

## Un vieillissement réussi



leur vieillissement tirent une plus grande satisfaction de la vie. Ils ont un bon bagage génétique et une santé physique et mentale supérieure à la moyenne.

La recherche nous enseigne que les gens dont les risques pour la santé sont les plus faibles vivent plus longtemps. S'abstenir de fumer, maintenir un poids santé et faire de l'exercice contribuent à abaisser leurs risques. En diminuant leurs risques pour la santé, ils réussissent mieux leur vieillissement en reportant à plus tard l'apparition des problèmes de santé. En fait, ils ont moins de problèmes de santé à tout âge et leurs problèmes n'ont pas la chance de s'additionner et de s'aggraver les uns, les autres.

Les chercheurs ont découvert en comparant un groupe à faible risque et un groupe à haut risque que les problèmes de santé commencent à apparaître cinq ans plus tard chez ceux à faible risque. Des résultats fort encourageants, vous en conviendrez.

### Combien d'années en bonne santé vous attendent à 65 ans?

Des chercheurs se sont également penchés sur des statistiques récentes provenant de 27 pays européens. Dans le cadre de leur recherche, ils ont utilisé comme indicateur des années de vie en bonne santé, le nombre d'années qu'une personne âgée de 65 ans peut s'attendre à vivre sans problème de santé grave ou modéré et maintenir ses activités habituelles.

En 2010, on a estimé provisoirement l'espérance de vie de la population âgée de 65 ans dans 27 pays de l'Union européenne à :

- 21 années pour les femmes
- 17,4 années pour les hommes

Quant au nombre d'années en bonne santé, les femmes âgées de 65 ans peuvent s'attendre à vivre 8,8 années supplémentaires en bonne santé et les hommes 8,7 années. C'est en Suède que les femmes enregistrent le plus grand nombre d'années de vie en bonne santé à partir de 65 ans, soit de 15,5 années.

par John C. Griffin, M.Sc.,

Que signifie pour vous un vieillissement réussi? Je vais vous tracer le portrait d'un homme et d'une femme âgés de 75 ans qui auraient réussi leur vieillissement. Ils seraient davantage actifs comme bénévole, feraient davantage d'exercice et participeraient à davantage d'activités communautaires. Ils auraient à consulter moins souvent le médecin et passeraient moins de temps malades et alités. Ils auraient davantage d'énergie pour s'adonner aux activités qui leur plaisent. Ils aborderaient le quotidien avec plus d'enthousiasme et de plaisir et trouveraient plus de sens à la vie.

La notion de vieillissement réussi est attrayante parce qu'elle y aborde le vieillissement sous l'angle de la qualité de la vie. Les personnes qui réussissent

## De là toute l'importance de se tenir en forme

La pratique régulière de l'activité physique agit bénéfiquement sur plusieurs systèmes de notre corps. Il est fort à parier que ce facteur lié au mode de vie intervient grandement auprès des personnes qui réussissent leur vieillissement. Le secret d'un vieillissement réussi est de nourrir son quotidien d'activités physiques, sociales, intellectuelles, émotionnelles et spirituelles qui sont source de bien-être.

### Pour en savoir plus long :

Service de presse d'Eurostat. À 65 ans, les hommes et les femmes peuvent s'attendre à vivre encore 9 années en bonne santé, 19 avril 2012, <http://ec.europa.eu/eurostat>

Vita, A., Terry, R., Hubert, H. and Fries, J. (1998). « Aging, Health Risk, and Cumulative Disability », **The New England Journal of Medicine**. vol. 338, no 15 (1998), p. 1035-1041.

### Au sujet de l'auteur:

**John C. Griffin** ( M.Sc.) a œuvré comme enseignant au Programme de conditionnement physique et de gestion du mode de vie du Collège George Brown de Toronto pendant 37 ans. Il travaille présentement comme consultant, conférencier, entraîneur et rédacteur auprès d'organismes des secteurs public et privé. John a rédigé plus de 60 publications, dont de nombreux ouvrages et un manuel intitulé Client-Centered Exercise Prescription publié par Human Kinetics. Présentement, il poursuit des recherches sur la mobilité fonctionnelle des adultes de 50 à 70 ans.