Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 2

Rubrik: Prévoir

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: 09.12.2025

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

Bouger plus POUR VIVRE MIEUX!

En cent ans, l'espérance de vie a doublé dans nos régions industrialisées, passant de 50 à plus de 80 ans. Si l'on en croit les spécialistes de la gérontologie, nous sommes fabriqués pour vivre jusqu'à 150 ans. L'important n'est pas de vivre vieux, mais de vivre mieux. Nos conseils.

Selon le professeur Jacques Proust, créateur du Centre de prévention du vieillissement à la Clinique de Genolier, divers moyens existent pour ralentir la sénescence. «Les recherches biomédicales ont démontré que le vieillissement n'est pas inaltérable et qu'il existe divers moyens pour ralentir la sénescence. Il faut tout d'abord éliminer les abus de fumée et d'alcool et naturellement les drogues, puis supprimer l'hypertension et le cholestérol, prévenir et traiter les maladies liées à l'âge, enfin maintenir une activité physique et intellectuelle.»

Premiers ennemis visés, les radicaux libres. Ce ne sont pas des membres d'un parti politique, comme on pourrait le croire. «Il s'agit de molécules dérivées de l'oxygène que nous respirons. La presque totalité de ces radicaux libres est formée dans des micro-générateurs appelés mitochondries, servant à produire l'énergie nécessaire au fonctionnement de nos cellules.»

En résumé, la modification du métabolisme cellulaire va entraîner des perturbations dans le fonctionnement des organes et aboutir à un déclin physiologique généralisé et à l'apparition de maladies. «Les mécanismes génétiques du vieillissement sont universels. Ce qui est génétiquement programmé n'est pas le vieillissement en soi, mais plutôt la capacité d'un organisme à adapter la rapidité de son vieillissement et la date de sa reproduction aux contraintes environnementales.» Le tabagisme multiplie par dix le stress oxydatif lié à notre métabolisme. De même que l'alcool, divers toxiques, les radiations, les rayons ultraviolets et les pollutions diverses ont des effets nocifs comparables. Comment neutraliser les radicaux libres? «Certaines vitamines comme la A et la E augmentent la résistance de l'organisme, des régimes spécifiques épargnent l'organisme et les restrictions caloriques modifient les voies métaboliques et augmentent la longévité. Mais il n'existe ni élixir de jeunesse, ni fontaine de jouvence. Mis à part l'intervention des cellules souches ou le clonage, encore au stade de la recherche, rien ne permettra d'envisager une vie éternelle, conclut le Pr Proust.»

D.R.

Il est conseillé d'effectuer une marche de 30 minutes par jour.

Faites un effort!

Il est possible, cependant, de prévenir certaines maladies liées à la vieillesse, notamment en changeant son mode de vie. Il

Adresses utiles

Centre de prévention du vieillissement, Clinique de Genolier, 1272 Genolier. Tél. 022 366 90 00. Site: www.genolier.net

Allez Hop! Promotion Santé Suisse, av. de la Gare 52, 1001 Lausanne. Tél. 021 345 15 15. Sites: www.allezhop.ch et www.promotionsante.ch

Pro Senectute, Aînés + Sport, rue du Simplon 23, 1800 Vevey. Tél. 021 925 70 10. Site: www.pro-senectute.ch/fr

A lire: *Tout savoir sur la prévention du vieillissement,* prof. Jacques Proust, Editions Favre.
50+, le Guide des 50 ans et plus, Editions Mancassola. Tél. 021 653 57 77. E-mail: editions@ed-mancassola.com

suffit de surveiller son alimentation et de pratiquer un peu d'exercice pour vivre mieux et plus longtemps. «Ce n'est pas l'activité physique qui est bénéfique, dit le Dr Mikael Rabaeus, cardiologue, mais au contraire la sédentarité qui est dangereuse.» Cette boutade n'est pas si idiote. En consultant les statistiques, on s'aperçoit que les risques d'infarctus et la maladie d'Alzheimer se déclarent deux fois plus chez les personnes sédentaires.

Or, en Suisse, les deux tiers de la population font moins de cinq minutes d'exercice par jour. «Les personnes sédentaires courent des risques d'insuffisance cardiaque et d'augmentation de l'hypertension, qui aboutissent généralement à l'arthérosclérose. Je vous rappelle que les accidents vasculaires sont la première cause de mortalité dans notre pays.»

Chez les personnes sédentaires, le gras stocké devient un poids mort. Pour que le «moteur» tourne, il faut l'utiliser, c'est comme pour une voiture. Chez les femmes notamment, l'ostéoporose est également liée à la sédentarité. «Un obèse qui bouge meurt plus tard qu'un maigre sédentaire», dit encore le Dr Rabaeus.

Sans forcément pratiquer un sport de compétition (on a passé l'âge), il faudrait, pour prévenir les problèmes liés à la sédentarité, bouger au moins une demi-heure par jour. On peut pratiquer la marche à bonne allure (qu'on nomme aussi «walking»), un peu de vélo ou la natation, trois exercices naturels qui ne demandent pas un effort trop violent. «L'activité physique représente un excellent antioxydant.»

Il est clair que l'activité sera différente à 20 ans ou à 80 ans. Mais une petite balade quotidienne, effectuée à un rythme soutenu sera forcément bénéfique. «Il faut utiliser ses guibolles pour autre chose que pour s'asseoir», conseille le Dr Rabaeus.

J.-R. P.

Exercices utiles

Les exercices d'endurance comme la marche, le jogging, la natation ou le vélo augmentent la fréquence cardiaque et exigent un apport continuel d'oxygène. Il est conseillé de pratiquer une telle activité 30 minutes par jour.

Les exercices destinés à préserver la force du système musculaire assurent aux personnes âgées l'énergie nécessaire aux efforts physiques. A pratiquer au moins deux fois par semaine à la maison ou dans un fitness.

Les exercices d'équilibre préviennent les chutes. Tous les exercices de musculation des jambes, effectués en position debout font également office d'exercices d'équilibre. A pratiquer chez soi une fois par jour.

Les exercices d'assouplissement et d'étirement, que l'on nomme également «stretching» sont destinés à maintenir le corps mobile et prévenir les blessures. A effectuer avant et après toute autre activité sportive.

Les exercices de Taï Chi, ou gymnastique chinoise, sont particulièrement adaptés aux personnes âgées, car il s'agit de mouvements amples et doux. Ils préviennent les chutes et maintiennent en état l'appareil cardiovasculaire.

Alter ego

Au secours des seniors

Dans le canton de Vaud, près de 10 000 personnes âgées souffriraient de maltraitance. Alter Ego met en place une permanence téléphonique pour les aider.

Sujet tabou, la maltraitance est occultée sous une chape de silence. Les victimes se taisent par peur des représailles. Ou elles ne se rendent pas compte de la gravité de la situation. Ou elles ignorent leurs droits. Mais la violence ne s'arrête pas d'elle-même et il faut absolument briser le silence pour y mettre un terme.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la maltraitance n'est pas uniquement physique et les victimes ne sont pas forcément des résidants en EMS. Au contraire, la grande majorité des victimes se retrouvent généralement dans le cercle familial. Parmi les maltraitances les plus répandues, on trouve les problèmes liés aux finances. Exemple: un proche ou un parent d'une personne âgée à domicile fait main basse sur sa rente ou grignote peu à peu son bas de laine sans que la victime ne puisse intervenir.

«On dénombre également l'atteinte aux droits des personnes âgées, explique Caroline von Gunten, assistante sociale et répondante d'Alter Ego. Des enfants ont parfois tendance à précipiter le placement d'un parent dans un EMS – ou l'inverse.» D'autres cas font mention de rudoiements, de coups infligés par une fille à sa mère handicapée, qui vit au domicile. Ou alors de négligence au niveau de l'hygiène, de l'alimentation ou des médicaments.

«Il y a des violences physiques et d'autres, psychiques, confirme Caroline von Gunten, il y a des chutes à répétition qui peuvent paraître suspectes. Notre but est simplement d'offrir aux victimes – ou aux témoins de maltraitances – la possibilité d'appeler une permanence téléphonique, afin de leur offrir une aide.»

Anonymat garanti

On l'aura compris, Alter Ego ne jouera pas le rôle de la police sanitaire. Et pour les cas extrêmes, il existe une commission des plaintes, qui pourrait être alertée en dernier recours.

Créée en mars 2002, l'association Alter Ego Suisse s'est donné pour but d'agir préventivement et d'aider les gens confrontés à diverses formes de violence, d'abus ou de négligence à l'égard des personnes âgées.

La permanence téléphonique sera assurée par des membres d'Alter Ego, qui dirigeront les intervenants vers les centres médico-sociaux, les responsables d'EMS ou les organismes susceptibles d'apporter une solution au problème de maltraitance déterminé.

Les parents, les proches, les voisins ou les familiers qui constatent un dysfonctionnement ou un cas de maltraitance sont instamment priés d'alerter Alter Ego. L'anonymat total est garanti. **J.-R. P.**

››› ***Numéro utile:*** *Permanence assurée tous les jeudis, de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h au:* ***0848 00 13 13*** *(toute la Suisse romande).* ***Site:*** *www.alter-ego.ch*