

En forme à un âge avancé



George Sarpong
Rédacteur en chef
des Éditions médicales
suisses EMH
george.sarpong[at]
emh.ch

Que ce soit sur un vélo de course ou un VTT, le cyclisme est un sport exigeant. Pourtant, adolescent, je ne pouvais jamais en faire assez et à 19 ans, j'étais persuadé que j'allais devenir vététiste pro. Dès la fin de la première saison, il s'est avéré que j'étais assez performant pour remporter des succès d'estime, mais pas pour monter sur le podium. La plupart de mes souvenirs de cette époque sont aujourd'hui flous. Ce que je garde en mémoire, ce sont les coureurs de la catégorie retraités. Des vététistes de 72 ans qui vous dépassaient à toute allure, comme Lance Armstrong distançant autrefois Jan Ullrich.

D'un point de vue scientifique, mes chances d'être en forme à un âge avancé sont bonnes.

Depuis, je veux être aussi en forme à la retraite. Un objectif réaliste. La qualité de vie en Suisse est élevée, les soins de santé sont réputés exemplaires et, fait réjouissant, les choses bougent aussi en gériatrie. Par exemple au niveau de la recherche sur la fragilité (*frailty*) et de sa prise en compte. Ce syndrome gériatrique est principalement caractérisé par une réduction des capacités et des réserves fonctionnelles de différents systèmes physiologiques. Le nombre de publications scientifiques sur le sujet

a explosé ces vingt dernières années. L'article de synthèse à partir de la page 38 en présente un état des lieux actualisé.

D'un point de vue scientifique, mes chances d'être et surtout de rester en forme à un âge avancé sont donc bonnes. Mais notre capacité à nous maintenir en bonne santé avec l'âge dépend aussi fortement des soins de santé. Or, à l'heure actuelle, il semble impossible de prédire si je bénéficierais d'une prise en charge rapide et complète en cas de maladie ou d'accident (de vélo). Notre système de santé est en effet confronté à une pénurie de personnel qualifié sans précédent.

Selon l'indice de développement humain des Nations Unies, la Suisse est officiellement le pays le plus développé au monde, mais dans nos hôpitaux, les patientes et patients ne peuvent pas toujours être traités, les opérations doivent être reportées et des services ferment même leurs portes faute de main-d'œuvre qualifiée. C'est bien plus qu'une pénurie. C'est une régression de la civilisation! Nous devons y mettre un terme. Notre article de fond dédié à ce sujet présente des pistes de solutions, à lire à partir de la page 12. Les exemples cités me donnent l'espoir que, dans 30 ans, je serai pris en charge par du personnel soignant motivé et souriant, dans un hôpital bondé.