

Si vous êtes impatient à l'idée d'être à la retraite, la lecture de cet article vous fera peut-être voir les choses autrement puisqu'il décrypte le lien entre âge de départ à la retraite et risque de développer une maladie d'Alzheimer.

« *Le travail mène à aliénation* » clamait Marx ? Pas si sûr... Plusieurs études européennes tendent à prouver que plus un individu travaille tard, plus il repousse l'apparition d'une démence.

Les premiers à avoir avancé cette idée sont des chercheurs britanniques, en 2010 : d'après eux, chaque année supplémentaire de travail retarderait la survenue de la maladie d'Alzheimer de 6,8 semaines. En 2013, une enquête française mise en place par l'Inserm et le Centre international sur la longévité (ILC) est allée plus loin dans ce sens : selon elle, après 60 ans, chaque année de travail supplémentaire réduirait de 3 % le risque de démence. Autrement dit, les individus retraités à 65 ans ont 15 % de chance en moins de développer une maladie d'Alzheimer. Pour parvenir à ces conclusions, les chercheurs se sont basés sur les données du Conseil de la protection sociale des travailleurs indépendants (CPSTI) (anciennement RSI), et se sont concentrés sur une population de 429 803 personnes âgées de 74 ans en moyenne, retraitées depuis une douzaine d'années.

Comment expliquer la relation entre âge de départ à la retraite et développement du déclin cognitif ?

Cette relation peut s'expliquer de plusieurs façons. Tout d'abord, par la stimulation cognitive liée à l'activité professionnelle, qui maintient les personnes au-dessus du seuil clinique de démence : « Plus on fait fonctionner son cerveau, plus on le sollicite, et plus on stimule les mécanismes de compensation qui retardent l'apparition de la maladie... sans toutefois l'empêcher », détaille le professeur Bruno Dubois dans son ouvrage *Alzheimer, la vérité sur la maladie du siècle*. Par ailleurs, le travail tire sans doute ces bienfaits du fait qu'il engendre des liens sociaux : or plusieurs études ont démontré que le maintien d'un réseau social dense diminue le risque de démence.

Mais alors, la solution miracle pour éradiquer Alzheimer de l'horizon ne serait-elle pas de contraindre les personnes à retarder au maximum leur départ à la retraite ? Non, ce n'est pas si simple !

Gardons premièrement en tête que certains métiers exposent au stress. Or, comme nous l'avons vu dans [un précédent article](#), l'anxiété peut favoriser l'essor d'une maladie Alzheimer. Dans ce cas, travailler le plus longtemps possible produirait exactement l'effet

inverse, en accélérant l'apparition des symptômes au lieu de les repousser.

Deuxièmement, d'autres choix de vie engendrent les mêmes bienfaits qu'une activité professionnelle, dans la mesure où ils sont tout autant sources de stimulation cognitive et de liens sociaux : le bénévolat, l'aide à des proches, le fait de suivre une formation, la participation à un cycle de conférence, l'engagement associatif... Une retraite précoce n'est pas un danger pour la santé mentale, du moment qu'elle est cognitivement riche !