

Avancer en âge en bonne santé, une priorité de santé publique

Santé publique France publie aujourd'hui un rapport sur les enjeux sanitaires liés à l'avancée en âge et notamment l'augmentation du fardeau des maladies chroniques. Ce rapport fait un point des connaissances épidémiologiques sur ces différentes pathologies liées à la perte d'autonomie au cours du vieillissement et décrit leurs principaux facteurs de risque, déjà fréquents dès la mi-vie¹. L'état des lieux de la santé de la population française entre 40 et 64 ans pointe de nombreux indicateurs préoccupants. Aux âges plus avancés, l'évolution de la fréquence des différentes maladies chroniques au cours de la dernière décennie est plutôt hétérogène, mais le vieillissement de la population aura pour conséquence à lui seul leur augmentation. Face au vieillissement de la population, le principal levier d'action pour infléchir les tendances défavorables passe par la mise en œuvre d'une politique efficace de prévention dès 40 ans, avec des actions qui doivent se poursuivre tout au long de la vie. Ce rapport constitue la première étape du programme « Santé 40 et + » développé par Santé publique France. Il synthétise les connaissances pour agir sur les différents facteurs favorisant sur le long terme le vieillissement en bonne santé.

Agir tôt pour un vieillissement en bonne santé

En 2050, l'Insee estime que 22,3 millions de personnes (1 habitant sur 3) seront âgés de 60 ans ou plus, contre 12,6 millions en 2005 (1 habitant sur 5), soit une augmentation de 80% en 45 ans. La France est aujourd'hui dans les 1^{ers} rangs des pays européens en termes d'espérance de vie mais se situe au 11^{ème} rang pour l'espérance de vie en bonne santé, c'est à dire sans incapacité fonctionnelle.

Si l'évolution des indicateurs d'incapacités semble stable ou favorable aux âges avancés, elle pourrait être plus défavorable chez les personnes arrivant autour de l'âge de la retraite. Le déclin fonctionnel est la conséquence du vieillissement biologique, de comportements de santé à risques et de l'installation des maladies chroniques. Il diminue la qualité de vie des malades mais aussi celle de leurs proches aidants. La prévention suffisamment en amont de la perte d'autonomie, avant que les premières incapacités ne se déclarent, est devenue une priorité de santé publique.

Des études, s'appuyant sur des suivis de cohortes, sont en faveur d'un lien entre les facteurs de risque à mi-vie et la survenue d'évènements graves de santé².

- Il est estimé aujourd'hui qu'un tiers des démences serait lié à des facteurs de risque modifiables, tout comme les pathologies cardio-neuro-métaboliques et un grand nombre de cancers.
- L'hypertension artérielle, le diabète, l'hypercholestérolémie et l'obésité à mi-vie sont associés à un risque augmenté de démence et de maladies cardio-vasculaires.
- Des habitudes de vie favorables à la santé à mi-vie - activité physique, régime alimentaire sain, non consommation de tabac, consommation modérée d'alcool - sont associées à un vieillissement en bonne santé.

Un état des lieux préoccupant de la santé des français de 40 à 64 ans³

Chez les personnes âgées de 40 à 64 ans, **de nombreux indicateurs, en lien avec la survenue de maladies chroniques et d'incapacités à un âge plus avancé sont préoccupants**, particulièrement chez les personnes de plus faible niveau socioéconomique, soulignant des inégalités sociales et territoriales marquées :

¹ Traduction française du terme « *midlife* », désignant les individus entre 40 et 64 ans

² Enjeux sanitaires de l'avancée en âge – Données de surveillance Santé publique France, novembre 2022

³ Cet état des lieux repose sur des données mesurées avant la crise sanitaire

- 25% des Français de 45-54 ans sont hypertendus, 50% non diagnostiqués. La prise en charge de l'hypertension artérielle en particulier chez les femmes s'est dégradée ;
- 10% des Français de 40-54 ans sont pré-diabétiques ;
- 30% des hommes et 25% des femmes de 45-54 ans fument du tabac quotidiennement. Le tabagisme augmente depuis les années 2000 chez les femmes de cette classe d'âge ;
- 20% des 45-54 ans dépassent les repères de consommation d'alcool ;
- Une augmentation de 21% du surpoids chez les femmes de 40 à 54 ans est observée depuis 2006 ;
- 50% des femmes et 30% des hommes de 40-54 ans présentent un faible niveau d'activité physique ;
- 15,6% des femmes de 35-44 ans présentent un épisode dépressif majeur dans les 12 derniers mois ; ce taux est en augmentation depuis 2010.

Cet état des lieux montre l'importance d'agir sur ces déterminants de risque de perte d'autonomie ; la plupart présentant des évolutions défavorables au cours de la dernière décennie.

Prévention à la mi-vie : au cœur du programme « Santé 40 et + »

Les résultats d'études qualitatives⁴ montrent que la confrontation aux premiers soucis de santé et à des événements de vie (séparation, départ des enfants, reconversion professionnelle, licenciement...) incitent les 40-55 ans à s'interroger sur leur mode de vie. Une action globale apparaît aujourd'hui particulièrement pertinente, notamment auprès des populations de plus faible niveau socio-économique, en agissant à la fois sur les comportements de santé, sur les milieux de vie (milieu du travail, établissements médico-sociaux par exemple) et sur les facteurs environnementaux (pollution de l'air, pesticides, etc).

Le développement d'une approche par âge de la vie en matière de surveillance et de prévention constitue une priorité de Santé Publique France. Elle s'inscrit dans les orientations de la Stratégie nationale de santé 2018-2022 et le projet gouvernemental de « Rendez vous prévention » à certains âges clés, en cours de mise en place.

Cette approche a été initiée avec des études et un dispositif d'actions d'information et de prévention autour des 1 000 premiers jours de l'enfant. Santé publique France a également co-construit en partenariat avec l'inter-régime des caisses de retraite de 2011 à 2020 des connaissances, des outils et un site internet s'adressant aux 55 ans et plus à domicile.

Aujourd'hui, l'Agence poursuit son approche populationnelle aux différents âges de la vie en proposant **un programme « Santé 40 et + »**. Il vise à **apporter de la connaissance pour agir sur les différents facteurs permettant de favoriser sur le long terme le vieillissement en bonne santé en intervenant dès la mi-vie selon les orientations définies** dans la stratégie nationale Vieillir en bonne santé 2020-2022⁵, avec :

- **la surveillance de l'état de santé de la population dès la mi-vie** (maladies chroniques, des traumatismes (chutes), de la santé mentale, et des déterminants) et le **développement d'indicateurs intégratifs du vieillissement qui visent le repérage des populations en amont de la perte d'autonomie** (indicateurs de fragilité et de multimorbidité)
- **une mobilisation des milieux de vie** pour accompagner les publics, en particulier les moins favorisés, (actions collectives, territoires, milieu du travail) et promouvoir la santé dans une approche globale ;
- **le déploiement d'une stratégie de prévention** relayée par des campagnes digitales et média en direction du grand public et des professionnels de santé en soutien à leurs actions, avec le lancement au printemps 2023 d'un site internet dédié à la prévention pour les personnes de 40 à 55 ans.

Contacts presse

Santé publique France - presse@santepubliquefrance.fr

Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48 – Marie Delibéros : 01 41 79 69 61

Charlène Charbuy : 01 41 79 68 64 – Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66

⁴ Etude qualitative pour mieux comprendre les connaissances, les attitudes, les croyances et les comportements des adultes âgés entre 40 et 55 ans en France, réalisée en 2020, à partir de 58 entretiens individuels et 7 réunions de groupe de 8 à 10 personnes.

⁵ <https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiqués-de-presse/article/grand-age-et-autonomie-lancement-de-la-strategie-vieillir-en-bonne-sante>