

Soirmagazine « Pour atteindre 100 ans, il faut avoir envie de vivre et être optimiste »

Vivre jusqu'à cent ans ! C'est ce que l'on souhaite à tous ceux qu'on aime. C'est la formule consacrée qui revient sur toutes les lèvres, quand on vient de vieillir d'une année. Mais n'est pas centenaire qui veut. A travers cet éclairage qu'a choisi pour vous Soirmagazine, vous comprendrez mieux qui sont les centenaires et quel est le ou les secret (s) de leur longévité.



Photos : DR

De nombreux travaux scientifiques ont été réalisés, au cours des dix dernières années, sur les caractéristiques des centenaires, analysant leur mode de vie ou décryptant leurs gènes. Pour la première fois, des chercheurs ont décidé de se pencher sur la psychologie de ces personnes de plus d'un siècle et mis en évidence certaines particularités, comme le fait qu'elles soient plus extraverties ou moins névrosées que les autres. Les spécialistes en gériatrie de la Faculté de médecine de Boston, aux États-Unis, qui ont publié leurs travaux le 3 avril dernier dans le *Journal of the American Geriatrics Society*, soutiennent que la personnalité influe sur l'espérance de vie.

Pour aboutir à une telle conclusion, l'équipe de Thomas Perl, directeur de l'étude des centenaires de Nouvelle-Angleterre, a interrogé près de 250 personnes âgées en moyenne de 75 ans, tous descendants de centenaires. On sait en effet que c'est dans les familles de centenaires que se recrutent d'autres centenaires...

À l'issue de l'analyse qualitative et quantitative de ces entretiens, les chercheurs sont parvenus à l'idée que dans les familles de centenaires, on est moins névrosé et plus extraverti.

«C'est sans doute cela qui a un effet bénéfique sur le vieillissement, estime Thomas Perl. Par exemple, ceux qui sont moins névrosés gèrent mieux le stress. Et les extravertis ont plus d'amis, du coup ils s'occupent mieux d'eux.»

Le chercheur estime qu'il serait intéressant d'inclure dans les études sur le vieillissement ces paramètres en plus de ceux traditionnellement étudiés, comme les facteurs génétiques et environnementaux. Françoise Forette, professeur de gériatrie à l'université Paris-V et directrice de la Fondation nationale de gérontologie, ne dit pas autre chose quand elle explique que pour atteindre les 100 ans, «il faut avoir envie de vivre, être optimiste». Si l'on glose beaucoup sur l'alimentation en vantant les mérites du régime méditerranéen ou japonais, le psychisme n'est pas à négliger. «Arrêter de travailler trop tôt n'est pas une bonne idée, estime ainsi la gériatre. Car à la retraite, on fait dix fois moins de choses que quand on travaille, ce qui est délétère pour les fonctions cognitives.

Or, pour vivre centenaire, il faut un bon cerveau !» «La majorité des maladies qui assombrissent le vieillissement peuvent être prévenues», relève Françoise Forette. C'est tout au long de la vie et même dès le plus jeune âge que l'on peut s'entraîner à bien vieillir.

Cette augmentation d'une population très âgée soulève une problématique à laquelle notre société n'est pas bien préparée. Au-delà des questions strictement médicales, qui, elles, sont à peu près correctement gérées, c'est l'aspect social et psychologique qui est le moins bien pris en compte.

Pour preuve, cette étude des chercheurs de l'université de Temple à Philadelphie qui ont interrogé 244 centenaires et ont notamment analysé les différents critères définissant la dépression : troubles du sommeil, de l'appétit, tristesse, repli sur soi, etc.

Leurs résultats présentés lors du dernier congrès annuel de la société américaine de gérontologie montrent que beaucoup reste à faire pour améliorer le bien-être des personnes très âgées. Ils ont ainsi pu évaluer qu'un centenaire sur quatre, soit 25% des personnes interrogées, souffrait de troubles dépressifs, alors que seulement 8% d'entre elles avaient eu auparavant un diagnostic de dépression.

Pour les auteurs, la dépression chez les personnes très âgées est largement sous-traitée, alors que ces troubles pourraient être pris en charge, notamment par un soutien sociopsychologique.

Manger beaucoup de légumes, de fruits et de céréales complètes favoriserait la longévité. Pourquoi ?

Parce que ce sont ces aliments-là qui sont les plus riches en fibres et que plus on mange de fibres, moins on court le risque de mourir trop vite. C'est une étude faite sur 219 123 hommes et 168 999 femmes de 50 à 71 ans et suivis pendant neuf ans qui l'a démontré. Les hommes avalaient de 13 à 29 g de fibres par jour et les femmes de 11 à 26 g. Les chercheurs ont calculé très précisément les chances de moins mourir de maladies cardiovasculaires, de maladies respiratoires et de maladies infectieuses.

Je vous épargne le détail des comptes mais ils montrent bien que ceux et celles qui consommaient le plus de fibres étaient grosso modo non seulement en vie à la fin de l'étude mais aussi ceux qui se portaient le mieux. Et chez les hommes, ceux qui mangeaient le moins de fibres ont été le plus atteints par un cancer. Mais curieusement, pas les femmes. Peu importe ! Voilà encore une étude qui devrait vous convaincre, si vous ne l'êtes déjà, de mettre légumes, fruits et céréales complètes au menu, même si le centenariat ne vous tente pas vraiment et que vous vous contentez de la perspective de vieillir et de mourir en bonne santé.

Les centenaires, des personnes optimistes et autoritaires

Pour la première fois, il a été possible de dessiner le sommet de notre pyramide des âges avec une forme régulière et harmonieuse. Le profil psychologique des centenaires se démarquait du reste de la population : bien que très âgées, c'était des personnes plus tournées vers l'avenir que vers le passé, pour lesquelles

aujourd'hui est plus la veille de demain que le lendemain d'hier. Leur tempérament était plutôt gai, optimiste, autoritaire. Cependant, de manière assez curieuse, les hommes ont obtenu des performances meilleures que les femmes, et ce, dans tous les domaines explorés. Les choses ne sont pas si simples : si vous voulez devenir centenaires (et pour certains vous n'aurez pas le choix), il vaut mieux être une femme qu'un homme car vous avez plus de probabilités (ou de chances ou encore de risques selon l'appréhension de chacun sur cette éventualité) d'y arriver.

Les futurs centenaires ont cinquante ans, voilà qui peut paraître bien lointain : en fait les futurs centenaires de cette époque sont les quinquagénaires d'aujourd'hui. Avec les conditions socio-sanitaires actuelles (celles de la fin des années quatre-vingt-dix), une forte proportion de ces quinquagénaires est «condamnée» à devenir centenaire. Il n'est guère possible de déterminer quels sont les heureux (ou malheureux) élus, mais ils existent et ils ignorent tout de leur avenir.

Le centenaire, normalité exceptionnelle ou exception normale ?

Le contrôle et la conservation des aliments par le froid, la diversité des régimes..., le chauffage central, le tout-à-l'égout, la protection de l'environnement (air et eau) ont des impacts considérables sur la durée de vie. La médecine tant curative (en particulier les progrès de l'anesthésie, de la chirurgie, le traitement des maladies qui tuent et celui des maladies qui handicapent, en particulier les affections dégénératives) ont bouleversé le profil démogra-

phique de notre pays.

Le dépistage précoce de certaines maladies à un stade où elles sont encore curables, le fait de disposer de ressources économiques après la retraite, un travail moins harassant ont également des conséquences notables ; bien sûr l'invention des antibiotiques et des vaccins sont les exemples les plus connus.

Le fait d'être ou de devenir centenaire n'est donc pas nouveau : depuis la nuit des temps c'est une possibilité qui était exceptionnelle certes mais qui apparaissait réalisable et qui était reconnue. La Bible (et on trouve des témoignages équivalents dans d'autres cultures) reconnaît à plusieurs reprises le fait de vivre cent ans comme normal. Depuis peu, depuis quelques décennies seulement, c'est devenu un phénomène beaucoup plus fréquent. Ce changement est un événement absolument marquant, déterminant dans l'histoire de l'humanité. Jusqu'à présent le fait de mourir se répartissait de manière égale à tous les âges de la vie : actuellement, il se concentre aux âges élevés.

Depuis deux siècles, l'espérance de vie progresse à une vitesse exceptionnelle, plus vite que cela n'a jamais été le cas. Les gains ont d'abord été le fait d'une chute de la mortalité infantile. Celle-ci a correspondu avec la transition démographique, à savoir le passage d'un régime de fécondité élevée associé à un régime de mortalité élevée à un régime de fécondité faible et de mortalité faible (et l'on peut inverser les deux termes de chaque proposition). Cette modification est survenue pour la première fois au monde vers 1750 en France puis a gagné tous les pays européens. ■

Dans actualité et dossier en santé publique n° 21 décembre 1997

Publicité