

65+ & santé mentale

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ PSYCHIQUE

Vieillir fait partie de la vie. C'est un processus naturel qui implique de nombreux changements et d'importantes capacités d'adaptation. Bien vieillir psychiquement, c'est prendre soin de soi. La santé mentale et le bien-être sont aussi essentiels avec l'avancée en âge qu'à tout autre moment de la vie.

La santé mentale est indissociable de la santé physique. Tout ce que vous mettez en place au quotidien pour prendre soin de votre santé physique, comme par exemple veiller à une alimentation équilibrée ou encore maintenir une activité physique régulière, est aussi bon pour votre bien-être psychique.

Il est également bénéfique de parler de ses émotions – positives et négatives – avec son ou sa partenaire, un·e ami·e proche ou toute autre personne de confiance. Si partager son bonheur paraît assez facile et naturel, partager ses inquiétudes et ses angoisses est aujourd'hui encore difficile. Pourtant, parler aussi de ce type d'émotions n'est pas un signe de faiblesse, bien au contraire. Parler peut vraiment aider!

Au travers de cette brochure «65+ & santé mentale», Santépsy.ch souhaite vous apporter des informations et des ressources pour vous aider à préserver votre santé mentale.

Les seniors dans la société

Les seniors apportent beaucoup à la société par leur implication dans différentes activités socialement utiles – notamment auprès des jeunes générations. En plus de leurs connaissances, expériences et savoirs, les aîné·e·s bénéficient d'une ressource précieuse: du temps. Cette disponibilité, que les personnes en emploi ont moins, est importante comme apport des seniors au vivre ensemble. Les compétences et disponibilités des aîné·e·s au service de la collectivité représentent une contribution sociale indispensable, encore insuffisamment valorisée.

L'engagement bénévole est également bénéfique pour les personnes qui s'investissent. Il a des effets positifs sur la qualité de vie et le bien-être. Il permet de rencontrer de nouvelles personnes, de transmettre son expérience, tout en aidant une cause à laquelle on tient. De nombreuses organisations existent grâce à l'investissement des bénévoles et en recherchent régulièrement.

Il est possible que cela vous prenne un peu de temps pour trouver l'engagement qui vous motive vraiment. Parler à votre entourage de ce que vous vivez et ressentez peut vous aider à trouver ce qui vous correspond. Il est aussi possible de se faire conseiller par un·e professionnel·le pour aborder les choses plus sereinement.

RESSOURCES

Pro Senectute

www.prosenectute.ch

> Infos > Aperçu général > Quotidien et activités
021 925 70 10

–

Quelques idées d'association où s'engager comme bénévole (liste non exhaustive)

Intergénération

www.intergeneration.ch

> Projets

Bénévolat Romandie

www.benevolat-romandie.ch

Croix-Rouge Suisse

www.redcross.ch

> Nous rejoindre > Bénévolat
058 400 41 11

Grands-parents pour le climat

www.gpclimat.ch

L'importance des activités sociales

Avec l'avancée en âge, les relations sociales peuvent diminuer. L'isolement et la solitude influent négativement sur la santé psychique et peuvent causer différents problèmes (dépression, anxiété, stress). Il est donc essentiel de faire des efforts pour rester en contact avec sa famille et ses ami·e·s et pour conserver une activité sociale stimulante.

Dans cette optique, il est important d'avoir des activités adaptées à ses capacités et à ses préférences. Faire des choses que l'on aime, en bonne compagnie. Se fixer des objectifs et avoir des projets favorisent le bien-être psychique. Mettre en avant ses forces, ce que l'on sait bien faire permet de se sentir utile. Rester actif·ve mentalement et garder un esprit vif favorisent aussi un vieillissement en bonne santé.

Lorsque l'on commence à se sentir isolé·e ou à souffrir de la solitude, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. Pro Senectute et le Mouvement des aînés sont présents dans de nombreux cantons et peuvent être une bonne ressource pour vous aider (voir ci-contre pour les contacts). Votre commune peut aussi être une bonne source d'information, ainsi que votre médecin de famille qui pourra vous orienter.

RESSOURCES CANTONALES

– FRIBOURG

Pro Senectute Fribourg

www.fr.prosenectute.ch

026 347 12 40

Mouvement des aînés Fribourg

www.mda-fribourg.ch

Fédération fribourgeoise des retraités

www.ffr-frv.ch

– GENÈVE

Pro Senectute Genève

www.ge.prosenectute.ch

022 807 05 65

MDA A50+

www.a50plus.ch

022 329 83 84

Guide des seniors

Vivre à Genève en tant que senior et/ou retraité·e

www.geneve.ch

> Thèmes > Par Public > Seniors

La plateforme des associations d'aînés

www.platformeaines.ch

079 890 96 31

–
JURA

Pro Senectute Arc Jurassien
www.arcjurassien.prosenectute.ch
032 886 83 20

–
NEUCHÂTEL

Pro Senectute Arc Jurassien
www.arcjurassien.prosenectute.ch
032 886 83 40 (Neuchâtel)
032 886 83 00 (La Chaux-de-Fonds)

**Mouvement des aînés des cantons
de Neuchâtel et Berne**
www.mda-neuchatel.ch
032 721 44 44

Fédération neuchâteloise des retraités
www.fnr-ne.ch

–
VALAIS

Pro Senectute Valais
www.vs.prosenectute.ch
027 322 07 41

Club du Bel-Age
www.cbavs.ch

–
VAUD

Pro Senectute Vaud
www.vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Mouvement des aînés Vaud
www.mda-vaud.ch
021 320 12 61
076 200 51 42
(La Côte et Nord vaudois)

Rôle et importance de l'entourage

L'entourage d'une personne vieillissante joue un rôle important. En effet, chez une personne âgée, le sentiment d'être bien entourée et soutenue est très positif pour sa santé et son bien-être général. En plus de ce précieux soutien, les proches peuvent également réagir s'ils constatent des signes de mal-être.

Si vous vous inquiétez pour un-e proche, n'attendez pas qu'il-elle exprime spontanément sa souffrance. Certaines personnes éprouvent des difficultés à exprimer leur mal-être, ont peur d'être perçues comme un fardeau pour leur entourage, d'autres ne se rendent tout simplement pas compte de l'altération de leur état psychique.

QUELQUES IDÉES DE SITES POUR TROUVER UN COURS / UN LOISIR

Pro Senectute

www.prosenectute.ch

> Services > Activités

021 925 70 10

Cours des universités populaires

www.uni-3.ch

079 334 43 38



**CHANGEMENTS
IMPORTANTS
ET DÉFIS**

Passage à la retraite

La retraite, c'est... la possibilité de se relaxer, de s'occuper de soi-même ou encore de cultiver ses passions. Mais des difficultés peuvent aussi se présenter: gérer le temps à disposition, ne plus voir ses collègues, changer de statut. Il faut se «redéfinir» et cela peut être un défi émotionnellement délicat.

Pour aborder sereinement la transition, il est important de bien s'y préparer. Anticiper ce qui va changer aide à être moins surpris-e le moment venu. Il est conseillé de planifier les options que cette étape offrira, en identifiant les activités qui remplaceront le travail et donneront un sens à ses journées.

Le passage à la retraite provoque une petite révolution dans l'équilibre du couple qui doit «réapprendre» à vivre ensemble. Les deux partenaires peuvent avoir des idées différentes sur la façon dont ils souhaitent vivre leur retraite. Il arrive aussi que les deux partenaires ne soient pas à la retraite au même moment, ce qui peut entraîner un décalage dans le mode et le rythme de vie de chacun-e, parfois source de tensions. C'est pourquoi il est important de se préparer pour cette phase ensemble, en discutant de ses espoirs et préoccupations.

Arrêter de travailler est une transition émotionnellement délicate. En plus de faire des activités qui font du bien, il est important de chercher du soutien en cas de difficulté.

COURS, ACTIVITÉS ET POSSIBILITÉS DE BÉNÉVOLAT PROPOSÉS PAR VOTRE COMMUNE OU PAR LES ASSOCIATIONS DANS VOTRE RÉGION

ProSenectute

www.prosenectute.ch

> Infos > Quotidien et activités > Retraite

021 925 70 10

Séminaire de préparation à la retraite AvantAge

www.programme-avantage.ch

021 711 05 22 (Vaud)

022 807 05 34 (Genève)

032 886 83 34 (Arc Jurassien)

026 347 12 40 (Fribourg)

027 322 07 41 (Valais)

Préparer son départ à la retraite

www.ch.ch

> AVS > Je serai bientôt à la retraite, que dois-je faire?

Angoisses, maladies et accidents, deuil

Cheminer dans cette nouvelle étape de vie de la retraite et du vieillissement peut être une source de stress et d'anxiété (angoisse de tomber malade, crainte d'être une charge pour son·sa partenaire ou sa famille, peur de la mort). La santé psychique peut être fragilisée par la maladie ou un accident.

La perte de son·sa partenaire et/ou d'une personne proche est aussi une expérience douloureuse à laquelle de nombreuses personnes âgées sont confrontées. S'il est normal de ressentir de l'anxiété, de la tristesse ou du désarroi, il est important d'accorder de l'attention à ce que l'on ressent. Et de chercher de l'aide et du soutien pour traverser ces moments difficiles.

Si une maladie ou un accident survient, l'attention va être portée sur les soins physiques. Une maladie ou un accident peut aussi mettre à rude épreuve le bien-être psychique. Aux symptômes de la maladie ou aux conséquences physiques d'un accident peut s'ajouter de l'angoisse, par peur de la douleur, de ne pas se rétablir, de perdre son autonomie ou de mourir.

Les soignant·e·s dans leur ensemble sauront vous écouter, vous conseiller, vous soulager et au besoin vous orienter auprès d'un·e spécialiste de la santé mentale. Il existe également dans les cantons des groupes d'entraide qui permettent d'échanger entre personnes vivant la même expérience.

RESSOURCES NATIONALES

GROUPES D'ENTRAIDE

Entraide Suisse propose une recherche de groupes d'entraide dans votre région

www.infoentraidesuisse.ch

> À la recherche > Moteur de recherche

061 333 86 01

ACCOMPAGNEMENT DU DEUIL

Association Vivre son Deuil Suisse

Ligne d'écoute pour les personnes ayant perdu un proche

www.vivresondeuil-suisse.ch

079 412 39 63

RESSOURCES CANTONALES

–

FRIBOURG

Association VALM

Veiller, Accompagner Là et Maintenant

www.valm.ch

> Accompagnements > Deuil

026 424 00 80

–
GENÈVE

Caritas Genève

Entretiens individuels et groupes d'accompagnement

www.caritas-ge.ch

> Nos activités > Soutien à la personne > Accompagner le deuil

0800 022 444

Association Amivie

www.amivie.ch

079 370 92 38

–
JURA

Caritas Jura

www.caritas-jura.ch

> Besoin d'aide > Deuil, maladie, accompagnement

032 421 35 60

–
NEUCHÂTEL

Fondation La Chrysalide

Groupes de soutien pour personnes en deuil

www.chrysalide.ch

032 912 56 76

–
VALAIS

Association Vivre son Deuil

Prestations diverses et ligne d'écoute

www.vivresondeuil-suisse.ch

079 412 39 63

–
VAUD

Espace Proches

Entretiens individuels, un espace d'écoute,

un accompagnement du deuil

www.espaceproches.ch

0800 660 660

Baisse du niveau de vie – problèmes d'endettement

Le passage à la retraite signifie bien souvent une diminution des revenus. La gestion du nouveau budget peut se révéler difficile: les montants pour les loisirs se réduisent et une dépense imprévue peut fragiliser le budget. Dans notre société, parler de sa situation financière n'est pas quelque chose que l'on fait facilement. Des difficultés financières momentanées et/ou une situation d'endettement peuvent être source de stress et avoir une influence sur le bien-être psychique. Il est important d'oser faire appel aux aides existantes et de partager ce qu'on vit avec une personne de confiance.

N'hésitez pas à faire appel au service social de Pro Senectute qui propose une consultation financière pour répondre à vos questions concernant votre budget et pour vous aider à faire les démarches relatives aux aides financières disponibles. Ces professionnels peuvent également accueillir vos inquiétudes, vous soutenir et au besoin vous orienter auprès d'un.e spécialiste de la santé mentale. Dans certains cantons, l'AVIVO (Association de défense et de détente de tou.te.s les retraité.e.s et futur.e.s retraité.e.s) propose également des consultations sociales.

RESSOURCES

Pro Senectute
www.prosenectute.ch
> Infos > Finances
021 925 70 10

Avivo
www.avivo.ch
> Office social
022 329 13 60

Caritas Suisse
www.caritas.ch
> Trouver de l'aide > SOS info dettes
0800 708 708 (Hotline gratuite et anonyme)

Fédération romande des consommateurs
Conseils pour bien gérer son budget
www.frc.ch
> S'informer > Sommaire (Dossiers) > Conseil en budget > Consulter > Les fiches budget

Un service conseil en budget disponible dans plusieurs cantons
www.frc.ch
> S'informer > Sommaire (Dossiers) > Conseil en budget > Consulter
026 322 28 40 (Fribourg)
022 781 25 79 (Genève)
078 759 92 26 (Jura)
077 474 21 21 (Neuchâtel)
078 940 12 29 (Vaud)

Seniors conjoint·e·s proches aidant·e·s

La vie de couple évolue au fil du temps, en particulier lorsqu'un des deux partenaires devient le ou la proche aidant·e de l'autre. Cette transition peut se faire progressivement ou de façon soudaine, à la suite d'un accident par exemple. Dans tous les cas, elle a pour conséquence une transformation de la vie et de la relation de couple : une relation aidant·e-aidé·e prend peu à peu la place de la relation de couple. Cette évolution peut être difficile à vivre et à accepter pour les deux partenaires.

Il importe pour les deux membres du couple de pouvoir parler de leur situation, que chacun·e puisse exprimer ses difficultés, ce qu'il ou elle ressent, ses doutes, ses limites et ses besoins. L'idéal serait de pouvoir parler de cela avant que la situation ne se présente, lorsque les deux partenaires sont encore en bonne santé, afin d'éviter

au maximum l'urgence, les malaises et les malentendus. Pouvoir compter sur une personne de confiance à qui se confier en dehors du couple peut également être un soutien important.

Pour le ou la partenaire proche aidant·e, il importe de veiller à ne pas s'épuiser à la tâche. Il ne faut pas hésiter à demander le soutien d'autres membres de la famille (les enfants ou petits-enfants, un neveu ou une nièce, un·e filleul·e, etc.), d'ami·e·s proches ou, si cela n'est pas possible, à demander l'intervention de services d'aide. Votre médecin de famille, une association d'aîné·e·s ou de proches aidant·e·s ou un service social pourra vous orienter à ce sujet. En tant que proche aidant·e, il importe aussi de réfléchir à vos limites en vue d'anticiper le moment où il ne sera peut-être plus possible d'assumer ce rôle.

RESSOURCES NATIONALES

La rubrique proches aidant·e·s de la Croix Rouge
www.proche-aidant.redcross.ch

L'Association de proches aidants
www.proches-aidants.ch
0800 77 88 00 (Hotline gratuite)

La Journée des proches aidants
www.journee-proches-aidants.ch

RESSOURCES CANTONALES

– FRIBOURG

Association Proches aidants Fribourg
www.pa-f.ch
058 806 26 26

Le Service aux aînés de la Croix-Rouge Fribourgeoise
www.croix-rouge-fr.ch
> Prestation > Service aux aînés > Aide aux proches
026 347 39 40

– GENÈVE

GE suis proche aidant, la page dédiée aux proches aidant·e·s de la République et canton de Genève
www.ge.ch
> Menu > Dossier > GE suis proche aidant

Rapport à son corps et image de soi

– JURA

La page dédiée aux proches aidant·e·s de la République et Canton du Jura

www.jura.ch

> Autorités > Administration > Département de l'intérieur > Service de l'action sociale (SAS) > Proches aidants

– NEUCHÂTEL

La page dédiée aux proches aidant·e·s de la République et canton de Neuchâtel

www.ne.ch

> Autorités > Département des finances et de la santé (DFS) > Service de la santé publique > Médico-social > Proches aidant-e-s

– VALAIS

Association Proches aidant·e·s Valais

www.proches-aidants-valais.ch

027 321 28 28 (Ligne d'écoute et de soutien)

– VAUD

Espace Proches

www.espaceproches.ch

0800 660 660 (Hotline Proches aidants)

La page dédiée aux proches aidant·e·s de l'Etat de Vaud

www.vd.ch

> Aides financières et soutien social > Proches aidants

Vivre signifie changer et... vieillir. La vieillesse fait partie du cours de la vie, mais elle implique de nombreux changements qui ne sont pas toujours faciles à accepter. Dans une société encore très axée sur l'image et la jeunesse, vieillir peut s'avérer d'autant plus difficile. Adopter une attitude positive et bienveillante vis-à-vis de cette nouvelle étape de vie et de soi-même participe au bien-être.

Accepter le fait de changer, reconnaître les aspects plus pénibles du vieillissement et ne pas les nier n'est pas facile. Ce cheminement demande un travail sur soi qui peut prendre du temps, mais ce travail d'acceptation peut déboucher sur une impression de renaissance. Dépasser les obstacles pour continuer à évoluer vous permettra de profiter pleinement des avantages de votre statut d'ainé·e.

Parler à vos proches de ce que vous ressentez vous fera prendre conscience que vous n'êtes pas le·la seule à avoir des craintes. Vous confier à votre entourage ou à un·e spécialiste vous permettra d'être accompagné·e dans ce cheminement et vous aidera à accepter cette situation. Il importe également de continuer à prendre soin de vous et d'avoir des habitudes de vie équilibrée (alimentation, activité physique, etc.).

RESSOURCE

La Fondation Senso5 propose conseils, informations et ressources pour bien vieillir

www.senso5.ch

> Seniors

Maintenir son indépendance

Avec l'âge, les capacités physiques changent et cela peut limiter les activités quotidiennes. Des difficultés, comme une mobilité réduite, peuvent affecter le moral. Le défi: garder son indépendance tout en acceptant ses nouvelles limites! Car même si les capacités physiques changent, d'autres plaisirs restent et de nouveaux peuvent apparaître. Chaque phase de la vie apporte son lot d'expériences positives, c'est pourquoi il est important d'essayer de rester active, mais de manière différente et adaptée.

Pour rester indépendant-e et mobile le plus longtemps possible, il est important de bouger. Si votre corps vous permet de continuer à pratiquer le sport que vous aimez faire, n'hésitez pas à poursuivre cette activité. Par ailleurs, la gymnastique douce, la marche ou la natation sont des activités qui aident à maintenir et à améliorer ses capacités.

Lorsque l'on est habitué-e à «se débrouiller seul-e», il peut être difficile de demander et d'accepter de l'aide pour les tâches courantes. L'intervention d'une aide à domicile implique de confier à d'autres les activités que l'on avait l'habitude de faire soi-même. Si vous en ressentez le besoin, il est néanmoins important de faire cette démarche.

RESSOURCES NATIONALES

Pro Senectute

www.prosenectute.ch

> Info – Quotidien et activités > Mobilité

www.prosenectute.ch

> Services > Aide à domicile

021 925 70 10

Bureau de prévention des accidents

www.bfu.ch

> Seniors > Éviter les chutes

031 390 22 22

Equilibre en marche

www.equilibre-en-marche.ch

Aide et soins à domicile Suisse

www.aide-soins-domicile.ch

0842 80 40 20

RESSOURCES CANTONALES

–

FRIBOURG

Le site de l'Etat de Fribourg

www.fr.ch

> Dans la barre de recherche > Mot clef «se faire soigner à domicile»

La Croix-Rouge fribourgeoise

www.croix-rouge-fr.ch

> Prestations > Services aux aînés

–
GENÈVE

Le site de la République et Canton de Genève

www.ge.ch

Menu > Santé, soins et handicap > Soins aux personnes âgées >
Réseau de soins genevois pour le maintien à domicile et
l'accompagnement des proches aidants

–
JURA

Le site de la République et canton du Jura

www.jura.ch

> Chemin de vie > Retraite > Prise en charge des personnes âgées

–
NEUCHÂTEL

L'Association Réseau Orientation Santé Social (AROSS)

www.aross.ch

> Qui êtes-vous > Bénéficiaires
032 886 90 90

–
VALAIS

Le site du canton du Valais

www.vs.ch


Organisation > Administration > Santé, affaires sociales et culture >
Santé > Pour les patients > Soins > Soins à domicile

–
VAUD

**Informations sur les prestations de soins
et d'aide à domicile sur la page dédiée de l'Etat de Vaud**

www.vd.ch

> Santé, soins et handicaps > Vivre à domicile



**TROUBLES
PSYCHIQUES
ET PHYSIQUES**

Troubles cognitifs

Avec l'avancée en âge, la mémoire peut devenir plus fragile. C'est une conséquence normale du vieillissement. Toutefois lorsque les oublis rendent la vie quotidienne difficile, ils peuvent être le signe d'un problème cognitif. Il est important d'en découvrir les causes et, si nécessaire, prendre des mesures pour tenter d'y remédier. Même s'il n'est pas possible de se protéger complètement contre ces problèmes, on peut faire beaucoup pour garder son cerveau en forme. Par exemple :

- Garder une attitude curieuse et l'envie d'apprendre de nouvelles choses
- Lire, faire des mots croisés ou jouer à des jeux de société
- Ecouter ou jouer de la musique
- Avoir une alimentation équilibrée
- Pratiquer une activité physique régulière
- Maintenir en forme notre «intelligence sociale» en ayant des contacts familiaux et amicaux fréquents

RESSOURCES

L'organisation Alzheimer Suisse

Avec ses 21 sections cantonales, il s'agit du premier interlocuteur pour les questions concernant la démence. Les personnes atteintes et leur entourage peuvent y trouver des conseils, un accompagnement et un soutien
www.alzheimer-suisse.ch
 058 058 80 20

Memo-info

Le site fournit des informations sur la démence et sa prévention, les possibilités de soutien à destination des personnes atteintes et de leurs proches
www.memo-info.ch

Consommation d'alcool, de médicaments et jeux de hasard et d'argent

Pour certaines personnes, la consommation d'alcool est un simple plaisir partagé avec ses ami·e·s. Pour d'autres, les médicaments, l'alcool ou les jeux de hasard et d'argent peuvent permettre d'oublier un quotidien difficile. Cela peut aussi être parfois une manière d'essayer de dépasser un mal-être, sans que cela soit toujours conscient.

La consommation d'alcool, de médicaments ou le jeu peut devenir plus importante au moment de la retraite (plus de temps, besoin de maintenir le lien social, de s'occuper). Les consommations d'alcool et de médicaments peuvent aussi augmenter à cause d'un deuil, lorsqu'une personne souffre d'isolement, de troubles du sommeil, de douleurs chroniques ou d'anxiété. Tout cela rend la vie plus difficile et cause un certain mal-être: c'est un cercle vicieux.

Un comportement excessif en matière d'alcool, de médicaments ou de jeux d'argent et de hasard n'aide en tout cas pas à aller mieux. D'autres ressources existent pour entretenir son bien-être psychique, par exemple mobiliser ses ressources individuelles, cultiver les relations sociales avec sa famille ou ses ami·e·s, ou participer à la vie de son quartier ou de sa commune.

RESSOURCES NATIONALES

La plateforme Addictions et vieillissements

www.addictions-et-vieillessement.ch

Sos jeu

www.sos-jeu.ch

0800 801 381 (Numéro d'appel gratuit et anonyme 24/24)

Addiction suisse

www.addictionsuisse.ch

> Aide-et-conseil

0800 105 105

En savoir plus sur sa consommation d'alcool

www.santebernoise.ch

> Thèmes A-Z > Alcool > MyDrinkControl – test d'auto-évaluation

www.consommationdalcool.ch

RESSOURCES CANTONALES

–

FRIBOURG

Dispositif cantonal d'indication pour les adultes

www.fr.ch

> Thèmes et prestations > Santé > Addiction et dépendance > Addictions: pour les personnes concernées et leur entourage

026 305 30 70

Fondation le Torry

www.letorry.ch

026 460 88 22

–
GENÈVE

Carrefour Addictions

www.carrefouraddictions.ch

022 329 11 69

Croix-Bleue Romande - section genevoise

www.croix-bleue.ch

022 320 41 00

Consultation tabac, alcool et autres substances (HUG)

www.hug.ch

> Patients & visiteurs > Services médicaux et consultations >

Abus de substances, alcool, tabac

022 372 95 37

Consultation Ambulatoire d'Alcoologie Psychiatrique (CAAP)

www.hug.ch

> Patients & visiteurs > Services médicaux et consultations >

Abus de substances, alcool, tabac

022 372 57 50

Centre Envol (Fondation Phénix)

www.phenix.ch

> Nos centres > Centre phénix envol

022 404 02 70

Université de Genève: programme «coach»

(suivi personnalisé) et application mobile Stop-alcool.ch

www.stop-alcool.ch

> À la une

–
JURA

Addiction Jura

www.addiction-jura.ch

032 421 80 80 (Delémont)

032 465 84 40 (Porrentruy)

032 484 71 30 (Clos-Henri)

–
NEUCHÂTEL

Addiction Neuchâtel

www.addiction-neuchatel.ch

032 886 86 00 (La Chaux-de-Fonds)

032 886 96 00 ou 032 886 86 10 (Neuchâtel)

032 886 86 50 (Fleurier)

0800 112 118 (Alcochoix+)

–
VALAIS

Addiction Valais

www.addiction-valais.ch

024 472 52 10 (Monthey)

027 723 60 66 (Martigny)

027 327 27 00 (Sion)

027 456 22 77 (Sierre)

027 948 49 00 (Viège)

–
VAUD

Fondation Vaudoise Contre l'Alcoolisme (FVA)

www.fva.ch

021 623 84 84

CHUV - Service de médecine des addictions (SMA)

www.chuv.ch/psychiatrie

> En bref > Services et Unités > Nos services: le Service de médecine des addictions - SMA

021 314 84 00

Brochure réalisée
par Santépsy.ch

Retrouvez toutes ces
informations sur notre site
internet dans la rubrique
«65+ & santé mentale»

www.santépsy.ch