



La Leading European Newspaper Alliance a donné son nom à LÉNA. Il s'agit d'un partenariat unique entre huit journaux européens dont *Le Soir* est membre fondateur.

## EL PAÍS

Fondé en 1976, c'est le plus grand quotidien espagnol. Son site internet est le plus important site d'information en espagnol du monde.

## DIE WELT

Le journal berlinois, réputé pour son sérieux et sa ligne conservatrice, est l'un des plus anciens d'Allemagne. C'est le porte-étendard du groupe Axel Springer.

## la Repubblica

Fondé en 1976 par une sommité du journalisme italien, Eugenio Scalfari, le journal romain s'affiche comme progressiste. Longtemps géré par la famille de Carlo De Benedetti, il fait désormais partie du groupe Agnelli.

## LE FIGARO

Il s'agit du plus vieux quotidien français (1826) encore publié. Sa ligne éditoriale est de droite libérale.

## GAZETA wyborcza

Le journal polonais est le dernier arrivé dans Léna. Fondé en 1989 par Adam Michnik, il est profondément démocrate et pro-européen.

## Tribune de Genève

Grand titre de la place genevoise, la *Tribune de Genève* a été fondée en 1879 pour la Suisse francophone.

## Tages-Anzeiger

Le *Tages-Anzeiger* est un journal suisse germanophone de la région de Zurich, qui a longtemps été le quotidien le plus tiré du pays.

## LE SOIR

Quotidien belge francophone, il a été fondé en 1887 et porte depuis une longue tradition d'indépendance.

Les articles non francophones de *Léna* ont été traduits grâce à des outils utilisant l'intelligence artificielle. Ils ont été vérifiés par un traducteur francophone d'EuroMinds Linguistics, édité et validés par la rédaction du *Soir*.



Les centenaires ont connu des guerres, des pertes et des bouleversements. La psychologue Daniela Jopp étudie leurs vies et nous explique le secret de leur longévité.

## DIE WELT

### ENTRETIEN

LYNN PINDERS

**L**es centenaires occupent une place centrale dans la recherche sur le vieillissement. Quel est leur secret ? Les études montrent qu'ils présentent une résilience supérieure à celle de la population générale.

Après des études de psychologie à Berlin, Daniela S. Jopp a mené des recherches à l'université de Heidelberg. Elle a ensuite passé plusieurs années aux Etats-Unis, au Georgia Institute of Technology et à la Fordham University de New York. Depuis 2014, elle enseigne et mène des recherches à l'université de Lausanne, principalement dans le domaine du vieillissement. Elle nous explique les points communs qu'elle observe chez les centenaires et sur quels piliers repose un vieillissement en bonne santé.

**Vous étudiez ce que les centenaires peuvent nous apprendre sur le bien-vieillir. Dans vos travaux, vous avez interrogé des centenaires aux Etats-**

# « Ce qui frappe avant tout les centenaires, c'est leur



**Unis, en Allemagne et en Suisse sur les facteurs de satisfaction dans la vie. Qu'est-ce qui caractérise ces personnes ?**

Ce qui frappe avant tout, c'est leur résilience. Les personnes résilientes supportent mieux les crises, le stress et les revers que les autres, parce qu'elles ont développé tout un éventail de stratégies d'adaptation – souvent à travers les guerres, les crises économiques ou la pauvreté. Leurs parcours professionnels et personnels sont souvent marqués par des ruptures : divorces, relations difficiles, perte du conjoint, nouveaux mariages. Les crises sont des épreuves qui invitent à grandir.

**Les générations qui ont suivi celle des centenaires d'aujourd'hui ont généralement connu une existence plus paisible.**

Même sans guerre, chacun connaît des moments difficiles, souvent transmis d'une génération à l'autre – des traumatismes transgénérationnels. Lorsque nous nous donnons la possibilité d'évoluer en acceptant les défis et en appre-

**« Les crises sont des épreuves qui invitent à grandir », estime Daniela Jopp.** © CANVA

nant à les surmonter, une force psychique se développe naturellement. Cela comprend la capacité à faire face aux difficultés, mais aussi le sens donné à la vie, la volonté de vivre et une vision optimiste de l'avenir. Ce sont également des qualités que nous observons chez les centenaires.

**Quelles sont les qualités particulièrement utiles à un âge avancé ?**

Nous avons identifié différentes stratégies de « coping », d'adaptation. Avec l'âge, les problèmes qui ne peuvent pas être résolus « simplement » se multiplient. On ne peut pas remplacer un conjoint décédé. D'autres stratégies entrent alors en jeu : elles se concentrent moins sur le problème lui-même que sur soi-même, ce qui permet de mieux faire face à la situation.

*Lorsque nous nous donnons la possibilité d'évoluer en acceptant les défis et en apprenant à les surmonter, une force psychique se développe naturellement*

## la solitude « La qualité des contacts est aussi déterminante que leur nombre »

### ENTRETIEN

LY.PS

**Quels problèmes de santé présentent les centenaires que vous avez interrogés ?**

Environ 70 % des personnes interrogées ont des problèmes de mobilité. Et 96 % des centenaires souffrent de troubles de l'audition et de la vue, ce qui complique leur participation à la vie sociale. Il vaut la peine de faire contrôler régulièrement l'audition et la vue, dans les maisons de retraite ou chez le médecin généraliste. Cela dit, les centenaires ont globalement passé moins d'années malades que l'ensemble de la population. Nous avons observé des maladies cardiovasculaires, mais elles sont souvent liées à l'hypertension. L'hypertension est un facteur de risque chez les jeunes, mais chez les personnes âgées, elle semble soutenir l'élan vital et les aider à se lever le matin.

**Beaucoup de gens craignent de perdre leurs capacités mentales et cognitives en vieillissant. Quelles formes de décadence observez-vous ?**

Nous savons que la prévalence double

en principe tous les dix ans à partir de 65 ans. Selon cette logique, tous les centenaires devraient être atteints de démence. Pourtant, dans l'étude suisse sur les centenaires, 57 % d'entre eux ne présentent aucune ou seulement de légères limitations cognitives. Nous avons mesuré la fluidité verbale, c'est-à-dire la rapidité avec laquelle les personnes peuvent produire des mots. Les résultats des centenaires étaient remarquables : certains étaient capables de citer en une minute autant d'animaux que les jeunes en moyenne.

**Pour cela, il faut des interlocuteurs. Quel rôle joue la solitude ?**

Nous avons identifié quatre groupes : des personnes isolées et seules, et d'autres qui avaient de nombreux contacts sociaux sans se sentir seules. Mais il y avait aussi deux autres groupes : des personnes qui appréciaient leur tranquillité ; elles étaient isolées, sans pour autant se sentir seules. Et puis il y avait les autres, que nous appelons « the lonely in the crowd » (les solitaires dans la foule). Ce sont des personnes qui, bien qu'entourées socialement, se sentent malgré tout seules. Ce n'est donc pas seulement le

nombre de contacts qui est déterminant, mais aussi leur qualité.

**Très peu de couples restent ensemble toute leur vie. Le plus souvent, l'un des partenaires décède avant l'autre. Pourtant, certains retrouvent assez rapidement une nouvelle relation. Comment l'expliquez-vous ?**

Les hommes se remettent plus rapidement en couple, parce qu'ils supportent moins bien l'absence de relation que les femmes. De plus, on observe un effet de sélection chez les hommes qui atteignent cent ans. Cela signifie que ceux qui parviennent à vivre aussi longtemps sont particulièrement en forme. Si l'on compare les hommes centenaires aux femmes centenaires, on constate que les

*On constate que les hommes centenaires sont en meilleure santé que les femmes, plus vifs d'esprit et plus actifs*

hommes sont en meilleure santé, plus vifs d'esprit et plus actifs.

**Existe-t-il des différences entre les personnes vivant en maison de retraite et celles qui vivent encore seules ?**

La santé des personnes vivant en maison de retraite est moins bonne. Elles dépendent de soins ou d'assistance. Dans la succession normale des générations, les centenaires ont généralement des enfants âgés de 70 à 80 ans. Ceux-ci sont eux-mêmes confrontés à leur propre vieillissement et peuvent donc moins les aider. Dans les maisons de retraite médicalisées, on trouve davantage de centenaires, souvent seuls et dépressifs. Mais cela n'est pas lié au lieu de vie en lui-même ; cela tient plutôt à la perte d'autonomie et à la dégradation de l'état de santé. Les centenaires que j'ai pu rencontrer dans ces établissements étaient souvent les « vedettes » des lieux. Ce sont généralement des personnes aimables, pleines d'humour et attentionnées, avec lesquelles on aime passer du temps.