



The International Council of Nurses  
Informed Patient Project

## Vieillir en bonne santé

**Nous** savons tous que le vieillissement est inéluctable. Ce que nous savons peut-être moins, c'est que le nombre de personnes âgées dans le monde augmente très rapidement. Chaque mois, près d'un million de personnes fêtent leur soixantième anniversaire. En fait, d'ici au milieu de ce siècle et pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, le monde comptera davantage de personnes âgées que de jeunes<sup>1</sup>. La majorité des personnes très âgées sont des femmes, souvent des veuves, survivant aux hommes.

### Pourquoi cette augmentation ?

Plusieurs facteurs ont contribué à l'augmentation de la population âgée. D'une manière générale, on constate qu'au déclin rapide de la fertilité correspond un allongement de l'espérance de vie. Ces phénomènes sont dus aux progrès techniques, à l'apparition de médicaments plus efficaces, à une meilleure alimentation et à l'adoption de modes de vie plus sains.

### Conséquences de l'augmentation

Une chose est sûre, une augmentation de la proportion de personnes âgées renforcera la demande en services de santé : promotion de la santé, prévention des maladies, rééducation, soins aigus et chroniques, soins palliatifs (en fin de vie). Dans le même temps, les effectifs de professionnels de santé nécessaires pour faire face à cette demande seront soumis à de fortes contraintes, notamment parce que nombre de ces praticiens vieilliront, eux aussi.

Bien que l'espérance de vie soit en augmentation, de plus en plus de personnes âgées connaissent des risques de santé. Les maladies les plus fréquentes chez les aînés

sont : les maladies cardiovasculaires (comme les attaques), le cancer, le diabète, la maladie d'Alzheimer, l'ostéoporose, les problèmes de la vue et de l'ouïe, l'arthrite, les affections pulmonaires et les troubles psychiatriques - surtout dépression et démence.

Dans les pays en voie de développement, le paludisme est un facteur important de handicap. Les effets des maladies chroniques et aiguës sont aggravés par la présence d'une pauvreté persistante.

### Vieillir en bonne santé

Quel que soit votre âge, vous aspirez certainement à une vieillesse dans la bonne santé. Mais que faut-il comprendre au juste par «bonne santé» ?

La recherche en soins infirmiers montre que les personnes plus âgées définissent la santé avant tout comme «un état d'esprit». Lorsqu'elles évoquent la question, ces personnes mettent en effet l'accent sur la dimension psychologique, les relations sociales et l'attitude vis-à-vis de la vie en général, plutôt que sur l'état physique uniquement. De la même manière, de nombreux professionnels de la santé estiment qu'une personne âgée est en bonne santé dans la mesure où elle est encore active, socialement et intellectuellement parlant, ou autonome dans un contexte social donné. Cette conception vaut aussi pour les personnes vivant avec une maladie chronique.



### **Que pouvez-vous faire ?**

Le fait d'entretenir votre santé est une excellente mesure générale pour un vieillissement harmonieux, et qui vous permettra de conserver votre indépendance le plus longtemps possible. Il est également important de garder une activité et de veiller à votre agilité intellectuelle. Vous avez peut-être déjà certaines de ces bonnes habitudes.

- ✓ Adopter un régime alimentaire équilibré et nutritif.
- ✓ Exercer une activité physique régulière.
- ✓ Ne pas fumer.
- ✓ S'entraîner à la prévention des chutes.
- ✓ Consulter régulièrement une infirmière ou un médecin.
- ✓ S'adonner à des activités intellectuellement stimulantes.
- ✓ Entretenir un réseau de contacts sociaux.

### **Que peuvent faire les infirmières ?**

Les infirmières jouent un rôle central en matière de fourniture de services de santé aux personnes âgées. Ces services englobent les soins aux personnes fragilisées, malades ou en fin de vie; la défense des intérêts des patients; les conseils et la formation en matière d'entretien de la santé et de prévention des maladies.

Par ailleurs, à travers l'action du Conseil international des infirmières et de leurs organisations nationales, les infirmières sont de plus en plus impliquées dans les débats généraux sur le vieillissement de la population. Travaillant avec les personnes âgées et leurs familles, elles contribuent aux prises de décision politiques et à la répartition des ressources dans les secteurs social et sanitaire. Leur objectif est une prise de décision plus efficace, aujourd'hui et demain.

<sup>1</sup> Deutsche Welle. *World Assembly on Ageing II: Growing Towards a Demographic Disaster*. 10 avril 2002, [www.globalaging.org/waa2/articles/demogdisaster.htm](http://www.globalaging.org/waa2/articles/demogdisaster.htm)