

La révolution de la longévité va-t-elle réussir ?

Robert N. Butler

Président de l'International Longevity Center, États-Unis

L'augmentation de la longévité a commencé dès les origines de l'histoire de l'humanité. En un million à un million et demi d'années, la taille du crâne et celle du cerveau ont doublé en même temps que l'espérance de vie. Selon les estimations, on aurait gagné trente années supplémentaires au cours des 2 500 dernières années. Aux XIX^e et XX^e siècles, nous avons commencé à atteindre les âges que nous atteignons aujourd'hui. Au cours des deux derniers siècles, l'espérance de vie aux États-Unis a augmenté de 30 ans, passant de 47 à 77 ans. Le gain a été encore plus marqué pour les femmes. Il y a eu un fort recul des problèmes de santé et on a vu augmenter le nombre des centenaires et des « supercentenaires », c'est-à-dire des gens qui vivent jusqu'à 110 ans et plus. Non seulement la longévité a augmenté, mais l'espérance de vie en bonne santé continue à s'améliorer de jour en jour, avec d'ailleurs des impacts positifs sur l'économie. Par conséquent, je crois que l'on peut dire qu'il s'agit là d'une grande avancée de l'être humain et que nous continuerons de progresser. Ce changement très profond va nous obliger à des ajustements de tous ordres, y compris philosophiques. Néanmoins, il y a encore des craintes face à ce vieillissement, en particulier en ce qui concerne les détériorations, les démences, qui ont été si bien décrites, les dépressions et les désillusions. Et pourtant, l'augmentation de la longévité s'accompagne d'une amélioration des fonctions, comme l'a démontré par exemple l'étude suédoise réalisée à Göteborg. Ceci a permis d'améliorer la prospérité, de favoriser l'État-providence. Les conséquences sociales ont été très positives, non seulement pour la santé, mais aussi dans le domaine du droit du travail, de l'amélioration des conditions de travail. Par exemple, aux États-Unis, bien que l'on ait un peu tendance à l'oublier, l'amélioration des conditions de travail et de la sécurité au travail a permis de réduire considérablement le nombre de problèmes de santé. Il y a eu une réduction de 50 % des décès dans ce domaine, certainement due au fait que les métiers à risque sont devenus moins risqués.

FAITES 10 000 PAS PAR JOUR !

Il y a aussi des aspects négatifs. L'accroissement de la longévité s'accompagne aux États-Unis d'une augmentation de la sédentarité. Aujourd'hui, 20 % des enfants

américains ont une surcharge pondérale. On assiste à une augmentation des problèmes de diabète, d'hypertension, de problèmes de toute sorte liés à la vie sédentaire, l'ordinateur, la télévision, le manque d'activité, la présence, bien sûr, d'un environnement toxique, tel que les fast-foods aux États-Unis. Il y a sur ce sujet un excellent livre d'Eric Schlosser qui s'appelle *Fast food nation*, je vous le recommande. Autre sujet d'inquiétude, le nombre de produits chimiques que l'on déverse dans l'air.

Pour toutes ces raisons, on assiste à une érosion de l'état de santé dans notre pays qui va peut-être d'ailleurs renverser cette nouvelle tendance, cette tendance positive¹. Aux États-Unis et ailleurs, on voit une augmentation des inégalités au niveau des richesses et de la longévité ; peut-être que l'on va retourner à la loi de la jungle décrite par le philosophe anglais Thomas Hobbes dans son *Leviathan*. Face à la mondialisation, il faut se poser la question : à qui allons-nous vendre nos produits et nos services si les humains dans le reste du monde n'ont pas de quoi les acheter et ont des vies qui sont plus courtes que les nôtres, et plus parsemées de problèmes de santé ? Dans le *Brave new world* (« Le meilleur des mondes »), on parle d'une extraordinaire longévité, mais que dire de la Sierra Leone où l'espérance de vie moyenne est de 38 ans ? Il s'agit là d'un facteur important que l'on oublie parfois de mentionner. Le poids économique des maladies dans les pays non industrialisés est énorme : le paludisme, les maladies pulmonaires, la tuberculose, les diarrhées, le sida et, bien sûr, les maladies liées au tabac, tabac importé surtout des États-Unis... En ce sens, on peut parler de maladies liées à la mondialisation. On a vu apparaître des cas de paludisme aux États-Unis, et il est clair qu'aujourd'hui, avec les moyens de transport aérien, une maladie peut en 36 heures être transportée d'un coin du globe à un autre. L'augmentation de la population est un autre facteur qui peut avoir des conséquences néfastes sur la santé lorsqu'elle est asynchrone et qu'il existe une asymétrie entre l'évolution des ressources et celle de la population. La question de l'eau et de sa pénurie est devenue un sujet majeur, tous les médias s'en font l'écho.

Il est clair que la santé a pourtant des impacts très positifs sur l'économie. La santé devrait servir d'indicateur dans le domaine de la politique intérieure et des relations internationales. Songeons que, par exemple dans certains quartiers des grandes villes aux États-Unis, comme à Harlem, on a la même espérance de vie pour les hommes qu'au Bangladesh. Ceci peut bien sûr générer des tensions considérables, sociales et internationales. Les problèmes liés à la Sécurité sociale et à la santé jouent également un rôle important en politique.

Va-t-on perdre cette révolution de la longévité ? D'autres progrès peuvent venir des avancées scientifiques, de la génomique, des possibilités offertes par la médecine et par la recherche pour recréer diverses parties du corps. Il faut citer ici les fameuses cellules souches, qui posent beaucoup de problèmes éthiques aux États-Unis et

Bloom DE, Canning D. The health and wealth of nations. Science 2000 ; 287 : 1207-9.

dans le monde, mais qui sont néanmoins très prometteuses. Des progrès sensibles peuvent venir beaucoup plus simplement, on peut l'espérer, de changements du comportement des gens. Dans le cadre des programmes de notre Institut, nous allons essayer d'encourager l'utilisation du *digiwalker*, un instrument très simple qui enregistre chaque pas de l'individu. Il suffit de faire 10 000 pas par jour pour perdre du poids et améliorer considérablement sa santé. Cette simple mesure permettrait de compenser le mode de vie sédentaire dans lequel nous vivons : faire partie d'un club de marche, marcher avec un ami ou un partenaire, voilà des petites décisions qui peuvent considérablement changer les choses dans la vie des gens. Il y a également d'autres possibilités offertes par les nouvelles technologies : par exemple les maisons intelligentes, avec des capteurs qui permettent de mesurer l'activité physique.

Bien sûr, il y a des gens qui sont très pessimistes. Un livre a été publié récemment aux États-Unis par l'ancien secrétaire du commerce et il est tout à fait désespérant en ce qui concerne le vieillissement de la population. Mais enfin, c'est un vieux débat qui fait rage depuis plusieurs années. Elie Metchnikoff, savant d'origine russe qui travaillait à l'Institut Pasteur, lauréat du prix Nobel en 1908, plus connu pour ses travaux sur l'immunité, a écrit un livre extraordinaire sur le vieillissement dans lequel il énonce toutes les questions qui se posent encore aujourd'hui vis-à-vis du vieillissement de la population en France. La France a été le premier pays à connaître ce vieillissement vers 1830. La guerre franco-prussienne en 1870 a également joué un rôle. J'ai eu l'occasion de rencontrer M. Alfred Sauvy, démographe français, qui a également posé le problème assez tôt. C'est un poids tout à fait considérable pour la société. Le prolongement de la vie mène-t-il à des problèmes de santé, est-ce l'illusion d'un progrès ? On peut avoir une vue plus positive. Par exemple, pour la maladie d'Alzheimer, on pourrait certainement trouver des solutions qui permettraient de vieillir mieux.

DIFFÉRER L'ÂGE DE LA RETRAITE

Il est évident qu'avec l'augmentation de l'espérance de vie, la génération du baby-boom va devoir travailler plus longtemps. Aux États-Unis, on a déjà repoussé jusqu'à 67 ans l'âge qui permet de bénéficier de la Sécurité sociale et on risque de le reculer encore plus. Il faut également que les gens se portent volontaires pour d'autres activités, qui vont leur permettre garder leur bonne santé afin justement de pouvoir s'occuper d'eux-mêmes. Il faut également – comme je l'ai dit – que les gens s'engagent et je crois que cela peut être la réponse la meilleure, face aux problèmes qui se posent et surtout face à cette baisse du taux de natalité à laquelle on assiste. Bien sûr, il est difficile de tenir ce discours lorsque l'on a 10 % de chômage ou plus. Que ce soit par la natalité ou par l'immigration, il faut des gens pour augmenter la productivité. Dans les années 1900, lorsque la moyenne d'âge était de

47 ans, 37 % des gens travaillaient dans l'agriculture. Aujourd'hui, moins de 2 % des gens travaillent dans l'agriculture et nous sommes beaucoup plus productifs que nous ne l'étions en 1900. C'est vrai dans bien d'autres domaines. On a pu aujourd'hui améliorer la productivité avec beaucoup moins de gens. Il est clair qu'il y a encore du travail à faire dans ce domaine. Bien sûr, les défis à relever sont considérables. Je crois que l'on a déjà fait beaucoup de travail, non seulement grâce au gouvernement, mais je dirais également grâce aux ONG, en particulier aux États-Unis. Comme Alexis de Tocqueville l'avait fait remarquer dès 1830, partout où il y a deux ou trois Américains, il y a toujours un club, une organisation, une association qui se crée, ce sont des systèmes qui permettent, je crois, de résoudre certains problèmes et de se pencher sur certaines questions. On voit également se développer aux États-Unis des structures de soins gériatriques de plus en plus évoluées. Les Français ont été les précurseurs dans ce domaine, puisque Jean-Martin Charcot en 1864 a écrit le premier grand texte sur la gériatrie. Il y a bien sûr le problème de la survie financière qui va se poser, ce que les Japonais appellent « l'industrie grise » ou « grisonnante ». Il va falloir aménager les services financiers pour que les gens puissent s'adapter, adapter leur logement, voyager, payer leurs médicaments. Le groupe des 50 ans et plus est aux États-Unis celui qui dispose des revenus les plus importants et c'est maintenant, c'est aujourd'hui que l'entreprise commence à se pencher sur ce segment de la population, qui est bien plus important que le segment des jeunes. Ce sont les baby-boomers d'hier.

Un musicien de jazz, qui a vécu jusqu'à 102 ans, a très bien résumé les choses : « Si j'avais su que j'allais vivre si longtemps, j'aurais bien mieux pris soin de moi-même ». Plusieurs tâches nous attendent, vous attendent, nous attendent tous. Il faut, sur le plan social, combattre le manque de respect auquel peuvent être confrontées les personnes âgées. Concernant les aspects financiers de la longévité, il faut bien sûr que les gens commencent à économiser plus tôt. Aux États-Unis, 50 % des gens ne connaissent pas la différence entre une action et une obligation, ce qui est absolument incroyable. Il est nécessaire que l'on reconnaisse l'importance économique des personnes âgées aux États-Unis, mais dans d'autres pays également. Beaucoup de gens pensent que ce sont les jeunes qui travaillent pour soutenir les personnes âgées, ce qui est une façon de voir erronée. Pour améliorer la qualité de vie et accroître la santé, il faut également promouvoir un meilleur style de vie, un style de vie avec plus de santé, avec des exercices cérébraux afin de maintenir les fonctions cognitives. Il faut aussi, bien sûr, travailler dans les sciences de la longévité pour mieux comprendre le processus de vieillissement. Il faut également reconnaître les limites de la médecine dans le domaine du vieillissement. Il y a déjà beaucoup de scandales et de charlatans, en particulier aux États-Unis, dans ce domaine. Il faut développer la recherche pour mieux comprendre les gènes de la longévité et, peut-être, repousser les maladies, pour mieux comprendre les disparités entre

hommes et femmes face à la longévité, pour mieux comprendre l'andropause, le rôle de la testostérone et le fait que parfois, d'ailleurs, les hommes tendent à nier les questions de santé. Aux États-Unis, il y a de plus en plus de veuves, ce qui est également un fait économique qui impose des mesures spécifiques.

DONNER UN RÔLE AUX GRANDS-PARENTS

En ce qui concerne les coûts de la santé et donc du vieillissement, on observe une redistribution des choses : 80 % des morts se produisent après 60 ans. Par conséquent, on voit qu'il y a un changement au niveau des coûts et ce ne sont plus comme autrefois les enfants qui coûtent cher, mais les personnes âgées. Est-ce que l'on veut pour autant retourner à l'ancien système, lorsque les femmes mouraient en donnant naissance à leur enfant, et lorsque les enfants mouraient de diverses infections ? Je crois qu'il faut également rapprocher les générations pour reconnaître le rôle important des grands-parents. Aux États-Unis, ils sont très importants, non seulement dans les centres des villes où, malheureusement, le sida tue parfois les parents, mais également dans d'autres zones où les grands-parents jouent un rôle vital vis-à-vis des petits-enfants. En tout cas, il est clair que nous avons besoin d'une philosophie de la longévité de thérapies psychosociales qui nous permettront de faire face justement à la réalité du vieillissement, à notre réalité personnelle face à cette situation, et il faut donc développer des rôles culturels, sociaux et économiques pour les personnes âgées. Là, je vous invite à lire le livre de Leo Simmons, *The role of the aged in primitive society*. Il serait facile de conclure que les sociétés primitives comprenaient mieux la réalité des diverses phases de la vie que notre société actuelle. Peut-être y aura-t-il une métamorphose de l'État-providence, avec une relation plus large entre les gens, les entreprises, les sociétés, le secteur non gouvernemental et le gouvernement lui-même bien sûr. Nous allons devoir modifier radicalement nos comportements. Il faut imaginer de nouvelles institutions, envisager une réorganisation complète de la société, mais on ne peut pas toujours planifier l'avenir. Comme l'a dit un anonyme : « La vie, c'est ce qui se passe lorsque l'on fait des projets pour autre chose ». Continuons de faire des projets.