

NOTE DE LECTURE



Poirier, J. (2017).
Jeune et Centenaire.
Montréal : Trécarré,
19.95\$.
ISBN 978-2-89568-694-1.

Jeune et centenaire

Par Gervais Deschênes
Université du Québec à Chicoutimi

L'auteur Judes Poirier, professeur titulaire aux départements de médecine et de psychiatrie à l'Université McGill, ainsi que spécialiste de la maladie d'Alzheimer de renommé international, n'est pas à sa première expérience de publication. Il propose dans le présent ouvrage de vulgarisation un nombre appréciable de réflexions scientifiques sur les limites biopsychosociales à l'égard de la longévité extrême se situant entre 120 et 130 ans. Pour amorcer la discussion, il pose tout d'abord la question suivante : *Comment « bien » vieillir au XXI^e siècle ?* ; tout en recherchant par la suite à donner des conseils médicaux afin de répondre à cette interrogation cruciale pour les générations d'aujourd'hui et de demain.

Devant le processus inéluctable du vieillissement de la population, le réalisme de l'auteur l'amène à formuler une définition du phénomène : « [l]e vieillissement est caractérisé par une perte progressive de la capacité de notre corps (et de notre cerveau) à s'adapter aux changements que nous subissons avec le temps, qu'ils soient d'ordre biologique, environnemental ou psychologique » (p. 27). Vu de cet angle, le processus du vieillissement n'est plus circonscrit comme étant exclusivement biologique, puisqu'il se détermine par de profondes ramifications prenant sa source autant dans l'environnement que dans les sciences du comportement. À la suite de cette définition d'avant-garde, il est intéressant de se remettre en mémoire que tout récemment, certains scientifiques cherchaient à enfermer les personnes vieillissantes et aînées dans un monde génétiquement préconditionné par cette obsession à séquencer le génome afin de prouver sans succès qu'il y aurait seulement la dimension biologique qui prédomine en science médicale. C'est ainsi que les facteurs sociaux/environnementaux et psychiques/psychologiques ne peuvent pas être éludés si facilement du revers de la main. Outre cela, les dynamiques religieuses, spirituelles et métaphysiques sont là avant tout pour nous indiquer qu'il y a d'autres points de vue au sujet de la « Nature » qui vont bien au-delà de l'aspect exclusif de la science expérimentale se rapportant à la génétique; celle-ci cherchant à délimiter à tout prix et à

structurer arbitrairement la fragilité de notre corporalité appelée à vivre surtout dans la dimension spatio-temporelle de l'éternité. De prime abord, l'auteur ne traite pas des dynamiques religieuses, spirituelles et métaphysiques reliées au processus du vieillissement, puisque cela n'est pas l'objet premier de son discours. Il souligne toutefois que la longévité extrême n'est pas un concept nouveau à travers l'histoire humaine. À cela, on ne peut passer sous silence l'expression populaire « vieux comme Mathusalem » inspirée des saintes Écritures dans la Genèse (Gn 5, 27) qui montre que ce personnage biblique aurait vécu 969 ans de temps terrestre, de l'an 687 à l'an 1656 après la création d'Adam, méritant pour le reste toute notre attention.

Dans le défilement de sa pensée, Poirier introduit la récipiendaire du titre de la doyenne de l'humanité depuis une vingtaine d'années soit la citoyenne française Jeanne Calment, décédée en 1997 à l'âge vénérable de 122 ans. Il affirme que le secret de sa longévité extrême « réside dans l'un de ses traits de personnalité les plus frappants : sa confiance imperturbable en elle-même, une confiance et un positivisme engagé vis-à-vis des autres et de l'avenir, sans une once d'anxiété ou d'inquiétude » (p. 22). Fait important à noter selon l'auteur, les trois générations qui l'ont précédée ont facilement outrepassé la moyenne de l'espérance de vie de son époque; ce qui suppose le facteur des antécédents familiaux pour ce qui est de vivre longtemps. Après ce témoignage étonnant comblé de plusieurs anecdotes factuelles pour cette dame centenaire, le Dr Poirier se concentre sur une description détaillée des théories du vieillissement biologique que sont l'usure, l'horloge endocrinienne, le vieillissement programmé et le stress oxydatif, sachant bien qu'il n'existe aucun consensus parmi la communauté des chercheurs spécialisés concernant les causes biologiques quant à la longévité humaine. Selon lui, chacune d'elles ont leurs faiblesses et leurs forces en se complétant ou se superposant l'un à l'autre sans pour autant fournir toutes les explications nécessaires au vieillissement normal des cellules et des organes corporels.

Bien que l'auteur s'efforce de garder une vision positive relative au processus du vieillissement, sa clairvoyance d'esprit le conduit à présager que l'avenir à court et moyen terme comportera des défis de taille

à relever. Ainsi, il déclare fermement : « qu'un âge très avancé signifie souvent fragilité physique et psychologique, sans parler des maladies chroniques. Il y a forcément risque de surpopulation, un déséquilibre exacerbé sur le plan de l'accès aux soins de santé et, fort probablement, une disparité croissante quant à l'accès entre populations riches et les personnes défavorisées de la planète. Ajoutez à cela l'ennui, ainsi que la possibilité de gouvernement et de dictateurs immuables à longue vie et vous avez un portrait peu flatteur des risques qui nous guettent [...] » (p. 131). Cette affirmation permet de réaliser que le processus du vieillissement n'est pas une sinécure ni une mode idyllique que l'on voudrait transmettre sans discernement autour de soi face aux problématiques des événements sociaux qui découlent du chômage technologique, des tensions intergénérationnelles et de l'âgisme ; considérant également qu'en 2025, il y aura 8 milliards d'habitants sur Terre avec 800 millions de personnes souffrant de la faim morbide dans un monde social ayant des ressources matérielles et alimentaires limitées, voire même administrées à mauvais escient. Bien que les avancées scientifiques repoussent les frontières de la mort en augmentant le nombre de centenaires, les perspectives théoriques de l'auteur donnent à penser que les individus de notre société seront convoqué(e)s, selon leurs compétences, à gérer les divers déséquilibres sociaux dans une démarche plus mature, autonome et réfléchie afin d'atteindre des objectifs concrets d'équité et de justice sociale.

Encore une fois, Poirier soutient spécifiquement que ceux qui décèdent selon leur espérance de vie à 80-82 ans sont soumis en moyenne de trois à cinq maladies chroniques de sorte que seulement 10 % des personnes âgées jouiront d'une vieillesse en pleine santé globale. Il mentionne également que les facteurs scientifiques de protection les plus crédibles pouvant accroître la qualité de vie est l'adoption de saines habitudes de vie tels que, par exemple, socialiser et parfaire sa scolarité tout en s'éduquant, participer à des thérapies non hormonales peu après la ménopause, souscrire à la prise d'agents médicamenteux – antihypertenseurs, réducteurs du cholestérol sanguin et anti-inflammatoires –, se conformer à entreprendre assidûment des exercices mentaux et physiques conjugués avec une diète équilibrée de type méditerranéen, et finalement, consommer à l'occasion et modérément du vin rouge qui est un agent oxydant non négligeable. Autrement dit, en adhérant librement à ces mesures préventives ou curatives, on peut moduler les risques de développer des maladies chroniques liées au processus de vieillissement telles que la maladie d'Alzheimer, le Parkinson, l'arthrite, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, les diverses formes de cancers, le diabète, le haut taux de cholestérol, pour n'en nommer que les principaux. De plus, toujours d'après l'auteur, l'exercice de mise en forme pratiqué régulièrement régénère de nouveaux neurones et circuits électriques dans la région de l'hippocampe du cerveau amélio-

rant les capacités cérébrales qui vitalisent l'ensemble du métabolisme énergétique du corps humain et rehaussent subtilement la santé globale des personnes vieillissantes et âgées. Enfin, un autre conseil que Poirier prodigue s'applique aux règles journalières à se nourrir c'est-à-dire la notion de manger à 80 % de la capacité de l'estomac laissant libre cours à un léger appétit pour le repas suivant. Cette façon de se comporter en terme alimentaire demeure efficace afin de maintenir le poids santé recommandé par les nutritionnistes en milieu hospitalier et la plupart des médecins généralistes.

Plein de bienveillance du médecin cherchant à prendre soin de ses semblables, Poirier annonce plus loin à la fin de l'ouvrage une prospective optimiste devant les avancées médicales défilant devant nous au jour le jour. Selon lui, il faudra s'attendre à des progrès bioinformatiques et robotiques par la mise en marché de membres prothétiques qui résoudront, par exemple, la perte de vision et de l'audition. De surcroît, l'auteur soutient lucidement qu'il y aura même des découvertes hors de l'ordinaire à propos des organes artificiels tels que le pancréas et les reins fabriqués à partir de cellules souches qui pourront être transplantés éventuellement sur des personnes malades.

En guise de conclusion, l'ouvrage constitue en lui-même un texte de fond rempli d'informations scientifiques instructives résultant du langage savant d'un médecin à la page. Il vise à la fois un lectorat averti ainsi que celui qui veut en connaître davantage sur la thématique des progrès sur la génétique en ce qui concerne le processus du vieillissement dans une approche biopsychosociale. Dans un style d'écriture limpide et agréable à lire, Poirier communique sa vaste érudition qui fera de ce livre un référentiel dans la formation initiale universitaire en gériatrie et en gérontologie notamment sur l'étude scientifique de la maladie d'Alzheimer. Rappelons à nouveau qu'il suggère des éléments de solution adaptés et pragmatiques d'actualité afin de diminuer la douleur physique et de prévenir autant que possible la hausse des maladies chroniques. L'auteur cherche donc pour sa part à réduire au minimum les cas de démences et d'Alzheimer. À cet élan de générosité, il aurait été aussi pertinent et sans doute stimulant que Poirier émette dans un chapitre de manière exhaustive à titre de médecin-formateur les questions traitant de l'état de la situation et de sa position éthique en rapport avec l'épineuse question de l'euthanasie. Il semble bien que ce soit effectivement un débat, nul doute difficile, qu'il n'a pas cherché à relancer cavalièrement. Ce qui n'enlève aucunement tout le mérite et le crédit qui lui revient en toute simplicité dans la rédaction de cet ouvrage essentiel à l'accroissement des connaissances sur le processus du vieillissement puisqu'il faudra certes s'attendre pour les prochaines années à l'augmentation du nombre de centenaires dans un contexte ineffable des transformations biopsychosociales.