



Rapport de synthèse Mandat « Vieillir 2030 »

**Réalisation de focus groups dans le
cadre de la stratégie « Vieillir 2030 »**

Table des matières

1. Contexte	2
2. Méthodologie	3
3. Résultats clés	5
3.1 Profils des participant-e-s	6
3.2 Conceptions de « bien-vieillir »	7
3.3 Accessibilité aux prestations socio-sanitaires	9
3.4 Transitions dans les parcours de vie	12
3.5 Participation sociale	14
3.6 Autonomie et dignité	16
3.7 Environnements de vie	18
3.8 Rôle de l'État	20
4. Recommandations	21
Références	26

1. Contexte

La Suisse connaît aujourd'hui un vieillissement démographique important qui va s'accélérer dans les prochaines années. Entre 2020 et 2050, le nombre de personnes de 65 ans et plus passera de 1,64 millions (18% de la population totale en 2020) à 2,67 millions (25% de la population totale en 2050), ce qui représente une croissance de 63%. Dans le même laps de temps, les personnes de 80 ans et plus vont plus que doubler en passant de 0,46 millions (5%) à 1,11 millions (10%) (OFS, 2020). Bien que la population vaudoise soit légèrement plus jeune par rapport à la moyenne nationale, le canton de Vaud suivra aussi cette tendance et sa population âgée va passer de 135'000 personnes en 2020 (16%) à 239'000 personnes en 2050 (23%) et, aussi dans ce cas, les personnes de 80 ans et plus vont plus que doubler en passant de 38'000 personnes (4%) à 89'000 personnes (8%) (StatVD, 2021). Avec l'arrivée à la retraite des générations de la seconde vague du baby-boom (1955-1970) et l'augmentation de l'espérance de vie, la population âgée, qui se caractérise déjà aujourd'hui par une grande hétérogénéité, sera composée par des profils de plus en plus variés en termes de parcours de vie, de santé et de statuts socio-économiques (revenu, ressources, niveau de formation). Avec une espérance de vie en bonne santé qui tend également à augmenter (71,7 ans pour les femmes et 70,7 ans pour les hommes sur le plan national en 2017¹), les parcours et les projets de vie à la retraite des nouvelles et futures générations des retraité·e·s vont évoluer, tout comme leurs besoins et aspirations. Cette hétérogénéité est aussi relevée dans le document de travail « Vieillir 2030 : Portrait des seniors dans le canton de Vaud » publié par le DSAS en septembre 2021².

Afin de répondre aux besoins des seniors³ et valoriser leur place dans la société, le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) de l'État de Vaud a récemment lancé la stratégie cantonale « Vieillir 2030 ». Le DSAS souhaite ainsi relever les défis des évolutions économiques, sociales et démographiques en cours dans notre société, développer et adapter les prestations dans les domaines de la santé et du social et implémenter des idées novatrices en lien avec le vieillissement de la population. « Vieillir 2030 » compte également mieux coordonner les prestations et les acteurs concernés, mieux intégrer les aspects sociaux et sanitaires et simplifier l'orientation et l'accès des seniors vers l'offre existante. Cette stratégie cantonale prévoit une large démarche participative impliquant les acteurs du domaine de la vieillesse et les seniors eux-mêmes. Plus de 130 personnes, provenant du DSAS, du CHUV, des communes et des organisations publiques et parapubliques, sont impliquées dans l'élaboration de cette stratégie. Entre les mois de mai et de juin 2021, le DSAS a organisé 8 ateliers thématiques afin d'effectuer un diagnostic de la situation actuelle et identifier les éléments prioritaires à développer. Ces ateliers ont permis d'aborder plusieurs thématiques telles que le lieu de vie, la santé, la participation sociale, les loisirs et l'autonomie.

Dans le cadre de cette démarche participative, le DSAS a confié un mandat à l'Institut et Haute École de la Santé La Source (La Source) et à la Haute École de Travail Social et de la Santé Lausanne (HETSL) pour réaliser des groupes de discussion (focus groups) avec des seniors et

¹ <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/population/migration-integration/indicateurs-integration/indicateurs/esperance-vie-bonne-sante.html>

² <https://www.vd.ch/themes/population/seniors/vieillir-2030-la-politique-cantonale-pour-les-seniors/>

³ Nous reprenons dans ce rapport la terminologie utilisée pour le canton dans la définition de son projet. Cette définition ne reprend pas les catégories d'âge statistique.

leurs proches. L'expertise en méthodes participatives du senior-lab⁴ – une plateforme interdisciplinaire d'innovation et de recherche appliquée dédiée à la qualité de vie des seniors – a également été déployée. L'objectif de ces focus groups consistait à mieux comprendre les aspects positifs et négatifs liés au vieillissement tels qu'ils sont vécus par les premiers concernés, les seniors. Le DSAS souhaitait ainsi aller à la rencontre des seniors et de leurs préoccupations. Ces focus groups ont permis de discuter et développer des idées de solutions concrètes pour favoriser le bien-vieillir, de compléter les observations recueillies lors des ateliers thématiques organisées par le DSAS et de proposer des pistes pour la mise en œuvre pratique des axes stratégiques identifiés par le Groupe de projet de « Vieillir 2030 ». Les résultats des focus groups ont également été utilisés dans le cadre de la Table ronde « Construisons ensemble la future politique des vieillesse et des vieillissements » organisée le 26 novembre 2021 par le DSAS et qui a permis de débattre les lignes directrices élaborées par le DSAS et de recueillir des idées pour des actions concrètes.

Ce rapport de synthèse présente la méthodologie employée et les principaux résultats des focus groups réalisés par La Source et la HETSL. Sur la base des résultats, nous proposons à la fin du rapport des recommandations et des pistes de réflexion pour la mise en œuvre de la stratégie « Vieillir 2030 ».

2. Méthodologie

Les focus groups ont été organisés avec la collaboration de 5 organisations actives sur le territoire vaudois et qui ont toutes des contacts privilégiés avec les seniors et leurs proches. Les organisations suivantes ont collaboré dans le cadre de ces focus groups :

- **Conseil des Seniors d'Yverdon-les-Bains (COSY)⁵**

Le COSY est un conseil institué par la Commune d'Yverdon-les-Bains constitué de personnes âgées de 55 ans et plus. Sa vocation est de contribuer à une vie communautaire de qualité, notamment en facilitant les contacts et les démarches auprès de l'administration, en donnant un accès simplifié aux informations intéressant les seniors, en récoltant les avis, les suggestions et les critiques des seniors dans le but d'en faire part aux autorités et développer des projets concrets.
- **Le programme « Age et Migration » de l'Entraide Protestante Suisse (EPER)⁶**

À travers une offre globale, adaptée et en langue d'origine, le programme « Age et Migration » de l'EPER vise à faciliter l'accès aux informations et aux prestations relatives à la santé, à la sécurité sociale et au vieillissement des personnes âgées migrantes. Ce programme contribue à lutter contre l'isolement et promeut le bien-être physique et psychique des personnes concernées.
- **Quartiers solidaires de Pro Senectute Vaud - Le Kaléidoscope de Pully Sud⁷**

L'association Le Kaléidoscope de Pully Sud est issue du programme « Quartiers solidaires » de Pro Senectute Vaud et rassemble les habitant·e·s de Pully Sud de 55 ans et plus intéressé·e·s à la cause des seniors et à la collectivité. Son objectif est d'améliorer

⁴ www.senior-lab.ch

⁵ www.cosyverdon.ch

⁶ <https://www.eper.ch/project-explorer/age-et-migration-1>

⁷ <https://medium.com/kaleidoscopepully>

les contacts, l'information, l'entraide et la solidarité entre seniors, leur bien-être et leur qualité de vie.

- **Fondation Clémence⁸**

La Fondation Clémence offre plusieurs prestations telles que des longs et courts séjours, des appartements protégés, des centres d'accueil temporaire et de l'accompagnement aux proches aidant·e·s. Pour ces focus groups, nous avons collaboré avec l'établissement médico-social (EMS) basé à Lausanne.

- **Association Vaudoise d'Aide et de Soins à Domicile (AVASAD)⁹**

L'AVASAD est chargée de mettre en œuvre sur l'ensemble du territoire vaudois la politique d'aide et de soins à domicile, ainsi que des mesures en matière de promotion de la santé et de prévention. Pour ces focus groups, l'AVASAD a assuré l'accès aux proches aidant·e·s.

Le DSAS a coordonné l'organisation des focus groups et a fait le premier contact avec les organisations impliquées. Ensuite, La Source et la HETSL ont assuré le suivi pour l'organisation des aspects pratiques, la réalisation des focus groups et l'analyse des résultats. Chaque organisation a assuré le recrutement des participant·e·s aux focus groups. Pour le COSY et Le Kaléidoscope de Pully Sud il s'agissait de membres des associations, pour le programme « Age et Migration » de l'EPER de bénéficiaires de leurs prestations, pour la Fondation Clémence de résident·e·s de l'EMS et pour l'AVASAD de proches aidant·e·s de leur réseau. Au total 5 focus groups, d'une durée d'environ 2 heures chacun, ont eu lieu en octobre 2021. Tous les focus groups se sont déroulés auprès des organisations impliquées. Le tableau suivant résume le calendrier des focus groups.

Date	Organisation	Lieu de la rencontre
05.10.2021	COSY	Yverdon-les-Bains
07.10.2021	AVASAD	Lausanne
12.10.2021	Fondation Clémence	Lausanne
14.10.2021	Programme « Age et Migration » de l'EPER	Yverdon-les-Bains
20.10.2021	Le Kaléidoscope de Pully Sud	Pully

Avant chaque focus group, les participant·e·s ont été invité·e·s à remplir un court questionnaire facultatif afin de récolter des informations sociodémographiques générales telles que l'âge, la commune de résidence et l'état civil. Les participant·e·s ont toujours été informé·e·s des objectifs des focus groups, du caractère volontaire de leur participation et du traitement confidentiel des informations personnelles recueillies.

Les focus groups ont permis de discuter les besoins, les avis et les expériences des participant·e·s à propos de leur propre vieillissement ou celui d'un·e proche. Les aspects suivants ont été abordés dans tous les focus groups afin de pouvoir comparer les informations recueillies :

- a) Conception de « bien-vieillir pour les participant·e·s.
- b) Expériences positives et aides liées au vieillissement.
- c) Expériences négatives et inconvénients liés au vieillissement.

⁸ www.fondation-clemence.ch

⁹ www.avasad.ch

- d) Solutions existantes ou envisageables pour favoriser les meilleures conditions possibles du vieillissement.
- e) Rôle de l'État.

Les questions étaient orientées en fonction des axes stratégiques de « Vieillir 2030 » en abordant en priorité les aspects importants pour les participant·e·s.

L'animation des focus groups a été assurée par une chercheuse de la HETSL et un chercheur de La Source. L'expertise du senior-lab dans la conception et la réalisation de démarches participatives avec des personnes âgées et leurs proches a également été exploitée pour préparer et animer ces focus groups. Les informations ont été recueillies à travers des notes, des flip-chart et des enregistrements. Entre fin octobre et mi-novembre 2021, l'équipe de recherche a rédigé une synthèse de chaque focus group et effectué une analyse de contenu intragroupe (pour chaque focus group) et inter-groupes (entre les 5 focus groups). Cela a permis de faire des comparaisons par thématique, de faire ressortir des tendances communes, mais aussi de souligner certaines caractéristiques propres à un groupe spécifique de seniors. Les résultats clés de cette analyse sont présentés dans le chapitre suivant.

3. Résultats clés

Les résultats des focus groups sont catégorisés et discutés en fonction des axes stratégiques de « Vieillir 2030 » qui sont brièvement présentés ici :

- **Renforcer l'accessibilité aux prestations socio-sanitaires pour les seniors et leurs proches**
Cet axe vise à améliorer l'accès à l'information concernant les prestations socio-sanitaires de la part des seniors, y compris ceux qui ont des besoins spécifiques (p.ex. seniors issus de la migration, LGBTQI+, en situation de handicap, etc.), en favorisant une meilleure coordination et collaboration entre les acteurs concernés et les prestations disponibles.
- **Accompagner les transitions dans les parcours de vie**
L'objectif de cet axe est de développer des accompagnements, des soutiens et des prestations pour fournir aux seniors les ressources nécessaires pour affronter des transitions telles que l'arrivée à la retraite, les changements identitaires et de rôle, les déménagements en EMS ou vers d'autres logements, la maladie, etc., tout en tenant compte des besoins spécifiques et du parcours de vie antécédent de chacun.
- **Valoriser la participation et les liens sociaux**
Par cet axe, l'État de Vaud souhaite valoriser les contributions des seniors dans la société (p.ex. travail de « care » et bénévolat), renforcer leurs possibilités de participation, favoriser les liens sociaux à toutes les étapes de la vie et lutter contre l'âgisme.
- **Favoriser l'autonomie et la dignité dans le vieillissement**
Cet axe vise à ce que les interventions des organisations publiques, parapubliques et en lien avec le vieillissement favorisent le sentiment d'autonomie et de dignité des seniors avec notamment une approche orientée vers les besoins et les souhaits des bénéficiaires.

- **Proposer des environnements de vie diversifiés soutenant un vieillissement en santé**

Cet axe vise à renforcer l'offre en matière de logements et proposer des environnements de vie divers et variés afin de permettre aux seniors de vivre de façon autonome dans l'environnement qu'ils préfèrent le plus longtemps possible.

Ces axes stratégiques sont généralement très pertinents pour catégoriser les différentes observations des focus groups, mais il faut néanmoins remarquer que certains éléments discutés sont davantage transversaux. À titre d'exemple, la problématique de l'accès à l'information, avec la question de la numérisation qui va avec, a été discutée à plusieurs reprises avec tous les groupes de participant-e-s et elle a des liens avec tous les axes stratégiques.

3.1 Profils des participant-e-s

Cette démarche participative et la collaboration de 5 organisations actives sur le territoire vaudois ont permis d'accéder à des profils très variés. Les informations recueillies ont été très riches et complémentaires entre les groupes de participant-e-s. Au total, 36 personnes ont participé aux focus groups, dont 28 femmes et 8 hommes. L'âge moyen des participant-e-s est de 71,1 ans, le participant le moins âgé a 50 ans et le plus âgé a 98 ans. Par rapport à la situation familiale, 10 personnes sont mariées ou en couple, 10 personnes sont divorcées, 13 personnes sont veuves, une personne est célibataire et 2 personnes n'ont pas souhaité donner cette information. Les profils des participant-e-s à chaque focus group sont résumés ci-après.

Focus group avec le COSY

Les participant-e-s à ce focus group sont des membres du COSY. Ils ont un niveau d'autonomie généralement bon et des situations familiales assez variées. Neuf personnes ont participé au focus group, dont six femmes et trois hommes. L'âge moyen des participant-e-s est de 71,3 ans.

Focus group avec le programme « Age et Migration » de l'EPER

Les participant-e-s au focus group sont des personnes issues de la migration en Suisse. L'origine des participant-e-s est bosniaque, serbe ou macédonienne. La plupart d'entre elles et eux sont arrivé-e-s en Suisse pendant les années 1990 à la suite des conflits et des génocides en ex-Yougoslavie et ont des parcours de vie marqués par des événements douloureux. Dix personnes ont participé au focus group, dont neuf femmes et un homme. L'âge moyen des participant-e-s est de 61,6 ans. Certain-e-s participant-e-s n'ont pas l'âge légale de la retraite, mais pendant le focus group il ressort à plusieurs reprises que les parcours de vie vécus ont été très fatigants et amènent les personnes à se sentir « vieilles » avant d'arriver à l'âge de la retraite.

Focus group avec l'association Le Kaléidoscope de Pully Sud

Les participant-e-s au focus group sont des membres de l'association Le Kaléidoscope de Pully Sud issue des quartiers solidaires de Pro Senectute Vaud. Leurs situations familiales sont assez variées. Huit personnes ont participé au focus group, dont six femmes et deux hommes. L'âge moyen des participant-e-s est de 76 ans.

Focus group avec la Fondation Clémence

Les participant-e-s au focus group sont des résident-e-s de l'EMS de la Fondation Clémence à Lausanne avec des situations sanitaires et familiales assez variées. Six résident-e-s ont participé

au focus group, dont cinq femmes et un homme. L'âge moyen des participant·e·s est de 83,3 ans. Tou·te·s les participant·e·s étaient capables de discernement.

Focus group avec l'AVASAD

Les participant·e·s au focus group sont des proches aidant·e·s à la retraite ou bientôt à la retraite qui s'occupent d'un parent plus âgé. Trois personnes ont participé au focus group, dont deux femmes et un homme. Un·e participant·e habite avec sa mère, âgée de 92 ans et souffrant d'une démence. Un·e deuxième vit également avec sa mère, âgée de 79 ans, dont il ou elle s'occupe quotidiennement. Le ou la troisième participant·e s'occupe du compagnon de sa mère (décédée), âgé de 86 ans, qui habite seul et a encore un niveau d'autonomie relativement bon. L'âge moyen des participant·e·s est de 64 ans. Le focus group, initialement prévu avec 6 personnes, s'est finalement déroulé avec 3 participant·e·s à la suite de désistements. Cela reflète déjà une première problématique à laquelle les proches aidant·e·s sont confronté·e·s, à savoir la gestion du temps et la possibilité de prendre du temps pour soi-même.

3.2 Conceptions de « bien-vieillir »

Nous avons demandé aux participant·e·s des focus groups qu'est-ce que « bien-vieillir » signifiait. Dans la plupart des cas, les premières réponses renvoient toujours à la santé. Pour les participant·e·s, « **bien-vieillir** » signifie être en santé physique et psychique et garder des capacités fonctionnelles leur permettant de réaliser les tâches de la vie quotidienne et maintenir ainsi un sentiment d'indépendance. Cela est vrai aussi pour les résident·e·s de l'EMS qui, tout en étant conscient·e·s de leurs limitations fonctionnelles, relèvent l'importance de bénéficier d'une prise en charge et de conditions de vie favorisant le meilleur niveau d'indépendance possible. Les participant·e·s aux focus groups estiment nécessaire de pouvoir accéder facilement à des prestations sanitaires de qualité. Celles-ci doivent être adaptées aux besoins des seniors et les professionnel·le·s de la santé concerné·e·s doivent avoir des compétences spécifiques techniques (p.ex. en gériatrie) et relationnelles (p.ex. en gérontologie et en approche centrée sur la personne) pour une prise en charge adaptée. Pour les membres du COSY, la facilité d'accès aux médecins et aux spécialistes, ainsi qu'une relation soignant-patient transparente et inclusive sont des éléments importants pour bien-vieillir et favoriser des comportements sains. La santé représente une valeur encore plus importante pour les participant·e·s issu·e·s de la migration pour lequel·le·s les parcours de vie, souvent compliqués et douloureux, ont une influence négative sur leur santé physique et mentale. Pour cela, l'accès à des prestations sanitaires de qualité est un élément très important pour pouvoir vieillir dans des bonnes conditions. Les prestataires devraient en ce sens relativiser l'âge biologique des personnes et prendre davantage en considération les parcours de vie et leurs implications.

Un deuxième élément important pour « bien-vieillir » aux yeux des participant·e·s concerne la participation sociale et les possibilités de découverte tout au long de la vie. Pouvoir garder les liens sociaux et en développer des nouveaux est une composante prioritaire pour la plupart des participant·e·s. Pour cela, il est important d'avoir facilement accès à une offre diversifiée d'activités à caractère social (p.ex. événements et sorties culturels, activités sportives, bénévolat, manifestations publiques, espaces de rencontre, etc.) qui permettent aux seniors de maintenir un rôle actif dans la société, de cultiver des relations, mais également de pratiquer des loisirs et apprendre des nouvelles choses. Si le rapport « Vieillir 2030. Synthèse des groupes de travail thématiques » (Rapport « Vieillir 2030 » dans la suite du texte) met également en lumière le besoin d'améliorer la participation et l'inclusion des seniors, notamment en favorisant leur

engagement associatif, les focus groups relèvent l'importance d'aller au-delà d'une inclusion ou d'une stimulation à la participation sociale. Du point de vue des participant·e·s, l'enjeu consiste également à penser différemment cette étape de vie. Pour les membres du COSY et du Kaléidoscope de Pully Sud, ainsi que pour les résident·e·s d'EMS, le vieillissement ne doit pas être uniquement vu sous l'angle du maintien d'une situation de vie antérieure (p.ex. du point de vue de l'autonomie, des relations sociales ou des compétences), mais doit aussi être conçu comme une possibilité pour développer des nouvelles relations, compétences, savoirs et loisirs. En ce sens, la société devrait dépasser la conception du vieillissement comme phase de déclin et favoriser une conception du vieillissement comme espace de nouvelles opportunités, découvertes et apprentissages. Pour les seniors issus de la migration et les proches aidant·e·s, favoriser la participation sociale extra-familiale est une composante importante qui devrait être développée, car elle permet de sortir d'une logique uniquement de « care » et éviter l'isolement. Les participant·e·s aux focus groups soulignent l'importance de (re)créer une solidarité (inter)générationnelle favorisant les liens et le sentiment d'utilité sociale (p.ex. bénévolat, contribuer à la vie en EMS, entraide entre pairs ou intergénérationnel). Finalement, la reconnaissance et la valorisation de la participation des aîné·e·s dans la société sans préjugés, ni stigmatisations (p.ex. âgisme ou infantilisation) est un autre élément important pour « bien-vieillir ».

L'autonomie est un aspect souvent cité par les participant·e·s. Pour les membres du COSY, cet aspect renvoie à **pouvoir choisir pour soi-même et faire respecter ses décisions**. Les résident·e·s de l'EMS soulignent l'importance d'avoir des espaces pour exprimer leurs avis et besoins et d'être entouré·e·s par des personnes bienveillantes qui sont à l'écoute. Sur ce sujet, les proches aidant·e·s évoquent l'importance de **respecter l'autodétermination des seniors sur comment et où ils souhaitent vieillir**. Notons que le rapport « Vieillir 2030 » décrit dans le même sens comme risque le fait de « décider à la place des personnes concernées » et cite des avis des seniors soulignant l'importance d'un droit à la participation sans créer une injonction à l'activité.

Un dernier élément qui a souvent été évoqué par les participant·e·s concerne les environnements de vie. La plupart des participant·e·s ont une perception généralement négative de l'EMS et souhaitent pouvoir **continuer à vivre « chez-eux » le plus longtemps possible**, une dimension qui apparaît dans tous les rapports et études récents effectués en Suisse. Les résident·e·s de l'EMS reconnaissent la qualité et les confort offerts par l'établissement où ils et elles habitent mais affirment qu'ils et elles ne pourront jamais se sentir « chez-soi » en EMS. Plus généralement, la plupart des participant·e·s affirment que « bien-vieillir » signifie habiter proche de sa famille, dans des lieux qui recouvrent une valeur symbolique (p.ex. quartier ou maison où ils et elles ont vécu plusieurs années, à proximité de la famille et des proches) et dans un logement et un quartier adapté aux besoins des seniors et de leurs proches (p.ex. ergonomie du logement, accès au centre-ville, accès à l'école des petits-enfants, aménagement de l'espace urbain).

Qu'est-ce que « **bien-vieillir** » signifie pour les participant·e·s aux focus groups :

- Maintenir un bon niveau de santé physique et mentale le plus longtemps possible, avoir facilement accès à des prestations sanitaires de qualité et adaptées aux besoins spécifiques des seniors et pouvoir contribuer à sa santé.
- Participer à la société, cultiver des relations sociales, développer des nouvelles compétences et connaissances et s'épanouir.

- Vivre dans une société sans préjugés liés à l'âge qui conçoit le vieillissement de façon positive en dépassant la vision de la vieillesse comme phase uniquement de déclin.
- Maintenir son autonomie et pouvoir choisir comment et où vieillir.
- Vieillir « chez-soi », proche de sa famille et des lieux qui ont de la valeur pour la personne.

3.3 Accessibilité aux prestations socio-sanitaires

Lorsqu'on aborde la thématique de l'accès aux prestations socio-sanitaires, **les problématiques principales qui ressortent des focus groups concernent l'accès à l'information sur l'offre existante, l'orientation, le conseil et l'accompagnement des bénéficiaires.** Ces dimensions ont aussi été identifiées comme centrales par le rapport « Vieillir 2030 ». Les focus groups confirment les constats de ce rapport, tout en amenant plusieurs éléments de compréhension supplémentaires. Ainsi, les participant·e·s rencontrent plusieurs difficultés pour rechercher et trouver les informations leur permettant d'accéder aux prestations. Les sources d'information sont souvent très variées et peu structurées et il s'avère compliqué de s'orienter et de comprendre les démarches à entreprendre pour accéder aux prestations, ce qui amène plusieurs seniors à s'appuyer sur des réseaux informels qui sont toutefois inégaux pour chacun. Les seniors issus de la migration, qui doivent également faire face à la barrière linguistique, et les résident·e·s d'EMS affirment ressentir une grande dépendance vis-à-vis de leurs enfants pour accéder à ce type de prestations. À titre d'exemple, certains seniors migrants doivent toujours être accompagnés par les enfants lors d'une visite médicale ou pour interagir avec les services sociaux ou l'office de la population. Cet aspect peut contribuer à une disparité dans l'accès aux prestations socio-sanitaires, défavorise l'autonomie des seniors et risque d'entraver l'accès à certains droits. Un autre exemple en ce sens concerne l'information sur la situation pandémique des seniors issus de la migration qui affirment se renseigner sur ce sujet principalement à travers les enfants ou les médias (télévision et radio) du Pays d'origine et utiliser très peu internet, ce qui rend difficile l'accès aux informations en matière de directives en vigueur en Suisse, qui ont été traduites aussi en serbo-croate par la Confédération mais qui semblent être disponibles uniquement en ligne.

Le **risque d'une fracture numérique liée aux compétences et aux ressources des bénéficiaires** a souvent été cité dans les focus groups, l'accentuation de cette fracture étant aussi soulignée dans le rapport « Vieillir 2030 ». Les participant·e·s du COSY et du Kaléidoscope de Pully Sud soulignent que la digitalisation de l'information à propos des prestations socio-sanitaires disponibles représente une barrière importante pour certains seniors et elle risque de créer des inégalités sociales. Cet aspect est encore plus sensible à leurs yeux parce que les alternatives aux démarches en ligne tendent à disparaître, notamment avec la fermeture des guichets de la Poste et des banques, la suppression de certains distributeurs de billets de transport public, la contrainte de devoir passer par un formulaire en ligne pour interagir avec l'administration publique ou prendre rendez-vous chez un médecin et des hotlines toujours plus décourageantes à cause des temps d'attente et du manque d'interlocuteurs.

Pour répondre à la problématique de l'accès aux prestations socio-sanitaires, plusieurs participant·e·s considèrent nécessaire de **développer des outils de communication et de soutien diversifiés afin de pouvoir toucher le plus grand nombre de seniors possible.** Selon

les membres du COSY, il faudrait développer une brochure, sur le même style de « Être senior à Vevey »¹⁰, destinée à toutes les personnes qui partent à la retraite, à leurs proches et aux professionnel-le-s et qui permet de recenser toutes les prestations et activités pour les seniors disponibles dans la commune et les organisations responsables à qui on peut s'adresser¹¹. Une telle brochure devrait être envoyée par courrier aux personnes concernées de façon que les seniors puissent s'y référer à tout moment. Selon les seniors migrants ces informations devraient également être véhiculées en s'appuyant sur les réseaux et les lieux habituellement fréquentés par les seniors (p.ex. l'école des petits-enfants, les lieux de culte, les cabinets médicaux, les CMS, les associations en lien avec le vieillissement, etc.). Toujours en lien avec l'accès à l'information, plusieurs participant-e-s aux focus groups avec le COSY, l'EPER et Le Kaléidoscope de Pully Sud estiment nécessaire de renforcer les compétences des seniors en informatique. Pour cela, les membres du COSY conseillent de créer un guichet unique d'aide informatique et un véhicule itinérant¹² pour offrir un soutien dans l'utilisation des services digitaux. Selon les membres du Kaléidoscope de Pully Sud, il faudrait développer l'offre de formations pour pouvoir l'adapter à différents profils et rythmes d'apprentissage tout en évitant d'infantiliser les bénéficiaires. À ce propos, une solution pourrait être de développer davantage des formations entre pairs (des seniors qui enseignent à d'autres seniors). Selon les seniors issus de la migration, il serait souhaitable de créer, ou renforcer là où il existe, un point d'accès unique, par exemple au sein de la commune ou en collaboration avec les associations actives sur le territoire, pour pouvoir renseigner et orienter la population vers les prestations disponibles. Un tel service pourrait assurer des permanences hebdomadaires dans les langues des pays d'origine des principaux groupes migrants en Suisse. Bien qu'uniquement en français, Le Kaléidoscope de Pully Sud a déjà mis en œuvre une permanence hebdomadaire auprès de leur local où les seniors peuvent passer sans rendez-vous pour tout genre de question. Un dernier point important pour plusieurs seniors concerne le maintien d'un service public de qualité et avec accès physique toujours assuré.

Les participant-e-s ont reporté plusieurs cas problématiques concernant l'accompagnement et la prise en charge socio-sanitaire. Les seniors issus de la migration affirment rencontrer des **barrières à l'entrée de certaines prestations** (p.ex. prestations complémentaires, AVS, subsides, permis de séjour, etc.) avec des réponses souvent négatives qui ne sont pas accompagnées par un service de (ré)orientation vers d'autres offres existantes. Ces difficultés à faire valoir ses droits aux prestations sociales ont également été relevées dans le rapport « Vieillir 2030 » qui les attribue aux inégalités de ressources parmi les seniors. Les refus de prestations mènent souvent à l'incompréhension de la part des personnes qui sollicitent l'aide de l'État, car elles remarquent que les réponses des prestataires sont parfois différentes pour des situations personnelles pourtant similaires. Ces seniors affirment devoir toujours insister dans leurs demandes afin d'obtenir la prestation à laquelle ils ont droit. Plus généralement, ils constatent un manque de coordination entre les prestataires ainsi qu'une faible connaissance mutuelle entre les professionnel-le-s de la santé et du social et la population âgée issue de la migration. De leur côté, les participant-e-s du COSY reportent une **banalisation des problèmes de santé des seniors avec un manque d'empathie et de conseil pour résoudre ou mieux vivre avec un problème de santé**, notamment de la part des certains médecins qui semblent peu sensibles aux besoins des personnes âgées. Cet aspect est d'autant plus important du moment que les

¹⁰ <https://www.vevey.ch/vivre-vevey/seniors>

¹¹ Cette solution est approfondie aussi sous l'axe « transitions dans les parcours de vie ».

¹² Sur le même modèle du « Bus 65 » de Pro Senectute Vaud (<https://vd.prosenectute.ch/fr/activites/formation-et-information.html>)

membres du COSY rencontrent une pénurie de médecins généralistes et spécialistes dans le Nord Vaudois.

Les solutions évoquées par les participant-e-s au sujet de l'accompagnement et la prise en charge socio-sanitaire concernent principalement **la formation et la sensibilisation des professionnel-le-s en contact avec les seniors qui devraient être plus axés sur les besoins des personnes âgées et permettre de dépasser les préjugés liés à l'âge**. L'État devrait investir davantage dans la formation afin d'assurer la relève professionnelle nécessaire avec des compétences spécifiques liées au vieillissement, y compris une meilleure connaissance des besoins spécifiques liés à certaines populations (p.ex. issues de la migration). L'État et les communes devraient aussi veiller à une bonne coordination entre les professionnel-le-s en contact avec les seniors afin de garantir un accompagnement mieux adapté et continu, une orientation plus efficace vers les prestations disponibles et améliorer l'information de la population âgée. La nécessité d'une meilleure formation du personnel socio-sanitaire et d'une coordination entre les intervenant-e-s des domaines du social et de santé afin de garantir les prestations et l'accompagnement continu et ordonnés est aussi relevée dans le rapport « Vieillir 2030 ».

De leur côté, les proches aidant-e-s évoquent deux problématiques principales liées à l'accompagnement d'une personne âgée en perte d'autonomie. La première concerne les **expériences négatives avec des curateurs qui sont rarement à l'écoute et tendent à exclure les proches des décisions**. Selon certain-e-s participant-e-s, les autorités d'application des mesures de protection ne considèrent pas suffisamment la volonté de la personne âgée, son contexte et ses ressources dans la définition de la meilleure solution à adopter. Cet aspect s'avère très problématique parce qu'il décourage les proches aidant-e-s à demander de l'aide aux prestataires par crainte que l'autorité puisse leur imposer une curatelle ou un placement en EMS. Selon les participant-e-s, il faudrait **favoriser un réseau entre proche aidant-e, médecin, curateur et juge de paix** afin de pouvoir faire un diagnostic de la situation (p.ex. visite de l'appartement, identifier les ressources, etc.), coordonner la prise en charge de la personne âgée et définir la meilleure solution à adopter. Ce réseau pourrait être activé régulièrement, par exemple au début de la maladie ou lorsqu'il y a un changement important. Une deuxième problématique évoquée par les proches aidant-e-s concerne **l'accès aux prestations de court-séjour en EMS : ces séjours sont considérés comme trop courts et trop onéreux** par rapport aux exigences et aux ressources des proches aidant-e-s. Pour répondre à ces problématiques, les proches aidant-e-s envisagent de renforcer l'offre de prestations de court-séjour, mais également des centres d'accueil temporaires (CAT), pour les rendre plus accessibles et permettre aux proches aidant-e-s de prendre des « pauses » afin d'éviter une surcharge physique et mentale qui risque d'engendrer des problèmes de santé supplémentaires. Il serait aussi souhaitable de varier davantage l'offre, par exemple en proposant des sorties ou des courts-séjours hors EMS auxquels pourraient participer aussi les résident-e-s d'EMS.

Problématiques en matière d'accessibilité aux prestations socio-sanitaires :

- Difficulté à accéder à l'information sur l'offre disponible, notamment à cause de la numérisation de l'information et des services (suppression de services physiquement accessibles et diminution de la qualité).
- Coordination insuffisante entre les prestataires et difficulté à s'orienter parmi les prestations disponibles.

- Forte dépendance vis-à-vis des enfants et des proches pour accéder aux prestations socio-sanitaires.
- Banalisation des problèmes des seniors et manque d'empathie et d'inclusion de la part des professionnel-le-s en contact avec les seniors et leurs proches.

Solutions identifiées :

- Développer, de façon participative avec les associations actives sur le territoire et les seniors eux-mêmes, des outils de communication et de soutien variés afin d'informer et orienter le plus grand nombre de seniors (p.ex. brochure pour les seniors, guichet d'orientation) vers les prestations socio-sanitaires disponibles et l'offre d'activités destinées aux personnes âgées.
- L'État devrait investir davantage dans la formation et la coordination des professionnel-le-s en contact avec les seniors pour assurer un accompagnement de qualité orienté vers les besoins des bénéficiaires et une meilleure intégration entre les différentes prestations.
- Favoriser le dialogue et créer des réseaux entre les professionnel-le-s, les seniors et leurs proches permettant de répondre à des situations complexes en intégrant des compétences interdisciplinaires, les ressources disponibles et la volonté des personnes concernées.

3.4 Transitions dans les parcours de vie

Les focus groups ont permis de traiter différents types de transitions auxquels les seniors font face pendant le vieillissement et qui sont plus ou moins proches du vécu des seniors selon le groupe considéré. En attirant l'attention sur l'importance de mieux préparer et accompagner diverses transitions, les constats des focus groups font écho à ceux du rapport « Vieillir 2030 », tout en les précisant et complétant avec des éléments nouveaux. Ainsi, avec les résident-e-s d'EMS nous avons principalement discuté de l'entrée en EMS alors que pour les membres du COSY et du Kaléidoscope de Pully Sud c'est l'arrivée à la retraite qui a été abordée en priorité. La retraite est aussi importante pour les bénéficiaires de l'EPER qui ont néanmoins évoqué l'arrivée en Suisse et les changements de statuts (permis) qu'ils ont vécu. Pour les proches aidant-e-s, nous avons discuté du début de la maladie du proche aidé et du changement de rôle qu'ils et elles ont vécu.

Pour les résident-e-s d'EMS, l'entrée en EMS a souvent été faite de façon précipitée, à la suite d'un accident ou une maladie qui a rendu nécessaire une hospitalisation qui a été suivie par le déménagement en EMS sans avoir la possibilité de revenir à la maison. **Cette transition, non souhaitée et non prévue, a représenté un moment délicat et un changement énorme pour les participant-e-s.** La plupart a vécu négativement le fait de ne pas pouvoir passer à la maison pour choisir quoi faire de ses affaires (p.ex. meubles, tableaux, photos) qui représentent des souvenirs importants. Plus généralement, **l'entrée précipitée en EMS, ne permet pas de se renseigner, planifier et manifester ses volontés.** Pour répondre à cette problématique, les participant-e-s estiment nécessaire de **mieux sensibiliser les personnes âgées, par exemple par le biais des services d'aide et de soins à domicile ou de la commune, sur l'importance d'anticiper une transition vers un lieu de vie mieux adapté en cas de perte d'autonomie.** Cela permettrait d'informer les personnes sur les possibilités existantes (EMS, logements

intermédiaires) et les éléments importants à considérer. Les résident-e-s d'EMS reconnaissent toutefois la difficulté d'anticiper une telle transition et estiment fondamental de **développer un accompagnement mieux adapté lors d'une entrée en EMS afin d'assurer l'expression des souhaits de la personne et la continuité dans son parcours de vie** (p.ex. garder des meubles et personnaliser l'espace de vie, choisir une structure proche de son quartier, pouvoir choisir parmi l'offre de structures stationnaires et intermédiaires disponibles, etc.). Pour favoriser cette continuité, les participant-e-s conseillent également d'**intégrer des services ouverts à la population dans les EMS et les structures intermédiaires** (p.ex. boulangerie, bureau de Poste, cabinet de physiothérapie, etc.) pour favoriser la fréquentation de ces espaces bien avant un éventuel déménagement et contribuer à une vision plus positive de l'EMS.

Par rapport à l'arrivée à la retraite, les membres du COSY et du Kaléidoscope de Pully Sud se trouvent d'accord sur l'importance du travail et de l'employeur pour accompagner cette transition. **Les informations concernant la retraite, notamment sur les questions financières et administratives et les possibilités de s'investir dans la société en dehors du travail sont difficiles à trouver.** Elles se trouvent parfois uniquement en ligne et il faut toujours les chercher proactivement, ce qui peut entraîner des difficultés à accéder aux prestations pour des profils plus défavorisés ou marginalisés. Certain-e-s participant-e-s ont trouvé très utiles les cours de préparation à la retraite proposés par les employeurs ou la possibilité d'effectuer une transition progressive à la retraite avec une période de transition qui permet de diminuer son travail à temps partiel pour s'intéresser et s'engager dans des nouvelles activités et créer des liens sociaux en dehors du travail. Selon les participant-e-s, ces solutions devraient être renforcées avec par exemple la recommandation ou l'obligation de **proposer des cours de préparation à la retraite dans les grandes organisations et les administrations publiques et développer des possibilités pour effectuer des transitions à la retraite progressives** pendant les dernières années d'emploi. Pour les seniors issus de la migration, il est important que les cours de préparation à la retraite soient proposés par la commune ou des associations à toute la population¹³ pour ne pas créer des discriminations envers les personnes sans emploi. Du même avis, les membres du Kaléidoscope de Pully Sud proposent que la commune fournisse par courrier toutes les informations importantes pour préparer la retraite et développe l'accueil des nouveaux retraité-e-s, par exemple en concevant un « Salon de la retraite ». Pour ces participant-e-s, la commune devrait veiller à informer régulièrement (p.ex. une fois par année via le journal communal) toutes les personnes de 65 ans et plus sur les prestations et les activités disponibles car les questions et les besoins des seniors tendent à évoluer avec l'âge.

Les proches aidant-e-s affirment que **leur statut n'est pas encore suffisamment reconnu et réglementé.** Beaucoup de proches aidant-e-s ne savent pas ce que recouvre ce rôle et ne connaissent pas les implications qui en découlent. D'après elles et eux, **l'État devrait assumer la responsabilité de coordonner les prestations et d'informer les proches aidant-e-s** à travers des bureaux régionaux ou en renforçant les Bureaux régionaux d'information et d'orientation (BRIO) avec une ligne téléphonique dédiée. Une formation spécifique ou un espace de partage et de questions-réponses devrait également être créé(e), par exemple avec des professionnel-le-s des Centres médicaux-sociaux (CMS), car les brochures disponibles (« Proche

¹³ Voir par exemple les cours proposées en langue du Pays d'origine proposés par les villes de Lausanne (<https://www.lausanne.ch/vie-pratique/integration/formation/atelier-futurs-retraites.html>) et Vevey (https://www.vevey.ch/actualites/vevey-retraite-langue-dorigine?fbclid=IwAR3vShKm8q8_uS5ss-4AD0VOEcKr-PRQHQY9u_KF65IwGpblO8gbcBJD6wE)

aidant tous les jours ») ne suffisent pas. Les participant·e·s estiment **nécessaire que l'État favorise une meilleure reconnaissance des proches aidant·e·s** à travers une campagne de sensibilisation auprès de la population et des professionnel·le·s et un soutien financier tel qu'il a été créé dans le Canton de Fribourg avec l'indemnité forfaitaire pour proche aidant·e¹⁴. Finalement, les normes et les aides devraient être harmonisées au niveau intercantonal ou national afin d'éviter des inégalités, par exemple dans l'indemnisation ou les congés professionnels pour proches aidant·e·s.

Problématiques en matière de transitions dans les parcours de vie :

- L'entrée en EMS risque d'entraver l'expression et la considération des besoins et des souhaits des seniors.
- Difficultés à se renseigner et trouver les informations pour préparer la retraite et difficultés à se réinvestir dans la société en dehors du travail rémunéré.
- Le statut de proche aidant n'est pas suffisamment reconnu et les informations sur les implications et les prestations existantes ne sont pas suffisantes.

Solutions identifiées :

- Mieux sensibiliser et informer les personnes âgées sur l'importance d'anticiper un déménagement en raison de perte d'autonomie et développer des pratiques d'accompagnement qui favorisent le respect des souhaits des personnes.
- Intégrer des services ouverts à la population dans les EMS et les structures intermédiaires pour favoriser la fréquentation et un sentiment de continuité lors d'un éventuel déménagement.
- Mieux accompagner la retraite avec des cours de préparation à la retraite proposés par les communes, les grandes organisations et les administrations publiques.
- Renforcer les possibilités des seniors de se réinvestir dans la société en rendant les activités bénévoles plus accessibles (voir aussi l'axe « accessibilité aux prestations socio-sanitaires »).
- Mieux réglementer le statut de proche aidant en définissant ses obligations et ses droits et améliorer sa reconnaissance avec une sensibilisation tout-public et des mesures favorisant un meilleur équilibre de vie.

3.5 Participation sociale

La participation sociale est un aspect fondamental dans la vie des seniors et elle est souvent citée comme composante centrale pour bien-vieillir. Les discussions des focus groups autour de cet axe se concentrent sur la possibilité de contribuer et participer à la société et développer ainsi un sentiment d'utilité sociale. Cela permet aussi de conserver des liens sociaux et éviter l'isolement social et les conséquences qui lui sont liées.

Si le rapport « Vieillir 2030 » relève que la participation des seniors à la vie en société et au sein de la communauté a globalement été évaluée positivement par les membres des groupes de travail (il affirme l'existence d'une « vraie culture du bénévolat et de la participation sociale qui

¹⁴ <https://www.fr.ch/sante/invalidite-et-handicap/tout-pour-les-proches-aidants/soutiens-et-prestations-pour-les-proches-aidant-e-s>

profite aux aînés »), la plupart des participant·e·s seniors et proches aidant·e·s de nos focus groups rapportent rencontrer ou avoir rencontré des **difficultés à conserver des liens sociaux une fois arrivé·e·s à la retraite ou à cause de la charge pour aider un·e proche**. Les membres du COSY soulignent que les activités culturelles sont devenues plus importantes avec l'âge mais que certains seniors n'ont pas les moyens pour y accéder. Pour favoriser l'accès des seniors aux activités culturelles, ils suggèrent d'octroyer les mêmes rabais aux personnes à l'AVS que ceux qui sont octroyés aux personnes de moins de 25 ans. Plusieurs participant·e·s trouvent que **les informations sur les activités à caractère social et les possibilités de rencontre sont aujourd'hui encore trop éparpillées** et il manque un « répertoire global » permettant d'accéder facilement aux offres des associations, des communes et d'autres organisations locales. Les membres du COSY et les bénéficiaires de l'EPER suggèrent d'une part de **développer et diversifier ce type d'activités afin de favoriser l'intégration sociale, la contributions des seniors à la société et le dialogue entre cultures différentes** (p.ex. fêtes de voisinage, repas ethniques, visites guidées par des seniors, cafés dialogue, cours de langues par des seniors, ciné-débat, bénévolat, événements itinérants, etc.) et d'autre part de **favoriser l'accès et l'engagement dans ces activités à travers une meilleure communication qui doit reposer sur des outils et des canaux variés** (p.ex. courriers et brochure à la maison, accueil des retraité·e·s et autres événements, information en ligne, journal communal, affiches dans les lieux de vie des seniors, guichet d'information itinérant, etc.). Le sentiment d'utilité sociale est très important aussi pour les résident·e·s d'EMS qui aimeraient avoir l'opportunité de s'engager dans la vie de l'EMS à travers des activités d'entraide (p.ex. aide à des personnes plus dépendantes, aider au service du repas, proposer et co-animer des activités récréatives, s'occuper du ménage ou du jardin, s'occuper d'un animal de compagnie, etc.).

Les membres du Kaléidoscope de Pully Sud remarquent que les initiatives de type « quartier solidaire » et les réalités qui en découlent représentent des bonnes solutions pour favoriser la participation sociale des seniors. Ils soulignent le fait que ces initiatives soient locales et avec une taille restreinte, ce qui permet de mieux répondre aux aspirations des seniors, de développer plus facilement des nouveaux liens et de favoriser l'engagement des citoyen·ne·s âgé·e·s. Ces initiatives permettent de réaliser des projets locaux avec un impact qui est directement observable. Au contraire, les grandes associations faitières développent beaucoup de discussions et réflexions mais leur impact sur le terrain n'est pas toujours observable. Dans la même logique, les démarches participatives qui incluent les seniors telles que « Vieillir 2030 » sont saluées positivement, mais les seniors constatent que les résultats concrets sont difficiles à observer. **Ces démarches devraient permettre aux seniors d'être impliqués sur un temps plus long et d'être inclus aussi dans la discussion des résultats et le déploiement des solutions identifiées**. Comme déjà évoqué dans l'axe « accessibilité aux prestations socio-sanitaires », les membres du Kaléidoscope de Pully Sud proposent aussi de renforcer des permanences hebdomadaires facilement accessibles pour informer et orienter les seniors sur différents aspects de la vie, y compris les possibilités de participation sociale. Dans le même sens, les membres du COSY conseillent de développer et **rendre plus facilement accessibles les possibilités de s'engager dans la société et favoriser un sentiment d'utilité sociale** (p.ex. donner des cours de langues aux enfants ou aux migrant·e·s, accompagner des apprenti·e·s, s'engager dans le bénévolat, etc.).

La question de la participation et des liens sociaux s'avère centrale aussi du point de vue des proches aidant·e·s. Si d'une part ils et elles affirment se sentir suffisamment reconnu·e·s de la part de la famille et par les professionnel·le·s des CMS, d'autre part ils et elles remarquent une

absence de reconnaissance de la part d'autres professionnel-le-s (p.ex. curateurs, médecins, etc.). La charge de travail pour aider un-e proche est souvent très importante et limite les possibilités de conserver des activités rémunérées et récréatives et des relations en dehors du cercle familial avec un risque accru d'isolement social. Comme discuté dans les deux axes précédents, **les proches aidant-e-s proposent de mieux réglementer leur statut et de développer des mesures favorisant un meilleur équilibre entre les différentes composantes de la vie** (p.ex. congés professionnels, indemnisations, prestations plus variées et accessibles, sensibilisation, etc.). Le développement de l'offre destinée aux proches aidant-e-s d'associations telles que Pro-XY, Alzheimer Vaud et la Croix Rouge Vaudoise ainsi que le renforcement des subventions pour les moyens auxiliaires sont aussi cités. Finalement, les proches aidant-e-s proposent d'augmenter les possibilités de rencontre entre proches aidant-e-s (p.ex. repas pour les proches aidant-e-s, cafés dialogue, etc.).

D'autres problématiques et solutions concernant cet axe ont aussi été discutées dans les chapitres précédents.

Problématiques en matière de participation sociale :

- Difficultés à conserver ou créer des liens sociaux et à accéder à des activités à caractère social, culturel ou bénévole.
- La retraite et le rôle de proche aidant-e augmentent le risque d'isolement social et de développer un sentiment de perte d'utilité.
- Démarches participatives peu courantes et n'impliquant les seniors que de façon ponctuelle.
- Difficulté à trouver un bon équilibre entre l'activité de proche aidant-e et les activités professionnelles et de loisir.

Solutions identifiées :

- Octroyer les mêmes rabais aux personnes à l'AVS que ceux qui sont octroyés aux personnes de moins de 25 ans pour favoriser l'accès des seniors aux activités culturelles.
- Diversifier les activités permettant aux seniors de s'engager dans la société, ainsi que les outils et les formats de communication (voir aussi l'axe « accessibilité aux prestations socio-sanitaires ») afin de favoriser la participation sociale du plus grand nombre de seniors, y compris les profils plus marginalisés ou fragilisés.
- Développer davantage des démarches participatives assurant une inclusion régulière et continue des seniors et des proches aidant-e-s dans les projets qui les concernent.
- Développer l'offre de soutien et d'accompagnement des proches aidant-e-s et développer des mesures permettant un meilleur équilibre de vie (voir aussi l'axe « transitions dans les parcours de vie »).

3.6 Autonomie et dignité

Pour les participant-e-s aux focus groups, l'autonomie renvoie soit à la notion d'indépendance fonctionnelle, soit à celle d'autodétermination, à savoir l'action de prendre des décisions pour soi-même et de les faire respecter. La question de l'autonomie et de la dignité des seniors a surtout été abordée de façon transversale dans les autres axes. Des problématiques telles que la

dépendance vis-à-vis des enfants pour accéder aux prestations socio-sanitaires, les difficultés à se renseigner sur les prestations disponibles, être la cible de messages infantilissants ou banalisants et une considération déficitaire des souhaits lors d'une transition de vie ont un fort impact sur l'autonomie et le sentiment de dignité des seniors et leurs proches aidant-e-s.

Dans les focus groups, la question de la considération des besoins et de l'inclusion des seniors dans les prestations socio-sanitaires ressort régulièrement et nous observons qu'elle a un impact direct sur l'autonomie et le sentiment de dignité des participant-e-s. **Le choix de l'EMS ou de la structure intermédiaire représente une question problématique** pas uniquement pour les résident-e-s d'EMS qui ont déjà vécu cette transition, mais aussi pour les membres du COSY. Ces derniers affirment que les Bureaux régionaux d'information et d'orientation (BRIO) laissent peu de choix et qu'il n'est pas possible de s'inscrire à l'avance dans un EMS (p.ex. liste d'attente ou de préférence), en prévision du jour où cela sera nécessaire et qu'il y aura une place disponible. Cet aspect limite le choix du lieu de vie et risque d'amener à des ruptures dans les parcours de vie. Dans ces conditions, il s'avère difficile d'anticiper et préparer une telle transition. Le travail de sensibilisation sur l'importance d'anticiper une entrée en EMS discutée dans l'axe « transitions dans les parcours de vie » devrait ainsi être accompagné par le développement de mesures permettant de le faire dans la pratique, par exemple en permettant d'exprimer une préférence sur un EMS ou une structure intermédiaire et promouvant la rédaction de « directives » pour définir comment gérer ses affaires si une entrée en EMS précipitée devait se réaliser. Les membres du COSY affirment qu'aujourd'hui les directives anticipées et les mandats pour cause d'inaptitude ne sont pas suffisamment respectés. La question du respect des volontés des seniors est sensible aussi du point de vue des proches aidant-e-s qui partagent un **avis plutôt négatif du système des curatelles qui est jugé trop intrusif, compliqué et peu à l'écoute**. En plus des solutions discutées dans les axes précédents, les participant-e-s considèrent important de former les professionnel-le-s sur les questions d'autonomie, de dignité et d'autodétermination pour favoriser un meilleur respect des volontés des seniors. Plus généralement, il faudrait promouvoir une logique d'« empowerment » pour fournir aux seniors la possibilité et les moyens pour comprendre et participer à leur prise en charge. Les membres du COSY proposent également de **développer et renforcer les aides administratives intermédiaires qui permettent de recevoir un soutien adapté sans devoir passer par des systèmes plus compliqués et intrusifs**. À ce propos, ils citent l'exemple de l'AVIVO Vaud qui offre un service d'aide à remplir la déclaration d'impôts pour les seniors¹⁵. Les participant-e-s jugent positivement le fait que cette aide soit offerte par des personnes qui sont âgées elles-mêmes et qui connaissent bien les besoins et les difficultés des bénéficiaires.

Selon plusieurs participant-e-s, la prise en charge socio-sanitaire présente des marges d'amélioration importantes par rapport à l'autonomie et la dignité des seniors. **Les professionnel-le-s devraient prêter davantage attention aux demandes et aux besoins des seniors, mieux les intégrer dans les décisions qui impactent leur vie et éviter toute sorte de préjugé ou banalisation des problèmes**. Les résident-e-s d'EMS soulignent l'importance d'être écouté-e-s par les professionnel-le-s et de pouvoir exprimer ses souhaits. En ce sens, certain-e-s résident-e-s d'EMS expriment le souhait de pouvoir partir en vacances ou continuer à effectuer ses loisirs. En reprenant les solutions évoquées par les proches aidant-e-s dans l'axe « accessibilité aux prestations socio-sanitaires », les EMS pourraient développer une offre de

¹⁵ <https://avivo-vaud.ch/permanences/>

courts-séjours en dehors de l'EMS ouverte aux résident.e.s et aux personnes âgées en perte d'autonomie externes.

Certain.e.s participant.e.s du Kaléidoscope de Pully Sud remarquent que dépendre des prestations socio-sanitaires à la retraite est perçu négativement par un certain nombre de personnes et peut conduire à un sentiment de perte de dignité. Pour cela, il faudrait renforcer la communication et la sensibilisation pour **éviter diverses formes de stigmatisation envers les bénéficiaires des prestations**. Les participant.e.s ajoutent qu'il faudrait favoriser des mesures visant le maintien de l'autonomie dans la vie de tous les jours telles que des cours pour conduire en sécurité ou un accompagnement pour initier les personnes à l'utilisation des transports publics (ce qui est déjà fait pour les jeunes dans certaines villes)¹⁶.

D'autres problématiques et solutions ayant des liens avec l'autonomie et la dignité des seniors sont discutés dans les autres axes.

Problématiques en matière d'autonomie et dignité :

- Impossibilité de choisir l'EMS ou la structure intermédiaire avec le risque de rupture dans le parcours de vie lors d'un changement de logement en raison de la perte d'autonomie.
- Systèmes des curatelles trop compliqués, intrusifs et peu à l'écoute.
- Certaines prises en charge socio-sanitaires peuvent amener à des cas de stigmatisation ou de banalisation des bénéficiaires âgés.

Solutions identifiées :

- Mieux former les professionnel.le.s du social, de la santé et tout particulièrement les systèmes de curatelles sur les questions d'intégration des prestations, d'inclusion des bénéficiaires et d'âgisme (voir aussi l'axe « accessibilité aux prestations socio-sanitaires »).
- Les EMS et les structures intermédiaires peuvent développer des offres de courts-séjours hors-murs destinées aux résident.e.s et aux personnes âgées externes.
- Développer et renforcer des prestations d'aide administrative intermédiaires (p.ex. permanences et cours donnés par des seniors pour des seniors) qui permettent de soutenir les seniors sans activer des systèmes plus compliqués ou intrusifs.
- Développer et renforcer des mesures favorisant la préparation et l'expression des volontés avant et pendant une transition majeure (p.ex. choix de l'EMS)

3.7 Environnements de vie

Pour ce qui concerne les environnements de vie, plusieurs aspects discutés dans les focus groups ont déjà été présentés dans les axes précédents. La plupart des participant.e.s gardent une vision négative des EMS et estiment nécessaire de **développer des types d'habitat diversifiés permettant aux seniors de conserver leur autonomie le plus longtemps possible dans le lieu où ils et elles souhaitent vivre** D'après les membres du Kaléidoscope de Pully Sud et du

¹⁶ Voir par exemple les cours d'« être et rester mobile » (<https://mobilsein-mobilbleiben.ch/fr/cours/etre-et-rester-mobile>)

COSY, il faudrait développer davantage l'offre d'appartements protégés ou adaptés et les rendre plus accessibles, mais également investir dans d'autres formes d'habitat telles que des coopératives avec des locaux ou des services en communs. Ces constats sur une offre insuffisante de logements protégés et adaptés et sur la pertinence de développer de nouvelles formes d'habitat (diverses et variées) convergent avec ceux présentés dans le rapport « Vieillir 2030 ». La mixité intergénérationnelle dans les lieux de vie est généralement considérée positivement. Les participant·e·s proposent aussi de développer la figure d'un « concierge » ou « référente » sociale qui peut aider les habitant·e·s d'un quartier ou un immeuble dans différentes tâches de la vie quotidienne. Plus largement, les membres du COSY conseillent également de repenser le concept d'EMS et de privilégier des structures plus petites, mieux intégrées au quartier et avec des services ouverts à la population à son interne (p.ex. bistrot, commerces, etc.).

Plusieurs participant·e·s ont abordé la question de l'adaptation du logement. Les membres du COSY souhaitent que **l'État renforce son rôle de garant dans l'application des directives et des normes légales en matière d'accessibilité des logements** pour tous les nouveaux bâtiments ainsi que pour toutes les rénovations, et cela indépendamment de l'âge des habitant·e·s et de leurs besoins au moment de la construction. Certaines adaptations du logement favorisant l'autonomie des seniors devraient être subventionnées par les communes (la mise en place des aides publiques permettant de financer des adaptations d'appartements existants afin de les rendre compatibles avec les besoins des seniors est aussi soulignée par le rapport « Vieillir 2030 »). Ils proposent aussi de renforcer les ressources et les collaborations avec des organisations telles que l'Association Vaudoise pour la Construction Adaptée aux Personnes Handicapées (AVACAH) pour développer des nouvelles solutions et mieux défendre les intérêts de personnes avec des besoins spécifiques en matière de logement. De leur côté, les proches aidant·e·s suggèrent de développer un service de diagnostic du logement de la part d'un·e ergothérapeute spécialisé·e afin de vérifier la conformité du logement et proposer des adaptations en fonction des besoins des seniors.

La question de l'accessibilité et de l'ergonomie est importante aussi en matière d'espaces publics. Certain·e·s participant·e·s évoquent l'importance de **pouvoir se déplacer librement dans son propre quartier, d'utiliser de manière autonome les infrastructures et d'avoir des commerces et des transports publics facilement accessibles**. Or plusieurs participant·e·s remarquent des marges d'amélioration importantes en ce sens (p.ex. bancs sans accoudoirs, revêtements de sols limitant la mobilité, difficultés à accéder aux transports publics, etc.). Pour les membres du Kaléidoscope de Pully Sud, il faut rendre l'alternative à la voiture plus attractive en termes d'utilisation et de coûts. Ils proposent notamment de **développer l'offre de transports publics en sensibilisant les professionnel·le·s aux besoins de la population âgée, en proposant des cours d'initiation aux transports publics pour les seniors et en promouvant la gratuité des transports publics pour toute personne en âge d'AVS**. Les membres du COSY conseillent de mieux intégrer les besoins et les expériences des seniors en matière d'espaces urbains, de logements et de développement des EMS, par exemple **en intégrant des associations d'ainé·e·s dans les commissions d'urbanisme des communes**. Dans le même état d'esprit, les résident·e·s d'EMS souhaitent être sollicité·e·s plus régulièrement pour aménager et personnaliser les espaces de vie de l'EMS.

D'autres problématiques et solutions concernant cet axe ont aussi été discutées dans les chapitres précédents.

Problématiques en matière d'environnements de vie :

- Logements, espaces publics et infrastructures non adaptés aux besoins des seniors qui limitent leur autonomie.
- Faible offre de logements protégés ou adaptés et d'autres types d'habitat accessibles financièrement et favorisant le vieillissement à domicile.
- Respect déficitaire des normes et des directives en matière d'accessibilité des logements.
- Faible implication des seniors dans les démarches consultatives concernant l'aménagement et le développement urbain.

Solutions identifiées :

- Développer et diversifier l'offre d'habitations adaptées qui favorisent l'autonomie des seniors le plus longtemps possible dans le lieu de vie qu'ils et elles préfèrent.
- Renforcer le contrôle étatique de l'application des normes et des directives en matière d'accessibilité et barrières architecturales.
- Intégrer les associations d'ainé-e-s dans les commissions d'urbanisme des communes.
- Favoriser l'accès et promouvoir la gratuité des transports publics pour les personnes âgées.

3.8 Rôle de l'État

Les focus groups ont permis d'aborder la question du rôle de l'État dans la mise en œuvre de mesures et solutions qui visent l'amélioration des conditions et la qualité de vie des seniors vaudois. De façon générale, les participant-e-s attendent que l'État de Vaud assume un rôle de promotion, de coordination et de garant dans le développement et la mise en œuvre de solutions favorisant la qualité de vie des seniors. L'État de Vaud doit promouvoir une harmonisation des mesures, s'assurer que celles-ci soient déployées dans toutes les communes vaudoises et que tous les seniors puissent y avoir accès de façon égalitaire. Pour cela, les participant-e-s suggèrent une collaboration plus stricte en matière de vieillissement entre l'État, l'Association des Communes Vaudoises et l'Union des Communes Vaudoises.

En matière de prestations socio-sanitaires, l'État devrait investir davantage dans les formations de base et continue des professionnel-le-s et assurer une relève régulière et des prestations de qualité, intégrées et orientées vers les besoins des bénéficiaires dans un contexte de vieillissement démographique. Les participant-e-s souhaitent aussi que l'État s'engage davantage dans le maintien d'un service public de qualité et facilement accessible pour toute la population. En qualité de grand employeur, le Canton de Vaud doit également développer et renforcer les mesures d'accompagnement à la retraite de ses employé-e-s et les promouvoir auprès d'autres administrations publiques et grandes organisations privées.

Pour certain-e-s participant-e-s, l'État doit encourager des démarches participatives et des initiatives locales au plus près des seniors et avec un impact concret et observable. Lorsque c'est l'État qui met en œuvre des démarches participatives comme dans le cas de la stratégie cantonale « Vieillir 2030 », il doit privilégier une implication à moyen et long termes des acteurs concernés et des bénéficiaires.

Finalement, les participant·e·s estiment nécessaire que l'État de Vaud règle le statut de proche aidant·e et favorise un meilleur équilibre entre l'activité de proche aidant·e et la vie professionnelle et privée à travers des mesures telles que des congés et des indemnités.

4. Recommandations

Dans ce dernier point, nous formulons quelques recommandations plus générales qui peuvent être émises à l'issue de la réalisation de ces focus groups et qui font en partie écho aux éléments récoltés lors de la consultation auprès des expert·e·s.

- a. Un élément central, qui est revenu de manière systématique dans toutes les discussions avec les seniors rencontrés, concerne **l'accès à l'information et au conseil**. Il existe une multitude d'offres et de services à l'attention des plus âgé·e·s, mais tant les activités que les prestations sont éclatées et dispersées, rendant le repérage difficile. Une **centralisation des informations** et une **diffusion** systématique de l'offre existante, sous différents types de supports, ainsi qu'un **accompagnement** dans les choix et les démarches pour y accéder serait souhaitable. Cela pourrait passer par :
 - La mise en place d'un guichet unique à l'échelon communal ou régional, d'une forme de permanence d'information locale, susceptible de renseigner tant sur des questions relatives aux assurances sociales et aux prestations socio-sanitaires qu'aux multiples activités dédiées aux seniors ou aux proches aidant·e·s. Cette centralisation de l'information devrait être accessible physiquement et/ou par téléphone (et pas seulement sous forme numérique), à l'instar de ce que propose le Point Info-seniors par exemple.
 - La diffusion de cette information, outre un lieu d'information dédié, pourrait se faire via l'envoi d'un répertoire papier, mis à jour annuellement, à l'ensemble des personnes retraitées, ainsi qu'à celles approchant l'âge de la retraite afin de favoriser l'anticipation et la transition vers de nouvelles activités. Cette visibilité de l'existant, à l'échelon local, pourrait être complétée par l'organisation annuelle de séances d'information, d'accueil et de rencontres des personnes (nouvellement) retraitées dans les quartiers ou les communes – là où cela n'existe pas encore. Ces séances permettent ainsi non seulement d'informer, mais aussi de susciter des échanges, des rencontres et de tisser des liens avec les associations et entre retraité·e·s.
 - Un conseil et un accompagnement professionnels devraient également être proposés afin d'orienter les personnes concernées vers les prestations et les activités adéquates, tout en leur offrant un soutien dans les différentes démarches parfois nécessaires à réaliser pour y accéder et pour éviter le non-recours aux offres et prestations existantes. Les BRIO remplissent actuellement en partie ce rôle, mais avec une orientation essentiellement sur les questions médico-sociales et pour un public composé essentiellement de personnes âgées, dépendantes, en perte d'autonomie ou souffrant de problèmes psychiques, ainsi qu'à leur entourage et aux proches aidant·e·s. Un élargissement de ce conseil et de cet accompagnement aux activités sociales et culturelles, ainsi qu'une collaboration accrue avec les associations et organisations régionales et cantonales permettraient une vision et une prise en charge plus holistique.

Pour les personnes concernées, en particulier les plus vulnérables, l'accès direct à l'information s'avère indispensable pour sortir d'une forme de dépendance à autrui (souvent les enfants ou des professionnel·le·s) et pouvoir faire ses choix de manière autonome.

- b. **L'importance de la participation des seniors dans les processus consultatifs** a été relevée à plusieurs reprises et saluée dans le cadre du projet « Vieillir 2030 ». La **dynamique de co-construction** qui a été instaurée avec ce projet devrait être maintenue et élargie à d'autres projets. Les personnes concernées souhaitent pouvoir s'exprimer sur les objets qui les concernent (et pas uniquement par l'intermédiaire d'expert·e·s ou de représentant·e·s), y compris lorsqu'elles sont atteintes dans leur santé et vivent en institution. Les projets d'urbanisme, l'offre en matière de logement, les prestations médico-sociales, les structures intermédiaires, les activités, les programmes culturels ou de formation, etc. sont autant de domaines sur lesquels les seniors aimeraient pouvoir s'exprimer et être partie prenante. Les processus participatifs mis en place doivent aussi faire l'objet d'un retour aux personnes ayant participé aux différentes consultations, tant sur les résultats que sur l'impact de celles-ci. Ce sont des éléments qui contribuent à la **reconnaissance de l'expertise** des personnes directement concernées et de leur capacité à transmettre des savoirs. Il importe toutefois que les contributions apportées par les seniors soient – dans la mesure du possible – entendues et prises en compte, afin d'éviter que ces démarches soient perçues comme alibis et qu'elles créent de la frustration.
- c. **La lutte contre les stéréotypes et les discriminations liés à l'âge** reste un thème d'actualité et peut se déployer sur plusieurs axes :
- Une meilleure formation des professionnel·le·s qui travaillent avec des personnes vieillissantes. Il s'agit d'une part des professionnel·le·s des domaines socio-sanitaires mais également plus largement des non spécialistes de la vieillesse, souvent en contact avec des seniors mais insuffisamment sensibilisés ou formés aux spécificités liées à l'âge, tels que les médecins ou les organes d'application du droit de protection de l'adulte (juges de paix, curateurs et curatrices).
 - Promouvoir une vision réaliste et nuancée du vieillissement, qui mette en avant la diversité de la population âgée, de ses besoins et de ses aspirations. Cette action devrait s'adresser non seulement aux professionnel·le·s en contact avec des personnes âgées, mais aussi aux personnes âgées elles-mêmes et à la population générale. Elle implique également – de la part de l'État et de ses partenaires – une vigilance dans l'élaboration de matériels de communication et de prévention s'adressant aux seniors, afin d'éviter l'usage d'images et de formulations stéréotypées.
 - Éviter les formes de discriminations liées notamment à la fracture numérique qui peut entraîner le nonaccès à certaines prestations ou des surcoûts pour les personnes ne disposant ou ne maîtrisant pas suffisamment les outils et technologies informatiques.
 - Mieux intégrer les lieux et institutions dédiés aux personnes âgées dans l'espace public et aménager celui-ci. Qu'il s'agisse de locaux pour des associations réunissant des retraité·e·s, de CAT, de logements adaptés ou encore d'EMS, favoriser leur

implémentation dans des environnements offrant une mixité et une visibilité sociales, afin de promouvoir les échanges, dé-stigmatiser et changer les regards sur les plus âgé-e-s. Penser les institutions avec un ancrage et des liens dans et avec le quartier ou la commune.

- Reconnaître le rôle et l'utilité sociale des seniors, y compris en EMS (en permettant aux résident-e-s de participer à la vie de l'institution), en mettant en place des activités susceptibles de développer leurs compétences (via la formation par exemple), des liens et relations, afin de sortir des stéréotypes et représentations négatives, ainsi que des discours parfois infantilisans (notamment en termes de prévention) et trop souvent basés essentiellement sur les pertes et risques plutôt que sur les ressources.

d. **La mobilisation d'acteurs « non traditionnels »** qui pourraient/devraient être sensibilisés aux questions du vieillissement et s'impliquer à l'avenir constitue un point évoqué de manière indirecte dans les focus groups mais qui nous paraît important. Afin de favoriser les transitions du parcours de vie et les accompagner, différents acteurs peuvent être impliqués dans la réflexion et l'action :

- On peut relever par exemple la nécessaire implication et sensibilisation des employeurs et des partenaires sociaux pour faciliter la transition vers la retraite.
- Amener les planificateurs, architectes, urbanistes, etc. à contribuer à dé-stigmatiser les EMS en les intégrant mieux à la vie locale, par ex. en installant des commerces et services dans ou à proximité des institutions.
- Instaurer un dialogue permettant d'impliquer les gérances et propriétaires immobiliers dans une vraie réflexion sur l'adaptation, la rénovation et la multiplication des logements adaptés au vieillissement, tout en garantissant une accessibilité financière et la mixité générationnelle, afin d'éviter des formes de ghettoïsation des vieux et des pauvres.
- Instaurer des collaborations entre associations, services publics et acteurs locaux privés (commerces, restaurants, etc.) pour assurer des services de proximité (repas, livraison, rencontres, entraide, etc.).
- Impliquer les services publics, les collectivités locales et les seniors eux-mêmes dans l'accompagnement aux transitions, comme pour l'utilisation des transports publics (et l'abandon du permis de conduire), l'utilisation de nouveaux outils numériques ou technologiques (ordinateurs, appareils multimédias, smartphones, etc.) à travers la mise en place de formations et d'accompagnements dans l'utilisation de ces nouvelles pratiques.

Ce rapport permet de saisir et de mettre en évidence divers besoins et attentes des seniors tout en les exemplifiant avec des éléments factuels et concrets basés sur leurs expériences vécues. Les analyses effectuées montrent d'une part les convergences entre plusieurs points principaux abordés par les participant-e-s des focus groups et ceux présentés dans le rapport « Vieillir 2030 ». Il convient de noter ici notamment l'importance de l'accès à l'information sur l'offre de prestations existante et à des prestations sanitaires et sociales de qualité, coordonnées et adaptées aux besoins des seniors, prenant en considération les divergences de leurs parcours de vie et délivrées par les professionnel-le-s formé-e-s à des problématiques spécifiques liées à

l'âge avancé. D'autre part, nos analyses relèvent l'importance de construire des politiques prenant en compte de multiples dimensions des identités des seniors et attentives à ne pas perpétuer une vision de la vieillesse comme une étape de vie marquée par le déclin, la perte ou nécessitant exclusivement une protection. Nos interlocuteurs et interlocutrices souhaitent en effet que la vieillesse soit envisagée et vécue comme un espace de nouvelles opportunités, découvertes et apprentissages. Les politiques publiques et notamment les outils de soutien qu'elles proposent tout comme la communication les concernant devraient dans cette optique être développés en incluant les personnes concernées en tant qu'actrices de leur construction et ceci à toutes les étapes de leur mise en œuvre, autant dans leur conception, leur déploiement que dans leur évaluation.

Finalement, de manière plus générale, il importe de rappeler que le vieillissement appartient à plusieurs champs (social, santé, économie, politique, éthique, etc.). En ce sens, une approche transversale et intersectorielle est indispensable pour éviter un fonctionnement en silos et un morcellement des prestations. Il importe donc d'entrer dans une logique de décloisonnement et de développer des collaborations plus étroites entre les divers acteurs concernés. Pour cela, il est nécessaire de favoriser une approche holistique permettant la reconnaissance des différentes composantes de la santé et de la qualité de vie des seniors tout en gardant à l'esprit l'importance d'assurer un accès universel à des prestations de base de qualité pour toutes et tous.

Rédaction et contact



Rafael Fink

Collaborateur scientifique
Institut et Haute École de la Santé La Source
r.fink@ecolelasource.ch
021 556 40 11

Dr. Delphine Roulet Schwab

Professeure
Institut et Haute École de la Santé La Source
d.rouletschwab@ecolelasource.ch
021 556 43 91



Valérie Hugentobler

Professeure et Co-doyenne
Laboratoire de recherche santé - social (LaReSS)
Haute école de travail social et de la santé Lausanne
valerie.hugentobler@hetsl.ch
021 651 03 00

Céline Perrin

Chargée de recherche
Laboratoire de recherche santé - social (LaReSS)
Haute école de travail social et de la santé Lausanne

Monika Piecek

Chargée de recherche
Laboratoire de recherche santé - social (LaReSS)
Haute école de travail social et de la santé Lausanne

Références

DSAS (2021). *Vieillir 2030 : Portrait des seniors dans le canton de Vaud* (Document de travail).
Lausanne : Département de la santé et de l'action sociale du Canton de Vaud.

OFS (2020). *Les scénarios de l'évolution de la population de la Suisse et des cantons : 2020-2050*. Neuchâtel : Office fédéral de la statistique.

StatVaud (2021). *Perspectives démographiques pour le canton de Vaud* (Rapport thématique).
Lausanne : Statistique Vaud/DFIRE