

Prendre le train pour découvrir les clés du bien vieillir

Mots clés : longévité, vieillissement, Espérance de vie, Âge
Par Delphine Chayet - le 18/09/2012

Jusqu'au 3 octobre, une exposition itinérante parcourt la France.

En 2050, un tiers des Français auront plus de 60 ans, et de longues années à vivre. Comment profiter au mieux, et sans crainte, de cette dernière partie de l'existence? Alors que l'espérance de vie continue de s'allonger d'environ un trimestre par an, ces années supplémentaires ne sont pas toujours de qualité. Inauguré mardi, le train-exposition «Bien vivre pour bien vieillir» (1) vise à faire connaître au grand public les clés d'un **vieillessement** en bonne santé. «Elles sont entre nos mains, mais nous ne les connaissons pas toujours. On peut les résumer simplement: bouger, manger équilibré, entraîner sa mémoire, **rester actif socialement** et prévenir d'éventuelles déficiences liées à l'âge», souligne le Dr Véronique Chabernaude, cancérologue spécialisée dans la prévention, qui a conçu cette opération lancée par la SNCF. «Bien vieillir, c'est vivre en autonomie et en citoyenneté. C'est échanger, être créatif, aller de l'avant, avoir de l'estime de soi», souligne de son côté Michèle Delaunay, ministre déléguée aux personnes âgées, venue visiter l'exposition itinérante.

Parti de la gare du Nord, le train s'arrêtera entre autres à Rennes, Bordeaux, Perpignan, Marseille, Lyon et Lille, avant de finir son parcours le 3 octobre à Paris. L'exposition, dont Le Figaro est partenaire, décline tous les aspects de la prévention. Manger sain et équilibré est ainsi le premier des remèdes anti-âge. On sait aujourd'hui que l'alimentation a une incidence importante sur le vieillissement. Les effets protecteurs du régime méditerranéen - fruits et légumes, huile d'olive, poisson - ont été démontrés sur les maladies d'Alzheimer et de Parkinson. L'exposition permet par ailleurs de faire découvrir, entre autres, les qualités nutritionnelles du cacao, riche en antioxydants, en vitamines et en sels minéraux.

«Dissiper les peurs»

Tout aussi crucial, l'exercice physique permet également de ralentir les effets du temps. De nombreuses recherches transversales ont montré le rôle positif joué par une activité physique quotidienne sur quasiment toutes les pathologies liées au vieillissement: hypertension, infarctus, diabète, ostéoporose, maladie d'Alzheimer. La pratique sportive est en outre excellente pour le souffle, évite la perte rapide de la masse musculaire, a un effet bénéfique sur les articulations et retarde le déclin cognitif.

«Pour bien vieillir et conserver son autonomie le plus longtemps possible, il faut prendre soin de soi», souligne le Dr Chabernaude. Il est bon d'entraîner sa mémoire, de rester curieux, de maintenir des relations sociales ou encore de faire du bénévolat. Les Français le savent. Selon un sondage publié en mai, 81 % des plus de 50 ans estiment primordial de rester au contact de leur famille.

Le dépistage des pathologies liées à l'âge est un autre axe majeur de la prévention. **La déficience auditive est par exemple une source d'isolement**, de repli sur soi et de vieillissement prématuré. «On gagne sept années de déclin cognitif lorsqu'on entend bien», précise le Pr Bruno Frachet, insistant sur l'intérêt d'un appareillage précoce. De même, un dépistage de la dégénérescence maculaire liée à l'âge, de l'hypertension artérielle, qui touche 60 % des plus de 65 ans, ou de l'ostéoporose permet de gagner en qualité de vie.

Le but de l'exposition est ainsi d'informer le grand public sur ces pathologies peu connues, qui paraissent souvent effrayantes. Des tests permettent aux visiteurs de vérifier leurs capacités auditives, leur mémoire ou leur forme physique. De nouveaux concepts de maisons de retraite et des technologies d'aide à domicile sont présentés. «Il faut dissiper les peurs liées à l'avancée vers le troisième âge, note Michel Fremder, responsable de Trains Expo SNCF. La version du dentier ou des prothèses auditives qui terrorisait nos parents n'existe plus depuis longtemps!»

1) www.trainbienvivre.fr, pour connaître le trajet de l'exposition

LIRE AUSSI:

- » **Le fait d'être centenaire est-il lié à l'environnement ou à la génétique?**
- » **Une nouvelle piste contre le vieillissement**
- » **Famille et amis, cure de jeunesse des seniors**



Le train-exposition «Bien vivre pour bien vieillir» parcourra les villes de France pour faire connaître au grand public les clés d'un vieillissement en bonne santé: bien manger, faire de l'exercice et rester curieux.