



**9ème Rencontre de Nazareth – 23 juin 2015**

## « Le corps vieillissant »

### Compte-rendu

Cette rencontre avait pour thème « Le corps vieillissant », en prenant en compte à la fois les aspects physiques, psychologiques et sociaux du vieillissement, mais aussi et surtout les réponses possibles au souci de chacun de « bien vieillir ».

Une soixantaine de participants étaient venus pour réfléchir et échanger sur ce thème qui nous concerne tous.

Les intervenants étaient :

- ✚ **Claire BEURAIN**, géronto-psychologue
- ✚ **Alice GAUSSERES**, psychomotricienne
- ✚ **Philippe JAUBERTIE**, kinésithérapeute
- ✚ **Dr Rémi ARCHAMBAULT**, médecin coordonnateur à Nazareth.

L'échange était animé par **Claire Mounoury**, Directrice de Nazareth.

### Qu'est-ce que le vieillissement ?

Après une présentation rapide de chacun des intervenants, Claire Mounoury a posé une première question, la question en fait que tout le monde se pose : « A quel âge devient-on vieux ? », autrement dit : « Y a-t-il un âge pour vieillir ? »

Difficile d'y répondre directement (60 ans ? Plus ? Moins ?) ! Le Dr Archambault préfère commencer par caractériser le vieillissement physique. La liste est impressionnante : modifications externes (les os vieillissent, on se tasse, la peau perd son élasticité, etc.), les sens s'émeussent (la vue, le goût, l'odorat aussi...), et les organes internes ne sont pas en reste (le muscle du cœur est moins souple, les artères durcissent, l'œsophage, l'estomac, les poumons qui brassent moins d'air et apportent moins d'oxygène... En fait,

tout cela est « intriqué », sans parler des organes d'élimination (foie, reins) qui... éliminent moins.

Claire Mounoury insiste : toute cette évolution commence à partir de quand ?

Philippe Jaubertie aborde la question sous l'angle scientifique, et c'est tout aussi impressionnant ! Notre corps compte 60 000 milliards de cellules, dont 100 milliards pour notre cerveau. 200 milliards se perdent et se renouvellent chaque jour. Dans ces cellules, les mitochondries produisent l'énergie dont notre corps a besoin, mais ce processus produit aussi des « radicaux libres » qui entraînent des dommages à notre organisme (un peu comme la rouille sur le métal) : c'est l'oxydation qui, en s'attaquant aux tissus et aux cellules de notre organisme, accélère ainsi le vieillissement.

Finalement, la réponse à la question sera qu'on prend de l'âge dès la naissance et qu'à partir de 20 ans, on décline...

Alice Gaussères lie le physique et le psychologique, dans la mesure où à partir de 20 ans il faut faire face à des « rappels quotidiens » qu'il faut assumer : jusqu'à 20 ans on était dans l'élargissement des capacités, mais ensuite, progressivement, on doit constater des manques, des limites nouvelles. C'est cela le vieillissement.

Mais il y a différentes manières de vieillir : Claire Beaurain évoque la résonance psychique de ce fait du vieillissement. Victor Hugo disait avec humour que le privilège de la vieillesse, c'est avoir son âge mais aussi tous les âges ! Pour elle, le vieillissement demande une perpétuelle adaptation, et l'important c'est d'avoir à chaque âge du désir, l'envie de faire, et de relancer sans cesse « la machine à désirer ».

Enfin, Philippe Jaubertie donne quelques conseils pour « bien soigner » quelques organes avec lesquels nous devons vieillir, et bien vieillir : les yeux, les dents, le pied (à surtout bien chausser !)

### **Quel regard portons-nous sur la vieillesse ?**

Comment nous voyons-nous vieillir ? La suite de l'échange porte sur le regard que nous portons sur nous-même. Alice Gaussères développe deux notions : celle du schéma corporel (la conscience que chacun se fait de son corps et de ses capacités motrices, ce qui lui sert de repère dans l'espace), et l'image du corps (l'idée que nous avons de nous, de notre personnalité, l'image que nous pensons renvoyer aux autres).

Le vieillissement désorganise à la fois le schéma corporel et l'image du corps. Il faut donc les restructurer tous les jours. Le corps change, l'image change, il faut s'adapter faute de quoi des décalages se créent entre la réalité et l'idée que nous avons de nous-même.

Le regard des autres, le regard « social », est quant à lui influencé par la culture ambiante. Force est de constater que le regard de la société sur la vieillesse, dans notre culture occidentale, n'est pas amène. Le « jeunisme », la publicité envahissante sur le « rester jeune », l'« anti-âge », tout cela renvoie l'idée que les vieux sont un poids, ou

bien une opportunité économique, un marché. On est loin du respect qu'ont d'autres cultures pour leurs anciens.

Il faut donc renvoyer une image positive de la vieillesse afin de modifier le regard des autres et permettre à chacun de gagner en estime de soi pour mieux vieillir. L'échange qui suit porte sur la manière d'y parvenir, par exemple en s'adaptant au rythme des personnes âgées, en comprenant mieux ce qu'elles ressentent, mais aussi ce qu'elles apportent. Claire Mounoury donne l'image de l'arbre qui donne de l'ombre « à condition de vouloir prendre le temps de s'y arrêter, de venir chercher cette quiétude en prenant le temps... »

Et pour ceux qui vieillissent (nous tous !), Claire Beaurain rappelle que pour renvoyer une image positive il faut trouver l'équilibre entre les pertes et les gains, entreprendre un long travail d'acceptation des « deuils successifs », éviter à tous prix le déni que l'on constate chez tant de personnes vieillissantes et qui ne l'acceptent pas.

### **Alors peut-on « bien vieillir » ?**

Claire Mounoury introduit la dernière partie de la rencontre par la question « peut-on lutter contre le vieillissement ? ». La réponse des intervenants est unanime : « Non ! »

Le vieillissement de notre corps est inéluctable et le Dr Archambault rappelle que nous ne sommes pas égaux devant ce vieillissement : le sexe, l'hérédité, le milieu social, la pénibilité du travail, l'habitat, l'hygiène, l'accès aux soins, la prévention, etc. sont autant de facteurs impactant l'espérance de vie et accélérant ou retardant le vieillissement.

L'échange porte alors sur quelques clés pour « bien vieillir » : le lien social, notamment (Philippe Jaubertie rappelle que Valéry disait qu' « un homme seul, une femme seule est toujours en mauvaise compagnie » !). Bien vieillir c'est aussi savoir transmettre (son histoire, son savoir, son savoir-faire...) en étant conscient d'avoir « un coup d'avance sur les jeunes » !

La spiritualité entre dans l'art du bien vieillir, en tant qu'espace de liberté et de communion avec la réalité, naturelle ou transcendante.

Tout cela vaut pour chacun. Mais d'un autre côté, nous pouvons aider les autres à bien vivre la vieillesse, par le regard que nous portons sur eux, par l'empathie (qui peut s'exprimer de bien des manières, notamment dans le geste au moins autant que par la parole).

Enfin, et la rencontre se terminera sur ce thème, il y a tout le travail qu'un établissement comme Nazareth peut faire pour accompagner le vieillissement et faire en sorte que chacun s'épanouisse et y vive le mieux possible chaque étape de sa vie. A côté de la dynamique de la vie sociale, beaucoup d'activités sont proposées qui vont dans ce sens : gym douce, massages, chant, stimulation cognitive, cuisine, jardin, décoration, travail manuel, sans oublier la « Grousothérapie » pratiquée par Grousse, le lapin de la maison,

maître en « empathie corporelle », « parole non verbale » et « corps à corps », pour le plus grand plaisir des résidents.

Mais c'est la vidéo réalisée par Alice Gaussères à la demande des résidents et présentée à la fin de la rencontre sur les séances de tai-chi-chuan, qui résumera le mieux tout ce que nous aurons entendu pendant cette soirée. Chacun y verra la démonstration éloquente de ce qu'il est possible de faire à tous âges - à condition de garder l'envie ! – tai-chi-chuan, mais aussi de escrime ! puisque Nazareth est maintenant l'EHPAD où se forment, au niveau national, les maîtres d'arme pour proposer une escrime adaptée aux personnes âgées.

Après quelques questions de l'auditoire, resté très attentif tout au long de ces deux heures passionnantes, tous se sont retrouvés autour du buffet préparé et offert par notre restaurateur, la société Ansamble.