Jeudi 1 mars 2018 - Catégorie: **Spécialités** - Ecrit par **Service de communication**

Bien vieillir ? C'est possible !

blog_h24_geriatrie:P2018

Manger (sainement), bouger, socialiser : telle est la devise que devraient adopter celles et ceux qui comptent vivre longtemps et en bonne santé. Comme les centenaires des fameuses « zones bleues ».

Les secrets de la longévité ont toujours fasciné le genre humain. Dès 2002, par exemple, une vaste étude de la *National Geographic Society* s'évertue à identifier les « zones bleues », soit les régions du monde abritant les plus fortes concentrations de centenaires. La province sarde de Nuoro, l'île japonaise d'Okinawa, l'île grecque d'Icarie, la péninsule costaricaine de Nicoya et la communauté adventiste et californienne de Loma Linda – où l'espérance de vie est supérieure d'une dizaine d'années à la moyenne étatsunienne – sont alors scrutées à la loupe.

Dans ces régions, en effet, les chances d'atteindre l'âge de 100 ans sont jusqu'à dix fois plus élevées qu'en Amérique du Nord ou en Europe, avec un taux de cancers et de maladies cardiovasculaires nettement inférieur. Sans surprise, les facteurs principaux de cette longévité exceptionnelle rejoignent les trois recommandations majeures et désormais usuelles des professionnels de la santé : alimentation saine, activité physique régulière et maintien d'un tissu social.

L'ALIMENTATION

Malgré l’apparente diversité des « zones bleues », l’auteur Dan Buettner et son équipe de scientifiques découvrent de nombreuses similitudes dans le mode de vie de leurs habitants. À commencer par le régime alimentaire : des aliments locaux, naturels et non transformés, beaucoup de fruits et de légumes, peu de viande. À Okinawa, la plupart des centenaires consomment les produits du jardin. Les haricots et les fèves sont également au menu. Dans la péninsule de Nicoya, au Costa Rica, les haricots font partie de chaque repas. Les centenaires californiens de Loma Linda, quant à eux, sont pour la plupart végétariens. Le verre d’alcool quotidien – vin rouge local en Sardaigne et saké au Japon – n’est pas proscrit. « La malnutrition et la dénutrition constituent des risques importants pour la santé de nombreuses personnes âgées, confirme le Dr André Laszlo, médecin- chef de la Clinique de gériatrie de l’HFR. Elles peuvent être liées aux différentes pathologies présentes, au manque de stimulation lié à l’appauvrissement du tissu social, ainsi qu’à la diminution de la capacité à accéder à l’alimentation en raison de problèmes locomoteurs ou de troubles cognitifs. L’état de santé buccodentaire, tout comme les troubles de la mastication ou de la salivation découlant souvent de la médication, ont aussi un effet sur la nutrition. Le suivi de l’alimentation, un élément-clé, doit être rigoureux. »

L’ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les centenaires des « zones bleues » partagent une autre caractéristique comportementale : l’activité physique. À Okinawa, ils passent de longues heures à cultiver leur jardin. En Sardaigne, la marche en montagne reste une occupation courante. Tandis que les vieillards de la région de Nicoya s’activent sur les terres des fermes locales ou dans les bois. « Une activité physique régulière et adaptée aux possibilités individuelles diminue les risques d’être affecté par certaines maladies, prolonge l’autonomie et augmente la sensation de bien-être. À l’inverse, la sédentarité et le manque d’exercice augmentent les risques de maladie et favorisent les troubles de la marche et de l’équilibre. À partir de 50 ans, toute personne peu active perdra environ 1 % de sa masse musculaire par année », prévient le Dr Laszlo. Sport, yoga, Pilates, gymnastique, tai-chi, danse, randonnée ou activités quotidiennes comme le jardinage, les courses ou la garde des petits-enfants sont autant de façons de rester en mouvement.

LE TISSU SOCIAL

Le lien social est le pilier central de toutes ces populations centenaires, où la vieillesse est valorisée pour la sagesse qu’elle apporte. En Sardaigne et au Costa Rica, la tradition culturelle célèbre les personnes âgées et les maintient engagées dans la communauté et les familles. À Okinawa, chaque individu se construit au sein d’une unité sociale nommée Moai,

à savoir un groupe d’amis partageant des activités et se portant assistance. « Le maintien d’un cercle social favorise le bien-être et influence positivement la personne âgée au quotidien, notamment en ce qui concerne l’alimentation et l’exercice physique. L’existence d’une spiritualité, qu’elle soit religieuse ou non, joue aussi un rôle très positif », relève le Dr Laszlo. L’isolement social, au contraire, accélère le sentiment d’abandon et la perte d’autonomie des personnes âgées. Choyons donc famille et amis !

H24, n°6 / Printemps 2018

Mots clés: H24 Gériatrie Conseils