



Vieillir, et alors ?

Épisode 6 - Prendre soin du lien contre l'isolement

Dr Kierzek : J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.

Monique : Cette vie, c'est quelque chose d'important. Et pour bien vieillir, je crois qu'il faut l'aimer quoi. J'ai pas le temps de vieillir, moi.

Journaliste : Parce que vieillir, c'est aussi évoluer, se redécouvrir et surtout continuer à vivre pleinement et en bonne santé. La Macif vous invite dans une conversation optimiste et sans tabou autour des grands changements de cette nouvelle aventure de la vie. Bienvenue dans Vieillir, et alors.

L'isolement est un grand défi du vieillissement. Avec les années, les cercles sociaux peuvent se réduire, les habitudes changer et la solitude s'installer, parfois sans qu'on s'en rende compte. Pourtant, le lien aux autres joue un rôle essentiel dans notre santé, notre moral et notre capacité à bien vieillir.

Pour en parler, nous recevons Monique, soixante-dix-sept ans, qui vit dans une métairie dans le Loir-et-Cher, et le docteur Gérard Kierzek, médecin urgentiste et chroniqueur santé dans Télématin. Ensemble, ils explorent les effets de l'isolement sur la santé et comment continuer à cultiver le lien aux autres en avançant dans l'âge.

Dr Kierzek : Bonjour Monique.

Monique : Bonjour Gérard.

Dr Kierzek : Est-ce que je peux te demander ce que tu fais dans la vie ?

Monique : Eh bien, je suis retraitée. Enfin presque hein. Je suis une retraitée active.

Dr Kierzek : Qu'est-ce que tu faisais avant d'être en retraite ?

Monique : Des costumes pour le théâtre et pour le cinéma.

Dr Kierzek : Ah génial. D'où le look- Eh ben oui ... très recherché et euh... Donc quand on parle d'activités, bah, t'en as plein des activités, c'est pour ça que t'es là. Et j'aimerais être en retraite pour pouvoir en avoir plus. Et c'est un peu ce que tu fais, quoi. Raconte-nous un peu.

Monique : Exactement.

Dr Kierzek : Ta semaine type, c'est quoi ?

Monique : Bah écoute, j'ai été retraitée et je me suis dit ça va pas s'arrêter là. On habitait sur une péniche. De là, nous sommes partis à la campagne. J'habite une métairie, donc déjà, il y a énormément de travail. Et à la campagne, qu'est-ce qu'on fait pour ne pas être seul ? On crée des associations.

Dr Kierzek : Donc tu gères des associations. Donc- Quel genre ?

Monique : Là, je su-- on gère une association de festival de théâtre. Depuis cinq ans, on a créé cette association. C'est au mois de juin. Et tu gères- C'est avec le patrimoine. On recrute des pièces de théâtre à Avignon, à Paris. Après, on le fait dans un écrin magnifique qui est le manoir de la Possonnière à Couture-sur-Loir. C'est pas mal parce qu'il y a le TGV de Paris, ça met quarante minutes. Donc on n'est pas-- d'où le fait de ne pas être isolé totalement. On n'est pas tout le temps-

Dr Kierzek : Alors justement, le sujet, c'est l'isolement. L'isolement, ça peut être l'isolement géographique, l'isolement social, l'isolement en plein de choses, l'isolement parce qu'on n'a pas d'activité. Toi, les associations, c'était un moyen. Tu, tu t'es vite dit à la retraite : faut que je fasse quelque chose, faut que je voie des gens. Ça a été quoi le déclencheur de ces associations ?

Monique : Bah pas vraiment, pas vraiment parce que j'ai des enfants, j'ai des petits enfants, donc déjà, ça amène quand même une certaine vivacité dans la vie. Moi, de mon côté, c'était quelque chose d'extrêmement important qui restait à, bah, dans ma vie. Et puis c'est intellectuellement, surtout où on se dit voilà, je commence à perdre la mémoire, je le, je le, voilà. Je trouve que c'est important d'avoir, d'avoir le contact avec les autres. Alors après, ça dépend, il y a des personnes qui sont introverties et d'autres plus ou moins. Et pour les personnes introverties, c'est compliqué quand on habite aussi à la campagne.

Dr Kierzek : Tu m'as pas demandé mon âge.

Monique : Quel âge tu as ?

Dr Kierzek : Bon, tu vois la question qu'il y a derrière.

Monique : Tu es tout jeune.

Dr Kierzek : Mais non, je ne suis pas tout jeune, mais j'ai cinquante-deux ans.

Monique : Bah oui. L'âge d'un de mes enfants.

Dr Kierzek : Bah oui, et toi, t'as quel âge

Monique : Soixante-dix-sept.

Dr Kierzek : Soixante-dix-sept ?

Monique : Sept, sept, c'est joli hein.

Dr Kierzek : On va tout dire, mais t'as vu quand on s'est vus là avant de rentrer dans le studio, j'ai demandé où était Monique parce que j'y croyais pas. Bah oui. Je croyais pas que t'avais soixante-dix-sept ans et voilà parce que t'es dynamique, parce que t'es dans du peps, parce que t'es maquillée, parce que t'es bien habillée, parce que ça donne une envie de vieillir. Parce que je- Comment on fait ? C'est toi qui as décidé ça ?

Monique : Ben non, mais j'ai pas le temps. En fait, j'ai pas le temps de vieillir, moi.

Dr Kierzek : Ouais, alors moi, cinquante-deux ans, j'ai pas le temps non plus. Et je me dis à la retraite, j'aurai le temps pour faire d'autres choses, mais on fait plus de choses encore, c'est ça

Monique : Bah, c'est-à-dire qu'on fait des ch-, on se pose aussi. Moi, je me pose, j'adore lire. J'adore lire. Tous les, tous les hivers, normalement, je pars un mois au soleil. Cette année, je ne suis pas partie. Je suis restée trois mois auprès de ma cheminée, tranquille, à lire. Je regarde pour ainsi dire jamais la télévision. J'ai, j'ai pas le temps quoi, au jour le jour. Il y a toujours quelque chose qui se passe, que ça soit en extérieur, en intérieur. Et la priorité quand même à la campagne, c'est que les gens s'invitent. Il n'y a pas de restaurant, il n'y a rien, c'est des villes mortes le soir. C'est mort.

Dr Kierzek : Moi qui suis de la province, je suis de Saint-Étienne à l'origine. Et ça, c'est quelque chose qui m'avait frappé. C'est-à-dire quand on vient à Paris, on se reçoit pas les uns chez les autres parce que d'abord, les appartements sont trop petits, etc. Donc, on va au restaurant. Et en province, ben moi, ça, ça me manque ça, ce côté- C'est voilà. Et j'aime bien y retourner. Et ça, tu le fais et donc vous recevez les uns les autres ?

Monique : On le fait, on le fait. Les gens se reçoivent comme à l'ancienne en fait, vraiment quoi.

Dr Kierzek : T'es pas obligée de me répondre Monique, mais t'as combien de retraite ?

Monique : Ah, j'ai mille trois cents euros. Mille trois cents euros.

Dr Kierzek : Et avec mille trois cents euros, ben tu vis à la campagne, c'est ça ?

Monique : Ben on vit à la campagne, mais oui, on vit bien parce que le-- non pas que le fait de vivre à la campagne, ce soit vraiment moins cher, mais on a moins de besoins de futilités ou de choses comme ça. On a moins de tentations.

Dr Kierzek : Sur Instagram, tu commandes pas des trucs là comme ça, de l'autre bout de la planète ?

Monique : Si, un petit peu, mais pas trop.

Dr Kierzek : Et sur TikTok ?

Monique : Non, pas TikTok, non, j'y vais jamais sur TikTok. Je ne suis pas sur TikTok. Non, non.

Dr Kierzek : Il y a pas de question taboue, il y a pas de question int-indiscrete. Combien tu gagnes ? Quel âge tu as ? Et tout ça, tu peux tout répondre.

Monique : Non, non, mais non, je fais partie, de vraiment du milieu social du milieu quoi. Après ben, côté artistique, c'est peut-être là la différence.

Dr Kierzek : Ouais, c'est-- alors c'est quoi le côté artistique ? C'est une énergie vitale, une connexion, une perception du monde différente

Monique : Ben une approche, une approche déjà de l'autre. Et puis moi, j'aime les gens.

Dr Kierzek : Et quand tu dis une bande, c'est vraiment une bande. Il y a la bande du théâtre, il y a la bande des copains, je sais pas moi, pour faire la fête, il y a la bande de la piscine, il y a...

Monique : il y a la bande du théâtre. Déjà, il y a la bande du théâtre avec laquelle on a monté cette association. Il y a ceux qui sont venus de Paris avant le Covid hein, déjà avant le Covid. Donc les gens se regroupent. Alors le lieu de regroupement, c'est le marché Voilà, le marché et le bistrot du marché

Dr Kierzek : Ce qui veut dire, parce que bon, tu parlais d'introverti, extraverti, euh, on était dans la communication un peu- Bah oui ...théâtre, etc.

Moi, c'est pareil. Donc j'appréhende pas ma retraite ou le, ou le bien vieillir parce que je me dis : finalement les relations sociales, je les avais, je vais en garder, je vais pouvoir tisser

des liens. Mais même si on est un peu introverti, on peut changer, on peut aller vers l'autre, on peut-- dans ta bande, c'était que des gens, euh, comme toi ou, euh- Non ...vous êtes allés chercher ou il y a des gens qui sont venus toquer à la porte en disant : on a l'impression que vous faites des trucs sympas.

Monique : Beh, c'est-à-dire qu'il y a des gens qui mettent beaucoup plus de temps que d'autres à venir te parler ou qui, qui ont une espèce d'appréhension ou une, un complexe ou le-- et puis arriver à un certain âge, il y a aussi les gens qui sont malentendants. Et ça, c'est un vrai problème. Parce que moi, j'avais une amie qui était vraiment avec nous tout le temps, tout le temps et elle est devenue malentendante.

Et là, en fait, elle est hyper triste d'être chez elle seule. Quand on la sort, ça ne va pas non plus parce qu'elle est épuisée. Elle ne participe pas. Elle est épuisée par les, le bruit autour-

Dr Kierzek : Et donc elle ne s'appareille pas ?

Monique : Si, elle est appareillée, mais bon, au bout d'un laps de temps, ça ne suffit pas ...bah, c'est fatigant. Parce qu'il y a de la concentration.

Dr Kierzek : C'est hyper important ce que tu dis sur, être malentendant ou avoir un peu parfois des petits handicaps ou des choses qui nous pourrissent la vie. Et ça, c'est lié à l'âge. On peut peut-être les corriger. Tu nous donneras un peu tes recettes hein, parce que là, t'as l'air en pleine forme.

Mais l'isolement, il vient par le fait qu'on n'entend pas. Mais il est aggravé aussi par l'isolement. C'est-à-dire que le déficit crée l'isolement et l'isolement crée ou entretient le déficit. Donc ça, c'est un vrai problème. On parle beaucoup, par exemple, des troubles cognitifs, tu sais, les démences, etc.

Bon c'est très loin, c'est la maladie d'Alzheimer. Ouais mais quand même . Mais non, mais on essaye de ne pas y penser, mais euh, en fait, l'isolement est un facteur de risque et la perte d'audition est un facteur de risque aussi. La vue également hein. Mais du coup, j'imagine que chacun a ses petits trucs parce que quand on vieillit, forcément, pour l'un c'est l'audition, l'autre, ça va être la vue, chacun a ses petits problèmes de santé, etc.

On fait plus soin aux autres, aux amis, on prend plus soin d'eux, on fait plus attention ? Qu'est-ce que...

Monique : Oui, nous, on fait plus attention, mais même si on fait attention, on a notre propre vie avec le, ce que ça peut comporter. Et maintenant, c'est vrai que la vie, c'est quand même pas trop facile non plus, même si c'est, c'est merveilleux la vie.

Mais on est quand même un peu prise d'otage par un certain système... Avant, on avait quand même une liberté qui était beaucoup plus grande que maintenant. Tout simple. Oui, il y avait une insouciance, il y avait une atmosphère, euh...

Dr Kierzek : Pourtant à la campagne, tu dois encore avoir ça. Quand tu dis le marché, enfin moi, j'imagine-

Monique : Ah bah oui, le marché, c'est magnifique. Discuter. Mais ça, parlons-en aussi parce que la nourriture est importante aussi. Nous, c'est le maraîcher du coin, c'est le poissonnier qui vient de Bretagne. Ce sont que des agriculteurs qui sont dans le coin ou des fermiers.

Dr Kierzek : Et ça, ça fait partie de ton bien vieillir ? C'est vraiment quelque chose que tu fais consciemment

Monique : Ah bah oui, moi, je pense que c'est hyper important

Dr Kierzek : Ça a changé, ça avec les années ou pas ?

Monique : Moi, j'ai commencé très-- moi, je pense que j'ai commencé à vingt ans à aimer tout ce..

Dr Kierzek : D'où le résultat.

Monique : Ouais, toutes les, les médecines un peu parallèles, non pas la médecine parallèle- Non, mais complémentaire. Voilà tout ce qui était aliments, bah, les aliments complémentaires.

Dr Kierzek : Et l'alimentation, oui, qui est la première médecine. L'alimentation. On dit toujours que c'était la première médecine. Et donc du coup, tu fais très attention avec ton groupe d'amis aussi parce que là, tu dis on s'attable au bistrot, allez, on prend un peu l'apéro, etc. La planche de saucisson, machin. Ça, non.

Monique : Bah si.

Dr Kierzek : Si, vous faites. Quand même.

Monique : Bah si, parce que ça fait partie aussi de, de la vie. Si, mais c'est pas systématique. La vie, il faut l'aimer et il faut-- euh, je pense qu'elle vous-- la vie, si vous l'aimez, elle va vous aimer, elle va peut-être être un peu plus charitable, avec l'organisme.

Dr Kierzek : ça veut dire qu'il faut être optimiste, faut être positif, tu t'es positive.

Monique : Bah s'il y a pas de souci, oui. Après le, l'optimisme, moi, je suis optimiste parce que j'ai rien de grave autour de moi, mais j'ai des amis où c'est beaucoup plus grave. Et là, même si on est optimiste, on est, euh, voilà c'est pas tout feu tout flamme non plus. Donc, moi, je pense quand même que cette vie, c'est quelque chose d'important. Et pour bien vieillir, je crois qu'il faut l'aimer quoi.

Dr Kierzek : En tant que médecin, on dit beaucoup : il faut privilégier le fait maison, pas de produits ultra transformés. Ça, c'est plus facile à la campagne, tu fais ?

Monique : Ah ben oui, c'est le-- bien sûr, ça, c'est très facile. Et puis c'est bien. Oui. C'est bien. Et puis on a les légumes de la saison. Donc c'est vraiment du circuit court. C'est du circuit court. Et il y a beaucoup de circuits courts en fait. Et il y a un circuit court qui est même par exemple pour aller du TGV au village, etc. Il y a-- Ça s'appelle circuit court.

Dr Kierzek : Ça s'appelle circuit court. Et ça veut dire quoi ?

Monique : Ça veut dire que, eh bien il y a par exemple un groupe sur le téléphone, ça s'appelle circuit court et on peut voyager. Et si on arrive à la gare à telle heure, il y a quelqu'un qui demande dessus.

Dr Kierzek : Ça veut dire que vous avez un WhatsApp ?

Monique : On a un WhatsApp.

Dr Kierzek : Et c'est une assoce qui s'appelle circuit court ?

Monique : Non, non, non. C'est circuit court. Et puis on, on échange euh, on échange du bois, on échange des plantes, on échange.. C'est la vie de la campagne. C'est-à-dire que si vous manquez de bois ou n'importe, vous dites : moi, je, j'ai besoin de cinq stères de bois ?

Dr Kierzek : Mais vous êtes combien sur ce WhatsApp ?

Monique : Je sais pas, cinq cent.

Dr Kierzek : Ah oui. C'est pas toi qui l'as créé ?

Monique : Non, pas du tout. Pas du tout.

Dr Kierzek : Ah bon ça, c'est génial !

Monique : Ça, c'est les jeunes. Ce sont les jeunes qui ont créé ça. En fait, ce sont les jeunes. C'est les jeunes qui s'occupent en fait quelque part des plus anciens

Dr Kierzek : il y a une vraie solidarité. J'ai vu que tu avais une montre connectée. C'est quoi ? C'est pour quoi ? C'est pour aller, c'est pour aller courir ? C'est quoi ?

Monique : Bah c'est-- Non parce qu'en fait, je suis-- hormis le jardin, je ne fais pas tellement de sport. Et toi, tu fais beaucoup de sport ?

Dr Kierzek : Alors moi, j'essaye parce que je vieillis aussi. Ouais.

Donc j'essaye avec mon métier d'urgentiste, le métier à la télé, etc. J'essaye de m'astreindre à aller deux fois par semaine du sport. Mais du sport doux. Tu vois, quand franchement, si tu vas courir, moi, je cours plus. Je me suis cassé une année la clavicule en tombant dans un trou là dans les travaux, les machins. J'ai arrêté ça. Maintenant, je fais de la marche rapide sur tapis incliné. Donc cinq kilomètres heure, douze pour cent d'inclinaison pendant trente minutes. Ça fait travailler, en salle. Mais on peut faire ça partout, on peut faire ça avec un tapis à la maison, etc. Et ça, c'est super quand on commence à vieillir parce que je trouve que c'est bon pour les articulations. On tape pas dessus, on n'a pas mal au dos, on est avec le cardio qui travaille. Et comme on est contre résistance et avec une pente, on muscle. Et c'est hyper important de garder les muscles. Mais ça, ton médecin, il a dû te le dire, non ? Lutter contre la sarcopénie, manger des protéines, garder les muscles.

Monique : Ben oui, mais c'est vrai. Mais oui. C'est bien. Déjà, même pour le dos.

Dr Kierzek : Donc toi, tu ne fais pas de sport ou d'activité physique. Dans ton groupe, il y a des gens qui en font quand même ?

Monique : Oui, il y a des marcheurs. Moi, je fais pas. Moi, j'ai fait beaucoup de pilate aussi, mais j'ai arrêté le pilate. Je préfère jardiner ou marcher. Je marche hein, je marche beaucoup. Parce que c'est grand, j'ai un étang et tout, mais, c'est vrai que le sport, pour la tête, c'est vrai que c'est incroyable.

Dr Kierzek : Et t'as jamais eu de problème de poids, de problème d'alimentation ?

Monique : Non, vraiment non.

Dr Kierzek : Donc t'as pas eu à changer, finalement, quand tu dis- Non depuis vingt ans, t'as cette conscience-là. Et vieillir, ça a été un continuum.

Monique : Oui, parce qu'en fait, à partir d'un certain âge, ça va très très vite. En fait, on a l'impression que les années passent trop vite. C'est, c'est fou ça. Je te confirme. Et donc, on fait très attention, beaucoup plus attention à tout ça.

Dr Kierzek : Non mais c'est fou parce qu'au début, en début de vie, on a l'impression qu'on est euh, que ça passe lentement- Ouais et que ça s'accélère. Et puis quand on arrive à partir, ouais, trente, quarante, cinquante, tout ça, ça défile.

Monique : Là, ça va, mais c'est, c'est..

Dr Kierzek : C'est pire après ?

Monique : Mais oui, c'est pire. C'est pire. Et puis les gens autour de toi, ben voilà, ils partent hein. Ils partent, les gens meurent et tout. Donc tu le... Ouais. Donc je pense que là, t'as une espèce de conscience où tu fais, tu fais très très attention. Enfin moi, je sais que prendre le temps pour soi-

Dr Kierzek : Tu médites ?

Monique : Ben je médite à ma façon quand je me balade autour de l'étang ou que des fois, j'ai décrété que ça me faisait du bien de marcher dans l'herbe fraîche le matin, je fais ça. Et je me dis que ça me fait du bien donc c'est peut-être- Marcher en pleine conscience. ou psychologique. Oui, peut-être que c'est psychologique, mais c'est important, c'est des moments à soi. Même pour vieillir, euh, qu'on soit seul ou pas seul, hein, je crois qu'il faut prendre, faut prendre soin-

Dr Kierzek : T'es mariée ?

Monique : Ben je suis mariée, oui oui, je suis mariée avec un homme depuis maintenant 22 ans. Voilà, j'ai quatre enfants, j'ai eu plusieurs maris, mais tout ça, ben c'est la vie quoi.

Dr Kierzek : Alors c'est plus compliqué quand on est veuf ou veuve, quand on vit seul. Il y en a dans le groupe comme ça, qui sont, j'imagine qu'ils sont un peu isolés ?

Monique : Il y en a beaucoup. Il y a énormément de femmes seules.

Dr Kierzek : Les amis partent parce que voilà, avec l'âge, euh, l'évolution naturelle, le plus loin possible, le plus longtemps possible, etc. Mais y a un mot qui est terrible, c'est la mort sociale. Y a, y a des gens qui sont en mort sociale et quand on regarde les statistiques, il y a 2 millions de personnes qui sont dans la solitude en France et 750 000 en mort sociale. Tu, tu comprends ce terme ?

Monique : la mort sociale, ça veut dire qu' ils se laissent, ils se laissent dépérir ?

Dr Kierzek : Y a aucun lien social, y a pas de personnes qui les appellent, y a pas d'activité, ils sont chez eux, ils se lèvent le matin, la journée passe, ils se couchent le soir et voilà, y a,

pas ce lien social. C'est quelque chose que toi, dans, dans, autour de toi, il y a des gens comme ça ? Vous êtes peut-être allés, allés chercher avec votre groupe

Monique : Ouais, il y a des gens comme ça, les, les très très vieux, les très très anciens qui ont, pour ainsi dire, plus de famille ou de la famille très très loin et qui sont isolés chez eux.

Dr Kierzek : T'as raison de dire qu'on peut avoir de la famille et être en isolement, quoi, en solitude.

Monique : Ah bah complètement. Moi, je, on l'a vu, hein, ça, moi, je faisais partie du conseil municipal, donc au jour de l'An, on allait voir au, à Noël, on amenait les colis.

Dr Kierzek : On le voit quand il y avait la canicule et tout ça.

Monique : Exactement. La canicule, le froid, le foule, euh, puis c'est, c'est toujours dans des vieilles fermes, ils sont tout seuls, ils euh...

Dr Kierzek : Ça, je le vois, moi, quand je vais à la campagne. Je vois cette solidarité-là qu'on a complètement, euh, perdue dans nos villes modernes, quoi. Mais alors du coup, t'as WhatsApp, t'as quoi ? T'as des réseaux sociaux ?

Monique : Bah oui, j'ai Insta, Facebook, je suis obligée

Dr Kierzek : Ça va ? Bah oui. Tu suis ?

Monique : Bah oui, je suis. Ben déjà, on y va pour la publicité de notre festival. On est obligés. C'est un outil de communication. Et puis parce que tous les gens que j'ai connus dans le cinéma ou dans le théâtre ou même dans ma famille, on a... Oui, ils sont sur Insta. Oui, c'est ça.

Dr Kierzek : Ça, c'est fou. Et quand tu lis, par exemple, tu lis aussi sur tablette, sur des liseuses ?

Monique : Je lis sur une liseuse depuis quinze ans. Parce que comme je voyageais beaucoup et que j'adore lire.

Dr Kierzek : Oui, ça te permet de pas porter.

Monique : Et puis on peut commander, toujours pareil- Tout tout de suite. Un inconvénient de la campagne, à la librairie, il n'y a pas tout, il faut commander, c'est huit jours après, alors que là, on a dans la seconde.

Et puis quand on est beaucoup plus âgé, ce qui est pas mal, c'est qu'on peut quand même mettre l'écran d'une certaine couleur qui fatigue pas les yeux et gros caractères. Et ça, c'est génial.

Dr Kierzek : T'as des lunettes ?

Monique : Bah oui, j'ai des loupes. En fait, je ne porte pas de lunettes. Pour lire, tiens.

Dr Kierzek : Ah oui, t'as des loupes pour lire.

Monique : Je prends des loupes.

Dr Kierzek : Quand tu dis : « On est très très vieux », j'ai l'impression. Parce que moi, quand on me demande mon âge, maintenant, j'ai du mal à répondre. De plus en plus, je rigole ou je tourne une boutade en disant : « C'est qu'un chiffre, c'est pas important. Ou j'enlève dix ans, par exemple. Toi, c'est quelque chose qui est important, le chiffre, l'âge ? Moi c'est pas un chiffre. On est très vieux à partir de quel âge ?

Monique : Ah bah on est très vieux à partir-- bah moi j'suis quand même très vieille, 77 ans, c'est quand même euh, c'est plus derrière que devant quoi.

Dr Kierzek : Oui, encore que peut-être que la médecine va faire beaucoup de progrès, mais euh, est-ce que c'est très vieille ? Moi, je ne te vois pas très vieille, par exemple.

Monique : Non, mais après y à des gens, des gens qui ont mon âge, qui sont des vieilles dames effectivement et qui sont déjà fatiguées.

Pour revenir, comme tu disais, sur la solitude, je pense que ces gens-là, même s'ils sont malades, comme tu dis tout, ils ont peut-être envie d'être seuls. Parce que quand tu vas pas bien, parfois, tu te retranches sur toi-même et t'as envie d'être tout seul.

Dr Kierzek : Oui, mais ça, c'est peut-être un choix, mais quand c'est subi- Bah oui, c'est un choix. Souvent, c'est subi la solitude.

Parce que là, alors oui, il faut un peu de moyens pour voyager, etc. Mais après, si t'es à la campagne, y a pas forcément besoin de moyens pour être invité par des amis, les réinviter en retour, etc. Tout ça, c'est de l'échange finalement.

Monique : ils n'ont pas forcément envie de bouger non plus hein. C'est pas une obligation le fait de bouger, de bouger très loin - Non, non, parce que ça déjà, ça peut faire peur.

Dr Kierzek : C'est drôle, plus je vieillis, plus je suis casanier.

Monique : Oui ben moi aussi, cet hiver, je n'ai pas bougé, j'ai bouquiné effectivement tout le temps. On est casanier.

Dr Kierzek : Parfois, quand on est jeune, les voyages forment la jeunesse. Et puis avec la vieillesse, on a envie un peu de rester calme et de rester un peu sage comme ça.

Monique : C'est-à-dire qu'on n'a pas envie d'aller dans notre dernier voyage, donc on oublie les voyages.

Dr Kierzek : Ah ouais, c'est vrai, c'est peut-être ça.

Monique : Tu vois ?!

Dr Kierzek : Comment tu tendrais la main à quelqu'un qui est isolé ?

Monique : Bah écoute, on avait une dame, justement dans le village, qui était toute seule, qu'on aimait beaucoup, qui chantait tout le temps. Et après, tous les matins, elle s'asseyait devant chez elle, sur le trottoir. C'est un petit village, il y avait deux cent vingt habitants. Et on lui disait : on va aller te chercher ton pain. Alors, on allait lui chercher son pain. Tu repassais un quart d'heure après, elle te disait : tu veux pas aller me chercher mon pain ? Parce qu'elle perdait complètement la mémoire.

Dr Kierzek : Ah oui, donc là, elle avait des troubles cognitifs.

Monique : Voilà, mais on s'en occupait parce qu'elle était sur le trottoir. Il y a toujours quelqu'un qui allait lui chercher son pain..

Dr Kierzek : Parce que nous, dans les prescriptions, les docteurs ont dit : il faut lutter contre l'isolement, il faut maintenir la mémoire, etc. En faisant des exercices.

Monique : Moi, je trouve ça important.

Dr Kierzek : Mais bien sûr que c'est hyper important. Le problème, c'est qu'on ne peut pas le faire tout seul.

Monique : Et toi, au niveau des médicaments, par exemple pour la mémoire, hormis la faire travailler comme ça, c'est pas une fin en soi non plus hein.

Dr Kierzek : Non, il n'y a pas vraiment de médicaments. Il y a des médicaments qui commencent à arriver. Alors, il y a un problème d'accès à ces médicaments. Pour l'instant, c'est de la recherche, mais sur la maladie d'Alzheimer, notamment, il y a une accumulation de substances, de protéines tau à l'intérieur. C'est ça qui vient engluer un peu le cerveau. Il y a des médicaments qui commencent à montrer une efficacité, mais il n'y a pas de

médicament comme ça, comme un anticholestérol où t'en prends, ça baisse ton cholestérol. Là, c'est un peu plus compliqué sur la maladie d'Alzheimer. Donc ça peut paraître un peu futile de dire : il faut lutter contre l'isolement social. Nous, on dit parce qu'on fait bien notre métier, donc on marche sur l'ordonnance, mais après, c'est pas à la pharmacie qu'on va donner... Y a pas marqué sur la boîte, je sais pas, “rencontre”.

C'est là où finalement, vous êtes un relais, des associations de gens comme toi, en bonne santé, dynamique. Il y a un vrai rôle thérapeutique, quasiment préventif et thérapeutique.

Monique : Mais oui, parce que nous, quand même, dans ce petit village, en deux jours et demi, on arrive à avoir mille personnes quand même.

On a une vraie organisation. On achète les spectacles. Par exemple, l'année dernière, on a eu un spectacle qui venait d'Argentine, qui était absolument incroyable et qui a fait le tour du monde, qu'on a réussi à avoir. Et les gens ont adoré.

Dr Kierzek : Ah oui, c'est une vraie petite entreprise quoi !

Monique : Oui, oui, oui, on est les bénévoles, on est une dizaine de bénévoles.

Dr Kierzek : Toi, t'es quoi dans l'association ?

Monique : Je suis présidente, je l'ai créée. Mais je l'ai créée grâce aux autres et je suis rien sans les autres. Ça aussi, en fait, c'est le problème de la solitude, même dans les assos. On ne peut pas créer une association toute seule.

Dr Kierzek : La compète qu'on a nous, au boulot, etc. On se tire la bourre, les égos, les machins, ça passe après ou pas ? Où il y a toujours des egos, où il y a toujours de la compétition ?

Monique : Il y a toujours. Il y a toujours des gens qui ont envie d'exister plus que d'autres ou alors qui ont l'impression qu'une association, c'est une holding quoi. Donc là, oui, non, non, non, non, il y a ça.

Dr Kierzek : Est-ce que les caractères s'améliorent ?

Monique : Ça existe. Bah, c'est euh, c'est pas un long fleuve tranquille hein, les assos, parce que c'est des êtres humains. Donc à partir de ce moment-là, Oui, oui. Mais, mais en revanche, c'est vrai que c'est dynamisant.

Parce que moi, je sais que l'été, quand on revient d'Avignon et qu'on doit choisir toutes les pièces et tout, ben, il faut contacter toutes les productions, il faut la... Donc c'est pour ça

que je te dis que j'ai pas le temps de vieillir parce qu'il y a un espèce d'engrenage comme ça- heureux, positif, intellectuel et puis aussi de hyper plaisir.

Moi, j'ai mes enfants et mes petits-enfants qui me voilà, c'est un équilibre énorme. Et si je pense, si on n'a pas d'enfants et pas de petits-enfants, on peut tous avoir un autre équilibre de vie. On le trouve ailleurs.

Dr Kierzek : Tu dis t'as du bol. Oui, t'en-- on a dû-- il y a une part de bol, mais il y a une part aussi de, d'hygiène de vie, etc. Ça on le sait bien. Maintenant, il n'y a pas que la génétique et le bol, il y a aussi l'alimentation et l'activité physique, etc. Mais euh, y à pas que ça, il y a aussi la volonté de pas être seul, non ? Enfin, je sais pas, dans ce que je ressens, là, t'as jamais voulu être seul, t'es allé chercher les autres, t'as créé les assos, etc.

Dr Kierzek : Ça a toujours été quelque chose, un moteur ?

Monique : Ben oui, peut-être que j'étais une locomotive.

Dr Kierzek : Mais ce n'était pas pour lutter contre la solitude.

Monique : Non. C'était juste. Non, parce que je n'ai jamais ressenti, un moment de solitude, même le fait d'être seul, parce que la solitude et le fait d'être seul, c'est quand même deux choses différentes, aussi.

Dr Kierzek : Non, mais on peut être dans la plénitude en étant seul, au contraire.

Monique : Ben oui, il y a des gens qui..

Dr Kierzek : Mais ça, c'est quand on choisit.

Monique : Oui, quand on le choisit. Absolument. Et quand t'as quand même une vie très active, t'as des moments de solitude qui sont quand même bénéfiques.

Dr Kierzek : Mais la vraie solitude, l'isolement social avec toutes les conséquences, etc. C'est un truc qui te fait peur ?

Monique : bah oui-

Dr Kierzek : Tu l'as jamais été aujourd'hui, tu l'es pas, mais tu te dis demain.

Monique : demain, oui, on ne sait jamais. Oui, bien sûr que j'aurais peur. Je pourrais avoir peur de me retrouver toute seule, ça me ferait même carrément flipper, je pense.

Dr Kierzek : Mais de temps en temps, tu y penses, tu réfléchis à ça, ou non, ça passe ?

Monique : Non, ça passe, mais si on me pose la question comme tu viens de le faire, je sais que si je réfléchis vraiment, je me dis, : bah oui, comment je ferai ? parce que je ne sais pas, c'est une vie d'être seul aussi. Mais quelles sont les conséquences, par exemple, médicales quand on est seul ?

Dr Kierzek : Le problème, c'est que tu disais, il y a plein de positif, le cercle vertueux, etc. En fait, la solitude, c'est l'inverse quoi. C'est que tu rentrerais dans une spirale un peu à la fois psychique et physique. Parce que l'isolement, on voit bien, je parlais tout à l'heure de maladie d'Alzheimer, sur les troubles cognitifs, sur les fonctions neurologiques.

C'est pas bon pour la santé mentale, bien sûr. L'isolement crée des pathologies mentales- Aggrave la maladie d'Alzheimer. Et puis sur le plan cardiovasculaire, sur le plan physique aussi. Parce qu' être isolé, ça veut dire, isolé, on est chez soi, donc on va moins bouger. Donc si on bouge moins, on a mal aux articulations, on a la fonction cardiovasculaire qui se dégrade.

Donc en fait, toutes les études montrent que sur le plan physique ou sur le plan de la santé mentale, en fait- L'isolement, la solitude, le manque d'activité, pire, la mort sociale dont je parlais tout à l'heure, c'est un accélérateur, en fait, du vieillissement. Et de la dépression. Une pathologie de santé mentale, bien sûr.

La dépression va renforcer l'isolement, etc. C'est pour ça qu'à un moment donné, il faut qu'il y ait quelqu'un qui donne un peu la main, qui aille chercher. Alors, ça peut être le médecin, les amis, la famille, mais c'est clair que c'est un accélérateur de vieillissement. Toi, t'appuies sur le frein en permanence ?

Monique : Oui

Dr Kierzek : T'accélères ?

Monique : J'accélère !

Dr Kierzek : Tu vas vite tout le temps, mais tu freines le vieillissement.

Monique : Je freine, oui, je freine le vieillissement.

Dr Kierzek : Si tu avais un conseil à donner, qu'est-ce que tu donnerais comme conseil avec ta sagesse de soixante-dix-sept ans ?

Monique : Avec ma sagesse- Aux jeunes de cinquante-deux ans ? Je ne sais pas vraiment... Oui, bah t'as l'âge de mon fils. Bah, je lui dirais déjà : prends soin de toi, déjà. Et de prendre soin des autres aussi, parce que ça, c'est très important de s'occuper. Ça te donne une espèce de, une autre existence, en fait, de tendre la main et d'être là pour les autres et de simplement d'aimer la vie quoi, ce que je disais.

D'y aller quoi. Je crois qu'il faut être positif quoi. Après, face à la maladie, regarde, face à la maladie, tu as des gens qui sont seuls et qui se battent et d'autres qui ont décidé de ne pas se battre non plus.

Dr Kierzek : Oui, après il y a des caractères. Il y a de l'entourage, il y a des maladies plus ou moins graves aussi. Moi, j'aime bien la phrase de Voltaire, mais ça dit un peu la même chose : J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.

Monique : Bah oui, mais c'est exactement ça.

Dr Kierzek : Et tu sais que maintenant, on est capable de le doser ça, la sérotonine, les endorphines, etc. Quand on diminue le stress, quand on est heureux, quand on est positif, on a moins d'hormones de stress, on a plus de défenses immunitaires. C'est dingue ça.

Monique : Pour affronter la vie.

Dr Kierzek : Mais bien sûr, Voltaire l'avait bien senti. Toi, tu le vis tous les jours et moi, je vais essayer de prendre exemple.

Monique : C'est quelle époque, Voltaire, déjà ?

Dr Kierzek : Dix-sept cent et quelques.

Monique : Oui, c'est ça. Voilà !

Dr Kierzek : Merci Monique.

Monique : Merci Gérald.

Journaliste : La Macif vous accompagne pour préserver votre santé à chaque étape de la vie. Retrouvez tous les épisodes de Vieillir et alors sur les plateformes d'écoute de podcast, sur YouTube et nos conseils pour mieux vivre au quotidien sur le site macif.fr.