

Bien vieillir ?

« **B**ien vieillir » n'est-ce pas le souhait de chacun d'entre nous pour tenter de repousser les effets du vieillissement, dont on redoute qu'il n'altère certaines de nos facultés physiques et mentales, et auquel tout être vivant est un jour ou l'autre confronté.

Cependant ce désir du « bien vieillir » revêt une acuité renouvelée dans nos sociétés développées suite aux études de nos démographes et statisticiens, qui tous prévoient une croissance rapide du nombre et de la proportion des personnes âgées au milieu du siècle prochain en raison de deux causes cumulées :

- l'allongement de la durée de la vie (l'espérance de vie a fait en un siècle un bond de trente ans pour les hommes et de trente-cinq ans pour les femmes) a pour effet que vivent ensemble quatre générations et que chaque génération parvient à des âges plus élevés que la génération précédente ;

- en second lieu, les générations du baby-boom de l'après-guerre arriveront progressivement à l'âge de la retraite à partir de 2005-2010.

On prévoit donc que la population âgée des plus de 60 ans, qui s'élève à 11 millions en 1990 atteindra 14 millions en 2010 et 17 millions en 2020.

Mais direz-vous, cette perspective est lointaine et beaucoup d'entre nous ne la verrons pas se réaliser. Dès aujourd'hui, on constate des changements de comportement de cette catégorie sociale qu'on

appelle les « vieux » au XIX^e siècle, les « anciens », les « aînés » et aujourd'hui les « seniors ».

Or malgré le contexte difficile de crise économique, un souci de « bien vieillir » anime la population des plus de 60 ans, repère statistique facile, car il s'agit de l'âge légal de départ à la retraite, à laquelle se rattachent beaucoup de personnes (en grande partie des hommes) cessant leur activité à partir de 55 ans par des mesures anticipées de préretraite.

Remarquons que le concept de la retraite, tel qu'il est appliqué en France n'a été intégré qu'à une époque récente dans notre système de protection sociale, fondé sur la solidarité au lendemain de la Guerre 39-45, comme le moyen de prévenir le risque inhérent à la vieillesse. Les Français y sont très attachés s'agissant d'une conquête sociale majeure.

Y a-t-il des recettes pour bien vieillir ?

Existe-t-il un nouveau modèle de vie à créer alors que la période de la retraite, c'est-à-dire celle où on cesse toute activité professionnelle rémunérée, devient de plus en plus longue ? Elle est actuellement évaluée en moyenne à une vingtaine d'années (l'espérance de vie pour les femmes est de 82 ans et celle des hommes de 74 ans).

D'où une double question :

Comment ces personnes vont-elles vivre et utiliser ce temps disponible ?

Comment la société supportera-t-elle le poids accru des retraites versées à une population âgée plus nombreuse et un éventuel alourdissement des dépenses de santé ?

Les réponses apportées à la première question sont hétérogènes : elles découlent pour une large part du passé vécu de la personne, de ses relations sociales, de sa formation, de sa culture et de ses revenus. Dans ce groupe d'âge d'une grande hétérogénéité sociale, on distingue le troisième âge qui concerne les moins de 75 ou 80 ans et le quatrième âge au-delà de 80 ans.

Les personnes de ces deux groupes d'âge recherchent une amélioration de la qualité de la vie et sont amenées à envisager de manière différente la vieillesse et le vieillissement, car elles bénéficient pour une large part du progrès des conditions de santé, mais aussi de l'élévation de notre niveau de vie.

Le vieillissement physiologique est repoussé à des âges de plus en plus tardifs et les recherches médicales en cours vont encore améliorer la longévité de la vie sans perte d'incapacité.

Bien vieillir dans son corps est l'une des premières préoccupations du troisième âge : d'où le développement d'activités physiques voire sportives, le soin apporté à une alimentation équilibrée, à des cures de remise en forme, à la prévention en matière de santé.

Mais il s'agit aussi de bien vieillir dans son environnement social et culturel après la rupture dans l'aménagement du temps, que crée le passage à la retraite.

Les enquêtes sociales sur les troisième et quatrième âges réservent des surprises sur la pugnacité de nos aînés à tenir leur place dans notre société comme citoyens soucieux du respect de leur dignité et d'affirmer la solidarité intergénérationnelle. L'une des difficultés d'adaptation du retraité résulte de la nécessaire reconstruction des rythmes individuels de vie satisfaisants, à partir d'un temps libre plus important. Il est généralement admis que cette adaptation sera plus aisée, si la personne maintient son insertion sociale soit par le biais de relations amicales, soit par le rôle élargi de la famille ou l'adhésion au milieu associatif.

Les enquêtes récentes ont montré la prédominance des relations familiales dans la sociabilité des personnes âgées, et notamment les contacts plus étroits entre grands-parents et petits-enfants. L'usage fréquent du téléphone, voire d'Internet, permet de maintenir des contacts s'il y a éloignement des domiciles respectifs. Les services rendus par les plus âgés aux générations plus jeunes sont souvent des dons ou prêts d'argent ou la garde d'enfants, tandis que les services reçus par les personnes âgées peuvent être l'aide aux courses, aux travaux domestiques, aux soins en cas de maladie.

Retarder l'incapacité due à l'âge, cela peut aussi signifier de participer à de nouvelles activités comme entraîner sa mémoire, se cultiver en suivant des cours de langue d'une université du troisième âge, visiter une exposition, voyager, cultiver son violon d'Ingres.

Le développement des relations de voisinage peut être un palliatif aux relations familiales ou amicales en déclin, suite à la rupture des relations professionnelles. Participer à la vie du quartier, recréer des déplacements quotidiens permettent « d'appivoiser la solitude », que peuvent ressentir dans une grande ville les personnes âgées, surtout si les caractéristiques fonctionnelles du quartier s'y prêtent par la présence de commerces,

d'espaces verts, de lieux de promenades ou de loisirs.

Un autre moyen puissant de socialisation des personnes âgées est la participation à la vie associative. Les retraités ont largement participé au développement de la vie associative en France dans les années soixante-dix, en particulier par l'essor des clubs du troisième âge. Leur diffusion a permis aux personnes isolées ou de milieux défavorisés de pratiquer des loisirs collectivement dans les domaines les plus divers et reposant sur la convivialité.

Beaucoup de retraités se sont aussi engagés dans des activités bénévoles à caractère humanitaire, de protection de l'environnement ou de solidarité à l'égard des personnes de milieu défavorisé (sans-abri, population immigrée, prisonniers, etc.) à la recherche peut-être du regard de l'autre. Au travers de ces multiples activités, ils ont le sentiment d'être utiles à la société, de transmettre aux générations plus jeunes une partie de leur savoir et de leur expérience.

Penser autrement l'organisation sociale

Mais s'il existe souvent parmi les personnes du quatrième âge la crainte d'une perte d'autonomie suite à des incapacités physiques ou mentales, reliées souvent à un environnement défavorable (isolement, faiblesse des revenus), on peut estimer que pour une majorité de personnes âgées l'allongement de la durée de vie s'est aussi accompagnée d'une meilleure qualité de vie comparée à celles des générations antérieures.

Par ailleurs, notre société consummatrice et productiviste a tendance à exclure simultanément aux deux bouts de la chaîne des générations : les très jeunes touchés par le chômage et les très vieux par la perte d'autonomie, qui les privent d'espoir et de confiance en la vie.

Qu'en sera-t-il du « bien vieillir » pour le futur ? Ici les réponses divergent suivant qu'on met l'accent sur les aspects économiques, sociaux ou psychologiques et qu'on évalue les effets du fort accrois-

sement d'une population vieillissante en fonction des tensions sociales qu'elle peut susciter.

Les contraintes économiques conduiront-elles à retarder l'âge de la retraite, comme cela a déjà été fait aux États-Unis et au Japon ? L'évolution sociale remet profondément en question le modèle fondé sur un cycle ternaire de vie comprenant successivement des périodes de formation, de travail et de retraite. Les possibilités offertes par les nouvelles technologies permettent de mieux maîtriser individuellement les temps de vie. Les politiques sociales, qui seront mises en œuvre dans les prochaines années, ne pourront pas ignorer les effets de cette révolution démographique. Elle ne manquera pas de modifier les modes de vie des retraités futurs, mais également des actifs.

Dès maintenant, l'émergence d'une utilisation différente des temps sociaux dans le parcours d'une vie, répartis entre temps de création et de procréation, temps de production rémunérée et bénévolat, temps de formation reçue ou dispensée, temps de loisirs ou de culture, amène à penser autrement notre organisation sociale en inventant des modèles nouveaux.

Nous sommes déjà entrés dans cette période de mutation. Elle nous oblige, jeunes ou vieux, actifs ou inactifs, à s'interroger sur cette nouvelle approche de la vieillesse, en respectant les désirs parfois contradictoires d'hommes et de femmes de quatre générations alors que notre démocratie repose sur un équilibre entre le libre choix des citoyens et la solidarité entre générations. ■

Claude Philippe
Présidente de l'Idar