

THOMAS KIRKWOOD

Doyen en charge des sujets de longévité et directeur du projet “Changing Age” à l’université de Newcastle

Ce dont je vais parler, c’est de la longévité, plus exactement, du vieillissement, et je voudrais avancer l’hypothèse que rien ne va plus changer l’expérience de vie humaine sur cette planète au 21^e siècle que ce qui se produit à l’heure actuelle dans les changements de la structure de l’âge et l’espérance de vie. Les défis de la gouvernance mondiale sont immenses et à l’heure actuelle, la situation est que les gouvernements sont impuissants pour gérer l’augmentation de l’espérance de vie. J’avance des affirmations radicales et j’espère pouvoir vous les justifier.

Un point important qu’il faut clarifier dès le départ, c’est que le vieillissement de la population est un phénomène mondial, pas simplement un problème de pays développés. En 1990, j’ai été très surpris de voir dans un petit poste frontière entre le Burkina Faso et le Ghana une affiche du Ministère de la Santé Ghanéen qui déclarait « Jeune aujourd’hui, vieux demain, prenez soin des ancêtres ». Non seulement je me trouvais dans une des zones les plus pauvres du Ghana, où la mortalité infantile était encore de plus de 25% dans les cinq premières années de vie, mais dans une région d’Afrique sub-saharienne où le respect traditionnel pour les ancêtres fait partie de l’essence de la société, donc il était évident que cette affiche était un signe de changement.

Je veux évoquer certains des mythes et fausses idées les plus répandus à propos du vieillissement et je commencerai par une autre affirmation radicale : la plus grande partie de ce que nous pensons savoir sur le vieillissement est faux. Le vieillissement est un phénomène qui nous est à tous profondément familier mais il y a une vieille expression qui dit « la familiarité engendre le mépris » et ce mépris est peut-être un des facteurs de notre échec généralisé à regarder en face les vérités sur le vieillissement.

La plupart des gens pensent que nous sommes programmés pour vieillir et mourir. Ils croient qu’il y a une programmation génétique du vieillissement et de la mort qui est nécessaire à la fois pour prévenir la surpopulation mondiale et assurer la succession des générations. Mais c’est faux.

La plupart des gens croient que la vieillesse est inévitablement une période de pauvre qualité de vie et je vais vous présenter des preuves qui vont remettre en cause cette affirmation.

La plupart des gens croient que le vieillissement de la population est responsable de l’augmentation des dépenses de santé dans le monde. Cela aussi est faux.

De nombreuses personnes croient que le vieillissement de la population est la première cause de l’augmentation de la population mondiale ; une fois encore, c’est faux.

La plupart des gens croient que les personnes âgées sont un poids économique insupportable pour les sociétés contemporaines. Malheureusement, cela pourrait s’avérer si nous faisons les mauvais choix, mais si la gouvernance mondiale réalise ce qui doit être fait, pourquoi devrait-il en être ainsi ?

La rapidité des changements récents est frappante. Si nous observons l’évolution du schéma de survie tout au long de la vie sur seulement un siècle, entre 1900 et 2000, en utilisant comme exemple les données du Registre Général d’Angleterre et du Pays de Galles, nous pouvons voir à quel point les choses ont changé de façon radicale. Alors que la survie au-delà de 65 ans pour ceux nés en 1900 était statistiquement peu probable, il y a de nos jours une très forte probabilité que cela arrive. La société humaine n’a connu que très peu de mutations aussi rapides, et les conséquences sont énormes.

Ces données démographiques nous aident à comprendre ce qui est également devenu clair pour la recherche scientifique sur le vieillissement : que le vieillissement de la population n’est pas et ne peut pas être programmé génétiquement. La nature ne peut faire évoluer un programme pour une partie de la vie qui n’est pas habituellement



observée ; ceci s'applique aux humains et aux animaux sauvages. Dans l'environnement sauvage, les souris survivent rarement au-delà de la première année ; la durée de vie la plus longue n'excède probablement pas 18 mois, mais si vous prenez une souris comme animal domestique, vous pouvez la garder en vie jusqu'à trois ans. Cela signifie que ce qui se produit pendant la phase de vieillissement est une chose que la nature n'a jamais prévu, et c'est un point très important à comprendre. Le vieillissement intervient par la dégradation moléculaire aléatoire qui se produit en permanence pendant que nous vivons. Si nous pouvions l'entendre, la dégradation qui se produit en ce moment même sur nos corps serait proprement terrifiante. A chaque seconde, l'ADN présent dans nos cellules est attaqué dix millions de millions de fois par ce qu'on appelle les radicaux libres. Réfléchissez à cela : chaque seconde, dix millions de millions de frappes se produisent dans votre corps. S'il n'y avait aucune réparation suite à ces frappes, vous ne survivriez pas longtemps ! La raison de votre survie pendant de nombreuses années, c'est que vous possédez des armées de systèmes de réparation qui travaillent dur pour réparer les dégâts à mesure qu'ils se produisent, mais même ces réparations ne sont pas parfaites. Une part des dégâts qui se produisent dans votre corps est irrémédiable. C'est un processus extrêmement dynamique et c'est là processus de vieillissement ; c'est cela que nous, qui travaillons dans la science du vieillissement, devons comprendre.

L'autre chose que nous devons observer, c'est la démographie. Un graphique publié dans *Science* en 2002 par deux éminents démographes historiques dévoile une histoire surprenante. Chaque point de donnée montre, pour l'année concernée, l'espérance de vie dans le pays qui affiche la plus grande longévité au monde. L'identité du lauréat a changé : d'abord Scandinavie puis Australie et Nouvelle Zélande, elle s'est promenée un peu partout dans le monde, et pour les 20 dernières années, c'est le Japon. Je me dois d'ajouter que Monaco est en fait le pays avec la plus longue espérance de vie au monde de nos jours, mais c'est un pays si petit qu'il n'est pas pris en compte dans ces tableaux.

Quand on observe un tel graphique, ce qui est le plus frappant c'est la progression linéaire sur les deux derniers siècles de l'espérance de vie dans le monde. C'est un changement de fond progressif ; parce que le graphique ne montre que les premiers du classement, il ne montre pas les à-coups provoqués par les guerres mondiales ou les pandémies, comme l'épidémie de grippe de 1919. Si on regardait les pays un par un, leur trajectoire montrerait des chutes correspondant aux périodes de guerre ou d'épidémie, mais la tendance mondiale sous-jacente va vers le haut.

On peut également étudier, et c'est très important, les prévisions des Nations Unies faites en 1980. Malgré l'augmentation constante de l'espérance de vie sur 200 ans, les Nations Unies ont prédit (et avec elles d'autres agences de prédiction) que cette augmentation allait bientôt s'arrêter. La raison en était que, jusqu'à ce moment-là, un seul facteur était responsable de l'augmentation de l'espérance de vie, c'était que nous prévenions les décès aux stades précoces et intermédiaires de la vie. Tout le monde était sûr que le processus de vieillissement était quelque chose de déterminé, qui ne changerait pas. En 1980, dans les pays à forts revenus, nous avons réduit le taux de mortalité au cours des âges jeunes et moyens dans une telle mesure que, si on avait empêché toutes les décès avant 50 ans, l'augmentation de l'espérance de vie aurait été minime.

Cependant, les statistiques montrent bien que l'humanité n'a pas suivi les prévisions des Nations Unies ! Contrairement aux attentes, un nouveau facteur d'augmentation de la longévité est apparu. Ce nouveau facteur, c'est la chute du taux de mortalité des personnes très âgées. Dans les pays à forts revenus, les taux de mortalités des gens âgés de 80 ans et plus sont inférieurs de plus de la moitié à ce qu'ils étaient il y a seulement 50 ans, et rien n'indique que cette tendance va s'arrêter.

C'est bien la non-réalisation inattendue des prédictions antérieures qui a pris au dépourvu les gouvernements du monde entier. En fait, on trouve de nombreuses preuves que même les faits les plus basiques sont moins pris en compte qu'ils ne devraient l'être. Et, de façon surprenante, les réactions face à cette augmentation sont négatives. Il y a quelques années, le gros titre d'un journal anglais était « La mauvaise nouvelle, c'est que nous vivons de plus en plus longtemps ». Il est étrange que ce qui est sans doute le plus grand progrès de l'humanité – le doublement de l'espérance de vie humaine moyenne en moins de deux siècles – soit si souvent décrit comme un désastre en puissance, « le tsunami gris » ou « la bombe à retardement » du changement démographique.

L'image que nous avons de la nature du processus de vieillissement est partielle. C'est un processus bien plus flexible que ce que nous pensions. Le vieillissement n'est pas seulement déterminé par des facteurs intrinsèques et il y a de

nombreux éléments dans la façon dont nous vivons notre vie qui ont une influence sur le processus d'accumulation des dégâts moléculaires. Ainsi, nous savons que le stress, les environnements hostiles et une mauvaise alimentation accélèrent les dégâts moléculaires qui entraînent le processus de vieillissement. A l'inverse, un mode de vie sain et une alimentation saine favorisent les mécanismes de protection du corps.

Dans tous les pays il y a une nette différence dans l'espérance de vie entre les habitants les plus riches et les plus pauvres, et il y a également une forte gradation sociale pour l'espérance de vie en bonne santé – le temps qu'il faut pour développer une maladie mortelle. Réduire les inégalités dans l'espérance de vie en bonne santé représente un énorme défi pour les gouvernements. C'est important en particulier quand on s'intéresse aux nécessaires changements à opérer dans l'âge de départ à la retraite qui est un autre domaine où les gouvernements échouent. Nous avons observé une augmentation de l'espérance de vie de deux ans et demie par décennie sur un siècle, période pendant laquelle aucun gouvernement n'a même pensé à parler du problème délicat de l'âge de la retraite. A présent nous devons le faire dans la précipitation, et c'est très difficile.

Pour nous qui sommes ici, qui bénéficions de bonnes conditions de vie et de santé, une plus grande espérance de vie est une opportunité de profiter de nombreuses années supplémentaires d'une vie agréable et saine. Cependant, pour ceux qui sont en bas de l'échelle sociale, le recul de l'âge de départ à la retraite les emmène bien au-delà de l'âge où ils sont susceptibles de développer la première maladie grave. Cela entraîne un risque sérieux de perpétuer à une profonde injustice sociale.

L'absence d'information constitue un autre défi majeur. En 2001, la BBC m'a demandé de faire la conférence annuelle des Reith Lectures qui s'intéressent aux problèmes de premier plan pour les sociétés. J'ai parlé du vieillissement (www.bbc.co.uk/radio4/reith2001). 2001 était une année de recensement au Royaume-Uni. Plusieurs de mes auditeurs m'ont écrit pour signaler que la première page du formulaire de recensement demandait si le répondant avait plus de 75 ans. Si la réponse était oui, les instructions étaient d'aller à la dernière page, signer le formulaire et le renvoyer sans l'avoir complété. Ceci montre que le gouvernement britannique de l'époque, et je suis sûr qu'il n'était pas le seul, considérait difficile ou inapproprié d'obtenir des informations sur les personnes de 75 ans et plus. De la même façon, le sondage sur les attentes en termes de santé conduit en Ecosse excluait les personnes de plus de 75 ans. Mais comment peut-on établir une politique raisonnée sur les attentes en matière de santé au 21^e siècle si on exclue les personnes âgées du recueil de données ?

En 2006, avec des collègues de l'Université de Newcastle, j'ai démarré l'étude Newcastle 85+ pour tenter de récolter des informations détaillées sur les personnes très âgées. C'est encore à ce jour l'étude la plus large au monde détaillant la vie des personnes de 85 ans et plus. On a procédé à des évaluations de santé très complètes, avec des visites des participants sur leur lieu de vie habituel, trois visites de 90 minutes, comprenant analyses de sang, examens médicaux, revue des dossiers médicaux etc. Entre autres données, pour chaque individu de cette étude, nous pouvions découvrir s'ils avaient (ou pas) chacune des 18 maladies liées à l'âge. Chaque participant a reçu un chiffre, un nombre de maladies, qui pouvait aller de 0 à 18, et voici les statistiques obtenues.

Nous avons trouvé que pas une personne parmi notre échantillon de 1000 ne présentait à l'âge de 85 ans aucun problème lié à la vieillesse. En fait, les trois-quarts d'entre eux avaient au moins quatre maladies liées à l'âge. La conclusion, c'est que la multimorbidité constitue une norme, et pourtant tous les services de santé du monde entier sont conçus pour gérer une maladie à la fois. Je fréquente un fantastique cabinet médical, le meilleur que j'ai jamais fréquenté, mais je taquine toujours les médecins car ils ont une affiche sur la porte qui dit « Rappelez-vous que quand vous venez voir le docteur, il ne faut amener qu'un seul problème à la fois ». De nombreux services de santé fonctionnent de cette manière, pour traiter un seul problème à la fois. Mais peut-être devrions-nous considérer qu'il s'agit d'un âgisme fondamental, car on ne peut offrir une médecine efficace aux personnes âgées si on n'ajuste pas la configuration des services de santé pour prendre en compte correctement la multimorbidité.

Cependant, ce qui était aussi très intéressant, c'est que quand nous avons demandé à ces gens d'auto-évaluer leur santé, 78% l'ont estimée bonne, très bonne ou excellente. Cela contredit l'image des personnes de 85 ans ou très âgées qui nécessairement ne sont que des paquets de maladie et de misère. Nombre d'entre eux sont très dynamiques ; certains avaient démarré une entreprise au cours des cinq années précédentes et beaucoup étaient complètement indépendants. 20% étaient capables de gérer toutes les activités du quotidien.

Ce n'est malheureusement pas une exagération que de dire que la recherche médicale échoue à répondre de façon satisfaisante aux défis liés au vieillissement. L'âge est le premier facteur de risque pour peut-être 90% des problèmes médicaux qui réclament de l'attention dans les zones les plus riches du monde à l'heure actuelle. Dans le monde on trouve de nombreux instituts de recherche sur le cancer. L'âge est le principal facteur de risque dans la grande majorité des cancers et il y a de nombreux liens importants entre vieillissement et cancer. Mais combien de ces instituts ont des équipes dédiées à l'impact de l'âge sur le cancer ? La réponse est très peu, et c'est la même chose pour les maladies cardiaques et autres problèmes où l'âge est un facteur.

Nous devons donc repenser notre recherche médicale afin qu'elle puisse nous fournir des réponses, et ce qui est intéressant, c'est qu'en découvrant les solutions pour une maladie, nous découvrirons également des pistes pour résoudre d'autres maladies liées à l'âge, donc le gain sera énorme. Je prédis que d'ici 20 à 30 ans le monde aura profondément modifié sa façon de conduire des recherches sur ces maladies, et les gens chargés d'écrire l'histoire de la première moitié du 21^e siècle se demanderont pourquoi ça a pris autant de temps.

Le dernier point que je voudrais aborder brièvement, et qui une fois de plus est d'une importance primordiale en termes de gouvernance, concerne certains travaux auxquels j'ai été associé pour le Bureau Gouvernemental de la Santé du Royaume Uni il y a cinq ans. Ces travaux s'intéressaient au problème du « capital mental » à travers la vie. Le capital mental était défini dans ce projet comme la totalité des ressources cognitives et émotionnelles d'un individu. Nous avons observé la trajectoire des individus tout au long de leur vie en termes de capital mental et de bien-être, et l'analyse était basée sur des examens scientifiques complets.

Ce qui est ressorti le plus de ces travaux était qu'il y a d'énormes ressources de capital mental chez les personnes âgées qui, de la façon dont le monde est configuré à l'heure actuelle, sont purement et simplement gâchées. Elles sont gâchées car les politiques ne savent pas à quel point il est important que ce capital mental reste lié à la société. Il peut être extrêmement productif. La reconnaissance de la valeur du capital mental des personnes âgées est bénéfique pour eux et pour l'économie. On a des preuves que les personnes âgées peuvent utiliser leur capital mental pour lancer des entreprises à succès ; les entreprises fondées par des personnes d'âge mûr ont en moyenne une croissance plus rapide et subissent moins de faillites que les entreprises fondées par des personnes entre vingt et quarante ans. De ce fait, ce capital mental est une importante ressource économique qui n'est pas du tout utilisée à l'heure actuelle.

Il ya de fortes barrières au développement de politiques positives pour les populations vieillissantes. Le rejet : les gens n'aiment pas penser au vieillissement. L'ignorance : ils n'y prêtent pas attention et tombent dans le fatalisme. L'âgisme est insidieux, il existe un biais de jeunisme. Les gens disent que nous devons investir dans les jeunes et le futur ; bien sûr qu'il faut investir dans les jeunes, et même les personnes âgées disent qu'il ne faut rien faire pour elles-mêmes mais plutôt pour leurs enfants et petits-enfants. A cela je leur réponds que leurs enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants vont certainement tous devenir très vieux, et s'ils peuvent apporter leur expérience pour résoudre les problèmes existants des personnes âgées dans notre société aujourd'hui, c'est l'une des meilleures contributions qu'ils peuvent faire pour le futur de leurs petits-enfants, car ils créent ainsi une meilleure voie vers la vieillesse que celle dont ils ont bénéficiée.

L'un des problèmes et défis les plus importants à l'heure actuelle dans le monde, c'est que nous nous sommes complètement coupés des problèmes liés à la mort et à la fin de vie. Si l'on regarde 100 ans en arrière, la plupart des gens mourraient jeunes, et ils décédaient de façon simple par une cause dominante. De nos jours, la plupart des gens finissent leur vie avec de nombreuses maladies, souvent compliquées par la fragilité physique et la confusion mentale. Les transitions sont une composante commune à tous les stades tardifs de la vie et elles sont trop souvent mal gérées car non préparées.

Ainsi, le message global que je veux faire passer ici, qui s'applique aux gouvernements et aux individus, c'est que nous devons être préparés et flexibles. En ce qui concerne les prévisions démographiques, les prévisionnistes se sont trompés de façon spectaculaire dans les années 80 et 90. Ces mêmes prévisionnistes, s'étant tellement trompés alors dans un sens, pourraient bien se tromper dans l'autre sens à présent. La vérité, en ce qui concerne le futur, c'est que nous ne savons pas. Ce que nous devons faire, afin développer les structures nécessaires à la gouvernance des peuples dans un 21^e siècle incertain au sujet de la longévité, c'est intégrer la flexibilité dans la façon dont nous nous préparons à ce siècle.

Le vieillissement de la population est souvent pointé du doigt comme la cause principale de l'augmentation des dépenses de santé. Ce n'est pas totalement faux, car la plus grande part des dépenses de santé intervient lors du décès. La plupart des gens qui meurent aujourd'hui sont des personnes âgées, donc tous les coûts sont visibles chez les personnes âgées. La cause principale de l'augmentation des dépenses de santé, c'est simplement que la médecine devient de plus en plus sophistiquée d'un point de vue technologique, et donc plus chère.

Le vieillissement de la population est également pointé du doigt comme la cause de la surpopulation mondiale. De la même façon, ce n'est pas strictement vrai ; les pays qui ont la plus grande espérance de vie ont en général réduit leur taux de natalité pour passer sous le taux de remplacement. En fait, c'est notre succès à assurer la survie des enfants qui est la cause principale de l'augmentation de la population. Dans les pays qui sont en transition vers des profils démographiques plus âgés, il est donc important d'accélérer les ajustements de planification familiale qui ont eu lieu dans la plupart des populations une fois que les parents se sont habitués à l'idée que leur enfant va survivre.

Enfin, l'idée que le vieillissement de la population crée nécessairement un fardeau économique insupportable ne résiste pas à une étude objective des faits. Mais il va certainement falloir que les gouvernements fassent preuve d'innovation pour éviter de potentiels problèmes.

Ainsi, nous avons des données considérables qui remettent en question nos idées actuelles pour offrir une gouvernance inclusive à l'échelle mondiale, à des populations présentant une diversité d'âge bien plus grande qu'auparavant.