

Bouger oui – chuter non

Le processus du vieillissement ¹

Le vieillissement s'accompagne d'une diminution des capacités fonctionnelles de l'organisme.

De plus, à âge égal, l'altération d'une fonction donnée varie fortement d'un individu âgé à l'autre.

De nombreuses modifications neuropathologiques et neurobiologiques du **système nerveux central** sont observés.

Les fonctions motrices et sensitives centrales sont peu modifiées par le vieillissement. En revanche, le vieillissement du système nerveux central se traduit par **une augmentation des temps de réaction** et par une réduction modérée des performances mnésiques concernant notamment l'acquisition d'informations nouvelles.

Effets du vieillissement sur les organes des sens

Le vieillissement oculaire s'accompagne d'une réduction de l'accommodation (presbytie) gênant la lecture de près. Ce processus débute en fait dès l'enfance, mais les conséquences fonctionnelles apparaissent vers l'âge de la cinquantaine.

Effets du vieillissement sur l'appareil respiratoire

La diminution de la compliance pulmonaire, de la compliance thoracique et la réduction de volume des muscles respiratoires rendent compte de la réduction de la capacité ventilatoire au cours du vieillissement.

Effets du vieillissement sur l'appareil locomoteur

Le vieillissement du muscle squelettique se traduit au plan histologique par une diminution de la densité en fibres musculaires, au plan anatomique par une réduction de la masse musculaire et au plan fonctionnel par une diminution de la force musculaire.

Le vieillissement osseux se caractérise par la réduction de la densité minérale osseuse ou ostéopénie (principalement chez la femme sous l'effet de la privation oestrogénique de la ménopause) et par la diminution de la résistance mécanique de l'os.

¹ Site internet : <http://campus.cerimes.fr/geriatrie/enseignement/geriatrie1/site/html/cours.pdf>

STRATÉGIES POUR RALENTIR LE VIEILLISSEMENT

Le vieillissement en tant que conséquence du temps qui passe est un phénomène obligatoire et inéluctable. Toutefois, plusieurs travaux de recherche ont montré qu'il était possible d'influencer le vieillissement ou la longévité par des facteurs expérimentaux, si bien que des stratégies capables de ralentir le vieillissement sont envisageables.

- **La diététique**
- **La diminution du stress**

- **L'activité physique**

L'activité physique a des effets qui s'opposent à ceux du vieillissement. Une activité physique régulière ralentit la diminution de la masse musculaire liée à l'avancée en âge.

Parallèlement, l'activité physique limite l'augmentation de la masse grasse et les problèmes métaboliques associés comme l'intolérance au glucose par insulino-résistance.

Les fonctions cardio-vasculaire et respiratoire sont aussi mieux préservées chez les sujets âgés qui ont une activité physique régulière.

Même débutée à un âge avancé, l'activité physique peut avoir des effets positifs sur la santé, notamment en réduisant le risque de maladie cardio-vasculaire et en **prévenant le risque de chute.**