



Feuille d'information 15

Promotion de la santé des personnes âgées

Faits et chiffres

Résumé

Les personnes âgées constituent le groupe démographique dont la croissance est la plus forte. Non seulement la population suisse vieillit, mais elle reste aussi plus longtemps en bonne santé. La promotion de la santé des personnes âgées entend stabiliser davantage la santé et le bien-être individuel des séniors, afin que ces derniers conservent une grande autonomie et une bonne qualité de vie le plus longtemps possible. Bien sûr, le nombre de maladies augmente avec l'âge. Mais grâce à des mesures ciblées, il est possible d'éviter ou de retarder le besoin d'aide, le handicap, les hospitalisations ou le placement en établissement médico-social des personnes âgées, ce qui contribue grandement à réduire les coûts de la santé et de l'action sociale.

1 Vieillesse démographique

Les personnes âgées constituent le groupe démographique dont la croissance est la plus forte et il n'y a jamais eu autant de personnes atteignant un âge avancé. En Suisse, les personnes qui prennent aujourd'hui leur retraite ont encore à peu près un quart de leur vie devant eux. Compte tenu du faible taux de natalité et de la hausse de l'espérance de vie, le vieillissement de la population va se poursuivre à l'avenir:

- Plus d'un quart de la population suisse aura plus de 65 ans¹ en 2045.
- Actuellement, 1,46 million de personnes en Suisse sont âgées de 65 ans ou plus et, d'ici 2045, elles seront 2,7 millions.

- Le nombre de personnes très âgées (80 ans et plus) devrait plus que doubler en Suisse d'ici 2045, en conséquence de quoi plus d'un million de personnes auront alors plus de 80 ans.
- Dès 2025, il y aura plus de personnes de plus de 65 ans que d'enfants et d'adolescents de moins de 20 ans.

Le vieillissement démographique est le résultat des progrès et des développements accomplis au cours du siècle dernier dans les domaines de l'alimentation, de l'hygiène, de la médecine, de la formation, du monde du travail et de la sécurité sociale. Les Nations Unies décrivent cet accroissement de l'espérance de vie comme «l'une des plus grandes

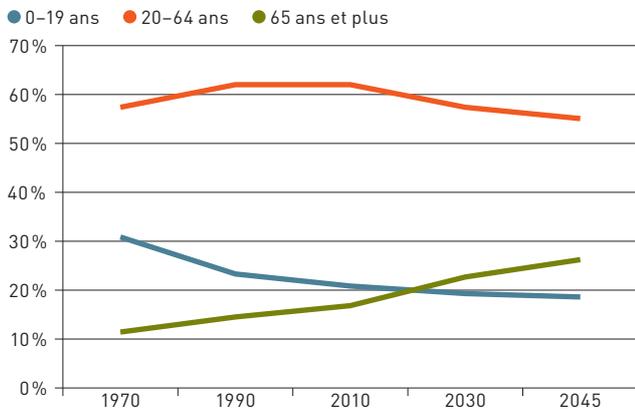
¹ Promotion Santé Suisse a décidé, à l'instar d'autres institutions, de fixer le début de la «vieillesse» à l'âge biologique de 65 ans. Cette valeur définie n'est pas associée à un événement de la vie comme le départ à la retraite. Il va sans dire que les limites d'âge biologiques dans ce contexte peuvent aussi faire l'objet de critiques compte tenu de la grande hétérogénéité en matière de santé observée dans le groupe des personnes âgées.

Table des matières

1 Vieillesse démographique	1
2 Les nombreux visages de la vieillesse	2
3 Santé et maladie des personnes âgées	3
4 Efficacité des mesures	5
5 Coûts liés à la maladie	6

FIGURE 1

Espérance de vie des personnes âgées – tendances et scénarios



Source: OFS (2015). Les scénarios de l'évolution de la population de la Suisse, 2015–2045. Actualités OFS. Neuchâtel: Office fédéral de la statistique, OFS (2015). Indicateurs de la structure démographique 1970–2014: www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index.html

avancées de l'humanité». Même une fois leur vie professionnelle derrière eux, les seniors constituent une ressource énorme pour la société. En tant que contribuables et consommateurs, ils participent non seulement financièrement au bien de la société mais, en plus, les retraités en bonne santé notamment s'engagent aussi souvent auprès de leur famille ou dans le cadre d'une activité bénévole.²

2 Les nombreux visages de la vieillesse

Il est difficile de normaliser l'âge et le vieillissement, car le processus de vieillissement et la situation de vie des seniors dépendent fortement des parcours individuels et des caractéristiques personnelles. Les gens ont des vies différentes, vieillissent différemment et doivent affronter des réalités différentes. Les personnes de 65 ans et plus constituent donc

un groupe de population très hétérogène. Chez les personnes du troisième âge (entre 65 et 79 ans) et du quatrième âge (80 ans et plus), les différences au sein d'une génération sont plus importantes qu'entre les générations.

Ce sont principalement les caractéristiques suivantes qui différencient les personnes âgées:

- **Conditions de logement:** aujourd'hui, la plupart des plus de 65 ans vivent chez eux. Seuls 6% des retraités sont pensionnaires d'un établissement médico-social, même si cette proportion monte à 18% pour les plus de 80 ans et à 60% pour les femmes de 95 ans et plus.
- **Conditions économiques:** c'est dans le groupe des personnes retraitées que l'inégalité de répartition des revenus et de la fortune est la plus marquée. 12% des bénéficiaires de rentes AVS en Suisse (180 000 personnes) doivent percevoir des prestations complémentaires pour couvrir les besoins vitaux minimum.
- **Education formelle:** aujourd'hui, les personnes très âgées ont plus rarement suivi des études supérieures que la génération du baby-boom, qui n'atteindra un âge très élevé qu'à partir de 2020.
- **Statut de migration:** la proportion de personnes âgées issues de l'immigration va augmenter. Près d'un quart de la population résidente actuelle entre 65 et 79 ans est née à l'étranger, et ce pourcentage est de presque 19% pour les plus de 80 ans.

Ces caractéristiques et d'autres encore influencent la santé des seniors et sont à l'origine de ressources, contraintes, chances et besoins différents. Aujourd'hui, on considère que ces différences en termes de santé sont plus importantes chez les personnes âgées que dans toute phase de vie précédente. La promotion de la santé est donc appelée à tenir compte de l'hétérogénéité des personnes âgées et à orienter son action en vue d'atteindre l'égalité des chances dans le domaine de la santé.³

² Indication détaillée des sources: Chap. 1 «Le vieillissement démographique dans le monde et en Suisse» (p. 18–20), dans: Weber, D. et al. (2016). Santé et qualité de vie des personnes âgées. Bases des programmes d'action cantonaux «Promotion de la santé des personnes âgées». Rapport 5, Promotion Santé Suisse.

³ Indication détaillée des sources: Chap. 2 «Les nombreux visages de la vieillesse» (p. 21–22), dans: Weber, D. et al. (2016). Santé et qualité de vie des personnes âgées. Bases des programmes d'action cantonaux «Promotion de la santé des personnes âgées». Rapport 5, Promotion Santé Suisse.

3 Santé et maladie des personnes âgées

Santé des personnes âgées

La santé, notamment chez les personnes âgées, ne signifie pas l'absence de maladies, de douleurs ou d'infirmités. Si les atteintes physiques et cognitives ont une influence sur la santé, il existe d'autres caractéristiques importantes de la santé des personnes âgées, notamment le bien-être subjectif, la satisfaction dans la vie et la capacité à gérer les défis sociaux, physiques et émotionnels. La santé découle ainsi du lien dynamique entre ressources et contraintes, internes et externes. Des données montrent que les personnes âgées en Suisse vivent non seulement plus longtemps, mais aussi plus longtemps en bonne santé. La bonne santé des seniors est illustrée entre autres par les données suivantes:

- **Espérance de vie en bonne santé:** en Suisse, entre 2008 et 2012, le nombre des années de vie en bonne santé passées en grande partie sans restrictions fonctionnelles ni handicaps a augmenté plus vite que l'espérance de vie. Aujourd'hui, les personnes de 65 ans peuvent encore vivre en moyenne 14,2 ans (femmes) et 13,6 ans (hommes) en bonne santé.
- **Etat de santé subjectif:** la grande majorité des plus de 65 ans en Suisse se sentent en bonne santé. 73% des 65-74 ans estiment être en bonne santé contre 4,6% seulement en mauvaise santé. 62% des personnes à partir de 75 ans considèrent leur santé comme bonne, tandis que 8% la jugent mauvaise.
- **Satisfaction dans la vie:** les personnes âgées sont généralement plus satisfaites de leur vie que les jeunes. Neuf retraités sur dix considèrent leur qualité de vie bonne à très bonne.
- **Energie et vitalité:** aucun autre groupe d'âge ne se sent aussi souvent rempli d'énergie et de vitalité que les 65-74 ans (72%). Seuls les 75 ans et plus présentent une énergie et une vitalité moindres que dans les autres groupes d'âge en moyenne.
- **Optimisme et bien-être:** l'optimisme et le bien-être augmentent avec l'âge et diminuent seulement chez les personnes très âgées. Entre 65 et 74 ans, 72% des personnes donnent des notes très élevées pour leur optimisme et leur bien-être. Ce pourcentage baisse à 55% à partir de 75 ans.

La promotion de la santé des personnes âgées s'engage à renforcer et stabiliser l'évolution positive de la santé des seniors. L'objectif est de faire en sorte que ces derniers puissent vivre les années de vie gagnées le plus longtemps possible en bonne santé et en bénéficiant d'une qualité de vie élevée. Non seulement cela augmente le bien-être personnel, mais cela permet aussi aux personnes âgées de continuer à jouer un rôle actif dans la société en fonction de leurs besoins personnels.

La maladie chez les personnes âgées

Si l'on tient compte des données sur la santé fournies ci-dessus, le vieillissement n'est pas nécessairement synonyme de maladie et de mauvais état général. Toutefois, les processus de dégradation biologique font partie du vieillissement et entraînent une hausse de la fréquence des maladies. Aujourd'hui, pour beaucoup, le cap des 80 ans implique une nette augmentation des maladies et des problèmes de santé. La figure 2 propose un classement des problèmes de santé contribuant le plus à la charge de morbidité en Suisse, tous groupes d'âges confondus.

Cet aperçu souligne la grande importance des maladies chroniques non transmissibles (MNT; en anglais non-communicable diseases, NCD) pour la société dans son ensemble. En Suisse, près de la moitié (49%) des plus de 65 ans disent souffrir d'une maladie chronique depuis au moins six mois. Actuellement, cinq groupes de MNT sont à l'origine en Suisse de près de 80% des cas de décès des personnes de 65 ans et plus:

Causes de décès principales les plus fréquentes des personnes de 65 ans et plus en Suisse

- Maladies cardiovasculaires (37%)
- Cancer (23%)
- Démence (10%)
- Affections des voies respiratoires (7%)
- Diabète (2%)

- **Maladies cardiovasculaires:** pour une personne hospitalisée sur cinq de 70 ans et plus, le principal diagnostic qui est posé est celui d'une maladie cardiovasculaire (notamment affections du cœur, des vaisseaux sanguins et de la circulation sanguine). Plus d'un demi-million de personnes de

65 ans et plus sont traitées chaque année pour cause d'hypertension.

- **Cancer:** en Suisse, quatre personnes sur dix vont être atteintes d'un cancer au cours de leur vie. Les cancers les plus fréquents chez les hommes sont le cancer de la prostate, des poumons et du côlon et chez les femmes, le cancer du sein, du côlon et des poumons. 90 % des personnes

concernées ont 50 ans et plus. Les personnes de 65 à 84 ans en particulier décèdent souvent de tumeurs malignes.

- **Affections chroniques des voies respiratoires:** 90 % des cas de décès dus à des affections chroniques des voies respiratoires (principalement maladies pulmonaires, inflammations pulmonaires, asthme) concernent des personnes de 65 ans et plus.
- **Diabète:** 9 % des femmes à la retraite souffrent de diabète, ce pourcentage étant de 14 % pour les hommes du même âge (65–74 ans) et de 18 % pour ceux à partir de 75 ans. Le diabète est un facteur de risque important pour la survenue de maladies cardiovasculaires.
- **Affections musculosquelettiques:** des maladies de l'appareil locomoteur (muscles, tendons, ligaments, os) sont diagnostiquées chez 15 % des personnes hospitalisées de 70 ans et plus. Près de 50 % des seniors souffrent de douleurs du dos et des reins. Chaque année, 15 à 20 % des personnes âgées suivent un traitement médical pour cause d'arthrose ou d'arthrite rhumatoïde.
- **Démence:** moins de 2 % des 65–69 ans souffrent de démence. Chez les 80–84 ans, ce pourcentage est de 13 % et, à partir de 90 ans, une personne sur trois est concernée. Actuellement, plus de 110 000 personnes sont atteintes de démence en Suisse, et 25 000 nouveaux cas font leur apparition chaque année.

FIGURE 2

Les 25 causes principales de la charge de morbidité en Suisse

2010	
1	Maladie cardiaque ischémique
2	Lombalgies
3	Dépression
4	BPCO
5	Chute
6	Attaque cérébrale
7	Cancer du poumon
8	Douleurs de la nuque
9	Diabète
10	Autres troubles musculosquelettiques
11	Automutilation
12	Alzheimer
13	Accidents de la route
14	Cancer du côlon
15	Cancer du sein
16	Migraine
17	Troubles anxieux
18	Toxicomanie
19	Asthme
20	Abus d'alcool
21	Arthrose
22	Infection des voies respiratoires inférieures
23	Cancer de la prostate
24	Autres maladies cardiovasculaires
25	Maladie rénale chronique

- Maladies transmissibles
- Maladies non transmissibles
- Blessures

Source: Institute for Health Metrics and Evaluation (2013). The Global Burden of Disease: Generating Evidence, Guiding Policy – European Union and European Free Trade Association Regional Edition. Seattle, WA: Institute for Health Metrics and Evaluation. Traduction et illustration propres.

Polypathologies des personnes âgées: souvent, les personnes âgées souffrent simultanément de deux maladies chroniques ou plus (multimorbidité). Les polypathologies augmentent fortement à partir du milieu de la vie. La présence simultanée de plusieurs maladies chroniques a des conséquences négatives sur l'autonomie et la capacité fonctionnelle, la gravité des pathologies et les coûts thérapeutiques.

Personnes souffrant simultanément de deux maladies chroniques ou plus en Suisse

- 13 % des 50–64 ans vivant dans des ménages privés
- 25 % des 65–79 ans
- 41 % des plus de 80 ans

Chutes et leurs conséquences: chaque année, près de 1300 personnes âgées décèdent en Suisse des suites d'une chute. Une personne sur quatre (25 %) à partir de 65 ans vivant dans un ménage privé suisse tombe au moins une fois par an, un pourcentage qui monte à 30 % chez les personnes de 80 ans et plus vivant chez elles de manière autonome.

Maladies psychiques: il est probable que 15 à 25 % des retraités souffrent d'au moins une maladie psychique (entre autres dépression, troubles anxieux, abus de substances et addiction, troubles du sommeil). Les maladies psychiques, notamment les dépressions, peuvent également conduire au suicide. En outre, l'isolement social et la solitude des personnes âgées sont des défis psychosociaux à l'origine de graves conséquences pour la santé.

La promotion de la santé des personnes âgées s'engage à ce que les maladies, les handicaps et la dépendance aux soins puissent être évités ou retardés. Les proches dispensant des soins aux personnes âgées doivent être aidés et soulagés.⁴

4 Efficacité des mesures

La santé et le bien-être des personnes âgées sont marqués par l'ensemble du parcours de vie de chaque individu. Une fois à la retraite, la santé peut encore être améliorée ou tout au moins préservée par le biais de mesures ciblées de promotion de la santé et de prévention.

L'apparition des maladies non transmissibles, qui représentent la majeure partie de la charge de morbidité des personnes âgées, est largement liée à des facteurs de risque physiologiques et conditionnés par le style de vie. Le manque d'activité physique, le tabagisme, la consommation excessive d'alcool ainsi qu'une alimentation déséquilibrée sont les principaux facteurs de risque liés au mode de vie. Ils peuvent par ailleurs être associés à des facteurs de risque physiologiques tels que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, le surpoids et le diabète. Il est donc recommandé de prendre ces facteurs de risque comme point de départ pour mettre sur pied des interventions prioritaires de promotion de la santé des personnes âgées. L'efficacité de mesures simples axées

sur le comportement est aujourd'hui scientifiquement prouvée pour (1) la prévention des chutes, (2) la promotion de l'activité physique, (3) la promotion de la santé psychique et l'intégration sociale, ainsi que pour (4) la promotion d'une alimentation équilibrée.

(1) La prévention des chutes: il est prouvé que les mesures de prévention des chutes chez les personnes âgées sont efficaces. La fréquence des chutes chez les seniors suivant des entraînements spécifiques peut ainsi être réduite de 30 à 50%. Après une chute, les personnes âgées qui pratiquent une activité physique présentent un moindre risque de blessures légères ou graves que les personnes du même âge qui ne font pas travailler leur musculature et leur équilibre. Ces résultats induisent un potentiel considérable de réduction des coûts, les dépenses occasionnées par les chutes de seniors en Suisse se montant à 1,4 milliard de francs. La prévention d'une fracture du col du fémur par exemple permet d'économiser des frais d'hospitalisation de 15000 francs.

(2) Promotion de l'activité physique: les mesures de promotion de l'activité physique des personnes âgées ont un impact extraordinairement élevé sur la santé et l'autonomie. L'activité physique permet aux seniors non seulement d'éviter ou de retarder l'apparition de nombreuses affections physiques et psychiques, mais exerce également une influence positive sur les maladies chroniques déclarées. Une activité physique régulière réduit le risque de chute, l'apparition et l'importance de la fragilité, prévient ou retarde la dépendance aux soins et à l'aide, et encourage également un mode de vie autonome. Les mesures de promotion de l'activité physique et de renforcement musculaire permettent de réduire jusqu'à 50 % les atteintes fonctionnelles et la dépendance au quotidien. Une activité physique régulière réduit de plus de 10 % le risque d'être atteint de démence et retarde de deux à trois ans l'apparition d'une démence.

(3) Promotion de la santé psychique et intégration sociale: il est prouvé que l'intégration sociale et l'activité physique régulière renforcent la santé psychique. La promotion d'un style de vie sain et actif, ainsi que des exercices de relaxation ont montré leur influence positive sur les personnes âgées souffrant

⁴ Indication détaillée des sources: Chap. 3 «Santé et maladie des personnes âgées» (p. 23–29), dans: Weber, D. et al. (2016). Santé et qualité de vie des personnes âgées. Bases des programmes d'action cantonaux «Promotion de la santé des personnes âgées». Rapport 5, Promotion Santé Suisse.

de dépressions et de troubles anxieux. Au niveau communal, des interventions en groupe telles que la mise en place de chorales réunissant des personnes du même âge permettent de maintenir et d'améliorer la santé psychique des personnes âgées. En pratique, la combinaison de plusieurs interventions axées sur le comportement s'est avérée particulièrement efficace. Ainsi, associer une activité physique et des rencontres, autrement dit la présence active au sein d'un groupe, permet d'obtenir des effets encore plus positifs sur la santé psychique qu'une activité physique pratiquée individuellement chez soi.

(4) Alimentation équilibrée des personnes âgées: le comportement alimentaire des personnes âgées peut être amélioré et mieux équilibré grâce à des interventions ciblées. L'alimentation des seniors est en lien avec la force musculaire, la prédisposition aux infections, les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète et la démence. Les interventions de promotion d'une alimentation équilibrée influencent donc positivement différentes fonctions physiques et psychiques. Par ailleurs, après une opération, les seniors présentant un bon état nutritionnel doivent être moins souvent réhospitalisés que les personnes du même âge souffrant de malnutrition ou de dénutrition. Les interventions dans le domaine de l'alimentation chez les personnes âgées réduisent par conséquent également les dépenses de santé.⁵

Conclusion

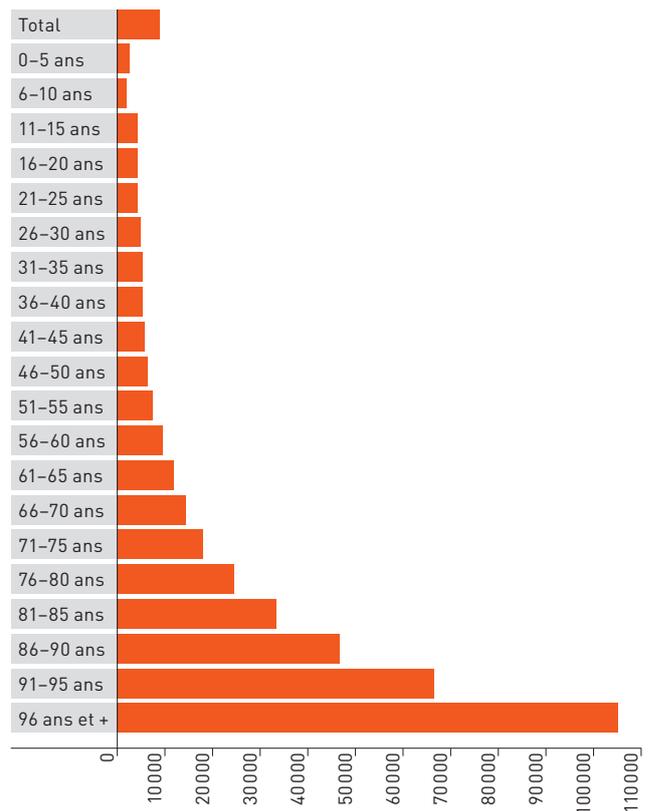
Une promotion globale de la santé des seniors augmente la probabilité que les personnes atteignant le troisième et le quatrième âge vivent longtemps chez elles de manière autonome et en bonne santé, soient socialement intégrées et bénéficient d'une qualité de vie élevée. Dans le même temps, la promotion de la santé des personnes âgées permet d'éviter les affections physiques et psychiques, de retarder les placements en établissements médico-sociaux et de réduire la dépendance aux soins. De plus, les seniors autonomes et en bonne santé sont mieux à même de contribuer à la vie sociale.

5 Coûts liés à la maladie

Une promotion efficace de la santé des personnes âgées permet de freiner considérablement la hausse prévue des coûts de la maladie, des soins et des infrastructures, car l'état de santé dans lequel les seniors vieillissent est déterminant pour les futurs coûts de la santé. Selon les pronostics actuels, le vieillissement de la population en particulier devrait entraîner une augmentation des dépenses des soins de longue durée et liées à l'âge, alors que les coûts dans le secteur des soins aigus seront comparativement moins affectés.

FIGURE 3

Coûts de la santé en 2013 par âge, en francs par habitant



Source: OFS (2015). Coûts de la santé par âge et par sexe, montant absolu et par habitant, 1997-2013. Consulté le 24 octobre 2015 sur le site http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/misc_tools/404.html

⁵ Indication détaillée des sources: Chap. 5 «Preuves de l'efficacité de la promotion de la santé des personnes âgées» (p. 35-36), dans: Weber, D.; Abel, B.; Ackermann, G.; Biedermann, A.; Burgi, F.; Kessler, C.; Schneider, J.; Steinmann, R. M.; Widmer Howald, F. (2016). Santé et qualité de vie des personnes âgées. Bases des programmes d'action cantonaux «Promotion de la santé des personnes âgées». Rapport 5, Promotion Santé Suisse.

Coûts liés à la santé et aux soins en fonction de l'âge:

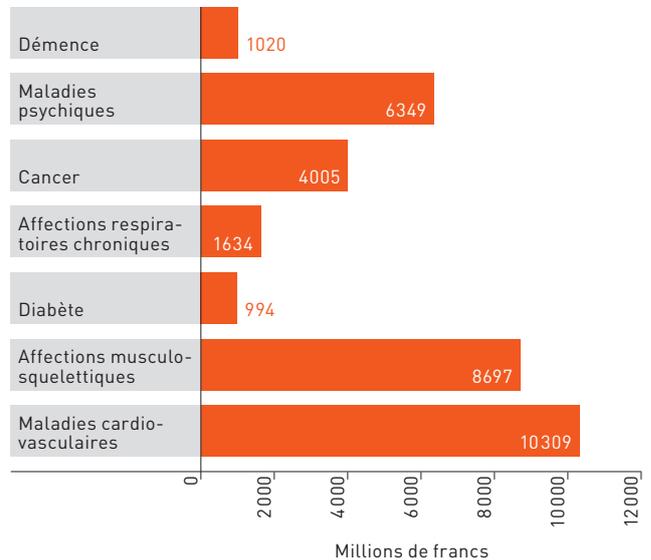
du fait des dépenses de santé élevées engagées généralement durant les dernières années de vie, les coûts moyens de la santé par habitant augmentent considérablement avec l'âge. A l'heure actuelle, près d'un tiers (30%) de l'ensemble des dépenses de santé sont générées par les 75 ans et plus (voir figure 3), qui ne constituent pourtant que 8% de la population globale. Le coût des soins de longue durée pour les plus de 65 ans (établissements médico-sociaux et soins à domicile) avoisine 9,5 milliards de francs, soit environ 14% des dépenses de santé globales.

Problèmes de santé générant des coûts: actuellement, les maladies non transmissibles tous groupes d'âges confondus sont responsables de 80% des coûts de la santé. Les groupes de maladies les plus fréquentes sont à elles seules à l'origine de plus de 50% des dépenses de santé. Les problèmes de santé les plus coûteux en Suisse sont les maladies cardiovasculaires, suivies des troubles musculosquelettiques et des affections psychiques (voir figure 4).

Potentiel d'économies: le fait de pouvoir éviter ou retarder le besoin d'aide, le handicap, les hospitalisations ou le placement en établissement médico-social (EMS) des personnes âgées permet de réduire considérablement les coûts de la santé et de l'action sociale. Aujourd'hui, par exemple, une seule année de moins passée en EMS représente une économie de plus de 100 000 francs par personne et la prévention d'une seule fracture du col du fémur permet d'éviter des frais d'hospitalisation de l'ordre de 15 000 francs. Dans le plan financier 2013–2015 de la législature, le Conseil fédéral part du principe qu'une amélioration de la santé des personnes âgées pourrait avoir un impact sur l'économie. L'étude parvient à la conclusion que la future hausse des dépenses dans le secteur de la santé pourrait être jusqu'à 40% moins élevée si le nombre des années de vie avec une santé déficiente et une dépendance aux soins pouvait être diminué (Colombier 2012/Conseil fédéral 2012). Une étude de l'Office fédéral de la statistique prévoit que les coûts de la santé en 2030 se monteront à quelque 123 milliards de francs pour une fréquence des maladies des personnes âgées comparable à aujourd'hui. Toutefois, si la santé des seniors arrive à être stabilisée plus longtemps, elle ne table plus que sur une hausse des dépenses de 111 milliards de francs, ce qui représente une économie annuelle potentielle d'environ 12 milliards de francs (Vuilleumier et al./Office fédéral de la statistique 2007).

FIGURE 4

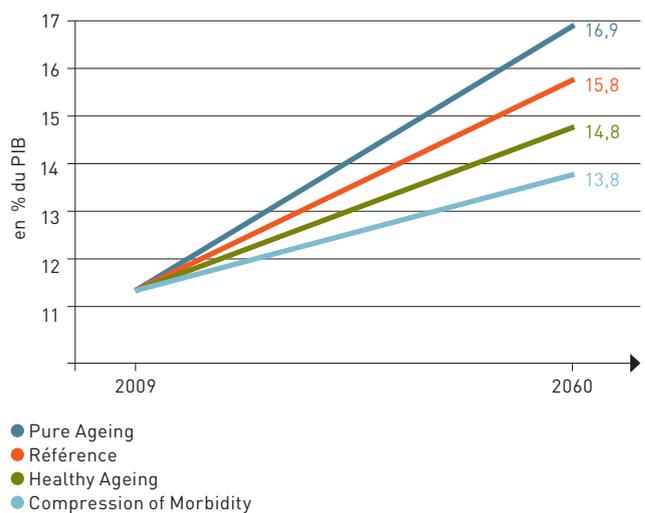
Coûts des maladies non transmissibles – groupes de maladies les plus fréquentes



Source: Office fédéral de la santé publique, bulletin 36/14, Berne, p. 584.

FIGURE 5

Dépenses totales du domaine de la santé



Source: Plan financier 2013–2015 de la législature, Annexe au message sur le programme de la législature 2011–2015 (2012), Confédération suisse, p. 160. Représentation interne.

Editeur

Promotion Santé Suisse

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, Feuille d'information 15

© Promotion Santé Suisse, juin 2016

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse

Dominik Weber, responsable de projets Programmes

Dufourstrasse 30, case postale 311, CH-3000 Berne 6

Tél. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00

office.bern@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch/publications

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 21 345 15 15, fax +41 21 345 15 45
office.lausanne@promotionsante.ch

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch