



Le **GUIDE DE RÉFÉRENCE** pour **VIVRE MIEUX**,
en **MEILLEURE SANTÉ** et dans un **ENVIRONNEMENT ADAPTÉ**



Sous la direction de **Nicolas Menet**

LE GRAND LIVRE DE LA **LONGÉVITÉ**



Ghislaine Bottero, Clément Boxebeld,
Alexandre Faure, Raphaëlle de Foucauld,
Marie de Hennezel, Claudie Kulak,
Catherine Marcadier-Saflix,
Dr Anthony Mézière, Julia Mourri,
Olivier Noël et Mélissa Petit

Éditions
EYROLLES

LE GRAND LIVRE DE LA **LONGÉVITÉ**

L'espérance de vie augmente, c'est un fait, mais l'espérance de vie en bonne santé diminue. Ce constat nous invite à nous poser des questions cruciales : comment accueillir la vieillesse ? Comment accepter les inévitables transformations physiques et psychiques ? Comment profiter de ce moment unique qu'est la vieillesse pour s'épanouir, se donner du plaisir... Autrement dit, comment apprendre à vieillir et à être heureux d'avancer en âge ?

Au-delà de leur regard bienveillant sur la vieillesse, les auteurs proposent des actions concrètes pour vivre en meilleure santé. Ils explorent de multiples domaines de la vie, en donnant la parole aux professionnels – gériatre, gérontologue, psychologue, sexologue, posturologue, spécialistes de la finance, de la mode, de la beauté, etc.

■ **Un panorama complet de la longévité.**

■ **Les clés pour une vieillesse digne d'être vécue**, tout en retardant le vieillissement pathologique.

■ **Des conseils adaptés aux envies et aux capacités de chacun.**

■ **Une équipe d'auteurs à la pointe dans leur domaine.**

Le livre laisse aussi une place aux seniors eux-mêmes qui nous livrent leur vision de leur propre longévité.

Sous la direction de **Nicolas Menet**

Avec la collaboration de :

Ghislaine Bottero ; Clément Boxebeld ; Alexandre Faure ; Raphaëlle de Foucauld ; Marie de Hennezel ; Claudie Kulak ; Catherine Marcadier-Saflix ; Dr Anthony Mézière ; Julia Mourri ; Olivier Noël et Mélissa Petit.

**LE GRAND LIVRE
DE LA LONGÉVITÉ**

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN : 978-2-212-57283-4

Sous la direction de Nicolas Menet

LE GRAND LIVRE DE LA LONGÉVITÉ

● Éditions
EYROLLES

Sous la direction de Nicolas Menet

Auteur. Directeur Général Silver Valley. Directeur Innovation Comité National de la Silver Economie.

- **Clément Boxebeld et Julia Mourri** : co-fondateurs du projet Oldyssey.
- **Dr Anthony Mézière** : gériatre AP-HP.
- **Ghislaine Bottero** : coach sportive et posturologie de la personne âgée.
- **Raphaëlle de Foucauld** : conseillère conjugale et familiale, synergologue, formatrice, conférencière, podcasteuse et entrepreneure.
- **Marie de Hennezel** : psychologue clinicienne, psychanalyste Jungienne et auteure.
- **Mélissa Petit** : docteure en sociologie et fondatrice de Mixing Generation.
- **Catherine Marcadier-Saflix** : fondatrice de l'agence de conseil En Mode Création(s). Economiste et prospectiviste.
- **Alexandre Faure** : journaliste et conférencier. Fondateur du média Sweet Home.
- **Claudie Kulak** : fondatrice de la Compagnie des Aidants.
- **Olivier Noel** : co-fondateur de Masuccession.fr et Maretraite.fr

Sommaire

PRÉAMBULE	7
Nicolas Menet	
CONCRÈTEMENT LA TRANSITION DÉMOGRAPHIQUE, ÇA REPRÉSENTE QUOI ?	9
Dr Anthony Mézière	

Partie I

LA LONGÉVITÉ

CHAPITRE 1 • DÉFINITION GÉNÉRALE	13
Nicolas Menet	
CHAPITRE 2 • HISTOIRE ET REPRÉSENTATION DE LA LONGÉVITÉ	17
Nicolas Menet	
CHAPITRE 3 • ET AILLEURS DANS LE MONDE, COMMENT ÇA SE PASSE ?	23
Clément Boxebeld et Julia Mourri	

Partie II

LE RAPPORT À SOI

CHAPITRE 4 • SA SANTÉ	33
Dr Anthony Mézière	
CHAPITRE 5 • SON CORPS ET SA POSTURE	71
Ghislaine Bottero	
CHAPITRE 6 • SA SEXUALITÉ	85
Raphaëlle de Foucauld	



CHAPITRE 7 • LE POINT DE VUE DES SENIORS	97
Nicolas Menet	

Partie III

LE RAPPORT AUX AUTRES

CHAPITRE 8 • VOYAGE VERS L'INTÉRIORITÉ	103
Marie de Hennezel	
CHAPITRE 9 • L'INCLUSION NUMÉRIQUE	113
Nicolas Menet	
CHAPITRE 10 • LA PARTICIPATION SOCIALE DES RETRAITÉS : UN ATOUT POUR LA SOCIÉTÉ	123
Mélissa Petit	
CHAPITRE 11 • LA MODE ET LA BEAUTÉ	133
Catherine Marcadier-Saflix	
CHAPITRE 12 • LA MAISON ET SON ENVIRONNEMENT	149
Alexandre Faure	
CHAPITRE 13 • ÊTRE AIDANT	163
Claudie Kulak	
CHAPITRE 14 • PATRIMOINE ET TRANSMISSION	171
Olivier Noël	
CHAPITRE 15 • LE POINT DE VUE DES SENIORS	177
Nicolas Menet	
CONCLUSION	181
Nicolas Menet	
BIOGRAPHIES	187
BIBLIOGRAPHIE	193
INDEX	195

Préambule

Nicolas Menet

En 2030, 30 % de la population européenne aura plus de 60 ans. L'espérance de vie – 82 ans en moyenne pour les pays d'Europe occidentale – a doublé depuis le XIX^e siècle. Comme le souligne le professeur James W. Vaupel dans l'une de ses nombreuses conférences : « *Les personnes âgées de 75 ans ont le même niveau de santé que celles âgées de 65 ans il y a cinquante ans.* » La prospérité économique, l'éducation et les traitements médicaux jouent un rôle dans l'augmentation de l'espérance de vie. Nos sociétés très développées produisent plus de seniors que de bébés depuis le début du XXI^e siècle. Parce que la longévité ne concerne pas que la bonne santé, mais également la participation à la société et l'inclusion de personnes de tous les âges, nous sommes tous concernés par ce phénomène unique dans l'histoire de l'humanité qui fait que les individus n'ont jamais vécu aussi vieux.

Toutefois, si l'espérance de vie augmente, l'espérance de vie en bonne santé diminue au niveau mondial. Vivre le plus longtemps possible ? Oui, mais encore faut-il vivre bien. La longévité représente un défi majeur, qui nous oblige à penser les différentes voies pour vieillir le mieux possible. Les recherches actuelles montrent que même s'il est inéluctable, le vieillissement est influençable. En effet, notre longévité dépend de nos gènes à hauteur de 20 à 30 % seulement, le reste étant lié à notre environnement et nos comportements. En clair, nous avons une forte marge de manœuvre pour vieillir mieux. Comme le définit l'Organisation mondiale de la santé (OMS) depuis 1946 : « *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.* » Augmenter l'espérance de vie en bonne santé ne consiste pas uniquement à faire du sport ou avoir une alimentation équilibrée, c'est aussi adopter des pratiques quotidiennes qui vont favoriser un bon état général de santé physique et mentale. Le lien social, l'adaptabilité, la stimulation émotionnelle et sensorielle font pareillement partie du processus de

longévité, tout comme le fait de se sentir bien dans son environnement, son habitat, sa famille, son couple, sa tête...

Mais comment y parvenir ? « *Peu de gens savent être vieux* »¹ disait déjà François de La Rochefoucauld au XVII^e siècle. Vivre vieux et en bon état général est un challenge difficile et une besogne quotidienne, dont les contreparties sont pourtant incommensurables. Actuellement, aucune des théories scientifiques publiées ne peut expliquer de façon univoque l'ensemble des phénomènes en cause dans le vieillissement ; et le nombre de théories du vieillissement avoisine les 400 ! Il n'y a donc pas une unique voie pour mieux-vieillir.

C'est pour cela que cet ouvrage donnera la parole aux premiers concernés : les professionnels en lien quotidien avec des seniors et les personnes qui avancent en âge elles-mêmes. Davantage que des « trucs et astuces pour vieillir bien », ce *Grand Livre* a pour vocation d'explorer de multiples stratégies de longévité et les tactiques quotidiennes pour y parvenir.

Des thèmes aussi variés que la forme physique, l'état psychologique, les liens sociaux, la sexualité, le patrimoine, l'aménagement de l'habitat, le numérique, la mode... sont abordés. L'objectif commun est de nous aider à répondre à certaines questions que tout le monde se pose : comment accepter que l'on vieillisse et comment gérer le moment difficile où l'on se dira que c'est « une dernière fois » ? Comment gérer les transformations physiques et psychiques qui surviennent ? Comment les personnes âgées elles-mêmes ont-elles fait pour accepter cette réalité ? Comment profiter de ce moment unique qu'est la vieillesse pour s'épanouir plus et mieux, se donner du plaisir... autrement dit, comment apprendre à vieillir et à être heureux d'être vieux !

Dans ce *Grand Livre*, nous considérons tous que la longévité est un capital que l'on peut faire fructifier, et nous vous proposons les dernières méthodes de pointe pour gérer ce capital unique, cette chance. L'idée n'est pas de faire de chacun un super centenaire qui fait du parachute et de l'aïkido, mais de proposer des conseils adaptés aux envies et capacités personnelles.

C'est une vue depuis le terrain du vieillissement jusqu'aux dernières recherches scientifiques et techniques sur le sujet. L'objectif est de vous offrir un guide approfondi des savoirs et pratiques concernant la prise d'âge et la longévité en bonne santé.

Cet ouvrage pédagogique a pour ambition de rendre la longévité accessible à tous !

1 François de La Rochefoucauld, *Réflexions ou Sentences et Maximes morales*, 1664.

Concrètement la transition démographique, ça représente quoi ?

Dr Anthony Mézière

Force est de constater qu'on devient vieux, voire très vieux en France, en Europe et désormais dans le monde. L'Insee atteste du vieillissement de la population, en affichant au 1^{er} janvier 2018, 20 % de la population française totale âgée de 65 ans et plus, et même 10 % âgée de 75 ans et plus. Les projections de population annoncent, si les tendances démographiques récentes se maintiennent, qu'en 2070, 25 % des Français seront âgés d'au moins 65 ans, et on comptera 270 000 centenaires en France contre environ 16 000 actuellement, avec même en nombre des « super centenaires » âgés de plus de 110 ans.

L'agence Eurostat avance, quant à elle, le chiffre de 12,7 % de sujets âgés de 80 ans et plus dans la population de l'Union européenne en 2080. À l'échelle de la planète, même phénomène, l'OMS certifie que le nombre de personnes âgées de 60 ans et plus passera de 900 millions à 2 milliards entre 2015 et 2050, soit de 12 % à 22 % de la population mondiale. Par ailleurs, il est précisé que ce phénomène de vieillissement est désormais plus rapide qu'auparavant. La France a mis 150 ans pour passer de 10 % à 20 % de sa population ayant 60 ans et plus, alors que la Chine par exemple, n'aura qu'un peu plus de 20 ans pour le faire. Le vieillissement de la population est en grande partie en lien avec l'allongement de l'espérance de vie résultant de différents facteurs notamment environnementaux et de l'amélioration de l'état de santé. En effet, la préoccupation de chacun pour sa santé dès le plus jeune âge tout comme les progrès et innovations d'un système de soins de qualité y ont contribué. Selon l'Insee,

l'espérance de vie à la naissance a atteint 85,4 ans pour les femmes et 79,4 ans pour les hommes en 2018, et selon ses projections, elle atteindra 93 ans pour les femmes et 90 ans pour les hommes en France en 2070.

Vous me direz, c'est très bien de devenir vieux, voire très vieux, mais « dans quel état » ? Selon la direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), l'espérance de vie en bonne santé, également appelée « espérance de vie sans incapacité » (Evs), c'est-à-dire le nombre d'années que peut espérer vivre un individu sans être limité dans ses activités de la vie quotidienne, progresse et atteint en 2017 en France, 64,9 ans pour les femmes et 62,6 ans pour les hommes. Cette progression témoigne de personnes âgées en meilleure santé. C'est dans les classes d'âge les plus avancées que cette amélioration de l'état de santé constatée est la plus marquée. La France se positionne dans la moyenne européenne concernant l'Evs. Toutefois, ces chiffres traduisent aussi une augmentation du nombre de prises en charge de personnes âgées dépendantes au coût élevé pour les pouvoirs publics comme à titre individuel. D'après l'Insee, en 2012, on comptait 7,8 % de Français âgés de 60 ans et plus dépendants à des niveaux de gravité variables. Ils représentaient plus d'un million d'individus dépendants au sens de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) en étant classés GIR¹ 1 à 6.

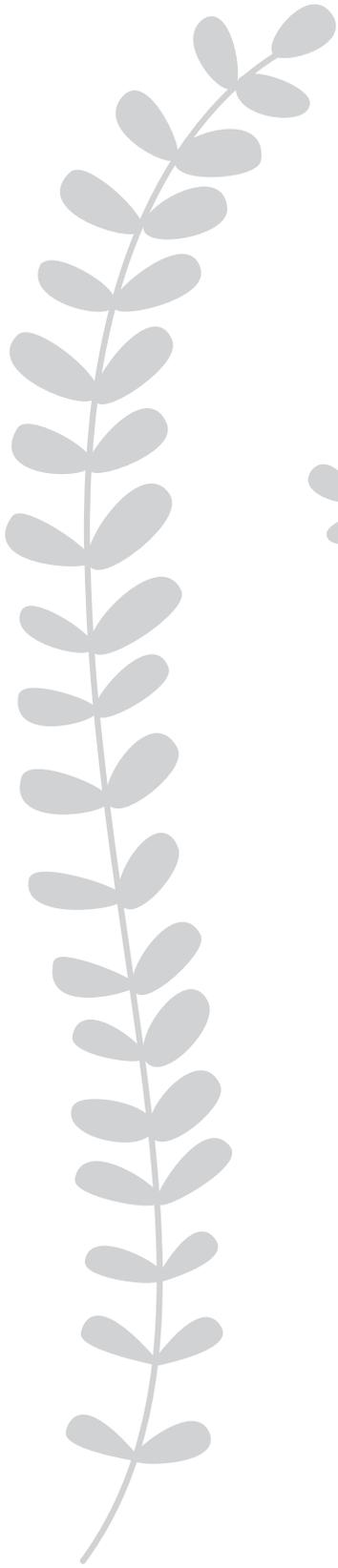
À l'horizon 2060, selon les projections de l'Insee, le nombre de sujets dépendants doublera avec le vieillissement de la population, atteignant 2,3 millions d'individus.

Moralité de l'histoire, on devient vieux, de plus en plus vieux, et même très très vieux, avec des âges à trois chiffres. Malheureusement, cette importante avancée en âge amène de plus en plus de sujets âgés à être en moins bonne santé et ainsi dépendants avec une limitation d'activité. La dépendance croissante observée est la résultante essentiellement des effets du vieillissement et d'un environnement qui lui est inadapté.

1 Les GIR, pour groupes iso-ressources, correspondent à des groupes d'individus âgés de 60 ans et plus, classés par niveau d'autonomie, des plus autonomes classés GIR 6 aux plus dépendants complètement grabataires classés GIR 1.

PARTIE I

La longévité



Chapitre 1

Définition générale

Nicolas Menet

De nombreux concepts existent pour désigner le processus du vieillissement. On confond régulièrement « durée de vie », « espérance de vie » et « longévité ».



L'espérance de vie humaine est essentiellement un indicateur statistique, moyen de réaliser des projections démographiques et des évaluations du niveau de développement d'un pays. Le calcul de l'espérance de vie humaine permet de quantifier les conditions de mortalité d'une population donnée. Contrairement à la longévité, l'espérance de vie n'est pas une prévision des probabilités de décès mais une moyenne sociodémographique publiée sous l'égide de l'ONU et relayée, entre autres, par l'OMS. Il s'agit d'un calcul fictif réalisé à partir des conditions de mortalité du moment. Elle diffère de la moyenne des âges au moment du décès de toutes les personnes mortes au cours d'une année. Au cours des 60 dernières années, les hommes et les femmes ont gagné 14 ans d'espérance de vie en moyenne. Une augmentation sans précédent dans l'histoire connue de l'humanité.

La durée de vie concerne la durée maximale que pourrait atteindre un humain, dans les limites des possibilités de l'organisme. Notre durée de vie a fait des bonds spectaculaires en quelques siècles. Selon l'Institut national d'études démographiques (Ined), la durée de vie moyenne a plus que triplé en France en deux siècles et demi,

passant de 25 ans en 1740 à plus de 80 ans de nos jours. Jusqu'à la seconde moitié du XVIII^e siècle, la durée de la vie en France était de 25 ans en moyenne. À partir des années 1950, le risque de mourir d'une maladie infectieuse devient très faible en France à l'image de la plupart des pays développés. En outre, la progression de la durée de vie moyenne est de moins en moins liée à la chute de la mortalité infantile, qui atteint désormais des niveaux très bas. Elle provient dorénavant d'une diminution des risques de décès dans les autres tranches d'âge, particulièrement chez les personnes âgées, qui bénéficient des succès de la lutte contre les maladies cardio-vasculaires et les cancers. De nombreuses études ont établi que l'âge maximal moyen atteignable par les humains serait aux alentours de 115 ans. Plus surprenant, à partir de 105 ans, le taux de mortalité baisse ! En effet, le fonctionnement cellulaire étant plus lent que chez les personnes plus jeunes, les dommages sont amoindris, un peu à l'instar des animaux qui hibernent.

La longévité se définit simplement comme « longue durée de la vie ». Elle concerne l'ensemble des possibilités pour les individus d'augmenter leur espérance de vie et donc leur durée de vie. Cet allongement de la vie est rendu possible par de très nombreux facteurs. Dès le début du XX^e siècle, les conditions de vie s'améliorent, le travail est moins pénible physiquement et le nombre d'heures de travail baisse. Plus qualifiés, les individus sont de plus en plus attentifs à leur santé et à leur corps en particulier (hygiène, alimentation, etc.). L'accès aux soins progresse. Pour 2070, dans cette hypothèse, l'espérance de vie à la naissance atteindrait 93 ans pour les femmes et 90 ans pour les hommes.

La longévité est favorisée par un ensemble de facteurs psychosociaux, à la fois individuels, collectifs et civilisationnels. Par exemple, des études¹ ont montré qu'un « mode de vie idéal » (absence de tabac, faible consommation d'alcool, consommation de fruits et légumes, exercice physique) majorait la durée de vie d'un individu de près de 14 années. En sus de la dimension physiologique, une longue durée de vie peut être rendue possible par un bien-être social permis notamment par une forte participation à la vie collective et une implication dans la communauté.

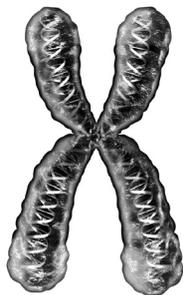
Preuve que la longévité est déterminée par de nombreux facteurs exogènes : les « blue zones ». Le démographe Michel Poulain a classifié plusieurs zones sur le globe où la population vit plus longtemps. Le spécialiste a évacué l'aspect génétique, pour creuser ailleurs, dans la nutrition, l'activité physique induite par le territoire et l'inclusion sociale. « *En mettant en évidence la restriction calorique qui a marqué ces régions dans l'Histoire, le fait que ces gens ne mangent jamais plus de 80 % de ce que peut contenir leur estomac et qu'ils mangent principalement des produits locaux et naturels ; en y ajoutant le fait qu'ils font leur jardin jusqu'à 90 ans sans difficulté. Ils*

1 Par exemple, voir : *Public Library of Medicine*, numéro de la semaine du 9 janvier 2008, cité dans *Le Figaro*, 9 janvier 2008, page 12.

bougent naturellement parce que dans les villages, il y a beaucoup de dénivelé. De plus, la solidarité à l'intérieur du village permet une intégration forte : on y fait des fêtes pour les centenaires, il y a toute une logique qui donne un rôle aux âgés dans la société. »¹.

La longévité d'un individu est à la fois une donnée prédictive et une variable influençable.

- Premièrement, c'est une donnée prédictive car elle est liée aux gènes d'un individu mais également au contexte socio-économique et culturel dans lequel il se trouve. Une personne évoluant dans un pays développé avec accès à des denrées de bonne qualité et un système de santé performant aura bien sûr plus de chance pour gagner en longévité. On l'a déjà dit, la génétique intervient à hauteur de 20 à 30 % dans les possibilités de longévité d'une personne. Ainsi, ce n'est pas parce que vos ancêtres sont décédés avant 80 ans que cet âge n'est pas accessible pour vous. Cumulé à cette prédiction génétique inéluctable, le contexte socioculturel, sanitaire et économique intervient considérablement dans la longévité d'un individu. La France est l'un des pays au monde où les individus sont le mieux soignés et suivis. Nos modes de vie, bien qu'ils ne soient pas assez frugaux, nous permettent de maintenir une bonne santé même dans le grand âge. L'environnement français est plutôt favorable à un vieillissement dit « réussi ». Les générations d'après les années 1950 ont bénéficié d'une alimentation équilibrée, de qualité. Elles ont été suivies médicalement tout au long de la vie grâce à un système de santé ultra-performant. Elles ont bénéficié des campagnes de vaccinations massives qui ont permis d'éradiquer certaines maladies dont mouraient leurs ascendants. Grâce à la démocratisation massive de l'éducation scolaire mais aussi à un large accès à l'information de prévention, les futurs seniors et tous leurs descendants, détiennent un savoir sanitaire qui n'avait pas existé auparavant. De plus, le vieillissement massif et visible de la population les a sensibilisés au « vivre-vieux » car les personnes âgées ont été plus visibles dans la société, comme jamais elles ne l'avaient été avant. Nos compatriotes seniors, même si génétiquement ils ne sont pas égaux face au vieillissement, ont toutes les armes de leur côté pour vieillir plutôt bien et s'assurer une belle longévité.



1 Voir Michel Poulain, interview Europe 1 « Blue Zones », février 2018.

• Deuxièmement, il s'agit d'une variable influençable car l'individu, en sus des prédispositions qu'il a – ou non –, peut agir sur sa santé et son environnement pour augmenter sa propre espérance de vie. La « vie longue » est donc – presque – à la portée de tous. C'est tout l'objet de cet ouvrage. Il est possible d'intervenir sur ses capacités à vivre mieux et en meilleure santé. Au-delà des grands « classiques » de la santé et du bien-être (manger bien, bouger, dormir, se préserver...), il existe toutes sortes de moyens pour permettre aux individus de vieillir le mieux possible et réussir leur avancée en âge. Au-delà de la dimension sanitaire, la participation sociale – c'est-à-dire, la capacité de conserver, même dans le grand âge, des liens avec des personnes différentes, ce qui oblige à s'adapter et à se confronter à l'altérité – est de plus en plus considérée comme une condition *sine qua non* pour bien vieillir. Il en va de même concernant l'épanouissement personnel et le bien-être psychologique. Un vieillissement réussi ne va pas sans les moyens financiers qui vont avec. En effet, même si en France la pension moyenne de retraite est de 1 253 euros net, 73 % des personnes de plus de 60 ans possèdent leur domicile principal. L'adapter, savoir le valoriser pour le vendre en cas de coup dur ou pour réaliser des donations à sa famille sont autant d'éléments rassurants pour vieillir sereinement sans avoir à s'inquiéter pour son avenir financier. La longévité a aussi un côté matériel et lié au confort global de vie.

Ainsi, comme le propose le professeur Bernard Sablonnière, la longévité tient en une formule plutôt simple : $E = GMC$, c'est-à-dire : E pour *Eternité*, G pour loterie *Génétique*, M pour *Milieu* où l'on vit, C pour facteur *Chance*¹.

La longévité, longtemps appréhendée selon le prisme purement médico-social, est en réalité un concept bien plus large qui englobe tous les aspects de la vie des personnes qui avancent en âge, de la santé du corps à la santé mentale en passant par le plaisir, le bien-être à la maison, l'implication dans la société et le fait de savoir rester dans l'ère du temps.

La longévité est une forme d'astreinte positive que chacun peut vivre à son rythme, sans pression. Car ce qui compte c'est en réalité d'être en harmonie à la fois avec son désir, le reste de la société et ce qui est organisé pour assurer un vieillissement réussi au plus grand nombre d'entre nous. Comme le dit le D^r Jean-Pierre Aquino, « *vieillir n'est-il pas finalement un compromis réussi entre les choix de la personne, de la société et des pouvoirs publics ?* »². La longévité est donc à la fois un concept individuel et collectif intégrant tant le « rapport à soi » que « le rapport aux autres ».

1 Sablonnière Bernard, *L'Espoir d'une vie longue*, Odile Jacob, 2019.

2 Ouvrage collectif, *Les Sessions de préparation à la retraite. Un enjeu citoyen*, Dossiers Santé en Action, INPES, 2011.