

12.2024

geroDOSSIER

Photo © mikhail nilov – pexels.com

PRÉVENTION ACTIVE

Maladies chez les personnes âgées

AKTIVE VORBEUGUNG *Erkrankungen im Alter*

DE

Deutsche Version auf Anfrage oder online

Les Nations Unies ont déclaré la période 2021-2030 « Décennie du vieillissement en bonne santé ». L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) prend la tête de l'action internationale visant à améliorer la vie des personnes âgées.

À cette occasion, ce dossier est consacré aux maladies liées à l'âge et à leur prévention. Dans l'interview avec le Dr Marc Keipes, les pathologies spécifiques à l'âge et les stratégies de prévention sont expliquées. Vous trouverez également des indications et des conseils pratiques sur les méthodes utiles de relaxation et la prévention des chutes adaptée au quotidien.

Ce dossier a été réalisé par Vibeke Walter.

gero
KOMPETENZZENTRUM
FÜR DEN ALTER

☎ 36 04 78-1
info@gero.lu

Veuillez trouver ici tous nos dossiers GERO
Hier finden Sie alle GERO-Dossiers



Stratégies pour une meilleure qualité de vie



Photo © privat



Le Dr Marc Keipes, endocrinologue, diabétologue et ancien directeur du GesondheitsZentrum (Hôpitaux Robert Schuman) tiendra une conférence sur les maladies liées à l'âge le 24 février 2025 chez GERO à Bonnevoie (voir agenda p. 45)

L'interview a été réalisée par Vibeke Walter.

La promotion de la santé et la prévention des maladies jouent un rôle important à chaque étape de la vie, mais davantage encore avec l'âge. Une vie active et autodéterminée dépend aussi de notre état physique et psychique.

Quelles sont les maladies qui touchent le plus souvent les personnes de plus de 60 ans ?

Les personnes au-delà de 60 ans sont plus vulnérables à toute une série de maladies. Parmi les plus fréquentes, on trouve les maladies cardiovasculaires, telles que l'hypertension, l'insuffisance cardiaque et les crises cardiaques.

Le diabète de type 2, appelé « diabète de la maturité », est également très répandu et peut entraîner d'autres complications. Insuffisamment ou pas du tout traité, il peut menacer la vue, les fonctions rénales et nerveuses ou encore augmenter le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral.

L'arthrose, c'est-à-dire les maladies dégénératives des articulations, est également fréquente chez les personnes âgées et peut notamment toucher les hanches et les genoux. Le risque de développer différents types de cancers augmente avec l'âge. Les maladies respiratoires chroniques comme la BPCO (*broncho-pneumopathie chronique obstructive*) sont également en augmentation. La diminution de la densité osseuse (ostéoporose) augmente le risque de fractures chez les personnes âgées, en particulier chez les femmes, mais parfois aussi chez les hommes.

Les seniors souffrent malheureusement plus souvent de maladies psychiques telles que la dépression, souvent en raison de pertes et/ou de l'isolement social. Les troubles cognitifs augmentent avec l'âge et le risque de développer une forme de démence telle que la maladie d'Alzheimer est plus élevé.

La bonne nouvelle, c'est qu'un dépistage régulier et un mode de vie sain peuvent contribuer à réduire les risques liés à ces maladies.

Y a-t-il des différences entre les femmes et les hommes ?

Oui, effectivement. Les hommes ont tendance à avoir un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires à un âge plus jeune, tandis que les femmes sont souvent plus touchées après la ménopause. En raison de la baisse du taux d'œstrogènes, les femmes sont également plus sujettes à l'ostéoporose à cette période de leur vie.

Les femmes présentent souvent des taux de dépression plus élevés avec l'âge, tandis que les hommes sont plus enclins à des comportements agressifs ou à des comportements de dépendance, notamment en ce qui concerne la consommation d'alcool. Ils présentent globalement un risque plus élevé de nombreux types de cancers, tandis que les femmes sont plus susceptibles de souffrir de formes plus spécifiques telles que le cancer du sein ou de l'utérus.

Ces différences sont importantes pour les soins médicaux et la prévention, car elles nécessitent des approches individuelles avec des solutions sur mesure.

Est-il possible d'arrêter les processus de dégradation physique liés à l'âge, et si oui, comment ?

Il n'est pas possible de les stopper complètement, mais souvent de les ralentir et de les atténuer. Afin d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées et de réduire les effets du processus de vieillissement, les stratégies suivantes sont utiles :

→ **Faire de l'exercice régulièrement** : les exercices d'endurance, de musculation et de flexibilité renforcent le système cardiovasculaire, préservent la masse musculaire et améliorent la mobilité. Il est recommandé de travailler son endurance deux fois par semaine et de muscler le tronc une fois par semaine.

→ **Une alimentation saine** : sous une forme équilibrée, riche en fruits, légumes, céréales complètes, protéines maigres, noix, poisson et graisses saines, elle soutient la santé générale et aide à prévenir les maladies chroniques.

→ **Activité mentale** : les activités qui mettent le cerveau au défi, comme la lecture, ou l'apprentissage de nouvelles compétences (par exemple une nouvelle langue) peuvent préserver les capacités cognitives.

→ **Les contacts sociaux** : les interactions contribuent à la santé émotionnelle et peuvent réduire le risque de dépression et de démence.

→ **Gestion du stress** : des techniques telles que la méditation, le yoga ou des exercices de respiration peuvent aider à réduire le stress, ce qui a ensuite des effets positifs sur la santé.

→ **Les examens de dépistage** : le dépistage précoce des maladies permet un traitement précoce et peut améliorer l'évolution des maladies chroniques.

Une mesure très sous-estimée est en outre celle d'avoir un sommeil suffisant. Un bon sommeil est important pour la régénération physique et mentale. Et, si possible, il faudrait renoncer complètement à la nicotine et largement à l'alcool.

Y a-t-il des sports ou des régimes alimentaires spécifiques qui conviennent particulièrement aux personnes âgées ?

En ce qui concerne l'activité physique et l'alimentation des personnes âgées, il y a effectivement quelques points spécifiques à prendre en compte.

Un mélange équilibré d'entraînement à l'endurance (p. ex. marche, natation), de musculation (p. ex. avec des poids légers ou des bandes de résistance) et d'exercices de flexibilité (p. ex. yoga ou étirements) est idéal. Les sports à faible impact et à faible risque de blessure sont particulièrement adaptés. Des activités comme la natation, le vélo ou le tai-chi ménagent les articulations et favorisent la mobilité. Il est recommandé de pratiquer régulièrement au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, réparties sur plusieurs jours. Le choix des sports doit être adapté au niveau de la forme personnelle et aux éventuelles restrictions de santé.

Le régime dit méditerranéen, riche en fruits, légumes, céréales complètes, poisson, noix et graisses saines (huile d'olive, par exemple), est bon pour le cœur et

Les graines d'une bonne santé sont semées dès le plus jeune âge.

Kofi Annan

peut avoir des effets anti-inflammatoires. Un apport suffisant en protéines ou une alimentation riche en protéines est important pour préserver la masse musculaire. Les sources principales de protéine sont la viande maigre, le poisson, les légumineuses, les noix et les produits laitiers. Les aliments riches en fibres favorisent la digestion et peuvent réduire le risque de maladies chroniques. Les céréales complètes, les fruits, les légumes et les légumineuses sont de bonnes options.

Il est très important de consommer suffisamment de liquide, car la sensation de soif diminue souvent avec l'âge. L'eau, les thés non sucrés, les jus de légumes et les jus de fruits dilués sont recommandés. En outre, il convient d'accorder une attention accrue à un apport suffisant en micronutriments, notamment en vitamine D, en calcium et en acides gras oméga-3.

Que pourrait-on faire activement contre les maladies de démence ?

En principe, il s'agit des mêmes mesures que celles mentionnées précédemment. Elles contribuent également à promouvoir la santé cognitive et donc à réduire le risque de démence. Il est toutefois important de les intégrer de manière précoce et continue dans la vie quotidienne.*

Dans l'optique d'un « vieillissement réussi », on parle souvent de prévention. Comment définiriez-vous concrètement ce terme ?

La prévention en vue d'un « vieillissement réussi » fait référence aux mesures, stratégies et interventions visant à promouvoir la santé, à prévenir les maladies et à améliorer la qualité de vie des personnes âgées. Concrètement, ce terme englobe

→ **Prévention primaire** : mesures visant à prévenir l'apparition de maladies, telles que la vaccination, une alimentation saine et une activité physique régulière.

* Lire aussi l'article p. 30 : Prévention de la démence – Vivre sainement pour réduire les risques

→ **Prévention secondaire** : détection précoce des maladies par des examens préventifs réguliers et des programmes de dépistage.

→ **Prévention tertiaire** : prévention des complications et amélioration de la qualité de vie en cas de maladie existante (p. ex. rééducation, thérapies ciblées).

→ **Promotion de la santé** : éducation et motivation à un mode de vie sain, intégrant des facteurs sociaux, psychologiques et environnementaux.

→ **Soutien social** : promotion des contacts sociaux et des réseaux qui renforcent le bien-être et réduisent l'isolement.

Il existe aujourd'hui plus de 800.000 applications de santé. Que pensez-vous du fait que les gens vérifient numériquement leurs données de santé ou s'informent sur Internet ?

L'utilisation d'applications de santé et de recherches en ligne sur les maladies et les traitements présente des avantages, mais aussi des défis.

L'avantage est qu'elles permettent aux gens d'accéder à une mine d'informations sur la santé, les maladies et les traitements, ce qui accroît la sensibilisation et les connaissances. Les applications de santé permettent de suivre les données (p. ex. alimentation, exercice, tension artérielle), ce qui contribue à l'autosurveillance et à l'amélioration des habitudes personnelles. Les patient·e·s peuvent ainsi prendre des décisions plus éclairées. De nombreuses applications proposent également des rappels pour les médicaments ou les exercices, ce qui facilite le respect des plans de traitement et encourage la motivation.

Le défi, pour moi, est que toutes les références sur Internet ne sont pas fiables ou scientifiquement fondées. Des informations trompeuses peuvent entraîner la peur ou des décisions erronées, tandis que trop d'informations peuvent conduire à une surcharge, à la confusion et à l'incertitude. La collecte et le stockage de données sur la santé comportent des risques pour la protection des données et la sécurité des informations personnelles.

En règle générale, les informations numériques ne devraient jamais remplacer les conseils professionnels d'un médecin ou d'un·e expert·e de la santé. Une combinaison d'autosurveillance numérique et de consultation régulière de professionnel·le·s de la santé est souvent la meilleure approche.

Apprendre à se détendre

Si nous considérons la détente dans le langage courant, nous désignons par là toutes les activités et mesures qui contribuent au repos personnel. La question de savoir si l'on se détend et comment on se détend est toutefois très individuelle.

Pour certaines personnes, il suffit de faire de temps en temps des choses qui leur font plaisir. Pour l'un, il peut s'agir d'une soirée de jeu avec des amis, pour l'autre de la lecture d'un livre passionnant sans être dérangé ou encore d'une promenade en plein air. L'effet bénéfique est particulièrement perceptible si l'on s'exerce à faire ces choses avec l'attention et la régularité requises, c'est-à-dire en prévoyant de manière ciblée des espaces de temps et de réflexion pour cela. Cette manière à la fois simple et efficace de prendre soin de soi peut s'apprendre. Il est en outre réjouissant de constater que la détente ne doit pas être compliquée. De courtes pauses et de simples exercices de respiration peuvent déjà avoir un impact significatif sur le bien-être général.

Il existe également d'autres méthodes de détente spécifiques et systématiques, comme le training autogène, la relaxation musculaire progressive, la méditation, le biofeedback ou la réduction du stress basée sur la pleine conscience (mindfulness based stress reduction, en abrégé MBSR).

Détente sans limites (d'âge)

La recherche montre clairement qu'une vision négative de l'âge en ce qui concerne les procédés de détente n'est pas fondée. En fait, les personnes âgées sont souvent particulièrement motivées et peuvent mieux intégrer les exercices dans leur quotidien. Toutefois, elles

ne devraient pas les apprendre seules, mais toujours sous la direction de spécialistes qualifiés. Dans le cas de certaines maladies physiques, par exemple en cas d'insuffisance respiratoire, il peut être conseillé de consulter au préalable les praticiens médico-thérapeutiques*. (cf. Michaux & Hoffmann, 2023).

Correctement appliquées, les méthodes de détente offrent cependant de nombreux avantages. C'est justement dans le cadre du traitement d'accompagnement d'une multitude de maladies progressives liées à l'âge (par ex. maladies cardiovasculaires, douleurs dorsales chroniques, démence légère) que des études prouvent l'efficacité d'approches ciblées et adaptées (à l'âge). Grâce à leur effet global bénéfique pour la santé, elles apportent une contribution importante à l'atténuation des troubles physiques et psychiques à un âge avancé et à la prévention de leur aggravation.

Dr Martine Hoffmann

Respirer correctement – mais comment ?

Bien que la respiration soit régulée de manière autonome, nous respirons souvent de façon incorrecte. En particulier lorsque nous sommes tendus et stressés, la respiration est souvent « négligée ».

Une rythmicité ciblée de l'inspiration et de l'expiration permet d'optimiser la capacité d'autorégulation du corps et de l'esprit. L'entraînement à des formes de respiration spécifiques peut aider à remettre le système nerveux dans le « bon rythme ». En cas d'excitation ou de tension, il est utile de respirer de manière profondément détendue, c'est-à-dire en expirant plus longtemps qu'en inspirant (4 secondes d'inspiration et 6 secondes d'expiration). En revanche, si nous nous sentons fatigués et abattus, nous pouvons nous « dynamiser » un peu à l'aide de la respiration en adoptant un modèle de respiration avec une durée d'expiration égale ou plus courte que celle de l'inspiration (5:5 ou 6:4).

Avec un peu de routine, on peut ainsi apprendre à influencer rapidement et efficacement son propre état d'esprit.

* Gilles Michaux, Martine Hoffmann : Pas de stress avec la détente – Enseignement pratique de techniques de récupération psychologique, Psychiatrie Verlag, 1^{ère} édition 2023

Mobile au quotidien

Les chutes sont la principale cause de blessures chez les personnes âgées et peuvent avoir des conséquences importantes.

D'une part, de nature physique, comme des douleurs persistantes, des restrictions de mouvement ou la nécessité de soins. D'autre part, des conséquences psychologiques, par exemple l'insécurité et la peur de tomber à nouveau, ce qui peut conduire à un repli sur soi et à un isolement social.

Les facteurs de risque possibles sont les chutes dans l'environnement domestique, la diminution de la capacité de réaction ou la prise de médicaments qui peuvent avoir un effet négatif sur le sens de l'équilibre.* Les aspects biologiques jouent également un rôle central : avec l'âge, on observe non seulement une certaine faiblesse musculaire, mais aussi une diminution croissante de la masse et de la force musculaires.

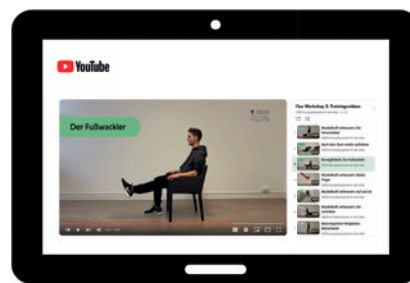
Ce phénomène, également appelé sarcopénie, peut entraîner de nombreuses limitations fonctionnelles et débiter dès l'âge de 50 ans. Ce processus s'accélère à partir de 70 ans. La sarcopénie est favorisée par la malnutrition, le manque d'exercice et l'immobilisation (par exemple en cas d'alitement pour cause de maladie).

* voir aussi la brochure « L'usage des médicaments chez les personnes âgées », p. 8 de ce dossier

Il est néanmoins possible de préserver la qualité de vie individuelle aussi longtemps que possible, à condition de mieux sensibiliser les gens à cette question.

C'était l'un des objectifs du projet de recherche « FLUX – Innovate fall prediction in Luxembourg using cognitive-motor testing », mené sous la direction de geroRESEARCH en collaboration avec LUNEX et Uni.lu de 2023 à 2024. L'objectif était de sensibiliser les personnes âgées de 50 ans et plus aux risques de chute et de proposer des moyens pratiques pour les prévenir. Il s'agissait également d'étudier si la combinaison des deux capacités, c'est-à-dire les tests d'évaluation de la forme mentale et physique, était plus appropriée pour détecter précocement d'éventuels risques pour la santé.

Le projet s'est accompagné de la création d'une brochure « Exercices de poche » axée sur la pratique, qui guide l'entraînement des capacités tant physiques que cognitives et leur intégration dans la vie quotidienne. Nous vous présentons ici trois exercices sélectionnés, que vous pouvez mettre en œuvre sans trop d'efforts.



Lors de l'atelier « **Prévention des chutes au quotidien** » du 24 janvier 2025, le Dr Martine Hoffmann illustrera comment effectuer les exercices (voir agenda p.45).

Vous trouverez ici les instructions vidéo de tous les exercices :





La brochure « Exercices de poche » est disponible sur www.gero.lu (terme de recherche : Flux) !

L'ACROBATE DU CERVEAU

Difficulté :
moyenne à difficile

Matériel requis :
un peu d'espace

Durée :
2-5 minutes

Qu'est-ce qui est exercé ?
Être multitâche L'acrobate du cerveau

Comment fonctionne l'exercice ?

Avancez sur une ligne (imaginaire) et comptez à rebours dans la rangée de 3 à partir de 30 (ou : 58, 102, etc.). Dans la version simple, vous comptez à rebours par pas de 1 et 2. Dans la version difficile, vous marchez à reculons au lieu d'avancer.

LE CUEILLEUR DE FRUITS

Difficulté :
facile ou moyenne

Matériel requis :
aucun

Durée :
3 minutes, ouvrez et fermez les mains 10 à 20 fois dans toutes les directions

Qu'est-ce qui est exercé ?
Mains, mobilité des épaules

Comment fonctionne l'exercice ?
(En préparation, ouvrez et fermez les mains à plusieurs reprises avec les bras tendus, tenus en avant, sur les côtés et vers le haut.)

Sur la pointe des pieds, tendez la main le plus haut possible dans les airs avec les deux bras, comme si vous essayiez de cueillir des fruits sur un arbre fruitier.

Le mouvement de picking ou de préhension des mains peut se faire alternativement à droite et à gauche, mais aussi en même temps afin d'entraîner la coordination.

Dans la vie de tous les jours :
Étirez-vous devant la télévision ou la fenêtre. Cet exercice convient immédiatement après le lever ou avant d'aller au lit.

LE SINGE

Difficulté :
facile à moyenne

Matériel requis :
si nécessaire, une chaise

Durée :
1 minute

Qu'est-ce qui est exercé ?
Coordination

Comment fonctionne l'exercice ?

Asseyez-vous droit sur une chaise (ou tenez-vous droit) avec vos jambes écartées à la largeur des hanches.

Maintenant, tapez votre tête avec votre main gauche. Pendant ce temps, faites des mouvements circulaires avec votre main droite sur votre abdomen. Après quelques répétitions, changez de côté.

Dans la vie de tous les jours :
Vous pouvez effectuer cet exercice à la table à manger ou à la table du salon.

NOUVEAU GUIDE

Le bon usage des médicaments

La brochure d'information « Utiliser les médicaments de manière responsable – Un guide pour les personnes âgées et leurs proches » contient des informations importantes pour une approche plus différenciée du sujet. Par exemple, en ce qui concerne la prise correcte des médicaments, les risques de dépendance et les effets secondaires, et surtout les possibilités de mieux maîtriser sa propre consommation de médicaments. Car le fait est que de nombreuses personnes de plus de 65 ans prennent fréquemment, et souvent pendant des années, plusieurs médicaments en même temps, sans que leurs effets et/ou conséquences à long terme soient suffisamment remis en question.

Cette brochure vise donc à sensibiliser le grand public à une compréhension plus consciente en ce qui concerne l'utilisation de médicaments chez les personnes âgées. Elle est rédigée en français et en allemand et a été élaborée par le groupe de travail « Santé mentale des personnes âgées », créé en 2017 dans le cadre du « Plan National de Prévention du Suicide pour le Luxembourg 2015-2019 ». Le groupe de travail est composé de GERO – Kompetenzzentrum für den Alter, D'Ligue – Centre d'Information et de Prévention, Servior, la Commune de Hesperange, ainsi que le CNAPA – Centre National de Prévention des Addictions.



*Vous trouverez
la brochure ici :*

