

Vieillissement...



LOIN D'ÊTRE DISSOCIÉ DES AUTRES ÉTAPES DE L'EXISTENCE, LE VIEILLISSEMENT FAIT PARTIE INTÉGRANTE D'UNE TRAJECTOIRE DE VIE. PEUT-ON S'Y PRÉPARER ? QU'EST-CE QUI FAVORISE UN VIEILLISSEMENT SEREIN ? MUTUEL SANTÉ FAIT LE POINT.

Vivre mieux le plus longtemps possible



LE VIEILLISSEMENT EN CHIFFRES

Alors que nous avons la chance aujourd'hui de vivre plus longtemps et en bonne santé, notre société rejette ses vieux. Et pourtant les personnes âgées, qui constituent notre mémoire vive, ont toujours été une boussole pour les jeunes générations.

La diminution de la fécondité et l'augmentation de l'espérance de vie ont contribué au processus de vieillissement des populations. En ce début du XXI^e siècle, le grand âge est devenu une étape normale de l'existence dans les pays occidentaux. Une fille sur deux qui naît aujourd'hui en France a une espérance de vie de cent ans, alors qu'au temps de Balzac une femme de 30 ans avait sa vie derrière elle.

L'amélioration de la qualité de vie, de l'hygiène et de la prise en charge médicale ont été à l'origine de ce recul de la mort. "On réussit désormais à éviter à chacun de nombreuses maladies alors que d'autres apparaissent de plus en plus tard. On mourra toujours de maladie, jamais de vieillesse", indique Robert Moulias (*Vieillir au XIX^e siècle - Une nouvelle donne*, ouvrage dirigé par Claude Jeandel, Ed. Universalis, 2004).

Ce que l'on pourrait considérer, à juste raison, comme une noble victoire de notre société moderne est devenu, paradoxalement, problématique. Aujourd'hui, chacun aspire à vivre le plus longtemps possible... tout en craignant de vieillir. "Jamais dans l'histoire l'homme n'a bénéficié d'une telle certitude de son horizon de vie, jamais pourtant il n'a paru aussi démuné sur la manière de

parcourir le chemin du berceau à la tombe" constatent Eric Deschavanne et Pierre-Henri Tavoillot (*Philosophie des âges de la vie*, Ed. Grasset, 2007).

DE L'ÂGE D'OR AU GRAND ÂGE

En 1950, un homme vivait en moyenne une dizaine d'années à la retraite. Aujourd'hui, il peut espérer couler de vieux jours pendant plus de vingt ans. Ce phénomène est totalement inédit dans l'histoire !

Actuellement, les personnes qui franchissent allègrement le seuil de la retraite sont les baby-boomers, issus de l'explosion démographique qui a suivi l'après-guerre. Cette génération mythique qui s'est engagée dans les grands mouvements collectifs des années 70 constitue une population exceptionnellement nombreuse. Symbolisant la force de l'âge, les "seniors" présentent aujourd'hui l'image de retraités actifs et consommateurs qui revendiquent leur droit à l'épanouissement personnel.

L'arrivée en force de ces seniors particulièrement dynamiques a relégué les plus âgés dans la catégorie des personnes âgées dites "dépendantes", qu'elles le soient ou non.

"La première partie de la vieillesse ayant été définie comme la négation de la vieillesse, prolongement de la vie adulte et temps d'accomplissement de soi, c'est logiquement la seconde qui est aujourd'hui considérée comme la « vraie vieillesse »", précise Vincent Caradec, sociologue (*Sociologie de la vieillesse et du vieillissement*, Ed. Nathan Université, 2001).

AGISME' : UNE CONSTRUCTION SOCIALE DE LA VIEILLESSE

À cette "vieillesse ennemie" est imputé un certain nombre de maux. On lui reproche d'être un poids pour la société, de coûter, d'être inutile...

Comme les sociétés primitives ont besoin d'un bouc émissaire pour renforcer l'unité du groupe, notre monde moderne rejette ses vieux ; dans une société individualiste où prévalent le progrès, la rapidité et l'efficacité, ils n'ont plus leur place.

La vieillesse étant trop souvent considérée comme un "naufrage", chacun s'applique alors à la retarder, à en masquer les effets... "L'exigence d'être soi-même a pris le pas sur l'impératif de faire son âge, au point que le fil naturel de l'existence semble être bouleversé : il faut devenir mature toujours plus tôt et rester jeune toujours plus tard...", soulignent Eric Deschavanne et Pierre-Henri Tavoillot (Philosophie des âges de la vie, Ed. Grasset, 2007)

Aujourd'hui, ce rejet de la vieillesse est si aigu que le terme d'âgisme' a été introduit dans le dictionnaire. "C'est la forme la plus banalisée et la plus répandue de la discrimination et du racisme", souligne Jérôme Pellissier, chercheur en gérontologie. Traiter quelqu'un de vieux est devenu une injure. Vieillir est péjoratif tandis que rajeunir est un compliment.

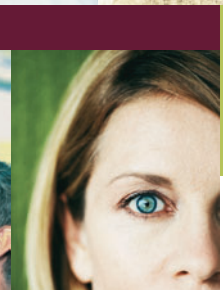
Aujourd'hui, il est tellement courant de dénigrer les vieux que personne ne s'en formalise plus, y compris les victimes. À force de s'entendre dire qu'elles sont inutiles et qu'elles représentent un poids pour la société, beaucoup de personnes âgées finissent par le croire et se sentir de trop !

Malgré ce bannissement des vieux, les sociologues constatent, paradoxalement, une solidarité intergénérationnelle et familiale très forte. Autrefois, les anciens transmettaient aux jeunes un savoir-faire, un métier, voire une terre, ce qui induisait des relations basées sur le respect et le devoir. Aujourd'hui, la petite fille enseigne à son grand-père les rudiments de l'ordinateur. Les relations entre ces deux générations sont plus affectives et complices.

VIEILLIR, C'EST SAVOIR S'ADAPTER

Contrairement à l'idée répandue, les personnes âgées vont bien. "Seul un quart des personnes de plus de 85 ans sont dans des situations dites de "dépendance", estime Jérôme Pellissier. La vieillesse ne doit pas être associée à la fragilité et la vulnérabilité, bien au contraire. Ce chercheur constate, en effet, qu'il s'agit d'une phase de l'existence où la personne doit affronter le plus de bouleversements. En dix, quinze ans, elle peut être confrontée à une cessation d'activité, un rôle de grand-parent, un déménagement, la perte d'un conjoint... Face à tous ces événements majeurs, les personnes âgées font preuve d'une grande capacité d'adaptation.

Le Pr Bernard Cassou, médecin et chercheur sur la santé et le vieillissement, s'insurge de son côté contre cette notion de "personne âgée" qui est trop entachée de connotations négatives. Il préfère plutôt parler de "personne qui a de l'âge". Séparer les différentes périodes de l'existence en groupes d'âges contribue à creuser le fossé entre les générations, au lieu de considérer le projet global d'une vie. La société attache à l'âge chronologique des caractéristiques qui ne sont pas forcément liées à cette période de la vie. "Vous avez des personnes de vingt ans qui ont un organisme comparable à celui d'un octogénaire et vice et versa", souligne le Pr Cassou.



CRÉDIT PHOTOS TERRALUNA

"Il s'agit d'une phase de l'existence où la personne doit affronter le plus de bouleversements..."



“Vieillir est d’autant plus difficile que la tyrannie du jeunisme impose de répondre aux canons esthétiques...”



EN QUÊTE DE SENS

Le vieillissement constitue une épreuve pour tous. C’est pourquoi on préfère souvent oublier l’âge de nos artères au profit de l’âge que l’on ressent ou que l’on paraît. Si le vieillissement est un processus continu, l’individu prend généralement conscience du nombre des années par à-coup, à l’occasion d’un événement apparemment banal ressenti comme un avertissement : une mauvaise chute, un ennui de santé, un anniversaire ou une remarque de l’entourage. “Il faut admettre une vérité dérangeante : on est vieux dans le regard des autres bien avant de l’être dans le sien”, note Benoîte Groult (*La touche étoile*, Ed. Bernard Grasset, 2006).

Vieillir est d’autant plus difficile que la tyrannie du jeunisme impose de répondre aux canons esthétiques qui associent la jeunesse à la beauté. “De nos sociétés ultramodernes les rides et la décrépitude sont bannies”, déclare le philosophe et pamphlétaire Régis Debray (interview dans *Le Point* 14 octobre 2004).

Cette prise de conscience de sa propre finitude³ provoque, selon les personnes, des réactions diverses : peur, douleur, accablement, nostalgie... “Que transmettre aux autres de cette expérience ? Sans doute qu’il faut se préparer, mais qu’il faut se préparer surtout à être surpris quand même”, raconte Gérard Mounin (*Etre vieux, de la négation à l’échange*, Ed. Autrement, 1991).

LE PROCESSUS DU VIEILLISSEMENT

Le vieillissement est une lente évolution qui se produit tout au long de la vie ; un processus continu qui “résulte de l’action conjuguée de facteurs génétiques et environnementaux”, précise le Pr Claude Jeandel.

Chaque individu se caractérise par sa marque génétique, présente en grande partie dès la naissance. Instable, notre génome est susceptible de modifications au cours de l’existence, dont certaines “surviennent sous l’influence de notre propre métabolisme, par le biais de la production de radicaux libres par exemple” explique ce professeur de médecine interne. Ces molécules instables peuvent être produites en excès, notamment sous l’influence de nos habitudes de vie : alimentation, alcool, tabac, sédentarité, exposition au soleil... L’excès de radicaux libres favorise ainsi la sénescence² et la survenue de certaines pathologies. De l’intérêt de réduire les facteurs de risque sur lesquels chacun peut agir.

Cependant notre vieillissement est influencé aussi par d’autres facteurs, a priori moins évidents, tel le niveau socio-économique ou la qualité des relations sociales. Au fur et à mesure qu’il avance en âge, l’individu peut aussi traverser des crises existentielles qui influent sur son mode de vieillissement. “Certaines personnes confrontées à ces événements tenteront davantage de les comprendre et d’agir, de les influencer plutôt que de se sentir impuissantes face à eux”, soulignent Joël Ankri et Isabelle Vedel (*Vieillir au XIX^e siècle - Une nouvelle donne*, ouvrage dirigé par Claude Jeandel, Ed. Universalis, 2004). En affrontant l’adversité, on recule les assauts des années.

Nous sommes donc inégaux face au vieillissement. “La sénescence² n’est pas une pente que chacun descend à la même vitesse. C’est une volée de marches irrégulières que certains dégringolent plus vite que d’autres”. (Howell, cité par Simone de Beauvoir dans *La vieillesse*, Ed. Gallimard, 1970).

LEXIQUE

1 - Agisme : néologisme créé en 1969 par R. Butter, gérontologue américain. La définition idéale est encore en cours d’élaboration. “L’agisme est la discrimination ou le rejet fondé sur les écarts d’âge. Il est à l’âge ce que le sexisme est au sexe, le racisme aux “races”, etc.” (Observatoire de l’Agisme) ou “On qualifie d’agisme toutes les formes de discrimination, de ségrégation, de mépris fondées sur l’âge” (Wikipédia 2008)

2 - Sénescence : mot de 1876, du latin *senescere*/vieillir. “Processus physiologique du vieillissement” (Petit Robert)

3 - Finitude : mot de 1933, “Le fait d’être fini, borné.” (Petit Robert)

CRÉDIT PHOTOS TERRALUNA



LA VIEILLESSE N'EST PAS UNE MALADIE

Comme tout événement majeur de l'existence, la vieillesse se prépare. Quant à vivre vieux, autant vivre le plus en forme possible ! Pour protéger son capital santé, il est important d'adopter des habitudes préventives le plus tôt possible. Comme le signale l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) "manger et bouger font partie des plaisirs de la vie... et jouent un rôle très important sur votre santé à partir de 55 ans".

IL EST CONSEILLÉ DE RESPECTER QUATRE PRINCIPES DE BASE :

- **Adopter une alimentation équilibrée**

En vieillissant, les besoins en minéraux et en vitamines sont plus importants. Grâce à leurs vertus anti-oxydantes, ils ont le pouvoir de neutraliser l'excès de radicaux libres. D'où l'intérêt de consommer des fruits et légumes (riches en vitamines) cinq fois par jour et de manger quotidiennement de la viande et du poisson (riches en sélénium et en zinc). Les besoins en protéines augmentent d'environ 20 % au fil des ans. Aux graisses animales, préférer les graisses végétales qui contiennent des oméga 3 ; ces acides gras dits "essentiels" favorisent la croissance et le renouvellement des cellules.

La consommation de lait et de ses dérivés, 3 à 4 fois par jour, associée à une activité physique, fournit la quantité de calcium suffisant pour lutter contre l'ostéoporose et ses conséquences (risque de fractures). Pain et féculents, qui apportent des glucides complexes, seront consommés à chaque repas.

- **Pratiquer régulièrement une activité physique**

Il suffit d'au moins 30 minutes de marche rapide tous les jours pour maintenir son capital musculaire, entretenir les fonctions cardio-vasculaires, respiratoires et protéger le capital osseux. Bien entendu, toute activité physique régulière, douce et plaisante est à privilégier (randonnée, aquagym, stretching, vélo...) selon les habitudes et les goûts de chacun.

“Quant à vivre vieux, autant vivre le plus en forme possible !”

Se dépenser physiquement est également bon pour les kilos superflus, ainsi que pour le moral ! Les personnes qui n'ont pas pratiqué de sport depuis longtemps iront au préalable faire une visite de contrôle chez leur médecin généraliste.

- **Eviter de fumer - boire avec modération**

- **Maintenir des activités sociales**

Elles permettent de réduire l'isolement, facteur de dépression et de dénutrition.

LA SANTÉ C'EST AUSSI LE PLAISIR

Dès l'âge de 50 ans, il est conseillé, à titre préventif, de procéder à des examens de contrôle réguliers de son état de santé (check-up). Mais bien vieillir, c'est avant tout se faire plaisir, jouir des instants agréables de la vie : savourer un bon plat, boire un petit verre, marcher dans la nature, discuter avec un ami... relève le Pr Bernard Cassou qui privilégie les "facteurs de vie" aux "facteurs de risque". Prévenir le vieillissement ne doit pas se réduire, selon lui, à la seule approche médicale. Loin d'être une finalité, la prévention constitue un moyen pour se sentir bien avec soi-même et avec les autres. Il est important d'adapter son mode de vie aux changements inévitables de son corps.



VIEILLESSE, LA TRAJECTOIRE D'UNE VIE

Viellir, c'est accepter de perdre. Au fil des ans, la personne doit affronter les profonds changements qui s'opèrent dans son corps et dans son esprit. Le Dr Gérard Le Gouès, psychiatre, l'évoque en termes imagés : "Comme la montgolfière est délestée de ses poids au fur et à mesure qu'elle prend de la hauteur, l'être vieillissant fait le deuil d'une partie de lui-même pour devenir autre".

Cette étape de l'existence est totalement inédite parce qu'on n'est pas préparé au renoncement, à la frustration. Au crépuscule de sa vie, la personne doit faire preuve d'un esprit inventif pour s'ajuster à cette nouvelle réalité et accepter sa finitude.



EVITER LE DÉNI

Le vieillissement est une bataille qui se gagne tous les jours. Certaines personnes, enfermées dans un idéal physique, ont beaucoup de mal à accepter de vieillir. Ayant investi leur existence sur le corps, la beauté, la séduction - des valeurs périssables -, elles s'accrochent avec l'énergie du désespoir à cette jeunesse qui leur file entre les doigts, notamment en usant d'artifices.

Le lifting peut être une solution, à condition de le pratiquer le plus tard possible. Ces interventions qui ont une durée de vie limitée ne procurent pas toujours les résultats escomptés. "Certaines chirurgies lissent le visage, au point de le transformer en masque japonais, sans expression, sans vie...", raconte le Dr Le Gouès.

Quiconque dénie son vieillissement "s'enferme dans une excitation dangereuse qui risque fort de gripper les rouages de sa machine et de provoquer des accidents", ajoute-t-il.

"Bien vieillir,
c'est accepter
l'imprévu du présent,
sans regretter
les acquis du passé."

UN CHEMIN VERS L'ESSENTIEL

Perdre, c'est également gagner. En renonçant à des aspects familiaux d'elle-même, la personne qui avance en âge lâche prise sur l'accessoire, les intérêts secondaires pour se rendre disponible à l'essentiel ; elle acquiert ainsi une plus grande unité intérieure. "Cette transcendance, cette sublimation enrichit la personne et son entourage", précise le psychiatre.

La vieillesse constitue le prolongement de notre vie d'adulte. Une personne épanouie, qui a pu se réaliser durant les années précédentes, a toutes les chances de réussir cette ultime étape de l'existence.

"Bien vieillir, c'est accepter l'imprévu du présent, sans regretter les acquis du passé. L'angoisse du futur et la nostalgie sont les deux ingrédients qui mènent de façon certaine à une fin de vie difficile", estime le Pr Bernard Cassou.

Parler du vieillissement, c'est également aborder la mort. Quand on est jeune, on l'oublie. La personne qui vieillit a renoncé à une certaine éternité. Elle porte alors un autre regard sur les événements de son existence, plus chargé, plus intense, mais également plus détaché. "Je crois qu'à tout âge de la vie, il faut savoir se détacher et participer", estime Edgar Morin (Etre vieux, de la négation à l'échange, Ed. Autrement, 1991).



“ Une personne disposant d’une bonne assise narcissique est davantage armée pour affronter le vieillissement”, précise le Dr Le Gouès. L’estime de soi est un capital précieux qui permet de mieux accepter les limites imposées par l’âge.



CREDIT PHOTOS TERRALUNA

INVESTIR DANS DE NOUVELLES ACTIVITÉS

Fragilisée par le déclin de ses forces, par la baisse de son pouvoir de séduction, la personne âgée est en effet tentée de se replier sur elle-même. Pour pallier ces défaillances, l’individu qui s’aime suffisamment trouvera des relais précieux dans lesquels il pourra s’investir avec sérénité. Suivre un atelier de poterie, se livrer à des travaux de jardinage, redécouvrir un auteur oublié, reprendre une passion délaissée à cause de la vie professionnelle... sont autant d’activités qui ont le pouvoir de réalimenter le narcissisme.

A chacun son remède ! Après leur départ en retraite, certaines personnes consacrent également du temps à des activités bénévoles qui peuvent, dans certains cas, avoir un lien avec leur profession antérieure.

FAVORISER LES ÉCHANGES

Il est essentiel également de privilégier les contacts. L’investissement le plus satisfaisant consiste, selon le Dr Le Gouès, à “multiplier les échanges affectifs et intellectuels avec les jeunes pour leur transmettre une partie de soi-même”. Il s’agit de gagner en échanges ce que l’on perd en vieillissant. C’est le cas, par exemple, des enseignants à la retraite qui transmettent leur savoir ou des anciens sportifs qui jouent le rôle de coach auprès des jeunes espoirs. Un adulte âgé qui compte aux yeux des générations montantes se sent ainsi valorisé ; il accepte alors plus facilement les renoncements inhérents à son âge.

De même, les personnes qui ont eu la chance d’avoir des grands-parents ou des adultes référents présents et aimants se souviennent d’eux avec beaucoup de tendresse. Mesurant la richesse de ce cadeau inestimable, ces adultes éprouvent à leur tour le besoin de dispenser leur affection aux jeunes. C’est ainsi que peut s’instaurer une boucle vivante où toutes les générations se réunissent dans un même élan affectif.

LES LIENS INTER-GÉNÉRATIONS MOINS SPONTANÉS

Certaines personnes âgées se replient davantage sur elles-mêmes, faute de pouvoir échanger, rencontrer du monde. Les petites épiceries de village ou les bureaux de poste sont définitivement clos. Dans les immeubles des grandes villes, les loges de concierges ferment également les unes après les autres. Autrefois, parents et grands-parents habitaient le même village, le même quartier, voire la même maison, ce qui favorisait la spontanéité des liens entre générations. Aujourd’hui, la distance géographique oblige beaucoup de familles à organiser et programmer longtemps à l’avance les échanges entre les générations, notamment à l’occasion des vacances scolaires, ce qui en limite le côté “naturel”.



S'ADAPTER AUX CHANGEMENTS

Ce n'est qu'en 1976 qu'Arthur Rubinstein prit la décision de mettre fin à sa carrière. Il avait... 90 ans ! Comment cet immense pianiste a-t-il pu se produire en public jusqu'à cet âge canonique ? En déployant une triple stratégie qui a été mise en lumière par deux psychologues, Paul et Margret Baltes : sélection, optimisation et compensation.

Il a réduit son répertoire en le limitant à quelques morceaux (sélection) ; il s'est davantage entraîné (optimisation) et il a ralenti le rythme avant les mouvements rapides qu'il ne pouvait plus jouer aussi vite qu'auparavant afin de produire un contraste (compensation). C'est ce que les auteurs appellent "optimisation sélective avec compensation". Pour bien vieillir, il faut accepter de vivre autrement et s'adapter à ses déficits.



JAMAIS TROP VIEUX POUR AIMER...

Il n'y a pas d'âge pour exercer ses talents, tout comme il n'y a pas d'âge pour aimer. La partition de la sexualité se joue également sur le mode mineur, mais avec tout autant d'intensité. Comme l'affirme le Dr Gérard le Gouès : le désir n'a pas d'âge". Contrairement aux animaux, l'être humain dispose d'une sexualité à la fois physique et mentale. Le désir corporel peut donc être dissocié des fantasmes, rêves et désirs qui peuplent notre univers psychique. "Même dans les maisons de retraite, les personnes font des rêves érotiques" raconte le Dr Le Gouès. Les rencontres ne sont pas rares. En vieillissant, la vie sexuelle continue à être très riche, pourvu que la personne intègre les nouveaux changements corporels. Une sexualité où les gestes seront plus lents, plus tendres... hors des sentiers battus de la performance et de la fréquence. Une sexualité plus libre où chaque partenaire sera encore plus à l'écoute de l'autre.

Bibliographie

A LIRE

- Sociologie de la vieillesse et du vieillissement
Vincent Caradec - Ed. Nathan Université, 2001
- Etre vieux, De la négation à l'échange, Ouvrage collectif
Ed. Autrement, 1991
- De la vieillesse à la mort, Henri Danon Boileau
Ed. Poche, 2002
- Le plan vermeil, Modeste proposition, Régis Debray
Ed. Gallimard, 2004
- Philosophie des âges de la vie
Eric Deschavanne et Pierre-Henri Tavoillot
Ed. Grasset, 2007
- La touche étoile, Benoite Groult - Ed. Grasset, 2006
- Vieillir au XIX^e siècle, Une nouvelle donne
Ouvrage dirigé par Claude Jeandel
Ed. Le tour du sujet, Universalis, 2004
- Le psychanalyste et le vieillard, Dr Gérard Le Gouès
Ed. Puf, 1991
- Un désir dans la peau, La chirurgie plastique sur le divan
Dr Gérard Le Gouès - Ed. Hachette, 2004
- Humanitude, Yves Gineste, Jérôme Pellissier
Ed. Armand Colin, 2007
- La guerre des âges, Jérôme Pellissier
Ed. Armand Colin, 2007

CARNET D'ADRESSES

- Centre de liaison, d'étude, d'information et de recherche sur les problèmes des personnes âgées (CLEIRPPA)
86 avenue de Saint-Ouen, 75018 Paris
Tél : 01 40 25 49 60 - www.cleirppa.asso.fr
- Fondation nationale de gérontologie (FNG)
49, rue Mirabeau - 75016 Paris
Tel : 01 55 74 67 00 - www.fng.fr
- Le guide nutrition à partir de 55 ans.
La santé en mangeant et en bougeant - Inpes
Institut national d'éducation et de prévention pour la santé
www.inpes.sante.fr
- Observatoire de l'âgeisme - www.ageisme.fr
- Internet www.seniorscopie.com
La lettre d'informations professionnelles de Notre temps
- www.seniorplanet.com

Nous remercions pour leur précieuse collaboration :
les Pr Bernard Cassou et Claude Jeandel,
le Dr Gérard Le Gouès et Jérôme Pellissier.

Une société qui rejette ses vieux est une société qui vieillit mal. Reconnaître la place et le rôle de la personne âgée constitue aujourd'hui un enjeu majeur pour favoriser la solidarité entre les générations et promouvoir l'égalité d'accès au vieillissement réussi pour tous.