

Vivre bien, plus longtemps, selon ses propres choix

Une série d'articles de Swiss Life rédigés par The Economist Intelligence Unit

La révolution de la longévité

- **L'espérance de vie** à la naissance est plus élevée que jamais dans les pays développés. Elle a doublé par rapport au niveau auquel elle a stagné pendant des siècles jusqu'au début du XIXe siècle.
- Depuis plus de 150 ans, elle **augmente** en moyenne de 2,5 ans toutes les décennies dans les pays riches. La Suisse, la France, l'Allemagne et l'Autriche sont clairement concernées par cette évolution.
- Jusque dans les années 1970, l'augmentation de l'espérance de vie était due à la diminution du nombre de morts prématurées. Depuis, elle s'explique principalement par **la baisse de la mortalité** parmi les personnes de plus de 65 ans. En effet, un nombre croissant de personnes deviennent octogénaires, nonagénaires ou même centenaires.
- Si la vieillesse peut évidemment entraîner un certain nombre de maladies chroniques, la plupart des gens sont toutefois à même de **vivre cette période de manière autonome**.
- Ainsi, les sociétés sont désormais confrontées à ce qui constitue à la fois **une opportunité et un défi** : aider les individus à profiter des avantages de ce temps supplémentaire.

Les niveaux actuels de longévité sont sans précédent», affirme le professeur James Vaupel, fondateur et directeur de l'Institut Max-Planck de démographie, situé à Rostock, en Allemagne. «Jamais l'homme n'a vécu aussi longtemps que de nos jours.»

La longévité actuelle représente le plus étonnant chapitre dans l'histoire de l'augmentation de la durée de vie, entamée il y a presque deux cents ans. Un moyen de mieux comprendre ce processus est d'étudier la durée de vie moyenne des femmes – qui ont toujours eu l'espérance de vie la plus élevée – dans le pays ayant la plus grande espérance de vie moyenne.

La tendance historique

De nombreux documents historiques et traces archéologiques indiquent que la durée de vie humaine est restée comprise entre 25 et 35 ans pendant des millénaires, et ce dans le monde entier. Vers les années 1840, ce chiffre avait légèrement augmenté dans certaines régions d'Europe pour atteindre 45 ans. Mais depuis cette époque, l'espérance de vie des femmes augmente d'environ 2,5 ans chaque décennie, et ce «de manière étonnamment constante», selon les mots du professeur Vaupel. Ainsi, de nos jours, la femme japonaise moyenne peut espérer vivre 87 ans. L'espérance de vie des hommes a décrit la même courbe, mais avec un léger retard.

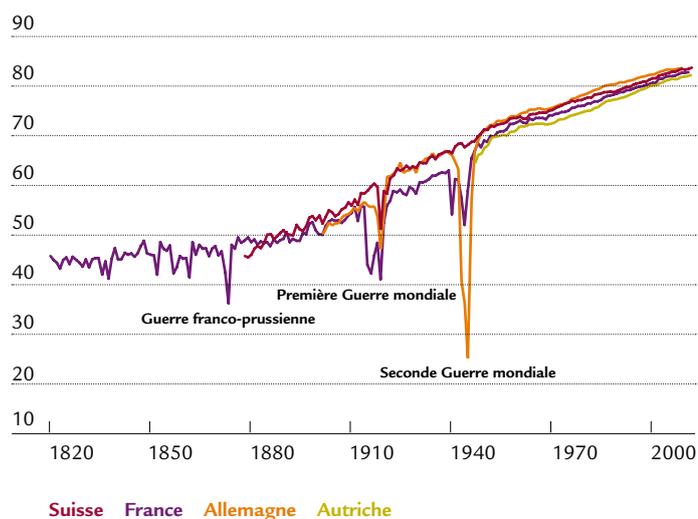
Le phénomène est moins évident dans certains pays comme la Suisse, la France, l'Allemagne et l'Autriche. En effet, les processus n'ayant pas démarré simultanément et ayant été entrecoupés de guerres, d'épidémies et même d'occasionnelles pauses, il n'existe pas de linéarité aussi parfaite. Néanmoins, la courbe de chacun de ces quatre pays dénote clairement une tendance à la hausse.

Si l'espérance de vie augmente à vitesse constante, c'est en raison de facteurs qui ont évolué avec le temps. Il en a résulté une série de changements, dont certains se sont chevauchés. Ces changements se sont majoritairement produits dans le même ordre dans chacun des pays industrialisés.

La victoire sur la mortalité infantile

Jusqu'au XXe siècle, la première année de vie était celle qui enregistrait le taux de mortalité le plus élevé. En France, il a fallu attendre les années 1920 pour voir la mortalité annuelle des enfants de moins d'un an descendre sous la barre des 10%. Ce chiffre, quoiqu'impressionnant, représentait déjà une amélioration spectaculaire par rapport aux décennies précédentes. Les progrès dans les domaines de la santé publique et de l'alimentation et dans l'efficacité des soins médicaux à la fin du XIXe siècle et au cours d'une bonne partie du XXe siècle ont permis d'éliminer en grande partie la mortalité infantile dans les pays développés.

L'espérance de vie à la naissance :



Et les progrès dans ce domaine se poursuivent. Ainsi, de nos jours, en Suisse, en France, en Allemagne et en Autriche, moins d'un enfant sur 250 meurt avant son premier anniversaire. Dans les années 1950, la mortalité infantile avait tant reculé dans le monde développé qu'il ne restait guère de marge pour augmenter encore l'espérance de vie par ce biais.

De fait, si la durée de vie moyenne a continué à grimper, c'est avant tout dans la population des adultes en âge de travailler. Ce processus, touchant surtout les personnes âgées de 40 à 65 ans, a démarré avant la Seconde Guerre mondiale et est ensuite devenu le principal facteur en cause dans l'augmentation de l'espérance de vie après le

« L'augmentation
de l'espérance de
vie est due à la
baisse de la mortalité
chez les personnes
de plus de 65 ans »



Professeur James Vaupel, fondateur et directeur
de l'Institut Max-Planck de démographie, Rostock,
Allemagne.

recul et la stabilisation de la mortalité infantile. Le graphique ci-dessous représente le taux de survie en fonction de l'âge atteint, pour un groupe fictif de 100 000 Français nés à différentes époques. L'allongement horizontal de ces courbes s'explique tout d'abord par le recul de la mortalité infantile, puis par l'augmentation de la durée de vie à l'âge mûr et enfin par celle de la longévité.

Rien de nouveau sous le soleil

Malgré des tendances clairement positives dans la majorité des pays développés, jusque dans les années 1980, l'augmentation de l'espérance de vie n'était pas exceptionnelle. Grâce à la diminution du nombre de décès prématurés, un nombre croissant de gens vivait certes jusqu'à un âge plus avancé, mais qu'une petite part de la population atteignait déjà par le passé. La durée de vie maximale, quant à elle, ne semblait pas évoluer significativement, dans la mesure où le nombre de centenaires restait stable.

Traditionnellement, démographes et biologistes croyaient en l'existence d'une limite d'âge théorique que le corps humain ne pouvait dépasser. On pensait que l'espérance de vie moyenne allait se stabiliser lorsque la médecine permettrait à une part croissante de la population ayant vécu assez sainement de s'approcher, voire d'atteindre cette limite. Par la suite, la grande majorité des gens décéderait assez rapidement de par

100

Le professeur Vaupel estime que la majorité des personnes nées aujourd'hui dans les pays développés vivront jusqu'à 100 ans

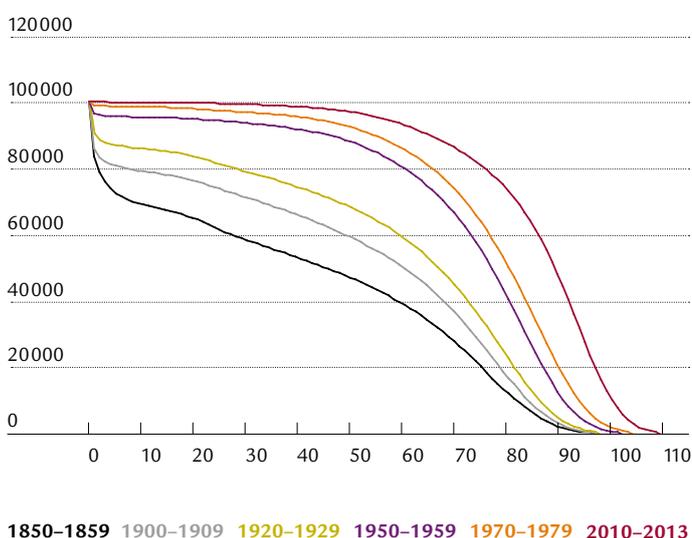
les limites biologiques du corps humain. «Voilà en résumé ce que tout le monde pensait jusqu'en l'an 2000 environ», explique Jean-Marie Robine, directeur de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), à Paris.

La révolution de la longévité

Puis les pays développés ont connu ce que les démographes appellent «la révolution de la longévité», balayant des siècles de consensus académique. Selon le professeur Vaupel, «depuis les années 1970, l'augmentation de l'espérance de vie est due à la baisse de la mortalité chez les personnes de plus de 65 ans», bien que le phénomène n'ait pas été immédiatement identifié par les démographes. Il en précise deux raisons : d'une part, les gens atteignaient cet âge en meilleure santé que par le passé, d'autre part, la médecine et la santé publique avaient fait des progrès dans la lutte contre certaines maladies susceptibles de toucher cette tranche d'âge, comme les maladies cardiovasculaires et le cancer.

La dernière étape de cette augmentation de la durée de vie a généré deux changements statistiques totalement inattendus. Tout d'abord, l'âge modal au décès, c'est-à-dire l'âge auquel la mortalité est la plus élevée, n'a cessé de grimper. La Suisse en constitue un bon exemple: exception faite de la mortalité infantile, l'âge modal au décès est passé de 75 ans en 1926 à 80 ans en 1970. À ce stade, le processus demeurait en cohérence avec la théorie selon laquelle un nombre croissant de personnes atteindraient un âge limite fictif. En revanche, depuis 1970, l'espérance de vie a connu une crois-

Courbes de groupes survivants pour un échantillon théorique de 100 000 personnes en France



sance régulière de plus de deux ans par décennie, pour atteindre 89 ans aujourd'hui. En parallèle, l'âge maximum que seules quelques rares personnes pouvaient espérer atteindre a également augmenté. Dans un certain nombre de pays européens, tels que la Suisse, la France, l'Allemagne et l'Autriche, « depuis 50 ans, le nombre de centenaires double toutes les décennies », affirme le professeur Robine. Le professeur Vaupel, quant à lui, estime que la majorité des personnes nées aujourd'hui dans les pays développés vivront jusqu'à 100 ans.

À l'aube d'un quatrième âge

Selon le professeur Robine, les dernières évolutions de la longévité ont chamboulé des hypothèses statistiques acceptées depuis de nombreuses années. Il ajoute que ces évolutions constituent une véritable révolution, car elles « remettent en cause tous nos systèmes conceptuels ». Ainsi, la vie a toujours été divisée en trois périodes : l'enfance et la jeunesse, jusqu'à 20 ans environ ; la phase adulte actif, jusqu'à l'âge de 65 ans ; et enfin la vieillesse. Pendant des décennies, ce système a semblé fonctionner, en dépit de l'augmentation de la durée de vie moyenne, dans la mesure où la majorité des gens continuaient de mourir septuagénaires. Mais pour le professeur Robine, « aujourd'hui, ce modèle ne fonctionne plus. De nos jours, quatre générations peuvent cohabiter au sein d'une même famille, et un « quatrième âge » apparaît au sein de la société désormais composée des jeunes, des adultes actifs, des seniors et des seniors âgés ». Il s'agit là d'une nouvelle étape de la vie que les générations précédentes ont rarement connue.

75

D'après le professeur Vaupel, « 75, c'est le nouveau 65.

Les personnes âgées de 75 ans ont le même niveau de santé que celles qui avaient 65 ans il y a cinquante ans. »

Mais ces années supplémentaires sont-elles vécues en bonne santé, ou bien ne s'agit-il que d'une fin de vie difficile, caractérisée par la maladie ? Il pourrait bien s'agir là d'une fausse dichotomie. Si on définit la santé comme la simple absence de maladies, ces dernières décennies ne sont effectivement pas vécues en bonne santé. En effet, selon les statistiques de l'UE, bien que les chiffres varient, 80% des personnes âgées de plus de 65 ans souffrent d'au moins une maladie chronique.

Maladie ou santé, pas si simple

Toutefois, si l'absence de maladie constituait jadis une définition correcte de la santé, cette vision devient problématique lorsqu'on l'applique à une société dans laquelle un grand nombre de maladies chroniques peuvent être maîtrisées et leurs effets sur l'autonomie du malade sérieusement limités, voire annulés. D'après le professeur Robine, « de nos jours, nous sommes plus robustes, moins fragiles, et la mortalité liée à l'âge est repoussée. Dans une telle situation, il nous faut définir ce que signifie « être en bonne santé » pour une personne de 85 ans ou plus, et qui souffre de plusieurs maladies graves, mais conserve peut-être une grande partie de ses capacités fondamentales ».

Le professeur Vaupel explique qu'il est possible de mieux se représenter l'état de santé général d'une personne « en lui demandant si elle peut s'occuper d'elle-même – vivre seule, s'habiller, se laver, s'alimenter – et si elle peut réfléchir de façon claire ». Selon cette définition, l'espérance de vie en bonne santé augmente plus ou moins au même rythme que l'espérance de vie globale. D'après lui, « 75, c'est le nouveau 65. En effet, les personnes âgées de 75 ans ont le même niveau de santé que celles qui avaient 65 ans il y a cinquante ans ».

Il est en revanche moins simple d'étudier l'évolution de l'espérance de vie en bonne santé à un âge plus avancé, les groupes démographiques étant trop réduits jusqu'à très récemment. Plus on se rapproche de l'âge limite actuel, moins les évolutions en termes de santé sont claires. Ainsi, le professeur Robine évoque une étude auprès de centenaires danois, qui suggère que les groupes nés plus tard sont en meilleure santé que ceux nés plus tôt, tandis que des

« De nos jours,
quatre générations
peuvent cohabiter
au sein d'une
même famille, et
un *«quatrième âge»*
apparaît au sein
de la société. »

Jean-Marie Robine, directeur de
recherche à l'Institut national de la santé
et de la recherche médicale (Inserm)



données collectées au Japon tendent à indiquer le contraire.

Dépasser les limites

Quelle que soit la situation à la limite de la durée de vie humaine, il est clair que, grâce à la hausse de l'espérance de vie, le nombre d'années que nous pouvons vivre de manière active, indépendante et autonome a augmenté et continuera à augmenter.

Dans la mesure où le nombre de personnes âgées de plus de 65 ans atteint aujourd'hui des records, on peut se demander jusqu'où l'espérance de vie continuera à grimper. Le professeur Vaupel et le professeur Robine estiment tous deux que c'est impossible à prédire avec précision, mais s'attendent à ce que la tendance se maintienne encore pendant un certain temps. Pour le professeur Vaupel, « rien n'indique de manière irréfutable que nous approchions d'une limite de la durée de vie, et il n'y a aucune raison biologique à l'existence même d'une telle limite ». S'il reconnaît que, du fait de la mortalité déjà basse dans les autres tranches d'âge, augmenter encore la durée de vie nécessitera d'améliorer la santé des septuagénaires, octogénaires et nonagénaires actuels, il estime qu'avec la recherche et les nouvelles technologies, de telles avancées sont tout à fait plausibles.

Nouvelle définition d'une vie plus longue

Pour le professeur Robine, l'espérance de vie devrait continuer de grimper même en l'absence d'avancées médicales. En effet, de nombreux facteurs tels que les conditions de vie au cours de la grossesse et de la petite enfance ont une influence notable sur l'espérance de vie. Par conséquent, la hausse actuelle provient pour partie de progrès réalisés il y a plusieurs décennies sur le plan de la santé publique et de l'alimentation. Mais

de quelle manière les individus et les sociétés utiliseront-ils de cette durée de vie supplémentaire ? De nombreuses personnes profiteront de la multitude de loisirs proposés de nos jours, prendront le temps de tisser des liens plus profonds avec leur famille ou choisiront une nouvelle orientation professionnelle.

Cette évolution est déjà perceptible. D'après des données de l'OCDE, le taux d'emploi des personnes âgées de 65 à 69 ans a augmenté entre 2000 et 2014. Pourtant, cette hausse varie beaucoup selon les pays – pour les personnes âgées de plus de 65 ans, elle s'élève à 5,9% en France, à 14% en Allemagne et à 22,4% en Suisse –, ce qui indique que les attentes culturelles et les politiques gouvernementales influenceront de manière non négligeable les choix auxquels cette population croissante de seniors aura accès.

La révolution de la longévité est encore si récente que nous y sommes trop souvent mal préparés, sur le plan culturel comme sur le plan politique. Pour le professeur Vaupel, « la plupart des gens n'y sont mentalement pas encore prêts. La vieillesse évoque pour eux leurs grands-parents et leurs parents, et ils ne se rendent pas compte qu'eux-mêmes vieilliront en meilleure santé ». Selon le professeur Robine, au-delà de l'individu, « l'organisation de la société elle-même continue de refléter une population divisée en seulement trois groupes (jeunes, adultes actifs et seniors). Les politiques réfléchissent eux aussi en se basant sur ce modèle ». Plutôt que de se contenter de moderniser ces visions dépassées, les individus et les sociétés doivent saisir l'opportunité de tirer davantage de valeur et de sens de cette quatrième étape de la vie.

Si vous aimez, partagez



Vous souhaitez davantage d'informations ?

*Group Communications
and Strategic Marketing
Tél. +41 43 284 77 77
media.relations@swisslife.ch*

***swisslife.com/hub
rethinkinglongevity.eiu.com***