

Il existe quelques astuces pour préserver sa santé psychique aussi longtemps que possible, par exemple, en restant actif.

Tout le monde rêve de rester en bonne santé le plus longtemps possible. Nous connaissons tous la recette idéale pour se maintenir en forme physiquement. Dans les grandes lignes, il faut opter pour une alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique régulière, limiter sa consommation d'alcool, renoncer au tabac et avoir un sommeil sain qui correspond à nos besoins. Par contre, la recette pour préserver sa santé psychique est moins bien connue. Pourtant, lorsque tout ne tourne plus rond dans sa tête, l'état de santé peut rapidement décliner. Une dépression, une maladie psychique comme Alzheimer ou une démence peuvent mener petit à petit la personne vers la vulnérabilité et la dépendance.

BIEN DANS SA TÊTE, QUELQUES POINTS CLÉS

- Rester actif autant que possible
- Trouver des activités qui nous font plaisir
- Continuer à sortir et à voir des amis, du monde
- Stimuler sa mémoire avec des jeux de mémoire, jeux de cartes, etc.



PRO SENECTUTE

Séniors, comment rester au top dans sa tête?

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH



Je souhaite aux séniors de profiter de la vie autant que possible.

YANN TORNARE,
DIRECTEUR
DE PRO SENECTUTE VALAIS

Rester actif

«Globalement, il faut prendre soin de soi tout au long de sa vie. C'est important de pouvoir faire des pauses, de prendre du recul et de savoir se déconnecter régulièrement», conseille le Dr Stéphane Saillant, médecin-chef du Département de psychiatrie générale et liaison au Centre Neuchâtelois de Psychiatrie.

Le temps file. L'âge avance. Tout un chacun arrive un jour à l'étape de la retraite. Une étape attendue pour certains et redoutée par d'autres... «C'est un moment important où il faut trouver ses marques et s'organiser. L'essentiel est de rester actif et de ne pas s'isoler. Cela contribue à maintenir sa santé psychique. J'invite tout le monde à trouver des activités qui lui plaisent et qui lui font du bien. Peu importe quoi...» recommande Yann Tornare, directeur de Pro Senectute Valais.

Se créer un programme personnalisé

Il faut dire que les possibilités ne manquent pas. Pratiquer un sport. Rejoindre un club. Rencontrer des amis. Aller au cinéma, au théâtre. Visiter une exposition. S'engager en politique. Faire du bénévolat. Garder ses petits-enfants. Faire des voyages. Apprendre une langue étrangère. Se former aux nouvelles technologies... Chaque personne peut se créer un programme personnalisé pour s'épanouir. «Je conseille aux séniors de profi-

ter de la vie autant que possible», continue Yann Tornare. Pro Senectute Valais propose d'ailleurs une offre d'activités très variée aux séniors que ce soit en groupe ou de manière individuelle. Cela va du cours d'aquarèlle au cours de yoga en passant par des cours pour utiliser sa tablette ou encore des randonnées en groupe.

«J'avoue que je vois souvent des personnes âgées de 60 ans renoncer à certaines activités. Elles ne se sentent plus légitimes ou plus compétentes. Il faut faire tomber ces préjugés. Elles ont, au contraire, acquis une solide expérience, une expertise dans certains domaines. Ce sont des ressources incroyables. La société n'a pas suffisamment recours à ces personnes», observe Yann Tornare en encourageant les séniors à faire valoir leurs compétences.

Un équilibre fragile

La vie n'est pas un long fleuve tranquille. L'équilibre trouvé reste fragile et peut basculer en un instant. «La personne âgée arrive à une étape de sa vie où elle sera plus souvent

confrontée au deuil. Certaines pertes peuvent bouleverser. D'autres fois, c'est un souci de santé qui va venir diminuer l'autonomie de la personne», souligne le Dr Stéphane Saillant, médecin-chef du Département de psychiatrie générale et liaison au Centre Neuchâtelois de Psychiatrie. «Dans ces moments-là, il devient d'autant plus important de sortir et de rompre la solitude», conseille-t-il. «L'isolement social est un important facteur de vulnérabilité pour une personne âgée. Il va avoir un impact sur la santé psychique et peut générer, par exemple, une dépression», explique le Dr Saillant. Des situations qui, autrefois, étaient souvent taboues. «Aujourd'hui, on ose davantage parler de ses difficultés, dire que ça va mal. Les médias sensibilisent toujours plus à ces problématiques. Nous encourageons ainsi la population à oser demander de l'aide quand la souffrance est trop importante», termine le Dr Saillant.

Plus d'infos:
www.vs.prosenectute.ch
www.santepsy.ch

MALADIES PSYCHIQUES

LES CAS DE DÉMENCES SONT EN AUGMENTATION

Avec le vieillissement de la population, le nombre de cas de démences va fortement augmenter dans les années à venir, comme le relève l'Enquête sur la santé de la population valaisanne publiée en 2015 (voir encadré sur les chiffres). Les problèmes de santé mentale touchent plus particulièrement les personnes âgées. La dépression est aussi relativement fréquente. Elle peut dégrader la qualité de vie de la personne concernée. «Aujourd'hui, nous pouvons détecter et diagnostiquer plus tôt les démences. Nous pouvons également prendre

en charge les patients de manière précoce et ainsi améliorer notablement leur qualité de vie», souligne le Dr Stéphane Saillant, médecin-chef du Département de psychiatrie générale et liaison au Centre Neuchâtelois de Psychiatrie. Il conseille de maintenir une activité intellectuelle autant que possible. «Cela peut permettre de retarder ou de repousser l'apparition de troubles cognitifs», note-t-il. Les jeux de mémoire, les jeux de cartes comme le jass, par exemple, sont d'excellents outils pour faire travailler son cerveau.