**Famille et amis, un bon remède anti-âge.**

Pendant longtemps, pour gagner des années de vie en bonne santé, les seniors ont multiplié les stratégies. Mais au fil des années, les modes de la chirurgie esthétique, des cures, du “Manger cinq fruits et légumes par jour”, du tout bio ou de la retraite spirituelle, passant, lassant ou ayant produit tous leurs effets, il semble que la famille et les amis arrivent en tête des «secrets» anti-âge des 50 à 85 ans.

Quand hier, « l'entrée en forme» dans l'âge mûr puis dans le grand âge passait en priorité par un engouement pour les Oméga 3 ou les produits allégés, aujourd’hui les ingrédients du «vieillir jeune» évoluent puisque 81 % des seniors et des personnes âgées jugent très important de voir leurs enfants et petits-enfants pour vieillir harmonieusement et 79 % d'entre eux plébiscitent les relations amicales. L’alimentation équilibrée, la pratique sportive et les activités culturelles, sans être abandonnées, ne sont plus au premier rang. La consultation régulière d’un médecin n'est plus citée que par 41 % des sondés. Est-ce le résultat des campagnes d’hygiène alimentaire et de vie ? Ou bien les séniors sont-ils en meilleure santé car plus proches de leurs amis et de leur famille ?

**Convivialité et estime de soi, le bon remède.**

Pour la génération du baby-boom, les seniors d’aujourd’hui, la convivialité reste toujours un maître mot, voire un modèle où les relations sociales sont source de bonheur. Aussi pour eux, faire du sport, c’est s’adonner à la convivialité de la gymnastique, du yoga, de la randonnée, ou la fréquentation des clubs de remise en forme. Selon le psychiatre et gérontologue, Olivier de Ladoucette, c'est un phénomène d’évolution logique qui s'amorce depuis deux ou trois ans. Maintenant que l'on arrive à maintenir les gens en bonne santé physique assez longtemps, la dimension cognitive et le maintien d’une relation à l’autre prennent une importance croissante. Les liens sociaux et amicaux, la convivialité, constituent un antidote à la dépression, au stress, et stimulent les capacités cognitives. Ils permettent de conserver une bonne estime de soi, ce qui est très important au moment où l'on doit faire le deuil de son apparence physique, de sa performance et d'un statut social souvent lié à un métier.

**Le bien-vivre de l’amitié**

Les seniors d’aujourd’hui sont-ils tous dans cette approche conviviale qui associe santé, socialisation, alimentation et activités ? Une étude menée par LH2 pour Seniosphère, donne une réponse globalement positive. Même si l’on relève des différences de comportements, la relation à la famille et aux amis est toujours présente. Ainsi, en région parisienne, les seniors favorisent une alimentation légère et frugale, le recours au médical, les activités et leur cercle de proches lorsqu’en province, l’alimentation saine, diversifiée, les liens étroits avec la famille ont la préférence des plus de 50 ans.

L'importance des réseaux sociaux, multiplicateurs « d’amis », sera aussi à prendre en compte à l’avenir. En septembre 2011, 18% des personnes âgées de 50 ans et plus étaient inscrites sur un réseau social internet. Il faudra sans doute encore attendre une génération pour étudier ce nouvel acteur de l’anti-âge et mesurer son impact.

 Mais aujourd'hui, il est déjà certain que le bien-vieillir par la santé se confond avec le bien-vivre de l’amitié. Qui s’en plaindra !

**Olivier KONARZEWSKI**

Sources :

«La Nouvelle Société des seniors», Éditions Michalon.

«Rester jeune, c'est dans la tête», Éditions Odile Jacob.

Sondages LH2

- **Les seniors et les réseaux sociaux – Enquête LH2 du 2 novembre 2011 et** Enquête LH2 pour le cabinet conseil en stratégie et marketing Seniosphère du 24 mai 2012