

“Perdre la mémoire à la retraite ?”

Conférence du Pr Stéphane Adam (ULG)

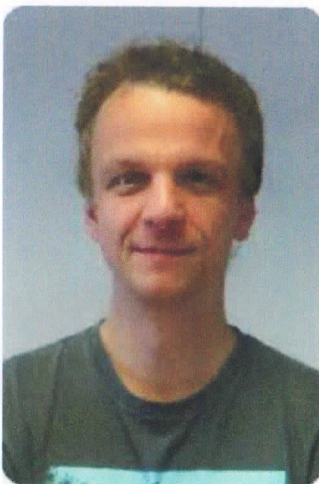
Au cours de ces cinquante dernières années, la retraite est devenue une période de la vie de plus en plus longue. Alors qu'elle s'élevait en moyenne à huit ans durant les années 60, elle atteint plus de vingt ans aujourd'hui. Cet allongement s'explique essentiellement par deux phénomènes : d'une part, l'espérance de vie s'est considérablement accrue ; d'autre part, l'âge effectif de départ à la retraite a continuellement diminué. La crise des années 70 et l'apparition du chômage de masse ont en effet conduit plusieurs pays européens à favoriser les départs précoces à la retraite afin d'absorber l'excès d'offre de travail des plus jeunes générations.

Beaucoup de questions se posent aujourd'hui sur les implications de ces politiques: ont-elles servi effectivement à ouvrir le marché de l'emploi aux jeunes ? Seront-elles toujours viables financièrement ? Quel est leur réel impact en termes de bien-être ? Entre autres dans le domaine de la santé qui nous intéresse ici. Pour certains le fait de quitter l'activité professionnelle sera synonyme de meilleure santé, pour d'autres cela pourrait être le contraire. En effet, certaines études montrent des liens entre retraite et dépression, et d'autres (dans le domaine de la neuropsychologie et en psychologie cognitive) suggèrent que la retraite aurait également des conséquences sur le fonctionnement cognitif général (en particulier de la mémoire et des capacités de concentration) de la personne âgée.

L'objectif de cette conférence est de présenter les différentes recherches abordant la question de la relation entre activité professionnelle/retraite avec le fonctionnement de la mémoire des personnes âgées.

En particulier, nous présenterons les résultats d'études que nous avons réalisées en exploitant les données d'enquête européenne (l'enquête SHARE) et américaine (enquête HRS) ; études qui suggèrent que l'âge de départ à la retraite a une incidence sur le vieillissement cérébral. Plus une personne reste active longtemps, moins elle subira les pertes de ses fonctions cognitives (mémoire et concentration), et inversement.

Nous discuterons des implications politiques de ces recherches. En effet, ces résultats pris de façon rapide pourraient amener les politiques à justifier l'accroissement de l'âge légal de la retraite dans un but de bien-être de nos aînés. Nous verrons que les choses sont loin d'être aussi simples et qu'il faut éviter une réappropriation trop rapide de ces résultats.



Stéphane Adam est chargé de cours à l'Université de Liège où il est entre autre responsable de l'unité de psychologie clinique du vieillissement. Il est également chargé de cours à l'Université de Louvain-La-Neuve et il intervient dans l'enseignement de nombreux Masters en France (Lille, Chambéry, Toulouse, etc...)

S'il est aujourd'hui bien ancré comme chercheur à l'ULg, il a un parcours un peu particulier, qui l'aura fait osciller entre le monde de la recherche et le monde clinique. Parcours qui a fortement influencé sa vision de la recherche, qui doit selon lui rester en constante interaction avec les cliniciens, mais également avec les autres disciplines.

L'ASEV (Association pour le Soutien de l'Etude du Vieillissement)

Depuis sa création en 1989, un des objectifs majeurs de l'ASEV, *Association pour le Soutien de l'Etude du Vieillissement*, est de contribuer au développement d'une meilleure connaissance du vieillissement. Pour atteindre cet objectif, l'ASEV favorise la collaboration de volontaires à des recherches menées au sein des universités. Ces recherches concernent de nombreux domaines comme la santé physique et mentale, le bien-être, la biologie, la médecine, etc ...

Les recherches scientifiques développent actuellement des méthodes diversifiées, telles que des examens de santé, des tests, des interviews, etc

Chaque étude est différente et requiert la collaboration de volontaires les plus divers. Des informations précises sont dispensées quant au contenu de la recherche et son implication quant aux types de tests et au temps investi. Cette participation est entièrement volontaire et les participants sont libres de se retirer d'une recherche à tout moment sans devoir justifier leur départ. La pleine adhésion au projet est essentielle tant pour le volontaire que pour le chercheur. Les données recueillies sont strictement confidentielles et ne sont traitées que par les membres de l'équipe de recherche. Toute recherche est évidemment réalisée sous le couvert de la Commission éthique de l'université qui donne son autorisation.

Si l'apport des volontaires est précieux pour les chercheurs, nombreux sont aussi les témoignages concernant l'effet bénéfique de cette activité participative pour les volontaires. Cette expérience leur apporte du bien-être et de la confiance en soi. Se sentir utile ou, tout simplement parfois, rassurés sur ses capacités. En aidant les scientifiques, les volontaires ont à très juste titre le sentiment d'aider la recherche à se développer. Grâce à

leur participation à des tests ou autres examens, ils peuvent éprouver la fierté d'avoir collaboré à l'obtention d'une licence ou d'un doctorat chez les jeunes chercheurs.

« La Sève », périodique d'information de l'association, ouvre un espace de réflexions, d'échanges et propose des recommandations où le « bien vieillir » reste le fil rouge. Notre périodique, constitue ainsi un relais important pour le volontaire qui est alors informé de l'étude à laquelle il a participé ou aux recherches qui sont en cours. Les équipes universitaires garantissent une information claire et accessible des résultats qu'elles ont obtenus. Les chercheurs ainsi que les membres de l'ASEV peuvent aussi apporter des éclaircissements utiles aux demandes plus personnelles. Les chercheurs sont également invités à présenter leurs résultats lors des cycles de conférences organisés par l'ASEV.

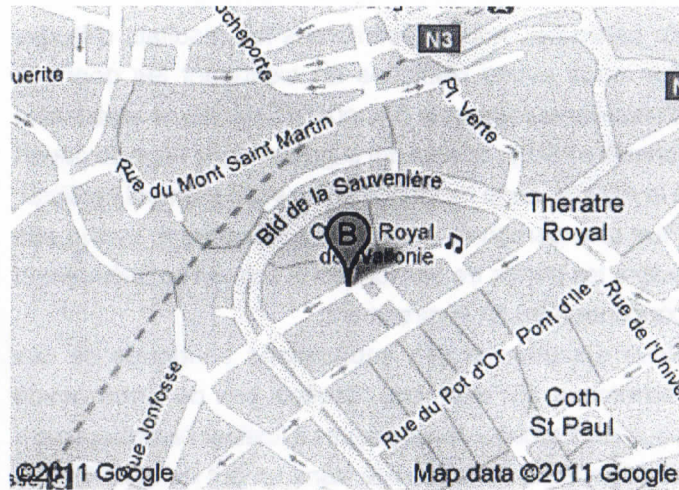
La cotisation annuelle à l'ASEV est de 15 euros, elle donne droit au périodique «La Sève» publié quatre fois par an, l'accès gratuit ou à tarif réduit aux activités de l'association (conférences, colloque...). Le compte de l'ASEV est le 210-0270081-85.

Une attestation donnant droit à l'exonération fiscale, peut être délivrée pour tout don de 40 euros ou plus.

Nous vous souhaitons aussi de trouver dans notre périodique « La Sève », matière à réflexion dans les articles scientifiques ou dans les témoignages de vie pour un bien vieillir, le plus longtemps possible.

Intéressés ? Contactez l'ASEV !

ASEV,
14, Avenue Fond'Roy
1180 Bruxelles
Tél-Fax: 02/374 44 63
a.gheeraert@skynet.be



Renseignements pratiques :

La conférence s'adresse à tous les publics et ouvre un cycle dont la prochaine séance aura lieu le 16 décembre prochain, à 14h, même lieu.

La participation est de 5 euros à régler sur place (gratuit pour les membres de l'ASEV, voir conditions ci-contre).

Un accueil café est prévu à 14h, la conférence et le temps de questions auront lieu de 14h30 à 16h.

Adresse du jour :
BNP Paribas Fortis
Salle des conférences (1er étage),
Place Xavier Neujean, 8
4000 Liège

Gare Liège Palais, Bus TEC
Parking Opéra (Galerie Opéra) ou Europarking
(Bvd de la Sauvenière) ou St Lambert.



“Perdre la mémoire à la retraite ?”

Conférence
du Pr Stéphane Adam (ULG)

Vendredi 30 septembre
de 14h à 16h

Salle des conférences
BNP Paribas Fortis
Place Xavier Neujean, 8
4000 Liège