

Montpellier, le 15 novembre 2010



Bien vieillir est à la portée de tous

250 personnes se sont réunies mardi 9 novembre à Paris, à l'initiative de Mutac, pour obtenir les recettes du « bien vieillir ». Voici les réponses données par Marthe Mercadier, comédienne octogénaire sur qui les années semblent passer sans laisser de traces, Catherine Bergeret-Amselek, psychanalyste spécialisée sur les personnes âgées et les scientifiques de l'Institut Transdisciplinaire d'Etude du Vieillessement (ITEV). Cette conférence était animée par Philippe Gildas.

« *En un siècle, nous avons gagné 30 ans d'espérance de vie sans incapacité sévère !* » introduit le Dr. Anne Marcihac. Alors, comme le remarquait Mme Andrée Barboteu, Présidente de Mutac, en plagiant Platon, "*L'essentiel n'est pas de vieillir mais de bien vieillir*" pour profiter au mieux de ces années de répit. Les scientifiques ont observé les caractéristiques d'un vieillissement réussi : autonomie conservée, aucune pathologie déclarée, aucune angoisse ni sentiment de déprime... Pour limiter les effets biologique et physiologique du vieillissement, il existe aujourd'hui des solutions.

Prendre des hormones en quantité raisonnable peut permettre de lutter contre le facteur biologique. Les œstrogènes pour la femme peuvent la soulager au moment de la ménopause. La mélatonine peut aider contre les troubles du sommeil.

Le vieillissement physiologique, quant à lui, peut être limité par plusieurs éléments. La pratique d'un exercice physique régulier comme la marche à pied, 30 min. par jour suffisent. Les exercices mentaux sont aussi nécessaires, car plus on utilise son cerveau plus on l'entretient. Protéger sa peau est également très important, l'hydrater, éviter les excès de soleil, éviter de fumer.

Mais Anne Marcihac rappelle que « *notre histoire de vie conditionne notre vieillissement* » et que quoi que l'on fasse, il ne faut pas le faire en excès, sous peine de provoquer l'effet contraire.

Son confrère et directeur de l'ITEV, le Pr. Jean-Michel Verdier, explique que la maladie d'Alzheimer est, selon une enquête SOFRES de 2008, la deuxième maladie que les français redoutent le plus, derrière le cancer. Il précise par ailleurs que cette maladie n'est pas héréditaire et que "*ce n'est en aucun cas un processus normal du vieillissement*". Même s'il n'existe pas encore aujourd'hui de moyens de prévenir cette maladie (seulement des médicaments qui permettent d'en atténuer les symptômes), chaque personne qui vieillit ne sera pas forcément atteinte par cette maladie et il existe des tests de dépistage précoce pour en améliorer la prise en charge.

Marthe Mercadier, témoigne de ce qui l'a aidé à être ce qu'elle est aujourd'hui à 82 ans, une personne dynamique, vive et en pleine capacité mentale. Elle joue actuellement 4 pièces en alternance et en apprend une nouvelle pour un prochain spectacle ! « *Il faut croire dans les ressources que chacun a en soi !* » s'exclame t'elle. Elle a frôlé la mort étant petite en entrant dans la résistance dès 14 ans. Elle a eu 2 accidents de vie qui l'ont immobilisée (par la parole ou physiquement) et depuis, chaque jour est un cadeau ! « *Il faut subir le vieillissement, mais*

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Montpellier, le 15 novembre 2010



le maîtriser, être heureux d'être vivant ! ». Mais son secret de jeunesse, c'est également le maintien du lien social et le rire, qui est pour elle un refuge ! Les chercheurs de l'université de Détroit ne peuvent que lui donner raison. Ils ont réalisé une étude sur les joueurs de baseball. Ceux qui ne souriaient pas sont morts à 72 ans en moyenne tandis que ceux qui souriaient, sont morts à 79 ans en moyenne... (source : courrier international du 26/05/2010). Philippe Gildas partage également ce sentiment. D'ailleurs, il raconte qu'il a acquit quelques années d'avance en présentant l'émission « Nulle part ailleurs » sur Canal +...

Catherine Bergeret-Amselek quant à elle, considère que l'on peut grandir jusqu'au bout, mais que pour cela, il faut surmonter les obstacles.

A partir de 65 ans environ, on entame la 2^e partie de sa vie en traversant une crise hautement maturative. On se retrouve à la retraite, on commence à perdre des proches, on n'a pas envie de vieillir comme ses parents, dont on devient soi-même le parent. On a peur que cette vieillesse soit contagieuse. Dans ces périodes de transition, un psychanalyste peut aider à déminer le terrain et repartir sur de bonnes bases. L'essentiel pour elle étant ne de pas avoir peur de la sénescence, et pouvoir sublimer cette phase en "c'est naissance".

De plus, elle estime que le vieillissement dépend de plusieurs facteurs dont celui trop prégnant du regard de la société imprégnée de jeunisme, qui pousse à ne pas « faire » son âge et être dans le paraître, au lieu d'être tout simplement. Elle partage avec Marthe Mercadier le constat qu'il faut apprendre à être bien avec son âge ! Rester dans les bonheurs simples comme partager du temps avec ses proches.

Elle conclut en disant : « *Il faut prendre soin de soi et de sa santé. Ne rien arrêter et penser qu'on n'existe pas dans une image* ».

Bien que chaque intervenant ait sa propre idée du bien vieillir, tous sont d'accord sur le fait que le lien social physique est très important. Il permet de rester en phase avec la société. Toutes les solutions énoncées ci-dessus sont utiles, à condition de ne rien faire en excès ! Il faut être acteur de son bien vieillir et juger par soi-même de ce qui manque ou de ce qui est en excès. Autrement dit trouver son équilibre.

MUTAC a été créée en 1973 et est depuis, la seule mutuelle nationale exclusivement spécialisée en prévoyance obsèques. Elle compte à ce jour 50 000 adhérents et dispose de plus de 200 partenaires sur toute la France. Elle organise tous les 2 ans une conférence publique destinée à offrir à ses adhérents un contenu enrichissant sur des sujets qui les intéressent.

CONTACTS PRESSE

MUTAC – Géraldine Lapierre – 06.28.96.01.28 ou par e-mail geraldine.lapierre@mutac.com