

CR Conférence de l'Institut Pasteur du 07/12/2016 – La Longévité « Vivre mieux plus longtemps »

Accueil : Dr RICHIR, Administrateur à l'Institut PASTEUR de Lille et Adjoint au maire de Lille

- Souffrante, Martine AUBRY est excusée.
- Comment vieillir en restant en forme ? En conservant des activités le plus longtemps possible.
- La région des Hauts de France est particulièrement riche au niveau des activités de recherche et de santé publique : Institut PASTEUR, Facultés de médecine, CHRU, INSERM
- La ville de Lille s'occupe du *bien* « vieillir » : recherche de qualité des déplacements, développement de la culture et des activités physiques

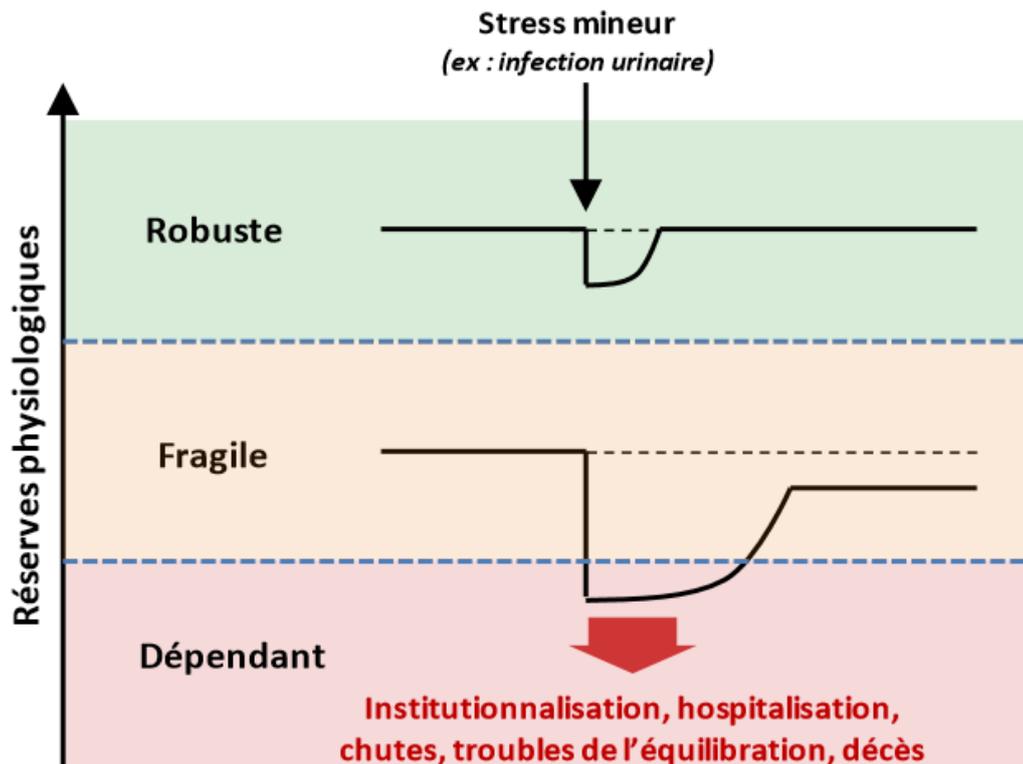
Intervention d'Olivier LACOSTE, géographe-démographe : Espérance de vie en bonne santé

- Il s'agit d'apporter de la vie aux années en prenant en charge l'état de santé, le handicap et la dépendance.
- Les études historiques de l'espérance de vie remontent au 17^{ème} siècle : les premiers calculs ont été réalisés pour les assurances, la prévoyance et l'assurance vie. Au 19^{ème} siècle, les études visent à connaître les effectifs en futurs contribuables et soldats.
- L'étude de l'espérance de vie en bonne santé est récente pour la planification des besoins de santé et les réformes de retraite.
- L'espérance de vie augmente de 3 mois /an en France mais régresse dans d'autres pays comme en Biélorussie. Si elle est de 79,5 ans pour les hommes et 86 ans pour les femmes (au-dessus de la moyenne européenne), l'écart tend à se resserrer.
- L'espérance de vie est variable selon les milieux sociaux (cadres – ouvriers), les maladies et incapacités, les fins de carrières difficiles, les facteurs de risque (ex. tabac, alcool), les nouvelles situations (personnes à charge)
- La région des Hauts de France a l'espérance de vie la plus basse de France.

Intervention du Pr Eric BOULANGER : Vieillesse réussie - A quel âge commence-t-on à vieillir ?

- Nous ne vieillissons pas tous de la même façon. A âge égal, les personnes âgées sont différentes. Il existe des facteurs génétiques, environnementaux (ex. mutations) et pathologiques (maladies, cancers). Il suffit de comparer les portraits de jumeaux ou de jumelles.
- Il ne faut pas confondre les maladies dont la fréquence augmente avec l'âge (Cancers, AVC, HTA, diabète, cholestérol ...) et les maladies directement liées au vieillissement (DMLA, Alzheimer, Parkinson ...).
- Les personnes âgées peuvent être rangées dans 3 classes : les **vigoureux** (vieillesse réussie), les **fragiles** (amaigrissement – diminution de la vitesse de marche - moins de courage ... - Individus à repérer au plus tôt pour retrouver leur niveau d'autonomie précédent) et les **dépendants** (perte de niveau d'autonomie).

CR Conférence de l'Institut Pasteur du 07/12/2016 – La Longévité
« Vivre mieux plus longtemps »



d'après Clegg et al. *LANCET* 2013

- Les organes vieillissent à des âges différents : diminution de la taille des reins à partir de 20 ans – L'insuffisance rénale commence à 70 ans – Le microbiote (flore intestinale) change à partir de 40 ou 50 ans – La matière grise du cerveau est à son maximum à 45 ans – Le volume cérébral diminue à partir de 20 ans (cortex latéral préfrontal) et l'hippocampe à partir de 40 ans – Le vieillissement osseux commence à 40 ans (un conseil pour les nordistes = prendre de la vitamine D) – La DHEA diminue à partir de 25 ans.
- L'épigénétique étudie les changements d'activité des gènes (méthylation). Des personnes font plus vieilles que leur âge ; ce qui peut être mis en évidence en les situant sur un graphe qui croise l'âge ADN et l'âge carte d'identité.
- Pour bien vieillir, le bon comportement consiste à limiter les facteurs de risque. Un vieillissement réussi garde longtemps ses capacités d'autonomie et reste actif socialement. Le « **bien vieillir** » se réfère à des normes définies par les autres tandis que le « **vieillir bien** » se réfère à ses propres normes.
- Le modèle 1+2+3 du vieillissement de JP BOUCHON : stade 1 = vieillissement physiologique, stade 2 = maladie chronique, stade 3 = maladie aiguë.
- « Vieillir bien » consiste à tout faire pour rester mobile : image des 5 doigts de la main = à être bien dans sa tête (le pouce), avec les autres (l'index), dans son corps (le majeur), bien manger (l'annulaire), bien voir et entendre (l'auriculaire).
- Jeanne CALMENT a vécu 122 ans, 5 mois et 14 jours.
- Emma MORANO a vécu 117 ans, a connu 11 papes sur 3 siècles.

CR Conférence de l'Institut Pasteur du 07/12/2016 – La Longévité « Vivre mieux plus longtemps »

Intervention du Pr Philippe AMOUYEL : Prévention et vieillissement – Prendre les bonnes décisions personnelles.

- Etymologiquement, « **vieillir** » signifie être capable de vieillir une année de plus.
- Les spécialistes du vieillissement = Jeanne CALMENT (122 ans), Shigechiyo IZUMI (120 ans), Sarah KNAUSS (119 ans).
- Les fonctions cognitives diminuent avec l'âge. L'idée du « **vieillir bien** » est de repousser l'apparition des pertes de mémoire, de la maladie d'Alzheimer, les pertes d'autonomie ...
- La démence a évolué dans le temps 3,6% en 1980 – 2,8% en 1990 – 2,2% en 2000 et 2% en 2010.
- Les traumatismes crâniens (boxeurs, foot américain), le diabète, l'hypertension, l'obésité, la sédentarité, le tabac, la dépression, un bas niveau d'éducation ... sont autant de facteurs de risque pour l'apparition de certaines maladies comme Alzheimer.
- Le cerveau comporte 200 milliards de neurones qui établissent 125.000 milliards de connexions. « Le cerveau ne s'use que si l'on ne s'en sert pas ».
- Une réserve cognitive élevée repousse l'apparition des maladies liées au cerveau (ex. démence)
- La réserve cognitive s'accroît par l'éducation, les études, les rencontres, manger équilibré, marcher, faire de la musique, méditer, bricoler, jardiner, voyager
- Le niveau de performance cognitive est moindre chez ceux n'ayant plus d'emploi rémunéré.
- Sur 429.803 hommes et femmes du régime social des indépendants, le risque de démence est diminué de 3,2% par année de plus d'âge de départ à la retraite.

Intervention du Pr Jean-Michel LECERF : Bien manger pour vivre mieux plus longtemps

- L'alimentation fait du bien au moral, au corps et à l'esprit. Trop manger augmente les risques d'apparition de certaines maladies. Ne pas manger rend malade. Manger sert à nous nourrir, à faire plaisir, à nous réunir.
- « **Mangez assez, ni trop, ni trop peu** ».
- Quelques conseils : Eviter de faire des réserves (pour ne pas se sur-nourrir) + Savoir repérer la faim (notamment lors des périodes d'ennui) + Manger avec plaisir (varier les plaisirs, les couleurs et les classes d'aliments : légumes, fruits, féculents, viandes, poissons, œufs, matières grasses, huiles, produits laitiers, pain, cuissons ...) + Apprendre à aimer de tout + Privilégier des aliments simples, complets, nature + Savoir s'arrêter quand on est rassasié + Manger à table, assis, avec d'autres, un certain temps.
- L'homme est omnivore. Il doit donc manger de tout (sauf allergie ou intolérance) : 14 aliments différents /jour (2x7). 30 à 40 aliments différents /semaine avec une dominante de produits végétaux. La variété est l'inverse de la monotonie.
- S'inspirer de l'alimentation méditerranéenne : légumes secs et colorés, céréales, fruits, huile d'olive, noix, un peu de viande, un peu de tout
- Il faut redécouvrir les aliments, jardiner, cuisiner, savourer, déguster, apprécier, partager : mais attention, savourer, déguster et apprécier avec modération.
- Avec l'eau, l'assiette « type » devrait être composée de 50% légumes, 25% de viande/ œuf / poisson, et 25% de féculents.

CR Conférence de l'Institut Pasteur du 07/12/2016 – La Longévité « Vivre mieux plus longtemps »

- Attention à ne pas supprimer une grande catégorie d'aliments (ex. pas de produit laitier, pas de viande ...).
- S'il faut chasser les excès, il peut y avoir des extras occasionnels pour que la vie conserve une certaine saveur. L'excès d'alcool est négatif.
- La cuisson améliore la qualité nutritionnelle des aliments qui sont plus digestes. Mais attention aux effets négatifs de trop de cuisson : les Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques (HAP) et les composés de Maillard (brunissement des aliments) qui sont cancérigènes.
- L'activité physique, conjuguée à une alimentation équilibrée, rallongerait les télomères des chromosomes et aurait une incidence sur l'allongement de l'espérance de vie.
- Une nutrition équilibrée, couplée à une activité physique régulière, est une thérapeutique non médicamenteuse puissante : Exemple pour diminuer la glycémie.

Intervention du Pr Patrick BERCHE : DG de l'Institut PASTEUR de Lille engagé dans le « bien vieillir »

- La science doit servir la santé publique.
- L'Institut Pasteur travaille en partenariat avec l'INSERM, le CHRU, les Universités de Lille, OSCAR LAMBRET
- Les thématiques de recherche sont en phase avec les grandes pathologies nationales : maladies infectieuses, cardio-vasculaires, neurodégénératives.
- Le vieillissement de la population est un enjeu planétaire. C'est un processus qui démarre dès la naissance.
- Les gènes de l'Homme ont été fabriqués pour bouger.
- Depuis les Australopithèques, l'espérance de vie était de 15 à 20 ans pour 150.000 générations ; de 20 à 40 ans pour 10.000 générations ; et de 80 ans pour les 10 dernières générations.
- L'espérance de vie des centenaires a augmenté de façon vertigineuse. En France actuellement, il y a 31 grands centenaires de plus de 110 ans.
- En 1945, l'espérance de vie était de 55 ans pour les hommes contre 79 ans actuellement ; et 65 ans pour les femmes contre 85 ans actuellement.
- La population française vieillit : les 65 à 84 ans représentent 15,4% de la population.
- En Afrique, l'espérance de vie était de 57 ans en 2000 mais progresse de +4 à +5 mois de plus /an.
- Le vieillissement est influencé dès la naissance par les gènes et l'environnement.
- Au-delà de 50 ans et marqués par la vie foetale, les prématurés ont plus de risques de diabète de type 2, de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de maladies neurodégénératives.
- L'Institut Pasteur intervient dans 6 [unités mixtes de recherche](#) : U1167, U1177, U1011, UMR8199, U1019, UMR8161.
- L'Institut Pasteur s'intéresse à la longévité : au diagnostic précoce des maladies associées au vieillissement, à la mise au point de nouveaux médicaments et à la prévention des pathologies liées à l'âge.

CR Conférence de l'Institut Pasteur du 07/12/2016 – La Longévité « Vivre mieux plus longtemps »

- Sur la longévité, l'axe1 porte sur les gènes et l'environnement et l'axe2 sur l'immunité et l'infection.
- « Vivre mieux et plus longtemps » est un projet mobilisateur, innovant et ouvert.
- Sur 15.000 bilans de santé réalisés /an, 20% ont des pathologies.
- L'Institut Pasteur réalise 30.000 vaccinations /an.
- On n'apprend pas assez aux étudiants en médecine comment prévenir les maladies et comment donner des conseils de santé.

Compte-rendu rédigé par Jean Paul COCQUEEL

Jean.paul.cocqueel@numericable.fr