

Vieillir heureux

Une étude de l'Observatoire Spinoza

«Vieillir heureux :
innover et changer de regard pour une société plus unie »

<https://www.fabriquespinoza.org>



Contacts presse : l'agenceRUP

Pascale HAYTER - 06 83 55 97 91

pascale.hayter@lagencerup.fr

Marlyn DUFETRELLE - 06 70 13 16 91

marlyn.dufetrelle@lagencerup.fr

INTRODUCTION

Le 13 Octobre 2022, à l'occasion de la semaine bleue, l'Observatoire Spinoza (branche Recherche de la Fabrique Spinoza) publie une nouvelle étude « Vieillir heureux : innover et changer de regard pour une société plus unie ».

78% des Français redoutent de vieillir (IPSOS, 2019) et ce alors même que seuls 8% des plus de 60 ans et 20% des plus de 85 ans sont dépendants (Ministère des Solidarités et de la Santé, 2021). Dans quelle mesure une vie vieille et épanouie est-elle possible ? Dans une société qui jongle du jeunisme à l'âgisme, il est nécessaire de lutter contre les stéréotypes et préjugés qui enrobent et ternissent la vieillesse influençant notre avenir, notre santé physique, mentale, capacité mnésique et volonté de vivre, et jusque dans notre espérance de vie. Au-delà de l'inéluctable vieillissement, peut-on également inscrire du désirable ?

Cette étude propose un nouvel éclairage sur la vieillesse en s'appuyant sur les sciences du bonheur (expertises transdisciplinaires), l'innovation sociétale (inspirations et dispositifs dans les différentes sphères de la vie) et l'expérience citoyenne (témoignages et aspirations) et propose des pistes pour que les politiques publiques puissent mettre en oeuvre une politique favorable à la vieillesse. Vieillir est une chance. Vieillir est un fait. Vieillir est une richesse. Que pouvons-nous faire dès à présent pour nous permettre de vieillir plus heureux ?

Pour transformer l'imaginaire collectif autour de la vieillesse et tracer la voie d'une société de tous les âges, il convient de revaloriser la vieillesse du quotidien, dans ses habitudes de vie et ses relations, chez soi ou dans sa ville, dans son travail ou ses loisirs, dans ses émotions et ses espoirs. Il est temps d'accompagner l'accroissement exponentiel de la transition démographique, d'agir pour que les synonymes de vieillesse ne soient pas seulement déclin, sénescence et agonie mais aussi expérience, sagesse ou amour. La vieillesse peut être active, joyeuse et citoyenne.

La Fabrique Spinoza a mené cette étude avec pour partenaire majeur l'Agirc-Arrco, pour partenaires officiels Le département du Var, le département de l'Isère, la fondation Delta Plus, Groupe SOS Seniors, et le Réseau AMA-Sérénya et pour partenaires pionniers Snadom, l'Institut Transdisciplinaire d'Etude du Vieillissement (ITEV), MonSenior et Mobilians.

METHODOLOGIE

L'Observatoire Spinoza produit une étude de type analyse et prospective, dans le but de produire un impact sociétal positif. Elle s'appuie sur la compilation de 721 sources, et couvre plus de 15 pays.

Cette publication éclaire le vieillissement au prisme du concept de bonheur citoyen et convoque donc un corpus de sciences pluridisciplinaires regroupées sous l'appellation "Sciences du bonheur" : psychologie positive; neurosciences, sociologie du bonheur, économie du bien-être, anthropologie, psychologie collaborative, ... Elle comprend une revue de littérature (académique, institutionnelle et d'expert) ; des enquêtes "Terrain" (entretiens semi directifs, entretien d'expert, focus group, atelier d'intelligence collective) ; des mises en avant de praticiens et de bonnes pratiques, et apprentissages ; des préconisations et une prospective.

Chaque étude est unique, réalisée sur mesure, en plein exercice de la liberté de recherche des experts de l'Observatoire Spinoza constituées d'une équipe permanente de 4 personnes, d'un écosystème partenaire, d'un Comité de sage, d'experts associés au projet, des Passeurs du bonheur locaux (les bénévoles de l'association), des professionnels passionnés, un pole d'étudiants chercheurs et l'écosystème élargi de la Fabrique Spinoza.

COUVERTURE DE L'ETUDE



SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| 1/ Les grands messages de notre étude | 5 |
| 2/ Vieillir et vieillesse | 10 |
| 3/ Etre bien chez soi et sur son territoire | 13 |
| 4/ Cultiver des modes de vie sains pour maintenir son énergie vitale | 17 |
| 5/ Animer son temps de vie active | 22 |
| 6/ Enrichir ses relations | 27 |
| 7/ Nouveau monde, nouveau regard, nouvelle vie | 31 |
| 8/ Propositions sociétales pour vieillir heureux | 35 |
| 9/ À propos de la fabrique spinoza | 37 |
| 10/ Liens utiles | 37 |

1/ LES GRANDS MESSAGES DE NOTRE ÉTUDE

Le regard sur le vieillissement est chargé de préjugés nocifs pour la santé physique et mentale, alors qu'il mérite et peut être positif - science et témoignages à l'appui - pour favoriser la santé et l'épanouissement

- Notre société catégorise les personnes âgées en ignorant la différence entre âge civil, âge biologique et âge social ; et en surestimant la prévalence de la dépendance alors que seulement 20% des + de 85 ans en sont atteints
- Les stéréotypes négatifs ou l'âgisme diminuent l'estime de soi, génèrent du stress, découragent certaines activités, et donc affectent l'espérance et la qualité de vie. Associer dans l'imaginaire la vieillesse à la maladie augmente le taux de mortalité de la maladie (36 vs. 14%)
- A l'inverse, un regard positif porté sur la vieillesse augmente l'espérance de vie de 7,5 années ; les stéréotypes positifs sont donc à renforcer car ils ont des effets bénéfiques sur la prévention du stress, les capacités mnésiques, la confiance, et surtout les volonté et joie de vivre (Institut Transdisciplinaire d'Étude du Vieillissement)

Vieillir heureux dans son habitat est fort possible en poursuivant l'innovation et l'hybridation des habitats et en éclairant mieux les choix des personnes âgées

- En plus des facteurs majeurs connus comme l'innovation (ex. : domotique), et les services ou les aides (jusqu'à l'Oxygénothérapie, cf. SNADOM), deux grands facteurs sous-estimés favorisent le bien vivre (en restant) chez soi : l'évolution / adaptation de son logement, et la revitalisation "biophilique" de celui-ci, qu'elle soit végétale ou par un animal de compagnie (diminution de 24% de probabilité de mort prématurée)
- Par ailleurs, alors qu'1 senior sur 2 pense qu'il est possible d'être heureux en EHPAD, ce dernier peut poursuivre sa mue positive : des labels / certifications pour rassurer, des abris animaliers clés en main pour revitaliser, de l'intergénérationnel pour animer, une solidarité intra-seniors pour "encapaciter", une écoute existentielle pour "désinvisibiliser", des arts pour soigner, des concours de chefs pour égayer, des animations innovantes (Groupe SOS Seniors) et des nouvelles gouvernances pour libérer
- L'hybridation des habitats est majeure et positive combinant habitats partagés, groupés, intergénérationnels, inclusifs, coopératifs, en nature, accueillants familiaux (MonSenior), plateformes de soin et services "hors les murs", villages (Réseau AMA / Sérénia), etc. Ce sont autant de solutions de vie "à la carte" à développer plus avant, avec pour horizon "l'habitat hybride" de Gabrielle Halpern tel St Martin qui combine logements, poste, banque, restaurant, commerces, école, crèche, services, bibliothèque en un même lieu. L'habitat senior vertueux est alors pleinement "réhybridé" à la ville, et donc au coeur de la vie de la cité
- Parce que 42% des seniors disent ne pas avoir suffisamment d'informations pour décider leur logement, un accompagnement au choix se développe (Vieux & Chez soi ou CommuneMaison.org) et est à renforcer en croisant plateformes digitales, rencontres d'information, quiz d'aide à la décision, et une sensibilisation nationale

Une approche préventive et efficace de santé est alignée avec un mode de vie réenchanté. Elle offre la possibilité d'augmenter l'énergie vitale significativement et peut être engagée à tout âge, à condition de se libérer des stéréotypes

- Une attention portée à une alimentation saine et "plaisir", en particulier méditerranéenne peut être entamée à tout âge de la vie et pour des bénéfices majeurs de santé et de bonheur. Le régime MIND (*Mediterranean-dash Intervention for Neurodegenerative Delay*) opère ainsi la fusion entre deux régimes alimentaires reconnus, est aussi utilisé en milieu hospitalier (Hospices Civils de Lyon), et est novateur puisque les premières publications scientifiques datent de 2015. Preuve empirique de leur efficacité, les habitants des 5 zones bleues mondiales concentrant les (super)centenaires s'alimentent selon des principes proches. Plus largement, les régimes alimentaires bénéfiques font écho à la culture de la personne âgée, sont orientés plaisir, font appel aux 5 sens (avec une focale sur la vue), utilisent des épices, et misent sur la socialisation, à l'instar des Maisons Gourmandes. Les bénéfiques sont accessibles à tout âge. Ainsi, commencer à manger des légumineuses, des céréales complètes et délaisser la viande rouge et transformée à 60 ans augmente l'espérance de vie de 8 à 9 ans.
- L'activité physique des personnes âgées fourmille de clichés erronés qui peuvent être cassés pour redonner confiance et une autorisation de la pratiquer de multiples manières adaptées. Les stéréotypes sont à combattre : 63% des 65-75 ans pratiquent régulièrement le sport, soit autant que les 18-24 ans. On observe même des exploits sportifs chez des octogé-, nonagé-, et cente-naires. De manière surprenante, le vieillissement biologique n'induit une perte musculaire que de 10 à 15%, mais une journée alitée demande 2 semaines d'activité physique pour récupérer. L'activité physique n'a donc pas d'âge, en particulier la marche, le vélo et la natation, et des solutions adaptées existent pour la maintenir pour chacun. Il est possible par exemple de rejoindre la Fédération Française de Retraite Sportive, de gagner des tickets-santé (tickets de transports gratuits distribués automatiquement dans la rue contre des exercices physiques), de fréquenter les tiers-lieux sportifs de santé, pratiquer les triporteurs (vélo à 3 roues adaptés seniors comme au Danemark), relever des défis ou jeux sportifs adaptés (tels Kiplin), ou décider de vivre sur un territoire engagé pour ses aînés (départements de l'Isère, du Var, ou une des "Villes Amies des Aînés"). Ces pistes sont prometteuses, car, pour Babyak, ne pas faire d'activité physique revient à prendre des "dépresseurs". Inversement, 92% des dépressifs guérissaient en la pratiquant.
- De nombreuses clés existent pour agir sur le sommeil pour les personnes âgées, quel que soit l'âge, et avec des bénéfices significatifs. Les stratégies thérapeutiques sont multiples, dont certaines simples : théories comportementales cognitives (TCC), relaxation physiologique, cohérence cardiaque, méditation, ou luminothérapie. Des achats simples peuvent également aider tels qu'acheter des rideaux occultants, des couvertures séparées à la scandinave, voire un matelas qui absorbe les mouvements du conjoint (1 point de dégradation du sommeil augmente de 15% la probabilité d'affecter la qualité de vie de l'autre). Quelques habitudes sont impactantes, comme de limiter la durée des siestes à 10 - 20 minutes ("siestes flash"), et peuvent être mises en place à n'importe quel âge. Ainsi, dormir entre 7h et 8h30 par nuit entre 50 et 75 ans génère un gain d'espérance de vie de 6 ans.

- Les centres de prévention sont une pierre importante d'un maintien / accroissement de la vitalité. Ils permettent des bilans, diagnostics, redesigns de vie. Plus largement les centres de santé se métissent combinant socialisation, culture, soin et prévention.

L'activité des seniors peut être réinventée dans toutes les sphères d'existence, aussi bien professionnelles, que les loisirs, mais surtout dans la vie engagée de la cité, donnant lieu à un véritable "contrat social senior"

- L'épanouissement des seniors au travail nécessite de dessiner une autre politique de QVT (Qualité de Vie au Travail), en s'appuyant sur le mécénat de compétences, en accordant des pauses horaires, des temps partiels choisis, et en repensant le télétravail. Ses grands principes sont de développer la fierté, et de reconnaître leurs grande valeur ajoutée et compétences. Par exemple, les "Space Cowboys", sont une équipe de seniors d'élite d'un groupe industriel, et sont affectés mondialement à la résolution de problématiques complexes, tirant ainsi parti de leurs compétences, savoir-être, et plus largement des bienfaits de la diversité au travail. Après la retraite, certains seniors réinventent même leur propre regard et s'inventent une nouvelle vie professionnelle à l'image de Pierre Caro 83 ans "retraité professionnel" ou une nouvelle vie étudiante grâce aux 45 universités du 3e âge.
- Les activités de loisirs après la retraite couvrent une très large palette (jeux, échecs, lecture, sports, nature, culture, etc.) qui demandent de casser les clichés, à l'image de ce chiffre : 49% des + de 60 ans jouent à des jeux vidéos. Une activité sort du lot en termes d'épanouissement : la balade en nature, ou sa forme plus immersive, le "bain de forêt". En effet, elle allonge la vie, renforce la socialisation, équilibre émotionnellement, et une relation forte à la nature renforce même le sens de l'existence, plus fortement que le mariage. Au point que des médecins canadiens délivrent des ordonnances sylvestres. L'exposition à l'art est également très vertueuse : des médecins de la Salpêtrière prescrivent des ordonnances muséales aux patients avec troubles cardiovasculaires. Une visite par mois au musée diminue également la probabilité de dépression de 48% chez les aînés. Les bénéfices sont réels à tout âge et des EHPAD deviennent même des musées digitaux (réalité virtuelle) ou réels (le Musée du Quai Branly vient à la résidence Saint Simon) générant ainsi relations, émotions, et transcendance. Enfin, ces loisirs sont parfois facilités parce qu'un aidant est présent : un proche, un étudiant, un volontaire en "service civique senior", ou via un service de son régime de retraite complémentaire.
- Un magnifique chemin s'offre aux seniors : l'engagement dans la cité ; il est à construire et à guider. Les personnes âgées méritent tout d'abord une grande reconnaissance sociétale alors que 3 bénévoles sur 10 ont plus de 65 ans. Par ailleurs, la science établit que toutes les interventions qui assignent un rôle clair aux personnes âgées leur sont bénéfiques. Justement, d'après la science, le premier bénéficiaire de l'engagement est celui qui le donne. Un "contrat social senior" peut donc être construit avec pour socle l'engagement. Or c'est à partir de 15 heures d'engagement hebdomadaire que les bénéfices de satisfaction de vie sont les plus forts. Se pose la question de lever les freins. Dans une approche capacitante à l'opposé de la grille AGGIR, la grille AGILE de Jean-Hervé Lorenzi propose de mesurer les aptitudes d'engagement des seniors, dans le but de trouver des remédiations. Via des stages de préparation à la retraite, du "life-coaching senior" ou des plateformes d'orientation comme "S'engager pour bien vieillir", un accompagnement peut être trouvé pour choisir le chemin adapté d'engagement. Une

Agence nationale de l'Engagement Senior ou même un Contrat Engagement Senior pourraient compléter ces dispositifs.

L'épanouissement des seniors est grandement déterminé par la diversification et densification des relations, et par toutes les "formes d'amour" accessibles. Elles peuvent être aidées par le numérique mais surtout chaque membre de la société peut y contribuer via une "grande roue des relations", en étant un acteur des liens humains.

- L' "électronisme" constitue un socle clé pour catalyser les relations y compris pour les personnes âgées Alors que 67,2% des plus de 65 ans souffrent d'illectronisme, il est heureusement possible de lutter contre avec par exemple des tablettes de visio intuitives à système de détection intelligent, le déploiement de conseillers numériques à domicile ou en établissement, des bus pédagogiques ou des ateliers pratiques numériques
- Le bonheur des personnes âgées est favorisé par un double mouvement de densification des relations (la qualité des relations compte plus) et de diversification pour pallier la raréfaction (décès, isolement). D'un côté, les relations sociales plus solides génèrent une probabilité de survie accrue de 50 %. D'un autre, les seniors les plus heureux ont anticipé la retraite en remplaçant les collègues par de nouveaux amis. La fréquentation de possibles petits-enfants est également majeure pour l'épanouissement. Enfin, l'appartenance à une communauté spirituelle ou religieuse apporte un soutien et se traduit par une espérance de vie accrue de 7 ans.
- L'amour est un surdéterminant de santé et de bonheur. Le "tako tsubo" ou syndrome du cœur brisé est associé à un taux de mortalité (3,7%) proche de l'infarctus. Heureusement, l'amour intervient à tout âge à l'image de Disons Demain site de rencontre des plus de 50 ans qui rassemble plus de 2 millions d'inscrits. Quant à l'intimité, le podcast "Coups de vieux" illustre la fréquence des rapports sexuels chez les seniors et leurs bienfaits. Enfin, autre forme d'amour, la présence d'un animal de compagnie génère la même production d'ocytocine (hormone de l'attachement) que lorsqu'un parent tient son bébé.
- Une relation sort du lot : les aidants, qui sont des piliers des seniors et nécessitent d'être soutenus. Il s'agit de détecter leur épuisement par de nouveaux outils de diagnostic et libérer leur parole en entreprise : seuls 31% osent "l'avouer" à leur employeur, de peur pour leur carrière. Des dispositifs d'aide comme Ma Boussole Aidants ou les Maisons départementales des Aidants sont à leur disposition pour les soutenir.
- Au final, une multitude d'acteurs est susceptible d'agir pour plus de liens avec les seniors, qu'ils soient privés, publics, individus, collectifs, entreprises, etc. : la Poste et son service "Visite du facteur", les 1000 cafés en milieu rural isolé, les caisses "bavardes" d'Auchan pour papoter, les "voisins solidaires", les écoles de conduite pour maintenir sa mobilité et socialiser (cf. Mobilians ESR), etc. Rassemblé, cet écosystème constitue une "Grande roue des relations" comme autant d'acteurs et d'occasions de tisser des liens, socialement.

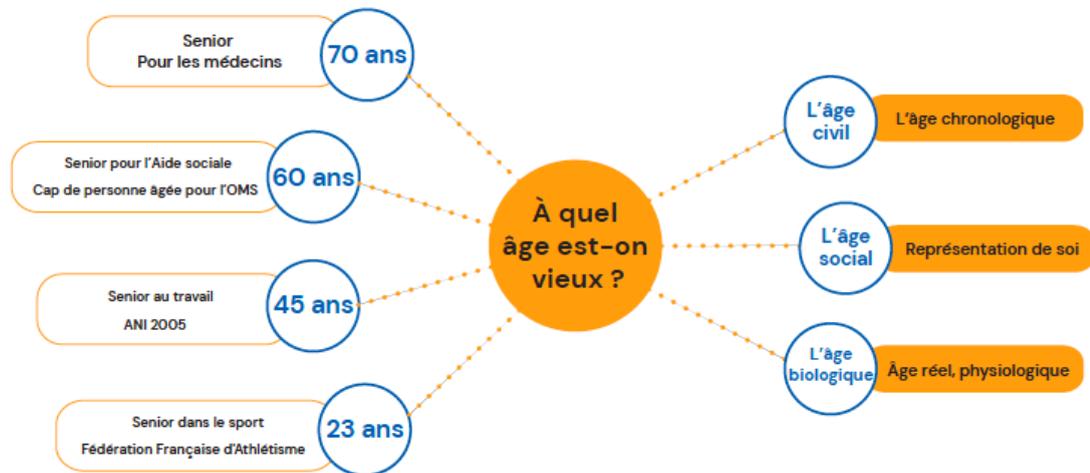
Avec l'âge, la nouvelle vie qui s'ouvre offre souvent de magnifiques opportunités : pour grandir et faire des projets, pour réinventer sa relation au temps, mais aussi à soi, au sens, et même à la mort et à l'amour ; en un mot, une vie de sagesse

- Les seniors peuvent mettre à jour leur propre regard sur la vieillesse et envisager un chemin de développement : leurs capacités physiques, psychiques, cognitives, mnésiques peuvent se maintenir et même se développer en adoptant une posture préventive, en tirant parti de la plasticité neuronale (même au delà de 95 ans), en “apprenant la musique”, par stimulations cognitives multiples, ou grâce à la méditation et plus largement aux interventions non médicamenteuses.
- L’intelligence émotionnelle est plus grande chez les seniors : ils sont plus stables émotionnellement, régulent mieux leurs désirs - lorsque soumis à des tentations pendant 10 jours -, manifestent de la tristesse empathique, se focalisent mieux sur le positif, ressentent moins de colère, profitent plus de la vie. Vivre le pardon peut même inverser le cours d’une vieillesse aigrie.
- Même la mort “s’apprivoise” parfois : les études montrent que l’expérience réelle de l’approche de la mort est moins terrifiante que ne le projettent les bien-portants. Et la science identifie les conditions d’une “mort réussie”, avec en tête un choix des conditions matérielles, une absence de douleur et une attention au bien-être émotionnel. Les “cafés de la mort”, l’association Happy End, la méditation, la philosophie, et l’aide aux autres mourants sont autant de moyens de préparer sa propre mort et semblent alléger la peur.
- Les seniors jouissent d’une lucidité accrue : symboliquement, ils estiment avec plus d’exactitude la pente d’une montagne que les jeunes. Plus largement, ils se connaissent mieux, s’adaptent plus, s’acceptent, sont résilients, pensent “solutions”, et adaptent leurs désirs à leurs capacités.
- Une nouvelle ère s’ouvre, celle d’un temps essentiel ou temps de l’être : les personnes âgées font plus sens de la vie - on parle de géronto-transcendance -, et surtout ressentent plus d’amour (mesuré par la production d’ocytocine).
- Enfin, de nouveaux métiers comme les Assistants Parcours et Projet de Vie (Fondation Delta Plus) apparaissent pour dessiner un chemin de vie et de désir jusqu’au 5e âge en faisant formuler un rêve, en détectant le besoin sous-jacent puis en l’adaptant aux capacités. L’élan vital se cultive donc à toutes les étapes de la vie, nourri en partie par le besoin de transmission.

Pour porter cette vision de la société du Vieillir heureux et la faire advenir, notre étude présente des “propositions sociétales” à destination des seniors, de la société civile, et des décideurs politiques. Elles figurent sous forme d’extrait dans la synthèse détaillée qui suit et de manière intégrale en partie 7 de la présente étude.

2 /VIEILLIR ET VIEILLESSE

Chiffres clés & faits marquants



Différentes conceptions de la vieillesse

Une peur de vieillir infondée et des préjugés nocifs sous estimés

Les français ont peur de vieillir : 78% des Français redoutent de vieillir (IPSOS, 2019) alors même qu'on vieillit plutôt bien en France puisque seuls 8% des plus de 60 ans sont dépendants et 20% des plus de 85 ans (Ministère des Solidarités et de la Santé, 2021). D'où l'importance de mieux comprendre les préjugés liés à la vieillesse et leurs effets pervers : sur la santé physique, motrice, mnésique, joie de vivre... et de revaloriser le regard sur la vieillesse. Et ce d'autant plus qu'il ressort du dictionnaire des synonyme Autour du mot, que les synonymes de "la vieillesse" sont "déclin", "agonie", "solitude", "invalidité". Quelle autre vision possible ?

- Si l'espérance de vie augmente (85,9 ans pour les femmes et 79,9 ans, pour les hommes), l'espérance de vie en santé stagne (64,6 ans pour les femmes et 63,7 ans pour les hommes) (INSEE, 2021)
- Il existe trois types de vieillissement : le vieillissement usuel, le vieillissement pathologique, et le vieillissement réussi (Rowe & al., 1987).
- Chacun a trois âges : l'âge civil ou chronologique, l'âge social et l'âge biologique (Séguy & al., 2018).
- Il existe une corrélation entre la croyance stéréotypée selon laquelle être vieux c'est être malade et les symptômes de la maladie, l'obédience médicale voire la mortalité (Stewart & al., 2012).
- Il y a un taux d'hospitalisation plus faible pour les personnes âgées ayant une auto-perception de la vieillesse positive (Sun & al., 2017).
- Les personnes ayant des perceptions plus positives du vieillissement au départ vivent 7,5 années de plus que les personnes avec une perception plus négative (Levy & al., 2002).

Avis d'expert : la vieillesse, une maladie à soigner

Il y a encore beaucoup à apprendre sur la vieillesse. Pour le généticien David A. Sinclair, professeur à la Harvard Medical School, déclaré l'un des 100 personnalités les plus influentes au monde selon le Time magazine, la vieillesse est une "maladie" pouvant être soignée. Il existe par exemple des pratiques pour ralentir le processus comme la méditation.

| PHYSIOLOGIE | Avec l'âge | Avec la MT | PERCEPTION ET COORDINATION corps-esprit | Avec l'âge | Avec la MT |
|--------------------------------|------------|------------|---|------------|------------|
| Pression sanguine systolique | ↑ | ↓ | Acuité visuelle | ↓ | ↑ |
| Pression sanguine diastolique | ↑ | ↓ | Seuil auditif | ↑ | ↓ |
| Efficacité cardiovasculaire | ↓ | ↑ | Écoute dichotique | ↓ | ↑ |
| Circulation sanguine cérébrale | ↓ | ↑ | Champ d'Indépendance | ↓ | ↑ |
| Capacité vitale | ↓ | ↑ | Flexibilité perceptive | ↓ | ↑ |
| Maintien de la température | ↓ | ↑ | Rigidité comportementale | ↑ | ↓ |
| EEG : puissance alpha | ↓ | ↑ | | | |
| Potentiels évoqués visuels | ↑ | ↓ | | | |

Extrait des bénéfices de la méditation transcendantale (MT)

Vers une médecine neurogénérative

Le projet AVENIR de l'INSERM pose les premières bases d'une médecine neurogénérative : les chercheurs reprogramment in vitro des cellules sénescents âgées de plus de cent ans, en cellules pluripotentes (iPSC) fonctionnelles retrouvant les caractéristiques de cellules embryonnaires (hESC) grâce à un «cocktail de 6 facteurs» (INSERM. (2011). Effacer les marques de vieillissement des cellules : c'est possible. professeur, Jean-Marc Lemaitre).

Un cocktail de 6 facteurs génétiques...

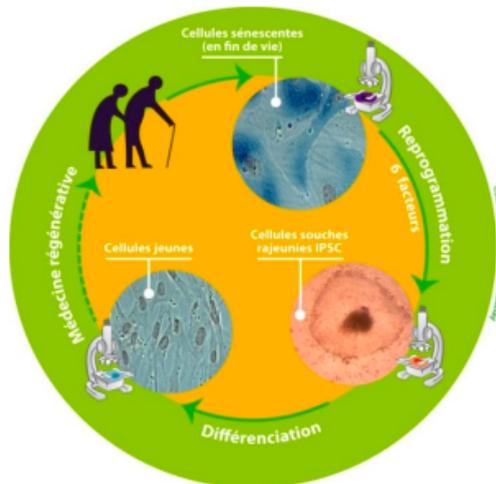


Figure 2
Reprogrammation de cellules sénescents âgées

© Inserm/Disc/F.Koulikoff/F.Launay

Essor de la gérosceience pour prévenir les maladies et dégénérescences liées à l'âge

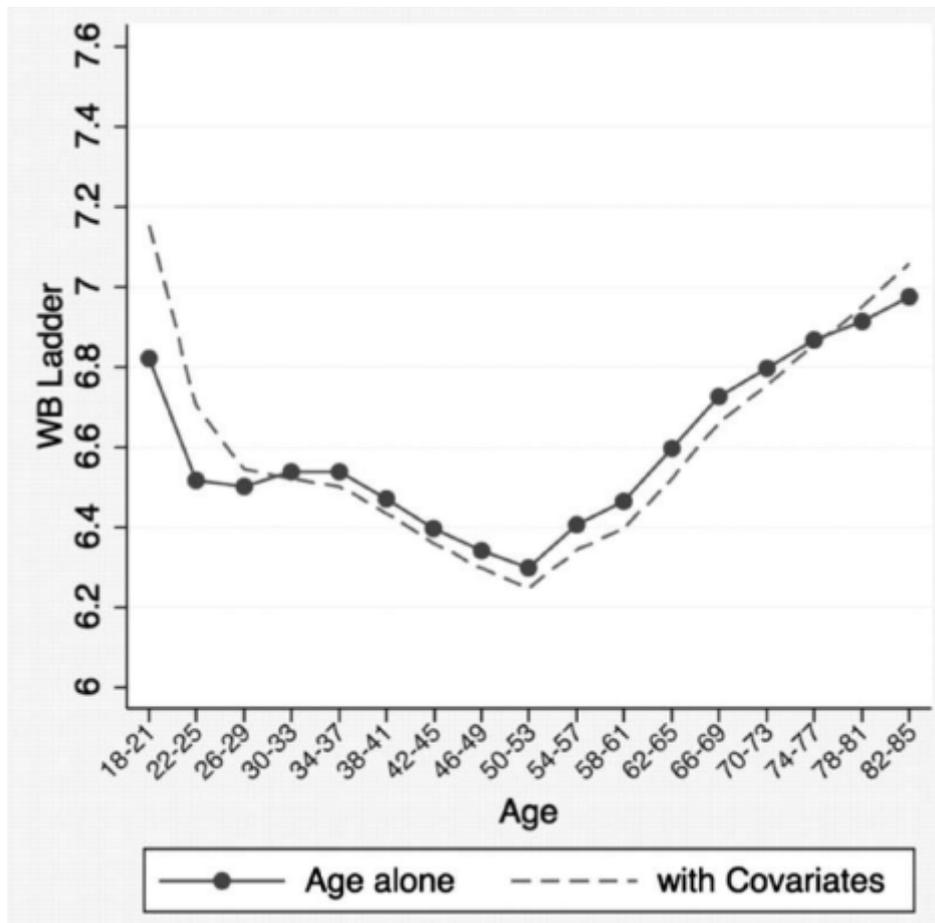
Les recherches en gérosceience du projet INSPIRE visent à déterminer l'âge biologique (l'âge réel) et non seulement chronologique (l'âge civil) pour identifier les biomarqueurs de la vieillesse et agents sénolytiques afin de prévenir les maladies et dégénérescence liées à

l'âge. (équipes du Gérontopôle du CHU de Toulouse, dirigée par le Dr Felipe Sierra, et ses partenaires (Inserm, CNRS, UT3), centre Collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé).

Les personnes âgées sont des personnes heureuses comme les autres, voire plus.

Une enquête menée en 2008 auprès de 340 847 personnes aux États-Unis (Stone & al., 2010) permet d'observer, par une courbe en u, soit une augmentation du bonheur psychologique globale à partir de 50 ans. Du point de vue du bonheur hédonique, le plaisir et le bonheur augmentent, alors que l'inquiétude diminue. Aussi, plus on vieillit et plus on gagne en stabilité émotionnelle (Carstensen & al., 2011).

- Le bonheur prédit la longévité des personnes en bonne santé et produit un effet protecteur à l'encontre des maladies (Sharmila, K., 2020).
- L'espérance de vie à 50 ans augmente de 2 à 4 ans si on observe une augmentation de l'affect positif, la satisfaction de vivre, le but dans la vie, le soutien social et l'optimisme (Bolan & al., 2022).



Bonheur subjectif déclaré selon les âges

3/ ETRE BIEN CHEZ SOI ET SUR SON TERRITOIRE

Chiffres clés & faits marquants

- 93 % des hommes et 96 % des femmes de plus de 65 ans **souhaitent** vieillir chez eux (INSEE, 2019).
- 31 % des 65 ans et plus, 49 % des 80 ans et plus vivent **seuls** (Blanchet, 2020).
- 59 % des personnes sont **décédées** dans un établissement de santé, 14 % en maison de retraite et seulement 26 % à domicile (INSEE, 2017).
- 42 % des seniors estiment ne pas avoir une bonne **connaissance des différentes solutions** de logement pour les personnes de leur âge et des aides financières auxquelles ils peuvent avoir accès (Fédération Promoteurs Immobiliers & Deloitte, 2021).
- Seuls 15 % des Français ont **aménagé leur logement** pour l'adapter aux besoins liés à l'âge en 2018 (Viavoice pour Rencontres Aesio, 2018). Pourtant, 9 000 personnes âgées meurent chaque année d'**accident domestique** (IFOP, 2021), contre 3000 décès sur les routes de France métropolitaine en 2021 (ONISR, 2022).
- Seul 1 senior sur 2 pense qu'il est possible d'être heureux en maison de retraite (IPSOS, 2018).
- La limite cognitive du nombre de personnes avec lesquelles un individu peut avoir des relations stables est de **150 personnes**, ce chiffre étant inhérent à la taille du néocortex (Dunbar, 1992).
- Les 150 techniques opérationnelles du **label Humanitude** pour la bienveillance en EHPAD apaisent 83% des troubles du comportement (De Vivie, 2022).



Le label Humanitude, un outil clé pour veiller à la bienveillance en EHPAD

Un habitat senior hybridé non pas à côté mais au cœur de la ville / de la vie de la cité

Le monde extérieur peut également s'intégrer aux EHPAD. Ainsi, un bureau de poste a été installé au cœur d'un EHPAD de la commune de Gex. Cela a notamment permis la naissance d'amitiés entre habitants de la commune et résidents de l'EHPAD. La philosophe Gabrielle Halpern, de la Fondation Jean Jaurès, spécialiste de l'hybridation, invite également

à intégrer des musées, des salles de sport, des théâtres ainsi que des incubateurs de start up au sein des maisons de retraite, afin de les transformer en maisons de jubilation, pour reprendre le joyeux terme espagnol consacré à cette période de la vie. L'association Citoyenn'Âge permet aussi de réintégrer la citoyenneté dans les EHPAD. En effet, les seniors peuvent débattre, en proposant toutes sortes d'idées pour une vieillesse plus heureuse. Quant au Danemark, dans la ville d'Aalborg, une maison de retraite a ainsi été conçue comme un « Living Lab », un « laboratoire vivant ». On y trouve une bibliothèque, une salle de sport en accès gratuit pour les personnes âgées de la commune, une orangerie ainsi qu'un cabinet dentaire. Le restaurant de l'établissement est également ouvert aux habitants de la ville.



Maison des Générations de Saint-Martin : poste, banque, résidence, bibliothèque, etc.

Les Villages seniors : la solidarité intergénérationnelle et intra-seniors est possible !

Le concept de Village seniors est importé des Etats-Unis. Ils favorisent les interactions générationnelles : le géographe Christian Pihet et le sociologue Jean-Philippe Viriot-Durandal, rappellent que les villages seniors peuvent recréer une cohésion sociale sur un territoire de moins en moins intergénérationnel. Ainsi, Réseau AMA et Sérénia se sont associés pour créer un concept hybride qui associe dans un même "village" une résidence senior avec des logements autonomes (habitat groupé) pour faible niveau de dépendance, et des habitats partagés (appelés Babadines) avec accompagnement médico-social. L'intergénérationnel peut alors être développé dans le Village : par exemple des résidents conduisent en voiture d'autres moins autonomes. On voit des résidents du 3e âge pousser un fauteuil de résidents du 4e âge et en retirer de l'épanouissement. Une crèche fait venir les petits enfants, et des lieux de vie agréables permettent aux générations de se retrouver. Parce qu'il y a des appartements pour les visiteurs, on voit des enfants et des fratries courir dans le Village.

Un habitat senior méconnu : l'accueil familial - témoignage

"Nous étions fatigués. Notre papa n'a pas un caractère souple. Depuis que nous avons fait le choix ensemble d'organiser un séjour en accueil familial, nous retrouvons une relation apaisée. Avant de rencontrer Annick (accueillante familiale agréée depuis 6 ans), nous avons visité de nombreux établissements mais rien ne convenait à notre papa. Il est tombé au bon endroit. Il ne veut plus partir. C'est un véritable exploit. Aujourd'hui, il nous témoigne

son amour, il ne l'avait pas fait depuis de nombreuses années... Nous sommes très reconnaissant auprès d'Annick et de son mari, ils sont supers." - Un proche aidant

Des concours nationaux de chefs en résidence pour réinventer la cuisine collective

Silver Fourchette est un programme créé par Groupe SOS Seniors de sensibilisation, à destination des plus de 60 ans, qui promeut une alimentation gourmande, durable, adaptée et équilibrée pour agir sur sa santé. Il vise à partager l'envie de «bien manger» via des actions concrètes, conviviales et par l'implication de tous ceux qui cuisinent pour les seniors et les accompagnent. Ce sont +500 actions menées par an auprès des seniors, +1 000 établissements engagés, 50 000 personnes sensibilisées, 52 départements concernés, 300 chefs et futurs chefs associés.



Les animaux dans l'habitat pour réenchanter la vie : poulailler, poissons, chevaux

Les familles d'animaux peuvent être diverses. Outre les chats, les chiens, les poulaillers ou poissons rouges, les animaux équestres peuvent également rejoindre les résidents, Le docteur Marie Lombard, médecin gériatre à l'EHPAD-USL, Les Vergers de la Chartreuse, qui accueille un cheval dans son service 2 fois par mois, rapporte "avoir un cheval dans le service, franchement, on y croyait pas, ça nous fait plaisir de le voir, et de voir les effets positifs sur tout le monde, ça nous émeut." Un projet associé à une recherche sur l'évaluation des comportements des résidents. Elle conclut sur une expérience positive pour les résidents, leurs famille, et "très positif" sur les soignants notamment pour la cohésion d'équipe. Les **animaux de compagnie** permettent aux seniors de réguler leurs émotions, de rythmer leur quotidien, de les encourager au jeu, de briser l'isolement social et l'ennui (Pralong, 2004).



S'y retrouver dans tous les habitats → des associations ou plateformes pour guider

42% des seniors disent ne pas avoir suffisamment d'informations pour décider leur logement. Un lexique ci-dessous pour se repérer :

- **(habitat) Groupé** : veut dire que les logements sont indépendants, autonomes les uns des autres, et offrent des espaces partagés non vitaux (hors sanitaires, douches, cuisine)
- **(habitat) Partagé** : désigne une la cohabitation, colocation, coliving, ou le fait de vivre sous le même toit. Des espaces essentiels comme sanitaires, douches, cuisine sont partagés
- **Accueil familial** : mode d'hébergement et d'accueil par un accueillant familial dans son logement. Les bénéficiaires prennent part selon leurs capacités aux activités de la famille.
- **Animé** : indique que des prestations d'animation sont disponibles qu'elles soient sous forme de jeux, divertissement, sorties, culture, ou ateliers
- **Service à la personne / (habitat) accompagné** : indique que des services sont disponibles qui peuvent recouvrir aussi bien de la conciergerie, que de l'aide à domicile
- **Service à domicile** : prestations médico-sociales qui peuvent recouvrir le ménage, le linge, l'aide à la toilette, etc.
- **(habitat) médicalisé** : désigne la présence sur site ou l'intervention rapide de professionnels médico-sociaux et sanitaires de type auxiliaire de vie, infirmier, etc.
- **(habitat) inclusif** : se réfère au fait que les résidents construisent ensemble un projet de vie social commun
- **(habitat) coopératif** : désigne généralement la propriété commune (juridique) des logements
- **(habitat) participatif** : se réfère au fait que les habitants partagent la vie du lieu, les repas et leur préparation par exemple, l'organisation d'animations ou d'activité
- **(habitat) intergénérationnel** : indique que différentes générations se trouvent sur le même lieu (groupé ou partagé) en plus des seniors, que ce soit des étudiants, ou des familles par exemple
- **(résidence) seniors vs. (résidence) autonomie** : distingue le niveau de prix et de prestation les premiers étant élevés, et les deuxièmes souvent gérés par des acteurs publics, ou du tiers secteur
- **village (senior)** : indique ou bien un nombre plus élevé de logements qui sont rassemblés en un même lieu (par opposition à résidence) ou bien que les logements se situent en milieu plutôt rural, ou arboré

Alors, un accompagnement au choix se développe à l'image de Vieux & Chez soi ou CommuneMaison.org. Une plateforme digitale et des rencontres d'information permettent de mûrir le choix d'un senior pour son logement idéal.



“CommuneMaison”, une plateforme d'orientation au choix d'un habitat pour seniors

4/ CULTIVER DES MODES DE VIE SAINS POUR MAINTENIR SON ÉNERGIE VITALE

a) Alimentation - chiffres clés & faits marquants

+ 8 ans d'espérance de vie pour un changement de choix alimentaire à 60 ans

Changer son alimentation à 60 ans pour davantage de légumineuses, de céréales complètes et de noix, en délaissant la viande rouge et la viande transformée permettrait de gagner 8 ans d'espérance de vie pour les femmes et 9 ans pour les hommes, et les personnes de 80 ans gagneraient 3,4 ans selon une étude parue dans la revue *Plos Medicine* (Fadnes LT & al, 2022). Par ailleurs, consommer de façon biologique réduit les risques de surpoids de 23 % et d'obésité de 31 % (Kesse-Guyot & al., 2017), de cancers de 25 %, en particulier celui des lymphomes (-76 %) (Baudry & al., 2018).

Régime et cancer : effets protecteurs du régime alimentaire méditerranéen

Selon l'étude Régime méditerranéen et cancer de l'épidémiologiste italien Carlo La Vecchia portant sur 12 000 cas de 20 sièges de cancer et 10 000 témoins, le régime méditerranéen réduit le risque relatif de nombreux cancers. Par exemple : le risque de cancer épithélial diminue avec l'augmentation de consommation de fruits et légumes tout comme celui du sein ou des voies urinaires; le risque de plusieurs cancers dont le tube digestif supérieur diminue avec la consommation d'aliments à grains entiers. Quelques chiffres clés :

- Le régime méditerranéen réduit le risque de nombreux cancers. Pour les cancers du tube digestif, les risques attribuables à la population pour une faible consommation de légumes et de fruits variaient entre 15 et 40 %. (La Vecchia, C., 2004).
- Les personnes âgées en bonne santé avaient le même microbiote intestinal, biomarqueur du bien vieillir, que ceux de 30 ans (Rosique & al., 2018).

Le partage domestique égalitaire remède au déficit alimentaire des veufs

Le deuil et le veuvage peuvent influencer le rapport à l'alimentation de la personne âgée. Philippe Pitaud, directeur de l'Institut de gérontologie sociale à Marseille, observe d'ailleurs une situation de dénutrition plus marquée chez « les hommes veufs qui vivent seuls », en

raison du bouleversement de leurs habitudes alimentaires, suite à la disparition de leurs épouses. Ainsi, le psychosociologue Jean-Jacques Amyot affirme que « la table est à la sociabilité ce que le lit est à l'intimité ». Par conséquent, le partage égalitaire des tâches ménagères permet de rendre le deuil moins compliqué pour les hommes veufs.

Stimuler les papilles des gourmands du troisième âge

Ne pas négliger l'impact du lien social et du plaisir dans l'action d'alimentation. Selon l'Institut Méditerranéen des Métiers de la Longévité (I2ML) recommande également des pratiques visant à faciliter les repas des aînés parmi lesquelles jouer avec les saveurs et le plaisir, ou autoriser le "manger main", pour incarner encore l'épicurisme français. Quelques pratiques d'alimentation :

- Les personnes âgées accompagnées durant un repas sont moins sujettes à des problèmes de santé liés à l'alimentation (problèmes cardiovasculaires, digestifs ou de poids) (Pitaud, P., 2021).
- Le manger main permet aux seniors en perte d'autonomie de se nourrir seuls, en redécouvrant le plaisir des textures (Malakoff Humanis, 2022).



Grazing Board, ou le plaisir esthétique pour redonner du plaisir à manger

Institution de Maison gourmande et responsable

La maison gourmande et responsable est une restauration responsable au service du plaisir et de la qualité de vie des résidents. Selon leur site « près de 45% des résidents en EHPAD sont dénutris (dénutrition souvent antérieure à leur arrivée en établissement) ». Afin de remédier au fléau de la dénutrition, et réhabiliter le moment du repas en source de plaisir et de satisfaction essentielle chez les personnes âgées, la Fédération Nationale Avenir et Qualité de vie des Personnes âgées (FNAQPA) et ADEF Résidences ont fondé le programme Maison Gourmande et Responsable. A ce jour 500 établissements dans toute la France sont ainsi accompagnés afin d'améliorer le plaisir gustatif des résidents par le biais d'une restauration de qualité, en adaptant les textures. Quelques faits nutritionnels :

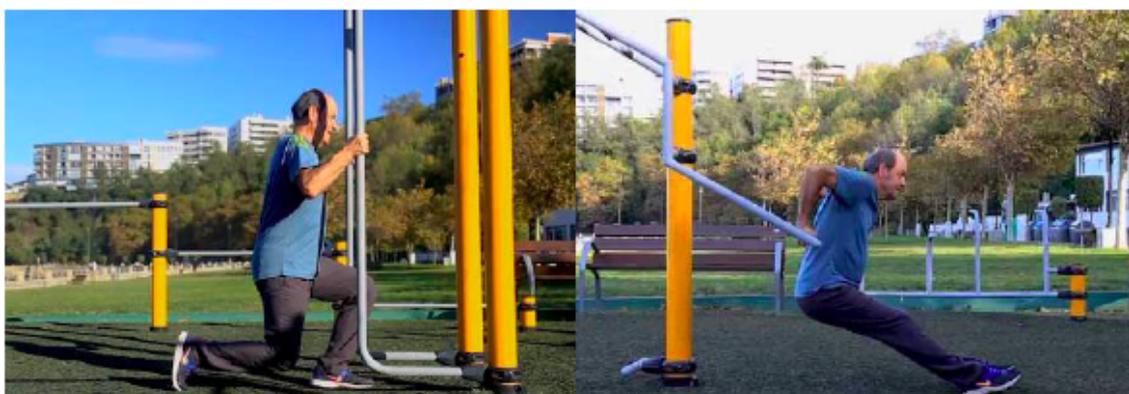
- 50 % des seniors hospitalisés sont dénutris et 40% sont hospitalisés en raison des conséquences de dénutrition (HAS, 2020).
- 30 % de réduction du risque de fracture (col fémoral) et de 15 % le risque de chutes par un apport de vitamine D (800 UI par jour) selon le médecin généraliste Guillaume Besse ("Aidons les nôtres", portail communautaire dédié aux aidants d'AG2R LA MONDIALE)

b) Activité physique - chiffres clés & faits marquants

- La pratique sportive des seniors de 65-75 ans est similaire à celle des jeunes de 18-24 ans, soit 63% (Santé Publique France, 2020).
- Le taux d'incidence des fractures du col de fémur est 20 à 40 % plus faible chez les personnes âgées physiquement actives (Drees, 2016).
- L'activité physique permet de réduire le risque de 7 types de cancer (Matthews & al., 2020).
- L'augmentation de l'activité physique est associée à l'augmentation du bonheur (Richards & al., 2015).
- La marche rapide (= aller à plus de 6km/h) permet de conduire à un âge biologique plus jeune, tel que mesuré par les télomères, et ainsi ralentir le processus de vieillissement (Dempsey & al., 2022).

Exploits sportif des seniors

Olga Kotelko, championne en athlétisme détenant 23 records mondiaux dans sa catégorie, n'a commencé l'athlétisme qu'à l'âge de 70 ans. Ruth Frith, à 99 ans, a battu le record de lancer de poids dans sa catégorie avec un jet de 4,07m. Johanna Quaas, certifiée à 86 ans la plus ancienne gymnaste de compétition en activité au monde par le Guinness World Records, a remporté onze fois de suite le titre de championne de gymnastique senior au Festival de gymnastique allemand. Aujourd'hui encore, à plus de 90 ans, elle pratique encore des exercices au sol, aux barres parallèles, à la poutre et à la barre fixe, avec une aisance surprenante tout en déclarant « Peut-être que le jour où j'arrêterai de faire de la gymnastique sera le jour de ma mort ». En France, le cycliste Robert Marchand a parcouru 22,5 km en une heure, en 2017, à l'âge de 105 ans, un nouveau record. Jean-Jacques Savin, âgé de 71 ans en 2019, traverse l'Atlantique dans un tonneau à dérive, et le 1er janvier 2022, à 74 ans, il entame une traversée du même océan à la rame... et ainsi, « prouver qu'à 70 ans passés, on est encore capable de satisfaire ses passions ».



Aires de sport pour seniors

Le grand défi des aînés : maintenir une activité physique quotidienne

La difficulté pour les personnes âgées réside dans la régularité. En effet, selon Richard W. Besdine, professeur de médecine à la Brown Warren Alpert Medical School, une personne âgée de plus de 65 ans peut avoir besoin de faire jusqu'à 2 semaines d'activité physique

pour compenser la perte musculaire perdue au cours d'une journée d'alitement strict (Besdine, R. W., 2019). Toute activité physique quotidienne est bienvenue. Ainsi, remplacer dix minutes de position assise par dix minutes de marche légère après chaque repas améliore les fonctions cognitives et physiques, et la qualité de vie des personnes âgées (Dillon & Prapavessis, 2020). Les tâches ménagères constituent une dépense énergétique (Archer & al., 2013) et sont associées à des fonctions cognitives plus élevées (Lee & al., 2021).

Les Mamies Foot. Émancipation : revalorisation de l'image de la "femme âgée"

L'activité physique est une voie de revalorisation de la vieillesse et d'émancipation féminine. Un exemple probant est ce match international de football entre femmes de 60 à 85 ans, opposant la France et l'Afrique du Sud, en juin 2019. L'idée est venue à deux françaises lors d'une escale en Afrique, là où elles ont rencontré des femmes âgées pratiquant le football de manière régulière. Elles ont fait le constat que ce sport transformait en profondeur leur vie, et avait un impact sur leur santé physique et sur leurs relations sociales. Elles se sont donc pris au jeu et ont monté une équipe, la plupart des joueuses n'ayant jamais touché un ballon. Cela a conduit à la création du site Oldyssey à l'origine du documentaire « Mamies Foot » qui retranscrit cet événement, montrant la joie de ces femmes de faire des rencontres à nouveau, de recommencer à sortir, de réussir à communiquer avec les Sud-africaines alors qu'elles ne parlent pas leur langue, mais aussi de casser les stéréotypes perpétués par les seniors masculins de leur résidence selon lesquels « on ne peut pas jouer au foot lorsqu'on est une femme et qu'on est âgée ». Cette compétition inhabituelle agit ainsi sur l'image positive que ces femmes peuvent avoir d'elles-mêmes, c'est-à-dire non pas des « mamies fragilisées et résignées », destinées à rester dans un quotidien qui les isole, mais des femmes actives, des sportives ouvertes sur le monde.



Mamies Foot

c) Sommeil - chiffres clés & faits marquants

- Le temps total de sommeil décroît linéairement avec l'âge, avec une perte d'environ 10 minutes par décennie (Ohayon & al., 2004).
- Quatre changements du sommeil principaux liés à l'âge : le temps total de sommeil, son efficacité, la durée du sommeil lent profond et les réveils nocturnes (Corman, B., 2006).
- Le risque de chute est 3,67 fois plus élevé pour les personnes âgées dormant moins de 7 heures, et 2,35 fois plus élevé pour ceux qui dorment plus de 9 heures (Fu, L. & al., 2019).
- Le temps dévolu à la sieste augmente de façon importante avec l'âge, passant d'une demi-heure par jour entre 65 et 69 ans à 1h30 au-delà de 85 ans (INSEE, 2015).
- Les personnes âgées présentant des troubles du sommeil ont plus de risques de développer Alzheimer, et inversement (Ju & al., 2013).
- 27,4%, soit près d'un tiers des personnes de plus de 65 ans (environ 3,5 millions de personnes) sont exposées de manière chronique aux benzodiazépines et médicaments apparentés, et 38,6% pour les plus de 85 ans (Haute Autorité de Santé, 2012).
- La thérapie cognitivo-comportementale présente un avantage global dans le traitement de l'insomnie et dans la prévention de la dépression chez les personnes âgées souffrant de troubles de l'insomnie (Irwin & al., 2021).
- La méditation réduit le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs, et diminue également les troubles du sommeil (Innes & al., 2014).
- Une courte sieste, 15 à 20 minutes, améliore l'activité neurophysiologique du cerveau des personnes âgées (Tamaki & al., 2000).
- Les Américains âgés de plus de 65 ans passent plus de dix heures par jour devant un écran, dont 7 heures de télévision (Nielsen, 2019).
- La pollution de l'air joue un rôle dans la mauvaise qualité de sommeil, surtout chez les personnes âgées (Yan & al., 2022), la pollution de l'air en intérieur étant de 5 à 10 fois plus élevée qu'en extérieur (Observatoire de la qualité de l'air intérieur, 2003).

Profiter des bienfaits de la sieste

À partir de 50-60 ans, du fait d'une efficacité de sommeil moindre, le besoin de faire des siestes réapparaît durant la journée. Selon une étude de l'INSEE (2015), le temps dévolu à la sieste augmente de façon importante avec l'âge, passant d'une demi-heure par jour entre 65 et 69 ans à 1h30 au-delà de 85 ans. De manière générale, la sieste vient diminuer la pression de sommeil, et n'est pas recommandé. Cependant, elle peut se révéler, à bien des égards, un levier sous-estimé de santé : une sieste courte, de **15 à 20 minutes**, peut être source de bien-être, de créativité, et peut même rendre plus heureux, d'après un article de l'University of Hertfordshire paru en 2017. Les **longues siestes**, à l'inverse, peuvent perturber la durée et l'architecture de la période de sommeil qui suit. Selon une étude japonaise, **la sieste contient certains bienfaits** tels que réduire considérablement la somnolence subjective et la fatigue de l'après-midi, et améliore également l'activité neurophysiologique du cerveau des personnes âgées (Tamaki & al., 2000). Ces résultats suggèrent qu'une courte sieste l'après-midi est utile pour les personnes âgées pour maintenir leur éveil psychologique, comportemental et physiologique pendant la journée à un niveau adéquat.

5/ ANIMER SON TEMPS DE VIE ACTIVE

a) Accompagner la fin de vie professionnelle et le saut dans la retraite - Chiffres clés & faits marquants

- 54 % des 55-64 ans sont **actifs**, et parmi eux, 50 % sont en emploi (DARES, 2017).
- L'absence de prise en compte du **bien-être au travail des seniors** s'avère difficilement compatible avec un allongement de la vie professionnelle (Brillet, 2014).
- Selon une étude menée par Yce Partners et Les Talents d'Alphonse en 2020, 51% des salariés en fin de carrière ne se sentent « pas du tout » **accompagnés** par leur entreprise sur les sujets liés au passage à la retraite.
- Le **travail à temps partiel**, s'il n'est pas contraint, améliore la satisfaction de vie des personnes âgées, tandis qu'un effet négatif est constaté pour le travail à temps plein (Chang & Yen, 2011).
- Selon Adam Chesterman, ingénieur de recherche à la Fondation I2ML, les personnes qui n'ont pas eu d'**engagement avant la retraite** n'en auront pas non plus une fois celle-ci arrivée.
- La part des **divorces** des plus de 60 ans a triplé en 20 ans (Solaz, A., 2021). Les périodes "sensibles" pouvant expliquer cela sont le départ des enfants et le passage à la retraite.
- 56 % des nouveaux retraités se disent aussi **satisfaits** à la retraite qu'avant leur départ, et 23% se disent même plus satisfaits (DREES, 2021).
- L'effet de la retraite dépend de la **liberté de choisir** son départ, ceux partant involontairement ayant une satisfaction de vie moindre (What Works Wellbeing 2017)

Des stages de préparation à la retraite - obligatoires ?

"Les stages de préparation à la retraite pourraient devenir un droit, voire un passage obligé de la vie." (Nicolas Menet). L'Agirc-Arrco propose des stages de préparation à la retraite axés les principes suivants : connaître les démarches à effectuer pour partir en retraite sereinement; aborder en toute quiétude la transition du départ à la retraite (étapes de transition, départ de l'entreprise, nouvelle relation au temps...); trouver leurs propres ressources pour un nouvel équilibre de vie et un nouvel équilibre relationnel ; agir sur leur santé pour rester en forme demain et prendre soin de soi ; être acteur dans l'élaboration de nouveaux projets / engagements en lien avec leurs Un stage de préparation à la retraite permet de toucher du doigt ce qui animait les personnes dans leur vie professionnelle dans le but de rechercher des activités dérivées après 60 ans.



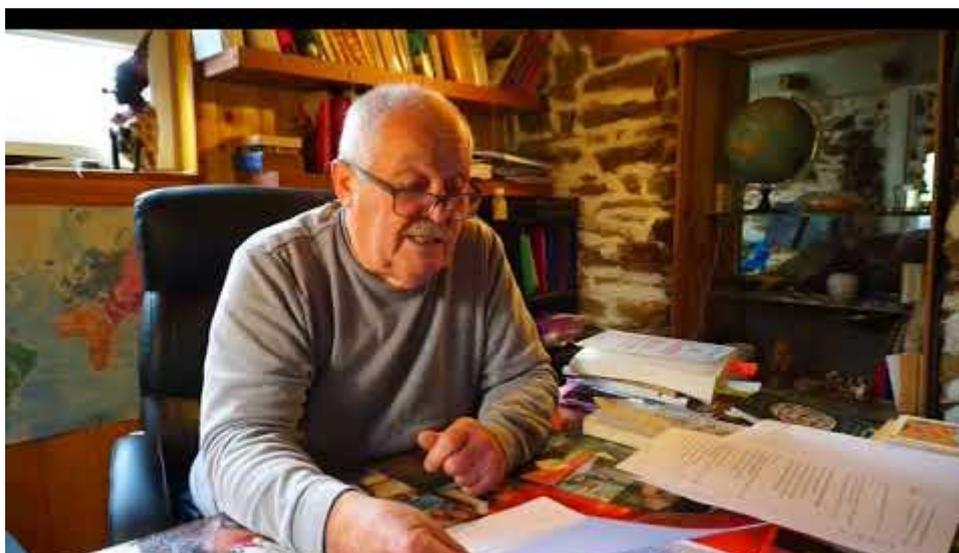
Stage de préparation à la retraite

Des équipes de seniors “space cowboys”

Pour capitaliser sur le savoir-faire de ses collaborateurs en fin de carrière, le groupe français d'ingénierie Assystem a créé une équipe de 21 salariés seniors, appelée « les space cowboys », pour mener à bien des projets complexes à l'étranger. Ce nom est un hommage au film de Clint Eastwood dans lequel la NASA fait appel à d'anciens de la maison, seuls à maîtriser certains savoirs. *« Plus que leurs compétences techniques, ils apportent surtout leurs connaissances du terrain et leur “savoir-être”. »*

Devenir des retraités professionnels - la Chaire citoyenne du bien vieillir

Pierre Caro s'auto-définit comme un “retraité professionnel”, c'est-à-dire comme un retraité actif qui a des projets de long terme, qui continue à travailler avec envie pour atteindre des objectifs choisis et qui font sens. À 83 ans, Pierre estime en être qu'à la moitié de sa vie de retraité, et se projette encore pour les 20 années à venir ! Pour cela j'ai créé la Chaire citoyenne du bien vieillir : “L'objectif est de permettre aux personnes âgées de continuer à avoir une harmonie de vie, un équilibre, en abordant des sujets comme la gestion du temps et la façon dont on l'anime, que ce soit pour les relations (famille et amis), les loisirs, le travail, le repos, mais aussi de leur permettre de comprendre le monde dans lequel elles vivent, en abordant des sujets comme le climat.” Pierre Caro, Retraité professionnel et chercheur autodidacte sur la retraite



Pierre Caro, retraité professionnel

b) Animer ses temps de loisirs et de plaisir - Chiffres clés & faits marquants

- Les plus de 65 ans jouissent par semaine de **7h de loisirs supplémentaires** par rapport aux 55-64 ans et de 15h de plus par rapport aux 25-54 ans (INSEE, 2015).
- Les personnes âgées privilégient les **activités** domestiques, le petit écran, la lecture et les promenades (INSEE, 2015). La **télévision** représente la moitié du temps libre des seniors (INSEE, 2015).
- Les 60-64 ans sont le groupe d'âge le **plus aidant** (garde des petits-enfants, courses, bricolage...) : ils sont cinq fois plus nombreux à venir en aide à leur entourage plutôt qu'à en bénéficier (INSEE, 2015).

- 92% des 65 ans et plus se perçoivent comme des **lecteurs**, contre 69% pour les 25-34 ans (IPSOS pour CNL, 2021). Les bénéfices de la lecture sont le bonheur, l'épanouissement, la curiosité, l'estime de soi (Wolf, R. E., 1977), la mémoire (Wilson & al., 2013) et la cognition (Verghese et al., 2003).
- **La marche** en milieu naturel apporte de nombreux bénéfices affectifs et cognitifs et entraîne une réduction du stress et des risques de dépression (Bratman & al., 2015).
- **L'expérience esthétique** stimule la libération d'endorphines, affectant positivement l'humeur et ayant une répercussion bénéfique sur le bien-être, l'apprentissage et la santé (Bruyneel & al., 2021), ainsi que la qualité de vie des personnes âgées (Brez, A. M., 2020).
- Aller une fois par mois au **musée** peut réduire par deux le risque de dépression des personnes âgées (Fancourt & Tymoszuk, 2019).
- Assister à des **concerts** de musique de chambre est à même de réduire la douleur et d'améliorer l'humeur et la motivation des personnes âgées (Clements-Cortés, A., 2017).
- **L'écoute de la musique** est associée au bien-être psychologique des individus âgés, et particulièrement efficace lorsqu'elle est utilisée pour réguler l'humeur, renforcer l'identité, et le plaisir (Laukka, 2007).
- **La chorale** permet de réduire la douleur perçue et d'augmenter l'énergie et l'humeur des personnes âgées résidentes d'un établissement de soins de longue durée (Clements-Cortés, 2015).
- 49% des plus de 60 ans jouent aux **jeux vidéo**, soit 7 millions de joueurs dont la moyenne d'âge est de 68 ans (SELL, 2021). Le jeu vidéo améliore les habiletés visuo-cognitives et la coordination main-œil, surtout chez la personne âgée (Green & Bavelier, 2006).



Tango à gogo pour les aînés de L'Âge d'or, à Lenclôtre.

Un animal pour donner du sens à sa vie - 2 fois plus de chances !

Pour terminer, même s'il s'agit d'un sondage et pas d'une étude scientifique, il est intéressant d'observer qu'un sondage relayé par le quotidien britannique The Independent, portant sur 2000 personnes de plus de 55 ans, révèle que les individus vivant avec un animal sont 2 fois plus nombreux à estimer avoir réussi leur vie. Ils savent qu'en rentrant chez eux, ils ne seront pas seuls. 31% estiment que leur animal donne un but à leur vie. Selon Lisa Garnier, responsable R&D en biodiversité chez Rte, la relation avec un animal est "un partage qui rend heureux".

Ordonnances sylvestres

Les bains de forêt permettent de diminuer la pression artérielle, le rythme cardiaque et la régulation de la respiration, particulièrement utiles aux personnes âgées, et permettent de stimuler les défenses immunitaires jusqu'à 30 jours après l'expérience (Li, 2019). Les effets bénéfiques sont tels, sur la santé et le bien-être, qu'il apparaît des premières ordonnances sylvestres qui pourraient s'avérer utiles pour les personnes vulnérables. En effet, au Canada, des cartes gratuites donnant accès aux parcs nationaux peuvent être prescrites par plus de 1100 professionnels de santé (Jean Delterme, 2022). Cela contribuerait à faire chuter le niveau de cortisol, l'hormone du stress. Ces ordonnances de bains de forêt sont particulièrement bénéfiques pour les seniors souffrant de dépression ou de troubles anxieux, notamment s'ils passent au moins 2 heures par semaine dans la nature. Le psychologue Frederick Grouzet affirmait dans le magazine Geo: « *Les bienfaits sont importants. On le voit sur le plan physique, mais aussi sur le plan mental. Cela crée des émotions plus positives.* » Il s'agit également d'un complément au traitement des personnes malades. Au Royaume-Uni ainsi qu'aux Etats-Unis, ces prescriptions prennent leur essor.



Ordonnances de parcs nationaux au Canada

c) Engagement dans la cité - Chiffres clés & faits marquants

- Les plus de 65 ans sont **les plus actifs socialement**, avec un taux de participation totale de 46% (INSEE, 2018).
- 58% des plus de 65 ans veulent **plus de 5 heures** de leur temps par semaine au volontariat (Baromètre d'opinion des bénévoles, 2010).
- Un individu consacre en moyenne un peu plus de **3000 heures**, à partir de son âge de départ à la retraite (62 ans), à servir l'intérêt collectif et la société, soit l'équivalent de presque 2 années de travail d'un actif (Lorenzi & al., 2019).

- À partir de **2h de bénévolat** par semaine, les personnes âgées présentent un risque réduit de mortalité et de limitations fonctionnelles physiques, une activité physique plus élevée et de meilleurs résultats psychosociaux que les personnes n'en réalisant aucune (Kim & al., 2020).
- Selon le Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe, **15h d'engagement** associatif par semaine permettent au senior d'avoir un véritable sentiment de bien-être.
- 30% des seniors décident de s'engager **lors du passage à la retraite** (Observatoire du Bien-être du CEPREMAP, 2019).
- Une **grille AGILE** existe, permettant d'évaluer la capacité d'engagement associatif d'un senior, et les actions pour augmenter le score (Lorenzi & al., 2019).
- Les seniors engagés comme **élus** : 60% des maires et 40% des conseillers départementaux ont plus de 60 ans (Vie Publique, 2017).
- Plus de 50% des responsables **associatifs** sont retraités et trois bénévoles sur dix ont plus de 65 ans (France Bénévolat - IFOP, 2015).



Témoignage : Estelle, 100 ans environ, engagée pour les aînés

Estelle, engagée au sein de l'association des Petits Frères des Pauvres depuis 1987, n'a jamais cessé de lutter contre la solitude des aînés. À près de 100 ans, elle accompagnait 7 seniors isolés, en égayant leur vie au téléphone. À l'aide d'un cahier, elle s'assurait de ne perdre aucune information dévoilée durant leurs échanges. Estelle raconte : « Je ne me rends pas compte que je vais avoir 100 ans car je ne vois pas le temps passer. Je suis très proche de ma famille, j'ai des nouvelles par téléphone régulièrement, mes petits-enfants me rendent visite également. Je continue d'être active et organise les réunions de copropriété chez moi. Je reçois aussi des visites d'autres bénévoles des Petits Frères des Pauvres avec qui j'échange sur l'association. Je suis très occupée et j'aime ça. »⁵⁰⁴

S'engager pour bien vieillir, la plateforme pour trouver son engagement post-retraite

C'est à partir de 15h d'engagement par semaine que le bénéfice de satisfaction de vie se fait sentir pour un senior. Il est donc clé de promouvoir l'engagement des seniors. S'il n'est pas simple de confirmer sa voie ou de choisir la bonne modalité, le programme "S'engager pour Bien Vieillir" d'AG2R LA MONDIALE propose aux personnes âgées retraitées ou en deuxième partie de carrière et désireuses de connaître le champ des possibles en matière d'engagement citoyen, de bénéficier d'un accompagnement personnalisé avec un mentor, un senior lui-même engagé, formé pour écouter et guider. Il met aussi en place une plateforme, un outil numérique simple d'utilisation qui permet d'orienter les personnes par une consultation aisée et rapide sur smartphone ou ordinateur. Grâce à son réseau d'associations de retraités « les Sociétales », AG2R LA MONDIALE permet de conserver une vie sociale en pratiquant entre seniors de nombreuses activités conviviales. Ce réseau regroupe aujourd'hui une cinquantaine d'associations de retraités réparties sur toute la France et jusqu'au DOM-TOM, aussi bien en zone rurale qu'urbaine, avec 6000 adhérents dont 600 bénévoles. Le programme permet également aux personnes âgées de découvrir

des acteurs comme Voisins Solidaires, France Bénévolat, Tous bénévoles... et d'autres structures locales que les mentors peuvent indiquer. Cet engagement est « à la carte » et « sur mesure », et il est encouragé et facilité pour que chacun puisse se sentir concerné et motivé. La Fabrique Spinoza préconise même la création d'une Agence nationale de l'engagement seniors ou un contrat engagement senior.



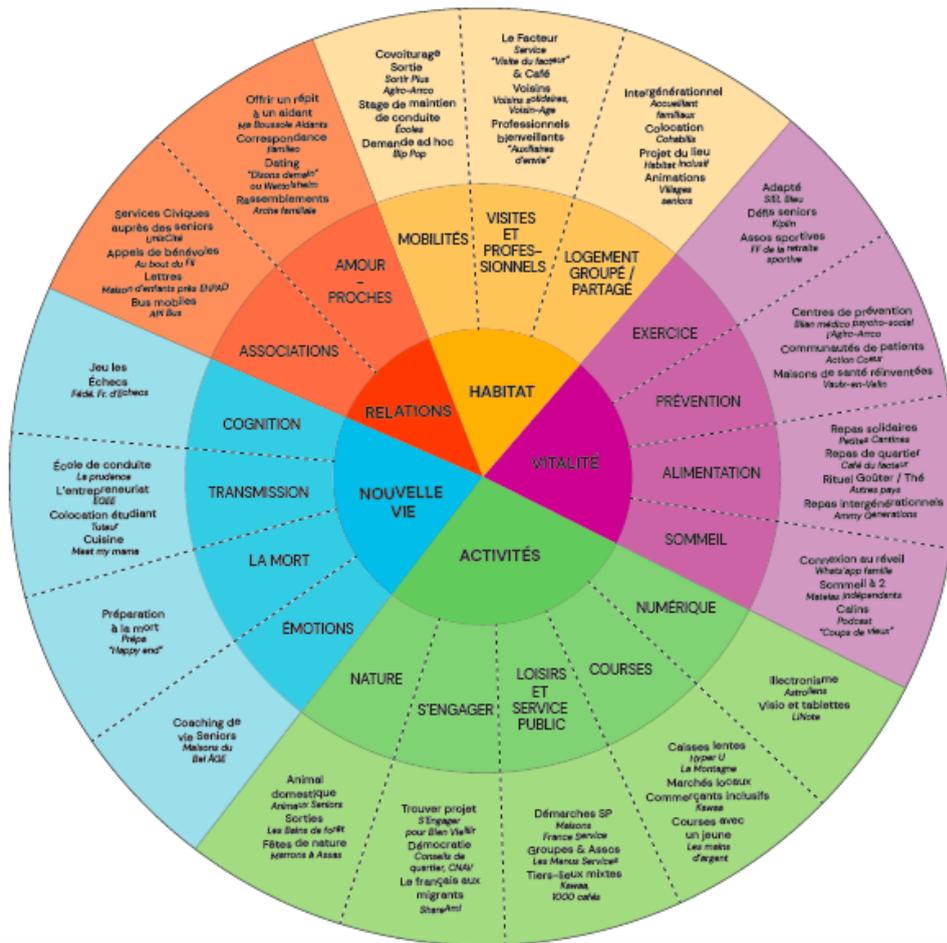
Les Sociétales, réseau d'associations de retraités pour trouver son engagement associatif

6/ ENRICHIR SES RELATIONS

Chiffres clés & faits marquants

- **Garder régulièrement ses petits-enfants** améliore les fonctions cognitives, la santé mentale et physique, diminue le risque de développer la maladie d'Alzheimer et prévient le stress (Hilbrand & al., 2017).
- Les personnes faisant partie d'une **communauté religieuse** obtiennent plus de soutien social, favorisant un état psychologique positif (Oman & Thoresen, 2005).
- Ceux qui ont des **relations sociales plus solides** bénéficient d'une probabilité de survie accrue de 50 % (Holt-Lunstad & al., 2010).
- 63% de risque de démence en moins avec un plus grand nombre de **liens étroits**, familiaux ou amicaux (Beam & Kim, 2020).
- Le fait de **rire** réduit d'1.21 fois le risque de développer des maladies cardiaques et d'1.6 fois celui de vivre un accident vasculaire cérébral (Hayashi & al., 2016).
- Avoir un **animal de compagnie** permet de réduire de 36% les risques de mortalité cardiovasculaires liés à la sédentarité chez les seniors (Mubanga & al., 2017). Cela réduit la tension artérielle et renforce le système immunitaire (Nimer & Lundahl, 2007), et influence positivement nos neurotransmetteurs (Odendaal, 2000). Le regard entre l'homme et l'animal augmente le taux d'afflux d'ocytocine réciproque comparable à celui d'une mère pour son enfant (Garnier, 2019).
- 51% des français partagent un sentiment d'abandon des **territoires ruraux**, ce sentiment étant lié à la perte des services de première nécessité et de lieux de sociabilité (IFOP, 2018).
- 26 000 communes en France n'ont pas ou plus de **café** (France Boissons, 2017).
- 93% des personnes âgées considèrent que le meilleur moyen pour **lutter contre l'isolement** est de maintenir les commerces et services de proximité et de développer les relations intergénérationnelles (Petits Frères des Pauvres, 2019).

La roue des relations



© Fabrique Spinoza

La "Roue des relations" ou 50 occasions pour une personne âgée de vivre des relations

Exclusion sociale et douleur physique

Selon les neurosciences (Cristofori, 2011), l'exclusion ou le sentiment de rejet produit le même effet neurologique qu'une douleur physique. Une étude concernant les Modulations physiologiques et comportementales de la douleur sociale, effectuée par la chercheuse en neurosciences Irène Cristofori, relève en effet que les personnes exclues d'une activité de groupe aussi simple que lancer et attraper une balle traitent ce rejet social dans les zones du cerveau qui traitent la douleur physique réelle. Quelques chiffres clés sur l'exclusion :

- 25% des plus de 60 ans n'ont personne avec qui partager leur repas (Petits Frères des Pauvres, 2021).
- 530 000 personnes âgées sont en situation de **mort sociale**, soit l'équivalent de la population lyonnaise qui ne rencontrerait jamais ou quasiment jamais personne. Ils étaient 300 000 en 2017 (Petits Frères des Pauvres, 2021).
- L'isolement social génère le déclin cognitif (Sommerlad & al., 2019).
- Les **facteurs** principaux contribuant à l'isolement et à la solitude des seniors sont la présence ou non d'un conjoint, le niveau de diplôme, le revenu, la santé, la douleur, la démence, et la mobilité (Bensadon, 2006; Costa, 2018).

Speed dating et “Coups de vieux”

Au sein de la résidence pour seniors Les Châteaux à Wettolsheim, en Alsace, lors de la Saint-Valentin 2022, un speed dating a été organisé afin de rompre l'isolement des résidents, en rendant leur vie plus chaleureuse. Tandis que certains se prennent au jeu de la séduction, d'autres sont avant tout ravis de se faire des amis, à l'instar de Michèle : « *On est très seuls dans nos appartements, donc quand on a la chance de se retrouver, ça fait du bruit* ». Grâce à cet événement, ils sont nombreux à se donner rendez-vous pour de nouvelles rencontres amicales comme amoureuses.

Inspirant également, le podcast Coups de vieux, produit par Oldyssey est un média conçu pour “*parler autrement de la vieillesse et notamment en donnant la parole aux premiers concernés*”. Il accueille et diffuse de nombreux sujets autour de la sexualité des seniors : l'évolution de l'intimité et de la libido, les rencontres et les expériences, l'amour tantrique, la masturbation.... Quelques chiffres clés sur la vie intime des seniors :

- Il y a plus de 2 millions d'inscrits sur le **site de rencontre** pour seniors “*Disons demain*” (2019).
- Le déclin de **l'activité sexuelle** est corrélé à l'apparition de problèmes de santé chez les personnes âgées (Jackson & al., 2020). À la retraite, la libido ne diminue pas, ou peu, et augmente même dans 13% des cas (IFOP, 2017). 3 rapports sexuels par semaine en moyenne combinés à une activité sportive régulière permet de donner l'impression d'avoir entre 7 et 12 ans de moins (Weeks & James, 1998).



Les aidants en besoin d'aide - 4 initiatives inspirantes

- **Ma Boussole Aidants**, cette initiative portée par l'Agirc-Arrco permet de faire gagner du temps et de l'énergie aux aidants en leur permettant de trouver des aides personnalisées et disponibles près de chez eux, grâce à un service digital qui centralise toutes ces informations, dans toute la France.
- **L'AFA** (Association Française des Aidants) fournit également des outils juridiques et de gestion de conflit aux proches aidants. En outre, le soutien des aidants permet d'augmenter de façon significative le bonheur des aînés, en leur permettant de se sentir mieux accompagnés par leurs proches.
- **En Isère** : Sur le site du département, l'agenda de la Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) est disponible, afin de guider les aidants vers des un soutien

collectif, à l'instar de groupes de parole, de café des aidants, de conférences ou encore de formations, pour qu'ils puissent exprimer leurs difficultés et trouver des solutions, en particulier via leurs pairs.

- **L'association Ernesti** permet également aux aidants de faire une pause, grâce à l'aide d'un étudiant en santé (futurs médecins, kinés, infirmières) qui passe la nuit chez le senior en perte d'autonomie. Ce mode de garde peut être ponctuel ou quotidien. Déjà 10 000 étudiants inscrits sur la plateforme.

Chiffres clés sur les aidants :

- Les aidants sont 11 millions en France (IPSOS-MACIF, 2020). 24% des Français sont aidants ou ont un aidant dans leur famille, alors qu'ils n'étaient que 5% en 2020 (BVA Opinion, 2021). 700 000 aidants ont moins de 18 ans (Handéo, 2021).
- Le temps quotidien accordé par l'aidant d'une personne atteinte d'Alzheimer est de 6h30 (France Alzheimer, 2010).
- 86% des aidants aident un membre de leur famille notamment face à une situation de dépendance due à la vieillesse, soit dans 55% des cas (BVA Opinion, 2021).
- 66% des aidants sont en activité (BVA Opinion, 2021) et 31 % des aidants seulement informent leur entreprise de leur situation, craignant pour leur carrière (Baromètre de l'Observatoire de la Mutuelle Générale, 2020).
- 1/3 des aidants décèdent avant la personne qu'ils soutiennent, ce chiffre atteignant 40 % lorsqu'il s'agit d'un malade d'Alzheimer (Guérin, 2016).

Les écoles de conduite pour maintenir la mobilité et donc la socialisation

La branche Ecole et Sécurité Routière de Mobilians rappelle que les écoles de conduite organisent des formations pour maintenir la mobilité des seniors au volant. Les professionnels des écoles de conduite de proximité vont par exemple enseigner à un senior à adapter les parcours de mobilité au cas par cas (par exemple, itinéraires sans angles morts, évitement des lieux accidentogènes etc.)"

Les étudiants auprès des seniors : les services civiques et autres

En mars 2021, a été lancé, sous l'impulsion d'UnisCité « **Service Civique Solidarité Seniors** » visant à développer le déploiement du Service Civique auprès des personnes âgées isolées en proposant un socle de formation commun à tous les services civiques, des échanges de pratiques et d'accompagnement renforcé des jeunes. L'objectif annoncé par l'association créée à l'occasion est de « faciliter le déploiement du Service Civique auprès des seniors, par une mobilisation massive et de qualité de jeunes à domicile et dans les établissements d'accueil et/ou de soutien aux personnes âgées » et de « permettre à 45 000 personnes âgées de bénéficier de l'accompagnement des jeunes en Service Civique le 1er semestre 2021 pour atteindre d'ici trois ans 180 000 seniors concernés ».



Zoom : Les Mains d'Argent, pour des courses intergénérationnelles

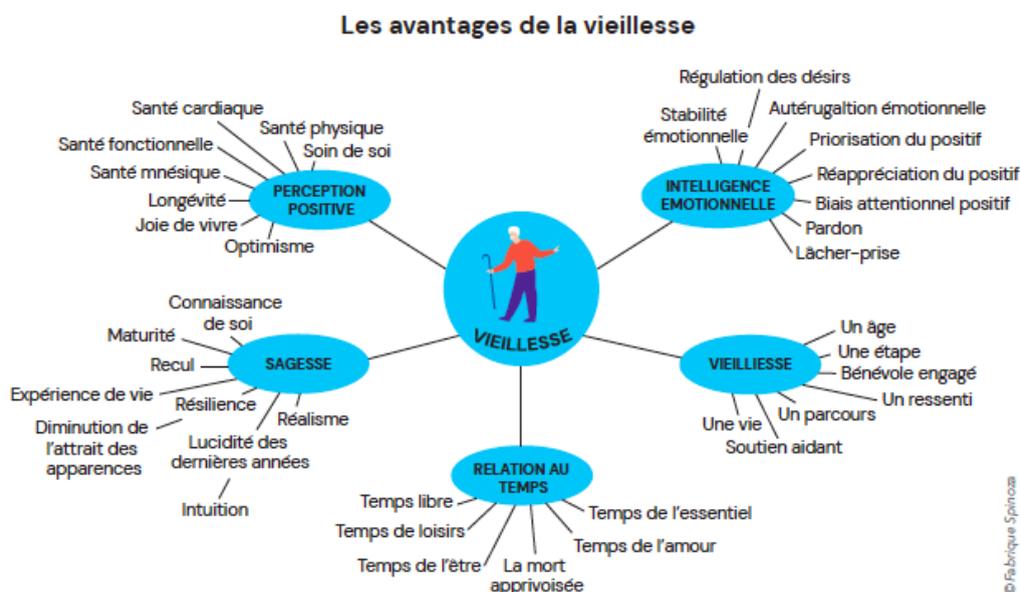
Le premier service intergénérationnel de Compagnons d'Emplettes a été créé par Héloïse Lamotte, âgée de 24 ans, dans l'association **Les Mains d'Argent** qui permet aux étudiants d'accompagner les aînés durant leurs courses. Il s'agit d'un service gratuit pour les seniors, et d'une activité rémunérée pour les étudiants, qui leur donne également droit à des réductions au sein des supermarchés. Ainsi, les grandes surfaces se transforment en lieux de socialisation et de rencontre.

Inclusion numérique - c'est possible à tout âge

A l'initiative des collectivités, avec bien souvent, le soutien des caisses de retraite, on assiste à un foisonnement de dispositifs itinérants qui mêlent accompagnement dans les démarches administratives, inclusion numérique, lutte contre l'isolement et tissage d'un lien social. **Le Bus Numérique** opéré par Solutions Vie en région Centre Val de Loire par exemple, se donne l'objectif de «donner les clefs du bien vieillir et de favoriser le maintien du lien social» grâce à douze ordinateurs portables et un écran géant, avec une centrale de réservation, des équipes de formateurs spécialisées et des chauffeurs-accompagnateurs. Un autre bus parcourt l'ancienne région Aquitaine. Depuis 2017, il s'est arrêté dans 170 villes pour apprendre aux exclus du numérique à utiliser des outils pour garder des liens avec leurs proches ou acquérir une certaine autonomie dans la gestion quotidienne de leurs démarches administratives. Quelques chiffres clés sur l' "illelectronisme" :

- Le recours au **numérique décline avec l'âge** : 73% des 60-64 ans l'utilisent en 2021 contre 43% des 80-84 ans et seulement 23% des 85 ans et plus (Petits Frères des Pauvres, 2021).

7/ NOUVEAU MONDE, NOUVEAU REGARD, NOUVELLE VIE



Contre l'invisibilité, co-construire la vieillesse avec les personnes âgées.

Construire une perception positive de la vieillesse, suppose de transformer représentations collectives de la vieillesse et l'une des manières d'agir en ce sens, est de co-construire la vieillesse avec les premiers concernés. Il existe en ce sens de nombreuses initiatives pour construire avec et pour les vieux. En ce sens le manifeste du Conseil National auto-proclamé de la Vieillesse (CNAV) ou l'Open lab de la Silver valley où 9000 seniors, co-crée, testent et expérimentent des innovations. Afin de changer les mentalités, l'association OLD'UP veille aussi à consolider les relations intergénérationnelles, en rappelant l'utilité des seniors au sein de la société. Les retraités peuvent se rassembler pour réfléchir à leur capacité d'autonomie et à la façon dont ils peuvent lutter pour leurs choix de vie.

Chiffres clés & faits marquants sur le changement de regard

- Les plus **optimistes** ont une probabilité accrue de 24 % de maintenir un vieillissement en bonne santé par rapport aux moins optimistes (Kim & al, 2019).
- Skyrim Grandma est une youtubeuse et gameuse de 86 ans aux 900 000 abonnés
- Les femmes avec une **vision positive** de la vie sont moins susceptibles de mourir prématurément d'un cancer (16% de risque en moins), d'une maladie cardiaque (38%) ou d'un AVC (39%) (Kim, & al, 2017).
- La **neurogenèse** se poursuit tout au long de la vie, y compris pour les personnes âgées (Boldrini & al., 2018). À 97 ans, on crée encore de nouveaux neurones (Moreno-Jiménez & al., 2019).
- Les personnes âgées ayant quelqu'un pour les **écouter** gagnent 4 années d'âge mental (Salinas & al., 2021).
- La **méditation de pleine conscience** réduit de moitié le nombre de seniors atteint de dépression ou d'anxiété clinique significative (Moulinet & al., 2018).
- Les **jeux vidéo** sont un outil efficace pour améliorer certaines fonctions de la mémoire au cours du vieillissement, comme la mémoire visuo spatiale, la mémoire à court terme et la mémoire épisodique (Toril & al., 2016).
- Les personnes âgées utilisant **l'ordinateur ou le téléphone portable** conservent bien plus longtemps leurs aptitudes cognitives : elles peuvent jouir pleinement de leurs fonctions cognitives 4 à 8 ans plus longtemps qu'il y a dix ans de cela. (Bordone & al., 2015).



Skyrim Grandma, gameuse de 86 ans aux 900 000 abonnés

Une intelligence émotionnelles accrue des aînés

Les personnes âgées sont plus intelligentes émotionnellement. Eléments de preuve :

- Les personnes âgées libèrent **plus d'ocytocine** ce qui les rendrait plus gentilles et heureuses (empathie, gratitude, satisfaction de vie) (Zak & al., 2022).
- La régulation émotionnelle s'améliore avec l'âge : les personnes âgées montrent une plus grande **stabilité émotionnelle** que les plus jeunes ainsi qu'une meilleure régulation de leurs désirs (Burr Da & al , 2021).
- Les personnes âgées montrent une meilleure capacité de **réappréciation positive**, soit la capacité à se concentrer sur les aspects positifs (Shiota & Levenson, 2009).
- Dans 90% des cas, les personnes âgées s'intéressent davantage aux visages qui montrent des **émotions positives** que les autres (biais attentionnel) (Isaacowitz & al., 2006).

Défantasmer la mort et interroger les conditions d'une "mort réussie"

Le média Happy End organise régulièrement les « apéros de la mort », inspirés par les « cafés mortels » du sociologue suisse Bernard Crettaz, qui ont mobilisé plus de 3000 participants. Dans une étude, Définir une bonne mort (mourir avec succès), des chercheurs ont analysé 36 études qui écoutent les patients mais aussi les familles et les soignants. Ce sont 11 critères principaux qui émergent pour "réussir sa mort". Les 3 premiers sont communs à l'ensemble des types de groupes de personnes (patients, famille, professionnels) : le contrôle de déroulement du décès (comment, avec qui, où) [94%], puis le fait de ne pas souffrir [81%], et ensuite le bien-être émotionnel [64%]. Viennent ensuite 8 autres thèmes qui peuvent différer d'un type de groupe à l'autre. Les familles accordaient plus d'importance au sentiment d'accomplissement dans sa vie (80%), à la qualité de vie (70%), à la dignité (70%) et à la présence de la famille (70%) que les patients eux-mêmes (35% à 55% pour chacun des items). En revanche, la religion et la spiritualité semblaient plus importantes aux patients (65%) qu'aux familles (50%). On notera aussi la présence des critères suivants : prise en compte de la famille (qu'elle soit présente, accepte le décès, ne pas être une charge), maîtrise du traitement (sentiment que tout a été tenté, relations avec l'équipe soignante, le respect de la culture du patient, ou la présence de l'animal de compagnie.



Apéros de la mort

La vieillesse ou l'art de s'adapter

La sagesse des aînés s'exprime dans ce que les psychologues appellent la théorie motivationnelle du développement tout au long de la vie. Selon les recherches de Heckhausen et collaborateurs publiée dans la revue *Psychological Review*, il semblerait qu'avec l'avancée en âge, la personne bascule d'un processus de contrôle primaire, visant à changer le monde pour l'aligner à ses désirs, à un mode de contrôle secondaire, visant à se changer soi pour s'aligner sur les forces environnementales. Aussi, *"Pour relever les principaux défis auxquels sont confrontés les personnes âgées, les individus doivent de plus en plus recourir à des stratégies de contrôle secondaire consistant à ajuster les attentes, les valeurs et les attributions afin de poursuivre des objectifs plus réalisables lorsque certains objectifs de contrôle primaires deviennent inaccessibles."* Ainsi, la personne âgée s'aligne sur l'un des préceptes cartésiens : *"se changer soi-même, plutôt que l'ordre du monde"*. Ainsi la personne âgée apprend-elle à naviguer dans la vie en s'adaptant à la réalité.

Le temps de l'être : les aînés, des maîtres de slow life

Les personnes âgées vivent le temps de l'être et nous invitent à faire de même. En redevenant maître de son agenda, la personne âgée vit selon ses désirs, "l'essence même de l'Homme" rappelle Spinoza. Le philosophe Bernard Stiegler exprime cela avec la dichotomie chère aux anciens : l'otium et le negotium, un temps de loisirs et de travail : « L'otium, est le temps du loisir libre de tout negotium, de toute activité liée à la subsistance: il est en cela, le temps de l'existence ». Aussi, le retraité, devient-il pour Nicolas Menet « l'expérimentateur de la société de l'otium » c'est-à-dire expérimentant une vie allégée en travail, pensée selon le temps de l'existence. Ainsi les personnes âgées nous rappellent-elles cette slow life régulièrement appelée de ses vœux.

Le temps de l'amour : les aînés, un socle de générosité

Une récente étude publiée dans Frontiers in Behavioral Neuroscience le 21 Avril 2022, démontre qu'avec l'avancée en âge, les personnes sont plus gentilles et plus généreuses. Elles sont en effet, plus susceptibles de comportements prosociaux qui améliorent la satisfaction de vie. *"Nos résultats indiquent que la chimie neuronale qui aide à maintenir les relations sociales et à vivre une vie épanouie semble se renforcer avec l'âge".* (Frontiers in Behavioral Neuroscience le 21 Avril 2022)

L'assistant au parcours et au projet de vie, un rôle clé

L'assistant au parcours et au projet de vie (ou APPV) est un nouveau métier offrant un accompagnement aux personnes en situation de handicap, ou vulnérables. Il permet notamment aux personnes âgées nécessitant un soutien dans l'élaboration de leur projet de vie, de leur ouvrir le champ des possibles, de ne pas les limiter, de leur permettre d'effectuer tout ce dont elles rêvent, en leur redonnant la maîtrise sur le projet. Ces assistants travaillent en premier lieu sur les raisons pour lesquelles les personnes ont les désirs qu'elles expriment, et mettent en place des objectifs réalisables en fonction de cela. Leur fonction est semblable à celle de coach, mais est plus centrée sur l'expression des besoins d'une personne, que seulement la mise en oeuvre d'un projet. L'intérêt pour les personnes âgées : maintenir leur autonomie, développer de nouvelles compétences, donner la motivation génératrice d'action : plus l'on s'investit, plus on a envie de s'investir davantage au regard des progrès et des avancés que l'on a réalisés, et plus on développe des compétences pour faire davantage. L'objectif est d'avancer petit pas par petit pas, afin de réaliser ce qui semblait jusqu'alors unimaginable : se sentir utile et capable de réaliser les projets que l'on souhaite, même à un âge avancé. ,Continuer d'avoir des désirs et des rêves : la personne dégage une certaine charge mentale négative et excessive pour s'intéresser à l'imaginaire.

Diplôme universitaire
Assistant(e) aux projet et parcours de vie

En accord avec la loi du 11 février 2005, qui pose le principe d'égalité des chances pour la personne en situation de handicap et sa famille, l'objectif du diplôme universitaire « Assistant(e) aux projet et parcours de vie » (DU APPV) est de former les professionnels à la posture d'accompagnement spécifique qui caractérise le métier d'APPV, centrée sur le libre choix et le pouvoir d'agir des familles concernées par le handicap.

Il doit leur permettre de :

Formation destinée aux professionnels du secteur social et médico-social

En partenariat avec Nexem* et la fondation Delta Plus

140 h de formation,
soit 2 jours par mois de septembre à juin.

70 h à 280 h de stage pratique selon les profils

*Principale organisation professionnelle des employeurs du secteur social, médico-social et sanitaire privé à but non lucratif

Diplôme universitaire pour l'APPV

Chiffres clés et faits marquants pour une nouvelle vie :

- Le nombre d'entrées correspondant à une recherche google associée aux mots clés "Life coach seniors" est de 310 000 000.
- Les femmes âgées de plus de 60 ans rapportant beaucoup d'**échanges positifs et un but dans la vie** présentent des taux de marqueur d'inflammation plus bas (Friedman & al., 2007).
- Il existe 4 stratégies spirituelles et internes pour trouver du **sens personnel** lorsqu'on vieillit : la réminiscence, l'engagement, l'optimisme personnel et la religiosité (Wong, 1989).
- A la retraite, une révolution narcissique ou **mue identitaire** s'opère pour rétablir le sens de son existence ; on observe 3 différents **styles de vie** : le recul, le plaisir, le partage (Menet, 2019).
- Une étude sur les supercentenaires affirme que **le cognitif, l'émotionnel, et la conation** sont les trois composantes à cultiver pour vivre longtemps (Allard, 2019).

8/ PROPOSITIONS SOCIÉTALES POUR VIEILLIR HEUREUX

Extraits de propositions sociétales issues de l'étude

VALORISATION DE LA VIEILLESSE

Promouvoir une société de tous les âges via l'essor des **initiatives intergénérationnelles**. Intégrer les personnes âgées dans l'ensemble des activités et sphères de la vie pour réduire la fracture, et adoucir la guerre générationnelle latente.

- LE REGARD : valoriser les initiatives altruistes existantes intergénérationnelles.
- L'HABITAT : promouvoir les types d'habitat intergénérationnel ; réinventer d'autres formes de lieux ou tiers lieux (cf. cafés avec des zones moins bruyantes).
- LE SOIN : organiser une rotation des personnels entre la petite enfance et la gérontologie.
- L'ÉDUCATION : inclure les personnes âgées en tant qu'actrices de la transmission des savoirs acquis via leur expérience dans le système éducatif.
- LE POLITIQUE : instituer un conseil des sages avec les retraités.
- LE TRAVAIL : proposer des aînés marraines et parrains professionnels au sein ou à l'extérieur de l'organisation, sur la durée, possiblement affiliés à Pôle Emploi.
- LA CITÉ : créer une médiation dans les quartiers par les personnes âgées.

HABITAT ET TERRITOIRES

- Instaurer un **droit à (bien) vieillir chez soi**, pour contrecarrer "l'hébergement d'office", et soumis à l'arbitrage du juge des libertés et de la détention.
- Démocratiser, en rendant visible et accessible, l'information relative aux caractéristiques et intérêts des différents **types d'habitat** possibles pour favoriser la prise de décision (inspiré de Vieux & Chez soi).
- Encourager le développement de **l'accueil familial** en sécurisant le statut des accueillants familiaux (droit au chômage, une prime de précarité si arrêt maladie, harmonisation nationale de la rémunération des accueillants familiaux et de l'agrément) [inspiré de MonSenior].

- Instaurer un **1% nature dans la construction** des institutions pour personnes âgées pour favoriser les édifices biophiliques (inspiré de l'étude Nature, santé et engagement).
- Transformer les **EHPAD en lieux d'exposition culturelle** au bénéfice de la santé et de la socialisation (inspiré de Brigitte Bourguignon).
- Lancer un **appel national à manifestation de générosité** (AMG) vis-à-vis des personnes âgées pour alimenter les acteurs associatifs [dans la lignée des élans fraternels pendant la pandémie].
- Encourager la création, avec le soutien de l'Assurance maladie, d'une "**box des mobilités**" qui garantirait l'information et l'orientation des seniors vers une école de conduite "référente" à proximité de leur domicile (inspiré par Mobilians)

SANTÉ ET MODES DE VIE

- **Rémunérer par les employeurs les heures de sport** réalisées au travail, au taux des heures supplémentaires (inspiré de la Mairie du Guéret).
- Soutenir la création d'**événements joyeux et engageants** de santé positive sur les territoires (inspiré de la Joyfest de la Fabrique Spinoza).
- Instaurer, généraliser et rembourser les **ordonnances sportives, sylvestres, et muséales** pour les populations vulnérables (inspiré de l'étude Santé positive).

ACCOMPAGNEMENT A LA (PRÉ)RETRAITE ET ENGAGEMENT DANS LA CITÉ

- Instaurer un droit à un **stage de préparation** au passage à la retraite (proposition de Nicolas Menet relayée dans notre étude, service proposé par l'Agirc-Arrco).
- Créer et former une brigade spécifique de **l'inspection du travail dédiée aux discriminations d'âge** dans les organisations (inspirée des politiques d'égalité professionnelle femmes-hommes).
- Instaurer un **nouveau label "Entreprise amie des seniors"** et accompagner fiscalement les entreprises qui l'obtiennent (inspirée des politiques d'égalité professionnelle femmes-hommes).
- **Mettre en place un "contrat engagement senior"** qui comprend l'information, la formation, l'orientation, et l'insertion des seniors vers un engagement dans la cité, via une Agence nationale de l'engagement des seniors (sous la possible tutelle de Pôle emploi) [inspiré de S'engager pour bien vieillir d'AG2R LA MONDIALE].

SOCIALISATION DES AÎNÉS

- **Favoriser dans les PLU la multiplication des lieux de socialisation** à destination des personnes âgées ou intergénérationnels : les écoles de conduite, les 1000 cafés, la maison de la longévité, les crèches et cantines intergénérationnelles, etc.
- Favoriser **la mieux-disance intergénérationnelle** dans les appels d'offres publics.
- Soutenir la **création de tiers-lieux mixtes** socialement, générationnellement, fonctionnellement (santé, asso, travail) etc. pour favoriser la rencontre, la transmission des seniors.
- Installer **La Poste et autres entreprises publiques** orientées usagers comme des référents de socialisation (inspiré du service de La Poste "*Veiller sur mes parents*") voire de **vigies-prévention**.
- Mettre à disposition et diffuser **la roue des relations et activités** permettant de saisir la totalité des types d'occasions d'enrichir ses interactions (inspiré de la roue du même nom dans la présente étude).

- Mettre en place des **agoras citoyennes physiques** permanentes, espaces permanents dédiés à l'expression citoyenne et intergénérationnelle (inspiré de la note de synthèse Réenchantement citoyen de la Fabrique Spinoza).

SOUTIEN DU NUMÉRIQUE

- Systématiser les **tablettes** pour les personnes âgées en établissement, et des **conseillers numériques** mutualisés inter-lieux et avec la collectivité (inspiré du département du Var, et du Groupe SOS Seniors).
- Atteindre une **couverture numérique sur 100% des territoires** pour éviter l'exclusion numérique des aînés (inspiré de France Silver Eco).
- Sanctuariser un quota CPF pour un **droit à la formation numérique** post-retraite.

SOIN ET ACCOMPAGNEMENT MÉDICO-SOCIAL

- **Créer un grand secteur du prendre soin** qui rassemble toutes les personnes bénéficiaires de la PCH [Prestation de Compensation du Handicap] et APA [Allocation Personnalisée d'Autonomie], (inspiré d'Alenvi).
- **Généraliser la société à mission** dans le secteur du grand âge (inspiré d'Alenvi).
- Revaloriser les métiers de l'accompagnement par une **revalorisation salariale**, et une **conférence citoyenne des métiers**, une campagne de **communication** nationale.
- Financer la mise en place de **baromètres de QVAT** [Qualité de Vie des Aidants au travail], (inspiré de Handéo services).

NOUVELLE VIE

- Favoriser l'émergence d'un **nouveau métier de l'accompagnement du parcours de vie** tout au long de l'existence des seniors inspiré des métiers suivants : *care manager* (modèle suédois), *life coach* pour senior (univers du développement personnel), APPV [Assistant au Projet et Parcours de vie] (univers du handicap), coordinateur de proximité du parcours de vie de la personne âgée (inspiré de l'ITEV).

9/ À PROPOS DE LA FABRIQUE SPINOZA

Créée en 2011, [la Fabrique Spinoza](#) est l'unique spécialiste en France du bonheur citoyen. Elle a acquis ses lettres de noblesse suite à des travaux pour l'ONU, l'OCDE, la commission Attali II, le Parlement et l'Élysée et est devenue l'un des 12 principaux think-tanks français. Elle regroupe les plus grands spécialistes des sciences du bonheur - neurosciences, psychologie positive, économie du bonheur, etc. Sa raison d'être est de placer le bonheur au cœur de notre société, chez les décideurs, au sein des organisations et sur les territoires.

La Fabrique Spinoza déploie sa mission via 3 activités :

- **L'Observatoire Spinoza** pour inspirer les décideurs (politiques, économiques et citoyens) par la réalisation d'études sur le bonheur à base scientifique.
- **Action Spinoza** pour accompagner les transformations des organisations désireuses de placer le bonheur au cœur de leur évolution.
- **Les Passeurs du Bonheur** pour rassembler une communauté de citoyens qui essaient le bonheur sur les territoires.

10/ LIENS UTILES

- La synthèse détaillée de l'étude : en page 12 de [l'étude complète](#)