

Le visage conquérant du grand âge

> **Veillesse** Le quatrième âge est celui qui croît le plus vite en Suisse

> **Rencontre avec Charles Eugster, un nonagénaire atypique**

Céline Zünd

Trois fois par semaine, Charles Eugster passe un costume moult en lycra, enfle ses baskets et se rend d'un pas décidé dans une salle de fitness, en train ou au volant de sa voiture. Dans son appartement cossu, à Uffikon, dans la banlieue chic de Zurich, il a entreposé médailles et trophées, gagnés lors de compétitions sportives. Il vit seul, ne prend pas de médicaments et n'a pas de médecin de famille. Et il sirote volontiers du champagne en dégustant ses canapés au saumon. Mais essentiellement en charmante compagnie, dit-il.

De toutes les classes d'âge, la tranche au-dessus de 80 ans est celle qui croît le plus rapidement

A son âge, Charles Eugster fait figure d'exception. Sa condition physique hors norme lui a valu la curiosité de la presse anglo-saxonne, qui ne tarit pas de superlatifs à son égard: «Il retrait le plus en forme», «l'homme le plus cool», «le plus vieux bodybuilder du monde». Le Suisse, originaire du Toggenburg, a engagé un manager à Londres pour soigner son image et compte publier un livre au printemps prochain. Il veut «sauver l'humanité», affirme-t-il sans détour, en expliquant au monde comment prendre de l'âge en bonne santé. «Je suis une accusation contre la médecine! Nous devrions tous vieillir en forme».

Loin du super-papy, la vieillesse ordinaire, elle, montre un visage bien plus nuancé. Après 90 ans, la plupart des personnes âgées ont besoin d'aide pour des

gestes simples du quotidien, et beaucoup d'entre elles souffrent de maladies chroniques, voire de démence. Mais qui sait, peut-être que dans quelque temps, Charles Eugster sera juste un nonagénaire ordinaire. Avec une espérance de vie de 82,8 ans, la Suisse est devenue le pays où l'on vit le plus vieux, devant le Japon et ses 82,7 années, d'après des chiffres publiés en novembre par l'OCDE. Une petite décimale, c'est peu, mais ce n'est pas rien sur le plan symbolique.

En un siècle, entre 1900 et 2000, la durée de vie a doublé dans le monde industrialisé, passant de moins de 50 ans à plus de 80 ans. Chaque année, on gagne trois mois de vie. Ce qui surprend le plus, c'est la part des *oldest old*: les plus vieux parmi les vieux. En 1970, la Suisse comptait 61 centenaires. Aujourd'hui, ils sont 1409. De toutes les classes d'âge, la tranche au-dessus de 80 ans est celle qui croît le plus rapidement dans les pays riches. En Suisse, ils étaient 390 900 en 2012, soit près d'un tiers des personnes au-dessus de 65 ans. Ils seront plus d'un demi-million en 2050.

Deux sociologues de l'Université de Genève ont observé durant dix ans les modes de vie de 800 personnes âgées de plus de 80 ans. Dans un ouvrage qui vient de sortir*, Christian Lalive d'Épinay et Stefano Cavalli dressent un portrait plutôt optimiste d'une vieillesse qu'on imagine souvent triste et solitaire. On ne vit pas seulement plus longtemps, mais on reste aussi plus longtemps en bonne santé. «Le déclin n'intervient pour une grande majorité qu'à un âge très avancé», relève Christian Lalive d'Épinay. L'espérance de vie en Suisse, alors qu'elle a tendance à stagner en Europe.

Entre 65 et 80 ans, la majorité des Suisses sont en bonne santé et



Charles Eugster. Le nonagénaire pose en costume de sport dans son salon style Empire. UFFIKON, 4 DÉCEMBRE 2013

indépendants: ils se passent d'aide pour exécuter les gestes du quotidien. La vieillesse survient plus tard, mais elle ne s'accompagne pas pour autant de tous les maux. «Nous constatons que plus de la moitié des personnes de 80 ans, malgré les atteintes à leur santé, restent autonomes, jusqu'aux dernières semaines de leur vie», remarque le chercheur. Autre constat: «La grande majorité des personnes qui ont une descendance sont entourées par leur famille».

«Un mot caractéristique du grand âge, entre la dépendance et l'indépendance: la fragilité. Une personne est fragile lorsque sa mobi-

lité est atteinte de deux manières différentes, dans ses actes de tous les jours – se lever, manger, se coucher, aller aux toilettes. Le tournant se situe aux alentours de 83 ans, âge à partir duquel une majorité de Suisses devient vulnérable. «L'espace se réduit. On passe alors plus de temps à occuper de soi, à tenter de s'adapter, à revoir ses modes de vie, à réinventer un équilibre avec son environnement», poursuit Christian Lalive d'Épinay.

Charles Eugster, lui, est formel: «La vieillesse est formidable!» affirme le nonagénaire. «La mort? Je n'y pense pas. Il y a deux choses certaines dans la vie: la mort et les

impôts. Je préfère penser à la vie. D'ailleurs, je cherche une femme», dit-il dans un éclat de rire. «Il y aura bien un moment où je devrai demander de l'aide», admet le nonagénaire.

Lorsque la fin approche, soulignent les sociologues genevois, la vie quotidienne devient de plus en plus difficile à affronter. Chacun adopte alors des stratégies pour «faire triompher la culture sur la nature, préserver la vie et lui donner un sens».

«On peut décliner physiquement, tout en maintenant un sentiment de bien-être», relève Michel Oris, Codirecteur du pôle de recherche national Livres sur les

parcours de vie. Le professeur conduit en ce moment une enquête sur les conditions de vie et le bien-être des personnes âgées en Suisse. Son équipe a mené des entretiens avec 3600 aînés à Genève, en Valais, à Berne, à Bâle et au Tessin. Bien vieillir est souvent une question de statut socio-économique et de santé, mais aussi d'expérience, souligne le chercheur: «Au travers des épreuves, un individu accumule un capital d'expériences qui peuvent l'aider à faire face aux difficultés liées à l'âge».

* **Le Quatrième Âge ou la dernière étape de la vie**, Le Savoir suisse, 2013.

«Le nomade vieillit mieux»

> **Le sociologue Christian Lalive d'Épinay livre son analyse**



«Beaucoup de recettes pour bien vieillir relèvent de la poudre de perlimpinpin. Les conseils que l'on peut donner sont assez simples. Le nomadisme: utiliser son corps, sa tête, sa curiosité. Sortir au monde, et tenter d'être en paix avec soi-même. Reconsidérer sa mémoire, se débarrasser des jugements de soi. Dans notre enquête, nous constatons aussi que les personnes arrivées au grand âge qui disent avoir un ami intime, ont meilleur moral. On croit que vingt ans est le meilleur âge. Mais à cette époque, on rencontre des problèmes aussi, notamment pour s'insérer dans le monde du travail.

Notre longévité est due à l'amélioration de nos conditions de vie sur plusieurs siècles, et aux progrès de la médecine. La Suisse se trouve dans une situation privilégiée, parce qu'elle n'a pas été frappée par les guerres mondiales. Mais je suis de ceux qui pensent que ce processus est réversible. Les crises que l'on connaît aujourd'hui remettent en question les acquis dont dépend l'amélioration de nos conditions de vie. En Allemagne, une étude récente montre que l'espérance de vie des populations les plus pauvres a baissé au cours des dernières décennies. L'allongement de vie, tel qu'on le connaît, dépend d'une économie qui fonctionne et d'une politique redistributive. Or, on coupe dans les crédits sociaux. On voit émerger toujours plus de chômeurs et de travailleurs pauvres. Même si la Suisse est plutôt épargnée par la crise, rien n'est acquis définitivement».

Propos recueillis par C. Zü.

La Suisse se prépare au quatrième âge

Un revenu national élevé, ainsi que des dépenses de santé importantes par habitant, contribuent en général au prolongement de l'espérance de vie à la naissance, indique le rapport de l'OCDE intitulé «Panorama de la santé 2013», publié en novembre. Avec 56 433 dollars par habitant en 2011, soit 11% de son PIB, la Suisse figure au troisième rang, derrière les États-Unis et la Norvège, des pays qui dépendent le plus pour la santé. À titre de comparaison, le Japon y consacre 213 dollars par habitant. Sur la totalité des coûts de la santé en 2011, 20% étaient consacrés au quatrième âge (dès 80 ans). Au-delà de 65 ans, 20% des Suisses ont recours à des soins de longue durée. Parmi eux, 69% bénéficient de soins à domicile. Pour se préparer aux bouleversements induits par le vieillissement de la population,

le Département fédéral de l'intérieur a ouvert plusieurs grands chantiers, qui occuperont la scène politique dans les prochaines années, à commencer par la réforme de l'AVS présentée cette année.

Les autorités ont en outre annoncé en novembre la mise en place d'une stratégie nationale en matière de soins palliatifs, pour renforcer l'accompagnement des personnes mourantes. La Confédération et les cantons ont aussi validé une stratégie nationale contre la démence. Maladie Alzheimer en proie au grand âge (l'Alzheimer est la forme la plus courante), elle concerne déjà 110 000 personnes en Suisse. Selon un rapport d'Alzheimer Disease International publié jeudi, le nombre de personnes atteintes de démence dans le monde sera multiplié par trois d'ici à 2050. C. Zü.

Naissances

	Nous avons l'immense plaisir d'annoncer la naissance de Ernest, Maximilian, Geoffroy le 27 novembre 2013 à 11h22	Nicolas et Capucine Mott de Streeel Coppet
	Nous avons l'immense joie d'annoncer la naissance de Ilyyam, Joseph, Chrysostome, 忠雄 (Tadao) le 3 décembre 2013 à 20h10	Ingrid et Matthieu Zellwegger Petites-Bulles 16a 1180 Rolle

Les annonces de naissance, avec photos des bébés, sont disponibles sur le site www.grangettes.ch

Clinique des Grangettes Genève

Réseau d'escrocs gitans démantelé à Fribourg

> **Délinquance** Ventes frauduleuses de tapis

La police cantonale fribourgeoise a annoncé vendredi avoir mis au jour une importante affaire d'escroquerie impliquant des gitans français. Pour la première fois en Suisse, des gens du voyage seront dénoncés pour organisation criminelle.

Sur le plan cantonal et en coopération intercantonale, les enquêteurs ont élucidé une vingtaine d'affaires allant du vol au brigandage, mais principalement des escroque-

ries. Des délits similaires ont été résolus dans d'autres cantons – surtout Vaud, Valais, Neuchâtel et le Tessin.

Il s'agissait essentiellement d'une pratique consistant à vendre des tapis, souvent en trompant sur la qualité, puis d'inciter les clients à investir de l'argent moyennant un bénéfice, soit-disant pour débloquer des lots de marchandises à la douane. **ATS**

Panorama

Suisse

Christoph Mörgeli débouté L'Autorité indépendante d'examen de plaintes en matière de radiotélévision (AIEP) déboute Christoph Mörgeli. Le conseiller national UDC avait déposé plainte contre les émissions *Rundschau* et *10or10* de la télévision allemande qui mettaient en cause sa gestion des travaux de docteur en tant que professeur à l'Université de Zurich. La SRF reprochait au professeur en histoire de la médecine d'avoir accepté des thèses dont le contenu était presque uniquement constitué de traductions de textes anciens. **(ATS)**

Une vache, ça porte cornes En Suisse, neuf vaches sur dix n'ont plus de cornes. Une pétition déposée à la Chancellerie fédérale à Berne avec 18 900 signatures demande que les paysans qui laissent les cornes à leurs vaches reçoivent 1 franc par vache dès 2014. **(ATS)**

Jura/Jura bernois

L'AJJ (satisfait) L'Assemblée interjurassienne (AIJ) a salué vendredi le déroulement du scrutin du 24 novembre sur la Question jurassienne et s'est félicitée de la forte participation. Elle pourra suivre son activité jusqu'au règlement du conflit. **(ATS)**