Grands-parents « boomers » en meilleure forme que leurs petits-enfants « XXIe siècle » !

écrit par Jacques Martinez | 29 décembre 2024

chmpsy.com/2020/04/15/le-vieillissement-actif-de-quoi-sagit-il/

Pourquoi le vieillissement actif est-il important ?

Voilà une info que je ne pouvais pas ne pas commenter **: les femmes et hommes de ma génération, celle des « bébés-boum »** comme les Québécois nous surnomment (expression que je préfère à l'affreux emprunt anglais de « baby-boomers ») **s'avèrent, du point de vue de leur état de santé, de plus en plus « jeunes » et en « bonne forme »**.

Ils seraient même en bien meilleure santé que les adolescents et jeunes gens, dans leur ensemble, seraient « moins dynamiques » que nous, à leur âge, et donc souvent en une « moins bonne santé » !Et je ne m'en réjouis pas, bien au contraire, je n'ai pas le sourire moqueur car c'est désolant !-

D’où les titres d’un même journal, Le Figaro, titres bien différents à une décennie d’intervalle !

-Le 21 novembre 2013, ce journal titrait :« *Les enfants sont moins endurants qu’il y a trente ans » !* Selon l’étude de l’époque, les enfants de 2013- mettaient 1 minute 30 secondes de plus pour courir 1 mile (soit 1,6 km) que ceux de 1970 alors qu’il faut environ 6 minutes pour parcourir 1 mile !

-Onze ans plus tard, en ce vendredi 27 décembre 2024, le même journal annonce :

« *Vieillissement : pourquoi les sexagénaires d’aujourd’hui sont en bien meilleure forme que ceux d’il y a dix ans* » !

Et d’expliquer les avantages dont bénéficient les vétérans :

« *Leurs capacités cognitives, locomotrices, psychologiques et sensorielles sont meilleures que celles de leurs prédécesseurs au même âge, estiment des chercheurs*. »

Et le journal d’évoquer la remarque à laquelle échappent peu de sexagénaires ou même de septuagénaires :« *Vous avez 60 ans, et l’on vous dit que vous ne faites pas votre âge ? N’y voyez aucune basse flatterie. C’est vrai, et c’est la science qui le dit : 70 ans serait devenu le nouveau 60 ans, selon des chercheurs de l’Université de Columbia.* »

Pour en arriver à cette constatation, les chercheurs « ont analysé les données de plus de 14 000 Anglais nés entre 1940 et 1950 »(*période qui a vu ma naissance !*)« et ont évalué leurs capacités cognitives, locomotrices, psychologiques et sensorielles. »

Comme l’a d’ailleurs précisé au Figaro le Pr Éric Boulanger, directeur de Tempoforme qui est le programme de prévention du vieillissement dans les Hauts-de-France à propos de ces quatre types de capacités :

« *Ce sont les capacités intrinsèques qui doivent être conservées pour bien vieillir, selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé.* »
Les chercheurs ont tout simplement constaté qu'en 2024, les capacités d'une personne de 62 ans née dans les années 50/60 étaient meilleures que celles d'une personne qui a eu 62 ans il y a 10 ans ! « Et c'est une bonne nouvelle, note Le Figaro, car *cela veut dire que l'augmentation de l'espérance de vie s'est accompagnée d'une hausse de l'espérance de vie en bonne santé*. »
« *C'est très encourageant pour notre société* », se réjouit le Pr Bruno Vellas, à la tête de l'Institut Hospitalier Universitaire (IHU) pour le vieillissement en bonne santé de Toulouse. »

Cette sommité a mis au point pour les médecins le programme Icope de l'OMS –(1) :
« Nous allons vivre 30 % de notre vie après 60 ans. Ce qui peut être une chance si nous restons actifs, productifs, solidaires, aidants. Et cette étude nous montre que c'est possible. Nous ne vendons pas du rêve en disant qu'il est possible d'éviter l'écueil de la dépendance. Bien vieillir est possible. »
D'ailleurs, des résultats encourageants ont été enregistrés par la Direction statistique du ministère de la Santé :
« Entre 2015 et 2022, le taux de personnes en perte d'autonomie a baissé de 2 %. Au total, le nombre de personnes concernées a diminué de 180 000, alors que les prévisions de 2015 estimaient qu'il augmenterait de 130 000 personnes ! » Soit une différence positive, dans les prévisions, de… +310 000 personnes !
Cette amélioration de la vie des « bébés-boum » a plusieurs raisons :
« *amélioration de l'accès à l'éducation, meilleure alimentation dans la petite enfance, exposition moins importante à des infections grâce aux vaccins et à une meilleure hygiène, meilleur accès aux soins de santé et aux*

traitements médicaux. »
Toutefois, il ne faut pas prendre pour acquis toutes ces améliorations de la vie ! Car, comme le précise Le Figaro, les chercheurs émettent une mise en garde à savoir que « *rien ne dit que nous continuerons à observer les mêmes améliorations à l'avenir.* » En effet…
…« *Des changements tels que la prévalence croissante de l'obésité pourraient même inverser ces tendances* », soulignent-ils. »

Toujours est-il qu'à notre époque, on peut « mesurer facilement la capacité intrinsèque des personnes de plus de 60 ans » (car) « *Nous n'avons pas besoin de bilans de santé onéreux ou de dosages biologiques dont on ne sait pas quoi faire* », insiste le Pr Éric Boulanger. »
D'ailleurs (pour les sexa… ou septua… ou octo… ou nonagénaires et pourquoi pas, les centenaires, eux aussi, de plus en plus nombreux et en bonne forme !**)voici les quelques signes qu'il convient de surveiller car ils peuvent alerter ou, a contrario, rassure**r :

« Il suffit de surveiller la vue, l'audition, la perte de poids, faire le test du lever de chaise (la personne doit se lever d'une chaise à cinq reprises le plus rapidement possible, sans l'aide de ses bras)… »
« Nous devrions surveiller l'évolution de ces capacités, comme nous surveillons notre tension », explique le Pr Bruno Vellas. Car il est toujours possible d'agir pour ralentir voire stopper le déclin lié à l'âge et de bien vieillir. « C'est-à-dire garder nos fonctions pour pouvoir continuer à faire ce qui est important pour chacun d'entre nous », rappelle le médecin.
En espérant que ces conseils du Pr Vellas rapportés par Le Figaro seront utiles à nombre de personnes de ma génération, personnes qui, comme moi, dès que je l'ai découvert, se précipiteront pour faire cinq « levers de chaise »

énergiques pour, je l’espère, comme moi, se… rassurer !
 Jacques MARTINEZ, journaliste, à RTL, de stagiaire à chef d’édition des informations de nuit (1967-2001), pigiste à l’AFP, le FIGARO, le PARISIEN…

(1) Le Figaro sur ICOPE (pour « Integrated Care for Older People » à savoir « Soins intégrés pour les personnes âgées ») :
https://www.lefigaro.fr/sciences/depister-les-premiers-signes-de-fragilite-des-seniors-pour-preserver-l-autonomie-20220327

(2/)
https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/vieillissement-pourquoi-les-sexagenaires-d-aujourd-hui-sont-en-bien-meilleure-forme-que-ceux-d-il-y-a-dix-ans-20241227?

(3) Les baby-boomers ne renoncent pas à leur vie sexuelle
2min35 Franceinfo :
https://www.francetvinfo.fr/france/video-l-amour-n-a-pas-d-age_111623.html