



**LONGÉVITÉ,  
OUVRONS LES POSSIBLES  
EN SOI**



# QUESTION 1



## EN SOI, LA LONGÉVITÉ COMME UN PROJET DE VIE : QUEL CHOIX POUR CHACUNE ET CHACUN ?

### De quoi parle-t-on ?

Le 20<sup>e</sup> siècle a été marqué par de profondes transformations des modes de vie, avec le passage d'une société agricole et rurale à une société industrielle et urbaine. Il y a eu une croissance économique sans précédent. La métamorphose du travail et de la famille, la transformation des rapports aux institutions (État, École, Religion, Syndicats, etc.) ont questionné tous les âges de la vie et les rapports entre générations. Dans ce mouvement, la question du vieillissement est restée un peu à part voire reléguée... maintenue dans une vision surannée. Avec l'allongement de la durée de la vie et la transition démographique qui en découle, le 21<sup>e</sup> siècle permet de porter **un nouvel éclairage sur cette tranche de vie**.

- En 2016, l'espérance de vie à la naissance atteint 85,3 ans pour les femmes et 79,3 ans pour les hommes. Selon une étude de la DREES, en 2016, **l'espérance de vie en bonne santé**, c'est-à-dire le nombre d'années qu'une personne peut compter vivre sans souffrir d'incapacité dans les gestes de la vie quotidienne, s'élève en France à 64,1 ans pour les femmes et à 62,7 ans pour les hommes. Elle est stable depuis dix ans. Parallèlement, l'espérance de vie en bonne santé à 65 ans, qui s'établit à 10,5 ans pour les femmes et 9,4 ans pour les hommes, a augmenté au cours de cette période, traduisant un recul de l'âge d'entrée en incapacité pour les personnes ayant atteint 65 ans.
- Selon Serge Guérin<sup>01</sup>, l'allongement de la vie implique **pour chacun d'être plus attentif à soi afin que les années gagnées riment le plus possible avec bonne santé, bonne forme, bien-être**. La prise de conscience de cette longévité accrue devrait progressivement s'accompagner d'une attention plus grande à son mode de vie, à sa nutrition, à sa santé, etc. La progression de la consommation d'aliments répondant aux normes dites "bio" (+ 20 % au premier semestre 2016 sur 2015) peut se lire à cette aune. Il en est de même pour l'augmentation des pratiques sportives et des activités physiques adaptées et douces. D'ailleurs pour 64 % des plus 55 ans, "bien vieillir, c'est avant tout vieillir en bonne santé"<sup>02</sup>. Mais, si la notion du bien vieillir repose sur une dynamique individuelle, elle suppose aussi d'inventer une société de la longévité solidaire et intergénérationnelle, qui s'appuie sur la prévention et l'accompagnement. La longévité est une chance, comme souligne le Professeur Gilles Berrut<sup>03</sup>.
- **Les interventions publiques ont alors pour mission d'intervenir tout au long du parcours de vie**, en vue d'entretenir les capacités et les ressources matérielles et immatérielles de chacune et chacun. Elles visent à garantir les marges d'autonomie, les possibilités et les choix des individus selon les étapes de leur vie. Le rôle de l'action publique ne consiste donc plus seulement à indemniser le risque, mais aussi à doter l'individu d'un ensemble de ressources susceptibles de le mettre en capacité d'agir sur son existence et son environnement en préservant sa marge de choix et en luttant contre les inégalités (Evers et Guillemard, 2013)<sup>04</sup>, de la naissance à la mort.

“  
La pensée de la seconde  
vie sait désormais que  
son temps est compté,  
en même temps qu'elle  
ne se met plus  
sous la pression  
de réussir.  
”

François Jullien,  
Une seconde vie,  
Biblio Essai,  
Grasset, 2017

01 Serge Guerin, Op cit.

02 IFOP, "Organiser son temps et ses activités pour bien vieillir", Attitudes Prévention, Septembre 2016.

03 Gilles Berrut, Op cit.

04 Jean-Philippe Viriot-Durandal, Op cit.



## QUESTION 1

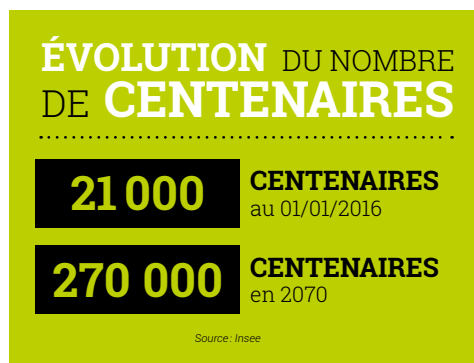
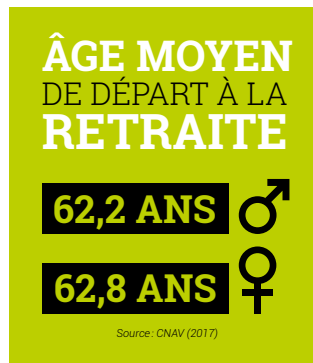
En soi,  
la longévité comme  
un projet de vie :  
quel choix  
pour chacune  
et chacun ?

- La notion de *care* (qui signifie "soin" en anglais), autrement appelé éthique de la sollicitude, prend alors tout son sens. Le domaine des activités correspondant au *care* n'est évidemment pas nouveau. Cependant, la notion de *care*<sup>05</sup> invite à une réflexion sur le rôle et la place de la sollicitude et du soin dans la société, et d'abord dans sa vie : sollicitude que j'offre, celle dont je bénéficie, soins apportés, soins reçus ; celles et ceux dont je prends soin, celles et ceux qui prennent soin de moi, etc.

La visée du *care* pourrait être de favoriser les relations - "avec et pour autrui, dans des institutions justes" pour reprendre la définition de l'éthique selon Ricoeur<sup>06</sup>. Cette nouvelle formulation de liens d'interdépendance entre les individus invite alors à une nouvelle manière de penser l'organisation de la société.

- Enfin, l'allongement de la durée de la vie amène également d'autres réflexions visant à améliorer les capacités humaines. Si depuis 1900, la durée de vie de l'espèce humaine augmente de 3 mois chaque année (tous les jours nous gagnons en moyenne 6 heures d'espérance de vie) ; notre longévité stagne aux alentours de 120 ans malgré les siècles qui passent. Les transhumanistes visent à utiliser la science pour améliorer l'être humain, et en particulier repousser les limites de la mort. Le vieillissement deviendrait alors une maladie curable à durée illimitée, autrement dit, on pourrait envisager une fin de vie sans maladie, ni déclin...

## Quelques chiffres



<sup>05</sup> Carol Gilligan, Sandra Laugier et Patricia Paperman, "Le care, éthique féminine ou éthique féministe ?", Multitudes, vol 2, no37-38, 2009. Carol Gilligan s'appuie sur les travaux de Lawrence Kohlberg qui place au coeur de sa recherche l'impact concret de nos choix et actions en alliant attention, soin, responsabilité, prévenance, entraide... avec un zoom spécifique sur le rôle des femmes.

<sup>06</sup> Agata Zielinski; "L'éthique du care. Une nouvelle façon de prendre soin", Études, vol. tome 413, n°12, 2010, p. 631- 641.



## Pour mieux en parler

### Zoom : les baby-boomers vieilliront-ils différemment ?

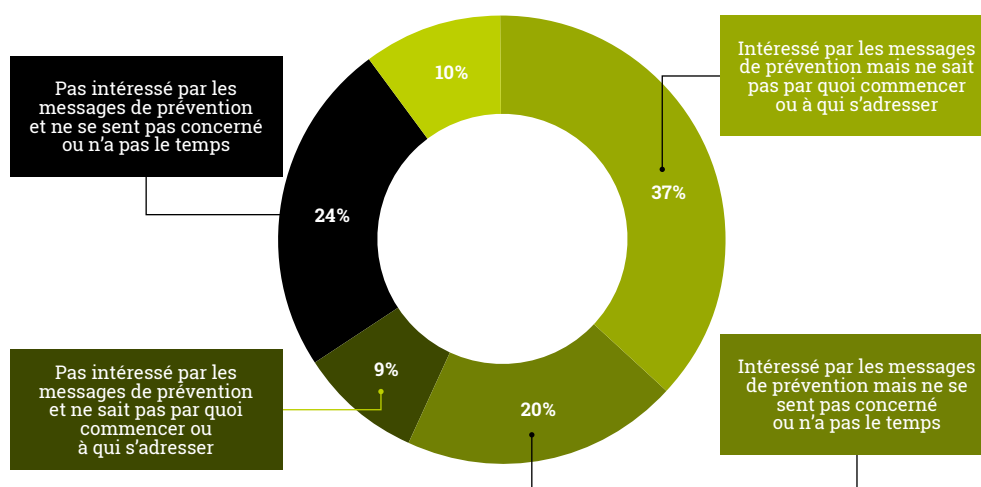
De nombreux auteurs se penchent sur la génération des baby-boomers (1945-1973). Elle a revendiqué la quête de liberté individuelle, elle a baigné dans la pop-culture, elle a réinventé le concept de jeunesse. Cette génération, qui arrive aujourd'hui à l'âge de la retraite, sera différente des générations précédentes. Elle a réclamé et obtenu d'importants changements sociétaux du 20<sup>e</sup> siècle, elle tracera sans doute une nouvelle manière d'envisager sa vieillesse.

Les premiers baby-boomers ont connu la croissance de l'après-guerre, la révolution industrielle, l'entrée de la France dans la modernité et la mondialisation. Ils ont peu connu le chômage, ont découvert l'évasion et les voyages, l'apparition des hypermarchés, et profité d'une société de l'abondance en étant peu concernés par le défi de la transition écologique et numérique. Toutefois, ceux nés dans la seconde tranche de la période du baby-boom ont subi les impacts du premier choc pétrolier et la désindustrialisation.

Les baby-boomers donnent également une plus grande importance à l'amour et au couple. Ils divorcent plus que leurs parents. Les femmes, ayant mené une carrière professionnelle en même temps qu'elles ont créé un foyer, sont alors plus libres et indépendantes (économiquement, affectivement, spirituellement, etc.).

Aujourd'hui, engagés socialement, au cœur des solidarités familiales (génération pivot) et plutôt à l'aise avec les nouvelles technologies ; ils consomment, produisent et prennent le virage de la société collaborative avec une réelle prise de conscience sur la nécessité de se soucier de l'environnement.

### Près de 4 seniors sur 10 sont intéressés par la prévention mais ne savent pas par quoi commencer ni à qui s'adresser



SOURCE / CREDOC, enquête conditions de vie et aspirations, 2016.

Par ailleurs, les bas revenus et les moins diplômés sont ceux qui comptent en leur sein une plus forte proportion de personnes à la fois intéressées par des messages de prévention mais ne sachant pas où trouver l'information.

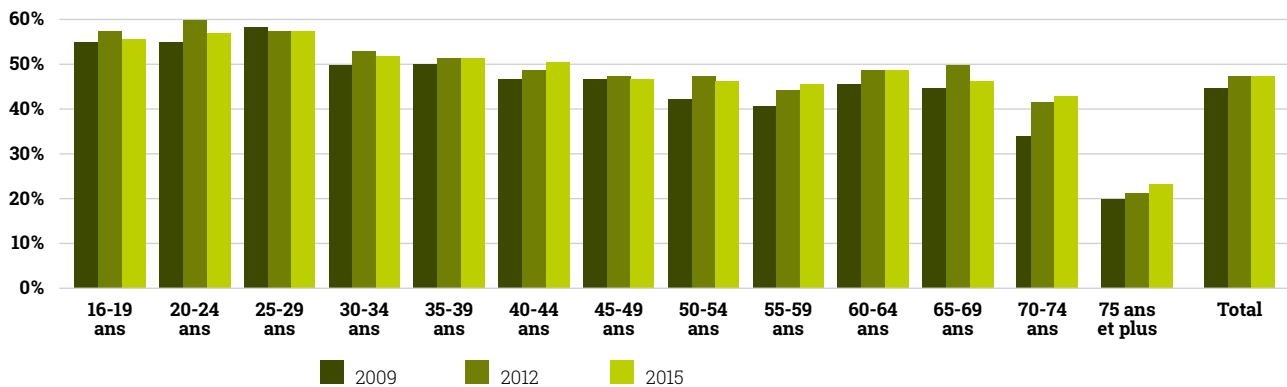


## Vu d'ailleurs

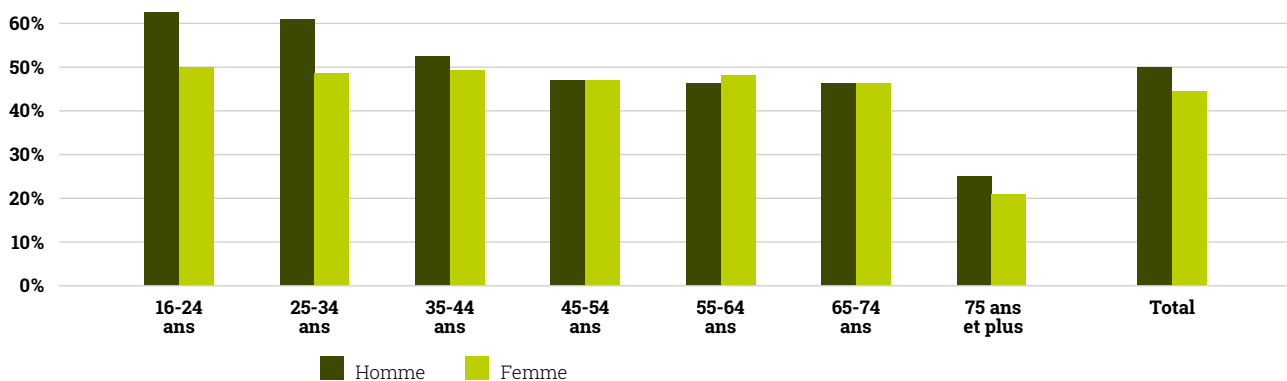
Dès les années 1960, les pays nordiques ont développé une logique volontariste d'adaptation de la société au vieillissement avec un important effort sur la prévention. Adaptabilité et pragmatisme guident l'ensemble des actions, avec une large marge décisionnelle laissée aux instances locales. Dans ces pays froids, souvent enneigés, les déplacements sont réduits et l'accent est mis sur les services de proximité. Par ailleurs, les établissements pour personnes âgées sont mutualisés et pensés comme des lieux de vie, potentiellement ouverts à tous. Et ce, tant dans une logique de rationalisation de la dépense publique que parce qu'il s'agit de sociétés où la confiance et la responsabilisation des individus au regard de la communauté sont très présents. On cultive beaucoup l'intergénérationnel, tant dans la vie active qu'après. Par ailleurs, l'organisation des soins en réseau (acteurs de la santé, du social, familles, politiques, etc.) permet de traiter les gens plus vite et mieux. Avec, à la clé, une innovation plus aisée, en matière d'habitat comme de soins (expérimentation de solutions plus douces, sans médicaments)<sup>07</sup>.

## Des seniors de plus en plus sportifs

### Évolution de la pratique sportive selon l'âge en 2009, 2012 et 2015



### Taux de pratique sportive selon le sexe en 2015



SOURCE / [http://www.injep.fr/sites/default/files/documents/ias15\\_pratiques\\_sportives.pdf](http://www.injep.fr/sites/default/files/documents/ias15_pratiques_sportives.pdf) p.2

On observe une augmentation importante de la pratique sportive des plus de 60 ans. Cette croissance est particulièrement marquée pour les 70-74 ans, 4 individus sur 10 déclarent pratiquer une activité sportive en 2015. D'autre part, la pratique sportive s'est féminisée pour les 55-74 ans.

<sup>07</sup> Cf. Serge Guérin Op cit.



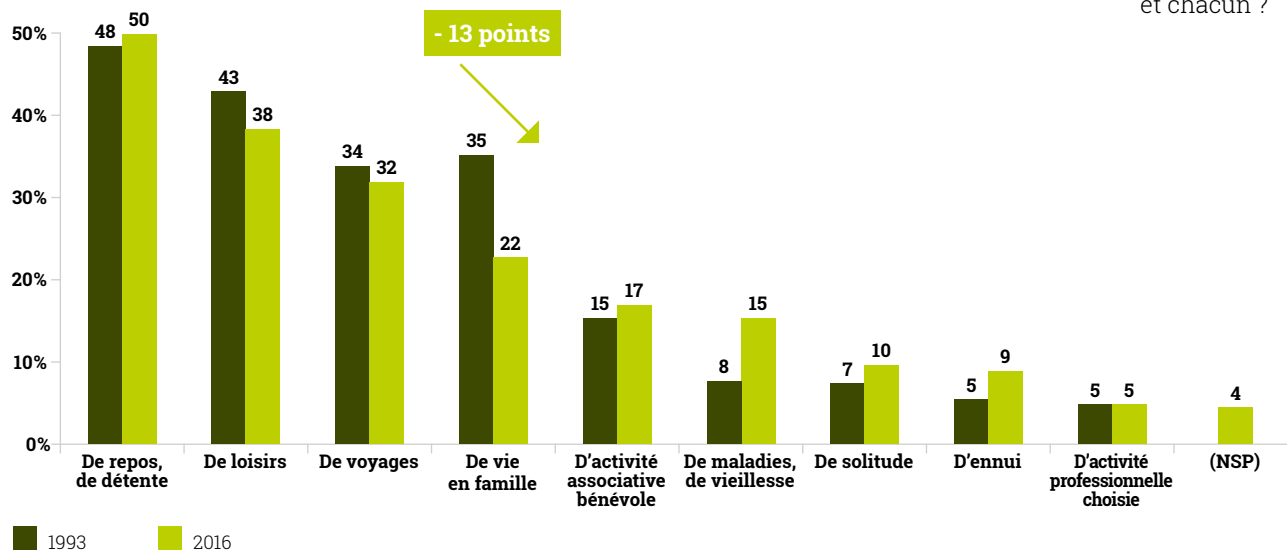
## QUESTION 1

**En soi,**  
la longévité comme  
un projet de vie :  
quel choix  
pour chacune  
et chacun ?

## Et de nouvelles aspirations

### Vous voyez votre retraite plutôt comme une période de...

Évolution 1993 - 2016 du cumul des deux réponses / Champ : ensemble de la population



SOURCE / [www.credoc.fr/pdf/Rapp/R334.pdf](http://www.credoc.fr/pdf/Rapp/R334.pdf) (schéma p.9)

La retraite est plutôt vue comme une période de repos, de détente, de loisirs et de voyages, et moins associée à la vie de famille qu'avant, mais qu'il est important de préparer et d'anticiper au niveau de la gestion du budget pour une majorité des retraités (78 % des 60 ans et plus). Toutefois, la maladie, la solitude restent des éléments d'inquiétude, qui sont de plus en plus présents.



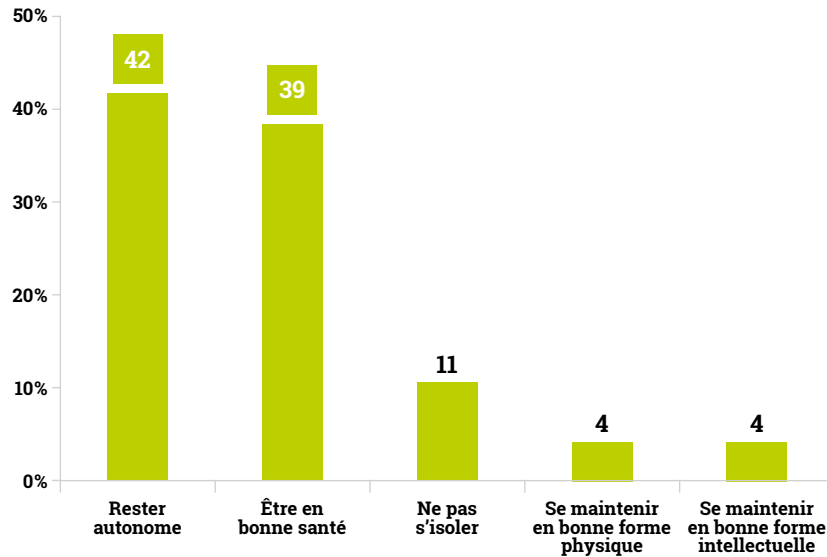
## QUESTION 1

En soi, la longévité comme un projet de vie : quel choix pour chacune et chacun ?

## D'autres facteurs essentiels favorisant le bien-être

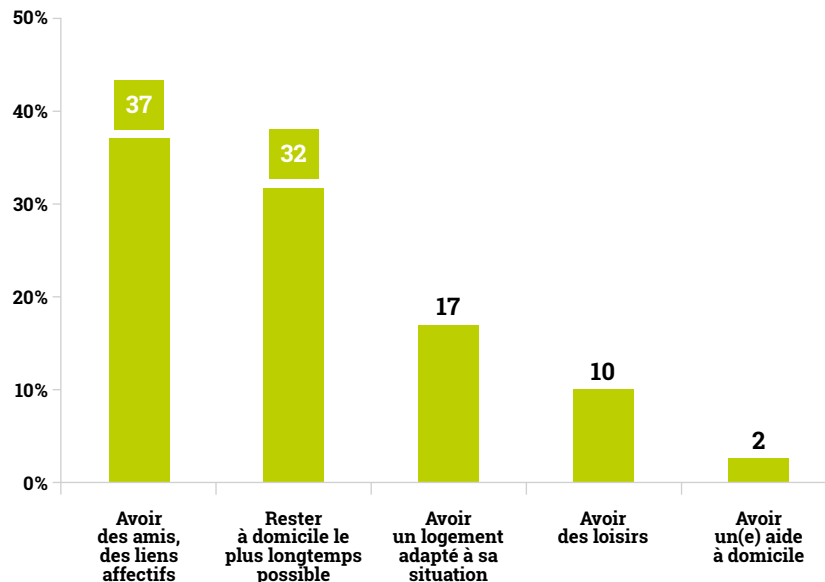
### Pour vous, "bien vieillir", c'est avant tout :

Champ : ensemble de la population



### Et pour, "bien vieillir", il faut avant tout :

Champ : ensemble de la population



SOURCE / CREDOC, enquête conditions de vie et aspirations, début 2016.

Les liens sociaux tout comme le maintien à domicile semblent être essentiels pour le bien être de la personne âgée.



## QUESTION 1

—  
**En soi,**  
la longévité comme  
un projet de vie :  
quel choix  
pour chacune  
et chacun ?

## Parlons-en

Penser la longévité comme projet de vie, c'est aussi s'interroger sur :

- Quelles transitions des **modes de vie** au quotidien (alimentation, santé, les pratiques de "l'être", etc.) ?
- Quels **leviers** pour une longévité souhaitée (prévention, anticipation, etc.) ?
- Un **projet de longévité**, ça se prépare à **quel âge** ; seul-e ou à plusieurs ?
- Statut de non-productif : quelle **valeur de "l'être"** pour la société, son entourage ?
- Quelle société de longévité **solidaire et intergénérationnelle** veut-on ?
- Y a-t-il une **limite-éthique** à la longévité (transhumanisme, réalité augmentée, intelligence artificielle, régénération cellulaire, etc.) ?
- Fin de vie en **bonne santé** ? Le vieillissement : une **maladie curable** ?

## Pour aller plus loin

- **Serge Guérin**, "Silver Génération. 10 idées reçues à combattre à propos des seniors", Michalon Édition, 2015.
- **L'atelier** (by BNP Paribas group), "Aubrey de Grey, le scientifique qui croit en l'immortalité.", février 2017.  
[generationcare.fr/aubrey-de-grey-le-scientifique-qui-croit-en-limmortalite](http://generationcare.fr/aubrey-de-grey-le-scientifique-qui-croit-en-limmortalite)
- **Pascal Picq**, Le nouvel âge de l'humanité. Les défis du transhumanisme expliqués à une lycéenne, Allary éditions, 2018.
- **Gilles Berrut**, "Les papys qui font boom", Édition Solar, 2018.
- **Coopérative funéraire** à Nantes.  
[www.cooperative-funeraire.coop](http://www.cooperative-funeraire.coop)