

Pour vivre vieux, riez et travaillez, disent les chercheurs

Elizabeth Pineau, L'Expansion

France

Voir la vie en rose et conserver une activité professionnelle permet de vivre mieux et beaucoup plus longtemps, affirment des scientifiques spécialistes du vieillir jeune.

Réunis en forum lundi au siège de l'Unesco, à Paris, une dizaine de chercheurs de renommée mondiale ont fait le point sur les dernières découvertes liées à l'allongement de la vie.

Outre les conseils pour une meilleure hygiène de vie - avoir une activité physique et intellectuelle, manger sainement, éviter le soleil, la cigarette et l'alcool, etc. -, ils ont mis l'accent sur une dimension plus irrationnelle du "bien vieillir", liée au moral.

Plusieurs études font ainsi état d'un lien entre longévité et désir de prendre la vie du bon côté.

Une enquête a par exemple montré que les centenaires français avaient en général un caractère bien trempé, un optimisme sans faille et une vraie curiosité de la vie.

"La longévité va de pair avec la gaieté", a confirmé à Reuters Françoise Forette, directrice de la Fondation nationale de gérontologie.

Selon elle, plusieurs études "ont montré qu'être vraiment optimiste, avoir une joie de vivre, permettait de diminuer la mortalité et de garder ce moral tout au long de la vie".

TRAVAIL DES SENIORS

"Les gens optimistes adoptent un style de vie qui permet de vivre plus longtemps : ils ont une activité physique, une vie professionnelle prolongée, ils ne fument pas, se nourrissent bien et boivent un tout petit peu de vin, donc c'est le plaisir qui compte !", a-t-elle expliqué.

"Ça dépend de l'environnement", a noté pour sa part le généticien Axel Kahn. "Si je suis seul dans ma maison de retraite ou j'ai les mêmes misères que la veille, je ne vais aimer vivre", a-t-il souligné. "En revanche, si j'ai 90 ans et que je vois ma petite fille de 18 ans qui me raconte son amoureux, son baccalauréat, je vais vouloir en savoir plus, savoir ce qu'elle va faire".

Une dimension psychologique que les scientifiques prennent en compte à l'heure

ou l'horloge biologique ne cesse d'agrandir son cadran.

Pour la première fois dans l'Histoire, le nombre de plus de personnes âgées de plus de 60 ans devrait dépasser en 2015 celui des enfants de moins de 15 ans, a rappelé dans son préambule Koïchiro Matsuura, le directeur général de l'Unesco.

D'ici 2050, le monde comptera quelque quatre millions de centenaires, dont 300.000 en France, ou l'espérance de vie, qui augmente de trois mois par an, est actuellement de 84,4 ans pour une femme et de 77,5 ans pour un homme. Des chiffres qui posent aussi la question de l'âge du départ en retraite, qui se produit en France autour de 58 ans.

Fervente militante du travail des seniors, la journaliste Viviane Blassel reste, à 65 printemps, un pilier du service mode de la chaîne de télévision TF1.

LINE RENAUD ET CLINT EASTWOOD CITÉS EN EXEMPLE

"Il faut continuer à être en danger, à avoir envie. Moi je sais que je vais être obligée de faire des économies pour bouffer, pour me payer un sac Dior, que sais-je, et c'est ça qui va me maintenir en vie", a-t-elle expliqué à Reuters avec humour.

Pour cette femme élégante venue à l'Unesco en manteau à col à fourrure et lunettes griffées, travailler revient à "rester dans la vie".

"Mes amies au départ elles disent 'chic chic la retraite' et puis au bout de six mois, c'est l'horreur : elles s'ennuient, elles se sentent inutiles", témoigne-t-elle. "On a tout fait pour allonger la durée de la vie alors maintenant on ne va pas nous dire 'allez à la piscine avec un maître nageur !'"

Françoise Forette milite, elle aussi, pour l'allongement de l'activité professionnelle.

"Les métiers qui demandent énormément intellectuellement sont ceux qui permettent la meilleure conservation des fonctions cognitives. Le cerveau, plus on s'en sert, plus on éloigne des maladies comme Alzheimer", a-t-elle souligné. "Mais bien sûr cela implique que vous ayez un métier gratifiant, que vos conditions de travail soient bonnes, sans stress, donc ça repose tout le problème de la façon dont on envisage le travail en France".

Et la scientifique de citer en exemple la chanteuse et actrice française Line Renaud, toujours en haut de l'affiche à 80 ans passés. Ou encore "(s)on idole", Clint Eastwood qui, à 78 ans, cumule avec brio les fonctions d'acteur, de producteur et de metteur en scène.

Sep 2008

Courtesy: <http://www.globalaging.org/health/world/2008/rire.htm>