

LA FICHE D'ED!

ON A TOUS
BESOIN D'ED!

Épisode 20 : BIEN VIEILLIR

2030 : 30 % de la population européenne aura plus de 60 ans.

Comme le définit l'Organisation mondiale de la santé (OMS) depuis 1946 : «La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'intimité.»

« Peu de gens savent être vieux » disait déjà François de La Rochefoucauld au XVII^{ème} siècle. Processus naturel inévitable, nous avons tous conscience de vieillir et le choix de nous y préparer. Il existe de nombreuses théories sur le « bien-vieillir ». Voici celle d'Ed!

Il paraît que « ce n'est pas beau de vieillir » !

Le vieillissement des cellules de notre corps est un processus physiologique qui entraîne une lente dégradation des fonctions de l'organisme.

La dégradation physique :

- Notre capacité cardio-respiratoire diminue de 5 à 10 % par décennie à partir de 30 ans,
- Notre force physique diminue : à 80 ans, nous aurons perdu la moitié de notre masse musculaire,
- Notre système immunitaire devient moins performant,
- Après 65 ans, en moyenne, interviennent les déficiences auditives, oculaires et sensorielles.

Les troubles neurologiques : les cellules de notre cerveau n'échappent pas au phénomène qui ajoute des dégradations cognitives, entre autres :

- Pertes de mémoire,
- Ralentissement du traitement de l'information par notre cerveau,
- Indirectement : anxiété ou dépression liées à la perte de la confiance en soi.

De ce cercle vicieux résulte le déconditionnement et la dépendance : l'extinction des habitudes ou des automatismes dû au manque d'activité :

- Ne plus arriver à réaliser les gestes élémentaires du quotidien : manger, s'habiller, se laver,
- Ne plus arriver à se déplacer,
- Cette sédentarité étant à l'origine de la perte du lien social et la solitude.

Pourtant, le vieillissement est influençable car notre longévité dépend de nos gènes à hauteur de 25 % seulement. Les 75 % restants sont liés à notre environnement et nos comportements (INSERM).

Alors comment bien vieillir ?

Même si elle peut en engendrer, la vieillesse n'est ni une maladie, ni un obstacle. Pour bien vieillir, il est vital de travailler sur soi et pour soi, afin de repousser les méfaits du vieillissement tant que possible.

Bien vieillir, c'est bien entendu prendre soin de sa santé physique, mais aussi ralentir le vieillissement cérébral et préserver sa santé mentale et sociale.

1. ENTRETENIR SA SANTE PHYSIQUE

Pratiquer une activité physique régulière et adaptée

On ne le répétera jamais assez, pratiquer une activité physique régulière et adaptée à son état de santé est primordial (petit rappel des recommandations de l'OMS : 150 minutes d'activité d'endurance modérée ou 75 min d'activité d'intensité soutenue par semaine).

Elle a notamment pour effet :

- Le renforcement musculaire et l'assouplissement des articulations,
- L'amélioration du souffle,
- Le maintien de la densification osseuse et la stabilisation du poids,
- Le maintien de l'équilibre et de la coordination nécessaires au déplacement,
- Indirectement : le renforcement du système immunitaire et de la confiance en soi, le maintien du lien social, la diminution du risque de pathologies physiques ou neurodégénératives lourdes.

Manger mieux car une alimentation saine et équilibrée a une influence directe sur le fonctionnement du corps et prévient de nombreuses maladies cardiovasculaires et neurodégénératives.

2. ENTRETENIR SA SANTE MENTALE

Il est important de pratiquer des activités ludiques, à la fois stimulantes et destressantes :

- Les jeux comme les mots croisés permettent d'entretenir les réflexes et la mémoire,
- La méditation pour rester apaisé et reposer ses neurones,
- Des activités plaisir qui génèrent des émotions positives comme la musique, le bricolage ou le jardinage,
- Préserver une vie sociale et rester en phase avec son temps. De nombreuses études démontrent que l'amour et la tendresse favorisent également un vieillissement positif.

3. MAIS AUSSI PRENDRE SOIN DE SON ENVIRONNEMENT !

- Chacun le sait : respirer un air sain, boire une eau pure, vivre dans un environnement non pollué par le bruit, la lumière, le stress, c'est aussi gagner des années...
- L'habitat collectif est aussi une manière de garder une qualité de vie en vieillissant à travers l'échange et une indépendance préservée (voir l'épisode n°17).

Une idée reçue

« **Le mariage ferait vieillir prématurément** » **FAUX !** Selon une étude tchèque, lorsqu'ils sont mariés, les hommes peuvent se targuer de vivre neuf ans de plus et les femmes jusqu'à sept ans. La vie à deux apporte en effet une forme de protection (financière, émotionnelle, affective, ...) , de la tendresse et de l'amour, gages de longévité !

Pour aller plus loin...

L'Association **Siel Bleu** prend soin des personnes de grand-âge en proposant des programmes qui associent activité physique adaptée, nutrition et formation aux gestes facilitant le quotidien. Il s'agit également d'un accompagnement visant à améliorer la confiance en soi et permettant de maintenir le lien social.

Des liens utiles :

- Ce que nous dit [Santé Publique France](#)
- Les conseils de [l'Assurance Retraite](#)
- Bougez avec [Siel Bleu](#) !



Une série produite par l'Alliance du sourire.



Grâce à  **AG2R LA MONDIALE**
dans le cadre de son action sociale AG2R Agirc-Arrco.