



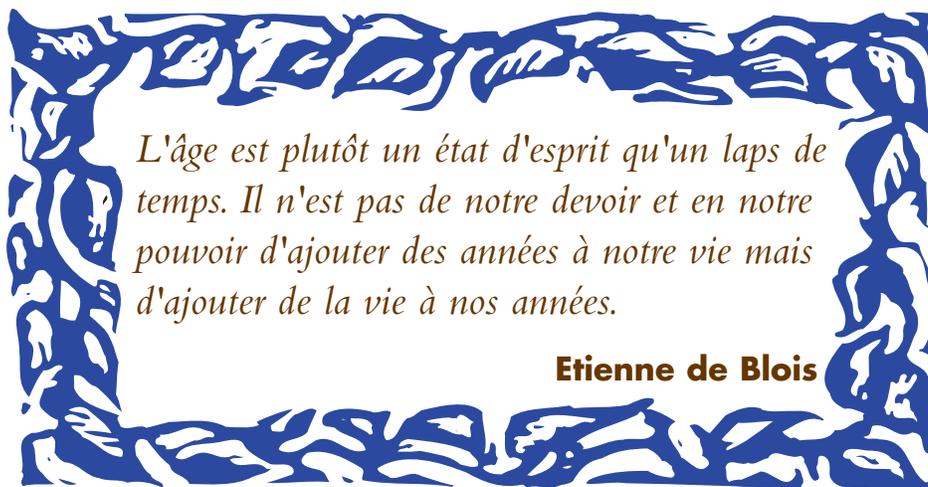
Bien vieillir

Le jour de son 80^e anniversaire, le regretté Maurice Chevalier s'est fait demander par un journaliste : « C'est comment d'avoir 80 ans? », ce à quoi il aurait répondu : « C'est mieux que l'alternative! »

Pour de plus en plus de personnes, vieillir agréablement devient une perspective possible et attrayante.

Réussir son vieillissement n'est pas réservé aux « super-ânés » – ceux qui obtiennent un doctorat à 75 ans ou qui s'initient au parachutisme à 90. Il ne s'agit pas d'un concept rigide mais bien d'un objectif réaliste pour tout le monde. En plus de proposer un idéal pour ce qui est du fonctionnement social, mental et physique, il reconnaît la capacité de

chacun de s'adapter lorsque les circonstances ne permettent pas un fonctionnement maximal. Réussir son vieillissement, c'est adopter des attitudes positives et tirer le meilleur parti de sa vie.



L'âge est plutôt un état d'esprit qu'un laps de temps. Il n'est pas de notre devoir et en notre pouvoir d'ajouter des années à notre vie mais d'ajouter de la vie à nos années.

Etienne de Blois

Dans ce numéro d'*Expression*, le CCNTA explore le concept du « vieillissement réussi » et propose des moyens pour y arriver. L'enjeu ne touche pas

que les aînés. Leur action individuelle doit être soutenue par la famille, la communauté et les gouvernements puisque c'est toute la société qui tire profit du bien-être des aînés et de leur contribution soutenue à la vie collective.

Helmut "Bubs" Coleman

"Bubs" Coleman
Membre du CCNTA



CCNTA

Le Conseil consultatif national sur le troisième âge est constitué d'au plus 18 membres venant de partout au Canada. Les membres apportent au Conseil diverses compétences pour conseiller le ministre fédéral de la Santé, ses collègues et le public sur la situation des aînés et les mesures requises pour répondre au vieillissement de la population canadienne. Les membres actuels du Conseil sont :

Joyce Thompson, prés., Î.-P.-É.
Bubs Coleman, Sask.
Mary Cooley, N.-É.
Jean Claude Duclos, Qué.
Michael Gordon, Ont.
Don Holloway, T.-N.
Reg MacDonald, N.-B.
Ruth Schiller, C.-B.
Yvette Sentenne, Qué.

Expression est publié quatre fois l'an par le Conseil consultatif national sur le troisième âge. Ce bulletin est aussi disponible sur le site Internet du Conseil. Veuillez faire parvenir vos commentaires et tout avis de changement d'adresse à :

CCNTA

Indice d'adresse 1908A1
 Ottawa (Ontario)
 K1A 1B4
 Tél. : (613) 957-1968
 Téléc. : (613) 957-9938
 Courriel : seniors@hc-sc.gc.ca

Internet :
www.ccnta.ca

N° de convention : 40065299
 ISSN : 0822-8213

■ Mythes et réalités

La plupart des gens perçoivent le vieillissement comme le déclin graduel des capacités physiques à partir de l'âge mûr, qui va de pair avec un ralentissement de l'aptitude à apprendre et des facultés intellectuelles. Selon ce point de vue, les aînés deviennent inévitablement de plus en plus frêles, malades et dépendants. L'ennui, avec cette vision conventionnelle des choses, c'est qu'elle ne tient pas compte des différences importantes entre les personnes : certains aînés déclinent beaucoup moins que d'autres du même âge, et certains continuent de fonctionner mieux que beaucoup de personnes plus jeunes.

Ces différences individuelles s'expliquent partiellement par l'hérédité : nos gènes déterminent notre espérance de vie individuelle ainsi que la vitesse à laquelle les capacités mentales et physiques évoluent avec l'âge. On estime cependant que seulement 30 % du vieillissement s'explique par l'hérédité – ce qui voudrait dire que la plupart des changements survenant avec l'âge sont associés à d'autres facteurs, dont les habitudes alimentaires, la sédentarité, la consommation d'alcool, le tabagisme, certains traits psychologiques et la présence ou l'absence du soutien apporté par les proches. Au fil des ans, les facteurs positifs facilitent le maintien des capacités tandis que les facteurs négatifs entraînent leur déclin. Cette observation est porteuse d'espoir : en modifiant les conditions et les comportements nocifs, on peut améliorer ses chances de bien vieillir.

■ Un vieillissement réussi

Selon divers experts, une personne réussit son vieillissement si :

- elle est peu prédisposée à une maladie qui cause de l'incapacité;
- elle a un bon fonctionnement physique et mental;
- elle s'engage activement dans la vie;
- elle sait s'adapter aux changements et compenser.

Le mode de vie d'une personne joue un rôle important dans la prévention ou le retard des maladies et des incapacités les plus fréquentes au troisième âge, ainsi que dans le maintien



Bien des gens sont étonnés d'apprendre que Lyman Matthews a 94 ans. Malgré quelques difficultés de santé (il a, entre autres, un rythme cardiaque irrégulier et des problèmes auto-immunitaires), il s'entraîne au YMCA d'Edmonton 3 fois par semaine. Veuf, il conserve ses liens sociaux en chantant dans une chorale qui se produit dans les hôpitaux, les résidences et les soirées communautaires. Son optimisme contagieux fait dire à ses amis : « Certains d'entre nous devenons maussades en vieillissant, mais pas Lyman. »

Source: Chris Zdeb, "Regular exercise, healthy diet keep nonagenarian spry." *Edmonton Journal*. Article paru dans le *Ottawa Citizen* du lundi 30 août, 2004.

milieu. Le **Conseil des aînés d'Ottawa**, pour sa part, s'est associé à divers partenaires municipaux et provinciaux pour mettre sur pied un vaste programme intitulé *Bien vieillir à Ottawa*. Ce programme vise à assurer aux aînés un milieu qui favorise l'inclusion, la sécurité, l'intégration, l'engagement et le choix. Dans des conditions propices, les aînés possèdent tous les outils nécessaires pour rester actifs et en santé, et pour faire face avec succès aux limites et aux changements imposés par l'âge.

■ Place à l'activité physique

La forme physique est indéniablement affectée par le processus de vieillissement. Inévitablement, les muscles deviennent moins forts, la capacité aérobique diminue, on ralentit le pas, et on perd de sa souplesse et une partie de son équilibre. Cette perte d'agilité normale est aggravée par un mode de vie sédentaire. La bonne nouvelle est que faire régulièrement de l'exercice physique ralentit ce déclin et peut même permettre de recouvrer certaines capacités.

d'un bon fonctionnement. Même s'il est préférable d'adopter très tôt un mode de vie sain et de le conserver toute sa vie, il est surprenant de constater ses bienfaits, même adopté tardivement.

Les habitudes de vie sont souvent influencées par des facteurs externes, par exemple, les personnes qu'on fréquente, l'endroit où on habite et les services offerts. Les collectivités, les bénévoles et le secteur public ont donc tous un rôle à jouer pour favoriser un vieillissement réussi. Le programme communautaire **Elder Friendly Communities**, à Calgary, fait en sorte que les aînés et les organismes locaux travaillent ensemble pour forger une communauté accueillante, solidaire, sécuritaire et accessible, afin de faciliter le vieillissement sain des aînés dans leur

À 68 ans, clouée au lit par l'ostéoporose, Eleanor Mills entreprit d'améliorer son état en faisant de l'exercice – se mettant au défi de faire quelques pas chaque jour. Grâce à sa persévérance, à une bonne alimentation et à un bon suivi médical, elle a vu sa densité osseuse remonter de 20 %. Aidée de sa marchette, elle passa de quelques pas à plusieurs... puis à des marathons. À 81 ans, Eleanor menait des marches de 5 kilomètres à travers le pays pour recueillir des fonds pour combattre l'ostéoporose!

Source : *Chez soi en toute sécurité*. Santé Canada. 2003.



L'activité physique procure des avantages impressionnants.

Pratiquée régulièrement, elle aide à prévenir divers cancers, les maladies cardiaques, les accidents cérébrovasculaires, l'ostéoporose, le diabète et

la maladie

d'Alzheimer. Être actif peut même contrebalancer d'autres facteurs de risque pour la santé. Par exemple, un fumeur en bonne forme physique souffrant d'hypertension risque moins qu'un sédentaire dont la pression artérielle est normale. L'exercice peut diminuer la dépression et le stress, et il renforce le sentiment de contrôle sur sa vie. Il aide à maintenir un poids santé et une bonne masse musculaire et à réduire la probabilité de chute. Enfin, il facilite les activités quotidiennes et aide les personnes atteintes d'une maladie chronique, comme le diabète, l'ostéoporose ou l'arthrite, à mieux gérer leur état de santé.

Les amis et la famille peuvent encourager les aînés à être actifs en ayant eux-mêmes des vies actives. Les communautés peuvent mettre des parcs, des sentiers pédestres et des programmes récréatifs à la disposition des aînés, et faire en sorte que les quartiers soient sécuritaires, la neige déblayée et les rues bien éclairées. Les centres de soins de longue durée peuvent offrir des

programmes d'exercice physique dans le cadre des activités quotidiennes.

■ Un esprit vif

Bien des personnes qui vieillissent s'inquiètent de voir leurs capacités intellectuelles diminuer puisqu'elles associent cela à la perte d'autonomie et de contrôle sur leur vie. Des recherches en psychologie ont démontré que la perte d'un certain

Quelques leçons transmises par les centenaires

Voici six petits trucs pour vivre une belle et longue vie. Ils sont tirés d'une étude sur les aînés de plus de 100 ans dans la région de Boston.

1. **Attitude** : soyez optimiste, ouvert, sociable et sûr de vous.
2. **Gènes** : choisissez bien vos parents! 30 % du vieillissement est dicté par les gènes.
3. **Exercice** : faites de l'exercice physique régulièrement pour maintenir votre vitalité et votre qualité de vie.
4. **Intérêts** : faites des choses nouvelles et différentes pour garder votre esprit alerte.
5. **Nutrition** : mangez des aliments sains et conservez un poids santé. Un peu d'alcool ne fait pas de mal.
6. **Abandon du tabagisme** : c'est un point TRÈS important : rares sont les gens qui ne sont pas affectés par la cigarette et la plupart des fumeurs vivent malades et moins longtemps.

Source : Thomas Perls, "Forty Forever." Présentation à l'Association canadienne de gérontologie (non-publiée). Montréal, octobre 2002.



degré d'habileté intellectuelle est normale en vieillissant. Toutefois, ce déclin normal de la mémoire et de l'aptitude à apprendre ne devrait pas nuire au fonctionnement de la personne, ni menacer son autonomie. De nombreuses capacités intellectuelles peuvent demeurer très fortes et certaines habiletés perdues peuvent même être rétablies. Une personne éduquée, en bonne forme physique et confiante en sa capacité de faire face à diverses situations, a de bonnes chances de conserver sa vivacité intellectuelle. De plus, s'adonner à des activités intellectuelles stimulantes ou nouvelles – par exemple, lire, discuter de l'actualité, jouer aux échecs, au bridge ou au scrabble, faire des mots croisés ou suivre un cours par intérêt personnel – favorise l'établissement de nouvelles connections neuronales dans le cerveau. Continuer de travailler peut également être une façon de demeurer alerte intellectuellement. De plus, grâce à certaines techniques, l'apprentissage et la mémoire peuvent être améliorés à tout âge.

Les gouvernements et les collectivités peuvent favoriser le maintien de l'acuité mentale chez les aînés de plusieurs façons : en éliminant la retraite obligatoire, en

incitant les aînés à demeurer actifs (travail rémunéré ou non), en soutenant l'apprentissage dans le cadre de programmes sociaux et récréatifs, et en facilitant l'accès des aînés aux établissements culturels.



■ Branchés et engagés

Les aînés qui demeurent activement engagés et liés socialement aux gens qui les entourent sont généralement plus heureux, en meilleure forme physique et mentale, et plus en mesure de faire face aux changements. L'isolement social augmente en effet les risques de problèmes de santé, alors que les liens sociaux (famille, amis, organisations ou groupes confessionnels dans lesquels on s'implique) ont un effet bénéfique sur la santé. Être productif, seul ou en groupe, est aussi une forme d'engagement social – que ce soit par le biais d'un travail rémunéré ou d'une activité bénévole. Aider les autres peut procurer beaucoup de satisfaction personnelle car on se sent indispensable et

L'honorable Mitchell Sharp a maintenu ses liens sociaux et son engagement jusqu'à sa mort en 2004. Après une brillante carrière dans la fonction publique, puis comme député et enfin ministre, il a accepté de devenir conseiller spécial du Premier ministre alors qu'il était octogénaire. Veuf à deux reprises, il s'est marié une troisième fois à 89 ans. Excellent pianiste, il se produisait encore dans les soirées quelques mois avant son décès. Incapable de demeurer oisif, il était à considérer des offres d'emploi intéressantes lorsqu'il succomba à une brève maladie à l'âge de 92 ans.



apprécié. Les collectivités ont un rôle capital à jouer pour favoriser la socialisation et promouvoir l'engagement.

■ S'adapter

En vieillissant, on peut être confronté à de nouvelles limites ou maladies. S'adapter est donc une composante importante du vieillissement réussi – cela permet de garder le contrôle sur sa vie et de maintenir son bien-être. Selon deux chercheurs¹, les aînés composent avec le déclin de leurs capacités au moyen d'un processus de « sélection, optimisation et compensation » (*sélection* signifie se limiter à ce qu'on peut accomplir; *optimisation* veut dire faire des efforts et mettre l'accent sur ce qu'on peut faire plutôt que sur ce qu'on ne peut pas faire; *compensation* signifie faire les choses autrement.) Les chercheurs donnent l'exemple d'**Arthur Rubenstein**, pianiste de concert renommé qui a poursuivi sa carrière jusqu'à plus de 80 ans. Pour contrebalancer sa mémoire vacillante, Rubenstein a réduit le nombre de pièces à son répertoire et il a pratiqué davantage. Ses doigts ne pouvant plus parcourir le clavier aussi rapidement, il a ralenti les mouvements lents afin d'accentuer le contraste entre les rythmes lents et rapides.

En s'adaptant à des situations de « crise », les aînés augmentent leur capacité de composer avec le stress et de réussir leur vieillissement. Des chercheurs du Manitoba qui ont étudié

les aînés touchés par l'inondation de la rivière Rouge en 1997², ont trouvé que ceux qui avaient eu assez de temps pour se préparer à la crise s'en sont bien tirés malgré une augmentation de leur niveau de stress et d'anxiété. Les chercheurs ont également découvert que chez les aînés les plus touchés par l'inondation, le fonctionnement intellectuel et leur perception de leur état de santé s'étaient améliorés.



Pour Paul Wong, ancien membre du CCNTA et professeur à l'Université Trinity Western de la Colombie-Britannique, « le véritable secret pour bien vieillir réside dans une attitude positive à l'égard de la vie et de la mort, dans la quête spirituelle et existentielle de chaque personne, ainsi que dans sa croissance personnelle, sa sagesse et sa spiritualité. » Comme en ont témoigné les aînés eux-mêmes, s'attarder aux petites joies quotidiennes, être reconnaissant envers la vie, avoir la foi et prendre soin des autres sont tous des éléments qui permettent de bien vieillir, peu importe la condition physique de chacun.

Source : www.meaning.ca/articles/successful_aging.htm

¹ Baltes, PB et Baltes, MM. *Successful Aging : Perspectives from the Behavioural Sciences*. New York : Cambridge University Press, 1990.

² Havens, B. et Hall, M., *Experiences of Older Manitobans with the 1997 Red River Flood*. Rapport déposé au ministère de la Santé du Manitoba.



■ Le « vieillissement réussi » selon les aînés

Dans la plupart des recherches sur le sujet, le terme « réussite » a été défini par les chercheurs plutôt que par les aînés eux-mêmes. Cependant, définir « réussite » par l'absence de maladie, par un fonctionnement intellectuel et physique soutenu, et par la poursuite de l'engagement revient à dire que la personne qui vieillit le *mieux* est celle qui vieillit le *moins*. Les aînés, pour leur part, ont une compréhension plus globale du

Les différences dans les conditions socio-économiques des aînés colorent leur conception du vieillissement réussi. Pour les personnes de milieux favorisés, il s'agit de maintenir une attitude sereine face aux pertes associées au vieillissement. Selon Pauline, 75 ans, une aînée de milieu favorisé : « Bien vieillir, c'est penser positivement par rapport à ce qu'on perd inévitablement. » Pour les aînés provenant de milieux moins favorisés, l'important, c'est de se contenter du nécessaire. Ce point de vue est exprimé par Rita, 69 ans : « Quelqu'un qui vieillit bien, c'est quelqu'un qui n'envie pas les autres. »

Source : Suzanne Laberge et al. (2003). *Les conceptions du bien-vieillir d'aînées de milieux favorisés et défavorisés*. *Revue québécoise de psychologie*, vol. 24, no 3, 2004.

vieillissement réussi qui correspond à leur expérience personnelle et à leurs valeurs.



Des chercheurs de la Californie³ ont récemment observé que le pourcentage d'aînés réussissant leur vieillissement est plus élevé lorsqu'on l'évalue selon leur propre définition de la réussite plutôt que celle des chercheurs. Plusieurs aînés atteints de maladies chroniques disaient réussir leur vieillissement alors que d'autres, en bonne santé, ont déclaré le contraire. Des chercheurs de l'Université du Manitoba ont répertorié 20 définitions différentes de « réussir son vieillissement » chez un groupe d'hommes canadiens âgés.⁴ Pour ces aînés, en plus d'avoir une bonne santé physique et mentale et d'être engagés dans la vie, la réussite de leur vieillissement incluait avoir des relations aimantes, accepter le changement avec grâce, vivre modérément, se fixer des objectifs et avoir le sens de l'humour (un participant de l'étude a répondu à la blague : « Je ne le sais pas encore, je n'ai que 85 ans! »). Les chercheurs ont aussi noté une chose importante : les aînés heureux estimaient bien vieillir.

³ Strawbridge, W. et Wallhagen, M. Self-rated successful aging: Correlates and predictors. Dans L. Poon, S. Gueldner et B. Sprouse (eds). *Successful aging and adaptation with chronic diseases*. New York : Springer, 2003.

⁴ Tate, R., Lah, L., & Cuddy, E. Definition of successful aging by elderly Canadian men : The Manitoba Follow-Up Study. *The Gerontologist*. Vol. 43, n° 5, 2003.



■ Une sagesse de tous les temps

Alors qu'il approchait de la soixantaine, **Cicéron**, philosophe et homme d'état romain (106-43 av. J.-C.), a recueilli ses pensées dans un essai intitulé « La vieillesse ». Comme beaucoup d'aînés de nos jours, Cicéron disait ne pas regretter la vigueur de sa jeunesse. Il était d'avis que la meilleure façon d'aborder ses vieux jours était de faire de son mieux avec les capacités qui lui restaient et il était enchanté de pouvoir enfin consacrer davantage de temps à ses intérêts et de s'adonner à de nouvelles activités.

Les décideurs et les prestataires de services qui, aujourd'hui, préparent notre société au vieillissement de la population feraient bien de se fier à l'expérience des aînés pour savoir ce

qu'est le « vieillissement réussi ». Ils comprendraient alors l'importance de leur offrir différentes « possibilités » et l'opportunité de « choisir », deux éléments de base d'un vieillissement réussi.



“Bubs” Coleman habite à Saskatoon depuis 44 ans. Elle a été nommée membre du Conseil consultatif national sur le troisième âge en 1999 et siège aussi au Comité consultatif provincial des aînés. Diplômée de l'Université Queen's, elle a fait carrière comme rédactrice et réviseure tant au Canada qu'à l'étranger. À sa retraite, en 1994, elle était coordonnatrice de la Galerie d'art Mendel, à Saskatoon. Elle oeuvre aussi comme bénévole auprès du Conseil sur le vieillissement de Saskatoon, du Wanuskewin Heritage Park et de nombreux autres groupes civiques qui se préoccupent des questions touchant les aînés.

Sources et Ressources

www.successfulaging.ca (Michael Stones, Université Lakehead)

www.cflri.ca/icrcp/conseils/91/VA91_07.html
(Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie)

www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pub/aging.html
(North Carolina State University)

www.cflri.ca/icrcp/conseils/91/VA91_07.html
(Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie)

Diamond, Marian C. *Successful Aging and the Brain*. Cet article a été initialement présenté le 10 mars 2001, à la conférence de l'American Society on Aging et du National Council on Aging. Consultez-le à : www.newhorizons.org/neuro/diamond_aging.htm

Roos, Noralou P. et Havens, Betty. *Predictors of Successful Aging: A Twelve-Year Study of Manitoba Elderly*. *American Journal of Public Health*. Vol. 81, n°1, 1991.

Rowe, John W. et Kahn, Robert L. *Successful Aging*. Pantheon Books, 1998.

Revue québécoise de psychologie, numéro spécial sur le vieillissement réussi. Vol. 24, n° 3, 2003.

Bien vieillir. Bulletin publié par le CLSC René-Cassin/l'Institut de gérontologie sociale du Québec et la Fondation pour le Bien-vieillir.

www.geronto.org/frclscrencassin/bienvieillir/fevrier2003/articles.htm

Vaillant, George E. *Aging well: Surprising Guideposts to a Happier Life*. Landmark Harvard Study of Adult Development, 9 janvier 2002.