



Le vieillissement dans notre société

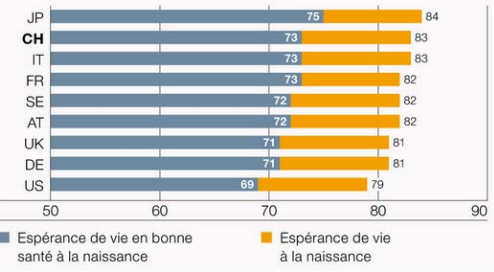
Enjeux et perspectives

Prof. Dr Pasqualina Perrig-Chiello

Nous avons de grandes chances de vivre longtemps et en bonne santé

Années de vie en bonne santé et espérance de vie

A la naissance (en années), pour les deux sexes, 2015



Pays	Espérance de vie en bonne santé à la naissance (années)	Espérance de vie à la naissance (années)
JP	75	84
CH	73	83
IT	73	83
FR	73	82
SE	72	82
AT	72	82
UK	71	81
DE	71	81
US	69	79

Source: Global Health Observatory Data Repository, Organisation mondiale de la Santé, 2017.

Le spectre de l'âge

Hope I die before I get old...

Journal of Happiness Studies (2006) 7: 167–182 © Springer 2006
DOI 10.1007/s10902-005-2748-7

HEATHER P. LACEY, DYLAN M. SMITH and PETER A. UBEL

HOPE I DIE BEFORE I GET OLD: MISPREDICTING HAPPINESS ACROSS THE ADULT LIFESPAN

ABSTRACT. The tendency to overestimate the influence of circumstances on well-being has been demonstrated for a range of life events, but the perceived impact of aging on well-being has been largely overlooked. People seem to dread growing old, despite evidence that well-being improves with age. We compared the self-reported happiness of younger adults (mean age=31) and older adults (mean age=68) with their estimates of happiness at different ages. Self-reports confirmed increasing happiness with age, yet both younger and older participants believed that happiness declines. Both groups estimated declining happiness for the average person, but only older adults estimated this decline for themselves.

KEY WORDS: aging, well-being, affective forecasting.

Vue d'ensemble

- > L'âge – une notion floue
- > Mythe ou réalité?
 - Vieillesse = dégradation inéluctable et générale des fonctions cognitives?
 - Personnes âgées/jeunes: guerre des générations ou solidarité intergénérationnelle?
 - «Prendre de l'âge» est synonyme de régression de la qualité de vie et d'augmentation des dépressions. Est-ce vraiment le cas?
- > Vieillir dans de bonnes conditions: perspectives?

L'âge «civil» – auparavant, un point de repère clair et incontestable

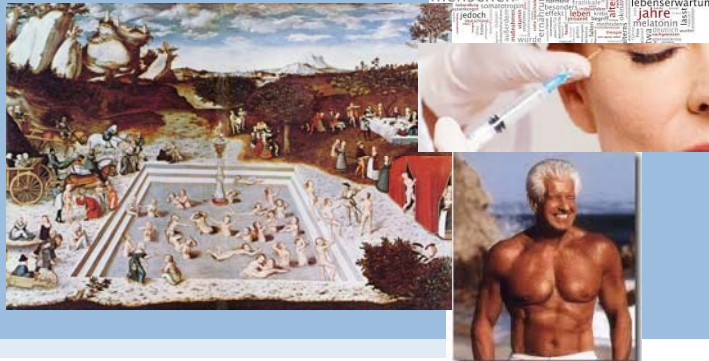
Chaque chose en son temps



Redéfinir l'âge civil Rajeunissement de l'âge



Déjouer l'âge civil Vieillir, oui – être vieux, non



Abolir l'âge civil Vers une société sans âge?

Etude sur les mutations de la société

La vieille Europe se sent jeune



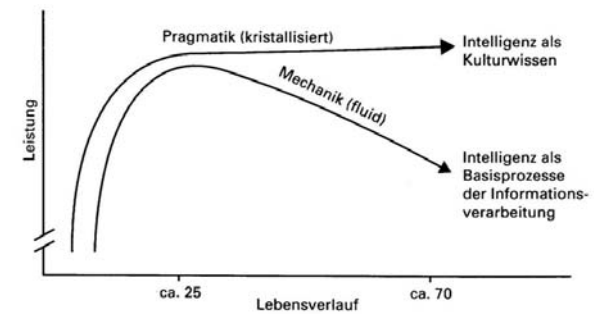
Klaus von Dohnanyi (né en 1928), ancien ministre allemand de l'Education:
On perçoit encore et toujours le vieillissement démographique comme une épée de Damoclès. Pourtant, de nos jours, les personnes âgées ne peuvent plus être qualifiées de «vieilles». Ce n'est qu'à 70 ans qu'elles se rendent compte qu'elles n'ont plus 30 ans. Ces «nouveaux vieux» veulent se sentir utiles. Il est donc absurde de «mettre au ban» les plus de 65 ans en Allemagne.

Vue d'ensemble

- > L'âge – une notion floue
- > Mythe ou réalité?
 - **Viellissement = dégradation inéluctable et générale des fonctions cognitives?**
 - Personnes âgées/jeunes: guerre des générations ou solidarité intergénérationnelle?
 - «Prendre de l'âge» est synonyme de régression de la qualité de vie et d'augmentation des dépressions. Est-ce vraiment le cas?
- > Vieillir dans de bonnes conditions: perspectives?

Performances cognitives au cours de la vie

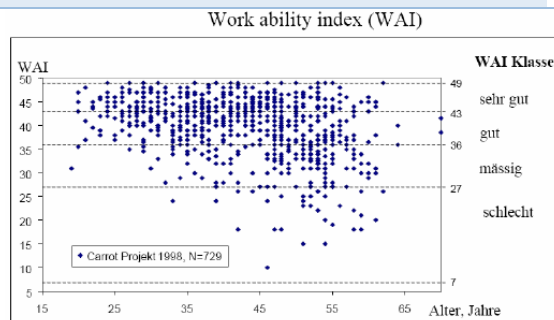
Pas de pertes générales!



9

Work Ability Index

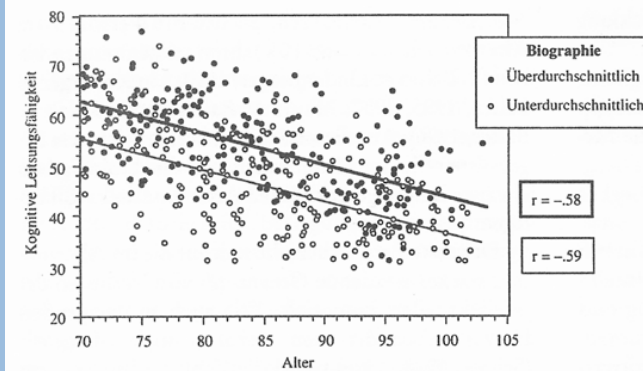
Différences individuelles augmentant avec l'âge



Ilmarinen (2005)

Age cognitif –

hétérogène et fonction de l'histoire personnelle



Baltes, P. B. (1997). Psychologische Rundschau, 48, 191-210

Facteurs déterminants pour vivre en bonne santé longtemps



Facteurs entraînant une espérance de vie élevée, en bonne santé:

Gènes = 25%

Éléments déterminants pour la santé durant les premières années de la vie = 10%

Education/formation, sexe, style de vie, personnalité, situation sociale et financière = 65%

(Vaupel, 2005; Doblhammer-Reiter, 2007; MPI Demographie Rostock)

Pallier les inégalités

Promouvoir l'activité intellectuelle et physique



- La formation, les hobbies et les activités de loisirs contribuent à accroître les capacités de réserve et retardent l'apparition de démences. (Stern, 2006)
- Un vaste réseau social tend à réduire les risques de démence.
- Les éléments d'ordre mental, physique et psychosocial ont un effet comparable sur les risques de démence (diminution). L'association de ces différents éléments peut même diviser ces risques par deux.

(Karp et al., 2006)

Vue d'ensemble



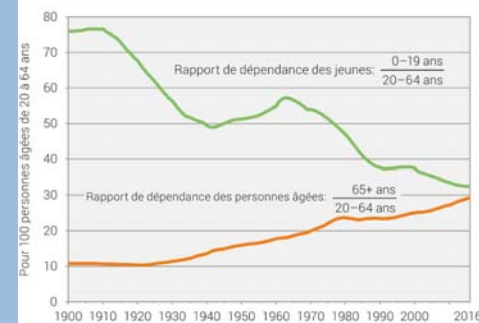
- > L'âge – une notion floue
- > Mythe ou réalité?
 - Vieillesse = dégradation inéluctable et générale des fonctions cognitives?
 - Personnes âgées/jeunes: guerre des générations ou solidarité intergénérationnelle?
 - «Prendre de l'âge» est synonyme de régression de la qualité de vie et d'augmentation des dépressions. Est-ce vraiment le cas?
- > Vieillir dans de bonnes conditions: perspectives?

Population vieillissante ou manque de jeunes?

Evolution des rapports entre les générations



Évolution des rapports de dépendance



Sources: OFS – ESPOP, STATPOP

© OFS 2017

Evolution des relations entre les générations?
Préjugés et manque de connaissances

1934/1935

u^b
UNIVERSITÄT
BERNE

Les personnes âgées: un fardeau pour la société
Un discours (peu) moderne («alarmisme démographique»)

«La population de plus en plus vieillissante accable les personnes en âge de travailler car la relève n'est pas assurée.»

Source: Albert Studer-Auer, Die Offensive des Lebens, Berne 1941

u^b
UNIVERSITÄT
BERNE

La génération d'âge intermédiaire est la principale garante du pacte entre les générations (et non les «jeunes»)

Monatliche obligatorische Transferleistungen/Haushalt in CHF

Age Group	Steuern (CHF)	Sozialversicherungen (CHF)	Krankenkasse (CHF)
bis 34 J.	~850	~1000	~450
35-44 J.	~1100	~1250	~550
45-54 J.	~1300	~1450	~600
55-64 J.	~1550	~1150	~550
65-74 J.	~1050	~100	~550
ab 75 J.	~900	~0	~550

Perrig-Chiello, P. (2014). In J. Cosandey (Hrsg.). Generationenungerechtigkeit überwinden. Zurich: NZZ Verlag

u^b
UNIVERSITÄT
BERNE

Solidarité intergénérationnelle au sein des familles

Il manque une culture axée sur la reconnaissance et le soutien

Prise en charge (aide, soins) de proches âgés

- > Deux tiers des personnes âgées dépendantes en Suisse sont principalement prises en charge à domicile par des proches.
- > Les proches qui assurent cette prise en charge en paient le prix fort au niveau psychique et social, ainsi que sur le plan de la santé.
- > Soins à titre privé («hidden economy»):
 - env. 1,2 milliard d'heures; valeur: env. 10 à 12 milliards de CHF
 - dispensés par des femmes dans environ 80% des cas (production des ménages, 2007, Suisse)

Grands-parents – un facteur économique souvent négligé

- > Pas seulement par amour, mais aussi par nécessité!
- > Valeur économique de la garde des petits-enfants par leurs grands-parents: représente env. 2 milliards de CHF par an en Suisse

u^b
UNIVERSITÄT
BERNE

Solidarité intergénérationnelle à l'avenir – pas acquise d'avance



- Ressources humaines restreintes dans les familles (structure verticale de la famille, dite «en rame de haricots»): importance croissante des affinités électives
- Ressources humaines limitées dans de nombreuses entreprises (pénurie de main-d'œuvre)
- Renforcement du soutien apporté par des amis et/ou des voisins uniquement possible si les offres professionnelles sont elles aussi développées
- Développement des soins ambulatoires: ne fait pas reculer l'aide intergénérationnelle et renforce au contraire les relations entre les générations au sein des familles
- Tendence à la spécialisation et avènement de la technologie: nouvelles opportunités



Vue d'ensemble

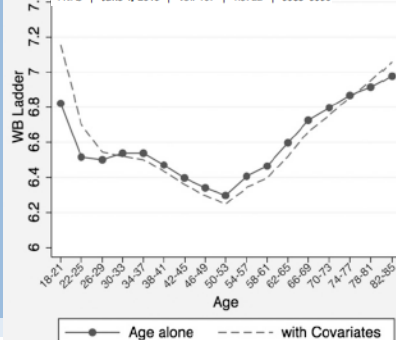
- > L'âge – une notion floue
- > Mythe ou réalité?
 - Vieillesse = dégradation inéluctable et générale des fonctions cognitives?
 - Personnes âgées/jeunes: guerre des générations ou solidarité intergénérationnelle?
 - «Prendre de l'âge» est synonyme de régression de la qualité de vie et d'augmentation des dépressions. Est-ce vraiment le cas?
- > Vieillir dans de bonnes conditions: perspectives?

Bien-être selon l'âge: courbe en forme de U

A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States

Arthur A. Stone^{a1}, Joseph E. Schwartz^{a,b}, Joan E. Broderick^a, and Angus Deaton^c

PNAS | June 1, 2010 | vol. 107 | no. 22 | 9985-9990



L'âge intermédiaire – des années critiques

Une période charnière pour un vieillissement harmonieux

Marqué par un grand nombre de changements, de sources de stress et de responsabilités

Plan personnel

- Changements physiques
- Nouvel horizon temporel > processus de bilan

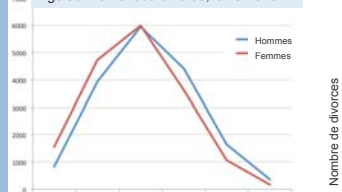
Partenariat et famille

- Divorces
- En «sandwich»: prise en charge des enfants et des parents

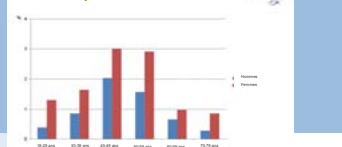
Plan professionnel

- Réorientations
- Reprise du travail, retraite
- Burn-out

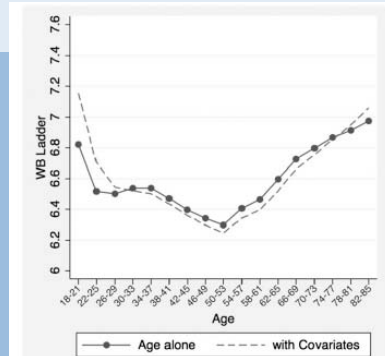
Age au moment du divorce, OFS 2013



Prévalence du syndrome de burn-out sur 12 mois



Revenir à zéro: bienfaits



A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States

Arthur A. Stone¹, Joseph E. Schwartz², Juan E. Broderick³, and Angus Deaton⁴
¹Department of Psychiatry and Behavioral Science, Johns Hopkins University, Baltimore, MD 21205; ²Center for Behavioral and Computational Health, Columbia University Medical Center, New York, NY 10032; ³Behavioral Health School and the Department of Economics, Princeton University, Princeton, NJ 08542

PNAS | June 1, 2010 | vol. 107 | no. 22 | 9985-9990

Johannes Tauler (1300-1361)

«Pour surmonter une crise, il faut cultiver l'ordre intérieur»:

- Prendre le temps de réfléchir, de dresser un bilan
- S'ouvrir à la nouveauté
- Se redéfinir
- Ne pas chercher à tout contrôler
- Relativiser
- Développer ses propres standards

Pourquoi cette courbe en forme de U?

Autorégulation émotionnelle plus efficace avec l'avancement en âge



- Développement des compétences émotionnelles du fait de l'expérience accumulée au long de la vie; il devient plus facile de lutter contre un environnement délétère
- Motivation accrue en matière d'optimisation des émotions
- Définition de critères personnels indépendants du contexte extérieur (propres standards) et relativisation des normes externes
- Adaptation du niveau d'exigences et des objectifs, établissement de nouvelles priorités
- Processus de comparaison socio-temporelle – interprétations valorisantes, etc.

(Blanchard-Fields, 2007; Urry & Gross, 2010)

Vue d'ensemble



- > L'âge – une notion floue
- > Mythe ou réalité?
 - Vieillesse = dégradation inéluctable et générale des fonctions cognitives?
 - Personnes âgées/jeunes: guerre des générations ou solidarité intergénérationnelle?
 - «Prendre de l'âge» est synonyme de régression de la qualité de vie et d'augmentation des dépressions. Est-ce vraiment le cas?
- > Vieillir dans de bonnes conditions: perspectives?

Vieillesse harmonieuse – destin social et responsabilité personnelle



- > Effet des facteurs socio-culturels sur l'espérance de vie en bonne santé: soins médicaux, prospérité matérielle, entraînement physique et cognitif, mode de vie sain.
- > Vieillesse harmonieuse: ne se limite pas au destin social, mais dépend aussi fortement de la responsabilité personnelle assumée par chaque individu.
- > Destin social ou individuel: bien que l'histoire personnelle joue un rôle crucial en matière de vieillesse harmonieuse, il est possible d'agir sur les facteurs déterminants jusqu'à un âge avancé.

Leçons des centenaires

Zones bleues – le secret de la jeunesse éternelle



Zones bleues = zones comptant un nombre de centenaires largement supérieur à la moyenne: Okinawa (Japon); Sardaigne; Loma Linda, Californie (Etats-Unis); péninsule de Nicoya (Costa Rica); Ikaria (Grèce)

Points communs entre ces personnes:

1. Activité (notamment physique), stimulation (cognitive, physique et sociale)
2. Donnent un sens à leur vie – raison pour laquelle se lever le matin
3. Bonne gestion du stress, responsabilité personnelle
4. Manger et boire avec modération (moins de viande, protéines végétales, plus d'acides gras oméga-3)
4. Croyances/spiritualité
5. Pouvoir de l'amour – relations étroites
6. Relations sociales



Dan Buettner, World Economic Forum 2018/National Geographic 2016