

Zeitschrift: Curaviva : revue spécialisée
Herausgeber: Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses
Band: 9 (2017)
Heft: 4: Tournant démographique : la société à l'épreuve du vieillissement

Artikel: Des solutions simples pour une longue vie active et autonome : "Tous nous aspirons à vieillir en bonne santé"
Autor: Weiss, Claudia / Bischoff-Ferrari, Heike
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-841503>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.04.2026

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

Des solutions simples pour une longue vie active et autonome

«Tous nous aspirons à vieillir en bonne santé»

Vieillir est un processus inéluctable. Mais il tient en partie à chacun d'entre nous de retarder le déclin et de maintenir en forme nos capacités physiques. C'est du moins ce que montrent des études menées par la gériatre Heike Bischoff-Ferrari.

Claudia Weiss

Nous en rêvons tous: traverser les âges en forme et en bonne santé, profiter de la vie sans infirmité majeure, rester actif et autonome. C'est dans l'ordre du possible pour de plus en plus de personnes vieillissantes, selon la professeure zurichoise Heike Annette Bischoff-Ferrari. Cette spécialiste du grand âge a une belle longueur d'avance sur ses collègues européens en matière de recherche dans le domaine du vieillissement en bonne santé. Et elle recueille de nombreux indices prouvant qu'une bonne hygiène de vie permet de repousser ou d'endiguer les aléas de l'âge.

Ses recherches sont particulièrement pertinentes à l'heure où notre société comptera une personne sur trois de plus de 65 ans dans les douze ans à venir et dont un certain nombre souffrira d'une maladie chronique. Et ce d'autant plus que Heike Bischoff-Ferrari et ses collègues de recherche ont trouvé des solutions simples pour ne pas juste prolonger le temps de la vieillesse en soi, mais de la vieillesse en bonne santé. Le temps de la fragilité, de la vulnérabilité et de la dépendance aux soins qui s'ensuit est ainsi repoussé en toute fin de vie et les gens restent plus longtemps actifs et en forme.

Pour savoir si les méthodes sont aussi efficaces qu'elle le prétend, il faudra attendre les conclusions de Do-Health (Vita-

minD3-Omega3-Home Exercise-Healthy Ageing and Longevity Trial), la plus vaste étude européenne sur la question du vieillissement en bonne santé. Pour les besoins de l'étude, 2'157 femmes et hommes âgés de 70 ans et plus ont été observés durant trois ans en Suisse, en Allemagne, en Autriche, en France et au Portugal. De la vitamine D, des acides gras oméga 3 et des exercices physiques faciles leur ont été prescrits, tantôt les trois ensemble tantôt une seule de ces prescriptions. Les dernières phases d'observation ont été réalisées durant ce mois de novembre et les résultats sont attendus pour l'été 2018.

Près de la moitié des seniors sont des «healthy agers»

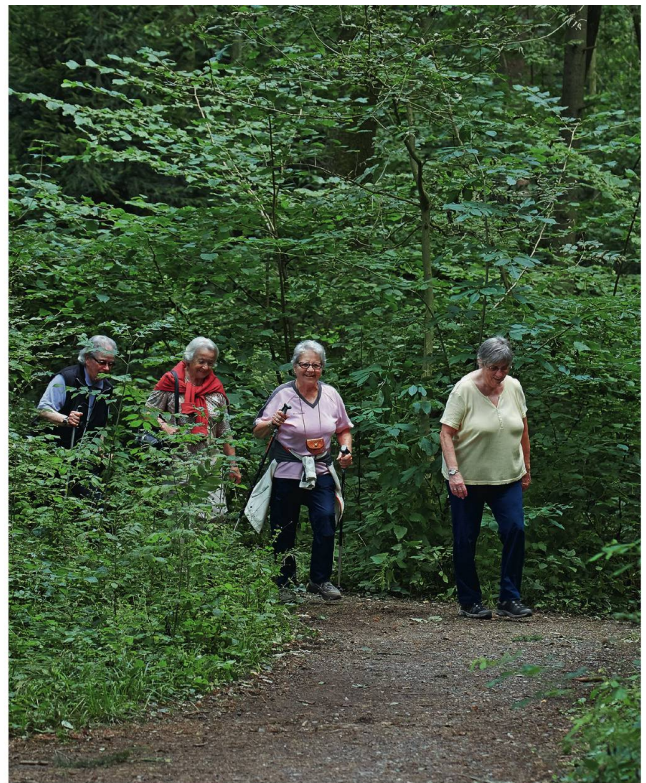
L'Université de Zurich a cependant publié dernièrement des premiers résultats. Selon le communiqué de presse, les données des examens médicaux d'entrée indiquent que 42% des seniors de l'étude Do-Health seraient des «healthy agers»: ils ne présentent pas de maladies chroniques et ont une bonne santé physique et mentale. Concernant la Suisse, le pourcentage se monte même à 51%.

Les participantes et participants à l'étude ont été observés sous toutes les coutures et testés de tous les côtés: l'équipe de recherche s'est concentrée sur les éléments liés aux risques de fractures des os, aux fonctions cognitives, à l'hypertension, à la fonction des jambes et

au risque d'infection. Les chercheurs ont également examiné les seniors par rapport aux chutes, aux articulations ou une éventuelle arthrose, à la sarcopénie, c'est-à-dire une détérioration de la masse musculaire due à l'âge, à la fragilité, à l'hygiène buccale et dentaire, au diabète et aux événements cardiovasculaires. Ils ont également voulu en savoir plus sur le maintien de l'autonomie et la qualité de vie.

Jusque-là, communique l'Université de Zurich à propos de l'étude en cours, toutes les trois interventions – vitamine D,

Une bonne hygiène de vie permet de repousser les aléas de l'âge.»



Stimuler le cerveau avec le jeu d'échecs, maintenir sa forme physique avec des promenades et rester socialement actif comme le font ici ces seniors qui participent à une manifestation pour la paix.

Photo: Martin Glauser

acides gras oméga 3 et activité physique légère – auraient montré un possible effet protecteur sur diverses fonctions de l'organisme. La responsable de l'étude Heike Bischoff-Ferrari est

convaincue que ces mesures, pour autant que leur efficacité soit validée, «offrent aux personnes à partir de 70 ans la possibilité de rester actif et de vivre plus longtemps en bonne santé». ●

«Ce qui importe, c'est qu'il n'est jamais trop tard»



La spécialiste du vieillissement Heike Bischoff-Ferrari

Même Heike Bischoff Ferrari ne pourrait pas inventer une pilule pour vieillir en bonne santé. Mais la spécialiste du vieillissement peut donner des conseils pour apprendre à limiter les facteurs de risque. Elle a développé une consultation «Vieillir en bonne santé» à l'Université de Zurich.

Madame Bischoff-Ferrari, comment pouvons-nous rester en forme jusqu'à un âge avancé?

Heike Bischoff-Ferrari* – Le fait de rester en forme et en bonne santé relève d'une approche globale. En font partie, une vie active – physique et mentale – et une bonne alimentation. Les contacts sociaux ont aussi leur importance. Une attitude positive face à la vie suppose en outre une capacité d'ouverture à la nouveauté.

Que pouvons-nous faire en particulier pour la santé physique?

Au niveau de la santé, il y a quelques mesures importantes, comme une évaluation complète des facteurs de risque qui, s'ils ne sont pas traités, favorisent un vieillissement prématuré, comme le diabète, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie. L'amélioration des organes sensoriels pour une bonne vue et une bonne ouïe est importante, tout comme le maintien de la santé des muscles et des os par un programme d'exercices physiques. Par ailleurs il faudrait se pré-

>>

munir d'éventuelles carences en vitamines et en nutriments, comme par exemple le manque de vitamine D ou un apport insuffisant en protéines.

Mais comment les seniors peuvent-ils savoir ce qui est bon pour eux?

Pour aborder toutes ces questions et émettre des conseils avisés, nous avons ouvert à l'Université de Zurich une nouvelle consultation «Vieillir en bonne santé». Nous la recommandons aux personnes à partir de 50 ans. L'objectif est d'identifier suffisamment tôt les points faibles et de mettre en œuvre des mesures préventives ciblées. Le vieillissement physiologique peut ainsi être retardé, ce qui permet à beaucoup de gens de vivre longtemps en bonne santé et en bonne forme.

Une consultation sur la vieillesse dès 50 ans: à cet âge, peu nombreux sont ceux qui y pensent. Quid de celles et ceux qui viennent chez vous beaucoup plus tard?

Ce qui importe – et nous le constatons dans nombre de nos études – c'est qu'il n'est jamais trop tard. Les personnes qui ressentent déjà une dégradation de leurs capacités peuvent justement les améliorer considérablement par un programme personnalisé d'activités physiques, par exemple, ou par une compensation des carences en vitamine D ou en protéines. Un élément important, surtout chez les personnes d'un âge avancé, est de prévenir l'isolement. L'isolement est souvent synonyme de mauvaise alimentation et d'absence de stimulation, entraînant un risque élevé de dégradation physique et psychique et de dépression. C'est pourquoi je suis convaincue que les nouvelles formes d'habitat pour personnes âgées sont importantes, parce qu'elles favorisent les contacts sociaux, la qualité de vie et l'autonomie.

Cela veut-il dire qu'il n'y aura plus d'établissements médico-sociaux?

Moi-même, je vais volontiers m'asseoir au bar du «Pfrundhus». C'est un home pour personnes âgées de la ville de Zurich qui est juste au-dessous de l'hôpital universitaire de Zurich. Il y a là-bas une magnifique terrasse et une bière au gingembre. De la bonne compagnie, aussi. Le «Pfrundhus» héberge des personnes en âge de la retraite, des artistes, des professeurs, des jardiniers et des gens simplement passionnants qui ont décidé d'organiser eux-mêmes leurs vieux jours. La cuisine est délicieuse, dans les toilettes le savon vient de Soglio, tout a du style et on sent le vécu dans ces lieux. Il y a toujours une partie de jass en cours. Chaque résidente et résident a tout de

même son espace privé. C'est quelque chose que je pourrais très bien m'imaginer!

En même temps, on a beaucoup évolué dans le domaine de l'autonomie de vie au grand âge...

Oui, les nouvelles technologies sont là pour assister les personnes âgées afin qu'elles puissent vivre longtemps dans leur propre appartement. Naturellement, il y a aussi les incontournables équipes d'aide et de soins à domicile qui apportent un soutien considérable. À mon avis, il est surtout important de ne pas être seul. On peut donc penser emménager assez tôt dans un habitat communautaire, par exemple. À ce propos, je participe à une réflexion des professeurs de l'Université de Zurich. Nous avons constaté que c'est important que les futurs colocataires soient proches en termes de talents et de personnalités.

«Les nouvelles formes d'habitat favorisent les contacts sociaux.»

Le modèle d'habitat joue un rôle important.

Mais jusqu'à quel âge peut-on être vraiment encore en forme, et quelles sont les dispositions physiques pour cela?

On peut être en forme jusqu'à un âge très avancé. Finalement, il s'agit de rester actif le plus longtemps possible pour pouvoir participer à la vie, faire ce qu'un ami fait et préserver ainsi sa propre indépendance. Tous nous aspirons à faire partie de ceux qui vieillissent en bonne santé, sans problèmes majeurs de santé. Pour ce faire, nous devons procéder comme déjà discuté, connaître les facteurs de risque cités plus haut et agir, se bouger, avoir une bonne alimentation et aussi veiller à avoir une bonne attitude face à la vie.



Le régime méditerranéen fait partie d'une alimentation saine.

Texte traduit de l'allemand

Que se passe-t-il si on a déjà dépassé le stade de la prévention et qu'on souffre de maux divers: y a-t-il encore quelque chose à sauver?

Absolument! On parle alors de prévention secondaire. Souvent, on ne réussit pas à éviter la première chute, et qui chute une fois présente un risque élevé de chuter de nouveau. Les chutes marquent généralement le début d'une fragilité croissante et de la perte de l'autonomie. Il importe donc de prendre cette première chute comme l'occasion d'examiner chez le médecin les facteurs de risque et de commencer un programme de prévention des chutes adapté

aux besoins individuels. Dans notre clinique, nous avons développé une consultation d'urgence pour les chutes. Ici, tous les risques sont soigneusement examinés: la fonction musculaire, les organes sensoriels, l'alimentation, les articulations, les autres maladies, les médicaments et tout ce qui peut favoriser le risque de chute. À partir de là, nous établissons ensemble un concept personnalisé de prévention secondaire que nous mettons en œuvre ensemble et avec le soutien du médecin traitant.

Outre les mesures de prévention, il existe certainement aussi des solutions médicamenteuses: que peut-on prescrire jusqu'à quel âge?

Concernant l'état de forme physique des personnes âgées, il y a effectivement des situations dans lesquelles un traitement curatif est possible, et avec beaucoup de bénéfice pour le patient! Chez les personnes âgées qui sont diminuées dans leur mobilité, on constate sou-

vent une carence sévère en vitamine D, par exemple, qui peut conduire à une faiblesse musculaire marquée, une myopathie. Avec un apport en vitamine D, la myopathie causée par un déficit de vitamine D est réversible entièrement et en quelques semaines. Un autre exemple est celui de la cataracte qui survient fréquemment avec l'âge avançant et qui conduit à une dégradation progressive de la vision et contribue pour beaucoup au

* **Heike Annette Bischoff-Ferrari**, 50 ans, est professeure en gériatrie et recherche gériatrique à l'Université de Zurich depuis 2013, et directrice de la Clinique gériatrique de l'hôpital universitaire de Zurich et de l'hôpital municipal de Waid. Elle dirige la vaste étude Do-Health, financée en grande partie par l'Union européenne et l'Université de Zurich.

Trois conseils pour bien vieillir

«Bouger suffisamment», «manger sainement» et adopter «une attitude adéquate face à la vie» sont les trois conseils délivrés par la spécialiste du vieillissement Heike Bischoff-Ferrari, pour maintenir sa vitalité le plus longtemps possible.

■ **«Bouger suffisamment»**

Marcher au moins trente minutes par jour à vive allure, comme si on avait un but. Cela s'appelle aussi le «brisk walking».

■ **«Manger sainement»**

Un régime méditerranéen avec des huiles saines, comme l'huile d'olives, et beaucoup de légumes, des légumineuses et des fruits sont réputés sains. En outre, les protéines saines sont importantes, en particu-

lier les protéines de lactosérum, par exemple, que l'on trouve dans le lait.

■ **«Une attitude adéquate face à la vie»**

L'implication et la joie de vivre sont bonnes pour la santé. Cela permet aussi de maintenir le contact social et l'ouverture à la nouveauté.

Selon Heike Bischoff-Ferrari, ces trois mesures sont essentielles pour un vieillissement en bonne santé. Quant à savoir si d'autres mesures telles que la prise de 2000 unités de vitamine D et d'un gramme d'acides gras oméga 3 ainsi qu'un peu d'exercice physique tous les jours sont bénéfiques, l'étude Do-Health une fois évaluée le dira. Les résultats seront communiqués en été 2018.

risque de chute et de fracture de la hanche. Cette affection est traitée par une opération, ce qui peut, selon une étude réalisée en Angleterre, considérablement diminuer le risque de fracture du col du fémur chez les personnes âgées. C'est la raison pour laquelle un examen complet est tout indiqué pour mettre en place un programme individuel de prévention.

Où se situent les limites de la médecine? Il y a bien un moment où elle ne peut probablement plus rien proposer?

Oui, il y a un moment où notre physiologie a simplement atteint ses limites. Nous sommes une espèce qui vieillit, et il n'est pas question de devenir ancestral. Les mesures de prévention primaire et secondaire visent davantage à permettre de rester actif et de vivre le plus longtemps possible en bonne santé. Autrement dit, il s'agit de prolonger l'espérance de vie en bonne santé. Et c'est un but essentiel pour chacun à titre

individuel, mais aussi pour la société et l'économie de la santé. La prévention coûte moins cher que les soins et c'est la meilleure façon de faire des économies. Avec une meilleure santé et un processus du vieillissement ralenti, les personnes âgées de 65 ans et plus peuvent donc vivre plus longtemps en bonne santé et participer activement à la société.

Cela semble très prometteur.

Oui, absolument, mais ce n'est pas facile. Il n'existe pas de «pilule» pour vieillir en bonne santé. C'est très complexe et exige de chacun d'adapter son mode de vie et de prendre soin de soi. ●

Informations et contact: www.geriatrie.usz.ch