

« Il n'y a pas un vieillissement mais des vieillissements »

À partir de quel âge est-on considéré comme « âgé » ? Quelles sont les recettes pour bien vieillir ? Éléments de réponse avec Nathalie Bailly, professeure de psychologie à l'université de Tours

Propos recueillis par Benoît Martin



Nathalie Bailly.
Photo N. B.

Nathalie Bailly est professeure de psychogérontologie à l'université de Tours. Elle est membre du laboratoire Psychologie des âges de la vie et adaptation (PAVéA). Ses travaux de recherche portent notamment sur les facteurs psychosociaux qui sont en jeu dans le « bien vieillir ». En 2022, elle a codirigé, aux éditions Mardaga, « Vieillir ? Et alors ! Vivons mieux, vivons vieux ! ».

Qu'est-ce que vieillir ?

C'est une question compliquée. C'est un processus qui est très hétérogène, qu'on se place du point de vue médical ou sur un plan psychologique. Il n'y a pas un vieillissement mais des vieillissements. C'est multifactoriel : cela dépend de son environnement, de son mode de vie, de sa culture aussi d'ailleurs, de son histoire de vie. Il n'y a pas grand-chose de commun entre quelqu'un qui vient juste de prendre sa retraite et quelqu'un qui est en Ehpad. Ce n'est pas du tout le même vieillissement.

Difficile alors de dire à partir de quel âge on peut être considéré comme « vieux »...

Oui, surtout si on prend en compte le facteur culturel. L'âge auquel on est vieux en France ne sera pas le même que dans un pays d'Afrique, par exemple. Et puis cela dépend aussi de l'âge qu'on a envie d'avoir. Il y a un meilleur indicateur souvent que l'âge chronologique, déterminé par notre date de naissance, celui qu'on inscrit lorsqu'on remplit des formulaires, c'est l'âge qu'on se donne, qu'on appelle « âge subjectif ». C'est souvent un meilleur indicateur. Les chercheurs ont constaté que, plus on vieillit, plus on a tendance à se sentir jeune. Même en Ehpad, il y a un biais de rajeunissement. C'est au moment où on commence à se sentir vieux dans sa tête qu'effectivement on devient vieux. Le moment où on se sent vieux est un indicateur plus pertinent. Vous voyez, le vieillisse-



« Il faut justement combattre cette idée que le vieillissement est forcément quelque chose de négatif, avec toujours plus de difficultés »
Photo Shutterstock

ment, c'est très psychologique et subjectif. Après, évidemment, il y a le grand âge, le quatrième âge, à partir de 90 ans.

Dans le monde professionnel on est senior à partir de 45 ans...

On peut prendre des coups de vieux aussi parce que la société nous dit : « Ah, ça y est, vous êtes passé de l'autre côté. » Ou quand on reçoit de la part de la Sécurité sociale des invitations à effectuer des analyses ou des dépistages. L'âge est aussi un indicateur social ; c'est aussi ce que les autres nous renvoient qui nous fait basculer dans une catégorie « senior », « personne âgée » ou « vieux ». Mais cela reste toujours un processus continu. Il n'y a pas d'âge barrière, d'âge seuil ou d'âge limite.

Est-ce que vieillir, c'est mûrir, maturer ou fondamentalement déperir ?

Déperir ? Pour les psychologues, pas du tout. Il faut justement combattre cette idée que le vieillissement est forcément quelque chose de négatif, avec toujours plus de difficultés. Ce sont des étapes à franchir, c'est le processus de la vie. Quand on fait des entretiens avec des personnes âgées ou très âgées, on est souvent très surpris d'entendre dire : « Bah oui, c'est vrai, je vois moins bien, je marche moins bien, mais je trouve que la vie est belle. » Il faut lutter ▶

« Avoir des relations sociales, ça permet d'être toujours alerte d'un point de vue cognitif »
Photo Shutterstock

contre l'idée qu'on va mal quand on est vieux. La majorité des études montrent que l'avancée dans l'âge – je ne parle pas ici des pathologies – est aussi source de bien-être. Lorsqu'on compare le bien-être de personnes de 70 ans avec celui des jeunes de 20 ans ; eh bien, les personnes de 70 ans ont une meilleure qualité de vie, en moyenne, que les plus jeunes ! Parce qu'ils voient la vie différemment. Il s'agit d'un biais cognitif qu'on appelle le biais de positivité. Plus on avance en âge, plus on va porter attention à tout ce qui est positif, on va mieux le mémoriser, au détriment de toutes les informations et les expériences négatives. C'est le paradoxe de l'âge.



Dans l'ouvrage que vous avez codirigé « Vieillir ? Et alors ! Vivons mieux, vivons vieux ! », il y a plusieurs chapitres sur les moyens de bien vieillir. Alors, comment fait-on ?

Encore faudrait-il s'entendre sur ce que c'est que bien vieillir. On peut imaginer que vous, vous n'avez peut-être pas la même notion du « bien vieillir » que moi. D'abord, l'activité physique, c'est évident que ça maintient. Cela a un impact très important, sur le long terme, sur le processus de vieillissement. Quand je parle d'activité physique, je ne parle pas de sport, sinon ça deviendrait tout de suite très compliqué pour des personnes qui avancent en âge. Il s'agit d'avoir une activité régulière, ça peut être faire du jardinage. C'est surtout lutter contre la sédentarité. Ensuite, il faut avoir une bonne alimentation. Bien bouger, bien manger... Ça fait partie des choses qui vont préserver le plus longtemps possible une bonne santé physique et psychologique, parce que c'est lié. Il y a d'autres facteurs comme l'engagement social. Avoir des relations sociales, ça permet d'être toujours alerte d'un point de vue cognitif. Ça peut être avec sa famille, mais pas seulement. Autre élément important, qui est lié d'ailleurs sûrement à l'engagement social, c'est la capacité à donner un sens à sa vie, sans même parler de religieux ou de spi-

« Il faut lutter contre l'idée qu'on va mal quand on est vieux. La majorité des études montrent que l'avancée dans l'âge – je ne parle pas ici des pathologies – est aussi source de bien-être »

rituel. Tous ces éléments vont favoriser le « bien vieillir ».

Vos recherches ont montré que la spiritualité, la croyance religieuse étaient des éléments déterminants... Connaissez-vous les zones bleues ? Ce sont des endroits sur Terre où la longévité est très supérieure à la moyenne. Il y en a en Grèce, au Japon, etc. Dans ces zones bleues, on retrouve ces éléments : activité physique régulière, alimentation saine non transformée, attachement à la communauté, spiritualité avec le sentiment que la vie a du sens et qu'elle en a encore.

En 1946, 16 % des Français avaient plus de 60 ans. En 2021, c'était 27 %. En 2030, ce sera 31 %, avec 21 millions de personnes. Estimez-vous que cette révolution démographique et sociale est assez prise en compte dans les discours et projets politiques ?

Même si on entend dire qu'il y a urgence, je trouve qu'il y a peu de projets, de propositions sur le nombre de places en Ehpad, les modalités de soins, la place de l'immigration pour compenser ce déficit démographique.

Le débat n'est donc pas à la hauteur des enjeux ?

Je ne dirais pas que c'est un impensé, parce que ce serait un peu exagéré,

mais toutes ces données démographiques, on les connaît depuis très longtemps. La politique, c'est avant tout anticiper des changements fondamentaux comme ces changements démographiques. Cela fait longtemps qu'on nous promet une grande loi autonomie. On l'attend toujours, alors que les Ehpad sont souvent dans des situations financières assez catastrophiques, c'est compliqué. En matière de logement, il peut y avoir d'autres solutions. Je travaille actuellement avec des chercheurs de plusieurs disciplines sur la question des logements intermédiaires. Les personnes âgées essaient de rester à domicile le plus longtemps possible. Quand on ne peut plus, on bascule directement à l'Ehpad. Il n'y a pas réellement d'alternatives aujourd'hui. Les logements intermédiaires, qui peuvent être des logements intergénérationnels, restent marginaux. Ça peut être aussi des résidences seniors. Nous travaillons, avec le soutien de l'Agence nationale de la recherche, à étudier comment les logements intermédiaires pourraient constituer le chaînon manquant entre le domicile et l'Ehpad. Il faudrait aussi parvenir à transformer le regard sur l'avancée en âge, qui reste très négatif. On parle beaucoup du sexisme. Il y a beaucoup d'âgisme en France et dans nos sociétés. Cela a souvent des effets délétères sur les personnes âgées elles-mêmes.