

MODULE 1

Mon âge face aux idées reçues

■ Livret ressource

OBJECTIF GÉNÉRAL

Faire connaissance et prendre conscience
des représentations de la vieillesse.



TABLE DES MATIÈRES

I. Les seniors aujourd'hui.....	4
A. L'image des seniors dans la société	4
B. La part des seniors en France	5
C. Une génération pivot.....	7
D. Les seniors sont créateurs de richesses et de solidarité	10
II. À quel âge est-on vieux ?.....	11
III. Faire face à son propre vieillissement.....	12
A. Le vieillissement normal.....	12
B. Les appréhensions.....	14
Pour en savoir plus.....	15

I. LES SENIORS AUJOURD'HUI

A. L'IMAGE DES SENIORS DANS LA SOCIÉTÉ

Les seniors d'aujourd'hui ne sont pas les seniors d'hier. Les apports des seniors sont essentiels à la famille et à la société française toute entière.

Pour définir les seniors, plusieurs images nous viennent en tête. Nous savons aujourd'hui qu'il n'existe pas un seul profil type. L'âge de la personne rentre évidemment en premier critère ; les personnes ne seront pas actives de la même façon en fonction de leur tranche d'âge. Les catégorisations se basent également sur les centres d'intérêts, la façon de vivre le vieillissement et les dernières années de sa vie, les loisirs, les styles de vie, le rapport au monde, etc. Ces typologies proviennent essentiellement d'études marketing qui ont pour objectif de cibler des marchés et des modes de consommation.

Pour synthétiser et simplifier, on peut retenir 5 profils socio-psychologiques proposés qui résument assez bien les seniors d'aujourd'hui :

- ❖ **L'archétype** : Pour lui/elle, la retraite est la suite logique d'un cycle dans lequel il/elle a aussi l'impression de « laisser la place aux jeunes ». Il/elle privilégie la famille, le jardin, la télévision, la lecture de journaux.
- ❖ **Le patriarche/ la matriarce** : Il/elle préfère cuisiner, faire de bons petits plats, ranger, faire du ménage, jouer à des jeux de société, de cartes...
- ❖ **L'hédoniste** : Il/elle s'adonne aux voyages et prend soin de sa forme, il/elle est dans la catégorie des bons-vivants avides de profiter de leurs retraites et très connectés.
- ❖ **L'exalté(e)** : Il/elle refuse de s'arrêter et a besoin d'être actif(ve) pour exister. Il/elle déborde d'énergie qu'il/elle transmet à son entourage. Il/elle est toujours débordé(e).
- ❖ **Le/la fataliste** : Il/elle vit avec angoisse son inactivité et son âge.

ON PARLE AUSSI DE :

- ❖ **Happy boomers et papy boomers** : Termes dérivés de baby-boomers. Génération de personnes nées après la 2^{de} guerre mondiale, pendant la période du baby-boom.
- ❖ **Sexygénéraires** : Contraction des termes sexy et sexagénéraires.
- ❖ **Boobos** : Boomers bohèmes. Ces jeunes seniors se distinguent fortement (physiquement, moralement et socialement) de leurs aînés.
- ❖ **Pléniers** : Personnes en activité ou non, dynamiques qui croquent la vie à pleines dents.

Finalement, le terme « seniors », même s'il tente de décrire une catégorie uniforme, englobe en réalité un public très hétérogène, sans caractéristiques définies ou arrêtées, comprenant des actifs, des non-actifs, des personnes en bonne santé ou des personnes avec des handicaps liés à la vieillesse.

CE QU'IL EST IMPORTANT DE RETENIR C'EST QUE :

Les représentations des seniors dans la société ont beaucoup évolué et sont très hétérogènes. Ce sont des personnes très différentes les unes des autres dans leur tranche d'âge.

Quel que soit le nom qu'on leur donne, le fait est que les seniors prennent de plus en plus d'importance dans la société.

B. LA PART DES SENIORS EN FRANCE

Dans le domaine médical, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit statistiquement les plus de 60 ans comme seniors. Néanmoins, le corps médical préfère employer ce terme à partir de 70 ans, puisque 73 ans est l'âge moyen observé du premier accident de santé sérieux.

50 ans est l'âge le plus couramment choisi comme seuil de la « séniorité ». C'est l'INSEE qui l'a d'ailleurs fixé. Ce seuil est issu du marketing : on désigne les consommateurs de plus de 50 ans comme étant à un âge charnière.

Cependant, dans le monde du travail, on considère souvent que l'âge à partir duquel on devient senior serait de 45 ans. C'est en effet le moment où, pour nombre de salariés, commence la seconde partie de leur carrière. Le terme est d'ailleurs associé à une certaine expérience professionnelle.

Du fait des progrès de la médecine et de l'amélioration des conditions de vie, les seniors constituent une part de plus en plus importante de la société.

Cela entraîne des évolutions sociales. Comme mentionné précédemment, ils sont de nouvelles cibles marketing qui ne ressemblent plus à l'ancienne expression qui réunissait toute cette part de la population sous le terme de troisième âge.

Selon les projections de l'Institut national d'études démographiques (INED), la population française de plus de 60 ans devrait continuer à augmenter dans les années à venir. En 2020, la France comptait environ **13,5 millions** de personnes âgées de 60 ans et plus. Selon les projections de l'INED, cette population devrait atteindre **22,4 millions en 2050**.

Figure 4 – Projection de population par grand groupe d'âges

en %

	Population au 1 ^{er} janvier en millions	Moins de 20 ans	20 ans à 59 ans	60 ans à 64 ans	65 ans à 74 ans	75 ans ou plus
2025	69,1	23,7	48,3	6,2	11,0	10,8
2030	70,3	23,0	47,4	6,2	11,2	12,2
2035	71,4	22,4	46,5	6,2	11,4	13,5
2040	72,5	22,2	46,1	5,6	11,5	14,6
2050	74,0	22,3	44,9	5,7	10,8	16,3
2060	75,2	21,7	44,9	5,5	10,7	17,2
2070	76,4	21,3	44,2	5,8	10,8	17,9

Source : Insee, scénario central des projections de population 2013-2070.

¹ <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4277619?sommaire=4318291#:text=Au%20er%20janvier%202020,%2C7%20%25%20deux%20ans%20auparavant>

UN GAIN D'ESPÉRANCE DE VIE

En 1900, l'espérance de vie était de 46 ans. En 2010, l'espérance de vie était de 82 ans.

Selon les chiffres publiés par l'Insee en janvier 2023, **l'espérance de vie des Français nés en 2022 est de 85,2 ans pour les femmes et de 79,3 ans pour les hommes.**

Du fait de sa forte baisse en 2020, en raison de la pandémie Covid-19, (– 0,5 an pour les femmes, – 0,6 an pour les hommes), **l'espérance de vie en France est inférieure de 0,4 an à celle de 2019**, pour les femmes comme pour les hommes. En 2019, **avant la pandémie de Covid-19**, l'espérance de vie à la naissance des **femmes était de 85,6 ans et celle des hommes de 79,7 ans.**

L'ESPÉRANCE DE VIE EN BONNE SANTÉ OU L'ESPÉRANCE DE VIE SANS INCAPACITÉ (EVSI) :

En France, l'espérance de vie s'allonge depuis plusieurs années. Cependant, ces années supplémentaires de vie ne sont pas toutes nécessairement vécues « en bonne santé ». L'indicateur de l'espérance de vie sans incapacité permet de mieux apprécier le bénéfice de ces années de vie additionnelles.

Mis en place depuis le milieu des années 2000, cet indicateur de santé publique mesure le nombre d'années que peut espérer vivre une personne sans être limitée dans ses activités quotidiennes par un problème de santé. Il est également appelé « espérance de vie sans incapacité » (EVSI).

Pour le calculer, l'INSEE interroge un échantillon de 20 000 ménages dans le cadre d'un entretien en face à face (ou bien par téléphone pendant la pandémie) au cours duquel la personne répond à la question « Êtes-vous limité(e), depuis au moins six mois, à cause d'un problème de santé, dans les activités que les gens font habituellement ? ». Les personnes répondant « Oui, fortement » ou « Oui, mais pas fortement » sont considérées comme souffrant d'incapacité(s).

Deux estimations sont produites :

- ✦ L'EVSI à la naissance
- ✦ L'EVSI à 65 ans

Selon les dernières données calculées pour 2022, à 65 ans, les femmes peuvent espérer vivre 11,8 ans sans incapacité et les hommes, 10,2 ans.

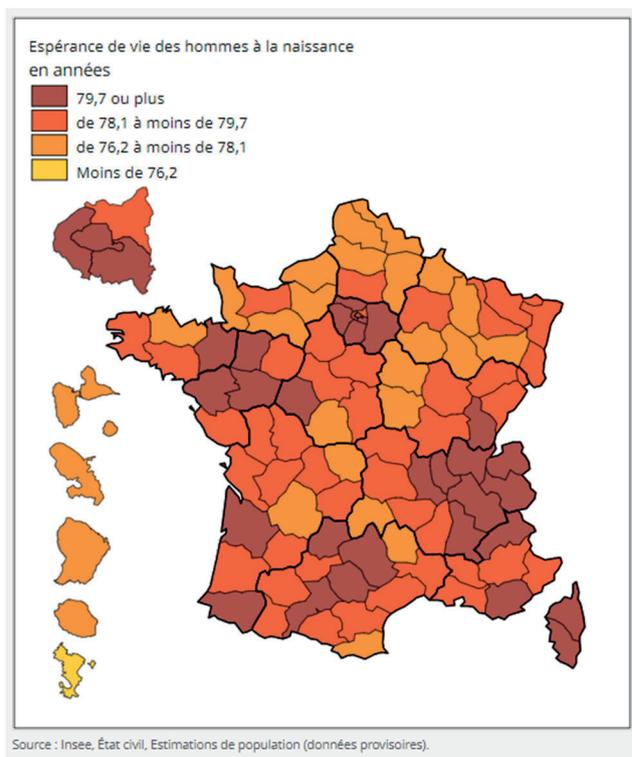
En 2021, année la plus récente pour laquelle ces données sont disponibles pour tous les pays européens, la France se situait, **pour l'EVSI à 65 ans** :

- ✦ Pour les hommes : **au quatrième rang** de l'Union européenne à 27, avec un niveau au-dessus de la moyenne européenne (+1 an et 10 mois).
- ✦ Pour les femmes : **au troisième rang**, là aussi au-dessus de la moyenne européenne (+2 ans et 8 mois).

L'espérance de vie est inégale suivant les territoires : comparaisons départementales

Selon les régions et les départements français, l'espérance de vie n'est pas la même.

Elle est de 81,1 ans chez les hommes en Haute-Garonne, Haute Savoie et à Paris et de seulement 76,4 ans dans la Creuse, ou de 72,3 ans à Mayotte.



Les départements ayant des taux avec une espérance de vie plus faible sont ceux que l'on sait les moins favorisés économiquement (départements des Hauts-de-France, Outre-mer) ou très ruraux (Limousin). À l'inverse, les départements qui cumulent une espérance de vie élevée dont une faible proportion avec des incapacités correspondent souvent à des territoires économiquement aisés avec des profils de population plutôt actifs et socialement avantagés (départements de l'Île-de-France, Savoie...).

L'allongement de la durée de vie est dû notamment, aux progrès sanitaires et à l'élévation du niveau de vie.

Sur 1 000 personnes âgées de 60 ans en 1980, 21 sont devenues centenaires en 2020. L'Institut national de la statistique estime que la France compterait 76 000 centenaires en 2040 selon son scénario central des projections de population, soit 2,5 fois plus qu'aujourd'hui.

■ C. UNE GÉNÉRATION PIVOT

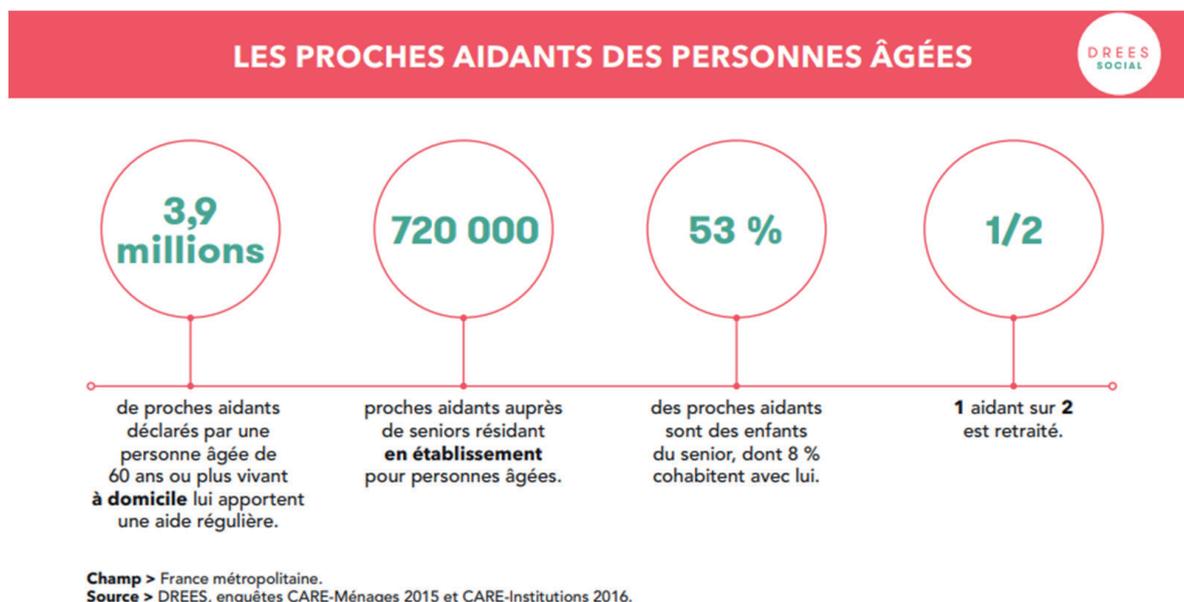
Nombreux sont les seniors, entre 50 et 70 ans, qui ont des enfants, des petits-enfants et ont encore leurs propres parents.

Cette génération joue un rôle d'aidants extrêmement fort dans la société française. C'est la tranche d'âge la plus engagée dans la vie associative.

LES SENIORS ET LEURS PARENTS

Les proches aidants sont les personnes âgées de 5 ans ou plus déclarant apporter une aide régulière à un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

Parmi les proches aidants, 53 % sont des enfants du senior. 8 % de ces aidants-seniors cohabitent avec leurs parents.



LES SENIORS, LEURS ENFANTS ET LEURS PETITS-ENFANTS

Quatre générations se côtoient ; les seniors aident leurs enfants et jouent souvent un rôle d'amortisseur dans les moments difficiles.

Les personnes de plus de 60 ans ont aidé financièrement leurs enfants à hauteur de 3 milliards d'euros et leurs petits-enfants pour le même montant, d'après une étude de l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) parue en juillet 2018.

Selon une étude menée par l'Institut national d'études démographiques (INED) en 2019, environ 20 % des personnes âgées de 65 ans et plus en France ont déclaré avoir apporté une aide financière à leurs enfants ou petits-enfants au cours des 12 derniers mois.

15 millions, c'est le nombre de grands-parents en France, selon une étude de l'Insee datant de 2013. Les femmes deviennent grand-mères à 54 ans en moyenne, et les hommes, grands-pères à 56 ans. Après 75 ans, les grands-parents ont en moyenne 5,2 petits-enfants. La configuration de la société selon les régions fait que c'est en Île-de-France qu'il y a le moins de grands-parents et dans le Pas-de-Calais et en Lorraine qu'il y en a le plus.

Les grands-parents peuvent être un mode de garde régulier, hebdomadaire ou pendant les vacances et les week-ends lorsque les petits-enfants sont plus éloignés géographiquement.

LE RÔLE DES GRANDS-PARENTS

✦ Donneurs de repères

« Tu sais, ta maman, c'est ma fille ». Avec cette simple phrase, l'enfant découvre non seulement d'où il vient, mais aussi où il se situe dans l'ordre des générations. C'est là le rôle premier des grands-parents : aider l'enfant de son enfant à se repérer dans la lignée. A cela s'ajoutent : les repères géographiques (à travers les lieux de naissance et de vie des uns et des autres, les résidences de famille, les éventuels patois et traditions régionaux) ainsi que les repères temporels (à travers les mariages, les naissances, les décès).

✦ Passeurs d'émotions

Plus les grands-parents parlent de leur façon de vivre il y a vingt, trente ou cinquante ans, plus ils contribuent à ce que les jeunes générations intègrent la notion du temps qui passe, du temps à vivre. A travers ces récits, les plus jeunes apprennent d'où ils viennent, de quel milieu ils sont issus, ce que les générations qui les ont précédés ont traversé comme épreuves ou connu comme évolutions de la société. Cela leur donne des clés pour mieux comprendre le monde dans lequel ils vivent et leur offre une autre lecture que celle proposée par leurs parents.

✦ Transmetteurs de valeurs

Raconter, avec des mots, des albums photos, pour se rappeler, pour transmettre aussi. Car, en plus de ces repères indispensables à la construction identitaire, les grands-parents qui s'occupent de leurs petits-enfants, ponctuellement ou régulièrement, distillent également certaines de leurs valeurs fondamentales, morales, citoyennes, religieuses.

✦ Créateurs de liens

Amour des autres, tolérance, sens de l'honneur, curiosité ... Il y a autant de valeurs et de modes de transmission qu'il y a d'individus, en fonction de son histoire, de ses origines, de ses priorités. Ceux qui ont eu la chance d'accompagner leurs petits enfants du bac à sable au banc de la fac entretiennent généralement des relations fortes et complices avec eux. Les adolescents se tournent plus volontiers vers leurs grands-parents pour confier leurs états d'âme, car ils ont besoin de se démarquer de la génération de leurs parents, d'être uniques.

✦ Médiateurs affectifs

Les grands-parents sont devenus des piliers affectifs irremplaçables, des remparts indispensables devant la fragilité d'une famille contemporaine souvent déstructurée, décomposée, recomposée. On pourrait penser que les relations intergénérationnelles soient alors menacées. En réalité, ces recompositions ébranlent la famille, mais ne la détruisent pas. Car les grands-parents sont toujours appelés à offrir un repère, un lieu de mémoire, de transmission de l'histoire ou des histoires familiales. Les grands-parents étant témoins de la filiation fondatrice, leur rôle est de rassurer l'enfant, de lui rappeler qu'il restera toujours le fils ou la fille de son père et de sa mère, même s'ils se séparent.

D. LES SENIORS SONT CRÉATEURS DE RICHESSES ET DE SOLIDARITÉ

Les seniors sont des seniors de plus en plus actifs : ils rendent donc un « service social invisible » ou « bénévolat informel » qui mobilise une part significative de leur temps et de leurs ressources.

ENGAGEMENT ASSOCIATIF ET POLITIQUE :

Les seniors s'investissent dans le milieu associatif, dans des rôles clés et des thématiques, aussi cruciales que variées ! 27% des bénévoles ont entre 65 et 74 ans et 25% ont plus de 75 ans, selon une étude de France Bénévolat en 2022 .

Ils sont également engagés en politique : députés, sénateurs, mais également maires.

SOLIDARITÉ :

- ✦ Comme on l'a vu plus haut, les seniors sont prêts à aider les membres de leurs familles :
- ✦ « coups de main » : aide aux travaux, transport chez le médecin, aide ponctuelle pour les courses, garde ponctuelle des petits-enfants,....
- ✦ aide régulière à domicile : aide à la toilette, au repas, préparation des médicaments, ménage, gestion administrative,....
- ✦ aide financière : régulière ou occasionnelle.

Les seniors sont effectivement aujourd'hui plus créateurs de richesses que générateurs de coût. Les seniors actuels appartiennent à la première génération du baby-boom dite « dorée ». Ce contexte a été particulièrement propice à une accumulation abondante de patrimoine. Les seniors représentent un véritable levier de croissance pour notre économie et notre développement, ils sont créateurs de richesse : cela est défini comme la silver économie. Ils ont aujourd'hui des revenus identiques aux actifs. Ils possèdent une grande partie du patrimoine financier et une grande majorité d'entre eux est propriétaire de biens immobiliers. Ils deviennent également « tendance » : de plus en plus de marques font appel à des mannequins seniors.

LA SILVER ÉCONOMIE

La silver économie est l'économie au service des seniors L'enjeu est crucial : il s'agit de permettre et d'encourager les innovations qui vont nous accompagner dans notre avancée en âge et faire reculer la perte d'autonomie.

Silver = argent = cheveux gris.

Tous ces marchés sont déjà en train de s'adapter ou de se décliner sur des segments liés au vieillissement de la population et au bien vieillir.

De nombreux secteurs sont concernés par la silver économie et peuvent proposer des produits adaptés aux plus âgés, notamment :

- ✦ la santé : soins à domicile, médecine à distance, nutrition, objets de santé connectés... ;
- ✦ la sécurité et l'autonomie : téléassistance, détecteurs... ;
- ✦ l'habitat : logements adaptés, domotique... ;
- ✦ les services : services à la personne, aide-ménagère, prévoyance... ;

¹ <https://www.jeuxaider.gouv.fr/engagement/actualite/engagement-associatif-des-seniors-une-source-doptimisme/>

- ❖ les loisirs : tourisme, sport, jeux... ;
- ❖ la communication : téléphones mobiles, tablettes, Internet... ;
- ❖ les transports : aides à la mobilité, transports adaptés...

II. À QUEL ÂGE EST-ON VIEUX ?

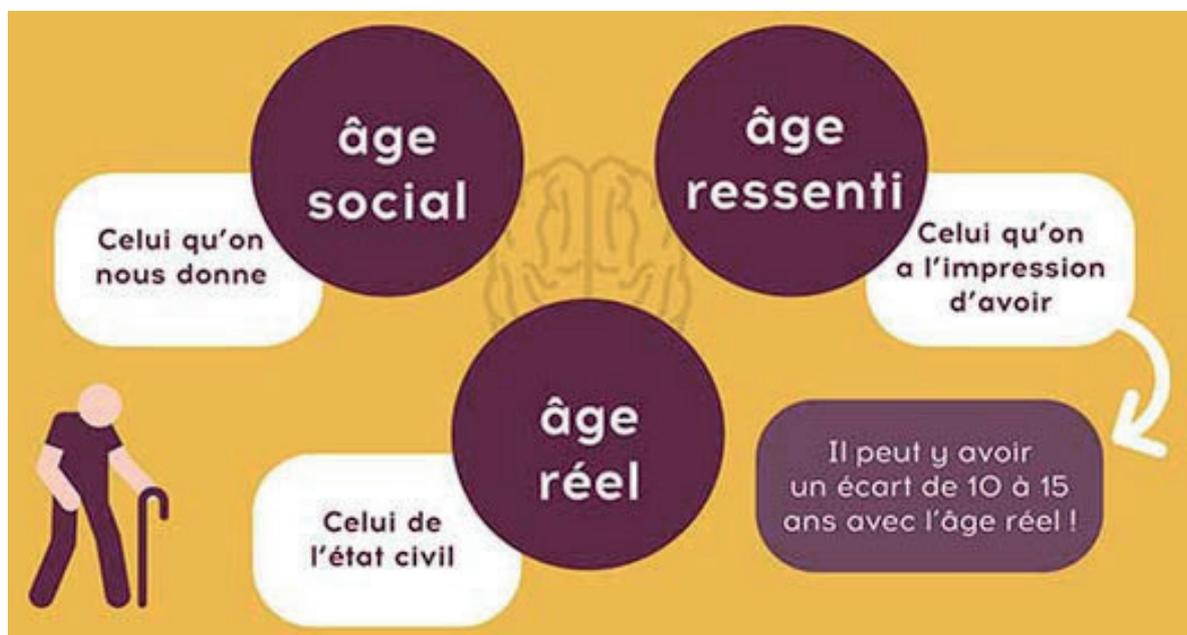
On l'a vu ; le concept de vieillesse est relatif et peut varier en fonction de nombreux facteurs tels que la culture, le pays dans lequel on vit, le contexte social, les normes et les valeurs.

La perception de l'âge de la vieillesse est également différente selon l'âge de la personne qu'on interroge sur cette question. Les adultes français considèrent que nous sommes vieux en moyenne vers 69 ans alors que les enfants considèrent que nous sommes vieux en moyenne à partir de 46 ans.

Il y a plusieurs appréciations de l'âge : celui de sa carte d'identité, celui que l'on ressent avoir, et celui que la société vous donne. Avec l'augmentation de l'espérance de vie en bonne santé, le décalage entre l'âge que la société vous donne et celui que l'on a dans sa tête s'accroît.

ON IDENTIFIE DONC PLUSIEURS NOTIONS D'ÂGE :

- celui de l'état civil,
- celui que nous avons l'impression d'avoir,
- l'âge correspondant à une catégorie sociale, par exemple la carte avantage sénior pour la SNCF à partir de 60 ans.



Infographie des Petits Frères des Pauvres

La perception de l'âge est donc subjective, mais il est répertorié que nous nous estimons plus jeunes de 10 ans que notre âge biologique.

Interrogés sur leur propre sentiment d'appartenance à la catégorie des séniors, nos aînés ont tendance à s'y voir de plus en plus tard :

- ✦ 39% des 61-65 ans se sentent appartenir à la catégorie des séniors concernés.
- ✦ 64% des séniors se sentent appartenir à la catégorie des 66-70 ans,
- ✦ 73% des 71-75 ans se sentent appartenir à cette catégorie.

III. FAIRE FACE À SON PROPRE VIEILLISSEMENT

A. LE VIEILLISSEMENT NORMAL

Le corps humain vieillit de la naissance jusqu'à la mort, mais dans les faits certaines personnes ressentent les effets du vieillissement prématurément et d'autres plus tardivement.

Le vieillissement normal est un processus physiologique normal que subit tout organisme vivant au cours de sa vie. Un vieillissement normal est un vieillissement avec des atteintes considérées comme physiologiques, liées à l'âge mais sans pathologie bien définie. La notion de vieillissement réfère à un processus complexe, lent et progressif, qui implique divers facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

Le vieillissement normal frappe tout le monde, même si c'est plus ou moins tard et de façon plus ou moins marquée. Contrairement au vieillissement accompagné de maladies qui ne frappe pas tout le monde.

- ✦ **Le vieillissement n'est donc pas :**
 - Une question d'âge : on peut être encore très en forme à plus de 80 ans.
 - Le même pour tous.
 - Synonyme de maladies : le vieillissement normal est différent du vieillissement avec des maladies.
- ✦ **Le vieillissement normal est :**
 - Une action du temps sur la personne : physique, psychique, affective, spirituelle.
 - Ce n'est pas un déclin.
 - C'est une modification d'état.
- ✦ **Parmi les signes du vieillissement normal, on notera :**
 - Les cheveux blancs, les rides, la presbytie, la diminution de la mobilité (force musculaire et endurance), la baisse de l'audition ;
 - La diminution des capacités cognitives, la ménopause et l'andropause.
- ✦ **Certaines maladies surviennent plus fréquemment avec l'âge :**
 - Cataracte, ostéoporose, arthrose et arthrite, incontinence ;

- Alzheimer, maladies cardio-vasculaires, maladie pulmonaire obstructive chronique, chutes fréquentes et perte d'équilibre.

[Le module 2 des Ateliers Vitalité « Ma santé, agir quand il est temps » détaille les informations sur la santé]

Le vieillissement avec des maladies ne doit pas être la seule représentation de la vieillesse. Chacun vieillit, différemment, et le vieillissement est un phénomène normal qui touche tous les êtres vivants. C'est une erreur de ne définir un groupe de personnes que sur le seul critère de l'âge. C'est une expérience intégrant des stades antérieurs (enfance, adolescence, âge adulte). Comme pour chaque phase du cycle de vie, cela implique une nécessité d'adaptation.

La majorité des personnes âgées ne développe pas de maladies en vieillissant. Les comportements et les décisions que l'on prend peuvent agir sur la qualité du vieillissement et peuvent avoir un effet protecteur ou augmenter les risques de développer des maladies.

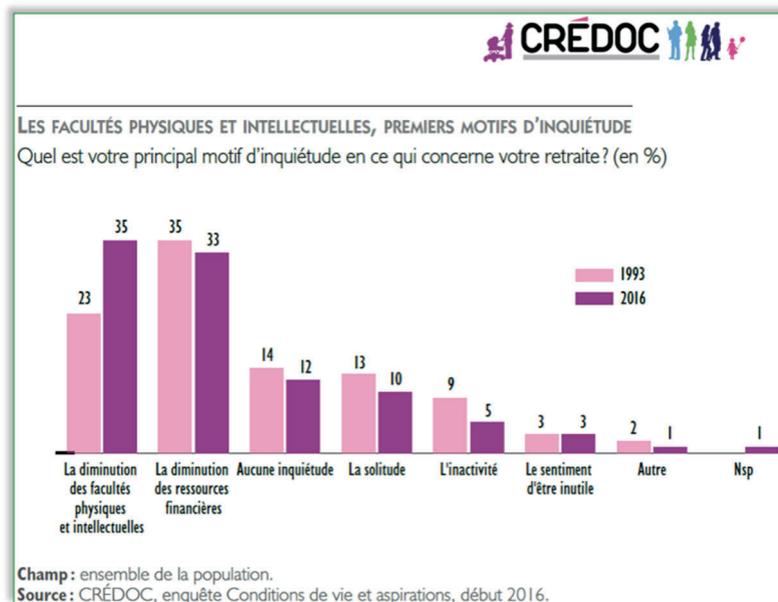
✦ **Idées reçues et réalités :**

IDÉES REÇUES	RÉALITÉS
Être vieux, c'est être malade, dépendant et sénile. Les seniors sont en bonne santé en général.	Les seniors sont en bonne santé en général.
Les gènes contrôlent la vie et influent majoritairement sur le bon ou mauvais vieillissement.	Les comportements et les habitudes de vie ont un impact plus important que la génétique. 30% des facteurs ayant une influence sur le vieillissement sont liés à l'hérédité et 70% aux comportements et aux habitudes de vie. D'où l'importance d'adopter les bons réflexes.
Après un certain âge, on ne peut plus apprendre.	Il est possible d'apprendre à tout âge. Même si le vieillissement cérébral peut ralentir l'acquisition de nouvelles connaissances, l'expérience et le vécu sont une aide à l'apprentissage.
Être vieux signifie ne plus diriger sa vie, ni être productif, mais être une charge.	Le vieillissement réussi (sans incapacité) progresse encore en France.
Il est trop tard pour agir.	La prévention et les changements de comportements sont efficaces même au grand âge.

LE VIEILLISSEMENT

- ❖ **C'est un état d'esprit positif ou négatif.** Sortir, faire des projets, être actif permet de bien vieillir.
- ❖ **Le vieillissement est très différent d'une personne à l'autre,** certains n'ont pas la chance de vieillir ! On vit aujourd'hui en meilleure santé plus longtemps.
- ❖ **Cela dépend beaucoup des comportements :** l'hygiène de vie et la prévention ont une grande influence sur le vieillissement.
- ❖ **Cela fait peur : oui ou non :** Mais on peut être acteur de son « bien vieillir »

■ B. LES APPRÉHENSIONS



❖ Quelques suggestions :

- Consulter régulièrement, faire les dépistages, avoir une hygiène de vie favorable à la santé, ...
- Conserver ou développer une vie sociale, rester en contact avec sa famille, faire partie d'associations, voyager, ...
- Se stimuler : lire, marcher, faire ses courses sans liste, ...
- Anticiper les difficultés éventuelles en aménageant son logement, ...
- Prendre soin de soi, de son corps, pratiquer des activités physiques ou sportives.
- Choisir un quartier ou une ville qui dispose de solutions alternatives, choisir une voiture avec des équipements de confort.
- Faire le point avec son banquier, son notaire, s'informer des aides disponibles, ...
- Autres, ...

❖ Quelques anecdotes :

- En espagnol, retraite se dit « jubilación ».
- Le plus vieux participant au marathon de Toronto est un homme de 100 ans qui a fini l'épreuve en 2011 en un peu plus de 8h.

- Tout au long de notre vie, nous préservons la capacité de nous souvenir d'événements passés emmagasinés dans notre cerveau.
- Les gens heureux sont plus susceptibles de faire des choix de vie plus sains, que ce soit dans leur alimentation, leur exercice physique ou leurs habitudes de sommeil.

SELON DRS JOHN W. ROWE ET ROBERT L. KAHN :

✚ « 3 modes évolutifs du vieillissement :

- le vieillissement accompagné de maladies ;
- le vieillissement habituel accompagné d'une usure normale pour l'âge de certaines fonctions, sans maladies définies ;
- le vieillissement réussi qui présente une absence ou une usure minimale des fonctions.

Ce dernier mode concerne jusqu'à 1/3 des personnes et cette aptitude peut s'acquérir à tout âge ».

POUR EN SAVOIR PLUS

- ✚ **Site internet « Pour bien vieillir » : Les caisses de retraite et Santé publique France vous aident à bien vivre votre âge.**

Pourbienvieillir.fr

- ✚ **Site internet de l'Organisation Mondiale de la Santé : la décennie pour le vieillissement en bonne santé (2021-2030).**

[Décennie pour le vieillissement en bonne santé \(2021-2030\) \(who.int\)](http://Decennie.pour.le.vieillissement.en.bonne.sante.(2021-2030).(who.int))

- ✚ **Site internet « Santé publique France » : bien vieillir.**

[Bien vieillir - Santé publique France \(santepubliquefrance.fr\)](http://Bien.vieillir.-Santé.publique.France.(santepubliquefrance.fr))

- ✚ **Site internet « Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques » : les seniors en France, portrait social**

[Seniors – France, portrait social | Insee](http://Seniors.-France,portrait.social|Insee)

- ✚ **Site internet « Ministère des Solidarités et des Familles » : agir pour les aidants.**

[Agir pour les aidants | Ministère des Solidarités et des Familles \(solidarites.gouv.fr\)](http://Agir.pour.les.aidants|Ministère.des.Solidarités.et.des.Familles.(solidarites.gouv.fr))

- ✚ **Site internet « France Bénévolat » : tout sur le bénévolat en France.**

[France Bénévolat, du cœur à l'action - France Bénévolat \(francebenevolat.org\)](http://France.Bénévolat,du.cœur.à.l'action.-France.Bénévolat.(francebenevolat.org))

- ✚ **Portail internet « Je veux aider » : devenir bénévole.**

<https://www.jeveuxaider.gouv.fr/>



L'essentiel & plus encore