

« Bien-vieillir et après ? » Philippe PITAUD,

Professeur d'Université, Directeur de l'IGS Marseille

84<sup>ème</sup> Journée Régionale de Gérontologie - 14 avril 2011 ; Lyon Université Lumière

Je me présente, Philippe Pitaud, Directeur de l'institut de gérontologie sociale à Marseille et professeur à l'Université de Provence où j'ai créé et je dirige le Master -AGIS (Action Gérontologique et Ingénierie Sociale) où mes amis Jacques et Gérard me font le plaisir de venir chaque année. Nous passons ensemble de très bons moments d'amitié et aussi de partage de connaissances.

Peut-on être vieux, malade, pauvre et heureux ? Cela s'appelle « Bien vieillir ». Et après ? Nous sommes à une époque où la sinistrose règne en force et les médias, il faut malheureusement l'admettre, contribuent en partie à renforcer le côté que je qualifierai d'obscur de nos existences d'êtres humains. La télévision en particulier tient en ce domaine un rôle prépondérant et participe largement à cette construction négative du monde quand elle ne contribue pas tout simplement, à l'opposé, à offrir des niaiseries permettant aux plus fragiles de croire que la célébrité d'un soir leur offrira un bonheur sans sens, pour toujours et à jamais. Les personnes âgées n'échappent pas à cette dynamique infernale. Il est de bon ton de rappeler sans cesse au citoyen lambda, englué dans son quotidien, que demain, plus tard, après la retraite cela ne va pas s'arranger. Dépendance, pension de retraite en chute libre, Alzheimer, coût de la prise en charge, prix des maisons de retraite exorbitants, maltraitance,... et j'en passe et des meilleures !

Tout ceci donne une image extrêmement négative, comme l'a fait remarquer le Conseiller Général qui était là tout à l'heure, si bien que nombre de téléspectateurs ont pu se dire « Moi, on ne me prendra pas vivant. » D'ailleurs, on ne me prendra pas vivant non plus ! Les problèmes, les souffrances, les abandons, les spoliations, la maladie, tout cela existe certes et il faut nous atteler à les réduire, à les combattre. Les médias dans leur ensemble peuvent et doivent aider la communauté gérontologique dans la très grande majorité de ses membres (à part les dingues) à embrasser cette profession comme un véritable engagement au service d'autrui ; parfois même un sacerdoce avec pour presque seule satisfaction de pouvoir aider, soigner, apporter de l'affection, pas toujours guérir car guérit-on de la vieillesse ? Non.

La vieillesse, pour la grande majorité des personnes, n'est pas obligatoirement un naufrage, ceci même si elle s'achève par la mort comme butoir naturel. Je le rappelle pour ceux qui pensent être éternels ! Je suis désolé. Pour mémoire, je dirai qu'il n'y a désormais plus une vieillesse mais des vieillesse. Voilà qui complique d'emblée la situation et l'approche première que pourrait en faire le néophyte. Nous-mêmes sommes du métier, nous baignons là-dedans mais les autres, les « gens ordinaires » ne savent pas. Ils ont leurs parents, leurs grands-parents et ils voient bien le matin, quand ils vont à la poste, des petits vieux agglutinés devant les guichets qui ne leur permettent pas d'y accéder ou payer avec des pièces d'un franc le samedi après-midi dans les supermarchés alors qu'ils sont pressés car ils ont leurs enfants mais ils ne savent pas ce qui se passe. Alors faisons ensemble le point.

Qui sont les personnes âgées ? Les multiples informations qui nous arrivent de tous horizons, la grande médiatisation du phénomène actuel du vieillissement, contribuent à perturber la plupart de nos repères en la matière. Les vieux sont-ils maintenant tous des grabataires déshydratés, abandonnés par les familles et les pouvoirs publics ?

La vieillesse n'est plus ce qu'elle était, entend-on dire, et les qualificatifs juxtaposés au terme « vieux » ne sont pas là pour faciliter les choses. On parle de « jeunes vieux », de « vieux toujours jeunes », de « jeunes déjà vieux », de « vieux encore jeunes », de « retraités », de « préretraités », « d'ânés », de « seniors » (les Parisiens disent seniors et séniorettes). Bref, que choisir ? Qu'en penser ? Surtout qui sont-ils ? Il faut reconnaître qu'au cours du 20<sup>e</sup> siècle, avec l'avènement des retraites puis de la Sécurité Sociale, des préretraites, aujourd'hui de l'allongement de la durée des cotisations, de la vie de travail, notre société a contribué à rendre plus complexe le labyrinthe du parcours de la vie. Toutefois, chacun (groupe ou individu) a trouvé dans ce labyrinthe des repères auxquels il s'est identifié. Les animaux, on l'a vu, constituent des repères.

Ces repères ont joué un rôle de limite aux différentes étapes de la vie et les lieux de vie, les références culturelles ont largement accrédité l'idée d'une identité et de fonctions spécifiques aux âges successifs de la vie. Tout ce parcours est extrêmement cohérent si on se réfère aux capacités à faire, inhérentes à chaque période de notre vie. Il est ainsi tout à fait réel que, pour des raisons physiques, nous perdions (je suis désolé là aussi) de l'efficacité fonctionnelle en prenant de l'âge. A mon âge, vous décidez ce soir d'aller faire l'amour par terre dans la cuisine... Après, il faut se relever ! Et attention où vous vous accrochez surtout. Si vous avez un vieux tabouret et que vous avez fait l'amour pendant un quart d'heure, c'est l'hospitalisation garantie !

Les capacités à faire ne sont cependant pas les seules frontières qui repèrent les différents âges de la vie. Elles sont parfois institutionnelles, parfois sociales, parfois culturelles. Ces frontières ont fini par constituer des cloisonnements difficiles, impossibles à transgresser, d'autant plus que ces frontières puisent leur logique dans les conceptions très économicistes de notre société.

Que dire très rapidement de ces vieillesse ? Plusieurs vieillissements se juxtaposent. Le vieillissement biologique, chacun le ressent ; chacun ressent aussi que c'est un processus continu, commun à tous les êtres vivants. J'ai une fleuriste que j'adore qui me dit « Les gens sont extraordinaires ; ils achètent une plante, ils reviennent quatre ans après en me disant « Ma plante est morte ». Je suis obligée de leur expliquer que cela meurt aussi. » La seule confrontation matinale avec vous-même tous les matins (vous vous regardez dans la glace en pensant « Il est encore là ! ») vous permet de réaliser que ce vieillissement biologique est continu. Il y a également le vieillissement social qui est le déplacement le long du parcours de la vie. Chaque société définit ce parcours tout au long de la vie, distingue les étapes successives, fixe les conditions de passage d'une phase à l'autre et donne un sens à ces événements. Autrefois, il y avait le service militaire pour les garçons, le mariage pour les filles. Maintenant on se marie, on se remarie, on divorce, cela prend plusieurs sens différents, surtout en termes de facturation !

Face à de nouveaux repères, à une histoire fonctionnaliste de la vieillesse et à une démographie galopante, le problème du statut social de la personne âgée tient une place centrale dans les débats actuels ; c'est un statut social peu homogène et on pourrait dire

qu'il y a une véritable rupture entre deux types de vieillesse, une vieillesse autonome et une vieillesse dépendante. Une vieillesse autonome qui concerne la très grande majorité des personnes. Tout le monde a peur de devenir dépendant, c'est normal, sauf si vous voulez vraiment embêter vos enfants et là, en étant dépendant, grabataire et Alzheimer, c'est la totale : vous leur empoisonnez la vie, surtout s'ils vous ont gâché la vôtre avant !

Une vieillesse autonome capable de tenir un rôle social si elle le désire. Dans certains cas, un rôle économique actif autrement qu'en étant simplement consommateur et que nous pourrions appeler l'âge intermédiaire, avant le grand âge. Et une vieillesse autonome qui a atteint le grand âge (85 ans et plus) mais qui peut vivre à domicile, individuel ou collectif, sans aide extérieure majeure. J'ai perdu mon grand-père il y a quatre ans, il est mort à 96 ans, il était hyper autonome ; il est mort en deux jours mais il faisait la cuisine, il fallait le surveiller un peu sinon il faisait sauter l'immeuble mais il était très autonome. Il faut dire que c'est un homme qui a divorcé très jeune et donc il a été obligé d'être autonome ; il savait faire la cuisine, il ne vivait pas par procuration. Le grand problème des hommes, c'est de vivre par procuration. Petits, les mamans leur disent que ce sont des dieux ; quand ils grandissent, ils cherchent désespérément une fille qui va rester et reconnaître que ce sont des dieux (ce qui n'est pas vrai). La vieillesse dépendante : la définition de l'INSERM est celle-ci : incapacité fonctionnelle, physique ou psychique (ou les deux) à assumer sans aide importante les gestes du quotidien. Par exemple, vous vous levez encore la nuit pour faire pipi mais après vous êtes obligé d'appuyer sur la sonnette et on vient 2 ou 3 heures après, ... éventuellement !

Une bonne nouvelle venant des statistiques européennes et nationales : 5 à 6 % seulement des plus de 75 ans vivent en institution, toutes institutions confondues. Quand on pose la question en faculté de médecine à des médecins qui ont des postes de base, « Combien ? ». Ils répondent : « 40, 50, 60 % ». Vous imaginez la Sécurité Sociale et la France couverte de maisons de retraite ? C'est donc une bonne nouvelle : vous avez très peu de chances de ne pas rester chez vous ! Après, vous faites la soustraction cela fait 94 ou 95 %. Un peu plus dans le sud, où on est encore plus empêtré dans la famille, seules 20 % des personnes bénéficient des services dits de soutien à domicile (ce qui est plus large que le maintien à domicile) ; cela veut dire aussi, n'en déplaise au maire de Nice dont j'ai oublié le nom (et qui avait dit après les 15.000 morts au moment de la canicule que c'était la faute des Français parce que les Français ne s'occupaient pas de leurs parents), que les femmes, les fils, les mères, les belles-filles sont en charge de ce que l'on appelle la solidarité informelle.

Evidemment, cela suppose que l'on puisse rester chez soi. Le logement, c'est important. Je fais toujours ce petit jeu de mot : c'est le « repaire », la tanière du renard, là où après avoir vu votre belle-mère le dimanche, vous pouvez rentrer tranquille et où vous vous sentez bien. En général, chez soi, on est bien... Si vous êtes vraiment mal il faut consulter.

Et c'est là où vous avez vos repères. Effectivement, le domicile on y entre quand on est jeune beau et fort. A 30 ans, on peut prendre un quatrième étage sans ascenseur ; on va monter avec les courses, la femme, les enfants sur le dos ; on est des héros. Après, si vous restez au quatrième étage sans ascenseur, les mêmes paquets sont dix fois plus lourds ; donc il faut penser que le domicile dans lequel on est entré à 30 ans n'est plus adapté. Il y a ceux qui ont choisi des maisons très loin à l'époque où on passait sa vie en voiture pour amener les enfants à toutes les activités sportives ; là il faut que le service

d'aides ménagères ou le portage des repas arrive à vous repérer et peut-être en 15 jours vous aurez un repas ! Il faut bien sûr pour rester chez soi un ensemble de services coordonnés et l'accès à ces mêmes services ; il faut que cela existe, que ce soit accessible, que vous en ayez connaissance. Il faut le maintien d'une vie sociale, c'est fondamental, l'activation et le soutien des réseaux informels d'aide. Ce sont des petits rappels mais c'est important de le dire.

D'une manière plus générale, il faut souligner que, parmi les populations répertoriées comme âgées, certaines cumulent un certain nombre de paramètres (tout le monde n'a pas la même chance) dont l'addition peut favoriser un risque de dépendance. Il faut parler des populations marquées par l'isolement, de la précarité, des conditions de logement difficiles et d'un état de santé qui traduit, compte tenu de l'usure liée aux conditions de travail antérieures qui ont pu être pénibles, un vieillissement prématuré. Nous ne sommes pas égaux socialement. Dans cette dynamique et dans une perspective d'amélioration de la qualité de la vie, nous dirons alors que l'état de santé, le plus souvent couplé à des difficultés psychologiques et sociales, va constituer un facteur aggravant de la perte d'autonomie et d'entrée dans la dépendance.

A ceci s'ajoutent l'isolement, la précarité socio-économique pour certaines personnes âgées et ainsi le nonaccès aux droits, dont les difficultés psychologiques liées à la situation spécifique des personnes issues de l'immigration. Je connais bien le sujet des personnes issues de l'immigration ; cela fait 25 ans qu'on les soigne. Je voudrais ouvrir une petite parenthèse : il y a 10 jours, dans les bilans de santé que l'on fait sur le quartier de Belsunce, on a trouvé un Monsieur sans papiers, très atteint de tuberculose. On se réunit, on appelle l'hôpital qui nous dit « Non, on ne peut pas le prendre sans papiers ». On insiste ; cela prend une journée tout cela ! Finalement, il a fallu que le Préfet lui-même téléphone pour que le problème soit réglé. Il y a des moments où, ceux qui sont dans le secteur le savent, il y a des moments de désespoir profond.

On peut également positiver cette étape de la vieillesse, dire la formidable aventure qu'est la vie (d'ailleurs, la vie c'est tout ce que l'on a !) et témoigner que sur le long chemin qui est celui de chacun de nous, nous pouvons aller vers la lumière et surtout découvrir avec l'avancée en âge celle qui est en nous.

Depuis que mon maître, le Professeur Marius Audier, en a parlé, pour l'une des premières fois en 1978, dans son livre « Que votre jeunesse demeure », l'idée du bien vieillir a fait bien du chemin en France et a été récupérée avec plus ou moins de bonheur et d'honnêteté ; alors que dans les pays anglo-saxons on a vu apparaître toute la dynamique reprise par certaines sectes en vogue chez les post babas-cool californiens qui après s'être adonnés à tous les plaisirs possibles et défendus se demandent aujourd'hui, dans une démarche de rédemption, comment durer le plus longtemps possible. Le gouvernement français s'est également penché sur la question avec le lancement du plan national « bien vieillir » 2007- 2009, véritable usine à gaz qui avait pour objet de favoriser des stratégies de prévention des complications, des comportements favorables à la santé, l'amélioration de l'environnement individuel et collectif et le renforcement du rôle social des seniors en favorisant leur participation à la vie sociale, culturelle, artistique, etc..

Des sites nombreux sur Internet, assez éducatifs mais pas toujours sérieux, ont surgi donnant des conseils de toutes sortes comme de manger uniquement des produits à base de ceci ou de cela, supportés par de grands groupes alimentaires. D'autres conseillent de manger des noix afin de bien vieillir ou encore de se pencher sur le thème « J'aide mon chien à bien vieillir. » Enfin, le nouveau site de l'un des frères de notre Président de la République, François, pédiatre de son état (c'est une spécialisation prédestinée apparemment) a lancé en 2008 (allez-y, cela vaut la peine !), avec un journaliste très connu une web-TV afin d'aider chacun à bien vieillir en demeurant le plus longtemps possible un bébé. Bref, une soupe pour vieillir sans vieillir.

Parmi ces sites aguicheurs pour angoissés du lendemain, notons celui qui présente et recommande (je cite) « les bonnes habitudes du septuagénaire et leur emploi du temps accessible à chacun » (en tout cas pas à moi !). Lever à 6 heures 30. Petit déjeuner : un bol de muesli Jordan arrosé d'eau chaude, sans sucre. Une à deux tasses de thé. De 8 heures à 9 heures 30 : programme d'activité de plein-air (même à Lyon où l'on se gèle) : jogging léger d'un kilomètre, étirements, rotations du tronc et de la tête, musculation des abdominaux, des trapèzes et des pectoraux, des fessiers, dix minutes de tai-chi. De 11 heures 30 à 13 heures : 20 à 30 kilomètres en VTT, selon l'état de forme (je suis déjà mort !) et l'humeur. Allure modérée, 16 à 20 kilomètres/heure. De 13 heures 30 à 14 heures : repas léger avec salade et steak de soja (avec la marque à côté) ou poisson (avec la marque également), plus biscottes (avec la marque) et fruits frais.

Au-delà de l'humour, l'amélioration de l'état de santé et du bien-être global des populations ne peut rester un objectif étranger aux politiques de santé bien évidemment mais également aux politiques sociales. Si on reprend la définition avancée des politiques sociales comme lutte contre les phénomènes d'exclusion, la santé devient un objectif de premier ordre. Développer l'objectif santé dans les politiques sociales c'est adapter le système de santé dans ses fonctions curatives mais aussi préventives aux conditions sociales des populations. C'est faire une prévention ciblée, non pas en fonction seulement des variables épidémiologiques mais aussi des variables sociales. Il faut reconnaître qu'actuellement on s'éloigne chaque jour un peu plus de cet objectif avec les multiples restrictions.

A l'Institut de Gérontologie Sociale, -j'en parle car c'est un organisme qui depuis 1980 a une certaine accumulation d'expériences-, l'une des spécificités est qu'au-delà de la prise en compte et du dépistage des problèmes de santé, on est inscrit dans une démarche de redynamisation de la personne. Cela permet de lutter également contre l'isolement, la solitude, l'entrée dans la dépendance ou de la réduction d'autonomie, ainsi que le sentiment de rejet social lié au cumul de la pauvreté et de l'âge, tout ce qui relève de la déstructuration narcissique. L'institut de gérontologie est un organisme caritatif; tout est gratuit évidemment. A nous de trouver des crédits qui sont de plus en plus rares.

Pour atteindre les objectifs du bien vieillir, les actions mises en œuvre visent à promouvoir et à maintenir un bien-être physique grâce à un conditionnement physique, des soins de santé et une bonne alimentation, ceci afin de compenser le déclin de la vigueur et s'y adapter. Il faut développer en particulier la production de connaissances et de supports liés à l'alimentation. Je vous conseille l'alimentation méditerranéenne, c'est assez bien adapté, quoique, ici, on mange très bien aussi ; c'est peut-être un peu riche tout de même. L'alimentation comme aliment du bien vieillir contribue à la

réduction des facteurs de risques du vieillissement, accélérés ou compliqués. On vieillit tous mais on peut accélérer son vieillissement. Si vous fumez un paquet de cigarettes par jour, buvez trois litres de rouge, roulez à 180 km/heure et changez de partenaire sexuel tous les jours, sans préservatif, vous allez aggraver votre situation.

Je rappellerai aussi que, dans notre société moderne, le vieillissement a longtemps été associé pour l'essentiel à un processus de détérioration physique et cognitive, synonyme de déclin inéluctable. Les gérontologues, les professionnels de la santé et des services sociaux ont contribué largement à la diffusion et au renforcement de ces stéréotypes, souvent à leur corps défendant. Se sont propagées des représentations sociales marquées par la crainte et une appréhension du vieillissement qui ont porté préjudice aux personnes âgées elles-mêmes, en tant que groupes et en tant qu'individus.

On soulignera ici que, bien que vieillir se traduise pour certains par une perte d'autonomie et par une vulnérabilité accrue, la majorité des personnes qui vieillissent possèdent toutes leurs facultés ou des facultés suffisantes pour mener une vie sociale active. Il apparaît donc nécessaire de mettre en œuvre les conditions qui favorisent la pleine utilisation du potentiel des individus et, en d'autres termes, de promouvoir le bien vieillir. Dans cette perspective, l'objectif sera de montrer que le vieillissement est une façon d'être et de devenir plutôt qu'un processus de détérioration s'achevant par la mort. Bien vieillir dans cette dynamique consiste à avancer en âge avec un sentiment de bien-être, en demeurant actif et dynamique. Effectivement des personnes ici présentes seront très certainement des centenaires parmi les femmes. Pour les hommes c'est plus difficile. Comme on a des vies un peu excessives dans tous les domaines, on meurt avant. Il y aura de plus en plus de centenaires qui seront des femmes.

Je cite Albert Jacquard qui dit à propos de vieillir : « Vieillir c'est continuer à participer avec des moyens qui changent. Bien sûr, je cours moins vite, je saute moins haut mais tant que je peux fabriquer en moi des émotions nouvelles, partager quelque chose avec d'autres, faire que les autres s'enrichissent à mon contact, alors je ne suis pas un être trop vieux ; je suis un vieux au sens africain du mot, quelqu'un vers qui on vient comme à une source ». Ce qui compte (et c'est un extrait du passeport pour bien vieillir) est d'avoir une vie sociale, d'être dans le lien social ; c'est aussi peut-être se dire qu'à un certain âge on est libéré de plein de contraintes. J'ai découvert ceci il y a un an ou d'eux : je ne sais toujours pas vraiment ce que je veux mais je sais ce que je ne veux plus.

L'important est de s'aimer aussi, d'avoir une bonne estime de soi de ne pas se dévaloriser en vieillissant en se disant « Je ne suis plus comme avant ». C'est l'idée du bien être. On pourrait dire que bien vieillir c'est aller vers la vie, toujours et encore. Cette démarche constitue avant tout une leçon de vie pour les générations à venir, témoignant qu'au-delà des désillusions (la vie en est pleine), des peines, des difficultés rencontrées (« La vie n'est pas un long fleuve tranquille », on a vu ce film fabuleux), vieillir c'est quand même une expérience extraordinaire. Evidemment, vous vous levez le matin, vous avez mal partout. Mais si un matin vous vous réveillez et que vous ne sentiez plus aucune douleur, regardez bien autour de vous et si vous ne reconnaissez pas vraiment le décor c'est que vous n'êtes plus là !

Réussir dans la vie, ce n'est pas forcément avoir une Rolex. Effectivement, quand on arrive au moment de la retraite on doit faire le deuil d'une importante tranche de vie et

d'une certaine forme d'identité mais c'est pareil quand son chien ou son chat meurt, c'est une étape. J'ai coutume de donner aux personnes qui avancent en âge (je me le donne à moi aussi) le conseil de rechercher n'importe quelle distraction, des distractions non pas pour tuer le temps mais pour éviter que le temps ne vous tue. Dans ma région il y a un terme ; on dit que quelqu'un se languit. On m'avait parlé d'une dame qui était sur une chaise à roulettes, elle n'avait rien de particulier en termes de pathologie, elle s'est languie. Cela veut bien dire ce que cela veut dire.

On a fait un passeport pour le bien vieillir. Ce ne sont pas mes commandements, ce sont ceux du Professeur Audier que j'ai repris dans le passeport en le citant bien sûr :

« Actif tu resteras afin de vieillir agréablement ».

« A bien te nourrir tu veilleras pour conserver tes forces longuement ».

« Du lit tu n'useras, que pour la nuit uniquement » : ne pas rester en pyjama ou en robe de chambre dans votre lit ! Et comme je vous le disais, à nos âges, il vaut mieux faire l'amour dans un lit que par terre.

« De tes loisirs t'occuperas pour te distraire sainement ».

« Le plus souvent tu marcheras pour que circule ton sang pleinement » : la marche, c'est très bon.

« En compagnie tu vieilliras plus aisément » : il vaut mieux avoir quelqu'un avec qui on se dispute que se disputer seul. Si vous avez un problème, prenez le train, asseyez-vous à côté de n'importe qui et racontez votre vie à cette personne que vous ne reverrez plus jamais. C'est moins cher qu'un psy ! Vous pouvez aussi prendre plusieurs personnes et raconter une petite partie.

« Des projets tu feras pour conserver la foi au renouvellement » : demain est un autre jour ! Même à 90 ans, vous pouvez faire un projet pour demain, aller à la pêche ou autre.

« Des autres tu t'occuperas afin de les aider moralement » : je pense que lorsqu'on donne, c'est extraordinaire. Il faut donner sans avoir la perspective de recevoir. En donnant aux autres on vit.

Et comme le professeur Audier est un médecin il dit enfin : « Le médecin tu consulteras deux fois par an assidûment. » Allez-y quand même au moins une fois et n'attendez pas d'être mourant pour y aller.

Je voudrais terminer par une petite méditation souriante qui n'est pas de moi ; c'est un texte que j'ai trouvé. Tout d'abord dans le passeport pour bien vieillir on est dans ce que l'on a appelé l'éducation populaire d'autrefois. C'est un manuel pour un meilleur vieillir en devenir où le lecteur ou la lectrice peut utiliser des vivres symboliques et des forces pour continuer d'aller de l'avant, quel que soit son âge ou la pathologie dont il est porteur. En fin de compte, et sans vouloir nous raconter d'histoires, puisque nous sommes entre nous ici et que mon intervention s'appelle « bien vieillir et après ? » après

c'est enfin, je l'espère, le repos éternel sans plus aucune prise de tête. Dans ce petit poème j'aime bien la méditation souriante. Je vous le lis.

« J'ai cueilli mes 80 ans dernièrement et j'y pense souvent. Ainsi, le coin de la rue est deux fois plus loin qu'avant. Ils ont ajouté une montée que je n'avais jamais remarquée.

J'ai dû cesser de courir après le bus parce qu'il démarre bien plus vite qu'avant. Je dois enjamber des marches d'escalier bien plus hautes que dans le temps.

Avez-vous remarqué les petits caractères que les journaux se sont mis à employer ?  
(Lisez Le monde au lit et vous allez voir !).

Cela ne sert à rien de demander aux gens de parler clairement, tout le monde parle si bas que l'on ne comprend quasiment rien.

On vous fait des vêtements si serrants, surtout à la taille et aux hanches, que c'est désagréable.

Les jeunes gens eux-mêmes ont changé. Ils sont bien plus jeunes que quand j'avais leur âge. Et d'un autre côté les gens de mon âge sont bien plus vieux que moi.

L'autre jour je suis tombé sur une vieille connaissance. Elle avait tellement vieilli qu'elle ne me reconnaissait pas.

J'ai réfléchi à tout cela ce matin en faisant ma toilette. Ils ne font pas d'aussi bons miroirs qu'il y a 60 ans ».

M. Jacques GAUCHER.- Merci Philippe pour cette bonne humeur dans l'expression de ta communication. Je retiens qu'il y a dans tes propos l'émergence d'un conflit culturel quelque part dans la singularité du vieillissement. Chacun regarde sa trajectoire et, finalement, cela tourne un peu le dos aux recommandations « Mangez ceci, mangez cela, soyez tous pareils ». Là, il y a quelque chose culturellement que peut-être François va pouvoir nous dire du côté de la Chine où la culture est tellement différente. On va développer un peu.



