

Les voyages forment la jeunesse... et aussi la vieillesse : élargissez votre espace de vie !

En psychologie, la notion d'espace de vie fait référence aux dimensions physiques, psychologiques (telles que la motivation, les compétences intellectuelles, les aspects affectifs...), environnementales et sociales qui reflètent notre capacité à nous déplacer et à interagir dans le monde réel. Si nous abordons ce thème aujourd'hui, c'est que plusieurs études récentes montrent que, globalement, les personnes dont l'espace de vie est étendu (c'est à dire, qui s'éloignent de chez elles, de leur quartier, qui vont visiter d'autres lieux...) vieillissent mieux sur le plan du cerveau et meurent plus tard que celles dont l'espace de vie est restreint à leur environnement immédiat (domicile et voisinage direct).

L'état de santé ne semble pas justifier ces différences. Par contre, la richesse de l'environnement (physique et social) et les activités des personnes semblent jouer un rôle, ainsi que des aspects de personnalité ou des capacités d'adaptation ou de flexibilité. Ces dernières sont en effet capitales pour faire face aux défis du vieillissement et de la vie actuelle, ainsi que pour continuer de s'ouvrir au monde et aux autres. Enfin, les déplacements dans un espace de vie plus large pourraient contribuer à un meilleur fonctionnement de certains systèmes corporels, et notamment le système cardiovasculaire, dont l'impact sur la santé tant physique que cérébrale est bien reconnu.

Il paraît donc essentiel, au niveau d'une communauté locale, de réfléchir aux mesures de prévention et de facilitation à mettre en œuvre pour permettre aux habitants – y compris les plus âgés d'entre eux - d'étendre et de diversifier leur espace de vie, de relations et d'expériences, tout au long de leur existence. Ces moyens peuvent concerner l'organisation sociale, l'éducation, l'accès à des services, l'aménagement urbain (par exemple, la proximité des arrêts de bus et le confort de ces derniers, le temps de traversée aux passages piétons, l'accès à des parcours de promenades) ou encore des initiatives communautaires. Cette problématique s'inscrit ainsi tout à fait dans les axes d'activités de VIVA et nous travaillons actuellement à de nouveaux projets en ce sens, que vous découvrirez prochainement dans ces colonnes.

Pour l'heure, nous vous proposons déjà de venir rejoindre notre groupe de marche, qui se réunit une fois par mois pour une balade et permet d'établir de nouveaux contacts pour des promenades plus régulières. La prochaine réunion aura lieu le vendredi 9 septembre à 14 heures à « La Solitaire » (la belle vieille maison qui se situe entre la bibliothèque municipale et le Collège De Saussure). Notez aussi sur vos calendriers la prochaine exposition de Lancy d'Autrefois, qui se tiendra du 1^{er} au 16 octobre à la Grange Navazza et concernera notamment les transports. Nous y proposerons un goûter d'antan (en collaboration avec l'atelier d'alimentation du Service des affaires sociales de notre ville) le mercredi 5 et un rallye intergénérationnel le samedi 15. Pour tout renseignement, appeler le 022 794 23 28.

« Il faut voyager pour froter et limer sa cervelle contre celle d'autrui » Montaigne

Anne-Claude Juillerat Van der Linden, présidente