

## Société et vieillissement : quelques chiffres

### Nombre de personnes âgées de plus de 60 ans

2017 : plus de 17 millions

2030 : 20 millions

2060 : 24 millions

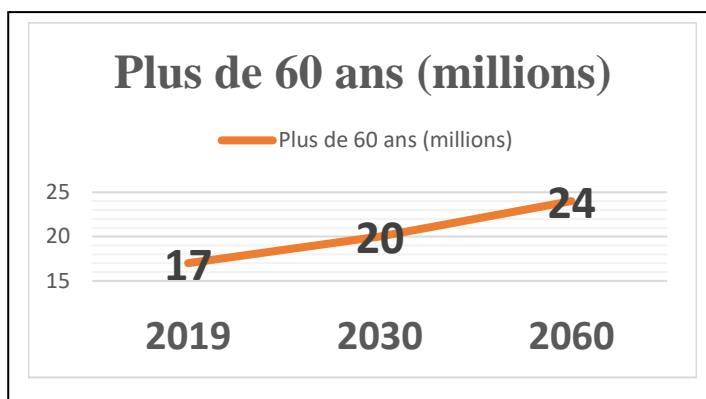
### Plus de 85 ans

2019 : 1,4 millions

2060 : 5 millions

### Espérance de vie

|      | Hommes   | Femmes   |
|------|----------|----------|
| 2015 | 78,4 ans | 84,8 ans |
| 2060 | 86 ans   | 91,1 ans |



### Autonomie

Age moyen d'entrée dans la perte d'autonomie : 83 ans

## Bien vieillir : 10 conseils anti âge

### 1 - On fait de l'exercice

« On ne peut pas **bien vieillir** si on se fige, rappelle le Dr Viguier. La marche rapide avec balancement des bras ou la marche nordique est le plus puissant anti-âge qui soit ». Marcher 30 à 45 mn par jour est idéal. Le vélo, la natation sont recommandés pour stimuler le système cardiovasculaire. Le tai-chi, le qi gong l'aquagym, le yoga, le stretching, la gym du style Pilates... entretiennent la souplesse. L'**activité physique** n'est pas utile que pour le corps, elle oxygène aussi le cerveau. Attention : une visite médicale est nécessaire avant de se lancer.

### 2 - On apprivoise son stress

On le sait aujourd'hui, un stress chronique augmente la production de cortisol et accélère le **vieillissement** cellulaire. S'il est parfois difficile de l'éliminer, on peut le pacifier. L'écriture spontanée peut être une méthode : « Ecrire 5 mn par jour un résumé de sa journée en osant un bilan lucide de ses chocs émotionnels évitent les ruminations inutiles », conseille le Dr Viguier. L'exercice peut aussi se faire une fois par semaine. La méditation, la sophrologie, le qi gong... peuvent aider à mieux gérer ses émotions.

### 3 - On fait des bilans

**Bien vieillir**, cela signifie rester en bonne santé le plus longtemps possible, cela suppose d'avoir des réflexes de prévention : faire un bilan sanguin tous les 5 ans jusqu'à 50 ans puis tous les 3 ans après 60 ans, tous les deux ans de 60 à 75 ans et tous les ans au-delà. Un test d'effort cardio-vasculaire est recommandé au même rythme. Optimiser son vieillissement, c'est aussi ne pas oublier de consulter régulièrement le dentiste et l'ophtalmologiste et de suivre les programmes de dépistage du cancer quand leur efficacité est avérée. C'est le cas, notamment, pour le cancer du côlon qui permet de dépister ou non la présence de sang dans les selles.

### 4 - On apprend à respirer

Pour chasser la fatigue nerveuse, la tendance est à la méditation mais « il y a des techniques plus simples », selon le Dr Viguier. S'asseoir sur une chaise, au bord, pour avoir le dos droit, poser ses mains sur ses cuisses et fermer les yeux : inspirez profondément et poussez un gros soupir bouche ouverte, puis inspirez lentement par le nez et expirez encore plus doucement, toujours par le nez. Respirer ainsi 5 mn en focalisant son

attention sur son souffle. Une fois la technique acquise, on peut pratiquer cet exercice n'importe où, aussi bien au travail que dans le train et même debout lors d'une promenade en forêt.

### **5 - Pratiquer le jeûne court**

Aux Etats-Unis, il est appelé « F3 » pour Free-Fast-Fasting ou « miracle du jeûne court ». L'idée ? Jeûner pendant 16 h une fois par semaine. « On prend une tisane drainante ou basifiante le soir à base de fenouil, par exemple, et c'est tout. Le lendemain matin, le petit déjeuner sera protéiné (oeuf, saumon fumé...) et peu sucré, le déjeuner de midi sera normal », explique le Dr Viguier. Ce mini-jeûne permet de nettoyer et de reposer l'organisme sans être très contraignant, sans se mettre en danger malgré l'âge. Des études montrent également que manger seulement si on a faim permet de préserver son poids.

### **6 - On mange des fruits et légumes**

« L'alimentation santé, adaptée au bien vieillir, devrait se répartir entre 30% d'aliments acidifiants et 70% d'aliments alcalinisants pour respecter l'équilibre acide-base », stipule le Dr Viguier. En clair, il faut consommer des fruits et légumes qui apportent des fibres, des vitamines et des antioxydants (il est recommandé d'en manger 5 portions chaque jour), des aromates et des épices et diminuer les graisses saturées (viandes, charcuteries, fromages affinés, plats industriels, etc.) ainsi que les sucres raffinés dont la consommation a quintuplé en un siècle. L'excès de sucre pourrait faire vieillir les cellules prématurément. Les gros consommateurs de viande (plus de 500 g par semaine) ont un risque plus élevé de cancer du côlon selon l'Organisation mondiale de la santé.

### **7 - On met du vert dans son assiette**

Le Slim-data est un nouvel index alimentaire mis au point par les chercheurs. Basé essentiellement sur l'index glycémique (impact sur le pancréas et la sécrétion d'insuline) et enzymatique (manière dont chaque aliment est digéré et assimilé), il rend compte de l'effet des aliments sur notre métabolisme. Les aliments « verts » ont le Slim-data le plus bas, il est moyen pour les aliments « oranges » et haut pour l'alimentation « rouge ». Conseil : mélanger les couleurs avec une préférence pour les poireaux, épinards, choux, brocolis, courgettes... Des études sur les rats de laboratoire indiquent que les brocolis pourraient avoir un effet anticancer.

### **8 - On cible les antioxydants**

Inutile de se supplémenter à outrance pour bien vieillir, un bon équilibre alimentaire suffit à couvrir ses besoins. Attention aux antioxydants : « Déclarer la guerre aux radicaux libres est aussi dangereux que les ignorer, déclare le Dr Viguier. Ils sont aussi indissociables et indispensables ». Si une cure est nécessaire, mieux vaut privilégier les préparations associant sélénium, manganèse, vitamines C, E, A, B2 et B3, indique le spécialiste. Ne pas prendre de compléments alimentaires sans avis médical car, à forte dose, les antioxydants peuvent être néfastes pour la santé.

### **9 - On stimule ses neurones**

L'apport des neurosciences montre que le réflexe anti âge, c'est aussi prendre le temps de voir ses amis et de partager de bons moments avec eux, de jouer, de lire, de s'intéresser aux autres, de rendre service, de s'occuper des personnes que l'on aime, de prendre du temps pour soi, d'être heureux... Tout est bon : cuisiner, jouer aux cartes, danser, faire des mots fléchés, être bénévole, etc. En un mot, se faire plaisir est plus efficace que n'importe quel médicament pour garder le moral et rester jeune. Stimuler son esprit, rester ouvert... permet aussi de préserver sa mémoire et de retarder les signes de la maladie d'Alzheimer.

### **10 - On fait preuve de bons sens**

Le télomère est une structure spécialisée nécessaire à la protection des extrémités des chromosomes qui raccourcit sous l'effet du vieillissement. La télomérase, elle, a le pouvoir d'allonger le télomère et de restaurer son pouvoir réparateur. Elle présente donc une voie de recherche anti âge et des produits censés la booster sont commercialisés. « A ce jour, aucune substance n'a d'activité prouvée sur la sécrétion de télomérase. C'est un argument marketing », prévient le Dr Viguier. Autrement dit, le médicament pour retarder le vieillissement n'est pas pour demain. Inutile donc de se ruiner en pseudo produits miracle !