

Bien Vieillir- Dans son corps et sa tête





- Quelques chiffres généraux
- Comment vieillit le corps?
- Comment vieillit la tête?
- Conclusion

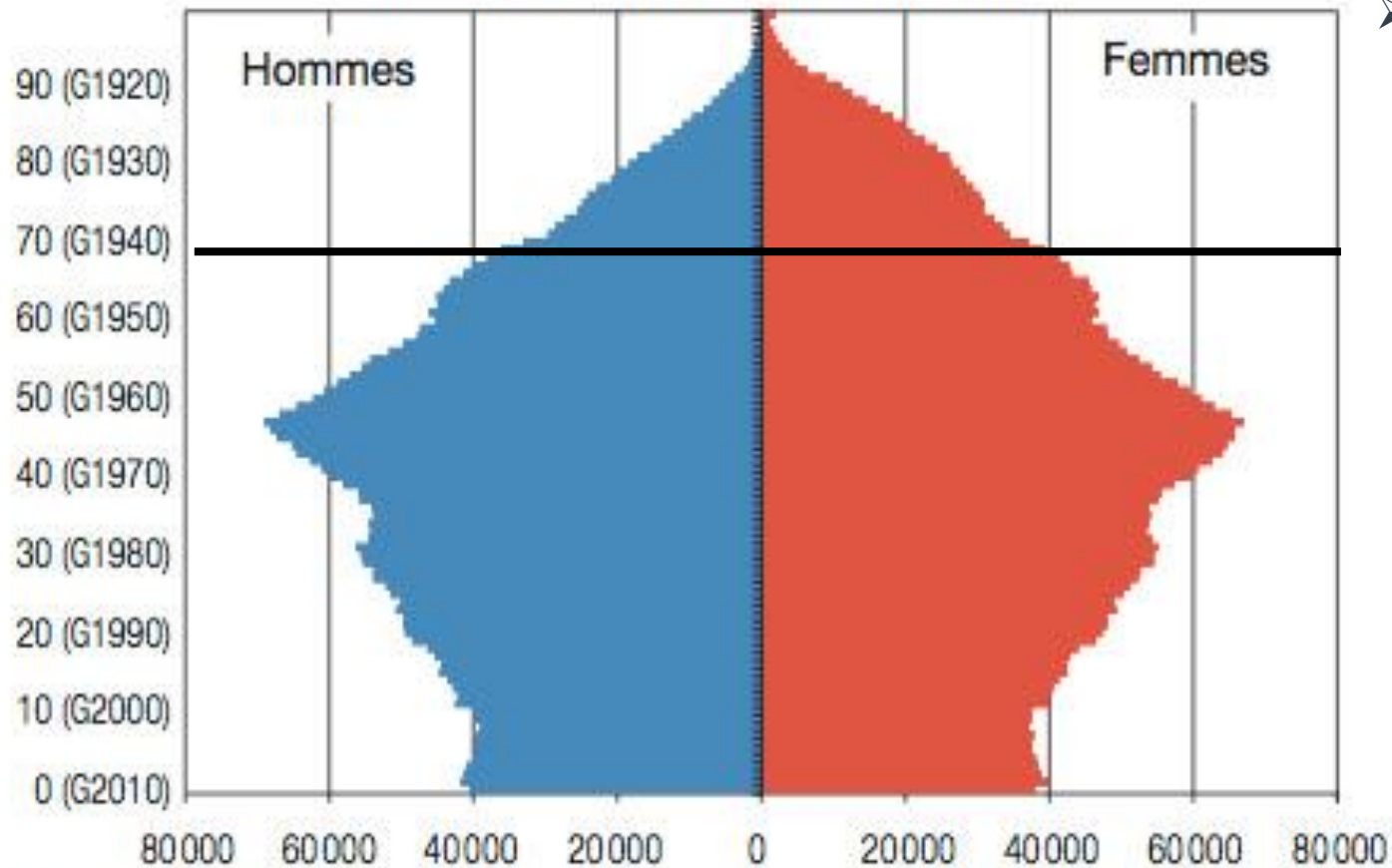


- Globalement





Population selon le sexe et l'âge, Suisse, 2010
(entre parenthèses, génération de naissance).



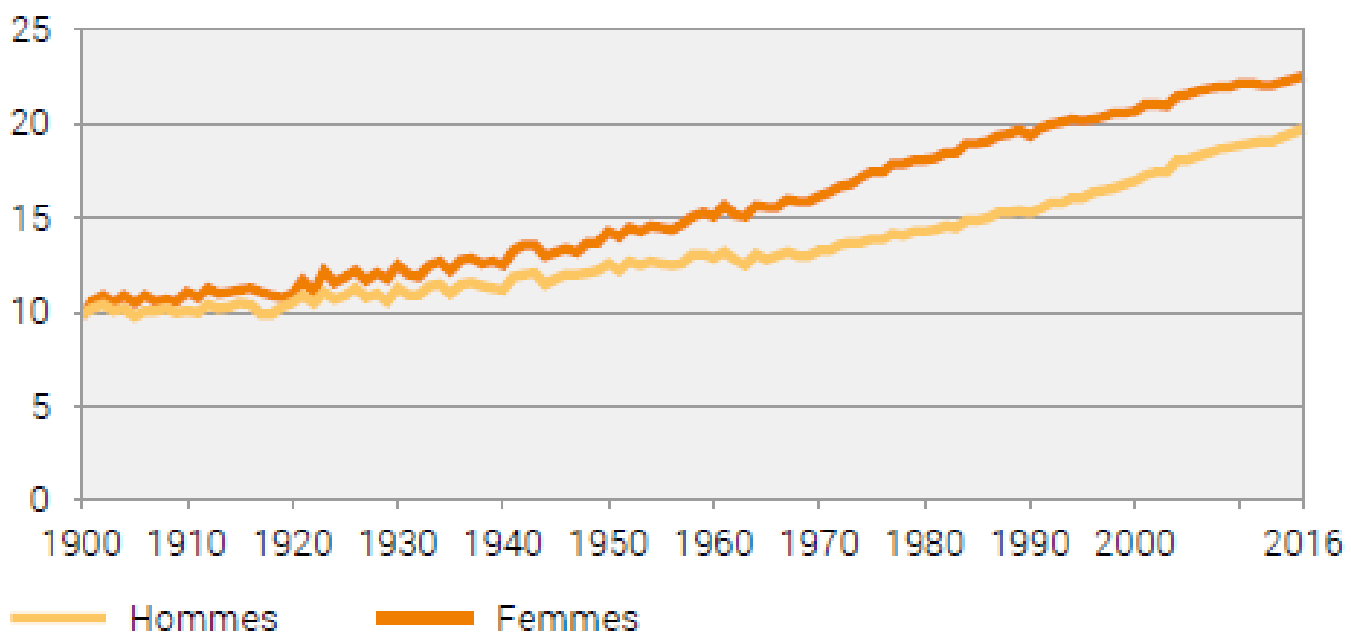
- 65 ans: 18%
- 1.5 millions

Source: Office fédéral de la statistique.



Espérance de vie à 65 ans

G12



Sources: OFS – ESPOP, STATPOP

© OFS 2017



A quel âge est-on vieux?

1. 40 ans
2. 50 ans
3. 60 ans
4. 70 ans
5. 80 ans
6. Jamais?



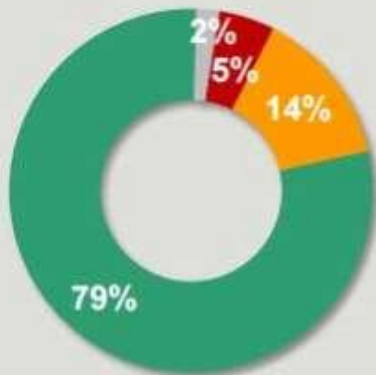


Les adultes

Base : 1005 personnes

Moyenne

70 ans

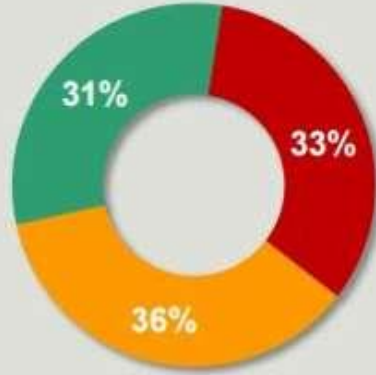


Les enfants

Base : 302 personnes

Moyenne

46 ans



18 à 39 ans



40 à 59 ans



60 ans et plus



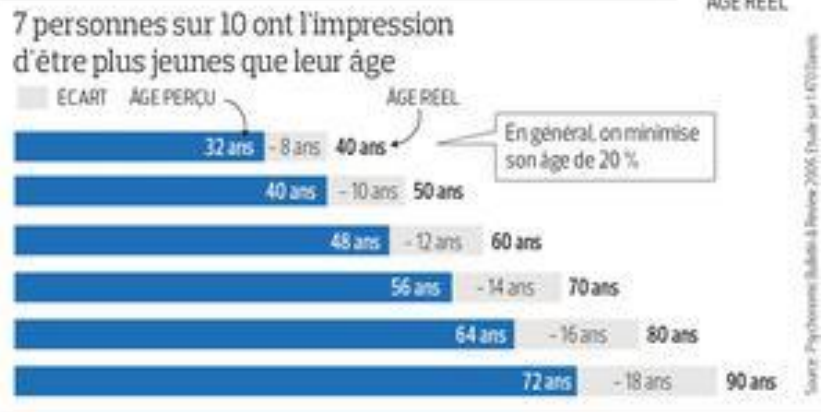
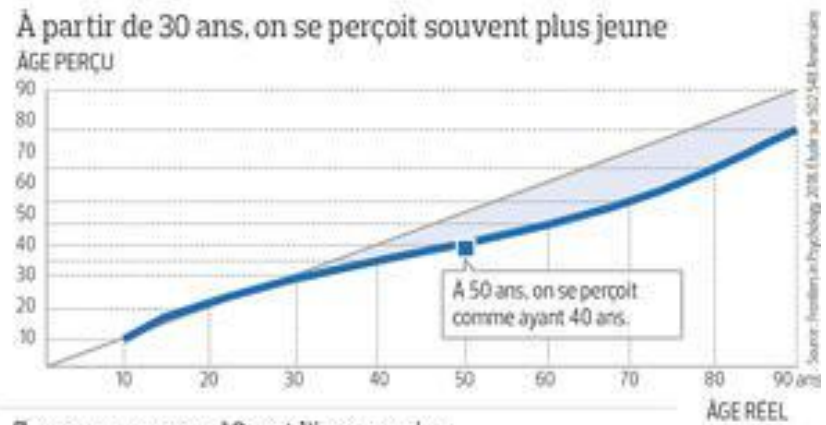
Ne se prononce pas



Avez-vous l'impression?

1. D'être plus jeune que votre âge?
2. De faire votre âge?
3. De faire plus que votre âge?







M. P.F.

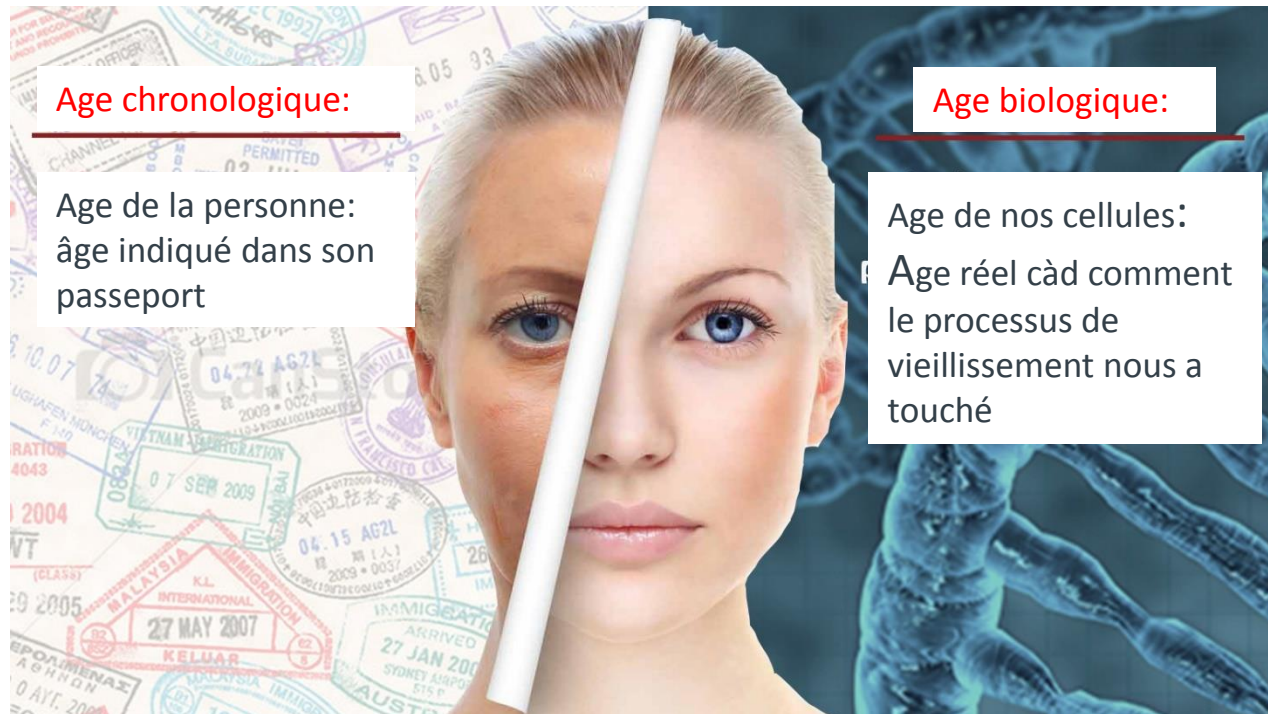
17.12.1936



M. J.C.

29.11.1932





Age chronologique:

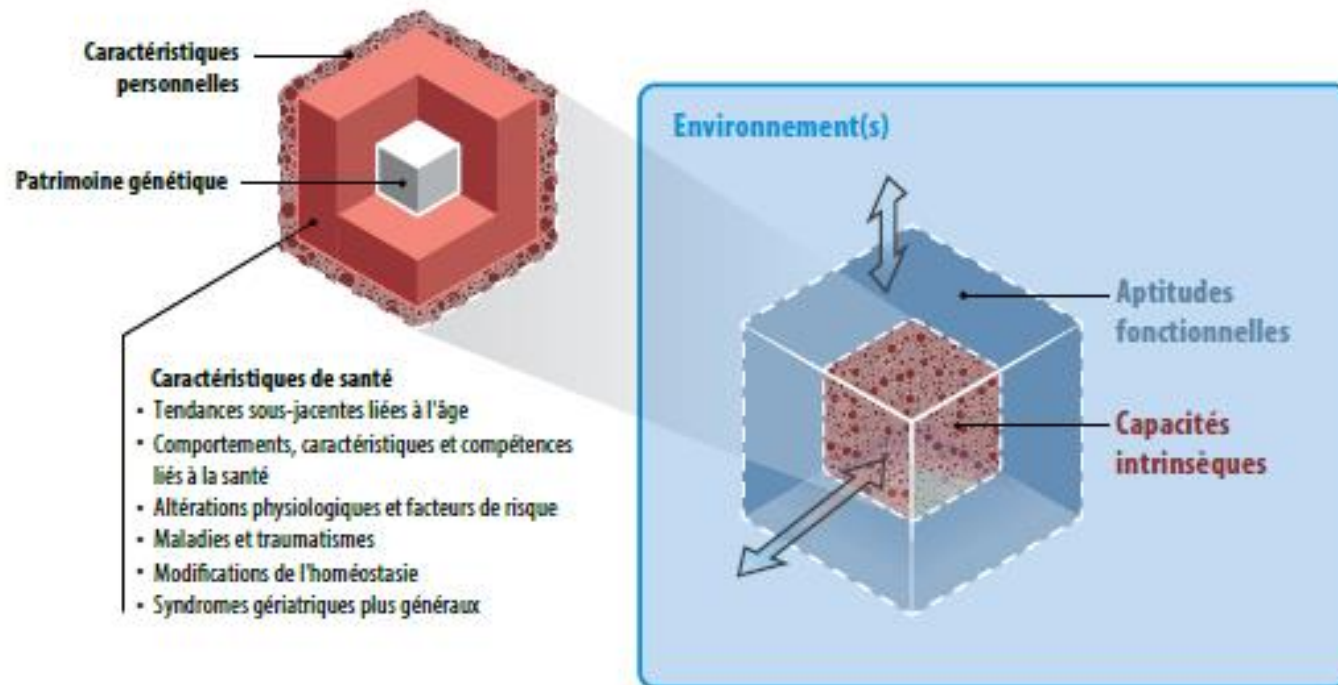
Age de la personne:
âge indiqué dans son
passeport

Age biologique:

Age de nos cellules:
Age réel càd comment
le processus de
vieillesse nous a
touché



Fig. 2.1. Vieillir en bonne santé

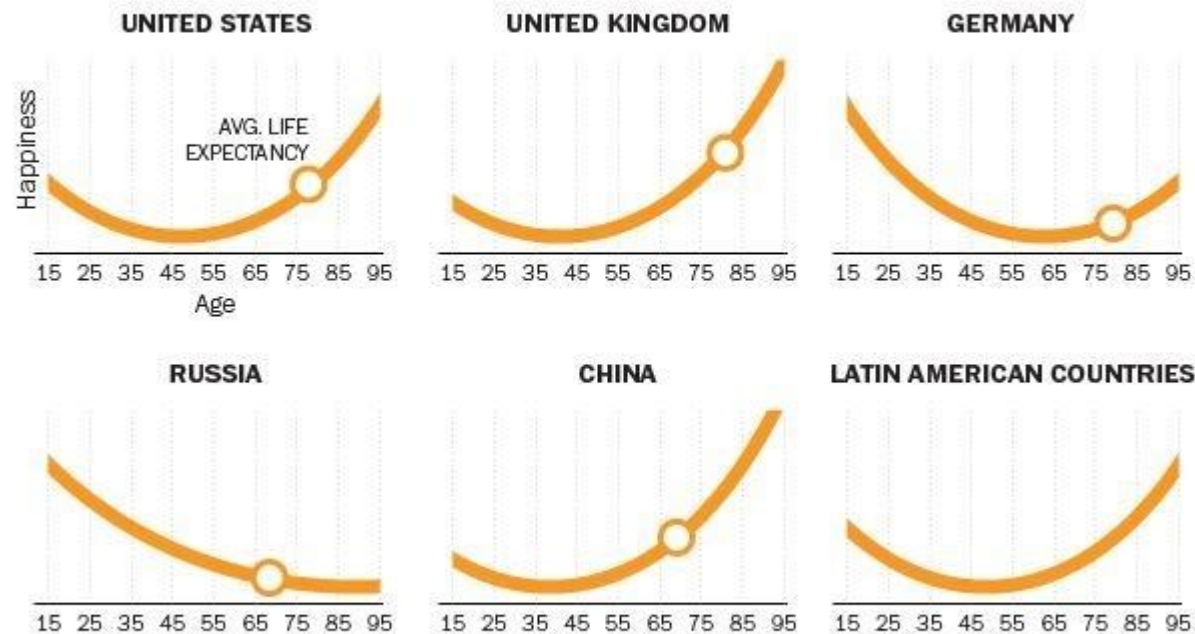


Rapport mondial vieillissement et santé OMS- 2016



Some countries have more to smile about than others

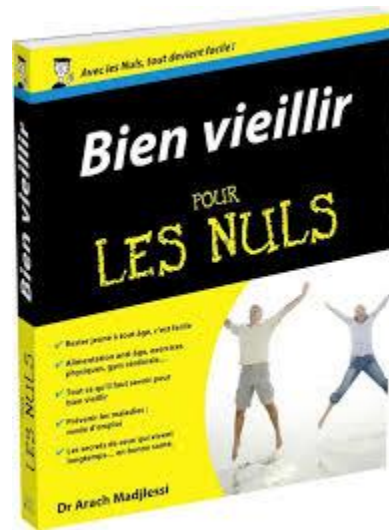
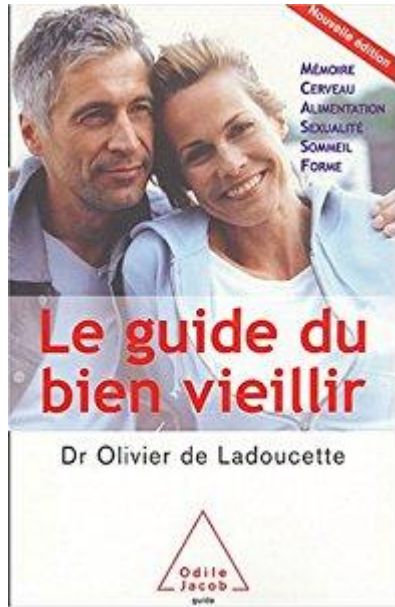
Relationship between happiness and age, 2010-2012 (note: values are not comparable between countries)

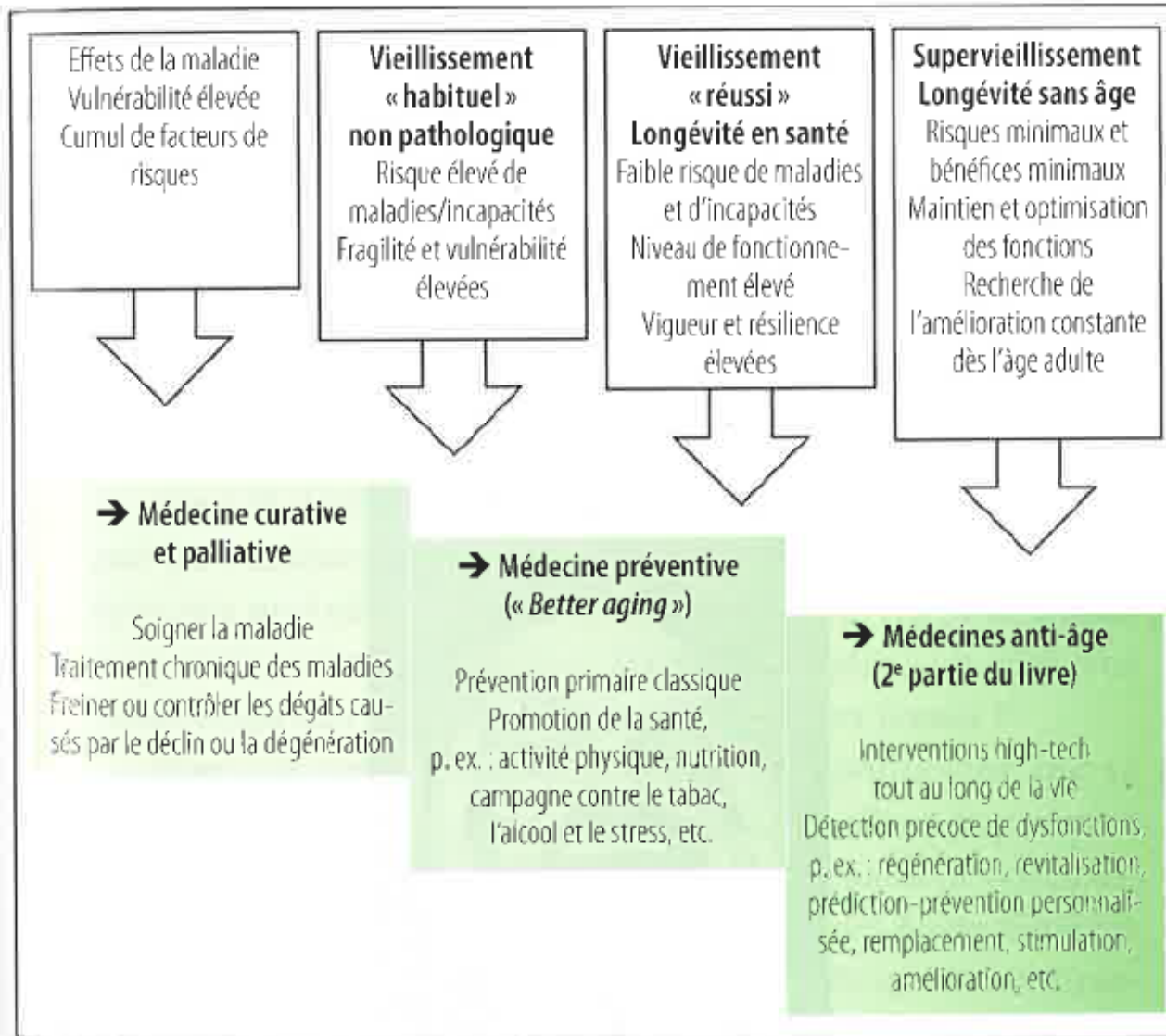


SOURCE: Carol Graham and Milena Nikolova, The Brookings Institution. Based on Gallup World Poll data
GRAPHIC: The Washington Post. Published April 1, 2014



Comment faire pour bien vieillir?





Dr Astrid Stuckelberger

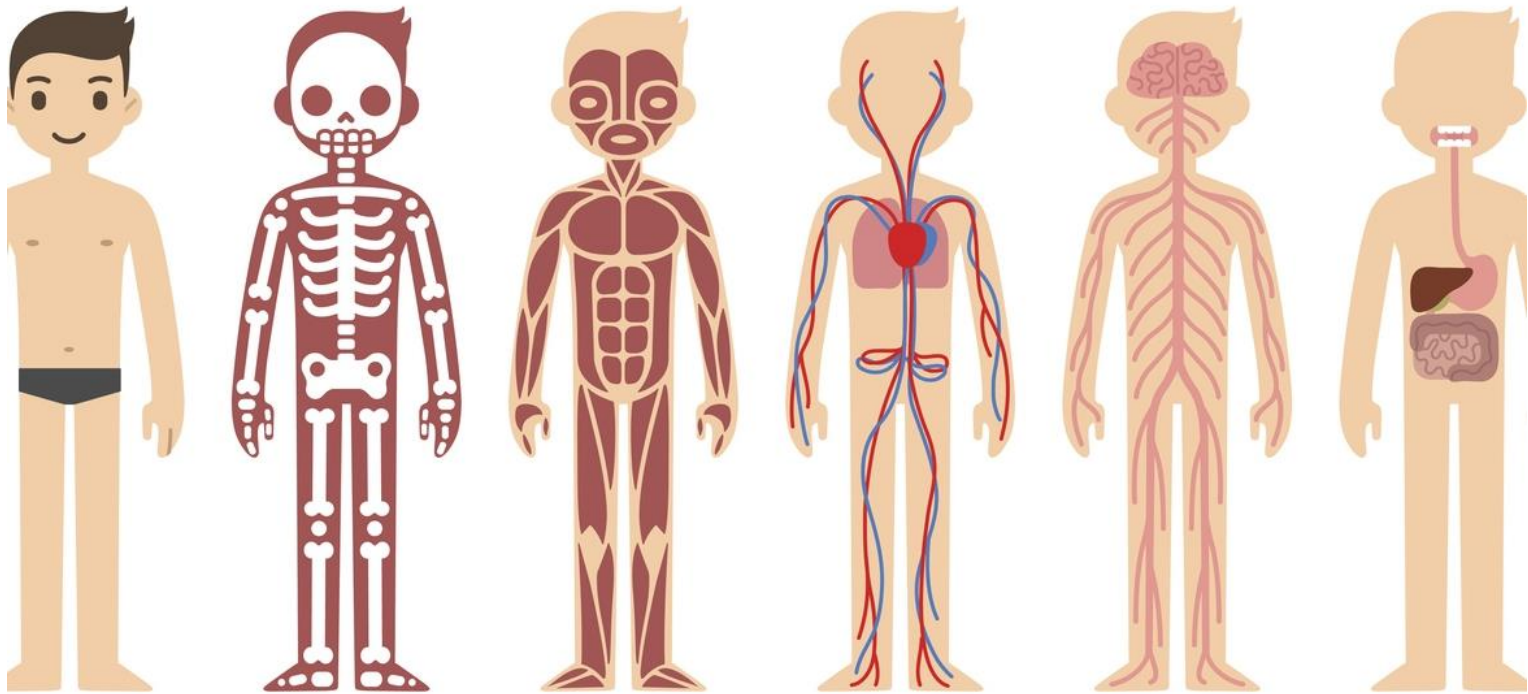
Le guide des médecines anti-âge

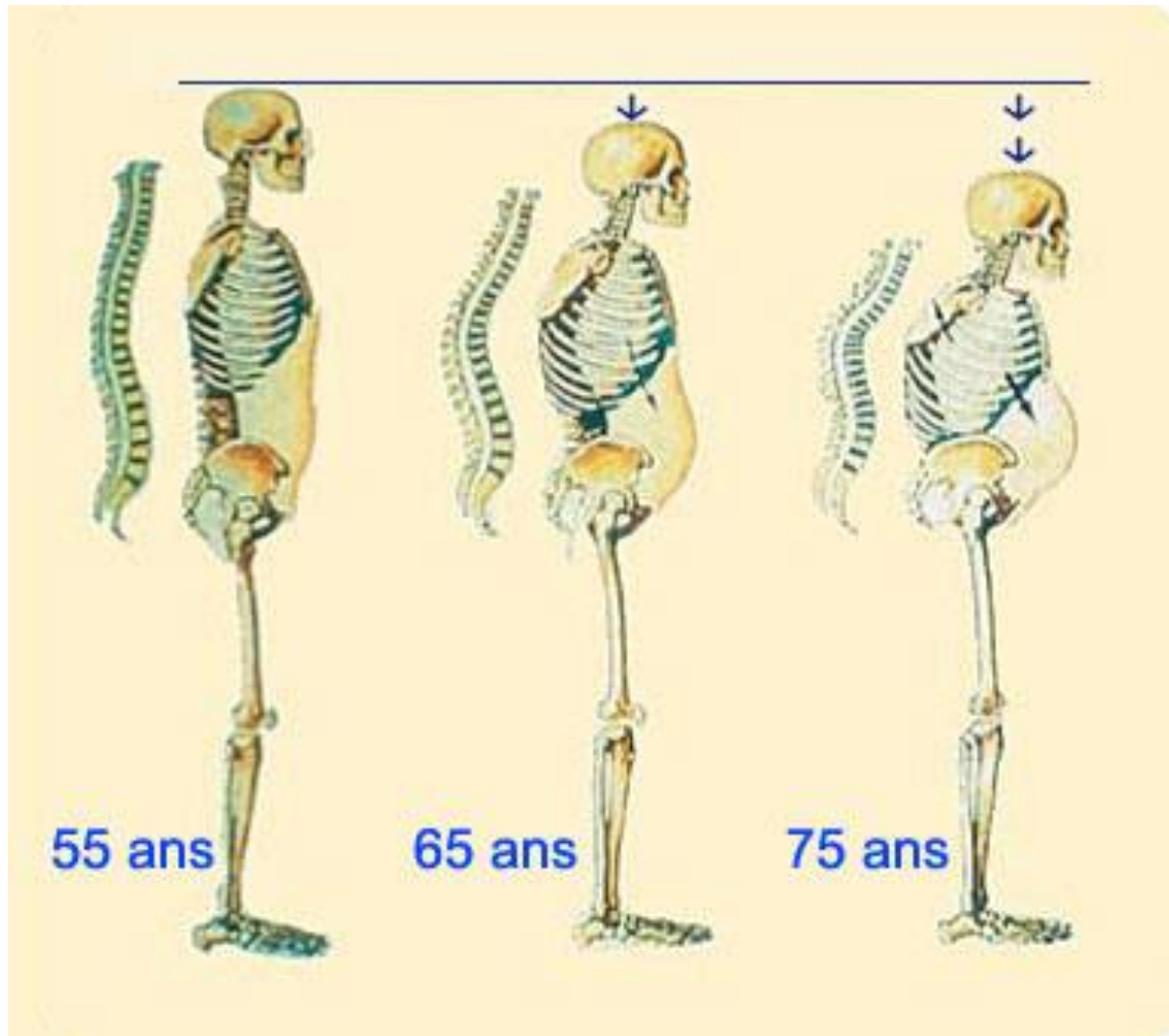
De la prévention aux traitements: techniques de pointe et ressources pour la longévité, la santé et la beauté



FAVRE







Viellissement:

- Diminution densité os
- Ostéoporose
- Augmentation arthrose

Prévention:

- Faire de l'exercice
- Assurer une bonne prise de calcium/vitamineD
- Eviter tabac
- Bilan ostéoporose
- Remplacement articulations atteintes

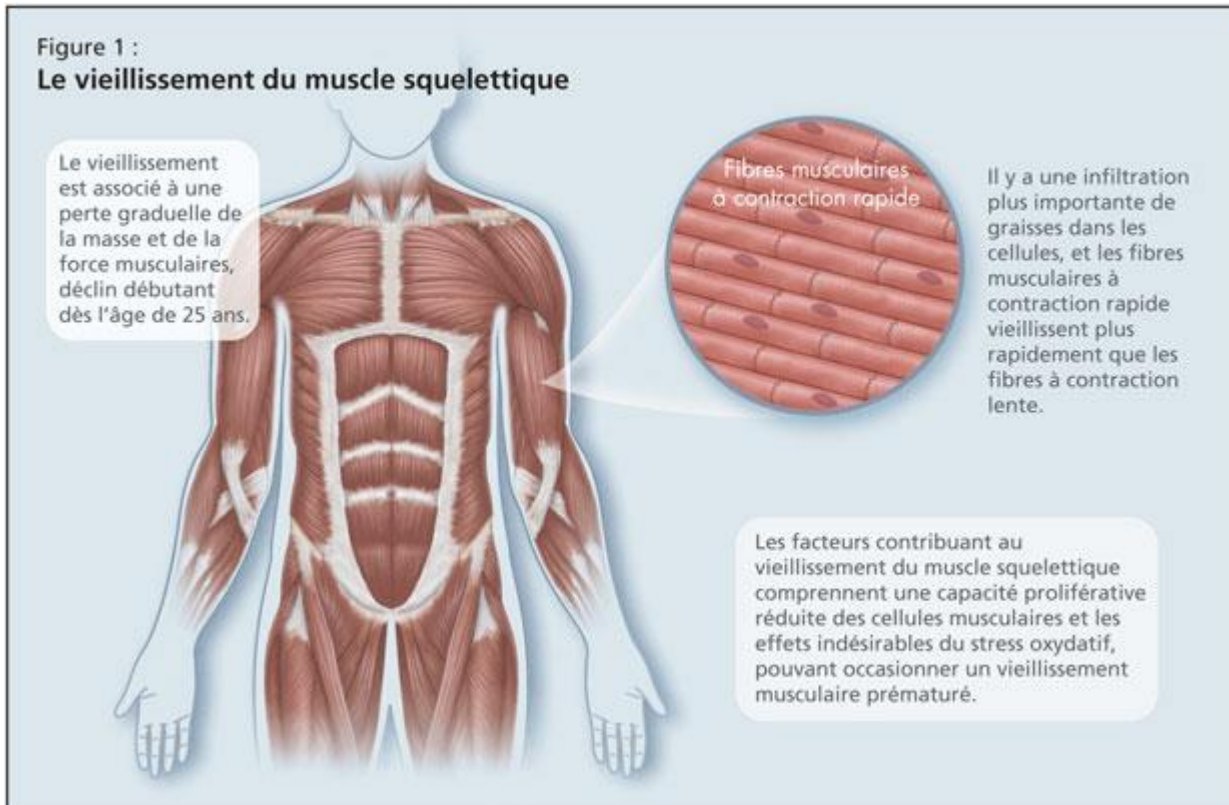


Vieillessement:

- Diminution muscles 30-50%
- Diminution force
- Risque de chutes

Prévention:

- Maintenir activité musculaire
- Exercices équilibre
- Alimentation équilibrée avec protéines, minéraux
- Adaptation environnement
- Exosquelette?







Effets du vieillissement sur les organes des sens



- Diminution de l'acuité visuelle et de la sensibilité aux contrastes, rétrécissement du champ visuel.



- Diminution l'audition (presbycusis)
- Diminution de la sensibilité vestibulaire (oreille interne)



- Diminution de la sensibilité proprioceptive (muscles, tendons, articulation, peau)

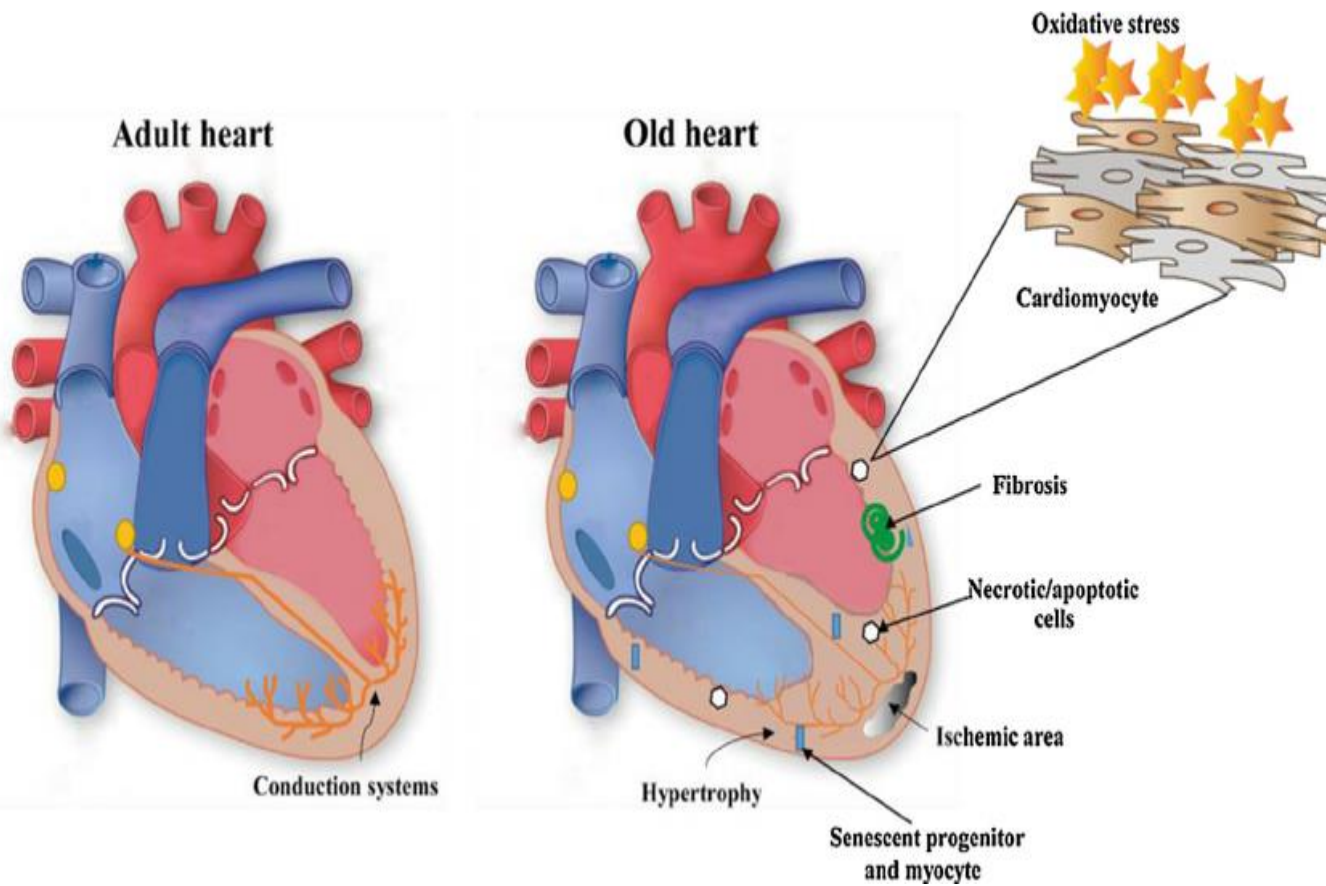
Dr Nicole DOSER-ROLAND Sept 2012

Vieillesse:

- Diminution acuité visuelle
- Diminution audition
- Diminution olfaction et goût (salé vs sucré)
- Immunosénescence (augmentation infections)
- Pas de tabac

Propositions:

- Adaptation environnement
- Lutéine, oméga3, zinc
- Lunettes de soleil
- Eviter lumière bleue
- Opérations, implants...



Vieillessement:

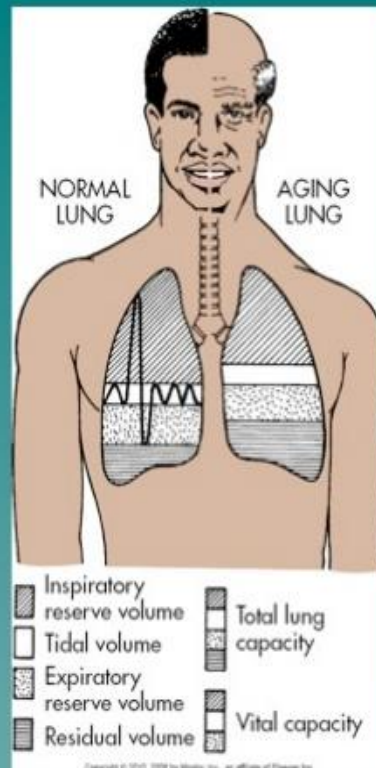
- Augmentation risques HTA
- Augmentation troubles valvulaires, rythmiques
- Augmentation cholestérol...

Propositions:

- Activité physique
- Pas tabac
- Moins de sel
- Régime pauvre ne graisses animales
- Traitement anti HTA
- PM, défi...
- Oméga3, psyllium, antioxydants



Aging and the Pulmonary System



Vieillissement:

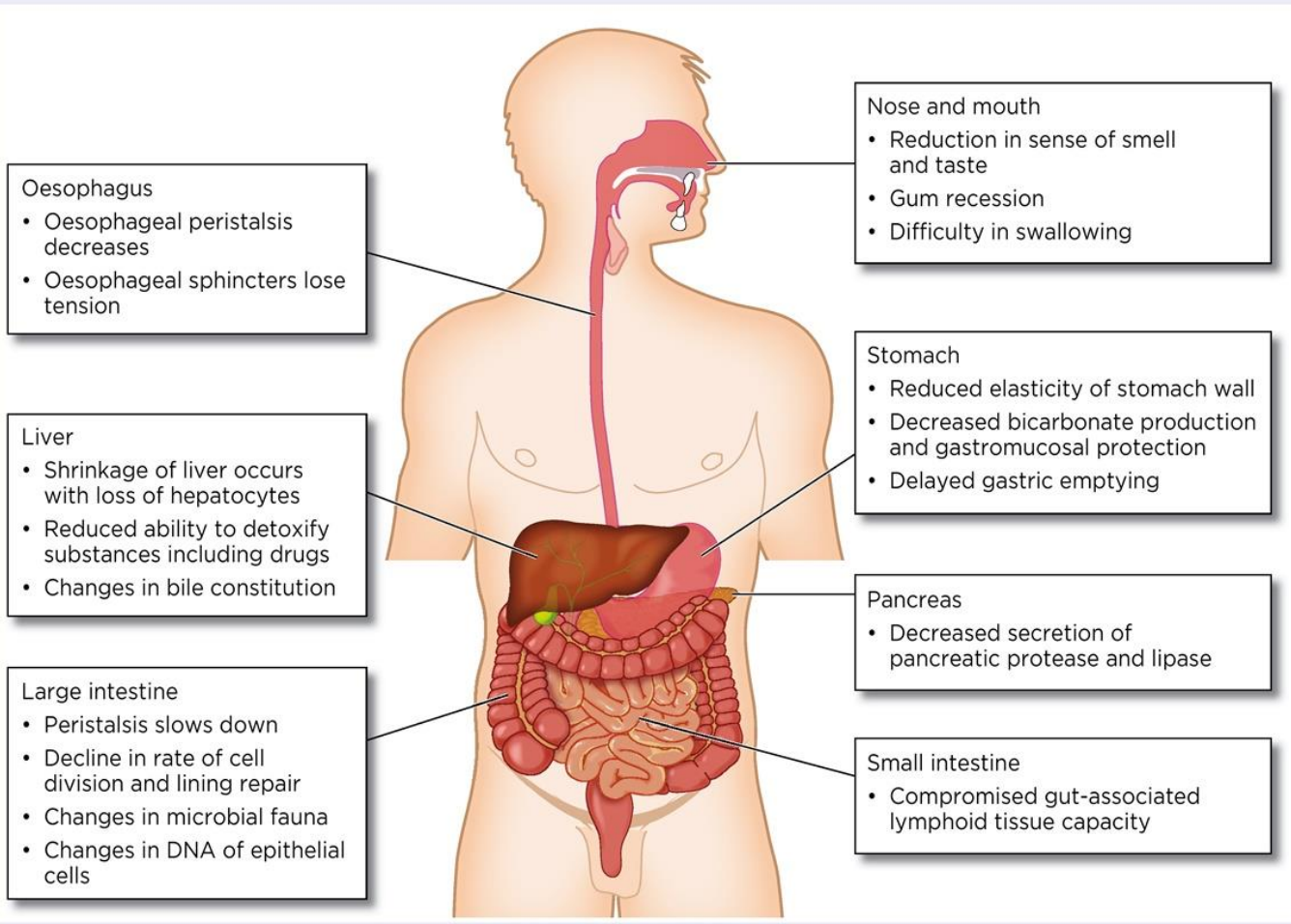
- Capacité pulmonaire diminue
- Augmentation infections pulmonaires
- Toux plus difficile

Propositions:

- Eviter Tabac
- Exercices aérobies
- Maintenir musculature
- Vaccin contre pneumocoque (si pb pulm), grippe (>65 ans)



Fig 1. Age-related changes to the gastrointestinal tract



Vieillessement:

- Gencives se rétractent avec pb dentaires
- Changement pH estomac avec diminution absorption, lenteur
- Transit ralenti
- Détoxification foie
- Risque cancers

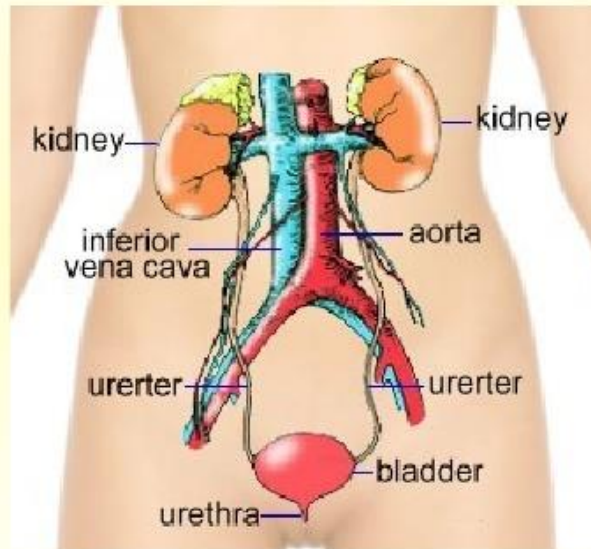
Propositions:

- Consommation alcool modérée
- Exercice physique
- Régime équilibré (riche en fibres)
- Pré ou probiotiques (yaourt...)



Changes in the Body: Urinary System

- Reduction renal blood flow & filtration
- Reduced bladder capacity
 - Urinary frequency, urgency, & nocturia common
 - UTI = confusion
- Incontinence not a normal part of aging



23

Viellissement:

- Sclérose glomérulaire (diminution fonction)
- Tb vasculaires (HTA)
- Activité detrusor: incontinence
- Hypertrophie/ cancer prostate

Propositions:

- Eviter médics néphrotoxiques
- Pas de tabac
- Traiter FRCV, HTA (sel)
- Tanins, ...

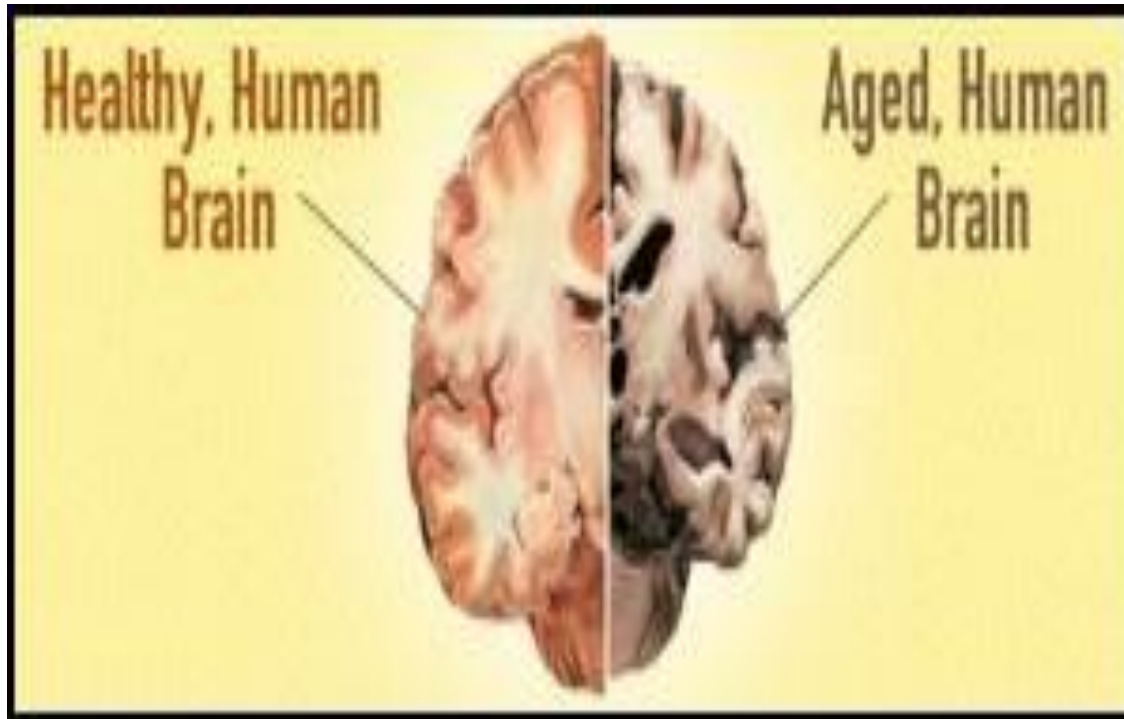


Vieillessement:

- Atrophie, diminution élasticité,
- Perte graisse souscut donc rides
- Diminution protection avec infections
- Risque augmenté ca peau

Propositions:

- Eviter exposition solaire ou avec protection
- Eviter lumière bleue
- Pas de tabac, alcool modéré
- Anti oxydants (vitC..)
- Médecine esthétique



Vieillessement:

- Diminution 7cm³ par an après 65 ans
- Diminution régulation vasc
- Changements neurotransmetteurs (Ach, Dopamine)
- Mémoire épisodique plus lente et concentration (double tâche)
- **DEMENCE PAS PROCESSUS NORMAL AVEC AGE**

Propositions:

- Pas de tabac
- Alcool avec modération
- Diminuer risques CV (Chol, HTA)
- B12, Ac Folique
- Traiter SAOS
- Faire de l'exercice
- S'intéresser à tout.
- Challenges (musiques, environnement, nouvelles technologies, formation)
- Etre positif



DÉMENCE



Une priorité pour la santé publique

Quels sont les symptômes ?



Qui est touché ?



La majorité de ceux qui développeront une démence vivront dans un pays à revenu faible ou intermédiaire

Quelles en sont les causes ?

Atteintes cérébrales, comme la maladie d'Alzheimer, l'AVC ou les traumatismes crâniens



Quel en est le coût ?



Les familles et les amis assurent la plus grande partie des soins

Les aidants sont confrontés à un stress physique, émotionnel et financier

Problèmes:

- Troubles neurocognitifs (mnésiques, praxiques, exécutifs, gnosiques, langage)
- Baisse de l'autonomie
- Troubles du comportement
- Troubles de l'humeur

Propositions:

- Importance du dépistage
- Traitements FRCV
- Adapter aide à domicile
- Traitements procognitifs stades précoces
- Traitements des troubles du comportement



Un dépressif vit
Alzheimer dans la
douleur, un optimiste
en joue





EYES



- Safe Vitamin D3 sunlight exposure
- Astaxanthin
- Lutein, Zeaxanthin & Anthocyanins
- Relax your mind
- Eat fresh, dark green, leafy vegetables

BRAIN



- Coconut oil
- Animal-based omega-3 fats
- Exercise regularly
- Challenge your mind
- Avoid aluminum

LUNGS



- Reduce air pollutants in our home
- Use natural cleaning products & sprays
- Refrain from smoking or being exposed to second-hand smoke

HEART



- Reduce your intake of grains & sweets
- Exercise regularly
- Drink organic whey protein from grass-fed cows
- Keep your stress under control
- Keep your cholesterol within healthy levels

STOMACH & INTESTINES



- Fermented foods
- Probiotics
- Consume raw, whole foods
- Chew your food thoroughly

SKIN



- Eat a healthy diet that is suitable for your nutritional type, focusing on whole, organic foods
- Dark green, leafy vegetables such as kale, spinach & broccoli
- Consider vegetable juicing
- Foods that are high in carotenoids & omega-3 fats
- Use only certified organic skin products

JOINTS (OSTEOARTHRITIS)



- Omega-3 & glucosamine
- Vitamins D3 & K
- Curcumin
- Boswellia, ginger & bromelain
- Evening primrose, black currant & borage oils
- Cayenne/capsaicin cream
- Exercise



Le **Mode de vie qui permettra de vieillir en restant actif** se choisit tôt dans la vie et comprends les éléments suivants:

- Participer à la vie familiale et communautaire
- Avoir une alimentation saine et équilibrée
- Avoir une activité physique adéquate
- Ne pas fumer
- Eviter toute consommation excessive d'alcool
- Gérer son stress





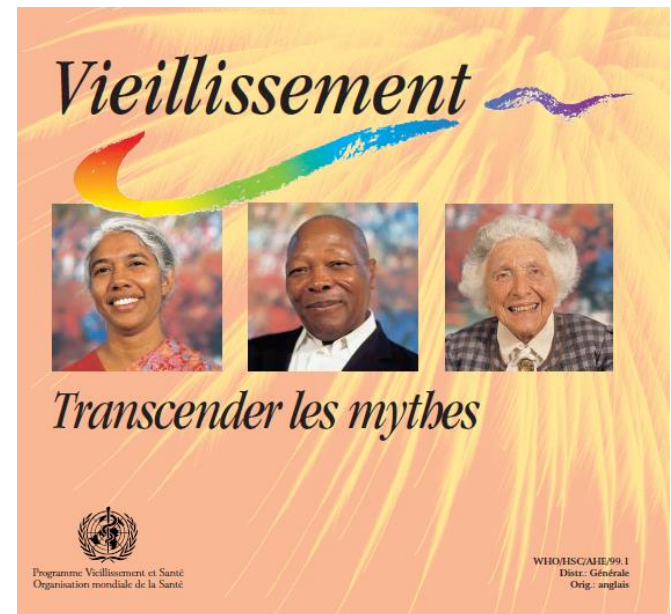
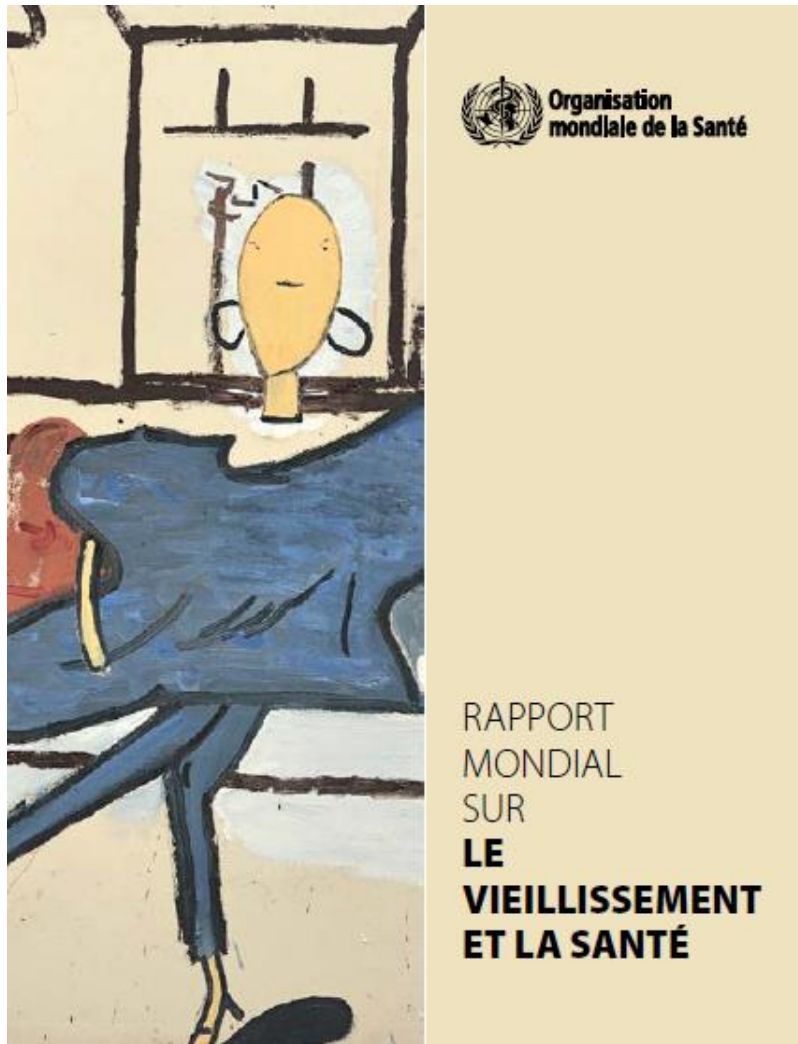
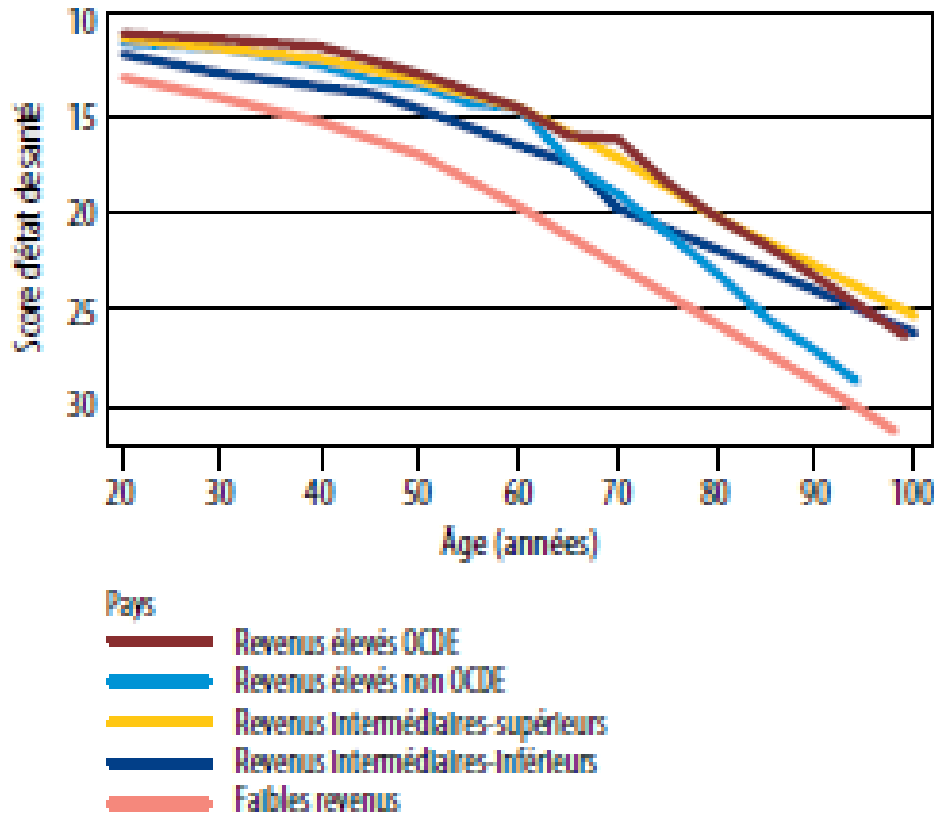




Fig. 3.19. État de santé par âge, 2002 à 2004



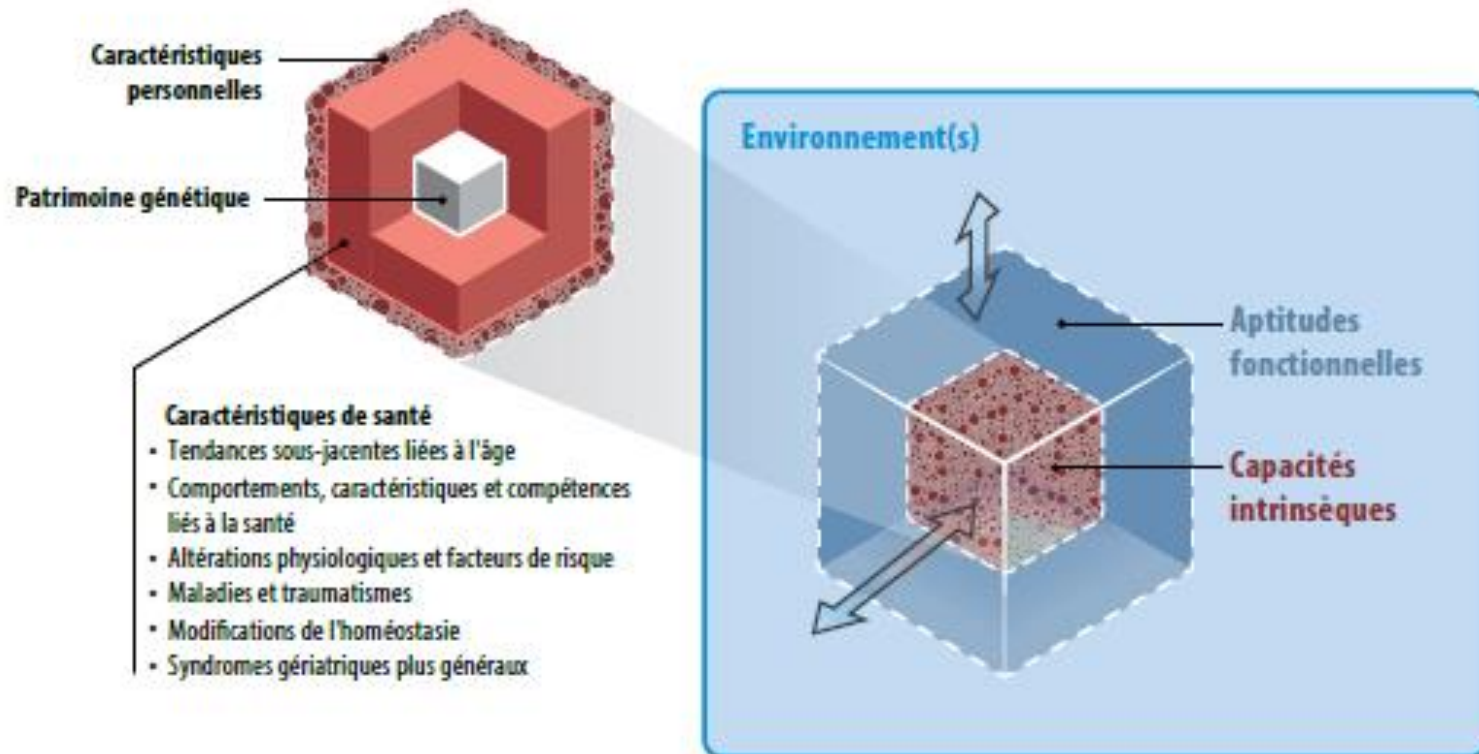
Importance de la

- Sécurité financière
- Sécurité physique
- Accès aux soins
- Intégration sociale

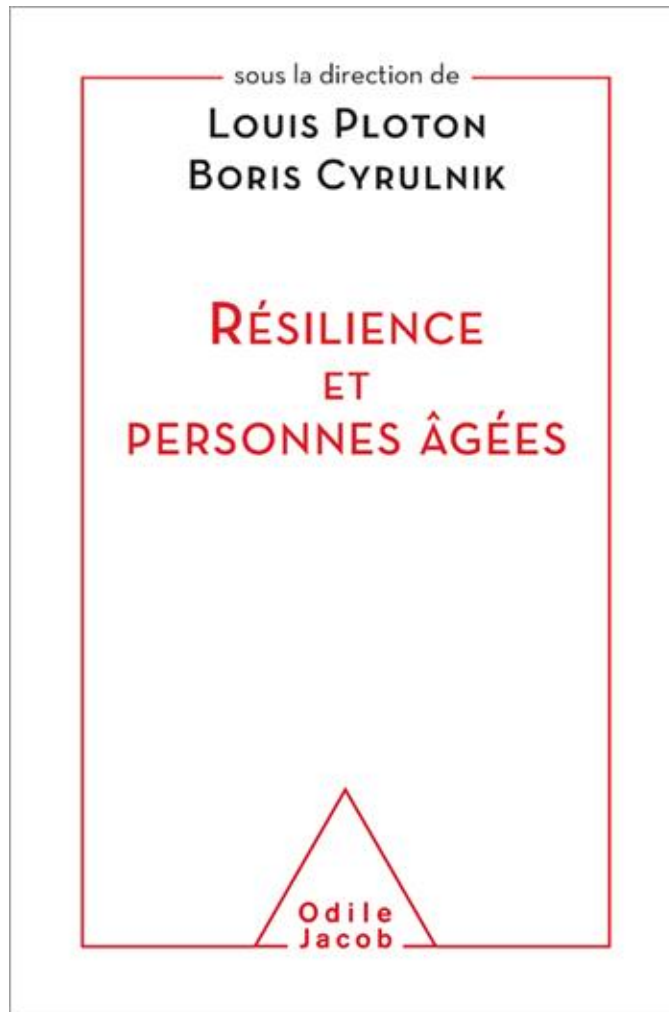
Rapport mondial vieillissement et santé OMS- 2016



Fig. 2.1. Vieillir en bonne santé



Rapport mondial vieillissement et santé OMS- 2016



Vieillir est un processus précieux mais où on fait face à des pertes:

- Travail
- Capacités physiques
- Membres de sa famille ou amis

Résilience: processus dynamique d'adaptation positive face à l'adversité
Rendu possible par:
Caractéristiques internes comme résistance ou le sentiment d'efficacité personnelle ou par le soutien social aidant à faire face

➤ **Ressource cruciale** permettant la distinction entre des individus qui pourraient avoir des niveaux comparables



Notre **histoire de vie** a fait de nous ce que nous sommes aujourd'hui et prédira comment nous agiront face à l'adversité, la maladie, la vieillesse ou la mort

Notre **dimension spirituelle** nous aidera ou non à gérer les changements de la vie

- Sens
- Transcendance
- Identité
- Valeur

- Importance de soigner tous les aspects de sa vie physique, mentale, spirituelle et de garder une ouverture d'esprit ainsi que de l'optimisme





- Bien vieillir n'est que peu lié à la génétique
- Bien vieillir est le reflet de nos habitudes de vie

Bien vieillir est en réalité le travail de toute une vie



