

Apprendre, c'est bon pour la santé des aînés

Faire fonctionner ses neurones contribue au maintien de la qualité de vie chez les seniors



Captivés

Le 16 janvier à Echallens, le vice-recteur de l'Université de Genève, Michel Oris, donnait une conférence sur les inégalités en santé pour Connaissance 3.

Marie Nicollier Texte
Patrick Martin Photos

«La formation ne s'arrête pas à la retraite !» martèle Roland J. Campiche dans l'ouvrage collectif *A la retraite, les cahiers au feu?* Éminent sociologue et ancien président de Connaissance 3, l'université vaudoise des seniors, il bataille depuis des années pour faire connaître les bénéfices d'une formation se poursuivant tout au long de la vie. «Elle donne des éléments pour s'orienter dans l'existence et comprendre le monde dans lequel on vit. Cela permet, au fond, de ne pas être largué.»

Il y a mieux. Le livre fraîchement paru détaille, preuves scientifiques à l'appui, les bénéfices sanitaires de la poursuite d'un apprentissage après la retraite. «En se formant, les seniors stimulent leurs neurones et font de la prévention sans le savoir», résume Roland J. Campiche.

La tranche des 60 à 85 ans comprend environ un million et demi de Suisses. «L'éducation, c'est prouvé aujourd'hui, contribue à hauteur de 50% au maintien d'une bonne santé, cela à tous les âges», rappelle le sociologue. «Plus la formation est poussée et renouvelée, plus les chances de longue vie en santé sont grandes», abonde Roger Darioli, médecin et président de Connaissance 3.

Il insiste sur les déterminants non médicaux de la santé. «De même que l'exercice et l'alimentation sont un bon moyen de ne pas devenir dément, l'apprentissage tout au long de la vie permet de stimuler notre cerveau. Une

bonne retraite passe par un bon état de santé et donc par la santé mentale et cognitive. Avoir des intérêts variés permet d'éviter le repli sur soi, la perte du sens de sa vie, la déprime, l'abus d'alcool et de médicaments...»

Le neurobiologiste Yves Dunant confirme: faire travailler ses neurones est excellent pour la forme. D'où l'intérêt de soigner ce qu'il appelle dans le livre «la réserve cognitive» des aînés; «un concept capital pour la prévention des maladies neurodégénératives». «Une gymnastique cérébrale active, pratiquée dès l'enfance et poursuivie jusqu'à la vieillesse, protège contre la dépendance avec d'autres facteurs liés au mode de vie», explique le spécialiste. Ce n'est certes pas l'assurance d'échapper à Alzheimer, mais «un atout confirmé par la recherche».

Incidence sur les démences

Le passage à la retraite est un moment crucial pour œuvrer à la prévention des démences, insiste Yves Dunant. «Pour les bénéficiaires d'un riche capital cognitif, c'est l'occasion de se lancer enfin dans des activités stimulantes et nouvelles. Apprendre une langue, prendre des responsabilités dans une société locale, se remettre à une discipline qu'on a aimée, participer à l'éducation des petits-enfants...» Il évoque aussi ceux qui vivent la retraite «comme un coup d'arrêt, une punition. La déprime qui s'ensuit, le grand vide. Plus de projets, plus d'espoirs. C'est là que la notion de formation tout au long de la vie - sans arrêt brusque à 65 ans - prend tout son sens.»

À la retraite, les cahiers au feu - suite logique de *Adultes aînés*. Les

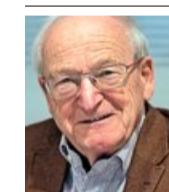
Daniel Flückiger
Bénévole pour Connaissance 3 Riviera

«Il faut relever le haut niveau des conférenciers, souvent des professeurs d'université»

Evelyne Duss
Adepte depuis sept ans des formations de Connaissance 3

«Cela m'«éveille», me donne l'occasion d'approfondir la réflexion sur toutes sortes de thèmes»

Hélène Glauser
Amatrice des conférences mais aussi des visites culturelles



Roland J. Campiche, sociologue, ex-président de Connaissance 3, l'Université des seniors

oubliés de la formation, paru en 2014 - revient sur les autres bienfaits de l'apprentissage chez les retraités: la favorisation du lien social, des relations intergénérationnelles, de l'engagement citoyen...

«Les adultes aînés ne correspondent pas à l'image dévalorisante ou stigmatisante que l'on s'en fait, par exemple l'idée qu'ils ne font rien et pèsent sur le budget de la santé», insiste Roland J. Campiche. Le vieillissement, ce n'est pas seulement l'EMS. La majorité des seniors ont entre 65 et 70 ans et sont, en général, en

En chiffres

8522 participants, en 2017, aux activités de Connaissance 3, l'université vaudoise des seniors, contre 5800 en 2013. Le nombre d'adhérents (détenteurs d'un abonnement) est passé de 860 à 1200. À noter que l'UNIL ne compte actuellement que 47 auditeurs retraités.

75 ans L'âge moyen des participants à Connaissance 3. Moins d'un quart d'entre eux a suivi une haute école ou une université.

117 conférences, 20 visites et 50 cours organisés l'an dernier dans 11 régions du canton.

bonne santé. Ce sont des gens qui votent, s'engagent dans le bénévolat ou en politique, fréquentent les théâtres, les cinémas, les pistes de ski en semaine... La société a tout intérêt à entretenir et valoriser leurs compétences et leurs connaissances. La première mesure, c'est leur redonner confiance.»

Fréquentation en hausse

C'est l'un des buts poursuivis par Connaissance 3. La fondation vaudoise, qui fête son 20e anniversaire, draine un public toujours plus nombreux (*chiffres ci-contre*). Religiosité des musulmans en Suisse, histoire des épices, mystères de Saint-Pétersbourg, perturbateurs endocriniens, Art nouveau au nord de l'Europe, OGM, Plateforme 10, police scientifique... Avec un catalogue fourni de conférences, de cours et de visites animées par des pointures, l'Université du 3e âge s'adresse - contrairement à ce que son nom laisse penser - à un large public, peu importe le niveau d'éducation.

Le vernissage du livre

À la retraite, les cahiers au feu?, le 17 janvier à 17 h 30 à l'Hôtel Mirabeau à Lausanne, sera assorti d'un débat sur le thème des enjeux et défis de l'apprentissage tout au long de la vie.

<http://wp.unil.ch/connaissance3>

À la retraite, les cahiers au feu?
Sous la direction de R. J. Campiche et Y. Dunant
Éditions Antipodes

Une centaine de bénévoles et un budget très serré

● Les pouvoirs publics aident peu, ou pas, les Universités du 3e âge (Uni3) actives en Suisse. Roland J. Campiche regrette l'absence de soutien «tangible» à une formation continue qui ne soit pas purement professionnelle, mais qui s'étale toute la vie durant. «La formation a une place dans la politique de vieillissement, au même titre que l'AVS.»

Roger Darioli estime lui aussi que le soutien à une formation continue destinée aux retraités relève notamment de la responsabilité politique, «au même titre que les subventions liées au sport ou à l'opéra. Gouverner, c'est prévoir. Il faut penser aux seniors dès le moment où ils quittent le monde du travail; réfléchir à comment ils peuvent contribuer au bon fonctionnement de la société. Si l'on veut du bénévolat efficient, par exemple, il faut qu'il soit géré par des structures professionnelles».

La Suisse compte huit Universités des seniors. Connaissance 3, structure active dans le canton de Vaud, a vu le jour il y a vingt ans en tant que section du Mouvement des Aînés. Fondation indépendante jouissant de liens étroits avec l'UNIL, l'EPFL et les HES locales, elle a la particularité de s'organiser de façon décentralisée. Onze régions du canton organisent leurs propres événements.

La structure fonctionne grâce à l'investissement d'une centaine de bénévoles. «Le bénévolat est la grande spécificité des Uni3 en Suisse romande», relève Roland J. Campiche. Il faut absolument plus de moyens cantonaux pour former ces gens, renouveler constamment l'offre, créer de nouvelles filières. J'ai demandé 500 000 francs à la Confédération, en vain. Tout le monde parle du vieillissement de la population mais j'ai le sentiment que l'on n'en mesure pas les conséquences. Avec l'avènement du 3e âge, nous allons assister à un changement colossal qui impose un peu plus d'imagination aux partis politiques. Il faut élargir le spectre de la formation en réfléchissant au moment du passage à la retraite.»

Le budget de Connaissance 3 s'élève à près de 600 000 francs, dont 10% sont versés par des communes et 10% par le Canton. «La situation est très critique, commente Roger Darioli. Nous avons des réserves financières pour deux mois.»