



# Le troisième âge: une nouvelle jeunesse?

---

Driss Moussaoui

Faculté de Médecine et de  
Pharmacie, Casablanca



# Le troisième âge

---

- Problème ou opportunité?
- Augmentation de moyenne d'âge dans le monde entier et au Maroc aussi
- Les vieux sont-ils l'avenir de l'humanité?



# Qu'est ce qu'un jeune?

---

- Bonne santé
- Potentialités et projets
- Vitalité, créativité



# Qu'est-ce qu'un vieux?

---

- Malade, plaintif
- Improductif, une bouche de plus à nourrir
- Bon pour le cimetière



## Qu'est-ce qu'un vieux? 2

---

- Homme de Cro-magnon: 30 ans
- 1900: 35 ans
- 2005: 72 ans



# Qu'est ce qu'un vieux? 3

---

- On commence à vieillir très jeune
- Dans le mot vieillesse, il y a vie



# Vivre, jusqu'où?

---

- Actuellement **122 ans**
- Est-il possible de vivre plus longtemps?
- Vivre plus, mais en bonne santé



# Qu'est ce qui tue?

---

- La retraite: Bismarck
- Le regard des autres: ballade de Narayama



## Qu'est ce qui tue? 2

---

- Le **sentiment d'inutilité** et d'ennui
  
- La **dépression**



# Qu'est ce qui conserve?

---

- Vie régulière, le plaisir, être heureux, avoir des projets
- Se conserver physiquement: nutrition, exercice, éviter les toxiques



## Qu'est ce qui conserve? 2

---

- La personne ne s'use que si on ne s'en sert pas: **santé sociale**
- Garder une sexualité autant que possible: « l'âge du désespoir »



# La prévention

---

- Préparer sa retraite: UNI3
- Rester utile: l'expérience
- Rester curieux des choses de la vie



# Un 3<sup>ème</sup> âge productif

---

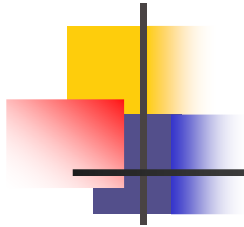
- En **famille**: rôle du grand père et de la grand-mère
- En entreprise
- En communauté: **société civile**



# Remarques conclusives

---

- En 2105, que penseront nos petits enfants de notre santé?
- Assumer le 3<sup>ème</sup> âge avec fierté: cas des Américains des USA
- La vie est une anticipation



Bien vieillir, c'est l'opposé de  
la résignation.

(Maurice Tubiana)

La MAURICE TUBIANA



# Le Bien-Vieillir

LA RÉVOLUTION  
DE L'ÂGE

Editions de Fallois  
PARIS

D.Moussaoui 2005