

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Recettes pour vieillir en bonne santé  
**Autor:** Manevy, Jean-V.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826586>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 23.12.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Recettes pour vieillir en bonne santé



Dessin Pécub

*Le monde compte aujourd'hui 500 millions d'hommes et de femmes âgés de plus de 60 ans. Dans 30 ans, ils seront plus d'un milliard. Ce phénomène du vieillissement de la Planète devient si important que l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) lui consacre une part de plus en plus grande de ses activités (conférences, colloques, séminaires). Et, sous le slogan «Actif à tout âge», son magazine «Santé du monde» vient de publier 40 pages de conseils.*

**C'**est un programme logique mais ambitieux que fixent les experts de l'OMS: beaucoup de bon sens, avec un brin de psychologie.

\* Le vieillissement est une composante du cycle de la vie. Aussi les soins destinés aux personnes âgées ne doivent-ils pas être séparés de la politique générale de la santé, celle des enfants et des adultes. A tous les âges, la santé est «une».

\* C'est dès la naissance que la qualité de la vie doit être cultivée afin de résister aux multiples agres-

sions générées par l'environnement (alimentation, pollution, stress).

\* Les origines sociales, culturelles de chaque individu doivent être préservées. Le respect des autres est la base du bien-être et donc de la bonne santé.

\* La santé de la partie vieillissante de la population tient de la responsabilité de la collectivité. Ainsi la moindre négligence affectant la qualité de l'air touche-t-elle, en premier lieu, les personnes âgées. L'oublier, c'est témoigner de mépris vis-à-vis des autres.

\* Les conflits de générations nuisent à la dignité. Non maîtrisés, ils risquent d'aboutir à des mesures détestables pour se débarrasser des vieux: ségrégation et euthanasie.

\* Alimentation saine, activité physique, bonne éducation sont à la base du vieillissement harmonieux. C'est ainsi que l'on placera chaque individu sur la courbe lente, moyen de «ralentir le déclin».

\* Le comportement des médecins est capital lorsqu'ils sont confrontés à des changements de situation chez les personnes vieillissantes: retraite, veuvage, apparition d'une longue maladie. Bien qu'il leur soit difficile de s'adapter à des contextes mouvants, ils doivent s'y préparer.

\* Les opérations (cataracte, prothèses) sont des moments difficiles qui exigent des médecins, chirurgiens, infirmières, doigté et délicatesse. Il leur faut développer des trésors de psychologie pour éviter que ce passage, souvent obligé, en clinique ou à l'hôpital, ne laisse pas trop de séquelles (dans le souvenir).



## Quinze points à surveiller

L'enquête la plus longue jamais entreprise sur les causes du vieillissement physique, portant sur 1000 volontaires, est en cours depuis 1958, à Baltimore aux Etats-Unis. Les premiers résultats viennent d'être publiés dans le «National Geographic Magazine». En étudiant les méfaits de l'âge sur 15 organes essentiels, les gériatres de Baltimore indiquent les moyens d'éviter les dérèglements, donnant ainsi leurs recettes pour préserver le capital santé.

\* **Les oreilles.** La perte de l'audition commence le plus souvent autour de la trentaine, lorsque le tympan et trois petits os de l'oreille moyenne perdent de leur flexibilité. Les hommes semblent souffrir davantage que les femmes de la surdité. Dans de nombreux cas, les prothèses auditives sont d'une grande utilité, mais leur entretien et leur port sont souvent délicats et demandent les conseils d'un spécialiste consciencieux. Et expérimenté. Pas seulement un habile marchand.

\* **La peau.** Le soleil est son ennemi. Peau sèche, rides, comédons (points noirs) sont souvent les conséquences d'une exposition excessive au soleil. Pour les gériatres de Baltimore, il n'existe (pour les femmes) qu'un remède: imiter la Reine Victoria en portant des voilettes et en s'abritant sous une ombrelle.

\* **Les cheveux.** Ils grisonnent, ils s'atrophient, ils tombent aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Pour les gériatres de Baltimore, il n'y a pratiquement rien à faire pour enrayer le processus puisque le phénomène est inscrit dans le code génétique au même titre que la couleur des yeux ou la forme du nez.

\* **Le cerveau.** A 20 ans, il pèse son maximum, environ 1500 grammes. Puis nombre de cellules meurent les unes après les autres. A 90 ans, le cerveau a perdu 5 à 10% de son poids. Des vides se créent dans le cortex. C'est ainsi que l'hippocampe, centre de la mémoire, se trouve affecté. Mais des techniques de reconstruction de la mémoire existent. Il convient de les utiliser

très tôt dans la vie. Elles peuvent être utiles à partir de l'âge de 70 ans, au moment où la mémoire commence à connaître ses premières défaillances. Toutefois, disent avec humour les gériatres de Baltimore, une personne irritable à trente ans gardera son mauvais caractère à 70 ans et au delà.

\* **Le nez et la langue,** sites de l'odorat et du goût, demeurent des zones mystérieuses. Et l'on ignore pourquoi ces deux sens diminuent avec l'âge.

\* **Les yeux.** Pour les gériatres de Baltimore, peu de personnes vieillissantes prennent assez de précaution avec leur vue et leurs yeux. A cela, disent-ils, une explication simple: les consultations ophtalmologiques ne sont pas toujours menées avec le soin et la délicatesse qu'exigerait une situation hautement anxieuse. Les spécialistes de la dioptrie reçoivent-ils la formation psychologique qu'exigeraient des patients fragilisés par une peur, une angoisse tout à fait naturelle?

\* **Le cœur.** On ne doit jamais «fatiguer» le cœur par des exercices violents, du sport de compétition, même le tennis ou le volley-ball. Pas de jogging, mais de la marche d'un pas vif. De la natation. Un paisible ski de fond et du vélo bien sage. L'explication fournie par les gériatres de Baltimore est simple: les parois d'un cœur vieillissant s'épaississent, exigeant du muscle cardiaque un plus grand effort pour obliger le sang à passer dans des artères qui, elles, rétrécissent.

\* **Les artères.** Avec l'âge, leurs parois s'épaississent. C'est le résultat d'une présence excessive de cholestérol dans le sang. Une substance stimulée par une alimentation trop riche en graisses animales, le manque d'exercice, le tabagisme et l'alcool en excès. Il y a donc peu de fatalité ou d'hérédité dans le mauvais état des artères. Contre ce maudit cholestérol, la vigilance est l'arme de choix. Toutefois, lorsque les parois des artères se durcissent, le sang redouble d'efforts pour trouver son chemin, la pression artérielle augmente et, avec elle, le

risque de crise cardiaque ou d'attaque cérébrale.

\* **La carotide,** l'artère chargée de l'irrigation du cerveau, est l'objet d'une surveillance particulièrement attentive. De même que pour les artères des membres inférieurs, le flux sanguin est surveillé par échographie ou exploration Doppler. Contre le rétrécissement (sténose) des artères ou leur obstruction, l'arme absolue est le pontage, la mise en place d'artères de secours qui rétablissent la circulation normale du sang. Contre la sténose de la carotide, le pontage se pratique également. Plus délicat mais tout aussi bénéfique.

\* **Les os.** Jusqu'à l'âge de 35 ans, les cellules osseuses se renouvellent constamment. Puis, peu à peu, les pertes l'emportent sur le renouvellement. On dit que les os se fragilisent. Alors on commence à parler d'ostéoporose. C'est donc à partir de la quarantaine qu'il convient de se méfier des chocs, des chutes ou des violences génératrices de fractures. Pas de remède miracle, mais du calcium (le bon gruyère).

\* **Les hormones.** A partir de la ménopause les ovaires d'une femme produisent moins d'oestrogène et de progestérone. La diminution de ces deux hormones essentielles entraîne une fragilisation des os et une augmentation du risque cardiaque. Chez les hommes, aux environs de 80 ans, c'est l'hypertrophie de la prostate qui menace jusqu'à 80% d'entre eux.

\* **Les articulations.** L'usure des cartilages, leur dégénérescence, met les os des articulations en contact direct. Ce qui explique les douleurs articulaires. Un progrès considérable est obtenu avec la mise au point de la fameuse prothèse de la hanche qui rend leur mobilité à de nombreuses victimes de cette forme douloureuse et invalidante de l'arthrose.

\* **Les muscles.** Tous les dix ans, la masse musculaire diminue de 5 à 10%. Chez un homme de 75 ans, la force de ses mains et de ses poignets n'est plus que les  $\frac{3}{4}$  de ce qu'elle était à 30 ans. Des exercices réguliers ralentissent sûrement ce déclin.

Jean-V. Manevy