

flashlight pour les collaboratrices
et collaborateurs

EVOLUTION DÉMOGRAPHIQUE et vieillissement



Dr. Anne Katrin Matyssek

visana

A votre service, tout simplement.

*Chers seniors de demain, chers jeunes d'hier,
ce flashlight aborde le thème du vieillissement.
Êtes-vous aujourd'hui plus âgé/e?*



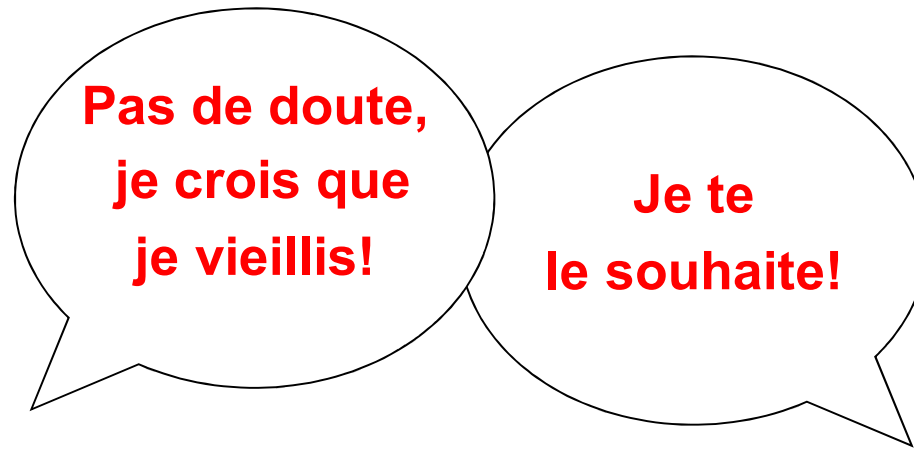
Quel est le thème du jour? Quels en sont les effets?

- Une collègue était malade pendant une longue période. Lorsqu'elle a voulu reprendre le travail, sa place avait disparu. A la suite de quoi, un collègue déclare: «Nous avons pensé que tu ne reviendrais plus, tu as déjà presque 60 ans.»
- Un collègue veut s'inscrire à une formation continue. La responsable du développement du personnel lui dit: «Je vois que vous avez déjà 55 ans. Je dois d'abord m'entretenir avec votre personne en charge de conduite, si elle estime que la formation souhaitée en vaut encore la peine en ce qui vous concerne.»

Les deux cas se sont réellement produits, tout simplement parce que, selon toute apparence, les préjugés envers les employés/es plus âgés/es sont encore légion. D'où la question: à quel âge est-on considéré/e comme «plus âgé/e»? Dans certaines communes, un «groupe de travail 35+» a déjà été mis en place.

Cette information sur la santé traite de l'évolution démographique, mais surtout de notre vieillissement jour après jour, et de nous toutes et tous, qui voulons néanmoins rester aptes au travail. Vous trouverez ici des conseils pour votre prévoyance vieillesse personnelle sur le plan physique, psychique et interpersonnel.

Les préjugés ont la vie dure



La citation ci-dessus illustre déjà à quel point «vieillir» chez nous a une connotation négative. Et c'est regrettable. De plus, elle ne rend pas justice à la façon de vieillir aujourd'hui, qui diffère en réalité de celle de nos grand-parents. Il suffit seulement de penser à Katja Ebstein, au regretté Udo Jürgens ou à Johannes Heesters. Ce dernier, à 100 ans passé, a encore pris des cours de théâtre et de chant plusieurs fois par semaine. Il s'est investi énormément pour rester en forme. L'évolution démographique et le recul de l'âge de départ à la retraite auront pour conséquence que nous travaillerons encore jusqu'à l'âge de 66 ans $\frac{1}{2}$.

COMMENT souhaitez-vous vieillir?

Comme la plupart des gens, vous souhaitez que vous serez en bonne santé et en pleine forme. Beaucoup ajoutent les critères tels que: être indépendant/e, être assuré/e financièrement, avoir beaucoup d'amis/es et de connaissances, être engagé/e, actif/ve, avoir de la joie de vivre.

Et que faites-vous dès aujourd'hui pour y parvenir?

L'âge est
l'accumulation de
ce qui a été semé
durant les
décennies passées.

QUE POUVEZ- VOUS FAIRE?

Cette semaine,
vous pouvez directement faire un
essai en suivant les **mini-conseils**
suivants pour vieillir en bonne santé et
en pleine forme:



1.

Pour votre santé physique,

vous pouvez faire beaucoup également sur votre lieu de travail. C'est justement la somme de toutes ces petites choses qui nous maintiennent en forme, hormis le sport pratiqué après le travail: la bouteille d'eau sur le bureau, se mettre debout souvent ou monter la table haute, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, veiller à se nourrir de manière équilibrée et bien aérer.

2.

Pour votre santé mentale,

il est important que vous vous accordiez des pauses régulières et que vous vous exerciez au passage et à la déconnexion en mode détente. Recharger vos batteries en prenant correctement du recul par rapport à vos pensées et idéalement également par rapport à l'espace dans lequel vous vous trouvez. Dans votre sphère privée, prenez régulièrement du temps pour vous, c'est-à-dire du temps que vous consacrez uniquement à vos besoins. Montrez vraiment que vous vous prenez au sérieux et que vous prenez soin de vous.

3.

Pour votre santé sociale,

les collègues sont très importants. Un cercle d'amis/es, des relations de couple satisfaisantes et votre famille jouent tout naturellement aussi un rôle très important. Toutefois, vous passez souvent beaucoup plus de temps avec vos collègues (de travail). Entretenez un bon climat au sein de l'entreprise (conseil de base: allez manger parfois avec des personnes différentes).



visana

A votre service, tout simplement.

CONSEILS CONCRETS SUPPLEMENTAIRES POUR SE MAINTENIR EN FORME LONGTEMPS DANS LE MONDE DU TRAVAIL

- Posez-vous cette question dès aujourd'hui, 4x par an: à quoi ressemblera ma vie dans 10, 20, 30 ans et ce que je fais pour y parvenir.
- Continuez à vous perfectionner sur le plan professionnel. Ne restez pas sur vos acquis. Avec tout ce que vous apprenez, vous contribuez à maintenir votre employabilité («aptitude à l'emploi»).
- N'oubliez pas que nos compétences changent, et ne se perdent pas. Est-il vrai qu'un rien vous stresse plus aujourd'hui qu'il y a 10 ans?
- Cultivez une image positive face au vieillissement. Inspirez-vous consciemment des personnes qui vieillissent avec dignité et avancent dans la vie avec plein d'énergie par rapport à d'autres «personnes âgées».
- Contribuez également à tordre le cou aux préjugés envers les collègues plus âgés/es, en soulignant leurs compétences.



La santé psychique présente de multiples facettes.

C'est pourquoi il existe, en plus de ce flashlight, onze autres dossiers numériques consacrés à la santé psychique au travail.