

Comment gagner vingt années de vie en bonne santé?

La population suisse devient toujours plus âgée, ce qui entraîne un risque de fragilisation de son état de santé. Bonne nouvelle, chacune et chacun peut lutter contre cette fragilisation par l'activité physique, l'alimentation, l'activité cérébrale et les contacts sociaux. Explications.

À partir de 55 ans et, en particulier, après 65 ans, si l'on manque de force – difficultés à soulever 4,5 kg –, que l'on a du mal à se lever de sa chaise, si traverser une pièce et monter dix marches devient difficile, que l'on fait des chutes à répétition, qu'on sort moins, ce sont des signes de fragilité et il convient d'en parler au médecin, car il s'agit aussi d'une possible sarcopénie.

Les organes ne vieillissent pas de la même façon d'un individu à l'autre et à un rythme différent chez une même personne. Quant aux os, c'est connu, leur vieillissement peut conduire à l'ostéoporose, qui provoque leur fragilité et un risque de fracture. En revanche, on parle nettement moins de la sarcopénie, soit le vieillissement musculaire. «Depuis l'âge de 50 ans, nous perdons 1% par année de masse musculaire et le phénomène s'accroît les décennies suivantes, entraînant perte de force/puissance, ce qui fait courir plus de risques aux personnes concernées lorsque survient un problème de santé aigu. Elles peuvent en effet faire des chutes, qui occasionnent des fractures et un séjour en institution, accroissant les coûts de la santé», explique la docteure Cindi Smith, cheffe du Pôle de gériatrie de l'Hôpital du Jura. La bonne nouvelle, c'est que la sarcopénie et la fragilité sont réversibles. Le patient parvient à gagner en robustesse grâce à des interventions spécifiques.

Cindi Smith estime que nos gènes sont responsables à 20% seulement d'un «bon» vieillissement, les 80% étant dus à notre environnement et



La D^{re} Cindi Smith auprès d'une patiente de l'Unité de gériatrie aiguë du site de Porrentruy. PHOTO OG

surtout notre comportement. «Pour bien vieillir, il convient d'éviter la sédentarité; le corps

randonnée, natation. Et y joindre du renforcement musculaire 2 fois par semaine.»



Pour bien vieillir, il convient d'éviter la sédentarité; le corps est fait pour bouger. Rester assis est très mauvais et associé à 35 maladies chroniques.

est fait pour bouger. Rester assis est très mauvais et associé à 35 maladies chroniques. Il est recommandé de faire 5 x 30 minutes d'activité physique par semaine, associée à un léger essoufflement: marcher d'un bon pas, effectuer une balade à vélo et/ou 3 x 20 minutes hebdomadaires avec un plus fort essoufflement ou rajouter 3 x 20 minutes de course à pied, jogging,

Notre interlocutrice assure que le rapport dose/effets est prouvé, que de petits changements en termes d'activité physique induisent de grands effets pour bien vieillir. Elle retarde ainsi de deux ans le début des maladies de mémoire.

Mémoire et nutrition

Il est tout à fait possible d'entraîner sa mémoire en faisant des mots croisés, en li-

sant un livre et en discutant ultérieurement de l'histoire lue avec quelqu'un. Faire l'effort de restituer un sujet est recommandé. Si l'on souffre de l'audition, il convient de mettre des appareils, car la baisse de l'ouïe est associée au risque de troubles cognitifs majeurs.

La méditation, le taï-chi et toutes autres activités physiques et interactions sociales sont excellents pour activer le cerveau.

À ce propos, la D^{re} Cindi Smith indique que Pro Senectute dispose d'un large programme d'activités de qualité. Il existe enfin des applications pour smartphones destinées à stimuler le cerveau.

Concernant la nutrition, il n'y a pas de diminution des besoins avec l'âge, surtout si l'on est actif. Il est essentiel de manger la quantité nécessaire de protéines. «Le corps synthétise moins bien le muscle

quand on est âgé et la protéine est indispensable pour construire du muscle, soit 1,2 gramme de protéines par kilo de poids par jour est nécessaire en l'absence de problèmes rénaux.»

Les signes d'alerte d'une fragilité nutritionnelle? La perte de poids involontaire, la diminution de l'apport ou de la fréquence des repas. «Le but est de maintenir un poids aussi stable que possible et éprouver du plaisir à manger.»

Cindi Smith ajoute même qu'il n'est pas bon de maigrir quand on est âgé, surtout si l'on est sédentaire: «Un léger surpoids est moins grave. Le risque de mortalité est moindre si l'indice de masse corporelle (IMC) se situe entre 24 et 27. Le cas échéant, on optimise son espérance de vie.»

Rappel: il est absolument indispensable d'éviter de fumer, c'est le facteur pro-gériatrique

le plus important. Autrement dit: fumer contribue à vieillir plus mal. «Si l'on met en place un peu de toutes ces interventions, on peut gagner plus de 20 ans de vie en bonne santé par rapport à quelqu'un qui ne les appliquerait pas», insiste la spécialiste. «Si l'on abaissait le nombre d'années de vie en dépendance et en bonne santé, la hausse future des dépenses relatives pourrait être réduite jusqu'à 40%, ce qui représenterait 11 milliards de francs économisés en 2030. Il est donc primordial de faire des efforts pour améliorer sa santé, ce dont profite indirectement l'ensemble de la population.»

DIDIER WALZER

Suite au grand succès rencontré à Delémont par une première conférence sur le thème vieillir, l'H-JU proposera deux nouvelles soirées en Ajoie et aux Franches-Montagnes.

Vers un «geriatric boom»: la proportion de centenaires continue de croître dans le Jura



La D^{re} Cindi Smith entend améliorer la prise en charge gériatrique dans le canton du Jura et la prévention, «le parent pauvre des politiques de santé». PHOTO DW

L'espérance de vie à la naissance augmente grâce à la prévention et aux progrès de la médecine. En Suisse, elle est de 86 ans pour les femmes et 81 ans pour les hommes. Il y a eu ralentissement, voire inversion de la courbe à partir de 2020 en raison de la pandémie de Covid-19 – les premières ayant perdu 6 mois d'espérance de vie et les seconds 9 mois. Depuis, ce qui avait été perdu a été regagné.

Corollaire, la proportion de centenaires, particulièrement dans le canton du Jura, est élevée et continue de croître par rapport à la moyenne suisse.

«Les baby-boomers, qui arrivent actuellement à l'âge de la retraite, vont vivre encore une vingtaine d'années et atteindront 80 ans et plus. Par conséquent, il y aura une explosion du nombre de ces personnes (très) âgées, de plus de 80%, à l'horizon 2040. On peut parler de «geriatric boom», éclaire la D^{re}

Cindi Smith, cheffe du pôle de gériatrie de l'Hôpital du Jura.

Un enjeu majeur de santé publique, car celles-ci vont souffrir de maladies chroniques, de fragilité(s) et de dépendance(s). «Ce défi pour nos systèmes sociaux et de santé nécessite d'améliorer l'état de santé de ces personnes en amont», préconise notre interlocutrice.

L'espérance de vie en bonne santé – sans troubles physiques et restrictions sociales – est environ de 71 ans. «Mais comme elle n'augmente pas aussi vite que l'espérance de vie tout court, cela signifie que les personnes âgées passent davantage de temps malades et dépendantes. Notre objectif est de promouvoir la santé auprès d'elles, ainsi que détecter leurs fragilités.»

Pyramide des âges avancés

En bas de la pyramide des âges avancés (50-60% de la population concernée), on trouve les

gens robustes, pour lesquels la promotion de la santé est capitale, car des interventions d'activité physique et une alimentation saine apportent de grands bénéfices.

Le sommet de la pyramide (15-20%) est constitué de personnes dépendantes, une population polymorbide, dont il faut garantir la continuité des soins.

Au milieu (20-40%), les personnes vulnérables ou fragiles, ayant un peu plus de deux maladies chroniques, chez qui un événement de santé, une pneumonie par exemple, peut entraîner un risque élevé de perte de l'autonomie et donc de dépendance. «Ces personnes fragiles peuvent plus fréquemment subir une cascade de complications – chute, confusion – et donc rester plus longtemps hospitalisées et prendre davantage de temps à récupérer, voire ne jamais se remettre totalement», conclut notre interlocutrice.