

BULLETIN VITAL



Vivre jusqu'à 100 ans, c'est possible, ensemble...

Bonjour, c'est la rentrée et votre bulletin revient avec cet article rempli d'espoir !

La commission de 'la vie longue'

Au Japon, 30% de la population est âgée de 65 ans et plus, 10% de 80 ans et plus et 120 000 Japonais sont centenaires. Faire de la longévité (de qualité) un but commun fut d'abord une initiative... politique!

L'article de Nathalie Collard dans La Presse ce matin cite: « Le gouvernement japonais a mis en œuvre un train de mesures pour les (ainés) garder au travail le plus longtemps possible, dont les Centres de ressources humaines pour personnes âgées, subventionnés par les municipalités. Au nombre de 1335 dans le pays, ces centres offrent de petits boulots aux aînés – tonte de pelouse, garde, tâches administratives simples – qui leur permettent d'arrondir les fins de mois, de briser l'isolement et de se sentir utiles. On est aussi encouragé à être mentor, entrepreneur ou faire du bénévolat...le but étant de rester actif dans sa communauté!

Ce projet de société a été inspiré de l'Angleterre, plus précisément de deux économistes, Lynda Gratton et Andrew Scott, auteurs de « [*The 100-Year Life – Living and Working in an Age of Longevity*](#) » publié en 2016. Collard cite: « Le premier

Bulletin Village VITAL - Septembre 2026

ministre japonais de l'époque, Shinzō Abe, a été tellement impressionné par cet essai qu'il a créé la commission sur « la vie longue » à laquelle il a invité Lynda Gratton à siéger. La « vie longue » est devenue un véritable projet de société au Japon où des concepts comme « économie de la longévité » ou « société sans âge » ont émergé. »

L'intégralité de l'article à lire dans la Presse du dimanche 27 septembre.

L'intention de Cohabitat Village VITAL est justement, de fournir un milieu et lieu de vie aux aînés par la mutualisation des biens et services et par le partage, peu importe sa forme: pratique d'activités, de petits travaux faits sur une base volontaire et, d'initiatives variées. Tout ça prenant forme parce qu'on aime habiter son Cohabitat; ainsi, on voudra en prendre soin tout en prenant soin de soi!

Vivre seul.es n'est pas la solution pour vivre vieux (un couple peut aussi se sentir 'seul'). Partager un même petit coin de jardin, un repas, un cours de yoga...à qq pas de ton lieu de vie, même des 'corvées', devient sources de joie quand on est en bonne compagnie. Dans un Cohabitat, on respecte le rythme de l'individu, '*chacun vivant seul mais ensemble*', voulant dire que chaque résident participera selon son humeur et sa capacité de le faire.