



MON BILLET HEBDOMADAIRE (N° 15)

VIEILLIR : L'ÂGE, C'EST DANS LA TÊTE ?

*Selon l'Insee, 21 % de la population française a plus de 65 ans. Un sondage Ipsos de Mars 2019 révèle que les français estiment que nous sommes « **vieux** » à partir de **69 ans** mais, dans le monde de l'entreprise, c'est à partir de **45 ans** que nous sommes considérés « séniors ».*

*Il existerait 3 notions d'âge : **l'âge réel** (celui de l'Etat Civil), **l'âge social** (celui que l'on nous donne) et **l'âge ressenti** (celui que nous avons l'impression d'avoir qui diffère selon notre humeur ou notre état de santé du moment). Plusieurs recherches montrent qu'il existe un écart de 10 à 15 ans entre l'âge ressenti et l'âge réel, c'est ainsi que nous avons l'habitude d'entendre « **l'âge, c'est dans la tête** ».*

Les personnes âgées sont considérées comme étant « fragiles » mais l'âge moyen d'entrée dans une maison de retraite est de 85 ans.

*En France, 2 millions de personnes âgées de plus de 60 ans sont isolées de leur famille et de leurs amis. 530.000 sont dans **un isolement extrême** et ne rencontrent quasiment jamais d'autres personnes (Etude des Petits Frères des Pauvres).*

La pension moyenne d'un retraité s'élève à 1.382 euros nets, l'écart de pension entre les hommes et les femmes est, en moyenne, de 41 % (chiffres Drees 2020) ; plus d'1 million de nos aînés vivent sous le seuil de la pauvreté, cette précarité est un facteur aggravant de l'isolement. Autant dire que vieillir devient, pour beaucoup, un problème. Mais, En France, des aides sont mises en place :

- *des hébergements alternatifs aux maisons de retraite dont le coût reste trop élevé (colocation / résidences autonomie / pensions de famille ...)*
- *l'APA (l'allocation Personnalisée d'Autonomie. La dépense publique consacrée à l'autonomie a été estimée en 2010 à 5,3 Millions d'Euros.*
- *Des aides à la Mobilité ou des aides à l'aménagement intérieur*
- *Le plan canicule est activé dès lors que Météo France alerte, etc...*

Il reste encore beaucoup à faire pour améliorer cette dernière étape de la vie. Cependant, rien ne remplacera le respect et l'amour que l'on peut apporter à nos anciens. Il est impératif de changer notre regard. Prendre soin de nos aîeux par des petites attentions du quotidien, leur parler doucement, prendre du temps avec eux, auprès d'eux, leur procurera le bonheur permettant d'apaiser leurs maux.

« Savoir souffrir, vieillir, mourir, c'est savoir vivre » (Henri-Frédéric Amiel)

Avec vous,

Françoise AMPOULANGE