



Internet : 9 seniors sur 10 sont désormais connectés!

Presque tous les seniors suisses sont en ligne, révèle une étude. Une véritable révolution, qui nécessite pourtant encore un accompagnement ciblé pour éviter que certains ne restent à l'écart du numérique.

En quinze ans, la fracture numérique chez les aînés suisses s'est résorbée à une vitesse impressionnante. C'est ce que révèle la nouvelle édition de l'étude « Digital Seniors 2025 » de Pro Senectute Suisse, qui dresse un portrait actualisé de la participation numérique des 65 ans et plus. Ces chiffres confirment une tendance profonde : les personnes âgées ont massivement rejoint l'univers numérique. En 2010, moins de 4 seniors sur 10 utilisaient internet. Aujourd'hui, ils sont 9 sur 10 à naviguer en ligne, avec une nette progression dans toutes les tranches d'âge. Cette transformation modifie non seulement leurs usages au quotidien, mais aussi leur manière de rester en lien avec le monde.

L'étude montre aussi que la limite d'âge des non-internautes continue de reculer. Ce sont les plus de 85 ans qui forment le principal noyau de non-utilisateurs. Et encore : 6 personnes sur 10 dans cette tranche d'âge sont connectées. Comme le souligne Alain Huber, directeur de Pro Senectute Suisse, cette évolution s'explique notamment par un facteur démographique : « Les

seniors qui ont été interrogés il y a cinq ou dix ans sont aujourd'hui plus âgés, mais ils ont gardé leurs compétences numériques. C'est une génération qui a évolué avec les outils. »

Un réflexe devenu quotidien

Les usages les plus courants sont aujourd'hui familiers : consulter ses e-mails, chercher des informations, lire les actualités, effectuer des achats ou gérer ses comptes bancaires en ligne. Le numérique accompagne désormais les démarches de santé, les déplacements (cartes et horaires) et même les loisirs. Une personne âgée sur cinq possède un bracelet électronique ou un assistant vocal, et ils sont de plus en plus nombreux à utiliser des montres connectées ou des services de robotique de ménage.

De la même façon, les moyens de paiement modernes ne sont plus l'apanage des jeunes générations : 89% des seniors utilisent un bancomat, 83% paient sans contact, 62% achètent leurs billets à une borne et 45% règlent leurs achats avec un

smartphone. D'ailleurs, selon Alain Huber, « de nombreux seniors apprennent à utiliser ces outils parce qu'ils en ont besoin dans la vie de tous les jours. Ils sont parfois contraints de s'adapter pour continuer à effectuer certaines démarches de manière autonome. »

Un tournant

L'un des constats les plus marquants est le renversement observé dans les habitudes d'information. Pour la première fois, les canaux numériques dépassent les supports traditionnels. Les seniors sont désormais 33% à privilégier les smartphones, tablettes ou ordinateurs pour s'informer, contre 30% via la télévision, 22% par la presse écrite et 15% par la radio. Comme le rappelle Alain Huber, « les outils eux-mêmes ont évolué. Pour les smartphones, par exemple, les écrans sont plus grands, les surfaces plus adaptées, ce qui facilite leur prise en main. » Ce basculement interpelle, notamment le service public, qui doit adapter ses offres pour rester en phase avec les nouvelles pratiques de son public âgé.

iStock, DR

Si 88% des 65-74 ans maîtrisent les compétences numériques de base, ce taux diminue nettement après 85 ans. Et certains seniors renoncent encore à utiliser le numérique : 44% d'entre eux estiment ainsi que la presse, la radio et la télévision leur suffisent, 37% trouvent cela trop compliqué, 31% ne voient pas l'intérêt de faire l'effort d'apprendre et 29% reçoivent les informations d'un proche.

Un accompagnement sur mesure

En 2025, être en ligne ne suffit plus. Il faut aussi comprendre, utiliser et maîtriser les outils numériques avec discernement. C'est pourquoi l'accompagnement individualisé reste essentiel. Les offres proposées doivent être adaptées à la vie quotidienne, faciles à utiliser et suffisamment intuitives pour ne pas décourager les novices. Proposer des contenus accessibles, mais aussi former, rassurer et créer des

« Une personne en bonne santé continuera à utiliser ces outils jusqu'à la fin de sa vie »

ALAIN HUBER,
DIRECTEUR PRO SENECTUTE



espaces de soutien, reste un enjeu social à part entière.

« Une personne en bonne santé continuera à utiliser ses outils numériques jusqu'à la fin de sa vie, mais il ne faut

pas oublier celles et ceux qui ont besoin d'aide. C'est pour cela que nous poursuivons nos efforts dans l'accompagnement personnalisé », conclut Alain Huber. Pro Senectute Vaud, par exemple, propose un appui de ce type, bénévole et gratuit sur une période limitée, aux personnes de 60 ans et plus qui éprouvent des difficultés avec les démarches administratives financières en ligne.

Soutenir les aînés dans cette transition, c'est leur offrir la possibilité de rester en lien avec le monde. Et si l'on en croit les résultats de l'étude, les efforts en ce sens portent leurs fruits.

MARTINE BERNIER

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

**INFOLINE PRO SENECTUTE :
058 591 15 15**

BIENNE

Rue Centrale 40
CP 940
2501 Bienne
Tél. 032 328 31 11
biel-bienne@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

FRIBOURG

Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

GENÈVE

Route de Saint-Julien 5B
1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

TAVANNES

Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

DELÉMONT

Rue du Puits 4
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

NEUCHÂTEL

Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
prosenectute.cf@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

VAUD

Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

VALAIS-WALLIS

Siège et centre d'information
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

La méditation a le vent en poupe

Apparue pour la première fois l'année dernière dans le programme de Pro Senectute Arc Jurassien, l'initiation à la méditation, proposée par Stephan Chopard, a rencontré un magnifique succès. Environ 80 personnes y ont participé, témoignant de l'intérêt croissant pour cette pratique accessible à tous, en tout temps, en tout lieu. À l'issue de ces premiers ateliers, de nombreuses voix se sont élevées pour demander à aller plus loin. Et elles ont été entendues : le prochain programme 2025-2026 proposera un cours d'approfondissement.

Réparti sur trois demi-journées, ce cours offrira aux participants la possibilité de consolider les techniques abordées lors du premier module, d'explorer des approches complémentaires et de renforcer la régularité de leur démarche. Il s'adresse à celles et ceux qui souhaitent intégrer plus durablement la méditation dans leur quotidien, tout en bénéficiant d'un accompagnement structuré et bienveillant.

La mise en place de ce nouveau cours témoigne d'un réel besoin : celui de ralentir, d'apprendre à mieux se recentrer et de développer un rapport plus apaisé au monde et à soi-même. La méditation, loin d'être une réponse toute faite, reste un outil précieux pour qui choisit de l'approcher.

MB

Pour découvrir
le programme en ligne :
arcjurassien.prosenectute.ch