

Comment bien vieillir ?

CHRISTOPHE BÜLA, Professeur à la Faculté de biologie et de médecine de l'Université de Lausanne / Chef du Service de gériatrie et réadaptation gériatrique du Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV)



CONFÉRENCE PUBLIQUE DU 4 AVRIL 2019 – Hôtel de Ville à Sierre / compte-rendu rédigé par ProjetSanté

Le vieillissement est un processus inéluctable. Au-delà de 65 ans, nos fonctions vitales ont tendance à s'affaiblir ; nos organes (cœur, reins, poumons, cerveau, etc.) deviennent moins performants et se fragilisent. Si bien qu'à 85 ans, la moitié des aînés souffrent de trois maladies chroniques en moyenne.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de freiner ce déclin pour pouvoir rester indépendant aussi longtemps que possible. L'enjeu est d'autant plus important que notre espérance de vie ne cesse de croître – trois mois supplémentaires chaque année. Les derniers chiffres font état de 85,3 ans pour les femmes et de 81,5 ans pour les hommes, ce qui place la Suisse sur le podium mondial des pays où l'on devient le plus âgé.

Des études scientifiques fascinantes réalisées à l'international, portant sur des dizaines de milliers de personnes, le prouvent : il existe bel et bien des profils à risque et des facteurs protecteurs. Ne pas fumer, boire modérément (5 à 10 g d'alcool/jour), manger sainement, ne pas être en surpoids et avoir des activités physiques modérées régulières (30 minutes par jour) font partie des grandes recommandations à mettre en pratique. Une illustration de leurs effets bienfaisants : les cinquantenaires qui cumulent ces cinq bonnes habitudes ont une espérance de vie sensiblement plus longue (un peu plus de 12 ans supplémentaires pour les hommes et de 14 ans de plus pour les femmes) que ceux qui n'observent aucune de ces consignes. Et surtout, autre enseignement important ressortant de ces études, il n'y a pas d'âge limite pour s'y mettre. Même à 85 ans ou plus, en adoptant ces comportements, on améliore son espérance de vie et on freine le processus de vieillissement.

Bouger est l'un des meilleurs investissements qui soit pour prévenir les problèmes de santé dus au vieillissement. Mais rassurons-nous ! Il ne s'agit pas forcément de faire du sport. Marcher, jardiner, faire du ménage, etc. : toutes ces activités sont bénéfiques, et si on les pratique 3 X 10 minutes au lieu d'un bloc au cours de la journée, c'est déjà très bien.

Alimentation : le régime méditerranéen est efficace pour retarder les effets de l'âge. La diète méditerranéenne fait la part belle aux fruits et aux légumes, aux tomates, aux noix (30 g/jour de noix, noisettes, amandes, etc.), avec une mention spéciale pour l'huile d'olive. Pour une prévention optimale, il faudrait même en consommer 1 litre par semaine. Outre ses bienfaits avérés sur la forme physique, ce régime aurait aussi des incidences positives sur les performances cognitives.

Mais il ne suffit pas de bouger, de bien manger ou de ne pas fumer : les interactions sociales et les activités cognitives sont importantes également. Selon une étude scientifique mesurant le sentiment de solitude, ce dernier a une incidence sur la force musculaire et les performances physiques globales. Les personnes souffrant d'isolement ont un risque plus marqué de déclin fonctionnel moteur.

Mais passé un certain âge, bonnes habitudes ou pas, n'en est-on pas tous réduit à être dépendants ? Là encore, les résultats des études sont encourageants. On devient de plus en plus vieux, mais on reste également plus longtemps autonomes. Grâce à la qualité de vie dont nous bénéficions en Suisse, les centenaires sont non seulement bien plus nombreux mais en bien meilleure santé qu'il y a vingt ans. Quant à l'entrée en home, elle survient de plus en plus tard. Un exemple : à 90 ans, 70% des femmes vivent encore à domicile en Valais et ce n'est qu'à partir de 95 ans qu'elles sont plus nombreuses en institution qu'à la maison. Il s'agit donc de freiner le vieillissement pour que la période de dépendance soit la plus réduite possible.

En savoir plus

Christophe Büla et Elisabeth Gordon, ***Comment mieux vieillir***, Editions Planète Santé, 2018, 189 p.