

# Une société pour tous les âges

Deuxième Assemblée mondiale sur le vieillissement • Madrid (Espagne) • 8-12 avril 2002



## Promouvoir la santé et le bien-être des personnes âgées : le vieillissement actif

*«Nous sommes témoins d'une révolution silencieuse qui bien au-delà de la sphère démographique a des incidences économique, sociale, culturelle, psychologique et spirituelle majeures. Cette révolution affecte les nations en développement plus que toutes les autres et pas seulement parce que la majorité des personnes âgées vivent dans des pays en développement, mais parce que le rythme du vieillissement de leurs populations est déjà — et continuera d'être — bien plus rapide.»*

— Kofi Annan, Secrétaire général des Nations Unies

Pour les hommes politiques le phénomène de vieillissement de la population soulève de nombreuses questions, l'une des plus importantes réside dans la mise en place de services médicaux abordables pour tous. Les adultes actifs, en nombre proportionnellement inférieur, seront-ils à même de fournir le soutien nécessaire aux personnes âgées ? La présence d'une forte population âgée va-t-elle entraîner la ruine de nos systèmes de santé et de sécurité sociale ? Comment aider les personnes âgées à demeurer autonomes et actives ? Comment équilibrer au mieux le rôle de la famille et celui de l'État en termes de prise en charge des personnes âgées nécessitant une assistance ? Comment mettre à profit la sagesse, l'expérience et les capacités des personnes âgées ? Dans un monde où la durée de vie s'est allongée, comment améliorer la qualité de la vie à un âge avancé ? Avons-nous les moyens de vieillir ?

Certains disent que nous ne les avons pas.

### Meilleure santé, meilleur vieillissement, meilleures conditions de vie

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) pense, en revanche, que nous avons les moyens de vieillir — à condition que les pays, les organisations régionales et internationales élaborent des politiques et des programmes pour améliorer la santé, l'indépendance productive et la sécurité des personnes âgées. Dans tous les pays — mais surtout dans les pays en développement — les mesures visant à aider les personnes âgées à rester en bonne santé et

économiquement actives sont nécessaires, et non superflues.

Les personnes âgées consacrent une grande partie de leurs revenus aux dépenses médicales, plus qu'à tout autre activité ou besoin. A lui seul, le coût moyen global des soins médicaux liés au vieillissement devrait augmenter de 41 % entre 2000 et 2050, ce qui constitue une augmentation de 36 % pour les pays en développement et de 48 % pour les pays développés.

Les défis posés par l'accroissement de la population vieillissante doivent être relevés aux niveaux international, national et local. Dans les pays développés et dans les pays en transition, la réussite passe par une planification novatrice et des réformes politiques de grande ampleur. Les pays en développement, qui pour la plupart ne disposent pas encore de politiques globales sur le vieillissement, se trouvent confrontés au défi le plus important. Ne pas parvenir à faire face aux impératifs démographiques et aux changements rapides des caractéristiques des maladies pourrait avoir des conséquences très néfastes sur les budgets gouvernementaux et sur le bien-être de chaque individu. C'est aujourd'hui qu'il faut agir.

- ◆ En France, il a fallu 115 ans, de 1865 à 1980, pour que la proportion de personnes âgées double, passant de 7 à 17 % de la population.
- ◆ En Chine, ce phénomène ne devrait prendre que 27 ans, de 2000 à 2027, la proportion de la population des 60 ans et plus passant de 10 à 20 %.



En 2000, 62 % des personnes âgées de 60 et plus vivaient dans les pays les moins développés; ce chiffre devrait atteindre les 80 % d'ici à 2050. Pourtant, le développement socio-économique du monde en développement ne suit pas le rythme du vieillissement de sa population.

Le rythme rapide du vieillissement des populations des pays en développement va s'accompagner de changements de grande ampleur du point de vue de la structure et du rôle des familles, de même que du point de vue des schémas de l'emploi et de la migration. L'urbanisation, la diminution de la taille des familles et l'entrée d'un plus grand nombre de femmes sur le marché du travail, ces trois facteurs font qu'il y aura beaucoup moins de personnes disponibles pour s'occuper des personnes âgées ayant besoin d'aide.

complications liées à l'accouchement et les maladies infectieuses telles que le VIH/sida, la malaria et la tuberculose, ils devront aussi faire face à la croissance rapide de maladies non transmissibles. Ce « double fardeau de la maladie » risque d'épuiser complètement des ressources déjà limitées.

Les maladies chroniques — maladies cardiaques, cancers et troubles psychologiques — sont en passe de devenir, et ce très rapidement, les premières causes mondiales de mortalité et d'invalidité, y compris dans le monde en développement. Selon le Rapport mondial de la santé 2001, les maladies non transmissibles sont aujourd'hui responsables de 59 % des décès au monde.

Dans les pays développés comme dans les pays en développement, les maladies chroniques ont une grande portée et sont souvent responsables d'invalidité ou d'une baisse de qualité de vie. L'autonomie des personnes âgées est menacée lorsqu'un handicap physique ou mental les empêche d'accomplir les **gestes simples de la vie quotidienne : se laver, manger, aller aux toilettes, traverser une pièce, faire les courses ou la cuisine.**

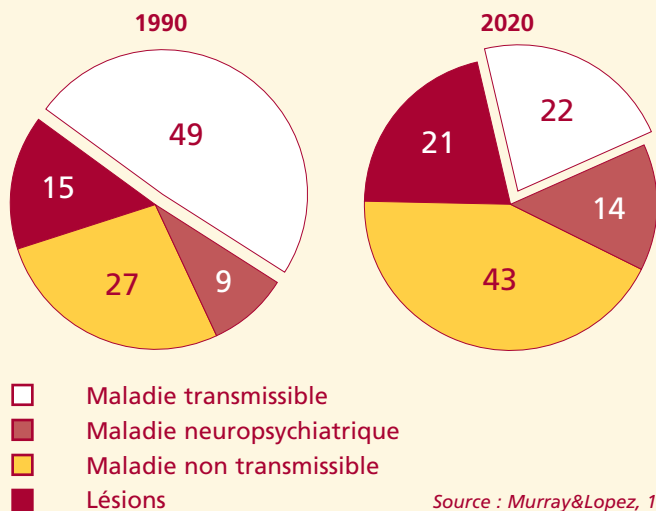
La probabilité de souffrir d'une forte invalidité augmente aux âges les plus avancés. Or, au sein de la classe d'âge des 60 ans et plus, le groupe des 80 ans et plus est celui qui connaît la croissance la plus rapide. On peut cependant prévenir ou retarder les invalidités liées au vieillissement. Au cours des vingt dernières années, on a assisté, dans la plupart des pays développés, à une baisse prononcée du nombre d'invalidités liées à l'âge. Cette diminution de l'invalidité des personnes âgées allège considérablement le fardeau et les coûts de prise en charge. Il est bon de savoir que le déclenchement de la maladie et la perte d'autonomie peuvent être prévenus ou retardés. L'état de santé d'une personne devient plus précaire avec l'âge. En ne se limitant pas à la fin de vie, mais en prenant comme perspective la vie toute entière, il est plus facile de voir comment maintenir une santé optimale et le bien-être jusqu'à un âge avancé.

Les personnes âgées sont plus que toutes les autres classes d'âge victimes d'accidents entre voitures et piétons.

Cette perspective envisageant la vie toute entière favorise des interventions plus précoces améliorant la santé et le bien-être durant toute la vie et atténuant l'invalidité. A l'âge adulte, des activités spécifiques devraient promouvoir le meilleur mode de vie qui soit et prévenir, éviter ou retarder le déclenchement des maladies. Plus tard, ces activités devraient avoir pour

### Charge totale de la maladie 1990-2020 Contribution par groupe de maladie

Pays en développement et pays nouvellement industrialisés



Le rythme rapide du vieillissement de la population aura pour effet de renforcer et de modifier les besoins en termes de systèmes de soins médicaux. Dans des sociétés plus âgées, les systèmes de soins devront s'adapter à l'augmentation du nombre des personnes les plus âgées.

### Invalidité et double fardeau de la maladie

Tandis que les nations vieillissent et que les conditions de vie et de travail changent, les caractéristiques et les types des maladies se modifient également. Or, cette mutation devrait toucher plus particulièrement les pays en développement. Alors que ces pays continuent de lutter contre la malnutrition, les

objectif de maintenir l'autonomie, de prévenir ou retarder les maladies et d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées souffrant d'une maladie ou d'une invalidité plus ou moins graves. Les mesures et les programmes qui encouragent le développement communautaire, la promotion de la santé, la prévention des maladies et l'augmentation de la productivité et qui sont pourtant assez peu coûteux n'ont jusqu'à présent reçus que peu d'attention. Les mesures visant à diminuer la pauvreté et la malnutrition tendent également à réduire le nombre des maladies transmissibles ou non. Les efforts déployés dans ces domaines ont des bénéfices substantiels et engendrent une réduction des coûts.

### **Bons choix, meilleurs résultats**

Les mauvaises politiques de santé engendrent de mauvais systèmes, augmentant les besoins des personnes âgées et menant à l'isolement et à la dépendance. Les bonnes politiques engendrent, en revanche, des systèmes constructifs renforçant les capacités des personnes âgées et leur participation à la vie sociale dans son ensemble.

Les politiques sensibles à l'âge englobent divers efforts visant à fournir des rues correctement éclairées, de bons réseaux de transports, des programmes de loisir incluant de l'exercice pour les personnes âgées, des services de formation proposant un apprentissage tout au long de la vie et des programmes d'alphabétisation, des services sociaux à même de fournir des appareils auditifs ou un enseignement dispensé en langage des signes, des programmes de retour à l'autonomie, des services médicaux — opérations de la cataracte ou de la hanche, vaccination antigrippale — et des possibilités de crédit.

### **Il est temps de changer notre perception des personnes âgées**

Traditionnellement, on a tendance à associer la vieillesse avec la maladie, la dépendance et le manque de productivité. Aujourd'hui, cette vision traditionnelle est considérée comme étant complètement erronée, et il convient que les politiques publiques reflètent ce changement de vue. En effet, la plupart des personnes âgées sont capables de s'adapter et de rester autonomes jusqu'à un âge très avancé. Dans les pays développés, elles continuent d'occuper des fonctions rémunérées ou non. Le bénévolat des personnes âgées est très utile à la société. En encourageant et en facilitant leur participation, ainsi qu'en tenant compte de tout leur potentiel, le problème d'une population vieillissante se transformerait en un atout pour une population devenue mature.

### **La féminisation du vieillissement**

Les femmes vivent plus longtemps que les hommes et sont, bien souvent, plus pauvres. Vivant plus longtemps, il y a plus de risque qu'elles souffrent d'invalidités liées à l'âge. Or, du fait de leur situation économique plus difficile, leurs problèmes de santé sont souvent négligés ou ignorés. Trop souvent, les systèmes de santé ne sont pas adaptés aux femmes, les responsables publics ne s'y intéressent pas assez et allouent peu de ressources en faveur de l'atténuation des invalidités qui les touchent souvent, en optant par exemple pour l'aide à domicile plutôt que pour des soins en hôpital.

### **Aspect moral**

Avec le vieillissement de la population, certaines considérations éthiques vont prendre plus d'importance et se faire plus visibles : allocation de ressources, interventions médicales liées à l'acharnement thérapeutique ou le fait de retarder la mort, recherches et les manipulations génétiques, questions liées aux soins de longue durée et aux droits humains des citoyens âgés pauvres ou invalides. Tous les programmes portant sur le vieillissement doivent avoir pour axes majeurs la sensibilisation, la prise de décision éthique et la défense des droits des personnes âgées.

### **Inégalités**

Pauvreté et santé sont liées. Les pauvres, quel que soit leur âge, sont plus touchés par les handicaps et les décès précoces, et les très pauvres plus encore. A chaque fois qu'un échelon socio-économique est gravi, ceux-ci gagnent des années de vie en bonne santé. Mais les inégalités structurelles des pays en développement comme des pays développés conduisent à l'exclusion et à l'appauvrissement des personnes âgées, limitant ainsi l'accès à l'éducation, à l'emploi et aux soins, ou le rendant inégal. Pour les personnes âgées pauvres, les conséquences des expériences passées sont aggravées par de nouvelles exclusions des services de santé, des systèmes de crédit, des activités génératrices de revenu et de la prise de décisions. Bien souvent, les personnes âgées n'ont simplement pas les moyens de vivre seules dans la dignité, de recevoir des soins adaptés et de participer à la vie civile.

### **Vieillir sans devenir vieux — le vieillissement actif**

L'OMS défend le concept de « vieillissement actif » qui consiste à encourager les mesures qui permettront aux personnes de demeurer actives le plus longtemps

possible. Santé, bien-être et productivité à un âge avancé dépendent de différents facteurs, et grâce à un environnement porteur les personnes ont plus de chance de vivre une vie plus productive. Ces facteurs comprennent :

- ◆ **Sexe et culture** — La différence de sexe peut avoir une incidence importante sur le statut social, les moyens d'accès aux soins, l'accès à un emploi sérieux et à des aliments nourrissants. La façon dont une société perçoit les personnes âgées est fortement

déterminée par ses valeurs culturelles et traditionnelles.

- ◆ **Les systèmes de santé et les services sociaux** devraient encourager le vieillissement actif.

Ils devraient former, encourager et permettre aux personnes de prendre le contrôle de leur propre santé, notamment par des activités favorisant la prévention des maladies. Les services de santé et sociaux doivent être rentables et garantir un accès égal, notamment aux personnes âgées pauvres, et plus particulièrement, à ceux qui vivent en zones rurales. Il est important que les systèmes de santé et sociaux disposent de mécanismes intégrés garantissant la dignité des personnes âgées très malades et mourantes. Les malades en phase terminale doivent pouvoir mourir dans la dignité, dans des conditions qu'ils ont eux-mêmes déterminées, et entourés des personnes de leur choix.

- ◆ **Facteurs économiques : revenu, emploi et protection sociale** — Beaucoup de personnes âgées ne disposent pas de revenus fixes et suffisants. Les mesures encourageant le vieillissement actif doivent être conjuguées à des plans plus larges de réduction de la pauvreté et favoriser la participation des personnes âgées à des activités génératrices de revenu. Les personnes âgées, salariées ou bénévoles, peuvent apporter une contribution productive.

Partout, ce sont les familles qui fournissent l'essentiel du soutien aux personnes âgées. Mais les gouvernements devraient de plus en plus être appelés à fournir une protection sociale aux personnes âgées seules et vulnérables. Les sociétés qui désirent se donner les moyens de bien vieillir doivent adopter une approche équilibrée

Le vieillissement actif consiste à optimiser le bien-être physique, social et mental tout au long de la vie, en vue d'allonger la durée de vie en bonne santé, la productivité et la bonne qualité de vie jusqu'à un âge avancé.

en matière de protection sociale. Le but étant d'identifier et d'exploiter les compétences et l'expérience des personnes âgées et de leur garantir des conditions de vie adéquates.

- ◆ **L'environnement physique** — Un environnement physique adapté à l'âge est un facteur important d'autonomie ou de dépendance pour certaines personnes âgées. Les personnes âgées pouvant sortir, rendre visite à des voisins et se promener dans des parcs en toute sécurité entretiennent ainsi leur santé et sont moins susceptibles de souffrir d'isolement ou de dépression.
- ◆ **L'environnement social** — Un soutien social, la possibilité d'être formé et d'apprendre tout au long de la vie et une protection contre la violence et la maltraitance constituent des facteurs clés de l'environnement social qui améliorent la santé, l'autonomie et la productivité à un âge avancé. La solitude, l'isolement social, la maltraitance envers les personnes âgées, l'analphabétisme et le manque d'éducation, l'exposition à des situations de conflits accroissent fortement les risques d'invalidité et de décès prématurés.
- ◆ **Facteurs individuels** — Les facteurs biologique, génétique et la capacité d'adaptation, sont les trois principaux facteurs individuels déterminant un vieillissement dans de bonnes conditions. La perte de certaines capacités cognitives peut être compensée par un gain en sagesse, en savoir et en expériences. Les pertes des fonctions cognitives peuvent être atténuées ou prévenues par l'exercice physique ou mental et une attitude participative.
- ◆ **Facteurs comportementaux** — Il n'est jamais trop tard pour changer ses habitudes. Des activités physiques bien équilibrées et un régime alimentaire sain sont bénéfiques pour la santé mentale, susceptibles de diminuer le risque de maladies chroniques et de retarder la perte de certaines fonctions. Outre, une quantité suffisante de calcium, les vitamines D et B 12 étant particulièrement importantes, un régime équilibré et varié est également essentiel. Les carences en vitamines chez les personnes âgées peuvent être à l'origine de graves démences.

Arrêter de fumer, même tard, peut contribuer à réduire fortement le risque de crise cardiaque, d'infarctus et de cancer du poumon. Boire de l'alcool, en quantité raisonnable (moins d'un verre par jour), peut, en partie, permettre d'éviter les problèmes coronariens et les crises cardiaques chez les personnes âgées de 45 ans et plus. Mais, l'abus d'alcool produit l'effet inverse.

## Avancer

Promouvoir la santé des personnes âgées constitue un des principaux objectifs de la deuxième Assemblée mondiale sur le vieillissement. Avec comme but de favoriser la santé et l'autonomie, les gouvernements et les représentants de la société civile travailleront à l'adoption de normes qui guideront le développement de politiques de santé adaptées au vieillissement des populations.

Beaucoup des mesures nécessaires pour encourager le «vieillissement actif» ne sont pas spécifiquement liées au secteur de la santé. Elles comprennent aussi des efforts visant à intégrer les personnes âgées dans la société et à leur permettre de participer pleinement aux activités de la vie civile. Cependant, certaines mesures sanitaires destinées aux personnes âgées sont nécessaires.

Pour réduire l'incidence des principales maladies, il convient d'élaborer des directives encourageant les activités physiques et les régimes alimentaires sains. Des campagnes de sensibilisation du public sont nécessaires pour inciter à l'arrêt de la consommation de tabac et de drogue et l'abus d'alcool. Les professionnels de la santé et des services sociaux doivent être formés pour conseiller les personnes âgées sur des activités saines, et un effort particulier doit être déployé pour diminuer le risque d'isolement social. En outre, les professionnels de la santé devraient être spécifiquement formés aux soins des personnes âgées, qui requièrent des approches et des traitements différents de ceux destinés aux jeunes.

Des efforts sont également nécessaires pour intégrer les personnes âgées aux efforts de prévention et d'information déployés pour réduire la progression du VIH/sida. Cela peut passer par la mise en place de systèmes de santé et sociaux mettant l'accent sur la promotion de la santé et la prévention des maladies.

## D'autres questions liées à la santé méritent d'être traitées :

- ◆ Garantir des soins de longue durée rentables, équitables et respectueux de la dignité;
- ◆ Eliminer la discrimination fondée sur l'âge au sein des services de santé et sociaux;
- ◆ Réduire les inégalités en termes d'accès aux soins médicaux élémentaires et de longue durée;
- ◆ Garantir un environnement stimulant dans des maisons de santé répondant à des normes exigeantes;
- ◆ Garantir à toutes les personnes le droit de mourir dans la dignité;
- ◆ Encourager les politiques permettant aux personnes de choisir leur lieu de mort et les personnes les entourant;
- ◆ Faire en sorte que des traitements comme l'opération de la cataracte ou la pose de prothèse de la hanche soient accessibles aux personnes âgées disposant de faibles revenus;
- ◆ Faciliter l'accès à des médicaments abordables; et
- ◆ Favoriser la mise en place de plus de formules de logement adaptées.

*Cet article est fondé sur des informations fournies par l'OMS.*

Pour de plus amples informations, veuillez contacter :  
Département de l'information des Nations Unies  
Nations Unies, Bureau S-1040, New York, NY 10017  
Tel. : (1-212) 963-0499  
Courrier électronique : [mediainfo@un.org](mailto:mediainfo@un.org)