



Echange Des jeunes du Collège Sainte-Croix sont partis au Brésil rencontrer leurs correspondants de Nova Friburgo. » 31



Ramenez vos fraises!

Jardinage. Ce n'est pas un légume. Mais ce n'est pas un fruit non plus. La fraise est d'une nature étonnante, et bien évidemment d'un goût exquis. Même sans crème double. » 35

MAGAZINE

29
LA LIBERTÉ
MARDI 12 JUIN 2018

Donner du sens à la longévité, c'est le combat de la Française Marie-Françoise Fuchs

«C'est nous les immigrés du temps»

« VÉRONIQUE CHÂTEL

Personnes âgées » A quoi cela sert-il de vivre longtemps, si la longévité est mal considérée? Mal considérée? Il suffit d'écouter les discours ambiants: ils associent systématiquement vieillesse avec perte d'autonomie, maladie d'Alzheimer, donc coûts pour la collectivité et poids pour les jeunes générations. Il y en a, des idées fausses autour de la vieillesse, et qui génèrent des attitudes discriminatoires! Après on s'étonne d'entendre des nonagénaires s'excuser d'être « toujours vivants ». Alors que demain s'ouvre le 11^e Congrès international francophone de gérontologie et de gériatrie, à Montreux, interview de Marie-Françoise Fuchs. Il y a dix ans, cette médecin et psychologue française a créé l'association Old'Up (Vieux debout), regroupant des citoyens soucieux de rester actifs et de faire entendre leur voix.

Comment envisagez-vous l'avancée en âge?

Marie-Françoise Fuchs: La longévité à laquelle nous pouvons accéder n'est pas que réjouissante. Elle est parfois difficile, lorsque nous avons à vivre des situations mettant nos fragilités en évidence. Car quoi qu'on fasse pour rester en forme, avec le temps, des fragilités apparaissent. Pour autant, vieillir n'est pas une maladie qu'il faudrait combattre par tous les moyens.

L'une des missions que nous nous sommes donné à Old'Up est l'auto-observation. Nous essayons de comprendre ce qui se transforme en nous-mêmes, pour nous-mêmes, dans notre rapport à la société et nous le faisons savoir à travers des colloques et des publications. Les apprentis centenaires doivent exprimer leur point de vue!

Vieillir produit quels effets?

Dans les définitions du bien vieillir de l'Organisation mondiale de la santé, trois critères sont pris en compte: l'état physique, l'état psychique et les relations sociales. Le fait est que ces



trois aspects sont liés. Quand l'un est atteint, les autres sont mis à mal. L'isolement social a un retentissement très important sur la santé. Dans les maisons de retraite, les gériatres ont remarqué que la meilleure thérapie pour une personne âgée répétant « je veux mourir », c'est la chaise. S'asseoir quelques minutes près d'elle et discuter.

Dans notre société qui s'est organisée pour répondre aux exigences de soin, mais pas pour entretenir des relations humaines, vieillir longtemps produit un risque très grave d'assèchement relationnel. Il est difficile de conserver des relations humaines quand la mobilité devient un problème. Parmi les collègues de mon âge, avec

qui j'ai créé Old'Up en 2008, beaucoup renoncent à nos groupes de parole et de réflexion car ils ne se sentent plus capables de prendre le métro: trop d'escaliers, trop de couloirs sans banc pour se reposer. L'inaccessibilité du territoire et des différents espaces sociaux est un facteur d'isolement social. C'est ce qui fait dire à beaucoup

d'entre nous que nous nous sentons comme des immigrés du temps.

Qu'entendez-vous par là?

Les « octos+ », ainsi que nous aimons à désigner les grands octogénaires, viennent d'un temps qui n'est pas pris en compte. Comme le migrant qui a quitté son environnement

habituel et doit s'adapter à sa terre d'accueil, « l'octo+ » doit abandonner des habitudes de vie liées à une époque pour s'ajuster à l'époque où il vit. Il comprend tout à coup qu'il se trouve dans une société qui n'est plus celle qu'il avait connue.



«Le grand âge est propice aux rencontres humaines, au coups de cœur amicaux»

Marie-Françoise Fuchs

Et c'est douloureux?

Parfois. Vieillir longtemps sans se couper du collectif exige des efforts d'adaptation très importants. Et expose à un conflit intérieur permanent. On se retrouve pris entre le désir de continuer à évoluer et les limites physiques et psychiques que l'on ressent. L'avancée en âge se construit à travers des choix, des refus des efforts et des acceptations. C'est une expérience humaine enrichissante!

Qu'avez-vous découvert de réjouissant au cours de cette exploration de l'avancée en âge?

Que le grand âge est propice aux rencontres humaines, aux coups de cœur amicaux, voire amoureux. Les changements qu'on subit font tomber la carapace des conventions et on trouve plus vite le chemin de l'autre. »

» www.oldup.fr

» Marie-Françoise Fuchs, *Comment l'esprit vient aux vieux, penser et vivre un vieillissement durable*, Ed. Erès, 318 pp.

» www.cifgg-montreux.org

Que voguent les navires!

Ouvrage » Forte du succès qu'a rencontré une première édition, la Compagnie générale de navigation sur le lac Léman réédite un ouvrage consacré à son histoire et à ses extraordinaires navires. En dix ans, bien des choses ont changé pour la CGN, qui a pu rénover deux nouveaux bateaux Belle Epoque et qui a vu le trafic frontalier se développer exponentiellement.

Les bateaux de la CGN de la Belle Epoque au XXI^e siècle est un livre qui exhale un amour pro-

fond du sujet, conjuguant photographies contemporaines et images d'archives. Les textes, en français et en anglais, font la part belle à un passé bien romantique, mais sans oublier les embarcations plus récentes. » AML

» Les bateaux de la CGN de la Belle Epoque au XXI^e siècle, Ed. La Bibliothèque des arts, 145 pp.



Trouble du sommeil et habitat

Recherche » Dormir dans un environnement nocturne bruyant est rarement synonyme de sommeil reposant. Tout le monde le sait, mais une étude vient de le prouver. Publiée dans le *Journal of Hygiene and Environmental Health*, la recherche compare les données de 3700 Lausannois ayant répon-

du à un questionnaire sur le sommeil aux mesures du bruit réalisées par l'Office fédéral de l'environnement.

Il en ressort que les personnes vivant dans certaines zones particulièrement bruyantes en raison du trafic motorisé (carrefour entre l'avenue d'Echallens et le chemin de

Montétan par exemple, ou le quartier sous-gare) souffrent plus souvent de somnolence diurne, qui est très souvent un symptôme d'un sommeil perturbé. La recherche devrait permettre d'améliorer la santé des habitants en intervenant sur les revêtements ou en limitant la vitesse des autos. » AML