

# COMMENT VIVRE EN SANTÉ À L'ÂGE DE LA RETRAITE?

Par Dres Michèle Morin et Lucie Beaulieu



De gauche à droite: **Dre Michèle Morin** et **Dre Lucie Beaulieu**

Dre Michèle Morin est médecin spécialiste en médecine interne gériatrique depuis près de 20 ans. Dre Morin est médecin affilié au Centre d'Excellence sur le Vieillessement de Québec (CEVQ). Elle est chargée de cours sur la gériatrie à la Faculté de médecine de l'U.L. Elle est très impliquée en éducation médicale et, plus récemment, elle a démontré beaucoup d'intérêt en éducation populationnelle.

Dre Lucie Beaulieu est un médecin de famille depuis un peu plus de 20 ans. Dre Beaulieu a travaillé près de 18 ans auprès des personnes âgées en perte d'autonomie et auprès des mourants. Elle a travaillé un peu plus de 2 ans en cabinet privé. Dre Beaulieu a développé un intérêt pour la promotion de la santé.

Ces notes sont le résultat d'une causerie donnée à l'AGA de la Section locale de Québec de la Guilde des retraités du 16 octobre 2013

En apprenant à vivre avec les changements liés au vieillissement.

En adoptant, parce qu'il n'est jamais trop tard pour le faire, de saines habitudes de vie pour rester en santé.

En consultant régulièrement son médecin pour détecter tôt la maladie et en assurer au mieux son traitement.

Pour parler santé à la retraite, il faut donc assurément parler de l'incontournable vieillissement. Le vieillissement touche tout le monde mais il a des conséquences plus ou moins marquées selon les personnes. Chacun vieillit à son rythme. Certains ressentent les effets du vieillissement prématurément et d'autres, plus tardivement. De plus, il existe une grande variabilité interindividuelle face la survenue des maladies liées à l'âge. Les effets du vieillissement doivent donc être distingués des effets des maladies. Il importe de rappeler que le vieillissement n'est pas une maladie, bien que vieillir constitue un risque à la santé, beaucoup de maladies étant en lien étroit avec l'avancée en âge.

C'est autour de l'âge de la retraite que les changements liés au vieillissement se font le plus ressentir. Une meilleure connaissance des changements liés au vieillissement est essentielle à la démarche préventive de santé à la retraite.

C'est pourquoi nous allons, dans un premier temps, aborder les changements liés au vieillissement et dans un deuxième temps, les recommandations préventives de santé à l'âge de la retraite... pour une retraite active et en santé.

## **1. Les changements liés au vieillissement:**

Où comment vieillissent les différents organes et systèmes de notre corps et en quoi cela affecte-t-il notre fonctionnement?

Le Larousse définit la vieillesse comme «une période inévitabile et naturelle de la vie humaine, caractérisée par une baisse des fonctions physiques, la perte du rôle social joué comme adulte, des changements dans l'apparence physique et un acheminement graduel vers une diminution des capacités». Mais en sachant «ce qui nous attend», peut-on infléchir le cours des choses? Voyons ensemble les principales de ces modifications.

### – Les cheveux

Grisonnent, s'amincissent et chez la très majorité, il y a perte des cheveux, au profit souvent de l'augmentation des poils au niveau des oreilles, du nez et, chez la femme, du menton.

### La peau

Qui vieillit est une peau qui s'amincit et qui perd son élasticité avec l'apparition des rides entre autre. Cet amincissement de la peau explique la survenue facile d'ecchymoses au niveau des avant-bras, car les veines superficielles sont moins bien protégées. C'est aussi, souvent, une peau plus sèche, entraînant plus de démangeaisons, d'où les recommandations de boire plus, de limiter l'utilisation des savons (surtout parfumés), des bains et des douches chaudes et d'éviter de surchauffer la maison. La guérison des plaies est aussi plus lente en vieillissant.

### Les yeux

Deviennent plus sensibles et plus irritables en vieillissant, souvent dû à un manque de larmes. Les yeux secs ont tendance à larmoyer pour compenser, d'autant que la paupière inférieure devient moins capable de retenir les larmes. L'application de larmes artificielles améliore l'inconfort. Les yeux sont plus fragiles à l'éblouissement d'où la difficulté à conduire l'auto le soir ou la nuit. La vision s'adapte plus lentement à la noirceur et c'est pourquoi il vaut mieux éclairer l'environnement la nuit pour sécuriser les déplacements. Sans oublier, une baisse de la vision de près. Les cataractes sont un phénomène fréquent qui accompagne le vieillissement. Il est recommandé de protéger ses yeux des rayons du soleil pour retarder l'apparition de la cataracte ou en ralentir son évolution. Étant donné les maladies de l'œil plus fréquents en vieillissant, il est conseillé de passer annuellement un examen de vos yeux.

### L'oreille

En vieillissant, l'oreille perçoit moins bien les sons aigus et discrimine moins bien, avec comme conséquence une diminution de la capacité à distinguer une conversation d'un bruit de fond ambiant. Moins bien entendre affecte la communication et favorise l'isolement de la personne. Mieux vaut se procurer des appareils auditifs plus tôt que tard! Les bouchons de cérumen sont aussi plus fréquents chez la personne âgée car la cire a tendance à durcir, rendant son élimination spontanée et naturelle plus difficile. Avant d'imputer à l'âge de moins bien entendre, il faut donc s'assurer qu'il n'y a pas de bouchon. Un petit truc simple à faire à la maison pour réduire les risques de leur formation est l'application de gouttes d'un mélange moitié-moitié eau-peroxyde dans les oreilles. Cela permet de ramollir la cire et ainsi en facilite son élimination.

### Les os et les muscles

Se fragilisent en vieillissant en raison d'une diminution de leur densité osseuse, ce qui a pour résultat de diminuer leur résistance mécanique. L'os se fracture plus facilement. Afin de ralentir la déminéralisation de l'os, il est recommandé de faire de l'activité physique et de prendre des suppléments de calcium et de vitamine D.

L'épaisseur des cartilages s'amincit et le risque est plus grand de développer de l'arthrose. L'arthrose est très fréquente avec l'âge.

Une perte de hauteur des vertèbres et des disques vertébraux explique le dos courbé de plusieurs personnes âgées.

Aussi, avec l'âge, il y a diminution de la force musculaire par réduction de la masse musculaire au profit de la masse grasseuse. L'activité physique ralentit ce processus. Il y a aussi migration des graisses vers le tronc, qui explique la physionomie «typique» de la personne âgée.

### L'équilibre

Diminue avec l'âge de sorte que la démarche change. (écartement des jambes, genoux et hanches fléchis, attitude courbée, regard dévié vers le haut, diminution du balancement des bras). Il est plus difficile de compenser les déséquilibres d'où l'augmentation des chutes chez la personne âgée. Comme la vitesse de marche diminue, il faut plus de temps pour traverser les rues. La marche sur terrain accidenté demande plus d'attention car les pieds perçoivent moins bien l'irrégularité du sol.

### Système cardio-pulmonaire

Plusieurs changements surviennent au niveau du cœur et des poumons, tel qu'une diminution de la tolérance à l'effort, mais AUCUN ne suffit pour contre-indiquer l'activité physique. Cependant, avant d'entreprendre un programme d'exercices, il faut consulter son médecin. Pas nécessairement besoin non plus d'un programme d'exercices, il faut simplement trouver une façon de bouger plus, en fonction de capacités et de ses limites.

Il est important ici de parler de l'hypotension orthostatique, i.e une baisse de la pression artérielle en passant de la position couchée ou assise à debout. Ce phénomène provoque des étourdissements, un déséquilibre et peut même être responsable d'une chute. Il est plus fréquent après une longue période immobile en position couchée ou assise. Certains médicaments et la déshydratation peuvent aussi contribuer au phénomène. Se lever en 2 temps, avec une pause, permet à la pression de se stabiliser, de revenir à la normale et de sécuriser le déplacement. Votre pharmacien peut vous aider à identifier si certains de vos médicaments présentent un risque d'hypotension orthostatique.

### Système urinaire

Bien que le vieillissement affecte le système urinaire, l'incontinence urinaire NE fait PAS partie d'un changement normal lié au vieillissement. La capacité de la vessie diminue (moins d'urine dans la vessie pour ressentir l'envie) et on note aussi une diminution de la capacité à se retenir, i.e. à inhiber la miction de façon prolongée. Le fait de se lever la nuit pour uriner trahit un peu l'âge d'une personne. Les gens âgés fabriquent plus d'urine la nuit que le jour. Chez l'homme vieillissant, la prostate augmente de volume et peut affecter la miction. La prostate s'examine par le toucher rectal, recommandé annuellement après 50 ans. Un dosage PSA est souvent aussi ajouté au bilan de santé annuel des hommes de 50 ans et plus. Ce dosage combiné au T.R. augmente la probabilité de détecter un cancer de la prostate s'il y en a un.

### Système digestif

La digestion est plus lente en vieillissant. L'estomac se vide plus lentement. Diviser les repas et prendre plus de temps pour manger, en mastiquant bien, est une bonne façon pour s'ajuster à ce changement. Le temps du transit intestinal est ralenti par diminution du péristaltisme d'où la plainte fréquente de constipation. C'est pourquoi il est recommandé de boire plus et d'augmenter les fibres à son alimentation. L'activité physique pourra aussi ici être bénéfique.

### Fonctions mentales supérieures

Les performances intellectuelles diminuent au cours du vieillissement. La mémoire est particulièrement sensible aux effets de l'âge. Dès 50 ans, près de 50% des gens se plaignent de leur mémoire. L'attention, la concentration et la mémoire diminuent avec l'âge. Certains oublis sont qualifiés de normaux, on les appelle les «oublis bénins liés à l'âge». Il s'agit d'oublis momentanés de détails (mais qui restent accessibles à d'autres moments) et qui n'ont pas de répercussion sociale. L'attention partagée diminue avec l'âge, il devient plus difficile de faire 2 choses en même temps comme changer le poste de radio tout en conduisant la voiture. Le temps de réaction est plus lent.

Le cerveau est comme un muscle qu'il faut entraîner pour maintenir, voire, augmenter ses capacités. Il faut continuer à lui lancer des défis. Des interactions sociales riches potentialisent ces bénéfices.

### Le sommeil

La qualité du sommeil change en vieillissant et le sommeil devient plus fragile, même chez les personnes âgées en bonne santé. La durée du sommeil léger augmente et celle du sommeil profond diminue. Le seuil d'éveil s'abaisse, les bruits sont davantage susceptibles de réveiller le dormeur, d'où la plainte fréquente d'un sommeil plus court et moins réparateur. De nombreux trucs simples et efficaces pour améliorer le sommeil existent:

- Diminuer la consommation de caféine
- Éviter les repas copieux tard en soirée
- Diminuer les siestes pendant le jour
- Faire de l'exercice physique

## La sexualité

Fait partie intégrante de la vie à tout âge! Les hommes et les femmes connaissent des changements sexuels liés à l'âge mais ils ne constituent en soi aucun obstacle majeur à une activité sexuelle quand même épanouissante. L'activité sexuelle est un élément important et naturel d'un mode de vie sain quel que soit l'âge. Maintenir un certain degré d'activité sexuelle ferait en sorte que les changements biologiques associés au vieillissement seront moins prononcés.

## **2. Recommandations préventives pour une vieillesse le plus en santé possible**

A tout âge, il est possible d'investir dans son capital santé et il n'est jamais trop tard pour le faire. Il faut voir le vieillissement comme un phénomène irréversible mais dont on peut atténuer les effets si l'on adapte son mode de vie. Par des actions concrètes de notre part, il est possible d'influencer le vieillissement et aussi d'en minimiser ses effets, tout en n'hésitant pas à compenser ses pertes lorsque celles-ci surviennent et que cela est possible. Il faut donc parfois aussi savoir s'adapter. Il y a beaucoup de personnes âgées «accomplies», même si elles font les choses autrement avec l'âge.

### Adopter un mode de vie favorable à la santé c'est:

1. Manger de façon équilibrée. Il n'existe aucun régime anti-âge. Toutefois, une mauvaise alimentation peut entraîner des carences qui seront responsables de problèmes de santé et d'un vieillissement prématuré. Prendre soin de sa dentition s'inscrit aussi dans cette perspective.
2. Pratiquer une activité physique adaptée. 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. Elle limite l'augmentation de la masse grasse. Les fonctions cardiovasculaires et respiratoires sont aussi mieux préservées chez les sujets âgés qui pratiquent une activité physique régulière. L'activité physique exerce un effet préventif sur le risque de maladie cardiovasculaire. Même débutée à un âge avancé, elle peut avoir des effets positifs sur la santé...comme diminuer le risque de MCV et prévenir le risque de chutes. L'activité physique est aussi de plus en plus reconnue pour augmenter la performance à certains tests cognitifs. Les personnes âgées qui se remettent en forme accroissent leur capacité d'effectuer des tâches doubles. C'est l'inactivité physique qui est un des principaux facteurs d'apparition de divers maux associés à l'âge (ostéoporose, diabète, obésité, MCV, etc.)
3. Ne pas fumer et éviter l'exposition à la fumée secondaire
4. Consommer l'alcool et les médicaments avec modération
5. Rester actif sur le plan cérébral en continuant à se stimuler intellectuellement, à rester intéressé, à rechercher des défis, bref ... à sortir de sa zone de confort!
6. Avoir une vie sociale active. Bien s'entourer, rencontrer des gens et créer des liens. Il faut éviter le retrait social. Fréquenter sa famille, ses amis permet d'avoir une certaine stimulation intellectuelle et, souvent, d'être plus actif physiquement.
7. Utiliser adéquatement les services préventifs destinés à minimiser l'impact des problèmes de santé. Prévenir les maladies qui peuvent l'être (grippe, HTA, diabète...) Dépister précocement et prendre en charge les maladies pour lesquelles l'avancée en âge est un facteur de risque. Suppose aussi de bien se préparer à sa visite chez le médecin et à endosser pleinement son rôle de partenaire.
8. Se préserver du stress le plus possible car le stress accélère la vitesse du vieillissement.
9. Prévenir la déficience auditive par l'appareillage.

Finalement, continuer à accomplir et à s'épanouir durant cette période de la vie en s'ajustant et en trouvant des stratégies pour continuer à réaliser nos activités, quitte à ce que ce ne soit pas de la même façon qu'avant! Retrouver ou redonner UN SENS!

## **Conclusion**

Il est normal de vieillir. Personne n'échappe au vieillissement mais il est de la responsabilité de chacun de chercher à bien vieillir !

Il est important à tous les stades de vie d'adopter un mode de vie favorable à la santé et de participer activement à sa propre prise en charge.

Savoir comment bien vieillir est un travail de sagesse! Ça adonne bien puisque la sagesse vient avec l'âge. Nous avons le choix, dans une certaine mesure, entre bien et mal vieillir, entre bien vivre ou non sa retraite.

En résumé, pour une belle retraite en santé :

***Mangez bien***  
***Bougez***  
***Restez curieux***  
***Aimez***  
***Riez***  
***Reconnaissez que vous vieillissez***  
***Consultez votre médecin régulièrement***

Vieillir, c'est perdre certaines choses mais c'est aussi, et surtout, en gagner d'autres telles que l'expérience, la maturité, la sagesse, une meilleure perspective de la vie.

Réussir son vieillissement passe par une approche positive du vieillissement en ciblant ses forces plutôt que ses pertes. MAIS c'est avant tout être heureux à ce stade de sa vie... Et si la vieillesse n'était pas un fardeau mais une chance unique de mettre une dernière touche à l'œuvre d'art de sa vie!

Dre Lucie Beaulieu  
Dre Michèle Morin  
16 octobre 2013