

# De la stigmatisation à un vieillissement actif et digne



La Déclaration universelle des droits de l'homme proclame que « tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits ». Cette égalité ne varie pas avec l'âge : les hommes et les femmes âgés ont les mêmes droits que toute personne à n'importe quel autre stade de la vie.





En revanche, de nombreuses sociétés considèrent que les femmes et les hommes âgés ont moins de valeur pour la société. Comme de nombreux autres groupes qui peuvent être considérés comme vulnérables au sein de leurs communautés, ils sont souvent fortement stigmatisés. Ils sont décrits comme frêles, dépassés, incapables de travailler, physiquement faibles, mentalement lents, handicapés ou désarmés. L'âge est souvent considéré par le grand public et les médias comme une situation opposant les jeunes et les vieux.

C'est l'inverse qui est vrai. Si l'égalité d'opportunités et de traitement leur est accordée pour tous les aspects de la vie, les personnes âgées, y compris celles qui cessent de travailler et celles qui sont malades ou vivent avec des incapacités, peuvent continuer à participer et à apporter une contribution.

La notion de vieillissement est apprise à un stade précoce, dès l'âge de 3 ans, et au fil du temps, lorsque la personne devient adulte, puis âgée, une identité stigmatisée apparaît. Il n'est alors pas surprenant que les personnes âgées conçoivent une piètre image d'elles-mêmes, ce qui les rend hésitantes.

Les stéréotypes négatifs renforcés dans les médias et dans la publicité, par les jeunes générations et par les personnes âgées elles-mêmes, peuvent conduire à la discrimination et à des violences à l'encontre des personnes âgées. De ce fait, les hommes et les femmes âgés rencontrent des difficultés pour rester actifs, c'est-à-dire participer aux activités sociales, politiques, économiques, culturelles, spirituelles et civiques. Rester actif est cependant le moyen le plus efficace pour bien vieillir et rester en bonne santé le plus longtemps possible.

Paradoxalement, des stéréotypes négatifs nous empêchent d'apprécier les contributions positives que de nombreuses personnes âgées pourraient apporter si elles restaient en bonne santé et indépendantes. Il s'agit d'un cercle vicieux qui peut être brisé grâce à une meilleure connaissance du processus de vieillissement et des personnes âgées.

Quels sont les préjugés qui nous empêchent de vieillir en restant actif et dans la dignité ? Voici les 10 principaux.

### **1. Premier préjugé : les adultes âgés sont tous les mêmes.**

Les jeunes ne sont pas tous les mêmes. Pour quelles raisons les personnes âgées le seraient-elles ? En réalité, les adultes âgés forment un groupe extrêmement divers. À 60 ans, la vie est manifestement très différente de ce qu'elle est à 85 ans. À l'échelle mondiale, la tranche d'âge la plus élevée, celle des 80 ans et plus, est celle qui connaît la croissance la plus rapide. Cette tranche d'âge est également celle où l'on observe les taux d'incapacité et de maladie les plus élevés. En général, les besoins en termes de soins de santé et de prise en charge sociale

augmentent brusquement avec l'âge. 41 % des personnes âgées de 85 ans et plus présentent des incapacités graves, contre 1 % des personnes dont l'âge est compris entre 75 et 79 ans. La rapidité du déclin naturel de la santé et du bien-être dépend de nombreux facteurs, qui ne sont pas uniquement biologiques. Les femmes et les hommes qui ont vécu dans la pauvreté, reçu une mauvaise nutrition et qui n'ont eu accès que modestement, voire pas du tout, à l'éducation et aux soins de santé, risquent de connaître un déclin plus rapide. Les hommes et les femmes âgées sont eux aussi différents. Par exemple, les maladies cardiovasculaires, principalement les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, souvent considérés comme un problème « masculin », représentent la principale cause de mortalité des femmes âgées. Les symptômes présentés par les femmes sont souvent différents de ceux des hommes, ce qui contribue à un sous-diagnostic des maladies cardiaques chez les femmes. Celles-ci ont également tendance à développer ces maladies à un âge plus avancé que les hommes. Les personnes âgées sont souvent issues de contextes éducatifs et culturels variés et comptent de nombreuses années d'expériences couvrant des aspects très divers. En résumé, les adultes âgés présentent une diversité aussi grande que celle de l'humanité.

### **2. Deuxième préjugé : la vieillesse commence à « n'importe quel âge après 50 ans ».**

Aujourd'hui, l'âge de 60 ou 65 ans, qui correspond à peu près à l'âge de départ à la retraite dans la plupart des pays de la Région de la Méditerranée orientale, est considéré comme le début de la vieillesse. L'espérance de vie fait de la définition de la « vieillesse » un concept relatif. Dans les années 50, l'espérance de vie dans la Région était d'environ 44 ans. Elle devrait atteindre près de 77 ans d'ici 2050. En outre, tout seuil arbitraire assimile l'âge chronologique à l'âge biologique, bien que ces deux notions ne soient pas nécessairement équivalentes. Dans de nombreux pays en développement, l'âge chronologique importe peu, voire pas du tout, pour caractériser la vieillesse. On considère plutôt que la vieillesse commence lorsqu'une contribution active devient impossible. Ce stade n'est pas fixé arbitrairement par la société mais dépend de l'état de santé et du bien-être de l'individu.

### **3. Troisième préjugé : les personnes âgées, ce sont « les autres ».**

Quelle que soit la définition de la vieillesse choisie, le fait est qu'inévitablement, nous vieillissons tous et que nous serons, tôt ou tard, concernés. Qui plus est, le processus naturel du vieillissement débute avant notre naissance. Quel que soit notre âge, la façon dont nous vivons aujourd'hui aura des





conséquences sur notre santé et notre bien-être de demain. La sous-nutrition pendant la vie intra-utérine, par exemple, peut-être liée à l'apparition d'un diabète à un âge plus avancé. Les maladies respiratoires de l'enfance peuvent conduire à une bronchite chronique à l'âge adulte. Les adolescents obèses ou en surpoids risquent de développer des maladies chroniques comme certaines formes de cancer une fois devenus adultes. De toute évidence, il n'est jamais trop tôt dans la vie pour commencer à bien vieillir, depuis la naissance jusqu'à la mort.

#### **4. Quatrième préjugé : les personnes âgées sont frêles et handicapées.**

La plupart des personnes restent en forme et sont capables de s'occuper d'elles-mêmes jusqu'à un âge avancé. À 70 ans, les hommes sont généralement capables d'exercer une force physique représentant environ 80 % de celle qu'ils pouvaient exercer à l'âge de 20 ans et ce chiffre est de 65 % pour les femmes. Seule une minorité de personnes âgées, pour la plupart très âgées, présentent des incapacités telles qu'elles nécessitent des soins et qu'elles ont besoin d'être aidées dans leurs activités quotidiennes. Même lorsqu'elles présentent effectivement des maladies, beaucoup de personnes âgées se sentent en parfaite santé car ces maladies n'affectent pas leur qualité de vie quotidienne.

#### **5. Cinquième préjugé : les personnes âgées sont dépassées.**

Les personnes âgées représentent la tranche d'âge qui possède les expériences les plus vastes et les plus diverses. Partout dans notre région, elles apportent leur contribution en tant que leaders, travailleurs, universitaires, chercheurs, bénévoles, artistes et conseillers. Dans de nombreux pays, elles constituent une ressource essentielle pour les autres. Les personnes âgées ont à transmettre aux enfants d'aujourd'hui et aux générations à venir la sagesse qu'ils tirent de leur expérience de la vie.

#### **6. Sixième préjugé : les personnes âgées sont désarmées.**

Le fait que les personnes âgées soient particulièrement vulnérables dans les situations d'urgence et demeurent l'un des groupes les plus gravement affectés ne signifie pas que les personnes âgées en général sont désarmées. Particulièrement dans les temps de crise, les personnes âgées aident les familles et les communautés à faire face aux difficultés et à les surmonter. Dans de nombreuses communautés tribales et nomades, c'est une pratique courante que de choisir les

responsables communautaires en fonction de leur grand âge. Dans les situations d'urgence, beaucoup de personnes âgées font preuve d'une grande résilience et leur connaissance de la communauté, leur expérience des situations d'urgence passées, ainsi que la place respectée qu'elles occupent dans les familles et les communautés, en font des ressources précieuses qui doivent être mises à profit. La connaissance des besoins et des contributions potentielles des personnes âgées peut aider à concevoir des interventions plus efficaces, notamment pour permettre un accès équitable des personnes âgées aux services sanitaires et sociaux essentiels pendant toutes les phases d'une situation d'urgence.

#### **7. Septième préjugé : les personnes âgées finissent par devenir séniles.**

Si des réactions plus lentes, une tristesse passagère et des pertes de mémoires mineures occasionnelles sont des signes normaux du vieillissement, les hésitations sur la manière d'exécuter des tâches simples, les difficultés à terminer les phrases et la confusion des mois et des saisons n'en font pas partie. Ce sont des signes de la maladie d'Alzheimer, la cause la plus fréquente de démence, c'est-à-dire une perte des facultés intellectuelles. Le risque de développer des symptômes de démence augmente rapidement avec l'âge à partir de 60 ans, mais ces symptômes ne font pas partie du vieillissement normal. En réalité, sur les 9 milliards d'habitants (dont 2 milliards de personnes de plus de 60 ans) que comptera la planète en 2050, 115 millions seront atteints de démence. Comme mentionné auparavant, la plupart des personnes âgées sont en forme et en bonne santé. Il n'existe aucune raison de tenir pour acquis que les personnes âgées en général sont moins capables de gérer leurs affaires financières ou leur vie quotidienne ou de donner leur consentement éclairé pour un traitement ou un acte médical. En réalité, certains types de mémoire demeurent intacts, voire continuent de s'améliorer avec l'âge. La mémoire sémantique, c'est-à-dire la capacité à se souvenir de notions et de faits généraux non liés à des expériences particulières, en est un exemple.

#### **8. Huitième préjugé : les personnes âgées ne sont pas drôles.**

Les expériences émotionnelles de tristesse, de chagrin et de morosité passagères sont normales, contrairement à la dépression chronique qui perturbe les capacités fonctionnelles d'une personne. Au cours de la vieillesse, les principales causes en sont le décès du conjoint ou des amis, le fait de vivre dans un établissement, loin de l'affection des membres de la famille,





la négligence, la transition des rôles, le manque de sécurité et de reconnaissance. En outre, la maltraitance des aînés, qui est une forme de violence physique, sexuelle, psychologique ou émotionnelle et l'exploitation financière ou matérielle peuvent également générer une dépression ou de l'anxiété. Environ 4 à 6 % des personnes de plus de 60 ans ont connu une certaine forme de maltraitance à leur domicile. La dépression ne fait pas partie du vieillissement normal. Elle est cependant parfois exacerbée par les conséquences de la stigmatisation liée à l'âge. Quel que soit l'âge, la dépression est une maladie qui peut être traitée efficacement.

**9. Neuvième préjugé : les femmes âgées ont moins de valeur que les hommes âgés.**

Il existe une tendance à assimiler la valeur des femmes à la beauté, à la jeunesse et à la reproduction. Toutefois, les femmes âgées de la Région jouent des rôles clés au sein des familles et des communautés, à travers les soins qu'elles dispensent à leurs conjoints, parents, enfants et petits-enfants.

Dans de nombreuses sociétés où la famille élargie prédomine, les femmes âgées acquièrent souvent un meilleur statut social lorsque leurs enfants se marient et ont à leur tour des enfants. L'urbanisation croissante et la tendance à des structures familiales plus nucléaires peuvent toutefois conduire à l'isolement des personnes âgées. Les femmes épousant souvent

des hommes plus âgés et vivant souvent plus longtemps qu'eux, de nombreuses femmes âgées sont veuves. Dans la plupart des cas, elles s'adaptent tant émotionnellement que financièrement à ce changement de situation.

**10. Dixième préjugé : les personnes âgées ne méritent pas de recevoir des soins médicaux.**

Les personnes âgées se plaignent que leur âge est à lui seul traité comme une maladie : elles sont souvent renvoyées sans véritable diagnostic. Cependant, les besoins de santé ne cessent pas à un stade particulier de la vie. C'est principalement la société qui fixe des limites arbitraires telles que la ménopause. Le risque de cancer du sein augmente avec l'âge, surtout après 50 ans, et ne diminue qu'après 80 ans. Pourtant, le dépistage de ce cancer est limité chez les femmes qui ne sont plus en âge de procréer. L'âge seul ne peut être invoqué par les professionnels de santé pour limiter l'accès aux soins et aux traitements.

A défaut d'être exhaustive, cette liste des préjugés montre clairement que ce ne sont pas les personnes âgées qui sont incapables d'apporter une contribution. Ce sont les conceptions erronées des individus et de la société, la discrimination et les violences qui s'opposent à un vieillissement actif et digne.

