

La prévention à tous les âges de la vie

Vieillir reste le seul moyen que l'on ait jamais trouvé pour ajouter des années à la vie ! L'élixir de jeunesse est encore l'inaccessible espoir.

Il n'y a pas si longtemps, le travail était la règle jusqu'à 65 ans. L'outil déposé, chacun jouissait alors d'un repos bien mérité. Hélas, l'espérance de vie était, elle, bien courte !

Les progrès de la médecine et l'évolution sociale ont changé les données du problème. L'espoir de vivre longtemps est devenu réalité.

Le raccourcissement de la vie active, par ailleurs, a aboli les limites entre les tranches d'âge.

La prévention du vieillissement et la qualité de la vie sont dès lors à l'ordre du jour.

Le facteur génétique, certes, est ingérable mais l'environnement, avec son ensemble d'influences, bonnes ou mauvaises, est un facteur qui réclame toute notre vigilance.

S'il y a un vieillissement physiologique inéluctable, une série d'éléments peut en ralentir les effets. L'activité, qu'elle soit physique ou intellectuelle et une bonne hygiène de vie en constituent l'essentiel.

Nous connaissons les facteurs de risques qui hypothèquent la santé et compromettent l'avenir. Nous devons, avec patience et persévérance, aider nos patients à les éliminer.

Avec patience et persévérance, parce que beaucoup vivent au présent et s'intéressent peu à leur avenir-santé. Le carpe diem était une réaction à l'ascétisme. Le bien-vivre et le bien-portant devraient trouver leur juste place.

La jeunesse devrait être le terreau de la culture au sens large, exploitable tout au long de l'existence. Osons espérer que la remise en question actuelle de l'éducation et de l'école tracent des voies nouvelles dans ce sens.

La période active de l'adulte a, certes, ses problèmes spécifiques mais bon nombre d'entre eux vont devoir aborder la retraite à un âge où, normalement, ils sont les plus performants ! S'ils ne trouvent pas une alternative pour rendre de l'intérêt à la vie, si on ne leur permet pas de continuer à exploiter leurs capacités, pour eux-mêmes ou au bénéfice de la société, il est à prévoir que l'importante tranche de vie qu'ils vont aborder sera lourdement hypothéquée.

Notre société se bat pour préserver ses acquis. Il est temps qu'elle ouvre d'autres chantiers. Nous sommes inquiets de voir combien nous sommes enfermés dans le carcan des problèmes actuels, n'osant innover.

Si nous restons dans le cadre de ces réflexions, c'est à dire la qualité de la vie, nous n'éluderons pas la recherche du sens à lui donner, de son intérêt, de son utilité.

Les gens qui "vieillissent bien" exploitent toutes les possibilités actuelles : sports, voyages, lectures, famille, activités bénévoles, cinéma, théâtre, services. Ils ont le sentiment de servir encore.

Mais à côté d'eux, beaucoup sont démunis pour jouir pleinement de cette phase importante de leur vie. Ils s'ennuient !

N'y a-t-il pas là, pour eux, une facette des facteurs de risque, que le médecin de famille devrait rencontrer : inventorier leurs ressources, leurs dons, et, avec eux, envisager leur avenir.

Une société plus solidaire, plus enthousiaste, plus active, est capable de balayer toutes les formes d'inactivité où s'enlissent bien des vies, où jeunes et moins jeunes se rejoignent dans l'ennui.

La prévention doit s'étendre à tous les âges de la vie. A ce prix, pour beaucoup, vieillir ne sera plus un mauvais rêve.

Edmond DANTHINE