

# Y a pas d'âge

**“ON N'EST JAMAIS TROP VIEUX POUR SE FIXER UN AUTRE OBJECTIF, OU POUR RÉVER D'UN NOUVEAU RÊVE”.**

C.S. LEWIS

## Les communes se bougent pour les seniors

Plus d'une quinzaine de communes valaisannes ont déjà effectué une enquête dans le but de dresser un état des lieux et d'identifier les besoins spécifiques des 60+ afin de mettre en place une politique seniors. Retours.

La population valaisanne - comme celle du reste de la Suisse et d'une grande partie de l'Europe - vieillit. Actuellement, 1/3 de la population de notre canton a 60 ans et plus. Bien que les seniors d'aujourd'hui ne sont plus ce qu'ils étaient - globalement leur qualité de vie s'améliore - les défis sociaux sont de taille.

Dans ces pages « Ensemble avec les générations 60+ », en avril 2023, nous avions interviewé Philippe Wanner, professeur ordinaire à l'Institut de démographie et socio-économie de l'Université de Genève, lui demandant notamment de définir la responsabilité des politiques. « Le premier rôle des politiques serait d'identifier les défis du vieillissement et les changements de la société. Ce qui veut dire concrètement que la politique des 60+ doit prendre en compte ces données, tant au niveau des stratégies de santé publique que des stratégies sociales afin que l'intégration se fasse au mieux. »

C'est précisément pour définir les besoins de cette population que les communes sont incitées à effectuer des démarches participatives. Plus d'une quinzaine de communes ont à ce jour effectué cette démarche et de nombreuses autres sont en cours de processus. Elles peuvent bénéficier depuis 2023 du soutien de l'Etat du Valais, via la Coordination en faveur des Générations 60+ au sein du Service de l'action sociale. Des résultats, émergent diverses constatations.

### Voiture et transports publics, une préoccupation majeure

Vieillir en bonne santé est le principal souhait des 60+ quels que soient leur classe sociale ou l'endroit où ils vivent. La mobilité et l'accès aux commerces font partie des inquiétudes majeures dans les villages de montagne. « Pour les habitants des vallées, la voiture est gage d'indépendance. Les aspects liés aux transports publics (accessibilité, fréquence, aménagements des arrêts) représentent également une source de préoccupation », relève Marie-Christine Sanchez, responsable des enquêtes chez Pro Senectute Valais-Wallis, principal prestataire pour ces démarches.

« Le prix des transports publics, comme celui de l'abonnement aux remontées mécaniques, a régulièrement été soulevé. Plusieurs personnes ont suggéré de mettre en place un tarif préférentiel pour les retraités », ajoute Émile Bornet, conseillère communale de Nendaz.

En ville, les transports publics sont plus développés, la fréquence plus rapprochée et les arrêts plus nombreux. Reste, pour une partie des retraités, la douloureuse question financière. « J'hésite à prendre le train ou le bus, car c'est trop cher », confie Marie-Louise, 75 ans.

Quelques municipalités font un effort particulier. À Martigny et à Conthey par



exemple, les personnes âgées de 65 ans et plus peuvent obtenir une carte de libre-parcours pour les bus urbains de leur commune. Des dispositions analogues sont en discussion ailleurs. N'hésitez donc pas à vous renseigner auprès de votre commune de domicile.

### Solitude et lien social

« Le sentiment de solitude est ressenti différemment selon qu'on ait, ou pas, de la famille à proximité. Cependant, le caractère convivial de la vie villageoise favorise les contacts humains et compense sans doute le lien social. Ce qui est moins le cas en station et en ville », déclare encore Émile Bornet.

La disparition des cafés et des commerces provoque indéniablement une perte du lien social. « On va faire nos courses en grandes surfaces et là, c'est très rare de pouvoir échanger quelques mots avec un vendeur ou un voisin », regrette Maurice, 69 ans.

La précarité financière est aussi source de solitude. Mais en parler reste un tabou.

À Loèche, commune pilote avec Orsières pour cette démarche participative en 2019

dans le cadre d'une commission de l'Etat du Valais consacrée à la politique seniors, on se targue de promouvoir une vie autonome, saine et sociale. « Nous avons une commission qui œuvre pour une politique des 60+. Un groupe travaille par exemple sur les chemins de randonnées et les promenades. Des animations gratuites ou du moins très abordables sont à disposition », explique la responsable Evelyne Pfammatter, vice-présidente de la commune.

### La transition numérique. Oui mais...

Site internet, applications, réseaux sociaux, groupe WhatsApp... Si le numérique est accessible aux jeunes seniors, le souhait de conserver un support papier est largement exprimé. « La fracture numérique existe encore. Il ne faut pas l'oublier. J'ai autour de moi des seniors en pleine forme qui néanmoins sont incapables de se débrouiller sur internet », affirme François 70 ans. Et que dire des répondreurs téléphoniques, des chats proposés par la Poste, les banques et compagnie ? « C'est horrippliant de se retrouver face à un robot. On a be-

soin d'un répondant humain, de personnes ressources vers qui se tourner en cas de problème », assène Hélène, 72 ans.

Le Chablais a mis en place le BRIC Seniors (Bureau Régional d'Informations et de Coordinations seniors) en 2020, qui conseille et oriente les aînés vers les services appropriés. L'objectif est de leur faciliter la vie, en leur offrant une conception plus globale des ressources à leur disposition.

### Se sentir concerné et participer!

Les sondages ont rencontré un bon succès auprès des seniors. Il n'en demeure pas moins que beaucoup ont du mal à se sentir concernés par l'ensemble des prestations proposées. « Le succès dépend de l'activité proposée. Un atelier numérique a bien marché. D'autres pas du tout. À 60 ans, on est encore très actif, on a donc moins besoin de ces offres. Je pense qu'on devrait parler de génération 70+ car auparavant, on ne se voit pas comme un senior », remarque Evelyne Pfammatter, responsable de la commission 60+ de Loèche.

FRANCE MASSY

### ACTUALITÉS

#### Envie de danser ?

Les METEOR vous font revivre les tubes de votre jeunesse dans une ambiance survoltée. Rendez-vous sur la piste de danse ! Renseignements chez Pro Senectute 027 322 07 41. Riddes, Salle de l'Abeille / 16.01.2026 / Vendredi 19h-22h / CHF 10.-

«Sortez, dansez!» Musique live entraînante, ambiance chaleureuse et une cafétéria pour se rencontrer et se désaltérer à Sierre. Renseignements à l'ASLEC 027 455 40 40. Sierre, ASLEC / 05.12.2025, 06.02.2026 / Vendredis 14h30-17h. Autres dates sur [www.aslec.ch/animations](http://www.aslec.ch/animations)

#### Café-récits: le chez-soi et la montagne

Où est votre chez vous ? Grâce au café-récit, partagez vos histoires de vie et expériences dans un cadre bienveillant d'écoute de l'autre. Renseignements au 027 607 15 40 ou [www.mediatheque.ch](http://www.mediatheque.ch) Médiathèque Valais, Martigny / 04.12.2025 / 16h00

#### Prochain numéro

24 février 2026

L'informatique: plaisir et risque

### Un plan d'action en cours à Crans-Montana

«94,5% des sondés se sentent bien chez eux», se réjouit Nicolas Féraud. Le président est toutefois conscient que «sa commune a les moyens de répondre à plus de demandes et d'aspirations que d'autres régions. Nous sommes une destination touristique renommée qui a une clientèle exigeante. Nous avons des infrastructures et des offres intéressantes ce qui contribue à séduire les hôtes et les incite à s'y installer.»

La commune du Haut-Plateau se penche activement sur une politique des seniors. «Nous sommes en train d'élaborer un plan d'action qui, une fois validé par le conseil communal sera transmis au Canton», annonce Marielle Clivaz, conseillère communale en charge des affaires sociales, de la santé et de la formation. « Nous manquons de logements à encadrement médico-social. Entre le domicile et l'EMS, il y a un grand vide.

Bien que la volonté soit de maintenir les personnes chez elles le plus long-temps possible, il faut prévoir des appartements de type Domino ou intergénérationnels à tarifs abordables car chaque année, le nombre de personnes âgées sur notre territoire ne cesse d'augmenter.»

La perte du permis de conduire angoisse les seniors. La commune a soutenu un moniteur d'auto-école qui a proposé des séances gratuites de sensibilisation avec des conseils pratiques. La réflexion porte également sur des solutions complétant l'offre en transport public à hauteur des villages. Et la commune accompagne un groupe de seniors volontaires afin de les aider à créer une association.

«C'est important qu'ils soient les acteurs de leur vieillesse», appuie Marielle Clivaz.