

# L'autonomie, défi de la longévité

Initié par la professeure Françoise Forette, un programme de prévention de la dépendance liée à l'âge va être testé dans cinq entreprises françaises

## Entretien

Françoise Forette, directrice de la Fondation nationale de gérontologie, préconise de sensibiliser dès le jeune âge aux problèmes liés au vieillissement.

### Pourquoi est-il essentiel de promouvoir la prévention de la dépendance liée à l'âge ?

La perte d'autonomie affecte moins de 7 % des plus de 60 ans et dépasse à peine 17 % après 80 ans, ce qui incite plutôt à l'optimisme. Mais le nombre de personnes de plus de 80 ans devrait tripler d'ici à 2050, passant ainsi de 3,7 % de la population à 10,4 % - soit plus de six millions de personnes. Et les plus de 90 ans, eux, sont dépendants à 42 %.

Il faut donc se préoccuper de façon majeure de prévenir cette dépendance, qui a trois causes principales : les maladies dites liées à l'âge, la « fragilité » (un syndrome complexe, qui rend l'individu plus vulnérable lors d'un stress) et le style de vie.

### Quand faut-il commencer cette prévention ?

À la naissance ! Qu'il s'agisse des maladies cardiaques ou cérébro-vasculaires, des cancers, de l'ostéoporose ou de certaines démences, toutes les affections liées à l'âge dépendent de facteurs de risques. Toutes sont accessibles à la prévention qui est efficace à tout âge, y compris et surtout au plus jeune.

Les maladies cardio-vasculaires se préviennent d'autant mieux que l'on empêche l'obésité de l'enfant. Pour l'ostéoporose, le capital osseux se constitue avant l'âge de 20 ans, et l'apport en calcium est

primordial durant l'enfance. Quant à la maladie d'Alzheimer, on sait qu'elle ne se manifeste pas de la même manière selon le niveau d'éducation. Élevé, il permet au cerveau de compenser les pertes dues aux lésions neuropathologiques.

Le fait que 20 % d'une classe d'âge ne sache pas lire et écrire convenablement à l'entrée en sixième augmente le risque d'une apparition précoce des symptômes de démence.

### Comment améliorer cette prévention chez les enfants ?

En éduquant les parents. C'est le niveau d'éducation des mères qui détermine la santé de leurs enfants quand ils seront adultes, et donc leur risque de dépendance. L'éducation est le facteur primordial d'adhésion à la prévention, et ce tout au long de la vie.

C'est lui qui explique, au-delà des conditions économiques, les inégalités en matière de santé entre les différentes classes socio-professionnelles. Qui explique, par exemple, qu'à 35 ans, un cadre ou une personne exerçant une profession libérale ait une espérance de vie supérieure de sept ans à celle d'un ouvrier.

Les parents doivent être très conscients de la nécessité de cette prévention. Mais le soir, après une journée de travail, ou durant le week-end, les pères et les mères n'ont pas envie d'écouter ou de lire un discours moralisateur : ils ont envie de profiter de leur vie de famille, et c'est normal.

### Que faire alors ?

De la même façon que la prévention sanitaire doit être enseignée aux enfants à l'école, elle doit être

inculquée aux parents sur leur lieu de travail. C'est pourquoi l'International Longevity Center France a lancé sous ma direction un protocole de recherche, « Entreprise en bonne santé ».

Ce projet vise à évaluer, sur les salariés, l'impact d'un programme de prévention (nutrition, exercice physique, lutte contre le mal de dos, etc.). Il est actuellement testé dans une grande entreprise, et nous allons l'étendre à quatre autres, en faisant participer à l'étude, pour chacune d'entre elles, au moins 300 personnes.

L'objectif est de démontrer qu'un tel programme permet d'améliorer la culture sanitaire des salariés et de changer leurs comportements, y compris sur le plan éducatif. Si les résultats sont positifs, nous proposerons aux pouvoirs publics de labéliser les entreprises qui se donnent la peine de promouvoir ce type d'initiatives.

### Vous prônez surtout les bienfaits de l'activité...

Passé un certain âge, conserver un style de vie actif est en effet essentiel pour prévenir la dépendance.

J'entends beaucoup de gens dire qu'ils veulent arrêter de travailler pour faire mille autres choses, du golf, de la peinture, visiter des musées...

Malheureusement, l'expérience montre que la retraite, le plus souvent, entraîne une réduction catastrophique de l'activité intellectuelle et physique, dont divers travaux confirment pourtant qu'elle diminue la détérioration générale et la mortalité. La persistance de l'activité professionnelle est donc un puissant garant de l'autonomie.

Cela dit, il y a d'autres endroits pour s'activer. Une étude américaine vient de montrer que l'investissement sociétal, qu'il se fasse en faveur de l'éducation des enfants, d'une stimulation au travail ou dans des activités de loisirs, entraînerait une importante diminution de la détérioration cognitive. Il faut d'autant plus s'en souvenir qu'en continuant à s'activer au-delà de 60 ans, on promeut également l'estime de soi, qui participe à la lutte contre la fragilité liée à l'âge. ●

Propos recueillis par Catherine Vincent

