



Vieillir en gardant la forme? Nos conseils

Hans Berggren/Getty Images



Vivre vieux, c'est en principe ce qui nous attend: l'espérance de vie en Suisse ne cesse d'augmenter, avec une moyenne de 81,5 ans pour les hommes et 85,3 ans pour les femmes. Encore faut-il vivre bien pour profiter de ces années. En suivant les conseils des spécialistes, c'est possible.

ÉLODIE LAVIGNE

elodie.lavigne@planetesante.ch

Prendre des années, c'est inéluctable, mais au fond pourquoi l'organisme se dégrade-t-il au fil du temps? Notre organisme est pourtant doté de mécanismes de réparation et de renouvellement propres, justement destinés à lutter contre le vieillissement. Or tout élément complexe se dégrade avec le temps: «Si vous laissez une voiture dans un garage, elle va inmanquablement s'abîmer. C'est pareil pour l'homme», illustre le professeur Karl-Heinz Krause, spécialiste en biologie du vieillissement aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Sans qu'une raison l'emporte sur les autres: aujourd'hui, on admet que le vieillissement est un processus extrêmement complexe, qui recouvre près d'une centaine de mécanismes différents.

Reste LA question qui nous taraude tous: comment vivre le plus longtemps possible, tout en restant fringant et en bonne santé? «Il faut bien choisir ses parents», →

→ s'amuse le Pr Krause. Si la génétique joue un rôle (environ 20%) dans notre capacité à surfer sur les ans, celui-ci est toutefois mineur par rapport à l'environnement et au style de vie (environ 70%). Chacun peut donc influencer sa trajectoire. Mais pas n'importe comment. La prise d'hormones (DHEA, hormone de croissance, etc.), très à la mode dans certains concepts d'anti-aging, est déconseillée. Les experts relèvent le caractère expérimental de ces traitements et leurs risques pour la santé - de cancer notamment. De même, la prise systématique de compléments alimentaires, vitamines, oligo-éléments, etc. est inutile. Autre piste à ne pas suivre: la restriction calorique, qui stipule qu'en restreignant son alimentation, on produit moins de radicaux libres, donc on ralentirait le vieillissement de ses cellules. Il n'y a, à ce jour, pas d'évidence scientifique qui confirmerait cette hypothèse.

Pour se donner les meilleures chances de bien vieillir, la stratégie la plus efficace est d'adopter les six comportements suivants, classés par ordre d'efficacité. Ils ont été établis par des experts, qui sont formels: il n'est jamais trop tard pour bien faire!

Conseil 1 Renoncez au tabac (10/10)

Ce n'est pas un scoop, mais cela reste une évidence: fumer tue, et a un fort impact sur le vieillissement. Le tabac brûlé génère une centaine de substances toxiques qui attaquent sans scrupules vos poumons et vos vaisseaux. Fumer augmente le risque de tous les cancers et des maladies cardiovasculaires. Les plus addicts rétorqueront que certaines personnes atteignent un âge avancé en ayant fumé toute leur vie. Certes, mais «cela reste exceptionnel!» rétorque le professeur Christophe Büla, chef du Service de gériatrie au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Ceux qui passent entre les gouttes souffrent fréquemment de BPCO (broncho-pneumonie chronique obstructive), une maladie chronique dont les symptômes (toux, dyspnée, expectorations, etc.) altèrent sérieusement la qualité de vie. Fumer accentue par



ailleurs les stigmates du vieillissement (rides, teint terne, etc.). Fumeurs, réjouissez-vous: arrêter la cigarette est bénéfique à n'importe quel âge de la vie. «Après dix-quinze ans d'arrêt strict, les risques cardiovasculaires et de cancer se normalisent», affirme le professeur Krause.

Conseil 2 Pratiquez une activité physique régulière (10/10)

S'il devait y avoir une pilule miracle contre le vieillissement, ce serait elle: l'activité physique! Elle allonge l'espérance de vie. Et même à un âge avancé, ses bénéfices sont nombreux: renforcement musculaire, osseux, cardio-vasculaire, équilibre, coordination, lien social, etc. Elle a également des effets directs au niveau cérébral, en freinant le vieillissement cognitif, comme l'explique le professeur Büla: «Elle stimule la neuroplasticité et la création de nouvelles synapses. Le risque de démence est plus faible et l'apparition de symptômes cliniques cognitifs retardée.» Mais laquelle choisir? «Celle que vous aimez!» répond le professeur Krause. Cela a été démontré, le plaisir qu'on éprouve est essentiel pour en retirer des bienfaits. Néanmoins, les disciplines qui sollicitent plusieurs compétences (mémoire, équilibre, coordination, cardiaque, sociale, etc.) comme la danse de salon par exemple, sont à privilégier. Au quotidien, tout mouvement (jardinage, as-pirateur, etc.) est bénéfique, mais «moins qu'un vrai sport où on porte une attention spécifique à la position du corps», selon le professeur genevois. Idéalement, il faudrait consacrer à l'activité physique cinq fois 60 minutes par semaine, et au minimum cinq fois 30 minutes.

Conseil 3 Maintenez une vie sociale riche (9/10)

Rester en lien avec les autres est crucial pour votre moral et votre longévité. Dans

les observations, les centenaires ont tous en commun une vie sociale active. «En Sardaigne, celle-ci est organisée autour de la famille, tandis qu'au sud du Japon, les centenaires auxquels on s'est intéressé vivent entourés d'amitiés de longue date, des amis depuis l'âge de 5-6 ans», décrit le professeur Krause. La religion est aussi associée à une meilleure longévité, probablement parce qu'elle implique une vie sociale: «On reçoit du soutien, mais on donne de soi en offrant de son temps et en aidant les autres», poursuit le professeur. Et l'amour et l'énergie que vous déploieriez pour les jeunes générations vous donneront un sérieux coup de jeune! Famille ou amis, avoir un réseau social dense donne des occasions de sortir, d'échanger et de rester acteur de votre vie. Autant de chances de rester physiquement et intellectuellement actif, même avec des limitations physiques.

Conseil 4 Mangez varié et équilibré (8/10)

Souvent citée en raison de ses bénéfices sur la santé cardio-vasculaire, la diète méditerranéenne a aussi fait ses preuves pour la longévité et pour ralentir le vieillissement cognitif. Tout ce qui est bon pour votre cœur est bon pour votre cerveau! Dans votre assiette, privilégiez les végétaux (fruits, légumes, etc.), le poisson (deux fois par semaine au minimum), l'huile d'olive et limitez votre consommation de viande. Attention à la charcuterie, aux saucisses et à la viande rouge: celles-ci sont montrées du doigt pour leurs effets nocifs sur la santé. Mangez des produits «maison» et évitez le plus possible les sucres raffinés et les boissons sucrées (sodas, jus de fruits). L'excès de sucre est associé au diabète, au syndrome métabolique, au cancer et à la maladie d'Alzheimer. Et l'alcool? Buvez avec modération. Bien que ce soit controversé, il semblerait toutefois qu'un verre de vin par jour soit protecteur. Entre efforts et plaisirs gustatifs, cherchez le bon équilibre.



Conseil 5 Évitez l'obésité (8/10)

Sur toute une vie, un indice de masse corporelle (poids/taille au carré) (ou IMC) entre 23 et 25 est probablement idéal. La maigreur comme l'excès pondéral sont à éviter. Si votre IMC est égal ou supérieur à 30, il est capital de vous soigner. Car l'obésité, maladie complexe et multifactorielle, réduit l'espérance de vie et provoque des décès prématurés. Mais elle a aussi des conséquences pour la santé, très tôt dans la vie: hypertension, diabète, risques cardio-vasculaires, dégénérescence articulaire, arthrose, etc. Il n'y a pas photo: les personnes obèses vieillissent moins bien. Pourquoi? Parce qu'elles sont exposées plus tôt que les autres à une baisse de la mobilité et à la dépendance fonctionnelle. Avec l'âge, la masse musculaire fond, tandis que le poids du corps reste lourd à porter. Celui-ci s'en trouve fragilisé. Et c'est le cercle vicieux: on bouge de moins en moins. A long terme, l'obésité augmente les risques de cancer, de maladies hépatiques, et d'Alzheimer. Au-delà de 80 ans toutefois, il semble qu'un surpoids limité ait un effet protecteur pour la santé.

Conseil 6 Restez curieux! (7/10)

Les évidences sont moins nombreuses dans ce domaine, la stimulation cognitive ayant été moins étudiée. Néanmoins, les personnes curieuses, qui aiment comprendre les choses et qui ont une approche positive du vieillissement, seraient plus protégées. Aussi, un niveau d'éducation élevé permettrait de résister plus longtemps à l'apparition de symptômes de démence. Pourquoi? «Car on peut se payer le luxe de perdre quelques synapses», illustre le Pr Büla. Là encore, «même à un âge avancé, la messe n'est pas dite, se réjouit le professeur lausannois. Toute sa vie, on peut influencer sa trajectoire de vieillissement.» Si les entraînements spécifiques de la mémoire (mots croisés, etc.) n'ont pas démontré d'efficacité, en revanche, on peut, en les exerçant, améliorer son attention visuelle et auditive, sa vitesse de réaction, de raisonnement, ainsi que ses fonctions exécutives. Sortez, cultivez-vous, allez au théâtre, au cinéma, lisez et restez à l'écoute de ce qu'il se passe autour de vous.

EN COLLABORATION AVEC
WWW.PLANETE.SANTE.CH

