

VIVRE LONGTEMPS EN PLEINE SANTÉ

Des vies plus longues et plus productives vont bouleverser les anciennes règles du vieillissement

Andrew Scott



Ces 150 dernières années ont été marquées par l'un des plus grands exploits de l'humanité. En 1870, l'espérance de vie moyenne dans le monde était d'environ 30 ans ; elle est aujourd'hui de 73 ans et continue d'augmenter (Deaton, 2015). En outre, le nombre d'années vécues sans dépendance physique ni maladie est resté pratiquement identique, si bien que ces années supplémentaires sont en majorité vécues en bonne santé.

Cette évolution a de profondes incidences sur chacun de nous. À titre d'exemple, un nouveau-né chinois en 1960 n'avait que 27 % de chances d'atteindre l'âge de 65 ans ; aujourd'hui, la probabilité est de 83 % et ne cesse de s'accroître. Partout dans le monde, en moyenne, les êtres humains peuvent désormais espérer vivre plus longtemps et en meilleure santé que les générations qui les ont précédés.

La nouvelle frontière du vieillissement

Même s'il s'agit d'une bonne nouvelle pour tout un chacun, le vieillissement de la société au niveau collectif inquiète. En 1965, le monde comptait 129 millions de personnes de plus de 65 ans ; il en compte désormais près de 750 millions, chiffre qui devrait atteindre 2,5 milliards d'ici 2100. Le nombre de centenaires ne cesse aussi de croître : de 20 000 en 1965, il devrait passer à 19 millions d'ici 2100.

La crainte est que ce phénomène affaiblisse la croissance économique, à mesure que le nombre de personnes en âge de travailler diminue et que la charge budgétaire des États s'alourdit sous les coûts croissants des retraites et des soins de santé.

Le graphique montre l'évolution de la taille et de la structure de la population mondiale : ventilation par âge en ordonnée et répartition femmes-hommes en abscisse.

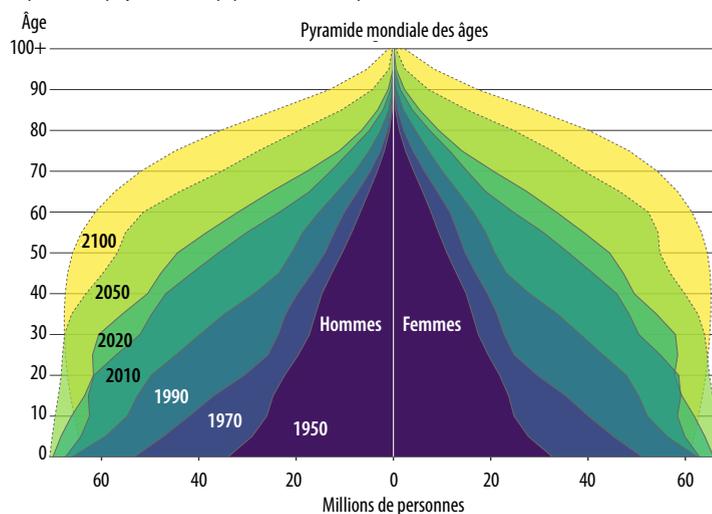
Horizontalement, il indique une hausse vertigineuse de la proportion des plus de 65 ans. Après avoir représenté seulement 5 % de la population en 1950, puis 9 % aujourd'hui, cette cohorte devrait atteindre 23 % d'ici 2100. Pour répondre à cette transformation démographique, il faudra profondément remanier les politiques, les institutions et les pratiques.

Verticalement, toutefois, il décrit une toute autre situation, mettant en évidence non pas le vieillissement, mais la longévité. Sous cet angle, les enfants nés aujourd'hui ont beaucoup plus de temps devant eux que les générations précédentes. La probabilité de vivre vieux a augmenté, de même que le sommet de la pyramide, modifiant ce qui définit la « vieillesse ».

Vieillir demain

L'augmentation spectaculaire du nombre de personnes de plus de 65 ans dans le monde a de fortes incidences sur la qualité du vieillissement et sur les politiques publiques.

(répartition et projections de la population mondiale par sexe, 1950–2100)



Source : Département des affaires économiques et sociales des Nations Unies, Division de la population.

La longévité désigne un allongement de la durée de vie et nécessite, selon Laura Carstensen, professeure à l'université de Stanford, un « nouvel itinéraire de vie ». Vivre plus longtemps signifie que l'on modifie le moment de faire des études, de se marier, d'avoir des enfants, le nombre d'années de travail et la façon de vivre non seulement notre vieillesse, mais aussi notre jeunesse et nos années intermédiaires (Gratton et Scott, 2016). Sous cet angle, la question n'est pas « comment subvenir à une société vieillissante ? », mais « comment restructurer nos comportements pour profiter au mieux d'une vie plus longue ? ».

Cette transformation repose sur le fait que l'âge est devenu, dans une certaine mesure, malléable. Le rythme auquel nous vieillissons peut être influencé par l'alimentation, l'éducation, le comportement, la santé publique, l'environnement et les pratiques médicales. Selon les indicateurs les plus divers (incidence des maladies, taux de mortalité, fonction cognitive, force physique), en réalité on ne vieillit pas *plus*, mais *plus lentement*.

Cette malléabilité impose de faire une distinction entre l'âge chronologique (nombre d'années depuis la naissance) et l'âge biologique (forme physique et état de santé). En définissant la « vieillesse » chronologiquement, le discours sur la société vieillissante ne cherche pas à savoir si l'on vieillit mieux

et exclut les modifications structurelles au cours de la vie. Il se concentre donc uniquement sur les points négatifs du vieillissement de la société : un plus grand nombre de personnes âgées ayant besoin de soins et de soutien. Il ne tient pas compte des avantages potentiels d'un programme d'accompagnement de la longévité qui favorise une vie plus longue, en meilleure santé et plus productive.

Mythes

Deux forces sont donc à l'œuvre : une société vieillissante, comme en témoigne l'évolution de la pyramide des âges, et un effet de longévité, induit par l'amélioration du processus de vieillissement. Envisager l'évolution démographique uniquement sous l'angle d'une société vieillissante risque d'occulter la réalité dans son ensemble.

Mythe n° 1 : la meilleure mesure du vieillissement est chronologique

Au vingtième siècle, nos concepts de l'âge se sont cristallisés sur des mesures chronologiques : les registres publics des naissances et des décès sont devenus plus fiables et ont servi de fondements à un nombre croissant de réglementations. L'apogée de cette évaluation chronologique a été de déterminer le seuil de la vieillesse à 65 ans et de l'entériner dans la notion de « rapport de dépendance des personnes âgées ». Au contraire, la malléabilité de l'âge appelle une distinction entre les mesures chronologique et biologique : l'augmentation de la population âgée s'avère alors beaucoup plus faible (Sanderson et Scherbov, 2019).

Mythe n° 2 : toutes les sociétés vieillissent

Au cours des vingt dernières années, l'âge médian aux États-Unis, en France et au Royaume-Uni a augmenté, mais la mortalité moyenne (mesurée par le nombre de décès pour mille habitants) a diminué. Plus le taux moyen de mortalité est faible, plus les citoyens peuvent espérer vivre longtemps. Si la vieillesse est calculée en nombre d'années depuis la naissance, les citoyens de ces pays vivent de plus en plus vieux, mais si elle est mesurée en termes de proximité avec la mort, ces pays sont en quelque sorte aujourd'hui plus jeunes et ont devant eux un avenir plus long. Ce n'est pas vraiment ce que l'on peut qualifier sans équivoque de société vieillissante.

Mythe n° 3 : le Japon est un précurseur

Le Japon a l'espérance de vie la plus élevée au monde et il est souvent considéré comme le chef de file des sociétés vieillissantes. Sa transition démographique a entraîné la plus forte augmentation de l'espérance de vie et la plus nette baisse de la fécondité des pays membres du Groupe des Sept (G-7) depuis 1950. En conséquence, l'effet du vieillissement de la société est beaucoup plus prononcé au Japon que dans les autres pays du G-7. L'équilibre entre une société vieillissante et les avantages de la longévité varie d'un pays à

l'autre, et il en va donc de même de l'impact sur la croissance économique et les politiques économiques qui s'imposent.

Mythe n° 4 : le vieillissement est un problème de pays riche

Compte tenu de la jeune moyenne d'âge de la population dans nombre de pays à faible revenu, le vieillissement est souvent considéré comme un problème de pays riche. Toutefois, ces populations jeunes vont vieillir dans les années à venir. Les pays doivent soutenir les jeunes de 15 ans dès aujourd'hui pour garantir que lorsqu'ils atteindront l'âge de 65 ans, en 2070, ils vieilliront le mieux possible. Le vieillissement ne commence pas à 65 ans, et les pays doivent le reconnaître, en mettant en place des politiques visant à venir en aide aux aînés, à l'avenir comme aujourd'hui.

Politiques favorables à la longévité

Un programme d'accompagnement de la longévité vise à aborder l'ensemble du cycle de vie et à permettre de saisir les opportunités offertes par le fait de vivre plus longtemps. Il concerne tous les aspects de la vie, mais l'emploi, l'éducation et la santé sont des domaines prioritaires dans lesquels les autorités ont un rôle essentiel à jouer.

Favoriser l'emploi des séniors. Il est fondamental de trouver les moyens d'aider les travailleurs plus âgés à rester productifs. Il ne s'agit pas simplement de l'âge de la retraite, dans la mesure où le retrait de la vie active commence autour de l'âge de 50 ans et est souvent involontaire.

L'importance de cet aspect se voit clairement dans les statistiques de l'emploi. Entre 2008 et 2018, les plus de 55 ans ont représenté 79 % de la croissance de l'emploi dans tous les pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques et 103 % dans les pays du G-7. En outre, le facteur essentiel des écarts entre pays en termes d'emploi des séniors n'est pas l'évolution du nombre de personnes âgées, mais l'évolution de leur probabilité de travailler.

Les politiques visant à favoriser une plus forte participation des séniors au marché du travail dépendront de la générosité et de la disponibilité des régimes de retraite, des services de santé et de soutien offerts aux travailleurs, ainsi que de la structure sectorielle et des types d'emplois proposés. Le recours à la robotique et à l'intelligence artificielle devrait aussi contribuer à favoriser l'emploi de cette classe d'âge. Les travailleurs plus âgés ont tendance à nettement préférer des conditions de travail flexibles et à temps partiel, souvent en dépit de salaires plus faibles, ce que le Japon et Singapour ont mis à profit.

Pour favoriser l'emploi des travailleurs plus âgés, il convient aussi de lutter contre l'âgisme profondément ancré dans les entreprises, qui empêche les séniors d'obtenir de nouveaux postes et les rend plus vulnérables au licenciement. Les autorités doivent adopter une démarche volontariste pour étendre les droits des personnes handicapées

et promulguer une législation sur la diversité visant à favoriser et à protéger ces travailleurs plus âgés.

Encourager l’allongement de la vie productive. Vivre plus longtemps imposera de privilégier davantage l’apprentissage tout au long de la vie. Aujourd’hui, l’éducation est concentrée en début de vie selon un modèle en trois étapes consistant à « apprendre, gagner sa vie et prendre sa retraite ». Toutefois, avec la longévité et l’innovation technologique, les adultes auront de plus en plus besoin d’apprendre et il faudra profondément remanier les systèmes éducatifs.

L’allongement des carrières exigera davantage de flexibilité pour les travailleurs de tous âges. Ils devront pouvoir prendre du temps sur leur vie professionnelle pour se recycler, prodiguer un soutien à leur famille (à leurs enfants comme à leurs parents âgés), et pour se réorienter, se restructurer et se reconverter, à mesure qu’ils intensifieront puis allégeront leurs obligations professionnelles, au cours d’une vie en plusieurs étapes.

Tout est bien qui vieillit bien. À mesure que les populations vieillissent, le fardeau des maladies se repositionne sur les maladies non transmissibles (maladies cardiaques, cancer, diabète, démence, etc.). En 2016, elles ont représenté 71 % des décès dans le monde, dont 78 % dans les pays à revenu faible et intermédiaire. Ces maladies non transmissibles sont mal gérées moyennant des interventions onéreuses, et pour en diminuer l’impact, les services de santé doivent donc envisager de se réorienter vigoureusement vers la prévention. Comme pour les précédents progrès en matière de santé, il conviendra d’éduquer le public dans le but de modifier les comportements relatifs à l’activité physique, l’alimentation, le rôle et la motivation de chacun. De nouvelles technologies de prévision et de suivi, notamment l’intelligence artificielle et les mégadonnées, seront également indispensables.

La première cause de nombreuses maladies non transmissibles est l’âge lui-même : il semble donc nécessaire que les traitements privilégient de ralentir le processus de vieillissement plutôt que de cibler des maladies particulières, telles que le cancer (Ellison, Sinclair et Scott, 2020). Un programme de recherche de plus en plus poussé vise à comprendre les raisons du vieillissement et à élaborer des traitements qui, s’ils réussissent, pourraient faire évoluer spectaculairement la malléabilité de l’âge (Sinclair, 2019).

Favoriser la diversité. La malléabilité de l’âge signifie une très grande diversité des façons de vieillir. Avec de plus en plus de millions de personnes vivant au-delà de 65 ans, cette diversité sera de plus en plus évidente et mettra en difficulté les politiques économiques définies uniquement en fonction de l’âge chronologique, notamment le relèvement de l’âge légal de la retraite. Les pays ont besoin de politiques qui à la fois soutiennent ceux qui ne sont plus en mesure de continuer de travailler et incitent au travail ceux qui le peuvent. Comme pour les autres tranches d’âge, les décideurs doivent reconnaître que l’âge chronologique est

un faible prédicteur des besoins et des capacités de chacun et ils doivent mettre en place des politiques plus nuancées avec différentes options selon les circonstances.

Cibler la longévité. Il est de plus en plus question de trouver un autre indicateur que le PIB pour mesurer le bien-être. L’une des possibilités est l’espérance de vie en bonne santé. Dans la mesure où améliorer l’espérance de vie en bonne santé ne dépend pas seulement du revenu et de la sécurité de l’emploi, mais aussi d’un objectif social plus large — ainsi que des inégalités et de la qualité de l’environnement —, la longévité s’inscrit utilement dans les programmes les plus variés. La mise en place de comités de longévité (à l’image du conseil japonais pour l’élaboration d’une vie centenaire) permettrait de suivre les progrès

En définissant la « vieillesse » chronologiquement, le discours sur la société vieillissante ne cherche pas à savoir si l’on vieillit mieux.

accomplis vers ces objectifs et d’améliorer la coordination entre les ministères gouvernementaux.

La façon dont nous vieillissons évolue et remet en question la phrase du philosophe français du XIX^e siècle, Auguste Comte, « la démographie, c’est le destin ». Les êtres humains vivent plus longtemps et en meilleure santé — et ce devrait être une bonne nouvelle pour tous et pour l’économie. L’objectif consiste à élaborer des politiques économiques qui permettent à un maximum de personnes de tous âges de profiter de cet effet de longévité, tout en cherchant à encourager la productivité sur une plus longue durée de vie. **FD**

ANDREW SCOTT est professeur d’économie à la London Business School et cofondateur du Forum sur la longévité. Il est l’auteur (avec Lynda Gratton) de l’ouvrage *The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity*, publié en 2016.

Bibliographie :

Deaton, A. 2015. *The Great Escape: Health, Wealth and the Origins of Inequality*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Ellison, M., D. Sinclair, and A. Scott. 2020. “All’s Well That Ages Well.” Oxford University/Harvard Medical School/London Business School, unpublished.

Gratton, L., and A. Scott. 2016. *The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity*. London: Bloomsbury Business.

Sanderson, W. C., and S. Scherbov. 2019. *Prospective Longevity: A New Vision of Population Aging*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Sinclair, D. 2019. *Lifespan: Why We Age and Why We Don’t Have To*. New York: Altria.