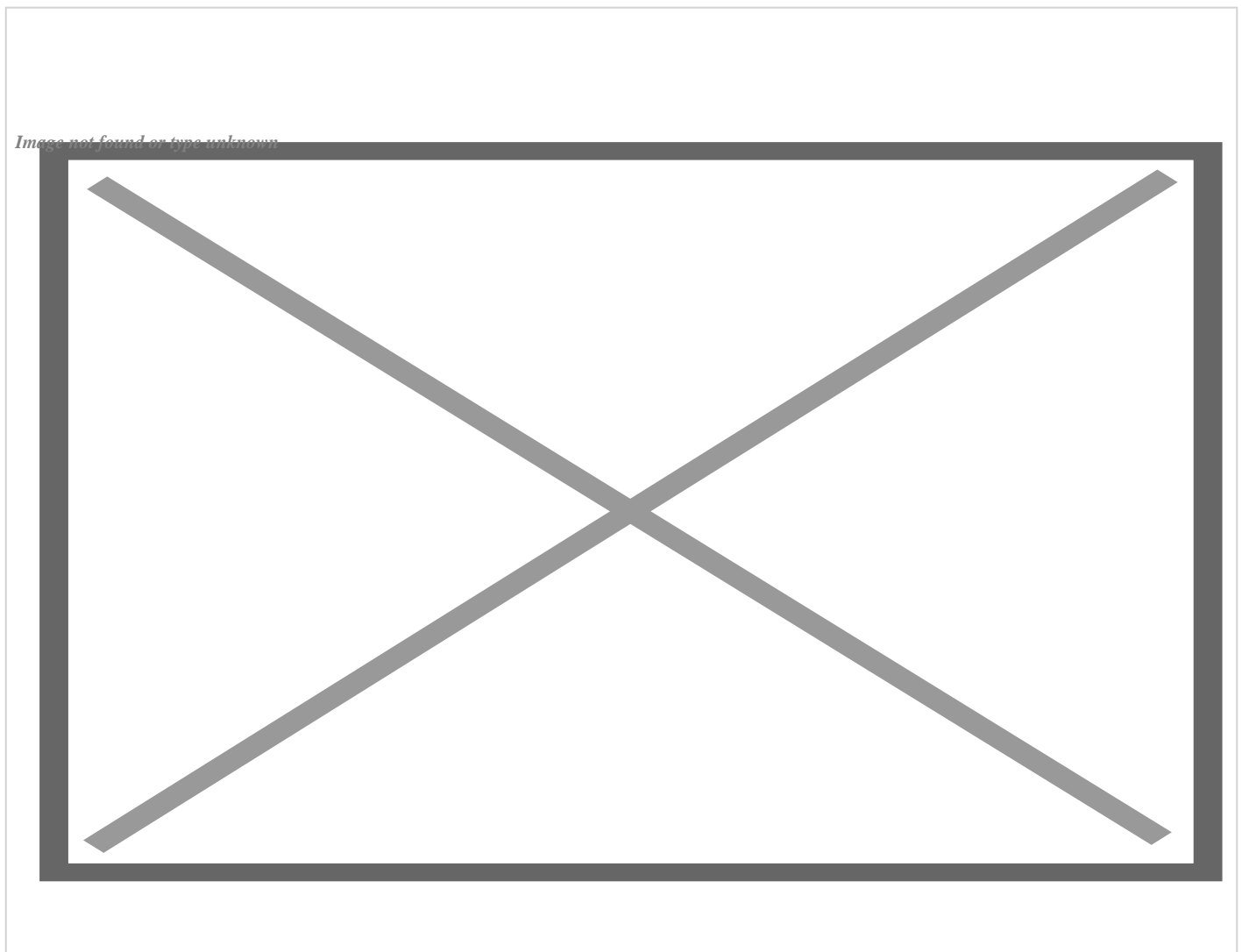


# *Vieillir en bonne santé à Cuba*

---



par Cira Rodríguez César

À Cuba, le vieillissement est une préoccupation et un souci présents et futures, un pays où, en 2022, le pourcentage de la population âgée de plus de 60 ans était de 21,9 %, selon les données du Bureau national des statistiques et de l'information, et où l'on estime qu'il atteindra 33,2 % d'ici à 2050.

Et bien que pour de nombreuses personnes, atteindre et dépasser cet âge puisse représenter la fin de la vie, ce n'est pas le cas, car même après 70, 80 ou 90 ans, il est possible de vivre en bonne santé, parce qu'il s'agit d'atteindre la plénitude de la vie et si cela se fait avec la santé physique ou mentale, ou avec les deux à la fois, alors c'est une victoire.

Les Nations unies estiment que la population vieillit à un rythme sans précédent et que ce phénomène va s'accroître : d'ici 2050, il y aura plus de deux fois plus de personnes âgées que d'enfants de moins de cinq ans.

Il s'agit d'un processus naturel résultant des progrès des soins de santé, de la technologie, des politiques sociales publiques, des programmes de qualité de vie et des avancées scientifiques qui, bien qu'ils ne soient pas disponibles dans tous les pays, contribuent à vivre plus longtemps et mieux.

Il est indéniable que le vieillissement de la population a un impact sur tous les aspects de la société : les marchés du travail et les marchés financiers, la demande de biens et de services tels que l'éducation, le logement, la santé, les soins de longue durée, la protection sociale, les transports, l'information et les communications, ainsi que sur les structures familiales et les liens intergénérationnels.

C'est pourquoi il est important de vieillir en bonne santé, ce qui nous permettra de profiter de la vie et de contribuer à la société avec la satisfaction d'avoir terminé nos années, a déclaré le Dr Liliam Rodríguez Rivera, directrice du Centre de recherche sur la longévité, le vieillissement et la santé (Cited), dans une interview exclusive accordée à Prensa Latina.

Mais tout cela s'accompagne d'une vision de la vieillesse parfois discriminatoire et erronée, car elle considère les personnes âgées comme inutiles, accompagnées d'une canne et limitées dans leurs activités sociales.

Ce n'est pas l'image promue par la Décennie du vieillissement en bonne santé, 2020-2030, adoptée par les États membres de l'Organisation mondiale de la santé pour apporter une réponse globale alignée sur l'ambitieux programme de développement.

## CUBA EN TERMES D'ANNÉES ET DE SANTÉ

Avec toute son autorité, la responsable du programme national de recherche sur le vieillissement, la longévité et la santé, a déclaré que le vieillissement est l'un des défis les plus importants de la société cubaine et un phénomène stratégique pour la durabilité du pays.

Il s'agit d'une question urgente, sans pour autant devenir un problème, car "dans notre pays, ce processus naturel est un attribut, le résultat de politiques publiques et de santé visant à faire gagner des années à la population".

Selon l'ONEI, Cuba comptera plus de deux millions de personnes âgées de 60 ans et plus à la fin de l'année 2022. Ce vieillissement démographique accéléré, compatible avec celui des pays développés et le plus élevé de la région, fera de Cuba le pays le plus âgé des Amériques en 2030, devant même le Canada et les États-Unis.

Par conséquent, selon la spécialiste, l'avantage de se préparer est faible car nous sommes déjà un pays aux cheveux gris, en langage poétique, mais l'essentiel est de l'envisager du point de vue de la population et de l'individu.

Dans son argumentation, elle a souligné que les causes sont associées à l'augmentation de l'espérance de vie (78,4 ans pour l'ensemble, 80 ans pour les femmes et 76,5 ans pour les hommes), à la diminution de la mortalité infantile et dans d'autres groupes d'âge, à une réduction marquée de la fécondité, au déclin démographique dû à la diminution des naissances et à un solde migratoire négatif, parmi d'autres facteurs.

Des stratégies sont donc nécessaires pour augmenter le taux de natalité et améliorer les conditions et la qualité de vie des adultes, ainsi que pour fournir des soins différenciés, systématiques et de qualité à ce groupe de population fragile et vulnérable.

Il est bien connu que l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées et leur prise en charge relèvent de la responsabilité de l'État, mais les parents et les soignants jouent un rôle décisif dans la réalisation d'une longévité digne et satisfaisante, sans attendre une meilleure situation économique et

matérielle pour faire quelque chose aujourd'hui afin de garantir demain.

Le Dr Rodríguez Rivera a également souligné un fait notoire à Cuba : "il y a un vieillissement du vieillissement, c'est-à-dire que le groupe de population qui vieillit le plus est celui des 80 ans et plus, ce qui est important pour la conception des politiques publiques et de santé, auquel s'ajoute la féminisation de la vieillesse".

"Oui, les femmes vivent plus longtemps que les hommes, mais souvent en moins bonne santé que les hommes, à cause de la double charge de travail, parce qu'elles sont les soignantes par excellence des enfants, des adultes, des malades ou des membres dépendants de la famille, ce qui signifie qu'elles ont moins de santé accumulée à un âge avancé", a-t-elle ajouté.

Ainsi, pour décrire le vieillissement en bonne santé, il est nécessaire de prendre en compte ce qu'un adulte est capable de faire en fonction de son état de santé et de ses demandes : être écouté, être touché, être actif au travail et socialement, être indépendant, autonome et participatif avec des critères et des opinions, a-t-elle souligné.

Sur cette base, le spécialiste, titulaire d'un master en santé publique et vieillissement, définit cette étape de la vie comme la capacité qui permet à la personne d'être et de faire ce qu'elle veut pour son bien-être, sur la base de sa santé physique et mentale dans un environnement large, avec un accès à l'éducation et la prise en compte de ses attentes et de ses besoins.

Dans ce sens, il a illustré que dans la discussion et l'approbation de la nouvelle Constitution de la République et du Code de la Famille, ces préceptes apparaissent avec un nouveau regard sur les droits et les soins des personnes âgées, et dans la vision renouvelée, sans stéréotypes et stigmates, offerte par les médias sur le vieillissement.

En développant les domaines d'action proposés par la Décennie pour le vieillissement en bonne santé, il a mentionné l'importance du réseau des villes amies (espaces de socialisation), qui en compte plus de 200 en Amérique latine et dans lequel Cuba a inscrit la municipalité de la Plaza de la Revolución, la plus ancienne du pays.

Un quartier de la capitale, Alamar, et la Vieille Havane figurent également sur la liste, sur la base des résultats obtenus en termes de liens entre les fonctionnaires et les personnes âgées, de logements protégés et de programmes sociaux et culturels destinés à ces personnes.

Mme Rodríguez Rivera, qui est également présidente du Groupe national de gérontologie et de gériatrie, a ajouté la force des soins de santé primaires, grâce auxquels toutes les personnes âgées sont examinées une fois par an pour détecter les maladies chroniques et les problèmes de santé qui peuvent passer inaperçus.

Il a également souligné que ces services de santé et l'application de médicaments nationaux tels que la biomoduline dans les maisons de retraite, les hôpitaux psychiatriques et les centres psycho-éducatifs pour renforcer l'immunité, ont facilité les infections respiratoires basses, les septicémies urinaires et cutanées et la faible létalité associée au Covid-19 dans ce groupe de population.

Mais le plus important pour une vieillesse en bonne santé est de construire sa propre santé et de prendre soin de soi tout au long de sa vie et, parallèlement, de cultiver ses liens familiaux et amicaux, afin de vieillir aussi pleinement que possible et de jouir d'une longévité digne et épanouissante. (Tiré de PL)



**Radio Habana Cuba**