

LES 50 ANS ET PLUS, INTERVIEWÉS À BRUXELLES ET EN WALLONIE

Publié le 4 mars 2022



par Raphaël Duboisdenghien



"La vie après 50 ans", par Xavier Flawinne et Sergio Perelman.

Presses universitaires de Liège. VP 35 euros, VN en accès libre.

Depuis 2004, le [projet européen SHARE](#) (Survey of Health Ageing and Retirement in Europe) étudie les conditions de vie des «50 ans et +». Soutenu par l'Union européenne. Financé en Belgique. Notamment par la [Politique scientifique fédérale](#) (Belspo), la [Fédération Wallonie-Bruxelles](#), l'[Agentschap voor innovatie door wetenschap en technologie](#) (IWT). Plus de 380.000 entretiens

Après près de 2 ans d'arrêt causés par la pandémie, les interviews ont repris dans 28 pays. Le [Centre de recherche en économie publique et économie des populations](#) (CREPP) de l'ULiège et le [Centrum voor sociaal beleid Herman Deleeck](#) (CSB) de l'UAntwerpen coordonnent les enquêtes en Belgique. L'échantillonnage des personnes à suivre tous les deux ans se fait par le biais du Registre national. Sous le contrôle de la Commission de la protection de la vie privée.

SHARE totalise déjà plus de 380.000 entretiens. Aux [Presses universitaires de Liège](#), deux membres de l'équipe de coordination belge francophone, les chercheurs Xavier Flawinne et Sergio Perelman présentent, de manière synthétique, une série d'études dans «[La vie après 50 ans](#)». [En accès gratuit sur le site e-publish de l'ULiège](#).

«L'élément le plus marquant concernant le projet SHARE est certainement le fait que les études qui en découlent sont souvent le résultat de collaborations d'experts venant d'horizons différents», soulignent les chercheurs.

Investir dans les bas âges

Une des études combine état de santé, privation matérielle et malaise social. Comme la difficulté à se rendre à la banque, à la pharmacie. À participer à un groupe social. À avoir confiance en d'autres personnes. La privation sociale impacterait la durée de vie de façon négative.

Les interviews permettent de conclure que les personnes qui ont vécu une enfance dans la pauvreté ont une probabilité plus élevée d'être en moins bonne santé à l'âge adulte. Particulièrement après 50 ans.

L'éducation, pourrait-elle compenser la pauvreté infantile? «L'éducation n'aurait pas d'impact bénéfique significatif sur un mauvais état de santé hérité de l'enfance», constatent Xavier Flawinne et Sergio Perelman. «Mais elle pourrait améliorer les conditions de vie à l'âge adulte. Ce qui permettrait dès lors de prendre mieux soin de sa santé.»

SHARE souhaite que les décideurs prennent davantage en compte l'ensemble du vécu des personnes âgées pour élaborer des politiques de santé.

«C'est uniquement en comprenant ces mécanismes de long terme que ces politiques pourraient démontrer leur efficacité», notent les responsables de l'enquête. «Il paraît clair qu'un investissement améliorant les conditions de vie aux bas âges est primordial.»

Une activité physique par semaine

S'appuyant sur les données de l'enquête de 16 pays, «les chercheurs identifient deux options qui semblent fonctionner le mieux pour diminuer les risques de développer une maladie cardiaque», relèvent Xavier Flawinne et Sergio Perelman. «Réaliser soit un effort modéré plus d'une fois par semaine. Diminution des risques de 15% par rapport à une personne qui ne pratique aucune activité

physique. Soit un effort vigoureux une seule fois par semaine. Diminution des risques de 20%.»

C'est l'inverse pour les maladies cérébrovasculaires et le diabète. «Se contenter d'une pratique modérée une seule fois par semaine suffirait à réduire les risques d'en développer. Alors que si l'on veut que l'effort vigoureux soit efficace, il faudrait en réaliser plus fréquemment.»

«Bien entendu, plus la pratique est habituelle, plus celle-ci aura un impact positif sur la santé et la prévention des affections chroniques», soulignent les coordinateurs. «Dans le cas du diabète, la réduction des risques d'en développer passe de 18% à 29% si l'on augmente la fréquence de cette pratique plus d'une fois par semaine.»

Pendant combien de temps?

Les nouveaux retraités effectuent davantage d'activités physiques. Cette tendance moyenne est plus forte pour les personnes qui ont fait des études dans l'enseignement supérieur.

Faudrait-il faire une activité physique vigoureuse de 5, 10 ou 30 minutes par semaine pour que les résultats encourageants fassent effet? Selon Xavier Flawinne et Sergio Perelman, SHARE ne permet pas encore ce genre de considérations. «Initier une discussion avec son médecin ou autre professionnel de la santé pour décider de la meilleure façon de reprendre ou de continuer une activité physique, petite ou grande, n'est pas un mauvais conseil.»