

## **Vieillir n'est pas toujours un déclin; c'est d'abord et avant tout un changement et une adaptation**

par Hector J. Cormier<sup>1</sup>

D'après son expérience d'infirmière et de chercheure, Suzanne Dupuis-Blanchard, professeure et directrice du Centre d'étude du vieillissement de l'Université de Moncton, admet que l'âge chronologique n'a que peu d'influence sur le vieillissement. Ce n'est qu'un chiffre, dit-elle. Il faut plutôt considérer le sentiment de bien-être que vit la personne vieillissante ainsi que son degré d'autonomie et d'indépendance, c'est-à-dire sa capacité de vaquer à ses besoins. Cet élément conjugué à la nécessité de recourir à de l'aide, selon des degrés divers, sont des facteurs qu'il faut considérer : ils ont une influence sur le phénomène du vieillissement.

Voilà en quels termes la conférencière s'adressait à son auditoire au congrès de Moncton en septembre. Au lieu de demander à quel âge on vieillit, peut-être faut-il s'attarder aux facteurs mentionnés ci-dessus.

Le phénomène du vieillissement présente à de nombreux gouvernements des défis de taille. Et, le Canada n'en est pas exempt pas plus que ne l'est notre province où on trouve le taux le plus élevé de population vieillissante au pays. Si le taux de personnes ayant atteint 65 ans et plus y est de 18%, la moyenne nationale, elle, est plutôt de 15. Trois facteurs, soit l'augmentation de l'espérance de vie, la diminution du taux de fertilité et l'exode des jeunes à la recherche de travail en sont les principales causes.

Historiquement, on disait que les gens étaient vieux à l'âge de 65 ans quand on venait de leur servir leur premier chèque de pension de « vieillesse ». Et, si on devait repousser l'âge de la retraite à 67 ans comme on le prévoyait, définirait-on autrement le vieillissement?

Le Canada n'est pas le seul pays à être aux prises avec un défi de taille en ce qui a trait à sa population de 65 ans et plus. Il fait partie d'une liste de quarante où apparaissent en premières places le Japon, l'Italie, l'Allemagne, la Suède et le Portugal. Selon les données de l'Organisation de Coopération et de Développement Économique (OCDE), le Canada arrive en 22<sup>e</sup> place.

Ne faudrait-il pas plutôt célébrer le fait que les humains vivent de plus en plus longtemps? Ne pas le faire donnerait-il raison à ces mauvaises perceptions et à ces mauvaises compréhensions du vieillissement qu'a un certain secteur de la société, de dire madame Dupuis-Blanchard?

---

<sup>1</sup> L'auteur s'est inspiré de la présentation Power Point de la conférencière pour la rédaction de ce texte.

Des mythes et des idées erronées, il en circule autour du phénomène du vieillissement. Peut-être devrait-on s'attarder à les faire taire en y offrant le point de vue contraire parce qu'ils influencent grandement l'attitude qu'a la société envers les aînés.

On dit que le vieillissement de la population pourrait amener le système de santé au bord de la faillite. Que dire des autres raisons pour lesquelles le système de santé est dans le pétrin? Les maladies chroniques telles le diabète, les maladies respiratoires et autres sont de plus en plus fréquentes. La technologie coûte de plus en plus cher et les médecins exigent de plus en plus de tests diagnostiques. Il en coûte 1000\$ par jour pour garder un aîné dans un hôpital, où il s'en trouve trop, alors que de le garder dans son milieu ne coûte que 55.

Un des problèmes réside au cœur de la Loi canadienne sur la Santé qui ne prévoit pas les soins de longue durée à même ses attributs. Même si les soins offerts au sein de la communauté coûtent beaucoup moins cher, on n'y investit que 4% du budget. Le système de santé a des défis à relever, mais n'allons surtout pas attribuer tous les problèmes qu'il rencontre au vieillissement.

Un autre mythe voudrait que la majorité des personnes âgées habitent en foyers de soins. Faux! Seulement 8% d'entre elles vivent en institution. La majorité sont indépendantes malgré le fait qu'elles doivent, pour un bon nombre, recourir à de l'aide avec le gazon, le déblaiement de la neige, le ménage, les repas, le transport, les sorties.

Il s'en trouve pour dire que les retraités sont moins productifs et qu'ils ne contribuent pas à la société. Pourtant, ils utilisent plusieurs services qu'offre la communauté et doivent souvent embaucher des personnes qui viendront leur rendre service. Certains gardent les petits-enfants, alors que d'autres viennent en aide à des amis, à des voisins ou offrent un moyen de transport à bien des gens. Le nombre d'heures de bénévolat qu'ils accordent est inestimable. Selon l'Association des foyers de soins de la province, ce ne sont pas moins de 23 766 heures de bénévolat dont leurs institutions bénéficient chaque mois. Et, s'il fallait les payer...

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) dit que vieillir en demeurant actif « *permet aux personnes âgées de réaliser leur potentiel de bien-être physique, social et mental tout au long de la vie et de s'impliquer dans la société selon leurs besoins, leurs souhaits et leurs capacités, tout en jouissant d'une protection, d'une sécurité et de soins adaptés.* » Cela est d'autant plus vrai qu'on s'y soit bien préparé.

Se basant sur les grands principes des Nations-Unies dans le cadre du programme intitulé « *Vieillir en restant actif* », la conférencière a insisté sur les trois piliers qui le sous-tendent, soit *la participation, la santé et la sécurité.*

Le bénévolat est un excellent moyen de participation. En plus de diminuer les chances d'être malade, de créer un sentiment de bien-être, de réduire le stress, d'augmenter l'estime de soi et de diminuer le sentiment d'isolement, il contribue de façon inestimable à la société tout en permettant de créer des liens nouveaux et en donnant l'occasion de s'épanouir. De plus, il permet de demeurer engagé et actif.

Il est fortement suggéré que les aînés s'intéressent aux activités de promotion de la santé et de prévention de la maladie, qu'elle soit physique ou mentale. Diminuer le stress et l'anxiété, et savoir composer avec les nombreux deuils que présente la vie aide à préserver une bonne santé psychologique.

Il importe d'organiser le milieu de sorte à éviter les chutes, principale cause d'hospitalisation chez les aînés. Il importe aussi de chercher, le cas échéant, le soutien pour faire cesser les situations de violence et de maltraitance et de choisir de vivre dans un milieu sécuritaire. Tous ces facteurs sont des déterminants d'un vieillissement actif et agréable.

Catégorisant les membres de la SERFNB comme étant des gens qui contribuent grandement au développement social, la conférencière a incité les retraités de l'enseignement à être plus conscients de leurs compétences et de leurs qualités de leadership. Cela doit devenir une force en faveur du changement et de l'amélioration de l'expérience du vieillissement dans la province. Il importe que celles et ceux qui le peuvent deviennent les porte-parole des sans-voix.

Madame Dupuis-Blanchard terminait sa présentation en suggérant une citation de l'Institut de gériatrie de l'Université de Montréal : « *Vieillir n'est donc pas toujours un déclin. C'est d'abord et avant tout un changement et une adaptation, comme la vie elle-même.* » Elle a rappelé une pensée de Jacqueline Collette, citée dans le livre *La SERFNB : une force vive en Acadie* : « *Il est encourageant de vieillir quand on réalise qu'on peut connaître une telle qualité de vie et pourvoir encore jouer un rôle aussi important.* »