

Prévenir le vieillissement pathologique

La société française est confrontée au vieillissement de sa population. Assurer le bien-être physique et psychique à un âge avancé est l'un de ses nouveaux défis. Les personnes âgées de plus de 65 ans veulent vivre longtemps et en bonne santé. Que faire ? Comment prévenir le vieillissement pathologique et notamment la dépendance physique ? Il est classique de souligner que des actions de prévention peuvent permettre de réduire les menaces que font peser sur la santé le mode de vie, l'environnement physique et social ou des affections passées inaperçues. Cela est vrai pour l'adulte jeune. Qu'en est-il pour la personne âgée de plus de 65 ans ? Que signifie prévenir la dépendance du grand âge habituellement définie comme le fait d'avoir besoin de l'aide d'un tiers pour réaliser les actes de la vie quotidienne ?

Les axes de prévention

La prévention peut être envisagée dans quatre directions :

- la première concerne le ralentissement des processus du vieillissement biologique. Les actions sont, de nos jours, très limitées. S'il existe de nombreuses théories du vieillissement, aucune ne permet aujourd'hui d'intervenir sur le phénomène. Cet état des connaissances limite les possibilités d'action. Cet objectif reste largement du domaine de la recherche ;
- la deuxième direction vise à corriger le niveau des facteurs de risque pouvant conduire à des maladies chroniques et invalidantes. On connaît les méfaits chez l'adulte jeune du tabagisme, de la sédentarité, de l'obésité, etc. Leurs conséquences sont retardées et surviennent habituellement après 60 ans. Leur dépistage et leur prévention devraient, en fait, débuter avant cet âge. Par con-

tre, la valeur prédictive de ces facteurs, lorsqu'ils apparaissent après 60 ans et encore plus après 75 ans, est discutée ;

- dépister précocement des maladies asymptomatiques pouvant bénéficier d'une thérapeutique efficace est l'objet de la troisième direction. Cet objectif soulève de nombreux problèmes chez les personnes âgées de plus de 75 ans. Au fur et à mesure de l'avance en âge, les frontières entre vieillissement et maladie, entre vieillissement normal et vieillissement pathologique sont difficiles à distinguer. D'autre part, il n'y a pas toujours consensus dans le corps médical quant à la conduite à tenir face à une affection asymptomatique, potentiellement invalidante ou pouvant réduire la durée de vie, découverte après 75 ans. Le dépistage des cancers après 75 ans devrait relever d'une surveillance clinique individuelle, tout comme la mise en évidence d'une ostéoporose. Nous manquons de données épidémiologiques, relevées de façon rigoureuse, dans des populations non sélectionnées de personnes de plus de 75 ans et montrant un bénéfice substantiel en termes de durée de vie et de qualité de vie ;
- la quatrième direction consiste à « repousser » le moment de survenue de la perte d'autonomie fonctionnelle. De substantiels progrès ont été accomplis dans la compréhension des mécanismes à l'origine de cette perte d'autonomie. Il importe de distinguer trois domaines : les altérations biomédicales (ou déficiences sensorielles, cognitives, ostéo-articulaires, sphinc-

tériennes, etc.), leurs conséquences fonctionnelles (ou incapacités dans les gestes de la vie quotidienne) et le désavantage social (besoin d'aide). Chacun de ces domaines peut faire l'objet d'une évaluation ou bilan débouchant sur des recommandations. Il importe de resituer la personne âgée dans son réseau relationnel et son environnement physique qui doit faire l'objet d'une évaluation pour identifier les risques de chute et d'accident au sens large.

Prévenir le vieillissement pathologique ne doit pas se réduire à une simple approche médicale. Il doit s'intégrer dans une dynamique plus large qui vise à identifier des « trajectoires » pouvant conduire à une perte d'autonomie fonctionnelle. Il importe ainsi d'apprécier la capacité à faire face aux difficultés liées à l'avance en âge, notamment en ap-

préciant l'estime de soi, le vécu de la vieillesse, l'état psychoaffectif, les dimensions de la qualité de vie, etc. Évidemment, les processus de vieillissement ne débutent pas à 65 ans. C'est la façon dont on a vécu qui, en partie, détermine le vieillissement. Bien vieillir suppose que l'on ait su ou pu aménager sa vie et son travail de telle façon qu'ils favorisent le développement de la santé ou du moins qu'ils en préviennent l'altération précoce. Certes, il existe des limites dans l'efficacité des mesures préventives chez les personnes âgées, mais ces limites ne sont pas aussi étroites que ne le pense un grand nombre de personnes âgées et de professionnels de la santé.

Prévenir le vieillissement pathologique consiste à répertorier avec la personne âgée l'ensemble des éléments qui conditionnent sa qualité de vie au grand âge.

Bernard Cassou