

Vieillir sans rétrécir !

Si l'augmentation de la durée de vie est reconnue, la question cruciale concerne sa qualité, soit comment réussir son vieillissement.

Sortir des stéréotypes

La population du Québec vieillit rapidement. Environ 60% des aînés vivent sans pathologies invalidantes. Mais les stéréotypes négatifs au sujet du vieillissement influent sur la perception que les aînés ont d'eux-mêmes.

Réfléchissons à une petite énigme porteuse d'un stéréotype ancien, soit l'énigme du Sphinx, pour mieux comprendre les empreintes laissées sur notre inconscient collectif. Écrite par Sophocle dans l'antiquité grecque, cinq siècles avant J.-C., elle posait la question suivante : « Qu'est-ce qui marche à quatre pattes le matin, à deux pattes le midi et à trois pattes le soir ? ». Œdipe avait trouvé la réponse. Il s'agissait de l'enfant le matin, de l'adulte le midi et du vieillard le soir, c'est-à-dire avec une canne. Évidemment, cette énigme et sa réponse font émerger la question suivante qui est encore très actuelle aujourd'hui : est-ce que vieillir signifie inéluctablement être handicapé ?

Refuser la peur

La peur de vieillir touche davantage les femmes que les hommes dans leur rapport à leur corps. Il est même question d'âgisme corporel sexiste, une source importante de stress. Ce dernier induit une perte de l'estime de soi qui influence à son

tour la perception de sa santé, la sensation du contrôle de soi. Cela occasionne des limitations fonctionnelles et neurologiques, notamment quant à la capacité de marcher ou de se déplacer. La diminution de l'amplitude motrice modifie les informations reçues de l'environnement et inhibe ces habiletés motrices qui régulent l'évaluation cognitive et la capacité de s'adapter aux environnements changeants.

La recherche : un soutien au développement

Pourtant, les recherches sur la plasticité cérébrale montrent que toute expérience peut transformer nos habitudes et nous permettre un usage de soi plus fonctionnel, même à un âge avancé. Cette plasticité peut contribuer à faire de nous des aînés autonomes plus longtemps. En effet, cette dégradation semble réversible dans de nombreux cas, au profit d'un vieillissement optimal, d'un développement des habiletés relationnelles, d'une plus grande curiosité et d'ouverture sur le monde.

Des recherches, de plus en plus nombreuses, démontrent la façon dont les villes s'organisent pour s'adapter au vieillissement et pour permettre une meilleure mobilité. La recherche amène un éclairage nouveau sur la problématique de la motricité chez les aînés en santé qui est au cœur des débats dans le domaine de la santé publique préventive.

Claudie Pfeifer
Éducatrice somatique