



LA BANQUE ROYALE DU CANADA

BULLETIN MENSUEL

SIÈGE SOCIAL: MONTRÉAL, DÉCEMBRE 1955

L'art de vieillir

JUSQU'À ces derniers temps on regardait la vieillesse comme un sort inévitable auquel nul ne pouvait rien. Aujourd'hui, grâce aux progrès de la médecine et à une nouvelle orientation des idées, au lieu d'attendre avec résignation l'approche furtive de la vieillesse, nous entrevoyons la possibilité de trouver dans nos vieux jours un regain d'existence et de nouvelles joies.

Non seulement après la quarantaine, mais même avant d'y arriver, les gens commencent à faire des plans pour rendre leur vie facile, heureuse et agréable après soixante ans.

Mais il faut s'y préparer. Si nous arrivons au faite de la vie vers la soixantaine sans aucun plan d'avenir, la perspective de la vieillesse nous apparaîtra probablement sombre et désolante.

Après l'âge mûr, les jours s'écoulent de plus en plus vite et ils ne nous donnent pas assez de temps pour les travaux et les distractions dont nous voudrions les remplir. Cela est dû en partie au fait qu'ayant acquis de l'expérience et du jugement avec les années, nous sommes appelés à aider les jeunes gens et les nouvelles entreprises de nos conseils, tout en essayant en même temps d'accomplir tout ce que nous avons l'habitude et l'envie d'accomplir.

Ce qu'il y a peut-être de plus difficile, c'est de faire un choix entre les tâches qui s'offrent à nous à cette époque de la vie au lieu de chercher à les embrasser toutes.

Nous avons acquis un nouveau sens des valeurs et nous avons plus de patience. Nous sommes plus aisément satisfaits, et nos désappointements sont moins cruels qu'à vingt ans, parce que nous en avons subi beaucoup d'autres.

Longévité

Le mot "longévité" n'est pas employé depuis très longtemps dans le langage courant. Il y a 100 ans, un nouveau-né en Amérique du Nord ne pouvait s'atten-

dre à vivre qu'une quarantaine d'années: aujourd'hui la moyenne de la vie est de 66.3 ans pour les hommes et de 70.8 pour les femmes.

C'est là que réside la grande différence entre notre siècle et les précédents. Autrefois, quelques personnes atteignaient un âge avancé; aujourd'hui beaucoup vivent 20 ou 30 ans de plus que la moyenne d'il y a un siècle. Les mesures hygiéniques, les découvertes de la médecine et les meilleures conditions d'existence n'ont certes pas prolongé la durée possible de la vie humaine, mais elles ont augmenté nos chances de vivre plus longtemps.

Les résultats ainsi obtenus sont particulièrement frappants pour les premières années de la vie, grâce aux victoires de la science sur un grand nombre de maladies infectieuses, mais des progrès considérables ont également été accomplis aux âges où les hommes gagnent leur vie et où les femmes élèvent leurs enfants. Plus de deux hommes sur trois qui ont aujourd'hui 20 ans, et plus de quatre femmes sur cinq du même âge, dépasseront 65 ans. Le chiffre correspondant n'était que d'un sur deux environ pour ceux nés avant 1860.

Les tables canadiennes de mortalité basées sur les statistiques du recensement révèlent les chiffres suivants:

Durée moyenne de la vie

Age:	Hommes			
	1931	1941	1947	1951
Naissance	60.00	62.96	65.18	66.33
20	49.05	49.57	50.48	50.76
40	31.98	31.87	32.37	32.45
60	16.29	16.06	16.46	16.49
Femmes				
Naissance	62.10	66.30	69.05	70.83
20	49.76	51.76	53.33	54.41
40	33.02	33.99	35.00	35.63
60	17.15	17.62	18.25	18.64

On voit qu'en général les femmes vivent plus longtemps que les hommes. Cela était autrefois attribué aux différences de travail et d'existence, mais de nos jours

les femmes vivent à peu près comme les hommes, travaillent à leurs côtés et sont exposées aux mêmes fatigues et aux mêmes accidents. Kenneth Walker fait cette remarque intéressante dans son livre *Commentary on Age* (publié par Jonathan Cape, Londres): "La femme est également mieux préparée que l'homme à la vieillesse par son organisation psychologique aussi bien que physique. C'est une spécialiste en rapports humains et, au contraire de son mari, elle s'intéresse beaucoup plus aux gens qu'aux idées. Heureusement pour elle, cet intérêt ne s'efface pas nécessairement quand elle cesse de travailler, et en conséquence elle a plus de chances de s'accommoder de sa nouvelle vie."

Science et vieillesse

La médecine ne prétend pas avoir découvert l'élixir de longue vie. Tout ce qu'elle revendique, et c'est déjà beaucoup, c'est d'avoir diminué la fréquence de certaines maladies susceptibles de raccourcir la vie. Nous ignorons encore jusqu'à quel point les changements organiques qui accompagnent la marche des ans sont dus à la constitution de l'espèce humaine, et dans quelle proportion le régime alimentaire, les infections, les chocs émotifs, le surmenage, la paresse, la gourmandise, etc., peuvent en être la cause.

Nous ne sommes même pas capables de fixer exactement la durée normale de la vie, mais les découvertes scientifiques nous permettront sans doute de vivre plus vieux que 109 et 112 ans, qui sont les seuls records de longévité dont nous ayons les preuves plus ou moins certaines d'authenticité. Le Dr James A. Tobey va jusqu'à dire, dans la Revue du *Massachusetts Institute of Technology*: "La plupart des savants pensent que la mort naturelle n'est jamais due à la vieillesse. Chaque décès est attribué à une cause accidentelle comme la maladie de coeur, la pneumonie, ou une autre affection."

Les nouveaux problèmes posés par la prolongation de la vie ont donné naissance à une tranche de la médecine appelée gériatrie. En 1939, un groupe de savants et de professeurs de médecine ont fondé le club international de recherches sur la vieillesse.

Ces recherches ont principalement pour but d'empêcher l'édifice de nos jours de s'écrouler prématurément sur notre tête, et de rendre notre vie heureuse pendant les années de grâce.

C'est à chacun de nous de faire tous ses efforts pour se procurer une vieillesse vigoureuse et utile, au lieu d'en laisser uniquement le soin à la collectivité. Cessons donc à l'instant de nous répéter: "J'ai plus de 50 ans; je dois m'attendre aux douleurs et aux malaises." Ni malade ni docteur ne devrait s'abandonner à des idées de défaite, du moins pas avant d'avoir tout essayé.

Rien ne rend la vieillesse plus malheureuse que l'idée préconçue que les vieux sont finis et que tout ce qu'on peut faire pour eux est de les soigner. "Cette idée de la

vieillesse, dit Walker dans son *Commentary on Age*, est fautive du point de vue médical, psychologique, sociologique et, ce qui est encore plus important dans un régime comme le nôtre, du point de vue économique. C'est un cri de désespoir."

En ce qui concerne la santé, le remède est bien simple: cessez de considérer le traitement des maladies comme le rapiècement temporaire d'un tissu usé et occupez-vous de conserver le tissu en bon état pour en faire longtemps bon usage.

Tout le monde, à n'importe quel âge, devrait se faire examiner périodiquement par un docteur, mais cela est particulièrement nécessaire à l'âge mûr. Les personnes au-dessous de 40 ans négligent généralement ce conseil en disant qu'il sera temps quand elles en auront besoin. Mais ce qui leur arrivera après la soixantaine est peut-être déjà en cours. Les irritations fréquentes et mal soignées, les infections, la sous-alimentation, l'obésité, les troubles émotifs, les poisons, l'alcoolisme, les narcotiques, le surmenage, produisent une usure anormale du corps.

Toutes les infirmités de la vieillesse ne sont pas inévitables quand on sait prévoir, et qu'on donne au docteur la chance de découvrir et de traiter, les maladies au début et qu'on suit ses conseils. La santé et la longévité ne nous appartiennent pas de droit; ce sont des privilèges. C'est précisément pourquoi il faut faire un effort pour les mériter.

Pourquoi s'inquiéter?

Beaucoup de gens s'inquiètent sans autre raison que celle de se sentir vieillir. Il est parfaitement normal de penser à ce qu'on aurait pu faire dans la vie, de regretter les occasions manquées, de revivre les heureux souvenirs, mais il convient de tourner ensuite les regards vers l'avenir. Ce qu'il y a de plus dangereux quand on a passé l'âge mûr c'est de se dire "A quoi bon?" Ce qu'il y a de bon, c'est de penser au lendemain, sans s'inquiéter inutilement. Quel que soit notre âge, la vie continue sa marche en avant, et nous ne sommes plus en harmonie avec elle si nous nous accrochons obstinément à une de ses phases.

Après tout, qu'est-ce que la vieillesse? Chacun de nous la définit à sa manière, et ses idées changent généralement à mesure qu'il se fait plus vieux.

Gardons-nous d'appeler "vieille" une personne qui a vécu longtemps. Ceux qui de bonne heure ont adopté de bonnes habitudes, appris à s'adapter aux circonstances et à être philosophes, continueront, en dépit des ans, à jouir de la vie et de ses bienfaits. Un homme de 65 ans peut très bien avoir la même vitalité qu'un homme ordinaire de 40 ans et ne pas paraître plus vieux sauf en sagesse.

Cela ne veut pas dire que nous pouvons tous espérer ressembler à Jean Borotra qui jouait au tennis à Wimbledon à 58 ans, ou à John W. Davis, qui défendait une importante cause constitutionnelle devant la Cour suprême des Etats-Unis à la veille de sa 80e année. Mais tous ceux qui, comme eux, ont pris le soin de conserver leur santé et leur énergie pendant la jeunesse et l'âge mûr peuvent, à moins d'accidents, espérer continuer à réussir jusqu'à la fin dans leur propre sphère.

La manière de voir venir la vieillesse est une affaire de bon sens. Il convient de se mettre au diapason de son âge, de cesser de vouloir paraître plus jeune, de s'adonner à des tâches plus sérieuses, d'abandonner la prétention d'être très intelligent, d'avoir toujours raison et d'être infaillible, et de consentir à être pris ou refusé selon son propre mérite. Beaucoup d'hommes d'affaires de 60 ou 70 ans avouent qu'ils sont heureux de ne plus être invités à faire partie de comités, à organiser des campagnes et à faire des discours, ce qui les aurait fortement blessés trente ans auparavant. Loin de se sentir oubliés, ils apprécient la liberté de pouvoir se livrer à de nouvelles occupations.

Ainsi naît chez eux une plus grande tolérance. Comme le dit Walker, cette tolérance repose sur deux raisons: d'abord la découverte que nous avons déjà commis nous-mêmes presque toutes les erreurs que nous condamnons chez les autres, et ensuite la constatation que les avertissements ou les reproches n'auront aucun effet sur les jeunes. D'où une nouvelle sérénité d'esprit.

Nouvel état de choses

Il y a plus de gens âgés aujourd'hui qu'à toute autre époque de l'histoire, et ce nouvel état de choses a de quoi faire réfléchir tout le monde. Mais il n'y a pas lieu de s'en inquiéter. Le Dr Lawrence E. Ranta, directeur de l'Hôpital général de Vancouver, a dit dans *Canadian Welfare* que rien ne prouve que les personnes de plus de 65 ans offrent à la société un problème social ou médical hors de proportion avec les avantages d'une meilleure santé générale.

Du point de vue économique, les vieux sont provisoirement un fardeau pour les jeunes, mais ce fardeau diminuera à mesure que nous améliorerons leur santé et que nous trouverons les moyens de leur permettre de se rendre utiles. Un éditorial de *MacLean's* disait à ce sujet à la fin de mai: "Nous pourrions apporter à la solution de leurs problèmes la même ingéniosité, la même persévérance, la même patience et le même dévouement, le même esprit d'entreprise et de découverte qui ont doté le monde d'un vaccin contre la polio. Nous pourrions probablement y arriver sans dépenser un sou de plus et à la longue nous pourrions même y économiser."

Il y a des gens qui disent, à la manière d'autrefois, que les jeunes devraient se charger de leurs vieux

parents comme une sorte de dette d'honneur, mais la situation a changé. Beaucoup de jeunes couples ne sont pas en mesure de le faire: leur maison est trop petite, ils ont des enfants à élever, le coût de la vie augmente constamment. Un nouvel état de choses a rendu presque impossible de nos jours l'observation de l'ancienne coutume qui imposait aux jeunes la garde de leurs vieux parents.

Importance du problème

Le plus important facteur externe de la grande proportion des personnes âgées dans notre population actuelle fut la forte vague d'immigration qui atteignit le Canada entre 1881 et 1931. Entre 1901 et 1931, plus de 4 millions et demi d'étrangers sont entrés dans notre pays, et la plupart avaient de 20 à 40 ans.

Ajoutez à cela les progrès remarquables faits au cours d'une ou deux générations par les services médicaux, les mesures sanitaires, les méthodes curatives et préventives, ainsi que leur effet sur les taux de mortalité. On dit que 30 pour cent des personnes qui atteignent 65 ans doivent la prolongation de leur vie aux progrès de l'hygiène et de la médecine depuis leur naissance.

On s'accorde à considérer 35 ans comme l'âge mûr. En 1921, 67 pour cent des Canadiens avaient moins de 35 ans, et 33 pour cent 35 ans et plus. En 1951, il y en avait 61 pour cent au-dessous de 35 ans et 39 pour cent au-dessus. La comparaison entre les personnes plus âgées est encore plus frappante. En 1921, la proportion des Canadiens âgés de plus de 60 ans était de 7.5 pour cent; en 1951 elle était de 11.4 pour cent. En 1921, seulement 4.8 pour cent avaient plus de 64 ans; en 1951, le chiffre était de 7.8 pour cent.

Une publication du Bureau fédéral de la statistique, en date du mois d'octobre, nous apprend que le taux de la mortalité au Canada est tombé au plus bas point en 1954, ce qui faisait la onzième diminution annuelle consécutive et un déclin de presque 20 pour cent en un peu plus de 10 ans.

L'âge des décès est également instructif. Un peu plus de 11 pour cent étaient des enfants au-dessous d'un an; 9 pour cent avaient de 1 à 40 ans; 16 pour cent de 40 à 60; 44 pour cent de 60 à 80; et 20 pour cent plus de 80 ans. *Canadian Welfare* estime que tandis que la population de 65 et plus était de 1,086,000 en 1951, elle atteindra 1,610,000 in 1971. La *Gazette du travail* l'établit à 20,000 de plus en 1971.

Jeunesse et vieillesse

Chaque phase de la vie a sa propre importance et chacune a les responsabilités et les occupations qui lui conviennent.

Un auteur a dit: "La jeunesse n'a pas la beauté de la figure d'un vieillard; la figure d'un jeune homme est une page blanche." Mais la jeunesse a des aspirations

et des énergies qui ne sont que des souvenirs pour les vieux. Notre erreur est d'essayer de combiner les deux. Le *Financial Post* a publié un dessin dans lequel un jeune diplômé et un homme d'un certain âge regardent une affiche dans un bureau de placement. "On demande des hommes. Doivent être jeunes et expérimentés".

Chaque phase de la vie a été dotée d'une qualité particulière, et c'est à nous d'en tirer le meilleur parti. Sans nous appesantir sur le côté triste de la vie, reconnaissons à chaque époque les avantages et les désagréments des autres. Lord Beaverbrook a dit, sans abandonner une miette de son prestige et de la direction de ses affaires: "Dorénavant je ne vais plus m'occuper d'affaires sérieuses; je laisse à d'autres plus jeunes le soin de porter la lance et la cuirasse."

La différence d'âge impose des civilités aussi bien que des devoirs. Si les jeunes doivent respecter et aider leurs parents, les parents devraient libérer les enfants de leur tutelle à un âge convenable et fonder leurs relations sur l'estime mutuelle.

Les jeunes devraient savoir que les vieux ont un fonds de sagesse et de force morale acquis par une longue pratique d'adaptation, et qu'ils s'en servent pour combattre les bouleversements causés par les craintes, les vanités, la cupidité et l'ignorance auxquelles les jeunes sont en proie.

Mais il ne faut pas forcer les jeunes à écouter les conseils. Un auteur anglais a dit dans une de ses comédies il y a plus de deux siècles: "Les vieux ne donnent de bons conseils que lorsqu'ils ne sont plus capables de donner le mauvais exemple."

Vieillesse bien remplie

Il est moins important de vivre quelques années de plus que de bien en profiter. Beaucoup de gens, et surtout les professionnels et les hommes d'affaires, déclarent que les années postérieures à 65 ans sont plus les intéressantes de leur vie.

Un philosophe a comparé la vie à une broderie dont, pendant la première partie de son existence, un homme verrait l'endroit, et pendant la deuxième partie, l'envers. L'envers n'est pas aussi beau que l'endroit, mais il est plus instructif; il montre la manière dont les fils ont été tissés.

Ce n'est que lorsque nous nous penchons sur notre passé et que nous contemplons le résultat que nous en comprenons les causes et les raisons. Nous voyons clair dans des milliers de choses qui nous paraissaient obscures, et nous éprouvons la satisfaction d'avoir triomphé de nombreuses difficultés.

La vieillesse possède d'incontestables avantages. Elle a même des récompenses et des compensations inespérées. Nous ne sommes plus esclaves des conventions;

nous discernons ce qui est superficiel et nous nous attachons à ce qui est important; nous prenons plaisir à être patients; nous ne sommes plus sujets à la mauvaise humeur; nous n'avons plus de désirs obsédants; nous ne sommes plus pompeux et vaniteux; nous sommes soulagés d'avoir échappé à de nombreux dangers; nous sommes arrivés au but de notre carrière.

Cela ne veut pas dire que nous devons nous reposer sur nos lauriers. D'après une enquête publiée dans une revue, 64 pour cent des plus grandes entreprises ont été menées à bien par des hommes qui avaient dépassé la soixantaine; 35 pour cent des entreprises de grande envergure sont l'oeuvre d'hommes âgés de 60 à 70 ans; 23 pour cent, d'hommes âgés de 70 à 80, et 8 pour cent d'hommes ayant plus de 80 ans.

Sir William Van Horne, constructeur du Pacifique Canadien, a dit qu'aucun homme n'acquiert la coordination instinctive des détails nécessaires pour diriger un vaste réseau avant 60 ans. Et si nous passons du monde des affaires au siècle de la chevalerie, nous apprenons que lorsque les meilleures lances de la Chrétienté étaient Chandos d'Angleterre et Du Guesclin de France, John Chandos avait plus de 70 ans et était borgne.

Vieillesse active

Nous ne voulons pas passer notre vieillesse à nous tourner les pouces dans une berceuse; nous désirons une place où nous pourrions employer notre force, notre talent et nos connaissances pour achever notre tâche ou entreprendre celles que nous n'avons jamais eu le temps d'accomplir. L'activité nous donne le sentiment d'être encore utiles.

Notre figure porte peut-être la trace de tous les espoirs, de toutes les craintes, de toutes les joies, de toutes les colères et de tous les désappointements que nous avons éprouvés dans notre existence, mais la vie commence toujours à l'endroit où nous sommes arrivés. Ce n'est pas le moment de nous asseoir dans le compartiment d'observation et de regarder défiler le panorama du passé. Il est encore temps d'entreprendre quelque chose, de faire des plans d'avenir.

Les passe-temps ne servent pas seulement à tuer le temps; nous pouvons les rendre intéressants, amusants et rémunérateurs, et les faire servir de débouchés à notre besoin d'agir et de nous exprimer. Il faut pour cela en avoir posé les jalons des années à l'avance de manière à pouvoir nous y adonner et en remplir les loisirs de notre vieillesse. Frank Wise, qui a 87 ans, a dit cette année en exposant ses reliures au concours des bricoleurs de Montréal: "Je n'ai pas le temps de vieillir."

Et quand on demanda au colonel Anderson qui, à 91 ans était le doyen des portraitistes des États-Unis, quel était son meilleur portrait, il répondit: "Je ne l'ai pas encore peint."