVR organise le mercredi 29 avril de 13h30 à 17h30 à Sierre à l'ECCG un séminaire spécialisé sur la question.
Information et inscription:
www.fvr-wvr.ch

Walking Football
Le 26 mai 2026 à Viège, Pro Senectute Valais-Wallis invite les seniors à son tournoi national de Walking Football: marche obligatoire (interdit de courir), sans contact, dans une ambiance fun et conviviale. Inscriptions individuelles ou en équipe: emilie.theytaz@vs.prosenectute.ch / 027 324 95 23.

Prochain numéro
2 juin 2026: les seniors touchés par la solitude

LE BILLET DE
ROMAINE DARBELLAY
Responsable du Programme cantonal de prévention du jeu excessif, Promotion santé Valais

DR

Jouer en ligne n'est pas sans risque

«Les jackpots sortent plus souvent en soirée». À 70 ans, cette femme rencontrée au casino en est convaincue. Comme elle, de nombreux seniors croient «aux moments opportuns» et aux astuces censées augmenter les chances de gagner. Pourtant, une chose est sûre: sur la durée c'est toujours l'industrie du jeu qui est gagnante.
Sur les réseaux sociaux, les publicités pour les loteries et les casinos s'invitent dans le fil d'actualité : bonus, mises gratuites, concours attractifs… Tout est pensé pour donner envie d'essayer. Une fois inscrits, les joueurs reçoivent des notifications incessantes: jouer, rejouer, et parfois, un seul clic suffit pour relancer une partie. L'addiction et les problèmes financiers peuvent apparaître rapidement.
En Suisse, 308'000 personnes sont touchées par les problèmes liés aux jeux d'argent. Les conséquences sont souvent lourdes: dettes, isolement, tensions familiales, dépression ou anxiété. Des recherches récentes montrent que les 55-75 ans figurent parmi les premiers consommateurs et peuvent être plus vulnérables: retraite, solitude, deuil, maladie ou revenus réduits rendent les gains rapides particulièrement tentants. Avec l'accès 24h/24 et 7j/7 aux plateformes en ligne et à une offre banalisée, certains augmentent progressivement leurs mises ou prennent davantage de risques, parfois sans s'en rendre compte.
Pour chaque joueur au comportement problématique, six proches sont affectés.
En Valais, le Programme cantonal de prévention du jeu excessif a lancé la campagne «Son jeu ne vous amuse plus?» avec conseils, témoignages et ressources d'aide: www.tujoues.ch/proches.

PARTENARIATS
DSSC - Service de l'action sociale
Coordination cantonale en faveur des Générations 60+
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS
Fédération Valaisanne des Retraités
PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE