

Un jeune planifiera sa vie différemment

Reto Krapf



Aujourd'hui, la plupart des Suisses partant à la retraite ont tout d'abord consacré une vingtaine d'années à l'éducation, puis une quarantaine d'années à toutes les choses importantes et ostensibles de la vie (jugées par le milieu environnant) menées en parallèle: vie en partenariat, enfants, profession, loisirs. La retraite offre encore une trentaine d'années de temps libre à occuper intelligemment. Dans la période de vie professionnelle, les domaines cités sont souvent en compétition – du moins en ce qui concerne le facteur temps –, ce qui nous conduit au stress, à l'insatisfaction voire à des symptômes de burn-out. La contrainte d'assurer un revenu suffisant pour minimiser le risque financier d'une longue vie éventuelle peut constituer un facteur de tension supplémentaire. A noter ici que quelque 11% des femmes et 8% des hommes nés en Suisse en 1950 devraient atteindre l'âge de cent ans.

L'observation de cette découpe en périodes de vie rigides chez leurs aînés incite les personnes plus jeunes à organiser leur vie différemment. Les enquêtes confirment cette tendance [1]. Dans la perspective d'une espérance de vie de 100 ans, dont 90 à 95 ans en bonne disposition physique et psychique [2], il va de soi que les priorités des périodes de vie vont se déplacer et se chevaucher. Les personnes jeunes vont devoir se questionner sur la meilleure manière de répartir les phases de formation, et d'étendre la vie de famille, le travail et les loisirs sur des périodes de vie plus longues [3]. Dans toute l'Europe, les retraités actuels doivent compenser la dureté de la période professionnelle, et ils estiment n'avoir pas grand-chose à gagner de la prolongation du temps de travail. Les jeunes au contraire la trouveront d'autant plus raisonnable qu'ils ont la possibilité de s'y préparer en planifiant leur vie de façon plus harmonieuse. Dans ce sens, je peux comprendre les avantages de la semaine de 50 heures pour les médecins assistants et les chefs de clinique – alors que j'y étais opposé autrefois [4]. Il en va de même des modèles de travail à temps partiel que mes collègues masculins adoptent eux aussi de plus en plus souvent.

Rappelons à ce propos que le recul de l'âge du décès ne va pas de pair avec un raccourcissement de la phase de

sénescence (définie par un déséquilibre croissant entre dégradation et régénération). Nous vivons plus vieux, mais la période des problèmes de vieillesse est toujours aussi longue et commence simplement plus tard.

On ne sait pas encore pourquoi chez les femmes, dont l'espérance de vie est plus longue, les divers problèmes de vieillesse commencent plus tôt, sont plus fréquents et durent plus longtemps. Cette observation est essentielle. Elle devrait faire l'objet d'intenses recherches en médecine et en économie et susciter plus d'intérêt que les seules études genre.

Les prédispositions héréditaires n'ont que peu d'influence sur la longévité. Ce constat étonnant rend la planification de la vie plus difficile, mais il permet aux personnes voulant vivre longtemps d'y arriver en adoptant le style de vie qui convient. Cela ne doit pas nous faire oublier que de façon générale, une personne sur six meurt encore avant l'âge de 70 ans. L'augmentation de l'espérance de vie n'a eu aucun impact sur cette proportion.

Jusqu'ici, la recherche de gérontogènes capables de servir de molécules cibles pour de nouveaux médicaments a été décevante. Et si les organismes modèles comme *Caenorhabditis elegans* suscitent des attentes, il n'en va pas de même des polymorphismes des gènes apo E, age-1, Klotho, sirtuine, etc., pour lesquels aucune augmentation significative de l'espérance de vie était décelée chez l'être humain. Sur le plan génétique, il faut donc concevoir le recul de l'âge du décès comme un processus génétique complexe à traits multiples faisant intervenir des centaines ou des milliers de gènes, voire même des modifications acquises (épigénétiques).

Références

- 1 Vaupel JW, Loichinger E. Redistributing work in aging Europe. *Science*. 2006;312:1911–3.
- 2 Lee RD, Goldstein JR. Life span: Evolutionary, ecological, and demographic perspectives. *Population Council*. 2003;183–207.
- 3 Vaupel JW. Biodemography of human aging. *Nature*. 2010;464:536–42.
- 4 Krapf R. Unterstellung der Assistenzärzte unter das Arbeitsgesetz: Falsche Anreize und zu hohe Kosten. *Schweiz. Ärztezeitung*. 2002;83:421–4.