



1.9.2016

Dossier FSR – Importance de la formation continue la vie durant

1 Notre monde change

1.1 Evolutions technologique...

Au cours des derniers siècles, notre société a connu plusieurs chambardements (ou révolutions) dans les domaines économiques avec par exemple l'apparition des machines à vapeur puis de l'électricité. C'est actuellement à nouveau le cas avec l'évolution technologique favorisée par la numérisation, qui a notamment permis l'apparition de Internet en 1983. Le développement de l'informatique et de l'intelligence artificielle associées à celui des télécommunications provoque un bouleversement dans tous les domaines qu'ils soient sociétaux, sociologiques, géopolitiques, économiques. Tous les secteurs économiques sont concernés et voient leurs modèles d'affaires éclater. En résumé, la société actuelle est en train d'entrer dans une nouvelle révolution industrielle, la quatrième.

Quelles leçons en tirer ? Considérons par exemple, la 3^{ème} révolution industrielle avec la découverte de l'électricité, ayant permis l'apparition des machines, du chemin de fer et du Télégraphe notamment : elle avait également bouleversé l'économie et le paysage social du moment. Ces développements ont débouché sur le monde tel qu'on le connaît actuellement. Toute évolution ou révolution n'est pas seulement un facteur de craintes (l'inconnu étant ressenti comme un danger), mais également de chances offrant de nouvelles opportunités. A titre d'illustration, le Télégraphe contribua au développement économique grâce à sa rapidité en comparaison de l'acheminement de messages par des courriers ou diligences. En Suisse, il fut introduit en 1852 et fut fermé en avril 1999. Du point de vue technique, il peut être considéré comme le précurseur de ce qu'est devenu Internet. Mais sa disparition à la fin du millénaire passé n'a pas été une catastrophe, même pas pour le personnel concerné, puisque chaque personne a pu se « recycler » dans de nouveaux domaines. Ce qui souligne **l'importance de la formation continue**. Mais elle doit se préparer de manière constante et sur une longue période.

En conclusion, il ne faut pas craindre les changements, car ils offrent toujours de nouvelles opportunités. Dernièrement, un expert signalait que 60 % des métiers exercés en 2030 n'existent pas encore à l'heure actuelle (Philippe Dessertine, dans une récente édition de l'émission « C'est dans l'air » de France5, se référant à une étude du cabinet américain Wagepoint. D'après ce cabinet, parmi le classement des 10 emplois les plus sollicités de nos jours, aucun d'entre eux n'était exercé il y a 12 ans, en 2004). L'apparition de l'informatique a également bouleversé de nombreuses professions et méthodes de travail, sans que cela débouche sur une situation catastrophique pour l'emploi. Certes cela implique des adaptations, notamment dans la formation pour être à même d'être apte et mieux armé dans le monde professionnel. Ce bouleversement n'est pas apparu par surprise. La révolution que nous connaissons actuellement a été annoncée, sans nécessairement que toutes les conséquences en aient été tirées. En 1970 déjà, Alvin Toffler publiait « Le choc du futur » puis, en 1980, « La troisième vague » et en 1990 « Les nouveaux pouvoirs ». Son œuvre souligne l'importance dans le futur de l'information et de la formation. On peut prévoir les mêmes effets avec la recrudescence de robots pour la vie au quotidien, surtout lorsqu'ils sont couplés avec de l'intelligence artificielle. De plus on a de la peine à imaginer ce que les développements de l'impression en 3D ou dans l'apparition d'un mouvement transhumaniste. Une quantité de processus et de professions vont être modifiés. Mais c'est également une mine de nouvelles opportunités professionnelles. Dans tous les cas, une nécessité saute aux yeux : **le besoin d'une formation continue** quasi permanente. Ce qui est en quelque sorte le fil rouge de ce document.

1.2 ... sociologique, ...

Les nouvelles générations sont parties prenantes à cette évolution. Même les jeunes adultes remarquent les différences entre ce que les sociologues appellent la génération X (née entre environ 1960 et 1980) et la génération Y (née à partir de 1980 environ). Cette dernière est également appelée aux USA « digital native » ou « net generation ». Les modes de vie, certaines valeurs notamment, diffèrent de celles de la génération des « baby boomers ». Dans sa publication « Internet rend-il bête ? », Nicolas Carr indique que l'usage intensif d'Internet et des réseaux sociaux influence la manière de lire, du fait notamment des modifications dans le « travail » du cerveau.¹ En ce domaine également, **la nécessité d'une formation continue** pour arriver à maîtriser le bon usage des nouveaux outils (et non le mode d'emploi pratique). Il s'agit notamment de maîtriser l'immédiateté des réactions dans les réseaux sociaux et d'apporter un peu de réflexion. Cela devrait aller dans le sens de ce qui se fait parfois pour apprendre à « décortiquer » l'information médiatique.

1.3 ... et démographique

En parallèle à cette évolution technologique, on constate également une évolution démographique. Du fait des progrès de l'hygiène de vie et de la médecine, l'espérance de vie a fortement augmenté. Un des effets est que le nombre d'adultes âgés est en forte progression. L'évolution n'est pas seulement quantitative, mais également qualitative, dans le sens que de plus en plus de personnes arrivent à l'âge de la retraite en bonne santé, ou relativement bonne. Par conséquent leurs attentes et souhaits évoluent également.

Lors de l'AD 2014 de la FSR à Lausanne, le Professeur Lalive d'Epinay avait présenté les chiffres en ce domaine.² Il fait la distinction entre 3^{ème} âge, allant grosso modo de 65 à environ 80 ans, suivi du 4^{ème} âge, à partir de 80 ans, caractérisé par davantage de fragilité physique. Il avait notamment relevé le nombre important de personnes du 3^{ème} âge, en relative bonne santé et surtout ne se sentant pas vieille. Pour ces personnes également, **l'exigence de formation continue** est évidente, afin de pouvoir être dans la société et y trouver sa place, ce qui est par ailleurs une situation « gagnant-gagnant ».

Dans les années 1965, les retraités aspiraient à un repos bien mérité. Aujourd'hui, le souhait est de vieillir en bonne santé et avoir une bonne qualité de vie (« donner plus de vie aux années »). C'est le sens de la définition de la santé par l'OMS (1946) : « Etat complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». La Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé (1986) relève que : « La santé est une ressource indispensable pour le bien-être dans la vie quotidienne ». La formation reste le déterminant le plus important pour rester en santé (40-50 %), l'accès au système de santé (10-15 %), l'environnement (20-25 %), la biologie (20 %). Hélas, la primauté est donnée au curatif, ce qui génère des coûts importants pour des résultats discutables.³

Dès lors, la volonté de vouloir imposer des limites d'âges ignore la réalité. Le Conseil suisse des âgés (« CSA ») les combat. D'où sa lutte contre le couperet de l'âge (à ne pas confondre avec la limitation de mandats) pour des fonctions officielles. Le Bulletin du CSA no 2-2016 relevait avec ironie l'âge élevé de personnalités reconnues du monde politique et religieux :

« Les limites d'âges sont rigides et erronées. Cela est sans cesse démontré par la pratique. Quelques exemples. En Italie, le Président de l'Etat Giorgio Napolitano a été réélu à 89 ans, parce qu'il tenait tête à Silvio Berlusconi et que les partis ne purent pas se mettre d'accord sur un nouveau Président. En Allemagne, Konrad Adenauer a été élu à 73 ans comme premier Chancelier de la RFA. En 1963, il se retira à l'âge de 87 ans. Le pape actuel, qui surprend toujours et encore, est âgé de 78 ans. Nelson Mandela fut élu à 76 ans Président de l'Etat sud-africain. ⁴ »

¹ Nicolas Carr – Internet rend-il bête ? ISBN 978-2-221-12443-7 Editions Robert Laffont Paris, 2011

² Christian Lalive d'Epinay, Stefano Cavalli – Le quatrième âge ou la dernière étape de la vie, 2013, Presses polytechniques et universitaires romandes, Lausanne, ISBN 978-2-88915-048-9

³ Roger Darioli, Exposé „Formation, vecteur de santé la vie durant“ lors de la 1^{ère} rencontre (25.5.2016) en vue de la création d'une plate-forme pour la formation continue la vie durant.

⁴ CSA News 2-2016 « A nouveau, le thème de la guillotine de l'âge »

2 Les adultes âgés dans la société

2.1 Historique des adultes âgés: de leur prise en charge à leur volonté d'indépendance

Examinons la prise en compte des âgés dans notre pays depuis la création de la Suisse moderne en 1848. Dans sa thèse « Entre logiques organisationnelles et vocation militante : les groupements suisses de défense des retraités en pratiques » soutenue à la Faculté des sciences sociales et politiques de l'Université de Lausanne, en cotutelle avec l'Université de Paris-I Panthéon Sorbonne, Alexandre Lambelet a distingué quatre périodes⁵ :

- 1 De la fondation de la Suisse moderne en 1848 à la 1^{ère} guerre mondiale, où la prise en charge des personnes âgées est le fait de « bonnes œuvres » et la nécessité d'actions en ce domaine commence à émerger avec notamment des initiatives isolées. Un rôle essentiel a été joué par la Société Suisse d'Utilité Publique (SSUP), fondée en 1810.
- 2 La période de 1917 à 1948, caractérisée progressivement par la mise en place finalement d'une politique d'assistance au niveau national. La SSUP a créé notamment Pro Senectute en 1917, qui a tenu un rôle majeur jusqu'à la création de l'AVS (introduite en 1948) et qui est encore aujourd'hui indispensable.
- 3 Un temps de lutte politique, de 1948 à 1980, portant sur le niveau des rentes AVS et sur la transformation de cette assurance. C'est également la période de la création de l'AVIVO (1948), notamment.
- 4 Depuis les années 1980, un temps de lutte pour la participation et le refus des personnes âgées de leur exclusion des prises de position politique. Dans cette vague, on trouve notamment la création des deux grandes associations faitières : l'Association Suisses des Aînés (ASA) en 1985 et la Fédération des Associations des retraités et de l'entraide en Suisse (FARES) en 1990, qui ont fondé par la suite, pour être reconnu par la Confédération, le Conseil Suisse des Aînés en 2001. La Fédération Suisse des retraités (FSR) fut fondée en 1993, avec entre autres pour « philosophie » « Nous ne voulons plus que l'on parle de et pour nous, mais qu'on parle avec nous ».

Il est vraisemblable que la 4^{ème} révolution industrielle (celle qui vient de commencer) va également avoir son importance dans ce domaine. Il est encore un peu tôt pour avoir une évaluation consolidée. Mais ce qui est certain est que la nouvelle génération d'adultes âgés veut participer pleinement à la vie de la société. De plus en plus de personnes considèrent la retraite non plus comme une coupure totale, voire une mise à l'écart, mais comme une nouvelle phase permettant de valoriser les expériences dans tous les domaines pour le bien-être de l'ensemble de la société. Cela s'applique au domaine familial (le rôle des grands parents – la demande pour un statut reconnu de leurs droits dans les discussions relatives au divorce est révélatrice) et professionnel notamment (tutorat). Cette évolution influence le dialogue intergénérationnel. D'une manière générale, il n'y a pas a priori de tâches réservées exclusivement aux adultes jeunes et d'autres aux adultes âgés.

2.2 Leur richesse sociologique

Libérée dans la plupart du temps d'obligations professionnelles, la génération des adultes âgés ne reste pas les bras croisés. Elle accomplit de nombreuses tâches bénévoles, non seulement pour les proches, mais également pour la société. Beaucoup de seniors ont également des besoins culturels, si l'on se réfère aux études sociologiques présentées par le Prof. Campiche, lors de l'AD 2015 de la FSR⁶. La distinction était faite entre deux groupes :

° Ensemble 1 : les seniors tournés vers l'extérieur comprenant trois sous-groupes :

- Les assoiffés de culture investissant dans tous les domaines culturels (musées, théâtres, expositions, opéras, etc.)
- Les noctambules marquant une propension à sortir en soirée pour se rendre au restaurant, au cinéma, au théâtre.

⁵ Alexandre Lambelet, thèse « Entre logiques organisationnelles et vocation militante: les groupements suisses de défense des retraités en pratiques ». Publiée en 2014 sous le titre « Des âgés en AG », ISBN 978-2-88901-046-2, Voir également le site www.fsr-srv.ch/historique

⁶ Roland J. Campiche et Afi Sika Kuzeawu : Adultes âgés – les oubliés de la formation, Editions Antipodes, 2014, ISBN 978-2-88901-094-3. Version en allemand « Die jungen Alten : vom Bildungssystem vergessen », 2015 Seismo Verlag, ISBN 978-3-03777-159-4

- Les férus de culture populaire aimant les boules, les jeux de cartes, les spectacles sportifs, les bals.
- ° Ensemble 2 : les pantouflards avec également trois sous-groupes :
 - Les éternels attablés pour qui les repas sont au centre de l'existence, qu'ils s'agissent de repas familiaux, de repas au restaurant.
 - Les confinés à domicile consacrant l'essentiel de leurs loisirs à la télévision et à la famille.
 - Les exclus sortant rarement et consacrant peu de temps aux activités intérieures : bricolage, tricot, lecture, jardinage, télévision.

Les styles de vie des retraités par rapport à la vie professionnelle varient entre

- continuer (souvent des indépendants qui veulent et peuvent continuer à travailler)
- engagement post-professionnel, dans différentes activités, notamment bénévoles
- libération (pour les personnes ayant eu des activités notamment physiques exigeantes, pour qui la retraite est un soulagement)
- rattraper, pour donner une nouvelle orientation et pouvoir satisfaire des besoins réfrénés par manque de temps. Cela vaut pour le contact avec les proches (notamment les petits-enfants), se rendre utile en étant bénévole, mais également dans le domaine culturel.

3 La formation continue

3.1 La réalité

La nécessité d'une formation continue permanente a été évoquée ci-devant à plusieurs reprises. Quelle en est la réalité ?

Dans le milieu professionnel, la notion de formation continue est comprise comme ayant pour but d'améliorer l'aptitude au travail et à l'évolution de ce dernier. Selon une étude de l'OFS, en 2011, 77 % des entreprises suisses indiquent avoir soutenu des cours de formation continue professionnelle. Environ 42 % des travailleurs étaient concernés par ces mesures de formation. Souvent, les entreprises investissent dans des activités de formation non formelle, pour couvrir ces besoins de formation. La distinction est faite entre formation formelle et formation non formelle. Cette dernière comprend les activités ayant lieu dans un cadre organisé (cours, séminaires, congrès ou workshops), mais qui ne débouchent pas sur un diplôme reconnu. Ce qui est effrayant est que pour les âges de 60 à 64 ans, les firmes ne fournissent plus de soutien aux activités formelles de formation. Alors que pour les 50-54 ans, 65 % des employés sont soutenus dans la formation informelle, cette valeur tombe à 52 % pour les 60-64 ans⁷. Le Conseil fédéral a pris conscience de la situation et des discussions sont en cours pour améliorer la formation notamment pour les travailleurs âgés. Des mesures allant en ce sens sont discutées avec les représentants économiques et syndicaux. C'est nécessaire non seulement à cause de l'évolution technologique dans de nombreuses professions, mais également du fait de la diminution du nombre de personnes disponibles sur le marché du travail à l'avenir. On a bien compris, cet intérêt pour fournir une formation continue se termine au plus tard au moment de la retraite, hélas !

3.2 Son importance

Dans les chapitres précédents, nous avons constaté l'importance d'une manière générale de la formation continue, vu les évolutions technologique, sociologique et démographique.

Examinons les avantages d'une formation continue la vie durant selon plusieurs points de vue.

L'approche est focalisée sur Uni3, étant entendu que d'autres formations sont possibles. On peut comprendre comme formation continue également les cours destinés à favoriser l'apprentissage d'un savoir-faire. C'est le cas notamment des cours au programme des Ecoles club Migros, pour ne citer qu'un exemple. L'objectif est d'arriver à se familiariser avec un domaine spécifique. Ce type de formations peut être dans un but professionnel (par ex. cours de comptabilité), de perfectionnement personnel ou pour pratiquer un loisir (cours de macramé, peinture artistique, etc.).

Les Uni3 ont plutôt un objectif de faire savoir, de diffusion d'informations spécifiques, a priori dans tous les domaines. Dans cet esprit, l'université se doit d'être vraiment dans la cité et être accessible sous une forme appropriée à toutes les couches de la population.

⁷ Publication 50plus no 3 juin-juillet 2016.

4 Qu'en conclure ?

4.1 Contribution à une meilleure santé

La nécessité de la formation continue la vie durant, et non pas seulement pendant la période professionnelle active, peut être abordée sous différents aspects. Souvent, les programmes d'Uni3 sont considérés uniquement du point de vue culturel. Cela est trompeur et trop réducteur. Les recherches les plus récentes portant sur le cerveau, montre que les activités intellectuelles notamment peuvent influencer, concrètement ralentir, l'évolution de maladies neurodégénératives, comme la démence ou maladie d'Alzheimer.

L'ensemble de la population s'inquiète de l'évolution des primes d'assurance-maladie d'une part. Les maladies de perte d'indépendance, notamment psychique, sont un souci pour les personnes âgées et leurs proches, d'autre part. Malheureusement dans le domaine de la santé, les discussions portent habituellement sur le financement des augmentations des primes d'assurances maladie plutôt que sur les moyens et possibilités de contenir les coûts.

Une des difficultés pour une prise en compte effective réside dans le fait, qu'au niveau des institutions politiques, habituellement deux secteurs sont concernés par la formation continue: celui de la formation et celui de la santé. Dans la situation actuelle, où les crédits sont limités, le résultat est plutôt que les différents acteurs ont tendance à se renvoyer la balle.

4.2 Coûts de la santé

Il est important de considérer cet aspect, qui est un sujet d'actualité permanente mais généralement pas nécessairement abordé de manière optimiste. Ce qui est souvent mis en exergue est le montant des primes d'assurances maladie ainsi que la prise en charge des coûts pour les soins de longue durée et pour les personnes souffrant de démence

Quelques chiffres publiés par l'OFS⁸ :

- Coûts de la santé en Suisse en 2014 : 71,167 milliards de francs, soit 11,1 % du PIB
- Financement selon les principaux régimes :
 - o assurances sociales 30,527 mia. ou 42,9 %
 - o autres régimes, prest. sociales sous condition de ressources 3,267 mia. ou 4,4 %
 - o ménages privés 17,263 mia. ou 24,3 %
 - o Etat 14,30 mia. ou 20,1 %
- Frais de gestion par assuré dans l'assurance-maladie obligatoire Fr. 157 soit 5 % des dépenses.

Une conclusion est qu'il n'est guère possible de laisser se développer cette tendance pendant longtemps. *Le système de santé est trop souvent devenu une sorte de libre service de confort plutôt qu'une assurance contre les aléas de la maladie. De nombreux Suisses croient que les primes d'assurance sont des paiements anticipés pour des prestations médicales à encore consommer. Les assurés peuvent pour les mêmes maux consulter autant de médecins qu'ils le souhaitent. Les cantons n'assument pas leur responsabilité. Ils contrôlent plus sévèrement les cuisines de restaurants que les cabinets médicaux et salles d'opérations⁹.* A priori, la solution est à rechercher dans la maîtrise des coûts.

4.3 Quelle relation entre la formation continue et les coûts de la santé ?

4.3.1 Prévention générale des coûts de la santé

Pour les coûts de la santé, nous allons nous limiter dans ce document à quelques aspects de la prévention. Il est certes toujours difficile de quantifier ce qui a pu être évité. Actuellement beaucoup d'efforts sont consacrés à la prévention soit générale, soit en terme de dépistage précoce. Une alimentation équilibrée et une bonne harmonie de vie sont nécessaires.

Ainsi les spécialistes en diététique recommandent notamment
Les protéines (pour le renforcement de la masse musculaire)

⁸ OFS – Statistique de poche de l'assurance-maladie et accidents, Edition 2014, consultée le 28.5.2016.

⁹ Hintergrund Essay NZZ am Sonntag, 15 mai 2016 – Felix Schneuwly – Die Kostenmaschine

Le calcium, la vitamine D (pour le squelette)

Les acides gras Oméga-3 pour l'alimentation en général et

Une activité physique régulière.

Il s'agit d'entretenir le « moteur » humain en bon état de marche. Par euphémisme, on peut dire qu'il s'agit d'entretenir le hardware. Qu'en est-il du software (ou logiciel = cerveau) et des activités cérébrales ?

Les recherches et études en ce domaine sont peu connues en dehors des milieux scientifiques concernés.

4.3.2 Prévention des maladies neurodégénératives (Alzheimer... etc)

Lors de la 1^{ère} rencontre (25.5.2016) en vue de la création d'une plate-forme pour la formation continue la vie durant, M. Yves Dunant, Prof honoraire à la Faculté de Médecine de Genève a présenté un brillant exposé « La réserve cognitive, un capital pour la prévention des maladies neurodégénératives ». Ci-après cette remarquable explication¹⁰. Nous remercions chaleureusement le Professeur Dunant de nous avoir donné son accord pour reproduire son texte.

1 Désillusion de notre temps devant la « vague grise » des démences séniles

Comment dissiper le brouillard de morosité et de désenchantement qui saisit nos sociétés occidentales depuis quelques années ? Il est vrai qu'elles sont inquiétantes, les perspectives que nous offrons aux générations futures. Les glaces disparaissent, le niveau des mers monte, menaçant un quart de l'humanité. La terre tremble, les océans tsunamisent. Des centaines d'espèces disparaissent, et les envahissantes débarquent. Les centrales nucléaires explosent, nous léguant un confortable taux de radioactivité pour au moins 20'000 générations. Les voitures prennent le goût du bouchon. On ne sait plus si c'est la macro ou la micropollution qu'il faut redouter le plus. Les glaciers fondent et nos illusions aussi. Il n'y a plus de bonheur qu'au Bhoutan. Nous avons grignoté une large part de nos ressources naturelles. Au Café du Progrès, le verre de l'humanité est à moitié vide.

Et voici que dans nos pays, prospérité et hygiène ont généré deux effets opposés : l'espérance de vie s'est remarquablement allongée ; la natalité a chuté. Résultat, la pyramide des âges se renverse sur sa pointe. Dans quelques années, verra-t-on une poignée de jeunes trimmer dur pour faire vivre la multitude des baby-boomers entrés dans le quatrième âge ? Ce qui inquiète le plus, c'est le nombre de personnes rendues dépendantes par leur démence. Il ne cesse de croître et c'est à peine si l'on ose faire des projections pour les 10 ou 20 années à venir. Les plus lucides dans les milieux médicaux, sociaux, et politiques sont pris d'un sentiment défaitiste : « Inéluctable, la vieillesse est un naufrage ; on n'a toujours pas de traitement efficace pour les démences. » L'angoisse gagne les familles, puis la population dans son ensemble. On réagit, on interroge les responsables, on agrandit les établissements médicaux-sociaux, on en construit de nouveaux. Mais quand la « vague grise » aura déferlé, aurons-nous encore du personnel, des compétences et des ressources pour les faire tourner ?

2 Les démences et le cerveau. Naissance du concept de Réserve Cognitive.

Reprenons la question par le début. En 1907, Alois Alzheimer publie l'histoire d'une patiente, Auguste D., entrée en clinique pour une perte rapide de mémoire et une désorientation totale, devient tôt grabataire et incontinente, puis décède à l'âge de 51 ans. A l'autopsie, Alzheimer découvre que le cerveau de la patiente est très atrophié ; on y trouve une grande quantité de dépôts protéiques anormaux (les plaques amyloïdes et les fuseaux neurofibrillaires). Il donne à cette affection le nom de « Démence présénile ». Mais plus tard, le directeur de la clinique, le Prof. Kaepelin, la rebaptisera Maladie d'Alzheimer. D'autres descriptions semblables suivront, mais concernant surtout des personnes très âgées, si bien que l'observation d'Alzheimer restera quasiment dans l'oubli jusque dans les années 1970-1980. Des années au cours desquelles l'espérance de vie s'accroissant, les cas de démences se multiplièrent et quand on pratiquait une autopsie, on tombait régulièrement sur cette dégénérescence caractéristique des centres nerveux. Les investigations de tous genres sur la maladie d'Alzheimer devinrent prioritaires un peu partout. On put mieux discerner quelles régions du cerveau sont touchées les premières par la dégénérescence, quelles voies nerveuses, quels systèmes de neurotransmetteurs étaient particulièrement affectés. On a développé les premiers médicaments

¹⁰ « La réserve cognitive, un capital pour la prévention des maladies neurodégénératives », présentation de M. Yves Dunant, Prof honoraire à la Faculté de Médecine de Genève, lors de la 1^{ère} rencontre en vue de la création d'une plate-forme pour la formation continue la vie durant.

susceptibles de ralentir un tant soit peu l'évolution de la maladie, mais toujours pas de la guérir. A l'époque, il faut le dire, on n'avait pas encore de méthodes non invasives pour évaluer la masse et l'état du cerveau. La réponse ne pouvait venir que de l'autopsie. On observa ainsi une assez bonne corrélation entre le degré de démence d'une personne âgée et l'atrophie de son cerveau. Mais bien sûr qu'on n'avait aucune raison de pratiquer une autopsie sur des personnes qui étaient mortes à 100 ans en pleine possession de leurs facultés.

C'est dans ces années que se place la fameuse étude sur les Soeurs de la Communauté de Notre Dame, aux Etats-Unis. Parmi elles, rappelons la figure remarquable de Sister Mary (1892-1993). A l'âge de 14 ans, Sister Mary entra au Couvent de Notre Dame à Baltimore où elle prononça ses vœux cinq ans plus tard, à 19 ans. Elle voua toute sa carrière à l'enseignement, à plein temps jusqu'à 77 ans, continuant par la suite à donner des cours de mathématiques et à faire des remplacements. Sister Mary rayonnait par la vivacité de son caractère et par sa bonne humeur « à toutes heures du jour et de la nuit ». Vers 1990, elle assista avec ses consœurs à une conférence où des pathologistes du Maryland décrivaient leurs recherches sur le vieillissement et la maladie d'Alzheimer. Ils firent savoir qu'il serait bien utile que quelques personnes de l'assistance lèguent à leur décès leur cerveau pour examen neuropathologique. Sister Mary est la première à s'écrier « Je signe ! » Elle entraîne à sa suite 678 de ses consœurs non seulement de son couvent mais de tous les Etats-Unis. Et ces nonnes vont se soumettre régulièrement à des tests évaluant leurs capacités de mémoire, d'associations et de raisonnement, ceci jusqu'à leur mort. Puis leur cerveau sera examiné. Sister Mary obtint dans ces tests d'excellents scores, proches du maximum, jusqu'au dernier test pratiqué huit mois avant sa mort qui survint à l'âge de 101,7 ans. A l'autopsie, stupéfaction. Le cerveau de Sister Mary, très atrophié, ne pesait que 870 g et contenait une grande densité d'amas protéiques, plaques amyloïdes et fuseaux neurofibrillaires, en tous points caractéristiques de la maladie d'Alzheimer.

Pour la majorité des autres nonnes cependant la relation entre troubles cognitifs et atrophie cérébrale se trouvait bien vérifiée. Comment une telle exception a-t-elle pu se produire ? Il semble donc - et des études ultérieures l'ont confirmé - qu'au fur et à mesure que le cerveau de Sister Mary se rétrécissait, les fonctions perdues dans les régions atrophiées étaient reprises dans d'autres régions, stimulées, sans doute, par son activité intellectuelle continue tout au long de la vie. On connaît mal encore les mécanismes neurologiques d'une telle vicariance. En attendant, c'est de cette discordance entre le maintien d'excellentes capacités intellectuelles et la perte de tissu cérébral qu'est né le concept de Réserve Cognitive. Nous devons beaucoup à la générosité et au sacrifice de Sister Mary et de ses compagnes pour l'acquisition de cette notion, qui nous le verrons se révélera porteuse d'espoir pour nos sociétés.

Mais est-ce si exceptionnel ? Prenons un exemple observé parmi mes connaissances. Une personne de plus de 80 ans vit chez elle, jouissant d'une relativement bonne forme physique et intellectuelle. Elle fait une chute en descendant du tram. Fracture. On la transporte à l'hôpital. On l'opère et lui administre naturellement des antalgiques et des tranquillisants. Dans les suites, elle devient passablement confuse, désorientée, On fait aussitôt une IRM qui révèle une atrophie cérébrale sévère ; on ajoute un psychotrope « pour la mémoire ». Les services sociaux se mobilisent. Il faut absolument que la patiente soit transférée dans une institution psychogériatrique adéquate. L'entourage s'interpose, demande qu'on arrête d'abord toute médication. Ce qui est fait. La personne retrouve sa lucidité. Elle vivra plusieurs années chez elle en poursuivant une de ses occupations préférées : la lecture de romans historiques.

3 Comment se créer et entretenir une bonne réserve cognitive.

Menées sur une plus large échelle, plusieurs études ont confirmé celles des nonnes américaines. Dix à 20% des personnes qui jouissaient d'un fonctionnement cognitif normal avant leur mort ont eu néanmoins un cerveau très atrophié, montrant des lésions typiques de la maladie d'Alzheimer. On commence aujourd'hui à mieux comprendre ces phénomènes, maintenant que par des méthodes d'imagerie non invasives, on est capable de mesurer la masse du cerveau et de tester beaucoup de ses fonctions sans attendre l'autopsie.

Par ailleurs, depuis longtemps des travaux épidémiologiques avaient apporté beaucoup d'informations utiles. L'ensemble du parcours de vie de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou d'autres démences a été systématiquement analysé, et comparé au vécu de ceux qui conservaient leurs pleines capacités intellectuelles. Dans ces biographies il faut souvent remonter très haut, jusqu'à la naissance et même au-delà. Parmi les facteurs de risque on a relevé : la sous-nutrition de la mère pendant la grossesse, un petit poids à la naissance, une croissance ralentie au cours des deux premières années de la vie, le faible niveau socio-économique de la famille. Par la suite, le niveau et la durée de la formation se sont révélés d'une grande importance pour la réserve cognitive. Les personnes avec moins de six ans d'éducation de base ont un risque double de développer une démence, que ceux qui ont profité de plus de 13 années de formation. Et dans la vie active, les tâches complexes comprenant des responsabilités de personnel, les loisirs stimulants, une reprise d'activité intellectuelle sérieuse à la retraite, le bilinguisme, voilà des éléments qui augmentent la réserve cognitive et la font « durer » plus longtemps. Nous avons tous connus dans nos villages des institutrices ou institutrices à la retraite, qui à 90 ans passés, sont devenues la mémoire vivante de leur communauté ; ils devaient avoir leur batterie de réserve cognitive chargée à bloc jusqu'au dernier jour.

Une gymnastique cérébrale active, pratiquée dès l'enfance et poursuivie jusqu'à la vieillesse protège donc contre la démence mais il ne faut pas oublier d'autres facteurs liés au mode de vie, en particulier l'alimentation et une activité physique modérée. Une étude finlandaise avait montré que les personnes qui entre 40 et 50 ans avaient une tension artérielle élevée seront celles qui 22 ans plus tard, auront le plus de chances de présenter des troubles de mémoire et d'évoluer vers une démence. Beaucoup d'autres recherches ont suivi. Conclusion inattendue : Il y a, en matière de prévention, un parallèle saisissant entre les démences de type Alzheimer et les maladies cardio-vasculaires de type thrombo-embolique. Ce qui prédispose aux unes, prédispose aux autres, en particulier la malbouffe, le déséquilibre des lipides et en particulier du cholestérol, la sédentarité, le « mauvais » stress et tant d'éléments bien connus et si fréquents dans nos sociétés. A l'inverse, ce qui protège contre les maladies cardio-vasculaires, protège contre la maladie d'Alzheimer : régime alimentaire « méditerranéen », activité physique raisonnable mais régulière. Il y a donc plus d'un lien entre notre alimentation, nos artères et notre réserve cognitive. On découvre même que les bactéries commensales qui peuplent nos intestins produisent des facteurs qui vont influencer le développement et le fonctionnement du système nerveux. Dans l'alimentation on insiste beaucoup sur les antioxydants, mais il faut aussi prendre en compte les substances et les conditions qui agissent en infligeant des «-mini-agressions ». Ce faisant, elles renforcent notre capacité de lutter contre des oxydations excessives. Exemples : hypoxie relative (montagne), polyphénols (resvératrol), capsaïcine, caféine, et tout le cortège des brocolis, thé vert, ail, curcuma, etc.

4 Vers des solutions pratiques. Une urgence humanitaire et politique

Tout ceci est bien joli et réel à l'échelle d'une population, mais cette réalité est statistique. Nous sommes égaux devant loi mais pas devant les maladies. On trouvera toujours une personne obèse, stressée, diabétique, farouchement sédentaire, dévoreuse de frites et de hamburgers, qui échappera aux accidents cardio-vasculaires et à l'Alzheimer, et inversement des ascètes tôt frappés de démence. Parmi les risques on doit aussi compter avec certaines prédispositions génétiques. On connaît même de rares familles où la maladie d'Alzheimer se transmet par hérédité mendélienne. Dans ces cas, la maladie se manifeste très tôt et évolue de manière dramatique.

Une prévention est cependant possible et réalisable. En effet, pour se prémunir vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires, bon nombre de personnes ont cessé de fumer, mangent mieux, reprennent une activité physique régulière, choisissent des loisirs stimulants et gratifiants. Résultat : ces dernières années les affections cardio-vasculaires diminuent, elles se manifestent plus tard et souvent de manière moins brutale. Bonne nouvelle aussi : les nouveaux cas de maladie d'Alzheimer n'augmentent pas aussi rapidement que ne le prédisaient les projections faites il y a dix ou vingt ans. Ce qui est frappant c'est que les personnes qui recourent à cette prévention et vont probablement jouir d'une vieillesse de meilleure qualité, sont les personnes qui ont bénéficié d'un haut niveau d'éducation. D'une part, mieux averties des dangers qui les attendent, elles se comportent en conséquence, d'autre part elles se sont constituées au cours de leur vie une plus riche réserve cognitive. Et les autres ? Les gens qui n'ont pas eu le privilège d'une éducation riche et stimulante et qui n'ont pas eu l'occasion de

charger et recharger les batteries de leur réserve cognitive dans leur activité professionnelle. Ceux-là n'ont pas tiré la bonne carte au jeu de la vie ; ce sont sur ces personnes surtout que devront porter les efforts de prévention. Mais comment ?

Un moment crucial, bien sûr, est celui de la retraite. 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, se remettre à une discipline qu'on a aimée mais qu'il nous a été impossible de poursuivre dans la vie active, prendre des responsabilités dans une ONG ou une société locale, continuer une activité professionnelle à un autre rythme, faire bénéficier les plus jeunes de son expérience, poursuivre ou commencer des travaux artistiques ou techniques. On n'insistera jamais assez sur le rôle que peuvent jouer les grands-parents. Participer à l'éducation et à la formation des petits-enfants, c'est maintenir sa propre réserve cognitive et faire naître celle de la jeune génération.

Mais n'oublions pas la retraite vécue comme un coup d'arrêt, une punition. La déprime qui s'en suit, le grand vide, la perte du capital accumulé. Plus de projet, plus d'espoir. C'est là que la notion de formation tout au long de la vie – sans arrêt brusque à 65 ans - prend tout son sens. Le rôle des générations qui nous suivent sera de faire évoluer pendant la vie active le travail et les loisirs des personnes à risque, de stimuler leurs facultés d'éveil, de motivation, d'interaction sociale et tout ce qui peut préparer une vieillesse plus gratifiante et active. Il y a mille pistes dans cette direction. Je n'en mentionnerai qu'une. Beaucoup de travaux simples en apparence sont très complexes dans le fond et nécessitent des choix. Ils sont donc stimulants, donc générateurs de réserve cognitive. Je pense aux métiers de la terre où tout un ensemble de savoir-faire et de connaissances est en train de se perdre. En conséquence, ne supprimons pas les jardins familiaux ! A la retraite ils procureront des activités cognitives et physiques précieuses, et en même temps un sentiment de responsabilité. Un film récemment sorti (Demain) devrait nous y faire réfléchir. Et que dire des abeilles ?

Cessons de ne voir dans nos aînés qu'un énorme poids économique et social. Beaucoup d'entre eux vieillissent de manière indépendante et harmonieuse. Si l'on veille à améliorer les conditions nécessaires, à soigner leur réserve cognitive, eh bien leur apport à l'ensemble de la société deviendra de plus en plus manifeste. Une productivité précieuse dont une petite part seulement se mesurera par le PIB, mais qui sera gratifiante en termes de qualité de vie. Notre pays n'est-il pas en bonne posture pour opérer une telle révolution ? »

L'émission « Temps présent » du jeudi 7 juillet a abordé ce thème sous le titre : Quelques petits trucs pour rester jeune », insistant notamment sur le régime alimentaire des centenaires d'Okinawa et les bienfaits d'une activité physique.

Enfin, en évoquant la notion de responsabilité, il peut être utile de rappeler les motivations du principal cofondateur de la FSR, d'attribuer des responsabilités aux personnes n'en n'ayant jamais eues¹¹.

Pour les personnes intéressées par ce sujet, on peut signaler la publication « Internet rend-il bête ? »¹²
Dans la première partie de cet ouvrage, l'auteur s'étend sur les modifications évolutives des fonctions du cerveau. *Le cerveau n'est pas la machine que l'on croyait naguère. Même si des régions différentes correspondent à des fonctions mentales différentes, les composants cellulaires ne constituent pas et ne jouent pas des rôles immuables. Ils sont flexibles. Ils se modifient avec le vécu, les situations et les besoins. Certaines des modifications les plus importantes et les plus notoires se produisent en réaction à des lésions du système nerveux. Des expériences montrent, par exemple, que si un individu devient soudain aveugle, la partie du cerveau jusque-là consacrée aux traitements des stimuli visuels – le cortex visuel – ne plonge pas dans le noir tout simplement. Elle est rapidement occupée par des circuits qui desservent le traitement auditif. Et si cet individu apprend à lire le braille, le cortex visuel sera réaffecté pour traiter les informations venant du sens du toucher. Les neurones ont l'air de « vouloir » recevoir des apports. Grâce la rapide adaptabilité des neurones, les sens de l'audition et du toucher peuvent devenir plus aigus pour compenser les effets de la perte de la vue. Les mêmes*

¹¹ Site Internet de la FSR – Historique – chi 6.2.1

¹² Nicolas Carr – Internet rend-il bête ? ISBN 978-2-221-12443-7 Editions Robert Laffont Paris, 2011

changements se produisent dans le cerveau des individus qui deviennent sourds : les autres sens se renforcent pour contribuer à compenser la perte de l'audition. Des tests sur des personnes qui ont perdu un bras ou une jambe dans un accident révèlent aussi à quel point le cerveau peut se réorganiser. En résumé, cet ouvrage va dans le sens qu'une utilisation intensive de l'Internet a une influence sur la « configuration » de notre cerveau et par exemple sur la manière de lire.

5 Avantages citoyens, sociétaux et civilisationnels d'une formation continue

D'une manière générale, il s'agit de contribuer à ce que chaque personne soit en meilleure situation pour faire face aux défis du monde actuel. Pour la société, l'objectif doit être de contribuer à diminuer dans la mesure du possible les impacts négatifs de toutes ces évolutions actuelles.

Les nouvelles technologies influencent le mode de vie non seulement des nouvelles générations, mais de toute la société. Un exemple évident est le volume de nouvelles ou informations (brutes) accessibles et leur diffusion. Ce volume est devenu tel qu'il est nécessaire d'avoir un œil critique pour différencier l'ivraie du bon grain, remarquer l'arbre qui cache la forêt. Une quantité de données ne constitue pas une information au sens strict, car encore faut-il la « décrypter ». Habituellement, cela se gâte lorsqu'il s'agit de comprendre la signification concrète. Alors que dire de la citoyenne et du citoyen lambda qui sont ensevelis sous une quantité d'informations brutes non seulement sur l'actualité mais également dans des domaines toujours plus pointus. Le corps électoral est amené à se prononcer sur des sujets comme des applications spécifiques du génie génétique, l'extraction de gaz de schistes par fracturation hydraulique, sans parler des effets secondaires de médicaments figurant sur chaque « notice » d'emballage, etc.

Tout n'est pas soit blanc, soit noir, il y a quantité de nuances car en fin de compte les choix sont individuels. Mais certaines tendances sont évidentes : Les personnes (in)formées comprennent habituellement mieux les enjeux individuels et sociétaux. En terme individuel, elles prennent plus volontiers soin de leur santé. Dans la société, elles ont davantage tendance à s'engager et à exprimer leur avis, notamment lors des votations.

Actuellement Google est en train de conclure des contrats avec toutes les principales bibliothèques et éditeurs notamment nord américains et en Europe pour numériser toutes les publications et les mettre sur Internet. Cette action est en cours. En résumé cela signifie que les principales informations publiées à travers les siècles sera prochainement accessible de partout dans le monde. Dans un tel environnement, une formation est utile à son utilisation, car dans un tel volume d'informations, il est difficile de remettre une information dans son contexte et pour en comprendre les implications. On retombe inévitablement sur la nécessité de la formation continue la vie durant, comme évoqué au chi 1.2 ci-devant. Nous n'aborderons pas le fait que cette situation va exacerber encore la guerre économique mondiale dans laquelle nous nous trouvons. De nouveaux acteurs ne vont pas manquer d'apparaître, et pas seulement parmi les BRICS (Brésil, Russie, Inde, Chine, Afrique du Sud). L'avance scientifique, culturelle, etc. de l'Occident ne peut à terme que diminuer voire disparaître.

La formation en général est un vecteur de la prévention des maladies neurodégénératives et contribue à la consolidation de l'autonomie des personnes. « Afin qu'une lampe continue de brûler, il faut y ajouter de l'huile » selon Mère Teresa. La formation est également utile à la démocratie en améliorant les connaissances du citoyen et facilite les relations intergénérationnelles – ce qui est tout à fait dans l'objectif du CSA – mais également interculturelles. Pour évoquer l'antonyme du mot « connaissance », on peut citer que l'ignorance est la mère de tous les maux (Rabelais) ou que la liberté commence où l'ignorance finit (Victor Hugo). Pour de nombreux spécialistes, l'avenir pour la Suisse – pays pauvre en richesses naturelles – réside notamment dans la formation. Dès lors, pourquoi ne pas inclure dans les programmes un domaine pour les adultes âgés. Eux aussi ont contribué et contribuent encore par leurs impôts à financer le secteur de la formation et de la recherche.

6 Importance également de la vulgarisation scientifique¹³

La vulgarisation scientifique constitue un contre-pouvoir à tous les lobbys qui nous noient sous des informations scientifiques ou présentées comme telles. Une compréhension générale prend toute son importance, pour permettre au grand public d'

- assouvir un besoin de connaissance
- développer une meilleure compréhension des enjeux sociaux

¹³ Conférence de Mme Clara Clivaz le 15 octobre à l'UNAB

- aider à réaliser des choix
- être averti de l'orientation – et des dangers – de la recherche.

Pour la collectivité, cette vulgarisation contribue à :

- prévenir le fossé social avec la cohésion démocratique
- encourager et à développer le pôle scientifique européen.

On constate donc que la vulgarisation scientifique est importante également pour la citoyenne et le citoyen lambda. A l'origine, les sciences étaient basées en Europe, mais du fait des deux guerres en Europe au 20^{ème} siècle, on a assisté à une fuite des cerveaux notamment vers l'Amérique du Nord. Dès lors la prise en compte de cette vulgarisation scientifique est d'autant plus importante que beaucoup de ces développements (4ème révolution) s'effectuent sur un autre continent, sous une forme insoupçonnée de guerre industrielle.

Dans ce domaine, il est utile de signaler l'existence de la « Fondation Science et Cité – Science et société en dialogue », dont le dépliant figure en [annexe 1](#). Parmi ses activités, il y a notamment la réalisation de « cafés scientifiques » (Wissenschaftscafé), manifestations publiques destinées au grand public, organisées en collaboration avec des universités, des hautes écoles spécialisées et musées. Ces manifestations ont lieu à Aarau, Bâle, Berne, Coire, Fribourg, Genève, Lausanne, Lucerne, Neuchâtel, Sion, St Gall, Thoune. Voir en [annexe 2](#) le programme général et en [annexe 3](#) figure le programme détaillé de Berne. En [annexe 4](#), se trouve le prospectus « Espace des inventions Medieval Factory », distribué dans ce contexte.

7 Les Uni3

Le nombre de personnes intéressées à approfondir un sujet culturel ou pratique est en augmentation. Cela tient au fait que les adultes âgés disposent de davantage de temps pour satisfaire des besoins réfrénés par la frénésie de la vie professionnelle antérieure. Des études sociologiques ont montré que les motivations pour suivre une formation continue après la retraite comprenaient la stimulation intellectuelle, le plaisir d'apprendre, le maintien de l'activité sociale (sortir de ses habitudes ou de chez soi), le contact social, voire un lien avec la formation passée. Aux USA, deux motivations supplémentaires apparaissent : la possibilité d'améliorer pour soi sa propre image et la possibilité de renouveau spirituel (donner un sens à son âge)¹⁴.

Ce domaine de formation est notamment couvert par les offres des universités des adultes âgés, souvent connues sous le générique Uni3. Les Uni3 ont notamment pour buts d'offrir à leurs membres la possibilité d'enrichir leurs connaissances et d'en acquérir de nouvelles, de développer les contacts humains et de favoriser les échanges entre les âgés et l'université. Ces universités sont une « filiale » des universités classiques, qui contribuent à leur bon fonctionnement, tant matériel que programmatique. Les intervenants sont habituellement universitaires, en activité ou émérités, ou des personnalités reconnues de la société. Les Uni3 valorisent l'expérience et les compétences acquises. Les thèmes traités lors de conférences d'une durée habituelle de deux heures sont très variés : littérature, musique, arts, cinéma, architecture, religion, économie, philosophie, sciences, santé, entre autres. Certaines Uni3 proposent, en supplément aux conférences, des séminaires, des cours, des visites culturelles notamment. En résumé, les programmes touchent une large palette de domaines. Pour certains auteurs, transmettre la culture est probablement le plus vieux - si ce n'est métier - rôle du monde ?

Pour suivre ces cycles de conférences, aucun titre ni formation quelconque ne sont exigés. La seule obligation est d'être âgé d'au moins 60 ans ou de 55 ans en cas de préretraite. Le public cible est âgé entre 60 et 85 ans. Les membres acquittent une cotisation. Autre avantage : les membres d'une Uni3 peuvent habituellement également suivre les conférences dans les autres Uni3. Plusieurs Uni3 ne se contentent pas d'avoir une offre dans la localité de leur siège. Elles entretiennent des antennes décentralisées. Par exemple, l'Uni3 de Neuchâtel est non seulement présente à Neuchâtel, mais également à La Chaux-de-Fonds, à Fleurier, à Porrentruy (JU) et à Bienne. Connaissance3 (l'Uni3 de Lausanne) a des antennes dans les régions de la Broye (Payerne), du Chablais (Aigle), du Gros-de-Vaud (Echallens), de Lausanne, de Morges, du Nord Vaudois (Yverdon-les-Bains), de Nyon, des Ormonts et Leysin (les Diablerets, Le Sepey, Leysin) du Pied du Jura (Cossonay et Penthalaz), de la Riviera vaudoise (La Tour de Peilz) et de la Vallée de Joux (Le Sentier). Les adresses des Uni3 figurent en [annexe 5](#).

Une première réunion a eu lieu le 25 mai 2016 pour, le cas échéant, mettre sur pied une plate-forme pour la promotion des Uni3 d'une part et une meilleure reconnaissance par la Confédération et les cantons d'autre part. Les Uni3 sont soutenues par les universités « classiques », dont les moyens financiers publics ont une tendance à la stagnation, voire à la diminution. Il s'agit notamment de faire connaître les offres des Uni3 à un plus large public de participants potentiels. La Suisse compte environ 1,8 million de personnes âgées et les Uni3 recensent

¹⁴ Roland J. Campiche et Afi Sika Kuzeawu : Adultes âgés – les oubliés de la formation, Editions Antipodes, 2014, ISBN 978-2-88901-094-3

environ 20'000 participants. La sensibilisation du personnel politique, tant fédéral que cantonal, est nécessaire pour faire reconnaître l'importance des Uni3.

8 La formation figure dans les statuts de nos associations

Est-ce que la formation est un objectif des associations de retraités ? L'examen de leurs statuts l'indique clairement¹⁵. Pour la FSR, la réponse se trouve à l'art 4 al 2 (« .. défendre les intérêts sociaux, culturels et économiques de ses membres »). On retrouve des approches identiques dans les associations membres de la FSR. Pour exemple, pour la Fédération fribourgeoise des retraités au chi 2 a (« ... lutter pour une meilleure insertion des aînés dans la vie sociale et culturelle »). La Fédération vaudoise des retraités l'indique dans son art 2 (« ... une meilleure insertion des retraités dans la vie au quotidien, qu'il s'agisse d'activités publiques, économiques, culturelles ou sociales »). La Fédération valaisanne des retraités est plus précise dans sa politique de la vieillesse, notamment au chi 1.2 (« axes prioritaires : 8 La promotion de l'accès à l'accès à la culture et à la formation permanente ») et parmi les propositions de réalisation, au chi 5 Formation et culture, 2^{ème} al. : «...réaliser des cours de formation continue pour les aînés »). La FARES et l'ASA mentionnent également les aspects économiques, sociaux et culturels parmi leurs statuts. Le Conseil Suisse des Aînés (CSA), qui est de fait l'organe suprême des associations de retraités, indique dans ses statuts à l'art 2.2 (« ... défendre les intérêts sociaux, culturels et économiques des personnes âgées »). Le CSA travaille sur la base de groupes de travail permanents. Les thèmes attribués à son groupe de travail « Vieillesse et société » sont décrits comme suit : « dignité, qualité de vie et autonomie des personnes âgées, image de la vieillesse du public, participation des personnes âgées dans les domaines sociaux, culturels et économiques, relations entre les générations ».

9 Quelles suites ?

Actuellement, la notion de formation continue est largement associée à la vie professionnelle. La formation proposée par les Uni3 est considérée comme un loisir, parfois connoté d'une touche d'élitisme. Pour obtenir une meilleure reconnaissance des Uni3, il est essentiel de distribuer le plus largement possible l'information à leur sujet. Il faut insister sur le fait que les aspects bénéfiques ne sont pas seulement culturels, mais également pour la santé. Cela est dans l'intérêt de l'ensemble de la société.

Dans la mesure où la FSR a notamment des buts de coordination, sa marge de manœuvre directe est limitée, les actions concrètes étant, au niveau cantonal, du domaine des fédérations cantonales et au niveau fédéral de la responsabilité du CSA.

Lors de sa réunion du 1.9.2016, le Comité central de la FSR a adopté la résolution suivante :

La FSR soutient la réalisation de la formation continue la vie durant. Elle la comprend comme s'appliquant effectivement la vie durant, sans limite d'âge. Aussi bien à titre professionnel durant la phase de vie dite active, mais également à la retraite. Durant la vie active, elle ne doit pas seulement se limiter aux notions professionnelles.

La FSR est favorable aux Universités pour les adultes aînés (Uni3). Elle s'efforce de les faire connaître à ses membres et encourage les autorités politiques à leur accorder une véritable reconnaissance ainsi qu'un soutien approprié.

La FSR recommande la publication « Adultes aînés – les oubliés de la formation », comme introduction à la problématique de la formation pour les adultes aînés. (La version allemande est parue chez Seismo Verlag – voir référence 6 page 3)

Annexes :

- 1 Prospectus « Science et Cité »
- 2 Science et Cité - Cafés scientifiques Suisse – Programme 2016
- 3 Cafés scientifiques – programmes de Fribourg, Neuchâtel, Valais
- 4 Café scientifique Vaud - Exemple Medieval Factory
- 5 Adresses des Uni3
- 6 Papillon présentant la publication « Adultes aînés – les oubliés de la formation ».

Dossier établi par P. Lässer

¹⁵ Consultation des sites internet des associations citées