

## Espérance ... de vie

*Ce n'est pas que j'ai peur de la mort  
Je veux juste ne pas être là quand ça arrivera.*

**Woody Allen**

Comme pratiquement dans tous les pays du monde, **l'espérance de vie (E.V.)** en Belgique augmente (1). Au XVIII<sup>e</sup> siècle elle se situe autour de 30 ans, en 1900, elle atteint 50 ans. En 1960, l'E.V. passe à 69 ans et en 2000 à 77 ans. La progression au XX<sup>e</sup> siècle est donc fulgurante mais elle ne s'arrête pas en si bon chemin.

### Voici quelques chiffres pour 2022

- L'espérance de vie à la naissance en Belgique est de 81,7 ans, un niveau stable par rapport à 2021.
- L'espérance de vie est plus élevée chez les femmes (83,8 ans) que chez les hommes (79,5 ans).
- La Région flamande a l'espérance de vie la plus élevée (82,6 ans), suivie de la Région de Bruxelles-Capitale (81,6 ans) et de la Région wallonne (80,0 ans).
- Une meilleure espérance de vie est observée pour les personnes ayant un niveau socio-économique plus élevé que pour celles ayant un niveau socio-économique plus faible.

Nous vivons donc plus longtemps mais cela implique-t-il que nous vivons mieux dans les dernières années de la vie ?

Pour répondre à cette question essentielle, les démographes ont mis au point il y a quelques années un nouvel indice : **l'espérance de vie en bonne santé** appelé également **l'espérance de vie sans incapacité (EVSI<sub>65</sub>)**. Il correspond au nombre d'années que peut espérer vivre une personne sans être limitée dans ses activités quotidiennes, par exemple sans incapacité ou sans maladie chronique ou en bonne santé ressentie. Il est établi à partir de données exhaustives de mortalité complétées d'un questionnaire posé à un échantillon de plusieurs milliers de personnes.

### Voici quelques chiffres pour 2018

- En 2018, en Belgique, à l'âge de 65 ans les hommes pouvaient encore espérer vivre 12,5 ans sans incapacité et les femmes 12,4 ans. Entre 2004 et 2018, l'espérance de vie sans incapacité à 65 ans (EVSI<sub>65</sub>) a augmenté de 2,7 ans pour les hommes et 1,4 ans pour les femmes.
- L'EVSI<sub>65</sub> est plus élevée dans la région Flamande pour les hommes (en comparaison avec les 2 autres régions) et plus élevée à Bruxelles et en Flandres (comparé à la Wallonie) pour les femmes.
- De plus, le niveau d'instruction influence positivement l'EVSI<sub>65</sub>

Nous vivons donc plus longtemps et dans de meilleures conditions.

### Mais certains scientifiques vont plus loin : ils se mettent à rêver d'immortalité.

En effet, certaines recherches médicales mettent en avant le cas d'un rat taupe nu, qui vit en Afrique de l'Est (Somalie, Ethiopie) et qui vit trente ans en bonne santé. D'habitude, un rat vit deux à trois ans.

C'est comme si, nous humains, on vivait 600 ans en bonne santé. Jamais de cancer, équivalent d'Alzheimer, ou maladie cardiovasculaire. Pas de vieillissement. Quand on lui implante des tumeurs cancéreuses même violentes, il les rejette. Cet animal tient la clef de ce qui nous fera tous mourir un jour. Si on trouve cette clef, on fera un bon de géant pour la santé.

Mais cessons de rêver à l'immortalité dont les conséquences seraient évidemment catastrophiques car les ressources de la planète ne pourraient plus satisfaire l'augmentation de la population.

Comme Cicéron (2), posons-nous plutôt la question de savoir ce que l'on fait de sa vieillesse. Pour l'orateur romain, tout l'art de la vieillesse est d'être lucide et de ne pas exagérer la peur de vieillir. Nous redoutons la perte de la santé et de la vigueur physique, mais la vigueur n'est pas que physique, elle est aussi intellectuelle et l'expérience accumulée la rend encore plus impressionnante. Pour Cicéron, la vieillesse n'est pas le temps de l'inactivité mais de la conversion ou de la transformation de l'activité : encouragement, conseil, soutien, engagement associatif...

Tout l'art de vieillir est donc de convertir la vieillesse en raison d'agir.

## **Gérard Waelput**

- (1) L'espérance de vie à l'âge  $x$  est le nombre moyen d'années qui restent à vivre à une personne d'âge  $x$ .  
En particulier, l'espérance de vie à la naissance est la durée moyenne de vie promise à une personne d'âge 0.
- (2) Cicéron (106-43 av. J.-C.), en latin Marcus Tullius Cicero, homme d'État romain et brillant orateur. Il est à la fois avocat, philosophe, rhéteur et écrivain latin. Son ouvrage *Caton l'Ancien ou de la vieillesse*, influencé par la pensée stoïcienne, a été écrit en 44 av. J.-C.

Source de la capsule

<https://www.belgiqueenbonnesante.be/fr/etat-de-sante/esperance-de-vie-et-qualite-de-vie/esperance-de-vie>