

Le bien vieillir nécessite un vrai projet politique et citoyen

par Julie Platiau

A lors que les deux textes de loi sur la fin de vie ont été adoptés par les députés, un sujet majeur reste dans l'ombre : celui du grand âge et de la dépendance. Jamais en France il n'a été autant d'actualité. Les chiffres publiés par l'INSEE et l'INED sont éloquentes. Depuis 2010, le vieillissement de la population s'accélère : au 1er janvier 2024, 22 % des habitants de notre pays avaient 65 ans ou plus.

Les Français vivent de plus en plus vieux : aujourd'hui, on compte 30.000 centenaires et ils seront près de 200.000 en 2070. La dynamique n'est hélas pas la même pour l'espérance de vie sans incapacité. Le ministère de la Santé dénombrait 1,3 million de personnes âgées dépendantes en 2022, leur nombre pourrait doubler d'ici à 2050.

Si nous voulons vivre longtemps – et la majorité d'entre nous l'espère – il va nous falloir vivre dépendants pendant cinq, dix, quinze ans voire plus ! Comment traverser au mieux cette période ? La question devrait être au cœur de nos préoccupations. Force est de constater qu'au contraire, elle est marginalisée dans le débat public et sous-traitée politiquement. La loi « bien vieillir » va dans le bon sens, mais pas assez loin. Quant à la loi « grand âge », elle n'est toujours qu'une promesse.

Il est si difficile de parler de la vieillesse : elle fait peur, surtout accompagnée de maladies graves ou neurocognitives. Selon une récente étude de la Fondation Recherche Alzheimer, la maladie d'Alzheimer reste ainsi un tabou pour 58 % des Français. Certes, la

Des solutions existent pour la prévention de la perte d'autonomie et l'amélioration de la prise en charge de la dépendance, mais elles peinent à trouver leur place.

société fait son effort. Notre Etat providence prend en charge le vieillissement, directement ou indirectement. Mais cette prise en charge suffit-elle pour nous garantir ce « bien vieillir » auquel nous aspirons, y compris dans le quatrième âge ? « *Les vieux ne rêvent plus* », chantait Jacques Brel. Les moyens déployés pour accompagner nos aînés dépendants leur permettent-ils de rêver encore, de se projeter dans des moments agréables, d'être regardés comme des personnes à part entière quelle que soit leur condition physique ou cognitive ? Bref, de vieillir dignement dans la pleine acceptation du terme ?

Sur le terrain, il est question de l'épuisement et des difficultés quotidiennes rencontrées par ceux qui les accompagnent au quotidien, les professionnels du médico-social et les 3,9 millions de proches aidants. Pourtant des solutions

existent pour la prévention de la perte d'autonomie et l'amélioration de la prise en charge de la dépendance, mais elles peinent à trouver leur place, faute de volonté collective. C'est le cas des approches non médicamenteuses comme la stimulation cognitive, l'art-thérapie, la musicothérapie ou l'activité physique adaptée. Elles figurent dans les recommandations de la Fondation Médéric Alzheimer. Par ailleurs, la Société Française de Gériatrie et Gérontologie soutient désormais les soins non pharmacologiques dès les stades précoces de la maladie.

Pratiquées à domicile ou en institution par des professionnels formés, ces approches contribuent à l'amélioration de la qualité de vie en valorisant les capacités présentes. Elles permettent également de sortir du « tout pharmacologique » dans un pays où la consommation d'anxiolytiques et d'antidépresseurs est en forte hausse. Mais elles sont peu connues, insuffisamment prescrites et non accessibles à tous car non remboursées.

Ce sujet nous concerne tous et pourtant nous faisons la politique de l'autruche. Il nécessite un vrai projet politique et citoyen pour changer la donne. Plaçons cette problématique majeure au cœur des priorités et agissons pour qu'il n'y ait pas d'âge limite au bien-être et au plaisir de vivre de bons moments. Le temps presse : la génération des baby-boomers, si impliquée du côté des aidants, est la prochaine à basculer.

Julie Platiau est psychologue clinicienne et cofondatrice de Juacare.