



Avec les Nuls, tout devient facile!

Bien vieillir

POUR LES NULS

- ✓ Rester jeune à tout âge, c'est facile
- ✓ Alimentation anti-âge, exercices physiques, gym cérébrale...
- ✓ Tout ce qu'il faut savoir pour bien vieillir
- ✓ Prévenir les maladies : mode d'emploi
- ✓ Les secrets de ceux qui vivent longtemps... en bonne santé.

Dr Arach Madjlessi



Bien vieillir

POUR
LES NULS

Dr Arach Madjlessi

Un ouvrage dirigé par Claudie Damour Terrasson

FIRST
 Editions

Les informations fournies dans cet ouvrage ne remplacent en aucun cas les conseils ou le traitement d'un expert. Parce que chaque individu est unique, il appartient au médecin d'effectuer un diagnostic et de superviser les traitements pour chaque problème de santé. Si un individu suivi par un médecin reçoit des conseils contraires aux informations fournies dans cet ouvrage, les conseils du médecin devront être respectés, car ils se basent sur les caractéristiques uniques de cet individu.

Bien vieillir pour les Nuls

Pour les Nuls est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

For Dummies est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2012. Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Éditions First-Gründ

60 rue Mazarine

75006 Paris – France

Courriel : firstinfo@editionsfirst.fr

Site internet : www.pourlesnuls.fr

ISBN : 978-2-7540-3036-6

ISBN Numérique : 9782754034456

Dépôt légal : juin 2012

Correction : Fabienne Vaslet

Couverture et mise en page : KN Conception

Illustrations : Marc Chalvin

Illustrations techniques : Deletraz

Production : Emmanuelle Clément

Fabrication : Antoine Paolucci

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Sommaire



Introduction	1
À propos de ce livre	2
Comment ce livre est organisé	3
Première partie : Vieillir, ça peut arriver à tout le monde !	3
Deuxième partie : Solide comme un vieux chêne	3
Troisième partie : Le cerveau : sage comme un vieux singe ?	3
Quatrième partie : Bien manger pour mieux vieillir	4
Cinquième partie : Rester autonome, profiter de la vie	4
Sixième partie : La positive attitude, facteur clé du bien vieillir	4
Septième partie : La partie des Dix	4
Huitième partie : Annexes	5
Par où commencer ?	5
Les icônes utilisées dans ce livre	5

Première partie : Vieillir, ça peut arriver à tout le monde ! 7

Chapitre 1 : Jeunesse éternelle : mythe et réalité.....	9
Peur de la mort ou peur de vieillir ?	10
Fontaine de jouvence, fontaine de vie	10
La DHEA, « hormone de jouvence » ?	12
L'étude DHEAge	12
Fantasme d'éternité	13
Plasticité cérébrale	13
Réalité de la jeunesse éternelle	14
L'espérance de vie	14
Y a-t-il une limite biologique à la vie ?	16
Vieux comme Mathusalem ?	17
Vieux comme Hérode ?	18
Les centenaires	18
Okinawa, « l'île des centenaires »	19
Renaître de ses cendres	20
Comme le phénix	20
... ou le simorgh	20
Chapitre 2 : Pourquoi et comment on vieillit	21
Les facteurs génétiques	21
Gènes de longévité	21

Un ver bien utile	22
Gènes du vieillissement : le syndrome de Werner (ou progéria)	23
Les facteurs environnementaux	24
Pas d'excès avec les radicaux libres !.....	24
Et les antioxydants ?	25
Un super antioxydant : la SuperOxyde Dismutase (SOD).....	27
La glycation non enzymatique, dite réaction de Maillard	27
L'apoptose ou le suicide programmé des cellules.....	28
Gros plan sur une super bactérie : Deinococcus radiodurans	28
Deinococcus fait de la résistance !.....	28
Des capacités de récupération inouïes	29

Chapitre 3 : Lutter contre les « vieilles » idées reçues31

Les différents modèles de vieillissement	32
Le vieillissement réussi ou considéré comme tel.....	32
Le vieillissement usuel.....	32
La fragilité ou vulnérabilité	32
Le vieillissement pathologique.....	32
Gros plan sur le concept de fragilité	33
Les facteurs de fragilité essentiels à rechercher	33
L'hétérogénéité du vieillissement.....	35
Qu'en termes négatifs ces choses-là sont dites !.....	35
Quelques données démographiques	36
Espérance de vie sans incapacité ou espérance de vie en bonne santé.....	37
Espérance de vie en bonne santé : reflet du bien vieillir ?.....	37
Qualité de vie	38
Exemples de questionnaires	39
Échelle de qualité de vie : QLQ-C30.....	39
Questionnaire d'auto-évaluation STAI/Trait.....	40
Questionnaire d'adaptation.....	41
La notion d'autonomie.....	42
L'ADL.....	43
L'IADL.....	44
Relations sociales et espérance de vie.....	45
Pour vivre vieux (et heureux ?), vivons à deux !.....	45

Deuxième partie : Solide comme un vieux chêne !..... 47

Chapitre 4 : On a l'âge de ses organes49

Où l'on apprend que 1+2+3 ne font pas forcément 6	49
Le modèle de vieillissement 1+2+3.....	50
La hiérarchisation des polyopathologies.....	51
Les facteurs de risques cardiovasculaires.....	52
Le tabac t'abat !.....	54

La tension monte !	57
L'âge et le sexe	58
Antécédents familiaux et maladies cardiovasculaires	59
Les dyslipidémies (excès de lipides)	59
L'excès de sucre : le diabète	64
La surcharge pondérale	65
Les facteurs nutritionnels	68
Contre la sédentarité : bougez, vivez (plus vieux et mieux) !	71
L'hyperhomocystéinémie : un facteur de risque peu connu	71
Les stratégies de prise en charge	72
Calcul du risque cardiovasculaire	73
Cancers et prévention	73
Cancer et tabagisme	74
Cancer et alcool	75
Cancer et alimentation	75
Les grands ennemis de nos organes	81
Le tabac	81
L'alcool	81
La pollution	82

Chapitre 5 : Bien dans sa (pas si vieille) peau ! 83

Trois couches pour une seule peau	83
L'épiderme	84
Le derme	85
L'hypoderme	85
Les différentes fonctions de la peau	85
Vieille peau !	86
Loi de la gravitation !	86
Les facteurs de risques de vieillissement de la peau	87
L'exposition au soleil	87
La cigarette	88
Prévenir : préserver son capital cutané	89
« Guérir » : les traitements médicaux	90
Acide rétinoïque topique	90
Traitements au laser	91
Injections de toxine botulique A	91
Injections d'acide hyaluronique	92
Injections de collagène	93
L'exfoliation profonde (peeling)	93
Approches complémentaires	94
AHA (alpha-hydroxyacides)	94
DHEA (déhydroépiandostérone)	94
Thé vert	94
Vitamine C en application topique	96
Vitamine E en application topique	96
Produits hydratants	96



Chapitre 6 : Faites de vieux mais de bons os !.....97

C'est là qu'est l'os !.....	97
À quoi sert le calcium ?	99
Comment calculer ses apports calciques quotidiens ?.....	100
La vitamine D.....	102
Combien de temps doit durer l'exposition au soleil pour la synthèse de la vitamine D ?	102
Alimentation et vitamine D.....	102
Dosage de la vitamine D dans le sang	103
Le rôle des œstrogènes.....	104
L'ostéoporose ou la maladie de l'os poreux	105
Qu'est-ce que l'ostéoporose ?.....	105
Activité physique et ostéoporose	107
Synthèse : les stratégies non médicamenteuses pour la prévention de l'ostéoporose	108
Signes et diagnostic de l'ostéoporose.....	110
Traitement de l'ostéoporose.....	111
L'arthrose, responsable des vieilles douleurs !.....	112
Qu'est-ce que l'arthrose ?.....	112
Le rôle clé du cartilage	114
Les facteurs de risques de l'arthrose	114
Les signes d'arthrose	115
Que faire en cas d'arthrose ?	116
Les traitements médicamenteux	116
Les traitements non médicamenteux	116
Et la chirurgie ?	117
Pour aller plus loin	117

Chapitre 7 : Bouger, c'est la santé !.....121

Êtes-vous sédentaire ou actif ?	122
Une société de plus en plus sédentaire.....	124
Des effets bénéfiques sur la santé et le bien-être	124
Bien choisir son ou ses activités physiques.....	125
Les bienfaits de l'activité physique au plan physiologique.....	126
Activités physiques et avancée en âge.....	127
Les activités physiques dès le plus jeune âge.....	127
Le niveau d'activité recommandé : vers un consensus	128
Quelle activité aérobie recommander ?.....	128
Pour aller plus loin	129
Conserver équilibre et souplesse.....	130
Gros plan sur le tai-chi-chuan.....	131

Chapitre 8 : Le sommeil, c'est la vie !133

Bien dormir pour mieux vivre	133
Le rythme veille/sommeil.....	134
Dormir comme un loir.....	136

Je pense donc je dors !	137
13 conseils pour un bon sommeil	138
Gros plan sur le sommeil.....	139
Un schéma cyclique du sommeil.....	139
Les effets de la privation de sommeil.....	140
Les principales fonctions du sommeil.....	140
Combien de temps doit-on dormir ?	142
Sommeil et bruit	142
Les ronflements.....	143
« Docteur, je ne dors pas assez ! »	143
La marche à suivre en cas d'insomnie ?	144
Les somnifères ou hypnotiques.....	146
Qu'est-ce qu'un hypnotique ?	146
Alors que faire ?	147
Une petite tisane ?	147

Chapitre 9 : Plaisir d'amour dure-t-il toute la vie ? 149

Qualité de vie et sexualité	149
De rares études	150
Adapter sa sexualité.....	151
Une réactivité sexuelle plus lente	151
Le plaisir, encore et toujours... ..	152
Baisse de la libido ?	152
Les sens et le désir	152
Sexualité et maladie d'Azheimer	152
Les maladies chroniques et les prise de médicaments	153
Les dysfonctions sexuelles chez l'homme.....	153
Comment prévenir les dysfonctions érectiles ?	153
Comment les traiter ?	154
Les dysfonctions sexuelles chez la femme	156
La baisse du désir.....	156
Les douleurs coïtales	156
Les pathologies ayant un retentissement sur la vie sexuelle.....	156
La baisse des hormones sexuelles à la ménopause	157
Et l'hormonothérapie substitutive ?	157

Troisième partie : Le cerveau : sage comme un vieux singe.. 159

Chapitre 10 : Les différents troubles de la cognition 161

Qu'est-ce que la cognition ?	161
Les fonctions instrumentales.....	162
Les fonctions exécutives et l'attention.....	162
Les aphasies	162
L'examen d'un aphasique	163

Les formes cliniques de l'aphasie	164
Les apraxies.....	165
Apraxie gestuelle	165
Apraxie constructive.....	165
Apraxie de l'habillage.....	166
Les agnosies	166
Agnosie visuelle	166
Agnosie auditive.....	166
Agnosie tactile.....	166
Autotopagnosie.....	167
Les fonctions exécutives	167
Troubles de l'organisation dynamique gestuelle	167
Troubles de l'attention	168
Troubles du raisonnement	168
En BREF, résumons les fonctions exécutives !.....	169
La mémoire... nous avons failli l'oublier !.....	170
Le processus de mémorisation.....	171

Chapitre 11 : Alzheimer, autres « démences » et maladie de Parkinson..173

La phase préclinique de la maladie d'Alzheimer	173
Les différentes étapes de la phase préclinique de l'Alzheimer	176
Comment diagnostiquer un Alzheimer ?	176
Qu'est-ce que la plainte mnésique ?	181
Nouveautés dans le diagnostic de la maladie d'Alzheimer	184
Les autres « démences »	185
Démence vasculaire.....	185
Démence à corps de Lewy et démence associée à la maladie de Parkinson.....	185
Dégénérescence lobaire fronto-temporale	186
Maladie de Creutzfeldt-Jakob.....	186
Maladie de Parkinson et syndromes parkinsoniens	187
La maladie de Parkinson : qu'est-ce que c'est ?.....	188
Les traitements de la maladie de Parkinson.....	190

Chapitre 12 : Le dépistage précoce de la maladie d'Alzheimer195

Dix signes d'alerte	195
Comment évaluer la mémoire ?	198
Le test des 5 mots de Dubois.....	199
Le CODEX.....	200
Le test de l'horloge simplifié.....	202
Peut-on prévenir la maladie d'Alzheimer ?	204
Sept facteurs de risques	204
La notion de réserve cérébrale	205
Corriger les facteurs de risques modifiables.....	206
Une influence génétique	207
Une alimentation équilibrée.....	207

Une bonne réserve cognitive	208
L'activité physique	208
La prise en compte des déficits sensoriels.....	209
Chapitre 13 : Quels traitements pour l'Alzheimer ?	211
Comprendre les nouvelles découvertes contre la maladie d'Alzheimer	212
Les principales pistes actuelles.....	212
La prise en charge thérapeutique de l'Alzheimer.....	213
Les objectifs.....	213
Les traitements médicamenteux	213
Les traitements médicamenteux non spécifique	215
Les traitements non pharmacologiques.....	216
 <i>Quatrième partie : Bien manger pour mieux vieillir.....</i>	 221
Chapitre 14 : On est ce que l'on mange !	223
L'importance de la nutrition	223
Les dangers de la dénutrition	224
L'évolution des besoins nutritionnels.....	224
Repères de consommation du Programme national nutrition et santé (PNNS)	224
Le juste équilibre	226
3 repas par jour.....	227
Fruits et légumes	227
Eau et boissons	228
Les boissons alcoolisées	229
Cancers et nutrition	230
DMLA et nutrition	231
Les régimes méditerranéen et d'Okinawa.....	232
Typologie alimentaire	234
Les vitamines et les minéraux	235
Les principales vitamines	235
Les principaux minéraux.....	237
Et les probiotiques ?.....	238
Quel est l'intérêt des suppléments nutritionnels et des compléments à l'alimentation ?.....	239
La restriction calorique	240
Chez l'animal	240
Qu'en est-il chez l'homme ?	240
 Chapitre 15 : Et les médicaments dans tout ça ?	 243
Les différents types de médicaments	243
Réfléchir avant de prescrire.....	244
Prévenir la iatrogénie médicamenteuse	245

L'Evidence Based Medicine ou médecine basée sur les faits et rien que sur les faits.....	247
Le fameux rapport bénéfices/risques des médicaments.....	248
Avant mise sur le marché du médicament.....	248
Après mise sur le marché du médicament.....	248
Le nettoyage d'ordonnance ou « washing out ».....	249
L'exemple des psychotropes.....	250

Cinquième partie : Rester autonome, profiter de la vie 253

Chapitre 16 : Maintenir ses capacités sensorielles255

La presbyacousie : « Comment, Docteur ? ».....	255
Qu'est-ce que la presbyacousie.....	256
Oreille externe, moyenne, interne.....	257
Agir le plus tôt possible.....	258
Que cherche le médecin lors de la consultation ?.....	259
Quel examen effectue l'ORL ?.....	260
Quels traitements pour la presbyacousie ?.....	261
Accompagner le patient.....	263
Prévention de la presbyacousie.....	265
Les facteurs qui prédisposent à la presbyacousie.....	266
Les problèmes de vue : « Où ça, Docteur ? ».....	267
Comment fonctionne la vue ?.....	268
Les principales pathologies de l'œil survenant avec le vieillissement....	269
Les premiers signes d'alerte.....	272
La prévention de la DMLA.....	274
Importance des facteurs nutritionnels.....	275
Les acides gras polyinsaturés.....	276
Les vitamines.....	276
Les oligo-éléments : les minéraux.....	276
Les caroténoïdes.....	277
Dix « commandements » pour mieux préserver sa vue.....	277

Chapitre 17 : Éviter les chutes279

Chute ou chutes ?.....	279
Parlons un peu finances.....	281
L'évaluation et la prise en charge.....	281
Définition des chutes répétées.....	282
Les signes de gravité des chutes répétées.....	282
Quel est le bilan à réaliser en cas de chutes répétées, que faut-il rechercher et comment ?.....	283
La prévention des chutes répétées.....	287
Les tests.....	288
La station unipodale.....	288

Le timed up & go test.....	289
La poussée sternale.....	289
Le talking when walking test.....	289
Pour en savoir plus	290
Les complications liées aux chutes	290
Complications traumatiques.....	290
Pathologies médicales liées à la durée de séjour au sol.....	291
Les interventions permettant de prévenir les récurrences	292
Traitement/correction des facteurs précipitants ou prédisposants modifiables :	293
Chapitre 18 : Un p'tit volant dans la tête !	295
Vieillesse et conduite.....	295
Quelles pathologies augmentent le risque de conduite « à l'aveugle » (!) ?.....	296
Autres causes de risques.....	297
Maladie d'Alzheimer et conduite.....	297
Maladie de Parkinson et conduite.....	298
Vieillesse sensorielle et conduite.....	298
Vision.....	298
Audition.....	299
Aptitude ou compétence à la conduite?.....	299
Sixième partie : La positive attitude, facteur clé du bien vieillir	301
Chapitre 19 : Don't worry be happy !	303
Apprendre à relativiser	303
La résilience	305
L'anxiété	306
Le stress	306
La panique	307
La dépression.....	308
La Mini GDS	309
L'apathie.....	309
Chapitre 20 : Retraité oui, inactif, non !	311
Un nouveau projet de vie	311
La santé après la retraite se prépare-t-elle?	312
La retraite, c'est la santé !	313

Septième partie : La partie des Dix 315**Chapitre 21 : 10 actions pour garder un cerveau « alerte »317**

1. Je dépiste un trouble auditif précoce..... 317
2. Je dépiste un trouble visuel précoce..... 317
3. J'évite les médicaments inutiles..... 318
4. Je garde le moral 318
5. J'adopte une alimentation équilibrée 318
6. Je ne fume pas et si je fume, j'arrête tout de suite..... 318
7. Je surveille ma tension artérielle et tous les facteurs de risques
cardiovasculaires 318
8. J'entretiens mes relations familiales et amicales..... 319
9. Je me lance dans des activités nouvelles 319
10. Je pratique une activité physique 30 minutes par jour,
si possible tous les jours 319

Chapitre 22 : Les 10 commandements du futur centenaire321

1. Oméga-3 tu consommeras, poissons gras deux ou trois fois
par semaine tu mangeras 321
2. Huile d'olive tu utiliseras..... 321
3. Vitamine D tu prendras..... 321
4. Apports calciques suffisants tu auras 321
5. Fruits et légumes tu consommeras 322
6. Ton poids tu surveilleras..... 322
7. Tabac jamais ne commenceras..... 322
8. Alcool à dose modérée tu consommeras..... 322
9. Du sel jamais n'abuseras 322
10. Trente minutes d'activités physiques par jour tu auras 323

Chapitre 23 : 10 points pour le contrôle technique du « mieux vieillir » ..325

- Mémoire et capacités cognitives..... 325
- Yeux à surveiller 325
- Oreilles à surveiller 326
- Dépistage des chuteurs 326
- Nutrition..... 326
- Risque cardiovasculaire à évaluer 326
- Cancers (sein, prostate, poumon, colorectal) à dépister 326
- Diabète 327
- Ostéoporose 327
- Dépression..... 327

Chapitre 24 : 10 livres de la collection « Pour les Nuls »329

- « J'ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus très bien... » :
- Améliorer sa mémoire pour les Nuls* 329

Gagnez en sérénité : <i>Le Bonheur pour les Nuls</i>	329
Dopez votre capital confiance : <i>La Confiance en soi pour les Nuls</i>	330
Voyage au cœur de l'Homme : <i>Le Corps humain pour les Nuls</i>	330
Le guide le plus complet pour se soigner au naturel : <i>L'Homéopathie pour les Nuls</i>	330
Laissez-vous emporter par les parfums sublimes de la nature : <i>Les Huiles essentielles pour les Nuls</i>	331
Un plaisir à la portée de tous : <i>Les Massages pour les Nuls</i>	331
Rendez votre vie souriante : <i>La Pensée positive pour les Nuls</i>	331
Les bienfaits de la nature à la portée de tous : <i>Les Remèdes Naturels PLN</i>	332
Et parce qu'il y en a beaucoup d'autres qui peuvent vous convenir	332
Annexe A : Principales abréviations utilisées.....	333
Annexe B : Sélection de sites Internet	335
Index	337

Introduction

Bien vieillir ou ne pas vieillir ? That is the question !

Avancer en âge est un phénomène naturel qui arrive progressivement : on ne devient pas « vieux » brutalement. Durant ces dernières décennies, l'évolution de la qualité de vie en général et de la médecine en particulier, aussi bien au niveau du dépistage des pathologies qu'au niveau des soins, fait qu'il y a – et qu'il y aura – de plus en plus de gens âgés. Les confins mêmes du vieillissement sont plus flous qu'autrefois et nous ne savons plus en définir précisément les limites. D'ailleurs, est-ce si important ? Le vieillissement n'a pas de début, il s'intègre dans un continuum de la vie. Autrefois, les choses étaient plus claires, le 3^e âge commençait à 60 ans, il correspondait souvent au départ à la retraite. Mais de nos jours, les limites sont plus floues, d'autant que le départ en retraite est plus fluctuant et est d'ailleurs progressivement appelé à reculer de plus en plus.

Ce qui compte, ce n'est pas l'âge qui figure sur notre carte d'identité mais ce qu'il est convenu d'appeler l'âge physiologique. Celui-ci correspond à l'état général d'une personne, en fonction des problèmes de santé qu'elle a pu rencontrer au cours de sa vie, des éventuelles pathologies graves ou moins graves, de son autonomie, etc.

Il serait erroné de vous dire que vous trouverez dans ce livre des recettes miracles pour ne pas vieillir. En revanche, nous allons tenter ensemble d'approcher les idées modernes et nouvelles sur l'hygiène de vie, sur le plaisir de la vie, sur la stimulation de nos capacités quel que soit notre âge, en fonction de nos possibilités et de nos moyens.

L'essentiel est d'être conscient que pour bien vieillir, il faut commencer par « bien grandir » puis « bien mûrir ». L'idéal serait que les parents s'en préoccupent pour leurs enfants – en leur donnant de bonnes habitudes alimentaires, en veillant à ce qu'ils pratiquent régulièrement des activités sportives, en veillant sur la qualité de leur sommeil, etc. Ce livre sera donc utile aux jeunes parents qui songent déjà à l'avancée en âge de leur progéniture ! Mais il s'adresse aussi aux adultes, quel que soit leur âge et pas uniquement à ceux qui voient arriver la maturité. Être un « senior » en pleine forme, cela ne s'improvise pas !

Ce livre se veut aussi une « aide aux aidants ». Ceux-ci, avec le phénomène du vieillissement de la population, sont de plus en plus nombreux. Or, ils

traversent souvent des moments très difficiles, en particulier lorsqu'il s'agit d'évoquer d'accompagner un parent atteint de la maladie d'Alzheimer. Ils trouveront ici, je l'espère, des conseils, du soutien et des motifs de réconfort.

Enfin, si j'ai conçu cet ouvrage pour un large public, il sera aussi fort utile aux médecins – et en particulier aux médecins généralistes. Ce sont eux, en effet, qui reçoivent au quotidien dans leur cabinet des personnes qui leur parlent de leurs problèmes de santé – petits ou grands – liés au vieillissement et parfois annonceurs de pathologies lourdes et invalidantes. Les médecins généralistes sont aux premières loges pour écouter, dépister, aiguiller. Ils trouveront ici nombre de questionnaires d'évaluation qui leur permettront d'avoir une approche plus globale des difficultés liées au vieillissement de leurs patients.

Je souhaite à chacun de tirer le meilleur profit de cet ouvrage, pour une avancée en âge heureuse et harmonieuse.

À propos de ce livre

Cet ouvrage, qui souhaite vous faire mieux connaître, pour vous-même et pour vos proches, le vieillissement, entend aussi faire table rase des idées négatives autour de l'avancée en âge. Vieillir n'est pas une maladie mais l'évolution naturelle de la vie. En revanche, les pathologies sont plus fréquentes avec le vieillissement. L'un des objets de ce livre est de vous orienter, pour vous permettre d'éviter le plus possible des maladies qui peuvent être très invalidantes et diminuent l'espérance de vie, mais aussi et surtout l'autonomie et la qualité de vie.

La gériatrie est une discipline qui a énormément progressé ces dernières années. C'est (paradoxalement) une discipline très jeune et dynamique – un peu comme l'auteur de cet ouvrage ! –, qui évolue chaque jour. Il semble donc logique que, avec la progression de l'espérance de vie, la gériatrie s'intéresse aux personnes de plus en plus jeunes. C'est une médecine moderne qui doit être essentiellement basée sur la prévention. Or, pour prévenir, il faut bien connaître les pathologies handicapantes avec le vieillissement : Alzheimer, pathologies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, cancers, diabète, troubles sensoriels... Qui, mieux que le gériatre, connaît la « polyopathie » et les handicaps multiples, ainsi que leurs conséquences sur la perte d'autonomie et la qualité de vie ? La médecine ne consiste pas uniquement en prescription de médicaments ou en actes chirurgicaux, elle devrait même être tout le contraire. La prévention, la réflexion globale, l'accompagnement et le suivi pour éviter que les personnes tombent malade, voilà la médecine de demain. Ceci est d'autant plus vrai que de nombreux éléments de prévention sont désormais prouvés. D'autres sont repérés comme pouvant être intéressants et éventuellement efficaces.

L'objet de ce livre est de faire passer largement ce message : pour que les personnes ne deviennent pas des patients et que les familles ne deviennent pas des « aidants », pour que chacun puisse profiter longtemps de la vie, dans les meilleures conditions possibles.

Comment ce livre est organisé

Ce livre se compose de huit parties dont la « Partie des Dix », présente dans tous les livres de la collection « Pour les Nuls », et des annexes comprenant notamment les abréviations et l'index.

Première partie : Vieillir, ça peut arriver à tout le monde !

Avant d'aller plus loin et de réfléchir ensemble sur le mieux vieillir, il faut commencer par parler du vieillissement : les chiffres et notamment les nouvelles données démographiques, l'évolution des mentalités, le vocabulaire employé... On évoquera aussi dans cette partie les mythes sur la jeunesse éternelle. La première étape pour mieux vieillir est de dédramatiser le vieillissement.

Deuxième partie : Solide comme un vieux chêne

Cette partie est consacrée à certains éléments fondamentaux de l'organisme : les organes, la peau, les os... quelles sont leurs principales fonctions et comment continuer à les utiliser de manière adéquate, comment prévenir les pathologies importantes, quand et comment dépister celles-ci.

Troisième partie : Le cerveau : sage comme un vieux singe ?

Après le corps, la tête. Cette partie décrit les pathologies importantes, fréquentes et potentiellement très handicapantes, affectant le cerveau. Troubles de la mémoire et bien sûr, les redoutées maladies dites « de démence », comme Alzheimer et Parkinson.

Où en est-on dans la prévention ? Que faire pour conserver sa mémoire et ses capacités cognitives le plus longtemps possible ? Quand et comment dépister ces maladies ? Où en sont les traitements et la recherche ?

Quatrième partie : Bien manger pour mieux vieillir

L'alimentation est le carburant du corps. Cette partie vous guidera pour vous permettre d'avoir une alimentation saine et équilibrée tout en restant épicurien et bon vivant.

Un chapitre de cette partie est consacré aux médicaments, qu'il faut « consommer avec modération », comme le dit un certain slogan.

Cinquième partie : Rester autonome, profiter de la vie

Préserver son autonomie est la clé de voûte du bien vieillir : autonomie pour se déplacer à pied, en transport en commun, en voiture. Conserver ses sens pour appréhender le monde environnant et mieux comprendre ce qui se passe autour de soi. Grâce à cette partie, vous saurez ce qu'il faut faire pour éviter de passer à côté de pathologies qui évoluent à bas bruit, de façon sournoise et insidieuse et ne sont parfois diagnostiqués que lorsqu'elles sont trop évoluées. Lutter contre l'ignorance et le déni de la pathologie est l'une des clés de la prévention.

Sixième partie : La positive attitude, facteur clé du bien vieillir

La tête est essentielle pour soutenir le corps et l'aider dans ses difficultés. Accompagner les moments difficiles de la vie, traverser les obstacles du quotidien, garder un bon moral, s'appuyer sur les réseaux, les amis, la famille, tout ceci fait partie intégrante du bien vieillir. Le fait de positiver pour se sortir des inévitables moments difficiles est capital. Les raisons de déprimer sont de plus en plus nombreuses avec l'avancée en âge. Pour bien vieillir, il convient d'être conscient de ses problèmes et de les anticiper dans la mesure du possible.

Septième partie : La partie des Dix

Quelques points importants et de bons conseils : cette partie fonctionne comme un aide-mémoire : elle peut se lire et se relire à n'importe quel moment.

- Somnolence, 140, 185
 Sonotone, 10
 Souffle, 123
 Souplesse, 121, 130
 Sourire, 89
 Sperme, 152
 Sport, 107, 108, 115, 116, 121, 122, 124, 125
 Squelette, 98
 Stimulation nerveuse électrique transcutanée (TENS), 118
 Stress, 67, 306
 oxydatif, 24, 275
 SuperOxyde Dismutase (SOD), 27
 Surcharge pondérale, 65
 Surdité, 259
 Surpoids, 80, 127
 Syndrome
 d'apnée obstructive du sommeil (SAOS), 143
 de Werner, 23
 des jambes sans repos, 145
 parkinsonien, 187, 188
 « post-chute », 292
 Synovite, 113
 Système immunitaire, 84, 127
 Système nerveux central, 163
- T**
- Tabac, 24, 45, 52, 54, 81, 322
 Tabagisme, 53, 54, 55, 60, 74, 75, 88, 106, 110, 111, 153, 275
 passif, 56
 Tachycardie, 307
 Tai-chi-chuan, 131
 Tanins, 27
 Télomères, 23
 Tendons, 27
 Tension artérielle, 64, 318
 Test de l'horloge simplifié, 202
 Test des 5 mots de Dubois, 199
 Testostérone, 140
 Th , 25
 Thé vert, 94, 95
 Tibia, 98
 Tilleul, 148
 Tisane, 133, 144, 147, 148
 Tissu osseux, 98
 Traitement hormonal de la ménopause (THM), 111
 Traitements médicaux, 90, 116
 Tr tino ne, 90, 91
 Thrombose, 57
 Tour de hanches, 66
 Tour de taille, 66
 Toxine butilinique A, 91
 Transaminases, 203
 Traumatismes, 24
 Traumatisme crânien, 290
 Tremblements, 189
 Triglycérides, 54, 126, 60, 66
 Troubles
 cognitifs, 33
 de l'attention, 143, 168
 de l'humeur, 143
 de l'organisation dynamique gestuelle, 167
 de la cognition, 161
 de la vue, 34
 de vigilance, 186
 du comportement, 186
 du raisonnement, 168
 du sommeil, 143

du rythme, 57
neurologiques, 186
sensoriels, 33
TSH : Thyroéostimuline hypophysaire, 336
Tumeurs de la peau, 23
Tympan, 259

U

UV, 24, 278

V

Vagin, 156
Valériane, 148
Vasodilatateurs, 246
Végétaux verts, 70
Vélo, 116, 124
Vertiges, 259, 286
Viande, 26, 225
Viande rouge, 64, 231
Vie sociale, 183, 319
Vieillir (peur de), 10
Vieillesse, 9, 32, 49, 50, 150, 152
 cardiovasculaire, 12
 de la peau, 12, 86
 pathologique, 32
 physiologique, 50
 usuel, 32
Viennoiseries, 79
Vigilance, 111, 139, 141, 144, 146
Vin rouge, 94, 230
Vision, 236, 272, 296, 298
Vitamine
 A, 90, 232, 233
 B1, 232
 B3, 237

B5, 237
B6, 71, 232
B9, 71, 237
B12, 71, 203, 232
C, 25, 26, 96, 232
D, 86, 97, 102, 109, 233, 286, 321
E, 26, 96, 232, 233
K, 233

Vitamines, 232, 276
Voix chevrotante, 189
Voyages, 314
Vue, 152, 267

Y

Yaourts, 238
Yoga, 129

Z

Zéaxanthine, 275
Zinc, 25, 27, 89, 232, 237, 276