

Préface du
Dr Jean-Michel Lecerf

Sophie Cousin
avec Véronique Coxam

VIVONS PLUS VIEUX EN BONNE SANTÉ !



Des conseils au Quotidien pour
préserver son capital santé

éditions
Quæ

VIVONS PLUS VIEUX EN BONNE SANTÉ !

Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé

Sophie Cousin
Avec Véronique Coxam

VIVONS PLUS VIEUX EN BONNE SANTÉ !

**Des conseils au Quotidien pour
préserver son capital santé**

Éditions Quæ

© Éditions Quæ, 2017
ISBN : 978-2-7592-2580-4

Éditions Quæ
RD 10
78026 Versailles Cedex, France
www.quae.com

Le code de la propriété intellectuelle interdit la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Le non-respect de cette disposition met en danger l'édition, notamment scientifique, et est sanctionné pénalement. Toute reproduction, même partielle, du présent ouvrage est interdite sans autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC), 20 rue des Grands-Augustins, Paris 6^e.

Cette collection s'adresse à un large public, non spécialiste des sujets traités, mais curieux de comprendre l'actualité. Sous la direction d'un expert scientifique, chaque ouvrage est écrit par un journaliste dans un style vivant et très accessible, et couvre des questions de société variées, comme l'alimentation, la santé, l'environnement, les nouvelles technologies...

Une collection originale par son choix d'aborder ces problématiques sous l'angle de leur impact dans notre vie quotidienne.

Le changement climatique

Ce qui va changer dans mon quotidien

Hélène Géli, avec Jean-François Soussana

2015, 168 pages

L'eau en péril ?

Une ressource à préserver au quotidien

Denis Lefèvre, avec Vazken Andréassian

2016, 168 pages

Des insectes au menu ?

Ce qui va changer dans mon alimentation au quotidien

Vincent Albouy, avec Jean-Michel Chardigny

2016, 184 pages

Des drones à tout faire ?

Ce qu'ils vont changer dans ma vie au quotidien

Isabelle Bellin, avec Sylvain Labbé

2016, 200 pages

Alzheimer, Parkinson, sclérose...

Les maladies neurodégénératives.

Prévenir, traiter, aider au quotidien

Corinne Soulay, avec Bernard Bioulac

2016, 208 pages

Les maladies émergentes

Zika, Ébola, chikungunya...

Comprendre ces infections et les traiter au quotidien

Jean-Philippe Braly, avec Yazdan Yazdanpanah

2016, 160 pages

Sommaire

Préface	11
« Jamais je ne me suis senti aussi jeune ! »	14
Vieillir, c'est quoi exactement ?	19
La grande loterie du vieillissement	20
Apparence et sens en déroute	26
Des fonctions vitales en sous-régime	32
Une fonction locomotrice au ralenti	37
Mémoire et sommeil chamboulés	42
Des troubles sexuels à dédramatiser	44
Le corps est un tout	46
Mieux manger = mieux vieillir, une équation simple ?	47
Trois régimes à la loupe	48
Manger, ce n'est plus ce que c'était	54
La spirale infernale de la dénutrition	61
Se faire plaisir à table	65
Trucs et astuces de tous les jours	67
Autonomie rime avec appétit	70
Quels aliments privilégier après 50 ans ?	73
Quels apports nutritionnels pour les seniors ?	74
La nutrition préventive	89

L'activité physique, l'autre alliée de la longévité	106
Quelles recommandations chez les seniors ?	108
Le sport, c'est vraiment la santé !	113
Bouger un peu chaque jour pour prévenir les chutes	124
Comment entretenir son cerveau et son bien-être ?	130
Les relations sociales, l'arme anti-dépression	130
Booster son cerveau au quotidien	136
Retomber dans les bras de Morphée	141
La douleur n'est pas une fatalité	148
L'habitat au service du bien-être	154
La longévité, un secret bien gardé	161
La science du vieillissement dans tous ses états	162
Une certitude : nos cellules vieillissent	166
Où en est la recherche ?	169
Vers un Homme immortel ?	180
« Peu de gens savent être vieux »	186
Bien vieillir, une motivation de chercheur et de femme	189
Bibliographie	191

*« La vieillesse est comparable à l'ascension d'une montagne.
Plus vous montez, plus vous êtes fatigué et hors d'haleine,
mais combien votre vision s'est élargie ! »*
Ingmar Bergman

« Vieillir, c'est organiser sa jeunesse au fil des ans. »
Paul Éluard

Remerciements

Nous remercions vivement tous les médecins et chercheurs qui ont contribué à ce livre, ainsi que Véronique Coxam, coordinatrice scientifique de cet ouvrage.

Hugo Aguilaniu, spécialiste du vieillissement, directeur de recherche au CNRS-ENS de Lyon, à l'Institut de génomique fonctionnelle de Lyon

Dr Jérôme Bohatier, gériatre, chef du pôle Gériatrie-Gérontologie du CHU de Clermont-Ferrand

Pr Yves Boirie, médecin nutritionniste, chef du service de Nutrition clinique du CHU de Clermont-Ferrand

Dr Monique Ferry, gériatre, docteur ès sciences de la nutrition, chercheur Inserm à l'université Paris 13

Dr Patrick Ginies, anesthésiste-réanimateur, responsable du Centre d'évaluation et de traitement de la douleur au CHU de Montpellier

Pr Roland Jouvent, chef du service Psychiatrie et directeur du Centre émotions - CNRS à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris

Dr Jean-Michel Lecerf, spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques, chef du service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

Dr François Marchand, spécialiste des troubles du sommeil au CHU Sainte-Anne et à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris

Véronique Pallet, spécialiste des liens entre nutrition et fonctions cognitives, directrice adjointe du laboratoire de recherche Nutri Neuro, Inra - université de Bordeaux

Pr François Puisieux, spécialiste en médecine interne et gériatrie, chef du pôle de Gérontologie au CHRU de Lille

Pr Ruddy Richard, service de Médecine du sport et Centre de recherche en nutrition humaine, CHU de Clermont-Ferrand

Alice Rouyer, maître de conférences au département de Géographie, aménagement et environnement de l'université de Toulouse 2 - Jean-Jaurès

Claire Sulmont-Rossé, directrice de recherche Inra au Centre des sciences du goût et de l'alimentation, CNRS, Université de Bourgogne - Franche-Comté

Préface

Il est bon de bien dire les choses. « Les vieux », comme disait Jacques Brel, qui en parlait avec tendresse, est peut-être le terme qui désigne mieux que tous les autres ce qu'est « être vieux ». Ceux qui sont vieux ont la sagesse ; ils sont experts en transmission. Ceux qui vivent bien leur vieillesse sont parfois très beaux, quand ils sont habités par la joie. Une beauté qui passe par un sourire, un regard, un goût de vivre, et ne se réduit pas à l'esthétique. Le vieillissement n'est pas une maladie. C'est une étape au cours de laquelle les capacités d'adaptation diminuent mais d'autres qualités se développent ou s'affinent : patience, tolérance, écoute. On ne peut empêcher les années de s'écouler mais on peut atténuer leur effet sur notre quotidien et notre santé.

C'est tout l'enjeu du livre de Sophie Cousin. Il ne donne pas de solutions miracle mais des clés bien utiles pour ouvrir toute une série de portes, au long de six chapitres clairs et vivants.

Tout d'abord, comprendre le vieillissement, phénomène physiologique qu'il faut commencer par accepter. L'une de ses caractéristiques universelles est la réduction de la masse maigre corporelle. Elle est due en partie à une moindre efficacité de la synthèse protéique musculaire.

Sa prévention passe par une activité physique quotidienne et des apports nutritionnels suffisants, notamment en protéines.

Évidemment, bien se nourrir. Ce qui menace le plus l'alimentation des personnes âgées sont la monotonie et l'insuffisance alimentaire. Une évolution indéniablement d'ordre sociétal (solitude et isolement), conduisant à la perte de l'envie de manger. En effet, le goût pour les aliments est intimement lié au goût de vivre, bien au-delà des papilles gustatives.

Savoir que tous les aliments ont leur place... dans les bonnes proportions. Les personnes âgées sont menacées par la sélection alimentaire. Si les excès répétés sont malvenus, les écarts mesurés sont bienvenus car ils contribuent au plaisir alimentaire. Tout simplement, on peut aussi trouver du plaisir à privilégier les bonnes huiles, le poisson, les yaourts, les légumes et les fruits, les légumes secs, les céréales complètes, sans négliger pour autant viande, fromage ni aucun autre aliment.

Ensuite, ne pas négliger l'activité physique, qui est sans aucun doute avec l'alimentation le meilleur moyen de garder la forme. Cela passe par une lutte permanente contre la sédentarité, ce fléau de notre époque. Certes, l'activité doit souvent être adaptée à son état de santé mais de nombreux sports peuvent encore être pratiqués : marche, cyclisme, natation, golf, etc.

Enfin, préserver ses capacités intellectuelles. Les exemples de vieillards encore brillants abondent. Leur secret : lecture, mots croisés, mots fléchés, scrabble, bridge... selon les goûts. Mais aussi de l'activité physique, un puissant stimulant de ses neurones, et une assiette équilibrée. Les nutriments du cerveau sont en effet connus : le glucose, les protéines, les oméga-3, les vitamines et les minéraux.

La longévité est ainsi le nouveau défi à la mode. L'enjeu ? Prolonger la vie tout en restant en bonne santé. Si la recherche avance, les recettes patinent. Une seule certitude : une hygiène de vie adéquate, associée au maintien d'une activité physique et intellectuelle, conserve. N'est-ce pas l'expression d'un désir de vivre ? Donnons à nos contemporains des raisons de vivre et ils vivront mieux et peut-être plus longtemps.

*Dr Jean-Michel Lecerf
Service de Nutrition, Institut Pasteur de Lille*

« Jamais je ne me suis senti aussi jeune ! »

(J. Renard)

Le « bien vieillir » : la question est sous le feu des projecteurs. Pas une semaine ne passe sans qu'un article, une étude ou un rapport ne soit publié sur le sujet. En France, cette question a déjà fait l'objet de plusieurs plans nationaux successifs. En janvier 2016, la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement a été adoptée, avec l'objectif de prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées. Depuis quelques années, des « gérontopôles » — structures chargées de promouvoir la santé des personnes âgées — ont essaimé dans nos régions. Dans le monde entier, la « silver économie » connaît un développement accéléré.

« Vieillir » est devenu presque un gros mot dans nos sociétés modernes occidentales. Le terme « vieux » est quasiment insultant, celui de « personne âgée » à peine admis et souvent remplacé par celui de « senior ». Les signes extérieurs de vieillesse sont devenus des ennemis à combattre au quotidien, en témoigne la guerre contre les rides livrée par bon nombre de femmes — mais aussi d'hommes —, à grand renfort de crèmes anti-âge et d'injections de Botox.

Cela dit, cette préoccupation ne date pas d'hier. Depuis des millénaires, l'humanité a cherché des remèdes au vieillissement, qui a toujours été synonyme de dégradation de l'état physique, de diminution de la force, de la rapidité et de l'endurance. Synonyme aussi de mémoire défaillante et de déclin des facultés mentales. Mais parfois aussi de sagesse.

Des médecins — ou des charlatans — ont à toutes les époques proposé aux hommes en quête de longévité des remèdes, pour le moins farfelus pour certains. Élixirs de longue vie, cures de purification, urinothérapie, spermothérapie... les recettes magiques pour freiner le vieillissement ont toujours existé. Avec des résultats très aléatoires.

De façon plus cartésienne, les progrès de la médecine ont permis le recul voire l'éradication de nombreuses maladies infectieuses. Programmes de vaccination, mise au point d'antibiotiques, développement de l'asepsie chirurgicale, progrès de l'hygiène collective et individuelle... autant d'étapes franchies qui nous offrent aujourd'hui une vie toujours plus longue.

C'est un fait bien établi : l'espérance de vie ne cesse de s'allonger. Et la cohorte des « seniors » de grossir, dans tous les pays du monde. Pour ne considérer que le cas français, l'espérance de vie était seulement de 35 ans en 1800, 43 ans en 1900, 67 ans en 1950. Aujourd'hui, elle est de plus de 80 ans. La proportion de centenaires y est la plus élevée d'Europe : ils étaient 20 000 en 2016 et devraient être 54 000 en 2030 et 140 000 en 2050 ! C'est en effet à partir de cette date que les générations issues du *baby-boom* atteindront l'âge de 100 ans.

Au fait, à quel âge est-on « vieux » ? Il y a presque autant de définitions que d'institutions... Donc, un petit conseil : choisissez celle qui vous arrange. Pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS), on est « vieux » au-delà de 65 ans. Pour les services administratifs français, il y a deux seuils pour le versement des prestations : les plus de 65 ans et les plus de 75 ans. Pour notre part, nous établirons deux sous-groupes parmi les « vieux » : les « seniors » de 60 à 75 ans et « le grand âge » au-delà de 75 ans.

Et sur le terrain, qui sont les « personnes âgées » ? Sachez que l'âge moyen dans les institutions gériatriques est de 85 ans. Comme l'explique très bien le sociologue Serge Guérin, l'âge est une construction qui évolue en fonction des normes sociétales. Selon lui, l'âge a ainsi « rajeuni » du fait de l'augmentation de l'espérance de vie et de l'amélioration de la santé des plus de 60 ans.

Plus que l'âge chronologique, ne serait-il donc pas pertinent de se baser sur l'âge physiologique ? Et de réfléchir en termes de « fragilité » éventuelle ? Un terme d'utilisation relativement récente dans le champ du vieillissement, qui renvoie à la diminution de la résistance d'une personne et à l'augmentation de son risque d'accidents, de maladies chroniques, de chutes et d'évolution vers la dépendance.

Alors, vivre longtemps certes, mais dans quel état de santé ? Nous souhaiterions tous être autonomes le plus longtemps possible, ne pas souffrir de pathologies trop lourdes, poursuivre les activités qui nous plaisent et rester à domicile. Tout simplement vieillir en bonne santé et heureux.

Que signifie alors l'expression « bien vieillir » ? Selon l'OMS, « vieillir en bonne santé est défini comme le processus de développement et de maintien des capacités fonctionnelles, qui permet aux personnes âgées d'accéder au bien-être ». Plus que l'espérance de vie tout court, c'est l'espérance de vie en bonne santé ou sans incapacité (EVS) sur laquelle se penchent aujourd'hui démographes et chercheurs spécialistes du vieillissement. Ce nouvel outil mesure le nombre d'années passées sans être limité dans la pratique de ses activités quotidiennes.

Or, l'espérance de vie en bonne santé serait en train d'amorcer un déclin en France et ailleurs. D'où ce paradoxe apparent qui voit la France arriver en tête des pays

européens pour l'espérance de vie mais en se classant seulement en 9^e position sur ce plan de l'EVSI. C'est plus flagrant encore pour les États-Unis, à la 31^e place pour l'EVSI. Et c'est loin derrière le Japon, qui détient le record mondial dans les deux catégories. Mais la tendance globale, dans le monde, est une augmentation des années vécues avec des incapacités. Quelles sont les principales pathologies en cause dans ce « mal vieillir » ? Les troubles musculo-squelettiques (arthrose, rhumatismes, ostéoporose), les maladies cardiovasculaires, les pathologies respiratoires, la dépression et l'anxiété, le déclin cognitif et la démence.

Bien sûr, la génétique joue un rôle non négligeable dans le développement (ou non) de ces pathologies. La longévité est en partie programmée génétiquement, nous enseignent les scientifiques à la pointe de la recherche sur le vieillissement. Faut-il pour autant rester passif ? Vivre plus âgé signifie-t-il obligatoirement vivre plus d'années en situation de handicap ? Halte à la fatalité ! Pour vieillir en bonne santé, chacun peut agir au quotidien. « Chacun de nous peut sécréter ses propres médicaments contre la vieillesse », affirme ainsi le cardiologue Frédéric Saldmann.

Parce que le vieillissement est un processus inéluctable qui nous concerne tous, et parce qu'aucun de nous ne souhaite finir sa vie dans un état de santé dégradé, cet ouvrage fait un point complet sur les leviers à actionner dans notre vie quotidienne pour rester le plus longtemps possible en bonne santé. Découvrir de nouvelles façons de s'alimenter et privilégier certains aliments et nutriments pour éviter la dénutrition et son cortège de carences. Se bouger chaque jour si possible, en adaptant son activité physique à son état de santé. Entretenir ses fonctions cognitives et son bien-être psychique, notamment en maintenant des relations sociales. Adapter son

logement, afin de pouvoir y vivre en sécurité. Autant de pistes à explorer pour vivre vieux en bonne santé. En attendant que la recherche nous livre peut-être un jour les clés de ce phénomène majeur qu'est la sénescence, un champ d'investigation encore très ouvert et dont se nourrit un sérieux « business de la longévité » qu'il convient d'appivoiser.