

La tête et la retraite

La manière dont notre cerveau et ses capacités vieillissent résulte d'interactions complexes entre des causes biologiques, psychologiques, sociales, environnementales et culturelles. Ces diverses causes nous modèlent tout au long de notre existence (d'où l'importance de la prévention !) et il a récemment été suggéré que le passage à la retraite pouvait contribuer à une baisse des capacités intellectuelles. Cela fait dire à certains qu'un maintien sur le marché du travail pourrait avoir un impact positif sur la santé et légitimerait donc l'élévation de l'âge de la retraite, mais il apparaît que cette affirmation repose sur une vision bien trop partielle, partielle et réductrice des liens complexes qui existent entre le passage à la retraite et le fonctionnement cérébral ! D'ailleurs, il existe des études montrant l'effet inverse, notamment pour les personnes qui, dès lors qu'elles en ont vraiment le temps, vont pouvoir s'engager dans de nouvelles occupations, plus stimulantes sur le plan intellectuel que certaines leurs professionnelles antérieures.

Il faut en effet savoir que certaines conditions de travail affectent significativement la santé, tant physique que psychique. C'est le cas notamment des professions dans lesquelles les activités sont peu variées, dans lesquelles les personnes ne sont pas reconnues pour leur travail ou n'ont pas d'opportunité de progresser, mais aussi du travail en équipes avec changements d'horaires et de rythmes de sommeil -signalons à ce propos qu'une étude réalisée en 2008 en France montre que, à 35 ans, les cadres ont une espérance de vie supérieure de six ans à celle des ouvriers. Il faut aussi prendre en compte les dimensions psychologiques qui peuvent aggraver significativement les performances : il en est ainsi du stress que les changements liés à la retraite induisent (baisse des revenus financiers, changement de réseau social...), mais aussi des représentations négatives de la retraite -souvent assimilée à la vieillesse-, qui perturbent l'image que l'on a de soi et de ses compétences.

Par contre, les personnes qui ont toujours été disposées à apprendre de nouvelles choses et qui s'engagent dans des activités de loisirs stimulantes (lecture, jeux de société, voyages, formation continue, utilisation d'Internet ou autres médias, activités artistiques...) gardent l'esprit plus vif et dépriment moins, de même que celles qui ont une bonne intégration sociale (famille, amis, voisinage...).

Il est donc crucial que l'environnement de vie offre les ressources nécessaires permettant de réaliser ces activités, tant au niveau de structures récréatives et

sportives publiques (telles que des salles de gymnastique, des piscines, des centres sportifs...) qu'à celui d'institutions donnant des opportunités d'échanges sociaux et de stimulation intellectuelle (telles que des centres culturels, églises, bibliothèques, lieux de rencontres associatifs...). En ces temps où le thème de la prévention occupe une bonne place dans le débat politique sur les aînés (voir le récent rapport RD952 du Conseil d'Etat au Grand Conseil), les décideurs doivent savoir que le fait de vivre dans un environnement de vie riche a clairement un effet positif sur le fonctionnement cognitif. La mise à disposition des infrastructures nécessaires est toutefois indissociable d'une réflexion sur l'aménagement urbain, pour qu'il permette un accès aisé à ces infrastructures. Il est également fondamental de mener une réflexion sur les moyens à mettre en œuvre pour permettre à chacun(e) de participer et de s'engager pour un « vivre ensemble » qui profite à chaque membre de la communauté, à chaque étape de son existence.

Dans cette perspective, notre commune a de beaux atouts et il existe une volonté politique manifeste de poursuivre dans cette voie, par le développement de nouvelles structures à vocation communautaire et par un soutien important au tissu associatif local. Grâce à ce soutien, nous avons le plaisir de vous annoncer que VIVA a désormais un local près de la place des Ormeaux, qui sera ouvert pour un accueil convivial les jeudis matins de 9h à 11h30 (sauf vacances scolaires). Cette base opérationnelle fixe nous permettra également de développer de nouveaux projets, tels un brunch dominical mensuel, une heure poétique, des ateliers de cuisine, un groupe de jeux intergénérationnel, une soupe canadienne...

Nous vous invitons à consulter régulièrement notre site www.association-viva.org pour vous tenir au courant de notre actualité (vous pouvez aussi nous contacter par téléphone au 022 792 51 43) et à vous associer à nos projets au gré de vos envies. Au plaisir de vous retrouver bientôt !

*Anne-Claude Juillerat Van der Linden
Docteure en psychologie, présidente*