

-

Après la conférence du professeur Somme : Vieillir, est-ce si grave ?

Conférence délocalisée à la salle Multifonctions de Grâces pour inaugurer la saison 2019-2020. Cela n'a pas découragé nos adhérents qui s'étaient déplacés en nombre : à l'arrivée, il y avait, bien sûr, les cartes à récupérer pour beaucoup, mais c'est aussi très certainement le sujet qui avait attiré la foule dans la salle où des chaises ont dû être rajoutées.

Dès sa prise de parole, le professeur Somme précise qu'il a un peu « adouci » le titre initial qui était « Vieillir, est-ce si horrible ? » et demande à l'auditoire de ne pas confondre l'ennemi : les maladies et le vieillissement, ce dernier ne constituant pas une pathologie et ne provoquant pas, en lui-même, de handicap.

Il rappelle qu'aujourd'hui, on est dans le règne des maladies chroniques qui, toutes, supposent un temps d'exposition, ce qui explique qu'on les rencontre plus fréquemment chez les sujets âgés. Par exemple, la dégénérescence maculaire que l'on dit « liée à l'âge » n'est pas liée à l'âge, mais est une maladie chronique dont la fréquence augmente avec l'âge.

Biologie et vieillissement

La question est posée : sommes-nous faits pour performer ? Le meilleur créneau pour performer reste, bien évidemment de 20 à 30 ans, mais désormais s'affrontent deux visions antagonistes : La médecine antivieillescence « anti-aging » et la médecine du vieillissement « for the aged ». Le meilleur exemple en est donné par l'attitude des médecins face à la ménopause : traitement hormonal substitutif fortement conseillé pour les premiers et discours négatif face à ce traitement pour les seconds qui pensent même que ce « passage obligé » est une chance.

Les facteurs influant longévité et santé sont nombreux :

- gènes,
- nutrition,
- style de vie,
- environnement,
- statut socio-économique,
- attitude,
- « chance ».

Une constatation est faite : les super-centenaires meurent aux alentours de 115 ans et il n'y aura personne de 130 ans en 2025. Il faut donc se méfier des prédictions de « brillants » scientifiques qui annoncent qu'existent déjà, sur terre, des individus qui vivront mille ans !!!

L'image sociétale du vieillissement

Une série de tests proposés, à la salle, par le professeur Somme attestent de notre mauvaise vision de la société : nombreux sont ceux, par exemple, qui pensent que la population française de plus de 70 ans est beaucoup plus importante qu'en réalité (seulement 13,4%), que les spectateurs du Bataclan étaient beaucoup plus jeunes (36 ans en moyenne) ou encore, que le pourcentage d'hommes indépendants de plus de 80 ans est très faible alors qu'il est de 50% !

Un autre domaine qui montre notre méconnaissance de la réalité concerne les coûts de santé et le vieillissement.

De 1992 à 2000, les dépenses liées aux pratiques ont augmenté de 59% et celles liées au vieillissement seulement de 3% ; ce qui explique cette surenchère c'est l'évolution de la médecine ; le problème n'est pas le vieillissement, mais le choix politique qu'on veut pour la société. Le meilleur exemple est peut-être l'opération de la cataracte, très peu pratiquée autrefois et extrêmement fréquente de nos jours. Nous avons donc une image faussée du vieillissement et des moyens sociétaux et une surévaluation des aspects négatifs de ce vieillissement.

Les stéréotypes liés à l'âge

Un stéréotype est une association, en partie consciente et en partie inconsciente, de concepts, de pensées, d'images, tout faits et véhiculés sans réflexion.

Différents exemples pris aussi bien chez des étudiants que chez des sujets âgés montrent que si on active le stéréotype, il se réalise.

Un stéréotype concernant les personnes âgées consiste à leur associer les termes

- envahissantes,
- mourantes,
- dépendantes,
- isolées ou en maisons de retraite,
- coûtent cher.

On peut, au contraire, activer des stéréotypes positifs liés à l'âge pour amoindrir les effets des stéréotypes négatifs :

- expérience
- transmission
- valeurs
- engagement

Nous n'avons pas les moyens de nous passer de nos personnes âgées, ne serait-ce qu'au niveau des associations.

Il faut bien se convaincre qu'on ne doit pas aider « les vieux » avant le besoin et qu'il ne faut pas, à tout prix, les « dépister » ; au contraire, il faut insister sur le plaisir.

Et c'est sur ces mots

« Prenez du (et goûter au) plaisir à (de) vieillir et prenez du (et goûter au) plaisir à (de) faire du bien. » que le professeur Somme termine une conférence qui n'a laissé personne indifférent et a fait place à de nombreuses questions et témoignages.

Merci à lui.

