

# De l'art de bien vieillir

«Vieillir est le seul moyen de vivre longtemps», disait Hugo von Hofmannsthal à une époque où l'on était vieux à 46 ans. Dans l'intervalle, l'espérance de vie a presque doublé. A l'âge de la retraite restent à vivre beaucoup d'années – dont un nombre grandissant en bonne santé – auxquelles il s'agira de donner du sens. Certains en profitent pour disputer à plus de 80 ans des marathons ou faire du saut en parachute. Après les années passées à travailler et à élever ses enfants, refont soudain surface ses propres envies. «Mais c'est aussi le moment où ressurgissent des éléments communautaires conduisant à de nouvelles formes d'habitat telles que les communautés de vie pour personnes âgées et les maisons généra-

ou font des remplacements de congés, et cela rime parfaitement avec le fait que certaines fonctions cérébrales, parmi lesquelles la reconnaissance des mots, se conservent jusqu'à un âge très avancé.

## Les hommes vieillissent autrement que les femmes

En avançant en âge, les hommes et les femmes adoptent des modes de vie pouvant différer de façon spectaculaire. En Suisse, les femmes représentent aujourd'hui près de 80% des plus de cent ans. Cela s'explique en partie par des différences biologiques: les femmes ont un système immunitaire plus performant et les hommes une hygiène sanitaire laissant souvent à désirer. Elles sont également plus actives qu'eux sur les réseaux sociaux et voient plus régulièrement un médecin. Pour les hommes vivant en couple stable s'ensuit une espérance de vie plus longue. Avec l'âge, le rythme du sommeil se modifie et s'écarte de plus en plus de la norme. Aussi François Höpflinger conseille-t-il pour l'harmonie du couple de suivre les préconisations des gérontologues et de faire chambre séparée à partir de 50 ans.

## Une retraite qui n'en est plus une

Nous vivons plus longtemps et cela se voit: sur les anciennes photos, les gens de cinquante ans en paraissent quatre-vingt. Mais cela ne s'arrête pas à l'apparence. François Höpflinger: «Les seniors actuels sont beaucoup moins seuls, moins fatigués, moins tristes. Ils se sentent en meilleure santé et cultivent plus souvent de vraies amitiés.» Les seniors n'ont jamais été aussi actifs que de nos jours. Ils vivent cette partie de leur vie avec beaucoup d'engagement, apprennent des langues, font du sport et se mettent à jouer d'un instrument de musique. Ils s'alimentent sainement et prennent soin de leur corps. Mais François Höpflinger met également en garde contre cette optimisation de soi, qui peut facilement tourner au diktat moral. C'est, dit-il, le revers de la médaille. Une société qui fait de l'action une religion stigmatise forcément toute personne qui ne suit pas le mouvement. Elle fera volontiers passer pour mou et indolent celui qui aime à prendre parfois du bon temps. Celle qui ne fait pas tous les jours du



Les seniors n'ont jamais été aussi actifs qu'aujourd'hui. Ils font attention à ce qu'ils mangent et font régulièrement du sport.

Source: Keystone

tionnelles», dit le sociologue François Höpflinger. Etudiant depuis plus de vingt-cinq ans les problématiques de la vieillesse et des relations intergénérationnelles, il en est un des plus fins connaisseurs. Les activités culturelles ont, elles aussi, la cote parmi les seniors, qui, plus que jamais, mènent de front aspirations personnelles, activités en commun et apprentissages. Il est tout à fait courant pour eux de randonner au Népal, d'y soutenir des projets sociaux et d'en apprendre en plus la langue et la culture, note François Höpflinger. «Nous vivons en application du principe obsolète selon lequel éducation, vie professionnelle et retraite doivent se suivre, alors qu'apprendre, être actif et se reposer devraient aller de pair toute la vie durant», explique-t-il. Il est notoire qu'un nombre croissant de retraités travaillent aujourd'hui à la demande



François Höpflinger, sociologue

Source: mäd

Apprendre toute sa vie durant: de plus en plus nombreux sont les seniors qui entreprennent des formations.

Source: Keystone

sport se verra reprocher de négliger sa santé et de s'en remettre entièrement en la matière à l'Etat-providence. On cherche à nous faire croire que chacune et chacun de nous est personnellement responsable de son apparence et de sa santé, alors que le vieillissement dépend en réalité de tant de facteurs et qu'il est non seulement permis mais souhaitable de savoir se reposer.

#### Pour bien vieillir

La sécurité économique, une vie sociale stable et des activités modérées, voilà ce qu'il faut pour bien vieillir. Les traits de caractère jouent, eux aussi, un rôle important. «Avoir de la résilience, savoir faire sa paix avec le passé, être ouvert aux nouveautés, être curieux sont des choses qui comptent énormément», dit François Höpflinger. Qui comptent et qui s'apprennent. Dans une société qui change aussi vite que la nôtre, les gens qui parviennent à rester dans le coup se sentent forcément plus à l'aise et mieux acceptés.

Et comment vieillira-t-on d'ici quelques années? François Höpflinger: «Ce sera forcément différent. Les gériatres et les médecins eux-mêmes s'étonnent de voir que les choses continuent d'évoluer, fût-ce au plus grand âge.» L'étude sur les centenaires réalisée par l'université de Heidelberg montre que les facultés mentales et de pensée des centenaires nés en 1912 étaient net-

tement supérieures à celles mesurées quelques années auparavant chez les centenaires nés en 1901. François Höpflinger résume de la façon suivante ce que l'on peut en dire pour les générations à venir: «Même à un âge auquel on pourrait penser qu'existent des limites biologiques se dessinent encore des changements. Il se pourrait tout à fait que les prochaines générations connaissent des processus de vieillissement complètement différents de ceux d'aujourd'hui.» Le temps dira quelle en est exactement la nature.

