

Chers internautes, choses promises choses dues, voici mon troisième éditorial et comme je vous l'avais dit, j'ai envie de vous parler d'une thématique très à la mode, le « bien- vieillir » ...

Je vais commencer mon propos par une remarque fort déplaisante, j'en conviens, mais qui, pourtant a besoin d'être rappelée sans cesse :

« Nous vieillissons tous ! Et c'est normal ! »

Une lapalissade, me diront certains ! c'est en partie vrai ... Mais même si le « vieux » par définition, c'est toujours l'autre, le bien vieillir nous concerne tous !

L'espérance de vie ne cesse d'augmenter et c'est (peut-être ...je vous laisse seul juge...) une bonne chose. En 2017, l'espérance de vie à la naissance en France atteignait 85,3 ans pour les femmes et 79,5 ans pour les hommes.

Mais le véritable problème réside dans la mise en perspective avec l'espérance de vie en bonne santé qui arrive à un plateau et aurait même tendance à régresser.

En France, on vit en bonne santé en moyenne jusqu'à 64,2 ans pour les femmes, et 63,1 ans pour les hommes. La soustraction est simple à faire et le résultat fait froid dans le dos !

Alors non, contrairement à l'idée reçue, développer une démarche prônant le « bien- vieillir » ne signifie pas chercher à rester jeune à tout prix, c'est impossible, mais c'est adopter une démarche préventive précoce qui permet de vieillir (oui, oui) et de le faire bien !

Mais avant tout, la première des étapes pour bien vieillir ne serait-elle pas d'accepter, tout simplement, de vieillir ? Comment peut-on nous demander de développer des actions visant le bien vieillir dans une société qui prône le jeunisme à outrance et qui nie la vieillesse ? Nous n'acceptons pas nos cheveux blancs, nous n'acceptons pas notre presbytie ni notre presbyacousie ... est-ce normal ? Non ! Nous devenons « hors normes » au sens premier du terme, passé 50 ans ! Remettons l'avancée en âge à sa juste place, une étape de la vie qui a le droit de citer tout autant que les autres, et pas une étape de la vie qu'il faut cacher et qui fait peur ! Ce n'est qu'à ce moment là qu'on pourra convaincre en parlant du bien vieillir !

Personne ne cherche à bien vieillir quand il refuse tout simplement, de vieillir !

Et pourtant, il est grand temps de réagir, la stagnation de l'espérance de vie en bonne santé est liée à l'augmentation des maladies chroniques qui découlent de déterminants environnementaux et comportementaux : mauvaise hygiène de vie, habitudes nocives, alimentation inadaptée.... Nous avons donc, en grande partie, le pouvoir de les modifier !

Pour beaucoup d'entre nous, ne pas réagir, c'est s'assurer une vieillesse de combat contre la maladie. Et pourtant, c'est possible, pensons à Gisèle Halimi et son militantisme qui s'est éteinte cet été à 93 ans sans pathologie spécifique semble-t-il, pensons à Jean d'Ormesson et sa verve légendaire qui nous a quitté, de la même façon, en 2017 à 92 ans, des personnages peut-être hors normes, c'est vrai, mais posons-nous la question de savoir pourquoi ?

Bien vieillir c'est une démarche personnelle. Pour optimiser notre espérance de vie en bonne santé, il convient de trouver le juste équilibre entre nos goûts, nos envies et nos habitudes. Ce n'est pas révolutionner notre façon de vivre, nous savons tous que les bonnes résolutions de

début d'année ne durent en moyenne que 15 jours ! Ça ne sert à rien ! Nous devons avant tout, estimer notre capacité à faire évoluer nos habitudes de vie ainsi que les risques que nous acceptons plus ou moins de prendre...

Cette sensibilisation ne doit pas s'inscrire dans une approche dogmatique et arbitraire qui fixerait de façon trop rigide et uniformisée les comportements adéquats à adopter. C'est une démarche à s'approprier et à adapter en permanence.

Nous ne sommes ni égaux, ni identiques face aux enjeux de notre santé, il est donc important de les interpréter pour adopter une hygiène de vie adaptée. La première question à se poser est donc bien :

« Qu'est-ce que je suis prêt à faire, à modifier sur du long terme dans ma façon de vivre ? »

Cette introspection peut concerner trois domaines de notre vie : L'activité physique (je ne parle volontairement pas d'activité sportive, on envisage ici le fait de bouger, d'être actif), l'équilibre alimentaire (c'est choisir une alimentation saine, manger de tout en proportion raisonnable en se faisant plaisir) et enfin, la place donnée aux liens sociaux (fuir la solitude, garder des contacts, réseau amical, familial, associatif...). Donc rien de bien compliqué mais juste quelques petites adaptations.

Il n'est jamais trop tard pour adopter cette démarche, ses effets se font rapidement sentir et c'est rassurant ! Cependant, j'ai envie, à l'inverse, de rappeler qu'il n'est jamais trop tôt non plus ! Plus ce type d'habitudes est pris tôt, plus il est facile de s'y adapter et de l'adopter.

Mais rentrons un peu plus dans le détail et commençons par l'activité physique. Comment peut-on lui donner plus de place dans la vie quotidienne ?

Le premier conseil que l'on peut donner c'est d'oublier sa voiture aussi souvent que possible ! sortir de chez soi pour marcher, aller promener son chien, aller chercher son pain à pied... autant d'activité qui peuvent vite devenir un vrai plaisir !

D'autres le sont peut-être un peu moins (quoi que ?) et pourtant elles font partie de l'activité physique : faire son ménage, ses courses, jardiner...

Tous nos smartphones peuvent être équipés gratuitement d'un podomètre pour évaluer l'activité réalisée et nous voyons qu'on peut vite et facilement bouger suffisamment.

Associer l'activité physique à l'activité sportive, pourquoi pas, c'est une bonne chose, mais ce n'est pas une obligation, bouger, se dépenser, est déjà très important et peut avoir des répercussions importantes sur le bien être immédiat et le bien vieillir futur.

Pourquoi bouger ? Pour améliorer sa mobilité, son équilibre, réduire sa perte osseuse et les risques de plusieurs cancers, diminuer les risques cardio-vasculaires et obtenir un mieux-être psychologique et social.

Les bienfaits de l'activité physique sont vastes et tous intimement liés au fait de bien vieillir, alors, chacun son rythme, ses envies et ses capacités mais, pourquoi, avec les beaux jours, ne pas proscrire les après-midi canapé !

Le deuxième aspect de la vie quotidienne sur lequel nous pouvons agir est l'équilibre alimentaire. Attention, tout comme pour l'activité physique, l'équilibre alimentaire est basé sur des principes simples relevant du bon sens. On ne parle absolument pas de restrictions et de régimes alimentaires, le plaisir ne doit jamais être négligé ! Le plaisir alimentaire est double, il est basé sur le goût (manger ce que l'on aime) et sur la convivialité (un moment de partage et de rencontre !)

Un sondage réalisé par Harris Interactive du 22 au 24 octobre 2019 sur un échantillon de 1028 personnes représentatives de la population française âgée de 18 ans et plus montre que :

93 % des Français donnent une place importante à la nourriture et 40 % vont même jusqu'à parler de place très importante. Neuf Français sur dix aiment manger et trois sur quatre aiment cuisiner.

Alors surtout, ne perdons pas ce plaisir, manger est un moment agréable et il doit le rester.

Les consignes pour que le fait de manger n'engendre pas de problèmes de santé sont simples, elles sont au nombre de quatre :

- **La régularité** : Trois à quatre repas et/ou collation doivent être maintenus chaque jour. Il faut éviter les grignotages et à l'inverse, éviter de sauter un repas.
- **La modération** : La consigne consiste à manger de tout modérément. Une vigilance toute particulière est à avoir sur les excès de graisse et de sucre.
- **L'hydratation** : Attention, en avançant en âge, la sensation de soif s'estompe, il faut donc être d'autant plus vigilant au fait de boire 1 à 1,5 litre d'eau par jour (et je dis bien, « d'eau », pour le reste, c'est toujours avec modération !)
- **L'hygiène buccodentaire** : On peut se poser la question de savoir en quoi l'hygiène buccodentaire peut influencer la qualité de l'avancée en âge ? La réponse est simple, imaginez ce que vous demandez à un estomac en termes de digestion quand vous lui demandez de détruire un steak péniblement mâché avec des dents douloureuses ...

Voilà des consignes toutes simples et qui, pourtant, sont lourdes de conséquences. Un bon équilibre alimentaire permet de renforcer ses défenses immunitaires et de conserver son énergie sans oublier le fait de garder sa capacité musculaire et sa masse osseuse.

Le troisième et dernier aspect de la vie quotidienne sur lequel il est important d'être vigilant relève des liens sociaux. L'être humain est foncièrement sociable, il a un besoin vital de relations humaines. Nous avons tous constaté durant les deux mois de confinement combien s'isoler est difficile ...

On s'imagine mal l'importance des relations humaines, et pourtant, elles augmentent la qualité de notre santé dans chaque étape de la vie.

Une étude américaine de 2016 est la première à lier définitivement les relations sociales avec des mesures concrètes de bien-être physique telles que l'obésité abdominale, l'inflammation, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, les AVC et les cancers !

Alors pensons à tout ce qui peut renforcer nos liens sociaux et utilisons-les sans modération aucune : Les liens familiaux et amicaux, le bénévolat, le volontariat, mais aussi, tout simplement, les activités ludiques, le tissu associatif local est là pour ça !

En bref, pour « bien vieillir », commençons déjà à accepter de vieillir et une fois cette étape franchie, prenons soin de nous, ménageons-nous. Réapprenons à nous faire plaisir et prenons le temps de le faire !

Prendre soin de soi, c'est réduire l'anxiété et le stress, c'est améliorer le sentiment de mieux être et l'estime de soi.

Nous n'avons qu'une vie, profitons-en jusqu'au bout ...

Catherine MERCIER