

" 45-65 ANS, L'ÂGE DE LA PRÉVENTION POUR UN VIEILLISSEMENT RÉUSSI"

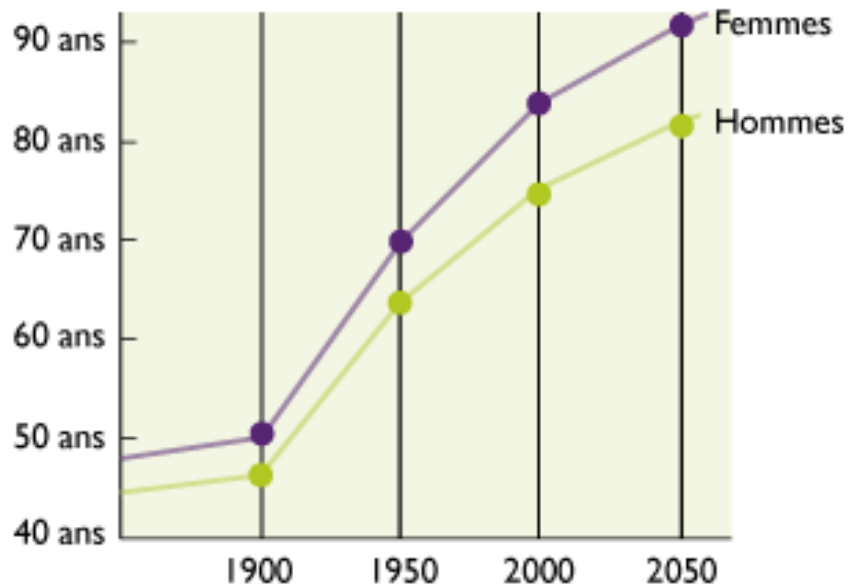
Si tout devait être dit en quelques phrases

2

- Le vieillissement réussi: rêve ou réalité
- Tout n'est pas déterminé à la maternelle mais... Il ne faut pas attendre 65 ans ou la retraite pour se préoccuper de sa santé
- Les composantes de notre vie vont influencer la qualité de notre vieillissement et la survenue de maladies chroniques
 - Au travail
 - Dans la vie de tous les jours
 - Dans nos comportements de santé, vis-à-vis de la prévention
- Un des outils pour bien comprendre les enjeux de la prévention, c'est de comprendre dès 40- 45 ans ce qui est important
Des études comme Gazel ou Constances sont pionnières en France

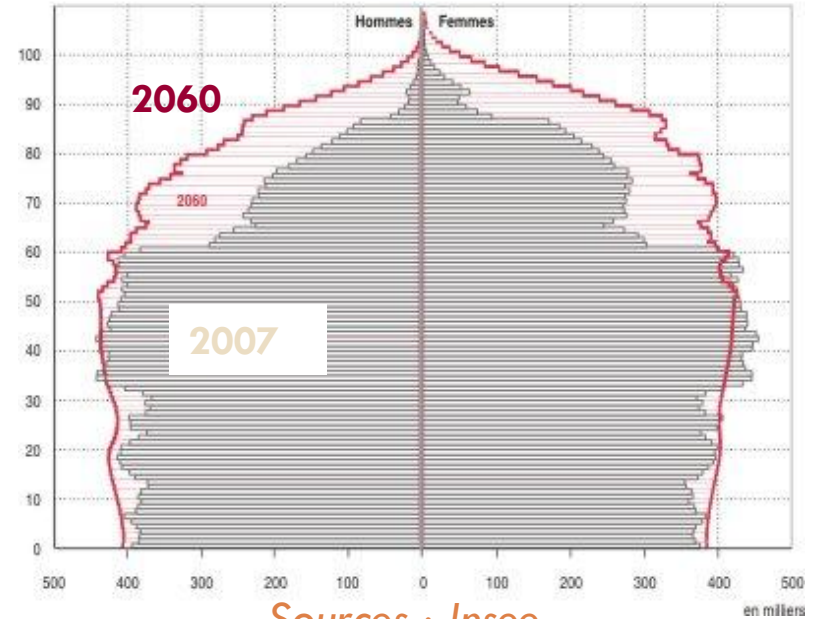
Vieillesse : deux phénomènes combinés

Evolution de l'espérance de vie en France



Sources : Ined

Pyramide des âges 2007-2060

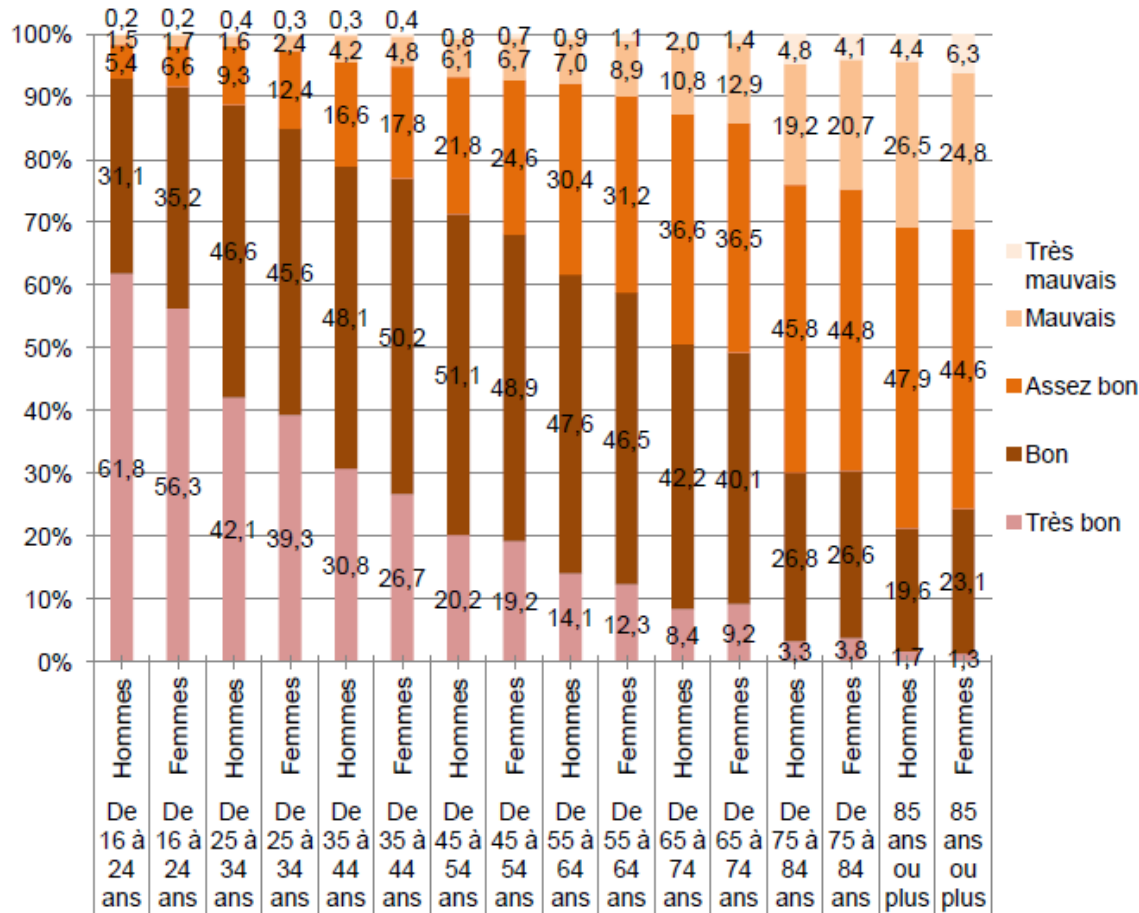


Sources : Insee

→ Changement de structure par âge de la population
Les 60ans et + : 21% → 32% en 2060

Etat de santé perçue selon l'âge: meilleure chez les hommes avant 75 ans, égalité H/F après

Graphique 1 : État de santé perçue selon l'âge et le sexe en 2012* (en %)



La perception d'une bonne santé diminue avec l'âge et devient minoritaire chez les personnes de 65 ans ou plus

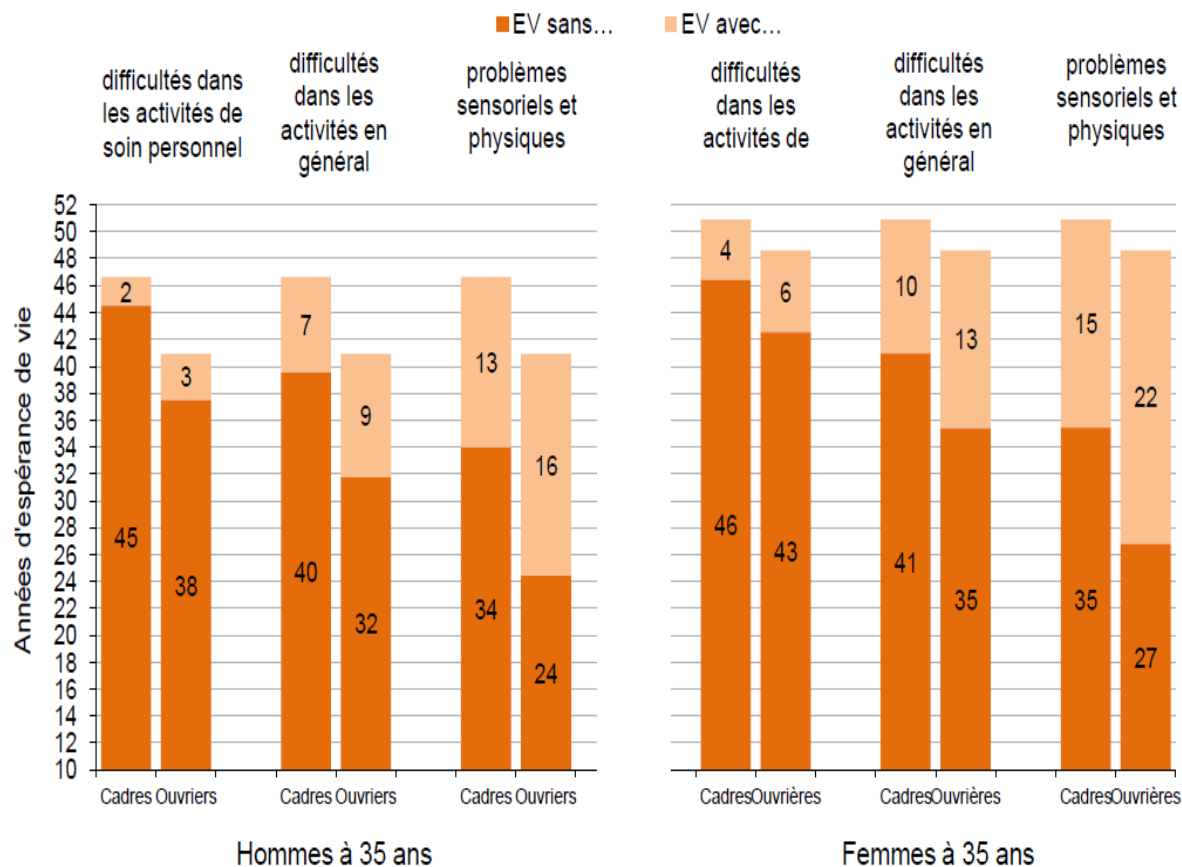
* Libellé de la question : « Comment est votre état de santé en général ? »

Champ: France métropolitaine, population des ménages ordinaires, 16 ans ou plus.

Sources : Enquête statistique sur les ressources et les conditions de vie (SRCV)-SILC, INSEE-Eurostat, 2012.

Espérance de vie sans incapacité selon la catégorie sociale

Graphique 2 : Espérance de vie à 35 ans selon trois indicateurs d'incapacité chez les cadres supérieurs et les ouvriers, en 2003



Champ : France métropolitaine.

Sources : Calculs des auteurs (Cambois et al.) d'après les données de l'Échantillon démographique permanent et de l'Enquête sur la santé et les soins médicaux 2002-2003.

C'est quoi bien vieillir pour vous?

6

- Etre en bonne santé
- Ne dépendre de personne pour sa vie quotidienne
- Pouvoir continuer à faire les activités nécessaires ou que l'on aime faire

OU

- Vivre le plus longtemps possible
- Et pour une minorité, être immortel

A quel âge est on vieux ?

Le vieillissement, multiples théories et concepts

- Pas de définition stricto sensu, en dehors des seuils d'accès à la retraite ou à certaines prestations sociales, de l'avancée en âge au « très grand âge », l'âge étant le nombre d'années vécues.

 - Vieillissement, multiples théories et concepts
 - ▣ Vieillissement biologique
 - ▣ Pathologies dont la fréquence ↗ avec l'âge et symptômes gériatriques (chutes, dénutrition, douleurs chroniques, incontinence, fragilité du grand âge...)
 - ▣ Conséquences des pathologies chroniques: Handicap, Incapacités, Dépendances
- Impact de la sénescence, accumulation avec le temps des effets de l'exposition à des facteurs nocifs pour la santé, expression tardive de certains gènes
- ➔ Concept de fragilité
 - ➔ Approche positive avec le concept de vieillissement réussi

Donnons de la vie aux années plus que des années à la vie;

Bien vieillir en santé;

Concept de vieillissement réussi

- *Rowe et Khan 1987*: Dimensions physiques, psychiques et sociales
 - Faible probabilité de maladies
 - Bonnes capacités intellectuelles et physiques
 - Engagement actif

- *Baltes et Baltes 1990*, Ajout de critères subjectifs comme le bien-être
 - Le déclin est une part inévitable du vieillissement et c'est la capacité d'adaptation aux changements qui permet un vieillissement réussi
 - Mécanismes faces au changement: sélection-évitement, optimisation-enrichissement et augmentation des réserves et des ressources, compensation, utilisation de moyens alternatifs

- *Palmore 1995*, Combinaison de trois composantes
 - Survie
 - Santé
 - Bonheur

Le vieillissement réussi peut être mesuré par des indicateurs subjectifs de bien-être, de satisfaction de vie mais aussi par des mesures négatives de dépression, d'anxiété, de troubles cognitifs.

La vie au travail peut influencer le vieillissement

9

- Plusieurs études récentes ont suggéré que le passage à la retraite constituait un des facteurs pouvant affecter négativement les capacités cognitives des personnes âgées.
- De là à suggérer que l'allongement de l'âge de la retraite pourrait non seulement répondre aux problèmes économiques mais qu'il pourrait en outre être bénéfique au fonctionnement cognitif des personnes âgées, il n'y a qu'un pas que certains franchissent allègrement..

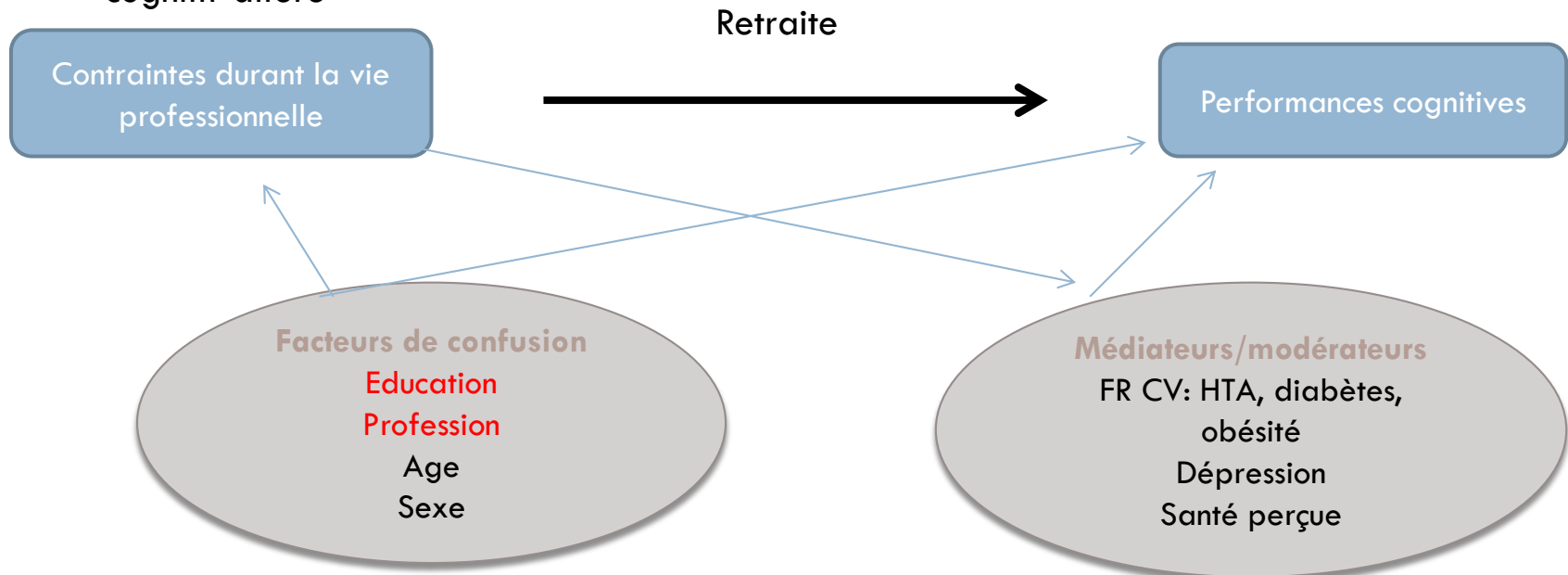
MAIS

- Les conséquences du passage à la retraite sur le fonctionnement cognitif paraissent dépendre de nombreux facteurs psychologiques et liés à l'environnement de vie.
- Les conditions de travail vont également déterminer l'état dans lequel les personnes se trouveront en fin de carrière.
- Certaines conditions de travail sont associées à un moins bon vieillissement physique ou cognitif

Facteurs psychosociaux au travail, santé et cognition

- Les facteurs de risque psychosociaux liés à l'activité au travail peuvent être associés à la santé physique et mentale.
- La majorité des travaux dans le domaine porte sur des personnes en activité.
- Peu de travaux ont évalué les effets à long terme, après la retraite, sur la cognition et se sont intéressés aux effets de la passivité au travail

Dans Gazel, avoir un travail « ennuyeux » ou « contraignant » est associé à un fonctionnement cognitif altéré



Travail, retraite et vieillissement, des résultats divergents

11

- Bonsang et al. (2012) «... des réformes ayant pour but de promouvoir la participation au marché du travail à un âge avancé peuvent non seulement assurer la pérennité des systèmes de sécurité sociale, mais peuvent aussi avoir un impact positif sur la santé
- Coe, Von Gaudecker, Lindeboom et Maurer (2012) observent par contre un **effet bénéfique de la retraite sur le fonctionnement cognitif des ouvriers**. Il pourrait être plus facile pour les ouvriers de s'engager dans des activités cognitivement en dehors de leur milieu de travail, alors que le changement dans la stimulation cognitive suite à la retraite des employés serait moindre.

La vie au travail peut influencer le vieillissement

12



Santé

Dufouil et Al Eur J Epidemiol 2014

Travailler plus pour... retarder Alzheimer

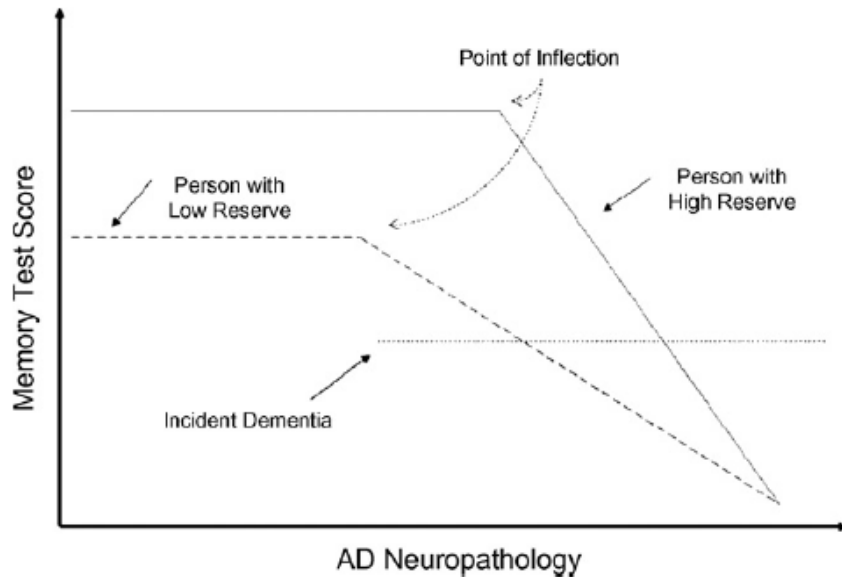
Etude sur 429 800 travailleurs indépendants (RSI) à la retraite depuis 12 ans.

Partir à la retraite plus tard réduit de façon importante le risque de démence

- Après 60 ans, chaque année de travail \searrow de 3% le risque de démence:
 - l'hypothèse principale est que le travail contribuerait à préserver la réserve cognitive : les stimulations intellectuelles contribueraient à augmenter ou préserver la réserve cognitive et à retarder ainsi les conséquences cliniques d'anomalies cérébrales.
 - Mais aussi, le travail est une source de liens sociaux. Or des études ont montré que le maintien d'un réseau social dense est associé à un risque de démence diminué.

Et stimuler ses neurones, ça marche aussi quand on est plus vieux

13



Chaque personne a un potentiel cérébral “acquis” qui limite l’atteinte des fonctions cognitives quand des lésions apparaissent.

Cultivons notre potentiel de réserve mais aussi notre jardin
Pour garder la forme, tisser du lien social et manger plus sainement

Leisure activities and the risk of dementia in the elderly

Results from the Three-City Study

Neurology® 2009;73:854-861



ASSOCIATION
FRANCE ALZHEIMER
www.francealzheimer.org

Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide

T.N. Akbaraly, PhD
F. Portet, MD, PhD
S. Fustini, MSc
J.-F. Dartigues, MD, PhD
S. Artero, PhD
O. Rouaud, MD, PhD
J. Touchon, MD, PhD
K. Ritchie, PhD
C. Berr, MD, PhD

Evaluation des activités de loisirs incluant les activités stimulantes intellectuellement : mots croisés, jeux de cartes, conférences, pratique d'activités artistiques.....

Les activités ont été évaluées avant le début de la maladie

HR IC95%	Démences	Maladie d'Alzheimer
Activités stimulantes intellectuellement		
Bas	1	1
Moyen	0.49 [0.32-0.75]	0.45 [0.26-0.77]
Elevé	0.49 [0.31-0.79]	0.39 [0.21-0.71]
Activités de loisirs passives		
Bas	1	1
Moyen	0.89 [0.59-1.36]	0.89 [0.59-1.36]
Elevé	0.75 [0.50-1.12]	0.75 [0.50-1.12]

Protection
↘ le risque de moitié

Aucun effet sur le
risque de démence

HR: Hazard ratio adjusting for gender, educational level, occupational grade, study center, marital status, hypertension, diabetes, vascular diseases history, hypercholesterolemia, depressive symptoms, APOE genotype, incapacity in daily's life activity and cognitive impairment assessed by the MMSE

A chapter a day: Association of book reading with longevity

Avni Bavishi, Martin D. Slade, Becca R. Levy*

Yale University School of Public Health, Laboratory of Epidemiology and Public Health, 60 College Street, New Haven, CT 06510, USA

Dans une étude américaine (Health Retirement Study HRS), chez des personnes de plus de 50 ans

- Réduction de la mortalité chez les lecteurs et en particulier chez les lecteurs de livre dès 30mn/jour
- Retrouvée quel que soit le niveau d'éducation ou l'état de santé; chez les hommes comme chez les femmes

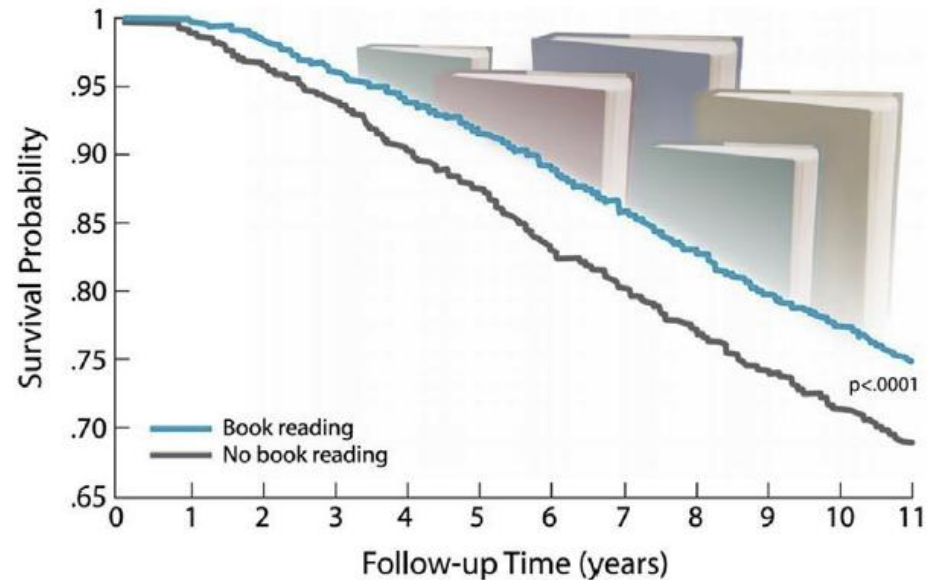


Fig. 1. Survival Advantage Associated with Book Reading. Unadjusted survival curves comparing book readers to non-readers ($HR = 0.77$, $p < 0.001$). At 80% mortality, a 23-month survival advantage is found.

Démences et activités physiques, des résultats encourageants

16

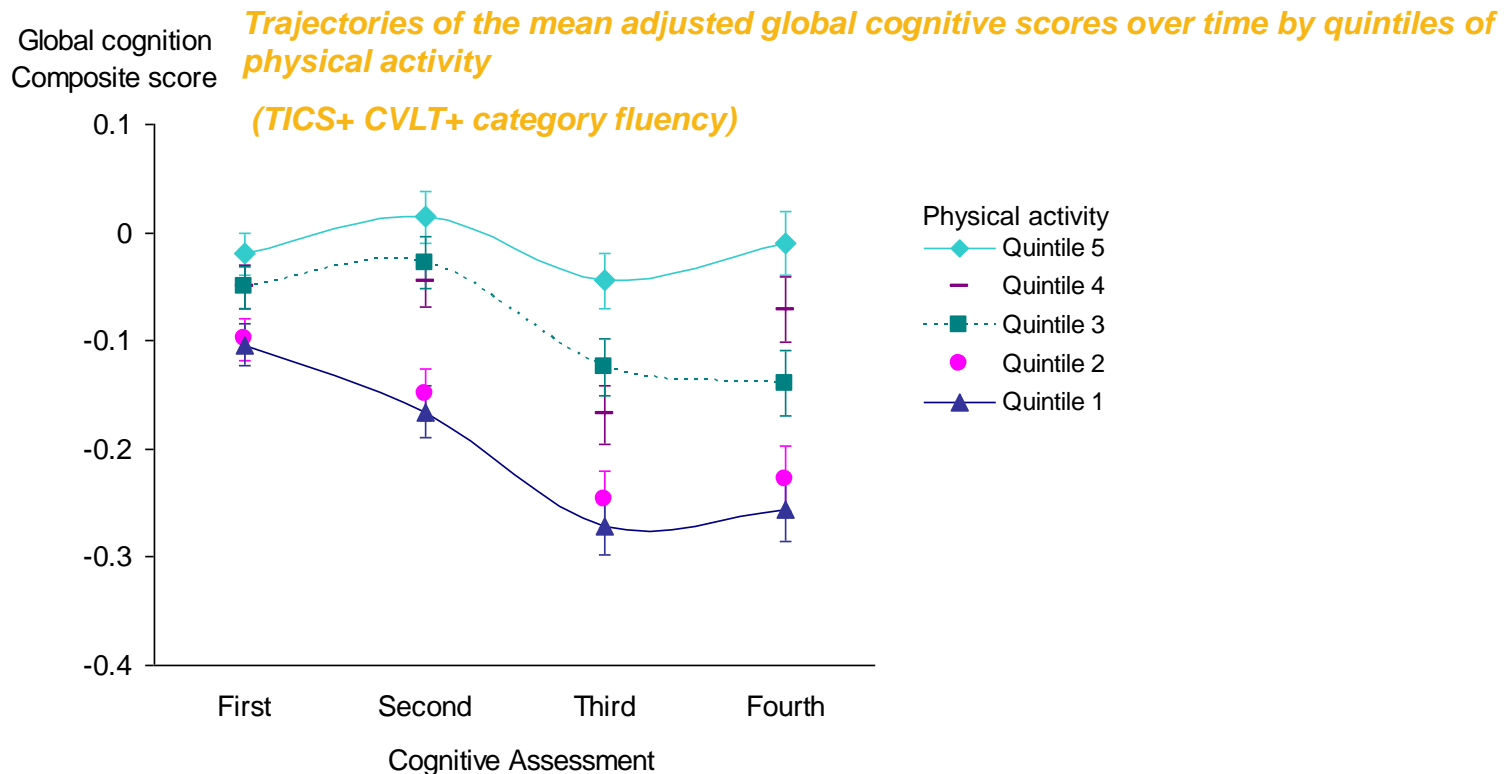
- A prospective study of physical activity and cognitive decline in elderly women - Women who walk Yaffe K et al. Arch Intern med 2001;161:1703-1708
 - 5925 femmes >65 ans suivies pendant 6-8 ans
 - Définition de l'activité physique: combinaison des distances parcourues (nombre de « blocks » /semaine, marches d'escaliers)
 - Les femmes qui sont les plus actives ont de meilleures fonctions cognitives

- Nurses 'Health Study Study Weuve J et al JAMA 2004;292: 1454-61
 - 18766 femmes US suivies de 1986 (activités) à 1995-2001 (activités et cognition globale)
 - Quand le score d'activité physique de loisir augmente ou chez les femmes qui marchent le plus : les fonctions cognitives sont meilleures et le déclin cognitif est moindre

Physical Activity and Cognition in Women With Vascular Conditions

Marie-Noël Vercambre, PhD; Francine Grodstein, ScD; JoAnn E. Manson, MD, DrPH;
Meir J. Stampfer, MD, DrPH; Jae H. Kang, ScD

Arch Intern Med. 2011;171(14):1244-1250.



Higher levels of physical activity : *Equivalent to being cognitively younger by 5-7 years*

Higher level of walking : *Equivalent to being cognitively younger by 5 years*

Et si on essayait d'améliorer la mémoire en faisant plus d'activités physiques

18

Les essais ne sont pas simples à mettre en place, ils doivent être longs, bien cibler les populations, proposer des activités acceptables... Et pour voir les effets sur le vieillissement sans attendre 30 ans, on étudie des personnes âgées.

- Etude LIFE (Jama 2015): Propose chez des 70-90 ans une activité modéré-intense type marche, équilibre, assouplissements (50mn 3_4 fois/semaine) / éducation à la santé ➔ aucun effet sur la cognition après 18 mois d'activités
- EXERT: essai phase III Fortes doses d'exercices aérobic /stretching: 300 adultes A-MCI suivi 18 mois, 45 mn session * 3/sem *supervisé 12 mois (Entraîneurs YMCA) puis 6 mois seul ➔ effet modéré sur la cognition pour l'aérobic

La vie quotidienne, mode de vie alimentation, activités vont aussi influencer notre vieillissement

19

Cohorte finlandaise “Cardiovascular Risk Factors, Aging, and Dementia” (CAIDE), un ensemble de facteurs

- Facteurs de risque mesurés en milieu de vie (« midlife » âge moyen de 50,6 ans)
- Risque de démence plus de 20 ans après.
- Score de risque incluant les mesures de l'âge, du sexe, du niveau d'éducation, de l'activité physique, de l'hypertension, de l'hypercholestérolémie et de l'obésité en milieu de vie pour prédire la démence 20 ans plus tard

Et la corpulence

- Un IMC élevé en milieu de vie est associé à un risque accru de démence plusieurs années après, alors que chez des personnes âgées c'est un IMC faible qui est associé à la survenue de la démence (premier signe...)

HTA, importance du contrôle par le traitement

20

- Pour l'hypertension, association entre pression artérielle élevée mesurée entre 30 et 50 ans et survenue d'une démence, avec un risque plus élevé chez les sujets non traités. Les résultats sont contradictoires après 60 ans.
- L'intérêt de la prise en charge de ce facteur est majeur car le bénéfice est avéré pour les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux.

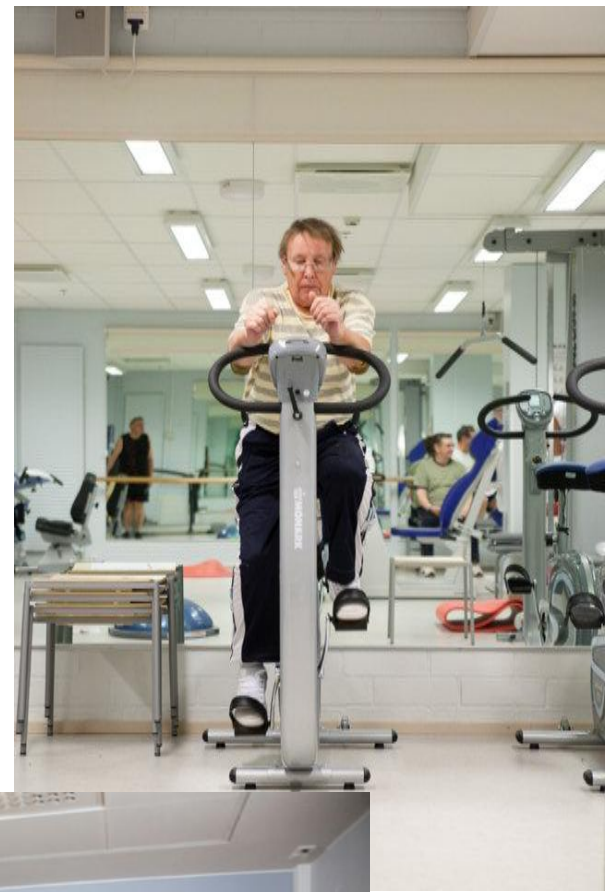
Et si on corrige ou contrôle plusieurs facteurs ensemble

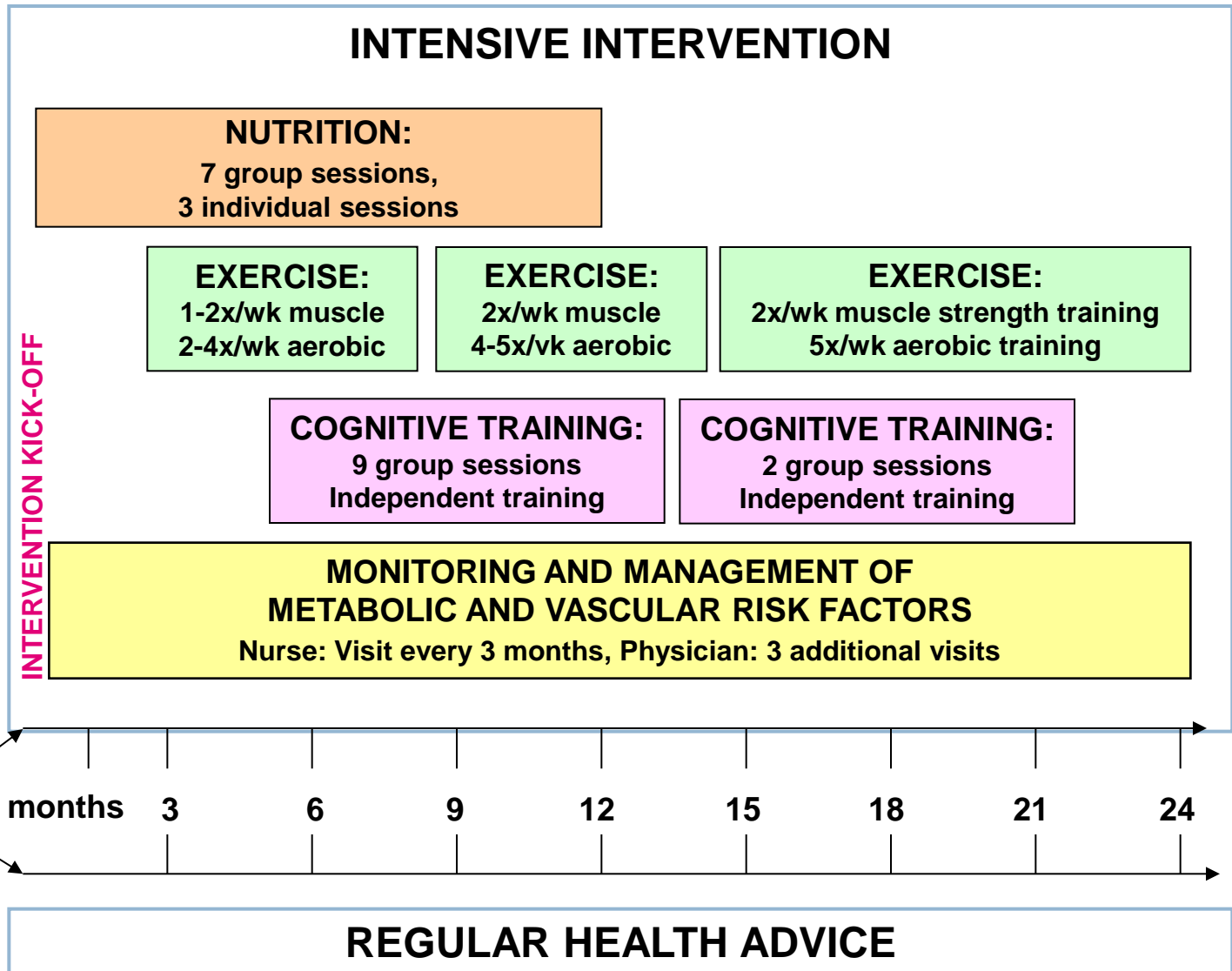
21

- FINGER (Lancet 2015) intervention multi domaine (alimentation, exercice, stimulation cognitive, contrôle FR vasculaire) chez 1200 PA de 60-77 ans « à risque » :
 - ➔ effets + sur cognition globale, fonction exécutive et vitesse psychomotrice mais pas sur la mémoire

Mais ce sont des interventions assez complexes

FINGER intervention







EUROPEAN DEMENTIA PREVENTION INITIATIVE

- **FINGER** Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability
- **preDIVA** Prevention of Dementia by Intensive Vascular Care
- **MAPT** Multidomain Alzheimer Preventive Trial



MAPT : protéger les personnes âgées fragiles (1 680 personnes de 70 ans et plus) d'un déclin de la mémoire.

25

- Pendant trois ans, les chercheurs ont étudié les effets de l'intervention multi domaine (stimulation de la mémoire, activité physique, conseils nutritionnels) associée ou non à une supplémentation journalière en oméga 3.
- L'étude MAPT confirme l'effet positif de l'intervention multi domaine en permettant la prévention d'un déclin des fonctions cognitives. *« L'intervention multi domaine isolée ou associée à une prise d'Omega 3 donne des résultats positifs, alors que la supplémentation en Oméga 3 seule n'a pas d'effet. »*

Rita Levi-Montalcini (née le 22 avril 1909 à Turin, et morte le 30 décembre 2012 à Rome), chevalier grand-croix de l'OMRI, est une neurologue italienne.



D'après votre expérience, pouvez-vous donner quelques conseils aux plus jeunes ?

- Mon conseil est le suivant : faites fonctionner votre cerveau au maximum de ses capacités. Et pour arriver bien préparé à l'âge de la retraite, commencez dès maintenant à pratiquer une activité de votre choix, même une activité qui n'a rien à voir avec ce que vous faites dans votre vie professionnelle.

Rita LEVI- MONTALCINI

MERCI POUR VOTRE INVITATION ET VOTRE ATTENTION

28

