

# Bien vieillir – en Afrique aussi !

Les manières de bien vieillir ne dépendent pas uniquement de nous-mêmes, mais aussi de la culture et de la société où nous vivons. Le projet AfricAging en est une bonne illustration.

Texte: Paolo Martinelli



Photo: Shutterstock

**C**omment bien vieillir? Les façons d'y parvenir varient-elles selon la culture? Poursuivons-nous tous et toutes le même idéal de «vieillissement réussi», ou adaptons-nous nos stratégies à notre contexte de vie? En quoi les visions de l'être humain diffèrent-elles en Suisse et en Afrique? Le projet AfricAging s'est penché sur ces questions.

## Le vieillissement comme résultat de facteurs individuels

Dès le milieu des années 1950, le vieillissement démographique a incité les scientifiques occidentaux

### Projet AfricAging

Le projet est né d'un partenariat entre l'Université de Lausanne, l'École Supérieure de Psychologie de Casablanca et l'Université de Lomé. Il a été développé en collaboration avec le Dr Angélique Roquet, responsable principale du projet financé par le centre LIVES, et le professeur Daniela Jopp, chercheuse associée et experte en recherche interculturelle sur le vieillissement réussi. AfricAging a initié un dialogue entre les points de vue de personnes vivant en Suisse, au Maroc et au Togo sur le thème du vieillissement réussi.

à s'interroger sur les conditions d'un «vieillissement réussi». Leurs recherches et leurs théories ont mis en évidence l'importance de divers éléments, comme d'adopter une alimentation équilibrée, de pratiquer une activité physique régulière ou d'entretenir des liens sociaux avec la famille et les amis. Ces recommandations ont été largement relayées par des institutions comme l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Selon l'OMS, d'ici 2050, 80 % des personnes âgées vivront dans des pays à faible ou moyen revenu. Or face au vieillissement frappant de plein fouet ces pays, l'approche actuelle centrée sur l'individu s'annonce trop unilatérale. Tout indique que les conditions de vie des personnes âgées, marquées par des contextes sociaux et culturels spécifiques, influencent leurs expériences et leurs représentations du vieillissement.

AfricAging est une extension des travaux de la professeure Daniela Jopp (UNIL) sur les différences culturelles dans les perspectives du vieillissement réussi aux représentations du vieillissement dans les pays africains. Pour mieux comprendre ces spécificités culturelles et sociales, nous avons interrogé, entre mai et septembre 2023, 188 personnes en Suisse, 208 au Maroc et 209 au Togo, y compris sur des thèmes culturels à l'instar de la spiritualité, des pratiques religieuses et du degré de collectivisme.

En Suisse, les représentations du vieillissement réussi s'articulent surtout autour de caractéristiques et de processus individuels. Bien vieillir correspond à un vieillissement idéal marqué par l'épanouissement

de soi, l'enthousiasme et l'autonomie. Pour atteindre cet état, les personnes interrogées soulignent l'importance d'activement préserver sa santé grâce à des activités physiques, des loisirs, des rencontres et des voyages. Les émotions positives jouent également un rôle important et sont souvent associées au soutien de la famille et aux relations avec les petits-enfants.

#### La culture comme pansement social

Ces émotions positives prennent toutefois différentes formes culturelles. Ainsi, dans la perspective marocaine, le vieillissement réussi est étroitement lié à une paix intérieure, nourrie par la spiritualité, la pratique religieuse et la morale de la personne.

Au Togo, la dimension culturelle ne se limite pas à donner du sens au vieillissement réussi: elle influence aussi la manière de s'y préparer tout au long de la vie. Dans un pays où l'accès aux soins demeure un défi et où la plupart des personnes n'ont pas de retraite, certaines normes culturelles constituent des stratégies efficaces pour anticiper la vieillesse.

Les Togolais·e·s interrogé·e·s ont insisté sur l'importance de préserver sa santé et de faire des économies pour éviter de dépendre des structures étatiques au moment de vieillir. Par ailleurs, le soutien apporté aux enfants et à la famille tout au long de la vie est perçu comme fondamental: par reciprocité, ces liens garantissent d'être bien entouré et soutenu dans la vieillesse — condition essentielle pour bien vieillir.

Le projet AfricAging a apporté de nouvelles perspectives pour



L'auteur en pleine discussion avec des proches vivant au Togo.

Photo: mād

l'étude et la promotion du vieillissement réussi dans les pays où le vieillissement démographique est encore émergent. Il s'avère que bien vieillir ne dépend pas uniquement des comportements adoptés à un âge avancé: c'est un processus qui se prépare tout au long de la vie, en tenant compte des réalités et spécificités propres à chaque contexte. ■



#### Pour en savoir plus

Le mémoire de master est disponible en ligne



**Paolo Martinelli**

Doctorant en psychologie à l'Université de Lausanne, auteur du projet AfricAging et lauréat à ce titre du 2<sup>ème</sup> prix GERONTOLOGIE CH 2025.

✉ [pao.lo.martinelli@unil.ch](mailto:pao.lo.martinelli@unil.ch)