



PENSER LA VIEILLESSE

Publié le 17 avril 2014

par Raphaël Duboisdenghien



«Le vieillissement actif dans tous ses éclats», paru aux Presses universitaires de Louvain

Pour nous aider à vivre plus longtemps, mieux et ensemble, un biologiste, un géographe, un juriste, des politologues, des philosophes, des sociologues et des psychologues des universités de Bruxelles, Namur, Liège, Louvain, Lyon, Paris et Antwerpen ont réalisé «Le vieillissement actif dans tous ses éclats», paru aux Presses universitaires de Louvain (22,50 euros).

Des acteurs sur le terrain belge ont participé à cette réflexion. Le sociologue de l'ULg et de l'UCL Thibauld Moulaert, la socio-anthropologue de l'ULB Sylvie Carbonnelle, le sociologue de l'ULg Laurent Nisen ont coordonné les contributions.

Pour le sociologue Marcel Bolle de Bal, professeur émérite de l'Université libre de Bruxelles, «Contrairement à la parole souvent citée de De Gaulle, la vieillesse n'est pas nécessairement un naufrage. Bien vécue, elle peut même être source d'épanouissement... Voir une valeur à cultiver.»

Les neurones résistent

Formé à 95% à l'âge de 5 à 6 ans, le cerveau subit encore quelques remaniements jusqu'à l'âge de 20 ans. Que se passe-t-il après?

«Le capital cellulaire présent à cet âge perdure toute la vie», explique Philippe van den Bosch de Aguilar, professeur de neurologie émérite de l'Université catholique de Louvain. «Comme les autres cellules, les cellules nerveuses ou neurones subissent des agressions et la perte cellulaire moyenne est estimée de l'ordre de 10.000 neurones par jour... Ce qui ne représenterait cependant que 3% du capital cellulaire neuronal durant une vie de 80 ans.»

"Un autre caractère de résistance des neurones repose sur leur organisation en réseaux", continue-t-il. "Cette organisation crée une plasticité qui permet une adaptation à des conditions défavorables. Le cerveau humain est sculpté par l'environnement, les sensations qu'il reçoit, les activités qu'il déploie, les relations qu'il établit... Des stimulations appropriées recréent les connexions et les renforcent".

"Une telle évolution se déroule en permanence dans le cerveau vieillissant pour compenser les pertes neuronales ou les dérives des circuits. Ce processus est déficient dans la maladie d'Alzheimer, où les pertes ne sont pas compensées.»

Multiplier les contacts

L'environnement social joue un rôle primordial... «La structure urbaine de nos villes entrave encore trop souvent les possibilités de contacts», regrette la psychologue Eugénie de Renesse. «Quartiers insécurisés, sales, sans espaces de rencontre, sans bancs, sans fêtes, ou sans associations amènent bien des gens à vivre leur quotidien uniquement au sein du cadre privé de leur habitation.»

Rester actif est le mot d'ordre... «De plus en plus de voix s'élèvent, tant du terrain que des chercheurs, qui s'interrogent sur les conséquences de cette injonction à cette activité et sur la manière dont les résidents des institutions la vivent», observe la gérontologue Valentine Charlot.

«Dénoncer l'activisme, certes... Mais sans omettre les théories et données disponibles dans la littérature, essentiellement gérontologique américaine, qui indiquent la voie pour une adaptation réussie au vieillissement. L'animation des personnes âgées en institution gagnerait pourtant à dépasser l'équation qui lie abusivement, et pour tous, la qualité de vie des résidents à la participation aux activités proposées. L'animation est aussi le droit à ne rien faire. Se promener, s'endormir dans son fauteuil, caresser un chien...»

L'abandon des personnes âgées

Le [Centre de Diffusion de la Culture Sanitaire](#) se préoccupe également de la vieillesse et des vieillissements. L'ASBL organise à l'Institut de Sociologie de l'Université libre de Bruxelles des séminaires gratuits pour chercheurs, enseignants, étudiants et grand public. Lors de la dernière rencontre, Estelle Ducom, maître de conférences en géographie à l'Université Paris-Sorbonne, a montré qu'au Japon, le vieillissement n'est pas un problème, mais est un moteur d'innovation.

Le 6 mai, pendant l'heure de midi, Christophe Capuano, maître de conférences en histoire contemporaine à l'Université Lumière-Lyon 2, axera son exposé sur l'abandon des personnes âgées par leurs proches.