

La fragilisation, c'est le prix à payer pour une longue vie

Interview La probabilité de devenir très âgé ne cesse d'augmenter. A partir de quand est-on vraiment vieux? Le professeur Christian Lalive d'Epinaï explore le quatrième âge

Francine Brunschwag

L'allongement de l'espérance de vie bouleverse le paysage de la vieillesse. Il y a désormais de très jeunes vieux, actifs et plein d'entrain, des vieux pas tout à fait vieux mais vulnérables, et de grands vieillards. Le professeur Christian Lalive d'Epinaï, en collaboration avec Stefano Cavalli, explore le nouveau visage du vieillissement dans *Le quatrième âge ou la dernière étape de la vie**. Le fruit de près de trente ans de recherches menées par le Centre interfacultaire de gérontologie et d'études des vulnérabilités (CIGEV) de l'Université de Genève. Au travers de centaines d'interviews se dessine le processus de fragilisation, dont l'impact varie grandement d'un individu à l'autre mais qui est inéluctable lors de la dernière étape de la vie.



«Les gens qui vieillissent bien sont ceux qui acceptent l'idée qu'ils vont mourir»

Professeur Christian Lalive d'Epinaï

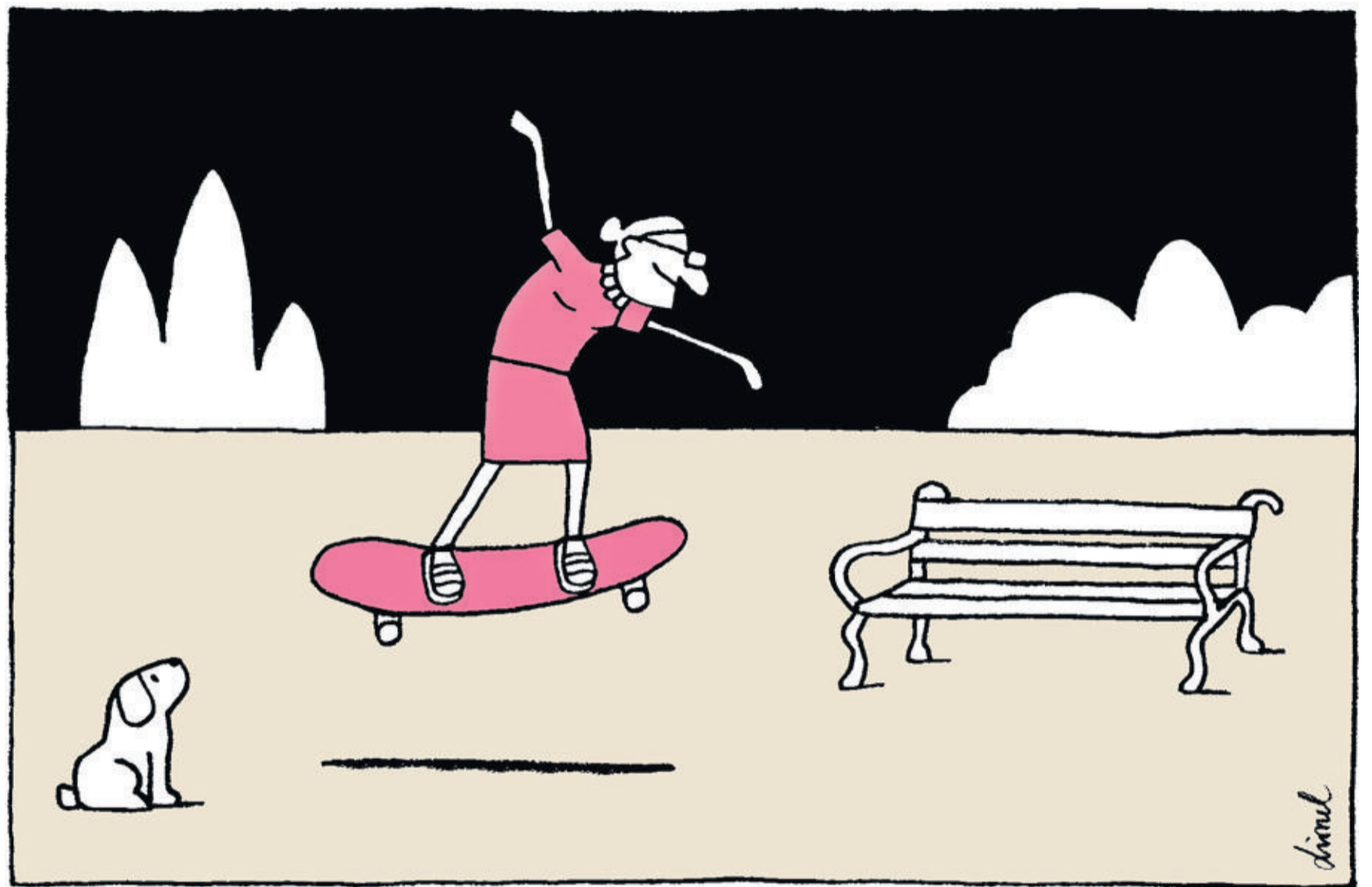
Christian Lalive d'Epinaï, en quoi l'allongement de la durée de vie a-t-il modifié les conditions de la vieillesse?

Ce qui est vraiment nouveau dans nos sociétés, c'est le nouvel espace de vie qu'est le troisième âge. D'avoir devant soi des années de vie de qualité en étant âgé mais en bonne santé, sans être obligé de travailler, avec un revenu. Voilà qui n'était pas prévu ainsi lorsqu'on a voté l'AVS en 1947. L'âge de 65 ans avait été choisi parce que c'était le terme de l'espérance de vie et il fallait soulager les personnes vieillissantes du travail. Aujourd'hui, avec ce critère, on mettrait la retraite à 80 ans! Nos travaux montrent que vers 83 ans, les personnes mènent encore en majorité une vie indépendante en relative bonne santé. C'est quand même incroyable. C'est autour des 83 ans que les courbes se croisent et que commencent à dominer les personnes que l'on appelle fragiles. Il y a quinze ans, la frontière se situait autour de 78-79 ans. En trois ans, elle a encore été repoussée de trois ans (voir infographie ci-contre).

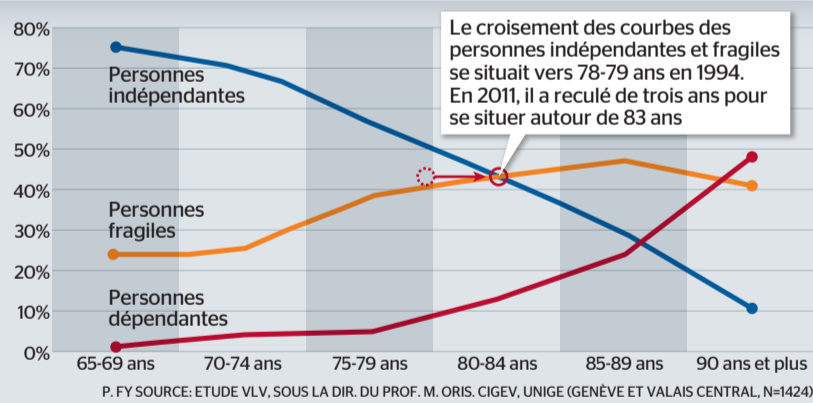
A partir de quand parle-t-on du quatrième âge?

Du point de vue démographique, le quatrième âge débute vers 83 ans. Mais, au plan des individus, nous le définissons par le fait que le processus de fragilisation a passé un certain seuil, que la personne commence à en prendre conscience au travers de certains signes. Qu'elle doit, par exemple, prendre plus de précautions quand elle marche parce que son équilibre devient précaire. Mais la manière dont nous le définissons n'est pas forcément la même que celle exprimée par les personnes elles-mêmes. Il y a une frontière entre être âgé et être vieux. La perception du vieillissement est associée généralement à une expérience de fragilisation du corps ou de l'esprit, un accident, un sentiment de perte d'énergie, le renoncement à telle ou telle activité. Mais cette frontière, chacun a tendance à la repousser en s'adaptant.

Les personnes âgées vivent des situations très différentes. Pas d'égalité face à la vieillesse?



Evolution de la santé selon l'âge (2011)



Rester chez soi ou partir en EMS? Le plus lourd dilemme

● Puis-je continuer à vivre chez moi ou dois-je aller en EMS? «Il s'agit là de l'un des dilemmes les plus lourds - tant d'un point de vue pratique que sur le plan psychologique - à porter et à résoudre au cours du quatrième âge», notent les auteurs de l'ouvrage *Le quatrième âge*.

Contrairement à ce que l'on croit cependant, seule une minorité des personnes dépendantes vit en EMS. «C'est assez extraordinaire de constater que, dans notre pays, parmi les 80 ans et plus, il n'y a que 19% des personnes en EMS», relève le Pr Christian Lalive d'Epinaï sur la base des données 2008 pour toute la Suisse.

Et parmi les 95 ans et plus - «les très vieux» -, seuls 46% vivent en EMS. «On a donc encore une moitié des personnes approchant des 100 ans qui

vivent à domicile. C'est tout à fait remarquable. Elles sont certainement fragiles, voire dépendantes mais capables de rester chez elles» note Christian Lalive d'Epinaï. Et de préciser: «Cela montre aussi à quel point la famille est présente. Si plus de la moitié des personnes de 95 ans et plus sont à domicile, cela veut dire, en principe, qu'il y a un soutien familial en plus de l'accompagnement par les soignants et les services sociaux.» Ainsi, le fait de dépendre de l'aide d'autrui ne constitue pas une condition suffisante pour déménager dans un EMS.

Ce sont les démences séniles, dont l'importance va croître ces prochaines années, qui constituent l'une des raisons principales nécessitant une prise en charge en EMS.

A partir de 70 ans, vous rencontrez en effet une extrême diversité de situations. La santé est la principale source d'inégalité, mais pas la seule. Avant, la maladie est la plupart du temps une parenthèse. A 75 ans, certains sont privilégiés du point de vue de la santé, d'autres sont déjà en chaise roulante, atteints de maladies, radicalement diminués. C'est aussi une nouveauté sur le plan existentiel: on voit ses contemporains tomber malades, on apprend qu'un tel est à l'hôpital, qu'un autre est décédé. Même si soi-même on va bien, on sait qu'on est entouré de personnes atteintes. Et on peut se dire: pourquoi lui ou elle et pas moi? Ou au contraire, pourquoi moi? C'est trop injuste.

Nous distinguons trois catégories dans la population: les indépendants, les fragiles et les dépendants, soit des personnes devenues incapables d'accomplir sans aide les activités de base de la vie quotidienne. Jusqu'à 83 ans, on a une majorité d'indépendants. A partir de 83 ans, une majorité de fragiles. Et c'est seulement à partir de 90 ans que l'on a une majorité de dépendants. C'est tout de même assez étonnant.

La fragilisation est-elle inéluctable?

La chance de devenir très âgé est aujourd'hui très élevée. Ainsi la fragilité est devenue une étape quasi normale de la vie pour les trois quarts des personnes vivantes. Nous avons suivi deux cohortes d'octogénaires entre 80 et 85 ans et avons analysé les décès. A 80 ans, le risque de mourir sans passer par la fragilité est très faible. Le rêve de mourir d'un coup en bonne santé ne se réalise que dans 10% pour cas. La grande majorité des 80-85 ans passent par l'étape de la fragilité durant plusieurs années. Néanmoins, dans cette catégorie, la plus forte moitié d'entre eux meurent sans s'installer dans la dépendance, ou alors durant une très courte période. Ce n'est qu'une petite moitié des cas, 40-45%, qui deviennent dépendants sur une longue durée, soit plus de six mois. Puisque davantage de personnes deviennent très vieilles,

le nombre de personnes dépendantes augmente. Mais, paradoxalement, la part des années vécues en incapacité ou en mauvaise santé a, proportionnellement, diminué.

Comment affronter les pertes?

Il y a des pertes de rôles douloureuses. Par exemple pour des grands-parents qui n'ont plus l'énergie de garder de jeunes petits-enfants. Une personne m'a dit: j'ai dit à ma fille que je n'arrive plus à contrôler son fils, et que j'ai peur qu'il me fasse tomber. Il y a le deuil du permis de conduire qui induit le rétrécissement de l'espace. La fragilisation est associée à la perte de ressources. Il faut faire des réajustements, réinventer une vie qui fasse sens.

Comment aller sereinement jusqu'au bout?

Tant qu'on peut, il faut exercer son corps et son cerveau. Rester curieux. Par ailleurs, je pense que les gens qui vieillissent bien sont ceux qui acceptent l'idée qu'ils vont mourir, que c'est le bout du chemin. Mais pour cela, il faut avoir un rapport paisible avec sa vie. Pouvoir mettre ensemble les bouts de sa trajectoire et se dire, malgré certains échecs: ce n'est pas si mal. Trop de gens souffrent de leur passé. Je suis convaincu que des psychothérapies brèves peuvent aider ces personnes à trouver une vision apaisée de leur vie.

Christian Lalive d'Epinaï, Stefano Cavalli, *Le quatrième âge ou la dernière étape de la vie*. Le Savoir suisse, PPL, 2013, 144 p.

Débat public

Vaud face au défi du vieillissement
Vendredi 22 novembre, de 18 h 30 à 20 h, auditorium César-Roux, CHUV, Lausanne. Entrée libre, apéritif offert après le débat