

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 30 (2000)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Des conseils pour bien vieillir  
**Autor:** Prélaz, Catherine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826429>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Des conseils pour bien vieillir



Dessin Pécub

Le mois dernier, le professeur Jacques Proust, fondateur du Centre de prévention du vieillissement à la Clinique de Genolier, apportait quelques éléments à notre compréhension du processus de sénescence. En guise de complément, voici des conseils concrets pour vous aider à bien vieillir.

## A partir de quel âge faut-il se prémunir contre le vieillissement ?

Difficile de motiver les gens à une telle prévention avant l'apparition des premières rides, des premiers signes d'une diminution des performances physiques ! Le plus tôt est le mieux, c'est une affaire d'hygiène de vie, et elle nécessite un apprentissage précoce. Cependant, en matière de prévention, il y a des choses à faire à tout âge, même à 80 ou 90 ans !

## Les renoncements

Simple question de bon sens, il y a des attitudes préventives évidentes : arrêtez les nuisances, telles que consommation excessive d'alcool, de tabac. Sachez qu'à chaque bouffée de cigarette, vous avalez plusieurs milliard de radicaux libres qui vont endommager vos poumons et risquent de créer des mutations dans vos molécules d'ADN ! Soyez attentifs à ne pas prendre de poids. Si

vous vous sentez en méforme, un contrôle de santé est recommandé, afin de déterminer vos facteurs de risque individuels.

## Le passé familial

Si, par exemple, beaucoup de membres de votre famille sont morts prématurément d'un problème cardiaque, il faudra être très attentif aux différents facteurs de risque cardio-vasculaires, en surveillant votre niveau de cholestérol, votre consommation de graisse, votre tension artérielle, en évitant de fumer, de consommer de l'alcool et en augmentant votre niveau d'activité physique. L'hygiène de vie valable pour tout le monde est à renforcer encore lorsqu'on sait qu'il y a des facteurs de risque familiaux.

## Les compléments alimentaires

Qu'il s'agisse d'antioxydants, d'inhibiteurs de la glycation ou de substances hormonales, n'oubliez jamais que ce sont des médicaments. Même s'ils sont en vente libre, il est fortement recommandé de ne les prendre que sous contrôle médical, d'autant plus que votre médecin traitant saura exactement quoi vous conseiller, en fonction de vos propres besoins, de vos propres carences. Le cocktail le plus courant est constitué des produits antioxydants suivants: vitamines E, C et A, zinc et sélénium. Mais là aussi, parlez-en à votre médecin. Une consommation excessive de vitamine A ou de sélénium est toxique. Quant à la vitamine C, s'il ne s'agit pas d'une vitamine C «retard», votre organisme l'éliminera trop vite! De manière générale, la prise d'antioxydants semble être bénéfique à tout le monde, c'est une excellente protection cardio-vasculaire et neurologique. Quant à un rééquilibrage hormonal, il n'est pas concevable sans contrôle médical... même si l'on trouve des hormones de croissances, type DHEA, en vente libre sur Internet! Elles peuvent avoir des effets secondaires extrêmement sérieux.

## L'alimentation

La règle d'or est de conserver une alimentation très variée, alors qu'avec l'âge on a souvent des préférences alimentaires, notamment en faveur des hydrates de carbone, au détriment des protéines et des fruits. Il y a là un risque de déséquilibre alimentaire. Des personnes âgées arrivent parfois à un état de dénutrition avancée, parce qu'elles se nourrissent depuis des années de thé et de petits gâteaux. Alimentation variée, donc, en quantité raisonnable, en préférant les graisses mono-insaturées (huile d'olive, de tournesol) aux graisses animales, en réduisant les hydrates de carbone à index glycémique élevé (sucre, biscuits, pâtisseries). Mangez suffisamment de protéines, de fruits et de légumes, cuisinez de préférence à la vapeur, évitez les grignotages entre les repas.

## L'activité physique

Entre 50 et 70 ans, nous perdons 30% de notre masse musculaire. Or,

nos muscles ne nous aident pas seulement à nous tenir debout, ils ont aussi une activité métabolique très importante qui nous permet de lutter contre le chaud, le froid, les diverses sources de stress extérieures. Une activité physique régulière joue un rôle essentiel dans la lutte contre la sénescence.

## Les cosmétiques

De plus en plus de crèmes antirides contiennent du rétinol, absorbé par la peau, qui est un précurseur de l'acide rétinoïque (vitamine A acide), l'hormone permettant de renouveler les cellules de la peau. Sur le principe, l'absorption par la peau de ces substances antioxydantes peut avoir un effet bénéfique. Sur le plan clinique, l'efficacité du rétinol n'est pas vraiment démontrée, les quantités converties en acide rétinoïque étant infimes. D'autres crèmes contiennent des antioxydants (vitamine C, A). Bien que

les études contrôlées fassent encore défaut, certains de ses produits semblent relativement efficaces. Un spécialiste saura vous conseiller.

## Le mental

Le vieillissement est un phénomène biologique interne. Mais n'oubliez jamais qu'il se manifeste aussi dans la façon que vous avez de vous percevoir. Le vieillissement est également une attitude mentale. Bon nombre de personnes âgées sont très actives, très bien maintenues, elle ont gardé une grande énergie. La meilleure attitude: accepter de vieillir, c'est-à-dire de voir diminuer certaines performances – c'est inévitable – mais en même temps ne jamais renoncer, continuer à lutter, même si cela demande de la conviction, de l'énergie, de la discipline.

Catherine Prélaz

## MANGER, C'EST BIEN. BOUGER EST UN PLUS

Voilà un slogan que tous nos aînés peuvent prendre à leur compte, quel que soit leur âge.

On sait maintenant l'importance de bien manger, non seulement pour rester en forme, mais encore pour mieux se défendre contre les infections, contre l'amaigrissement et ses conséquences (faiblesse, vertiges, chutes). On sait aussi qu'un réfrigérateur vide (voir l'article du Pr Rapin, dans *Générations* de février 2000) signifie un risque élevé d'être hospitalisé dans le mois qui suit!

Mais il ne suffit pas de bien manger pour entretenir sa musculature, il faut aussi bouger, faire de l'exercice chaque fois que c'est possible, par exemple monter à pied plutôt qu'en ascenseur, sortir tous les jours, participer à un groupe de gymnastique, de tai-chi (gymnastique chinoise particulièrement adaptée, parce que douce et insistant sur l'équilibre et la concentration). Ces activités de groupe maintiennent la mobilité et ont un avantage supplémentaire:

elles favorisent les liens sociaux et le plaisir de l'échange.

Manger et bouger est particulièrement important pour les personnes âgées qui veulent éviter la fragilité physique. Prenons l'exemple des personnes souffrant de la maladie de Parkinson: elles ont tendance à maigrir, dépensent beaucoup de calories, elles se déplacent difficilement et risquent ainsi de perdre leur autonomie. Il leur est conseillé de manger beaucoup, pour compenser les calories et les protéines dépensées, et de maintenir leur mobilité. Des groupes d'entretien de mobilité et de conseils de santé sont régulièrement organisés pour eux par la Poliger. Le succès de ces groupes montre que cela répond à un vrai besoin: maintenir un bon état nutritionnel et une bonne mobilité!

**Pr Charles-Henri Rapin, Poliger,  
rue des Bains 35, 1205 Genève.  
Tél. 022/809 82 11**

Conseil santé