 <p>Association Pour l'Alternative en Médecine</p>	<p>Association pour l'Alternative en Médecine</p>
	<p>« Pour une information sur les médecines alternatives et complémentaires en faveur de leur reconnaissance et leur intégration dans les secteurs de la médecine libérale et hospitalière » Numéro double 35/36 - Octobre/Décembre 2013</p>

Editorial

Comme prévu, vous trouverez dans ce double n° 35/36 du bulletin de l'APAM, la deuxième et dernière partie des interventions du Forum de l'Association Pour l'Alternative en Médecine « Vieillir aujourd'hui : Place des médecines alternatives et complémentaires » qui s'est déroulé le samedi 16 Février de 15h à 18h à la salle de L'Orangerie de la Grange au Bois 91330 Yerres, avec pour intervenants :

- Le Dr Pierre POPOWSKI, pédiatre - homéopathe/Introduction et conclusion
- Le Dr Pierre LUTZLER, gériatre
- Le Dr Udo GIAVARINI, homéopathe - acupuncteur
- Mme Monique DELESSERT, professeur de Yoga
- M. Arnaud FOISY, podologue – posturologue
- M. Antoine POPOWSKI, philosophe - enseignant.

Je vous souhaite une bonne lecture

Docteur Pierre Popowski

Président de l'APAM

Vieillir

Je suis ravi de pouvoir apporter ma modeste pierre à la construction de cet édifice commun. Je tiens tout de suite à préciser que si je suis bien enseignant, ce n'est pas avec la prétention de vous enseigner quoi que ce soit que je suis venu parmi vous aujourd'hui, mais plus simplement avec le désir de vous faire partager quelques réflexions sur le thème qui nous réunit tous ici : « vieillir aujourd'hui ».

Certes, l'usage aurait voulu que je fasse apparaître ces deux mots dans cette première diapositive, l'usage ou tout au moins la bienséance, le savoir-vivre qui veut que lorsqu'on se présente devant un auditoire, on fasse en sorte de ne pas trop le dérouter, voire de le prendre par la main et de le guider pas à pas jusqu'au but à atteindre. Démarche assez confortable somme toute, et c'est sans doute cela qu'on attend bien souvent d'un forum.

Seulement voilà, tandis que le confort consiste à s'installer dans une réponse, mon principal objectif, à l'inverse, sera aujourd'hui de faire naître un questionnement, non pas tant de proposer des solutions que de soulever des interrogations. Prenez ce mot par exemple : « forum ». Il vient du latin « foris » qui veut dire « dehors », « à la porte ». Si vous aviez l'impression en entrant d'être ici chez vous, détrompez-vous ! En arrivant ici vous vous êtes en réalité retrouvés à l'extérieur, vous êtes sortis en pensant entrer. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'avant d'être ce lieu d'échanges unique que l'on doit aux Romains, cette place où se discutent les affaires publiques, le forum n'était qu'une vaste plaine marécageuse située en dehors des portes de la ville, qu'il a bien fallu assécher avant d'espérer l'habiter.

C'est donc dans l'inconfort de la boue que nous allons commencer, et avec un peu de chance on tombera peut-être sur quelques paillettes d'or.

Tout ce que j'ai à vous dire, finalement, tient tout entier dans cette première diapositive. Elle est constituée de 2 éléments hétéroclites, un titre et une image, un mot et un visage, qui chacun va donner lieu à un questionnement particulier.

- 1) Le titre tout d'abord : sénescence. Pourquoi « Sénescence » et non « vieillesse » ou encore « vieillir » ? Le choix d'un tel terme, devenu obsolète, n'est pas anodin de ma part, et c'est à le justifier que consistera la première partie de cette intervention.
- 2) Quant à la toile de fond : un homme, d'un certain âge, portant faluche, le regard dans le

vite, à mi-chemin entre la méditation et la mélancolie. Cet homme a quelque chose à nous dire sur le vieillir, une vision à nous faire partager, et nous devons l'interroger en chemin.

Commençons donc par nous expliquer sur le titre de cette intervention, Sénescence. Cela va m'obliger à faire un détour par le vocabulaire, en partant du principe que les mots que nous employons ne sont jamais anodins, qu'ils sont toujours une manière d'interpréter les choses, de tordre la réalité pour la faire entrer dans des cases.

- 1) Employer le mot « vieillesse », par exemple, n'est pas un acte neutre, sans conséquence. « Vieillesse » est un nom commun (je peux le faire précéder d'un article, la vieillesse), ce qu'en grammaire on appelle encore un substantif. Ce terme « substantif » est très intéressant. Il vient du latin « substare » qui signifie « se tenir en dessous », racine qui a également donné le mot « substance » (ce qu'il y a en-dessous). Employer un substantif – la vieillesse – pour désigner un phénomène, c'est donc déjà sous-entendre la réalité de ce phénomène, c'est considérer qu'en dessous, au fondement, se tient un substrat, un élément permanent, essentiel, qui lui sert de socle. C'est ce qu'en philosophie, on appelle donner une consistance ontologique à une notion, c'est-à-dire en faire un être, une entité palpable. Ainsi lorsque Simone de Beauvoir publie dans les années 70 un livre intitulé « La vieillesse », elle en parle d'emblée comme si ce mot recouvrait une réalité bien définie. Dans la toute 1^{ère} page de ce livre, on peut lire par exemple : « Admettre que j'étais au seuil de la vieillesse c'était dire qu'elle guettait toutes les femmes ». « Admettre que j'étais au seuil de la vieillesse »... Voilà donc en une phrase la vieillesse devenue une réalité, un lieu possédant un « seuil » (« j'étais au seuil de la vieillesse »), un espace particulier donc, dans lequel on pénétrerait passé un certain âge. Nous allons voir que cette spatialisation, cette objectivation de la vieillesse est loin d'aller de soi ! Mais son avantage est évident : en donnant consistance à l'ennemi, en lui conférant une réalité, il devient plus facile de le combattre. Vous connaissez tous

la tirade de don Diègue : « O rage ! ô désespoir !
ô vieillesse ennemi ! »...

2) Passons donc à l'adjectif, « vieux », qui devrait, pour sa part, non pas nommer une réalité essentielle mais désigner une qualité, comme tout bon adjectif. Au sens strict en effet, le terme « vieux » comme les termes « jeune », « aîné » ou encore « cadet », ne devraient prendre sens que pour exprimer une comparaison d'ordre temporel entre deux personnes : « il est plus jeune que moi, elle est aussi vieille que son amie... ». Or, de notions essentiellement relatives qu'elles sont normalement, on a fait de « vieux » et de « jeune » des adjectifs substantivés, « les vieux », « les jeunes », transformant ainsi ce qui n'était que qualités en catégories quantifiables de la population, existant séparément l'une de l'autre (« les jeunes » d'un côté, « les vieux » de l'autre). « Vieux » n'est plus alors une donnée qualitative relative à la conscience du temps (je me sens vieux), mais une « population » identifiable de personnes, « les vieux », ayant accumulé de l'âge comme on accumule des kilos. Certes on a aujourd'hui tendance, par euphémisme, à remplacer « les vieux » par « les personnes âgées », en oubliant cependant que cette expression politiquement correcte ne veut littéralement rien dire. Nous sommes tous des personnes âgées, un nouveau-né de quelques secondes est une personne âgée, de quelques secondes, voilà tout. Mais en réalité, quand on dit « une personne âgée », ce n'est plus une personne singulière qu'on désigne mais un âge, le quatrième ou le grand âge. La personne est gommé et ne laisse subsister qu'une qualité chosifiée : l'âge. Et d'ailleurs, son âge précis importe peu, cette personne âgée, finalement, n'a plus d'âge : octogénaire, nonagénaire, centenaire, peu importe, on l'a mise dans une case, on l'a fait entrer dans une « population ». Cette mise en âge ressemble à une mise en cage.

3) Il nous reste cependant une porte de sortie, une catégorie grammaticale à explorer, et c'est précisément celle qui a été choisie pour donner un titre à ce forum : « vieillir aujourd'hui ». La catégorie verbale donc, le verbe « vieillir ». Le principal avantage d'un verbe par rapport à un substantif ou à un adjectif, c'est sa faculté à exprimer un certain rapport au temps. On dit en grammaire que le verbe exprime un procès – au sens de processus, quelque chose qui se déroule dans le temps, tandis que le substantif est statique. Pour vous donner une image, on pourrait comparer le verbe à un film cinématographique, le substantif étant quant à lui une photographie. Or de même que chaque film a son scénario et son déroulement propres, chaque verbe a une manière bien à lui de s'accomplir, de se temporaliser, c'est ce qu'on appelle l'aspect du verbe. L'aspect itératif, par exemple, exprime la répétition : on peut penser aux verbes radoter, répéter, ou encore sautiller. Etre en train de nager, pour prendre un autre exemple, exprime plutôt un aspect progressif. Et vieillir alors ? Quel est son aspect ? Autrement dit quel rapport spécifique au temps engage-t-il de la part de celui vieillit ? Cette question de la temporalité du vieillir est à n'en pas douter l'une des questions les plus profondes que l'on peut poser à son sujet.

Vieillir est un verbe que les grammairiens appellent inchoatif. Qu'est-ce qu'un verbe inchoatif ? C'est un verbe qui indique le passage dans un état. « Rougir », par exemple, est inchoatif, car il signifie « devenir rouge ». De même se liquéfier car il signifie passer à l'état liquide. Prenons vieillir : il signifie devenir vieux, et en cela il est bien inchoatif. Mais au-delà de cette apparente évidence (vieillir, c'est devenir vieux), il y a dans cette définition aspectuelle une alternative, une oscillation dont l'enjeu est rien moins que l'accès au sens et à l'essence mêmes du vieillir.

- D'un côté vous avez ceux qui vont mettre le devenir entre parenthèses pour ne considérer que son résultat, l'« être-vieux », c'est-à-dire l'état spécifique dans lequel on se retrouve lorsqu'on est dit « vieux ». Devenir « vieux », c'est pour eux passer d'une catégorie de personnes à une

autre, quitter l'âge mûr pour entrer dans un autre espace, un lieu où les cheveux sont plus blancs, la démarche moins assurée, la peau plus marquée, la vue moins affûtée, bref un lieu quantitatif fait de plus et de moins.

- De l'autre côté, face à cette vision quantitative de la vieillesse, vous avez ceux pour lesquels c'est le devenir, le processus lui-même, qui importe, plus que l'état vers lequel il conduit. Vieillir ne signifie plus alors changer de catégorie, mais changer tout court, non pas passer dans le camp des personnes âgées mais faire l'expérience du passage lui-même, du temps dans sa durée. Ne pas prendre en compte ce dynamisme, ce serait selon eux passer à côté de l'essence du vieillir, à côté de sa compréhension authentique.

Or, disons-le tout de suite, les penseurs à avoir pris au sérieux ce processus sont très peu nombreux, et nous sommes principalement les héritiers d'une pensée statique de la vieillesse considérée comme un état quantifiable.

Pour vous permettre de bien distinguer ces deux regards, je vais rapidement vous présenter un auteur appartenant à l'un et l'autre camp. ARISTOTE du côté de l'état-vieillesse, MONTAIGNE du côté du processus-vieillir.

Un philosophe comme Aristote, en effet, pour prendre un penseur qui continue à influencer toute la pensée occidentale, se contente au livre II de sa Rhétorique de passer en revue trois âges de la vie, la jeunesse, l'âge mûr et la vieillesse, et d'énumérer pour chacun d'eux les passions, les caractères, ce que les grecs appellent les éthoi qui les caractérisent (ethoi est le terme qui va donner le mot éthique). Tandis que la jeunesse, par exemple, comporte une chaleur excessive semblable à celle des gens pris de vin, « les vieux sont – je cite – craintifs et enclins à s'effrayer d'avance ; l'âge les a mis en une disposition contraire à celle des jeunes gens ; ils sont refroidis ; ceux-là sont chauds... ». Vieillir signifie donc ici simplement passer d'un état A, par exemple l'âge mûr, à un état B, la vieillesse, avec les changements de caractères, d'éthoi que cela implique. Dans une telle conception, la vie humaine comporte des balises bien définies, des étapes à franchir qu'on appelle les « âges de la vie ». Vieillir revient alors à passer plus ou moins sagement d'un âge à un autre, d'une catégorie à l'autre, sans qu'à aucun moment la transition de l'un à l'autre état ne

soit interrogée ou remise en question.

Or, qu'on soit pour ou contre la vieillesse, qu'on en fasse le couronnement de l'identité individuelle à la manière d'un Cicéron ou le signe d'une immense lassitude comme chez Nietzsche, qu'on voit en elle une grâce lumineuse comme Hugo ou un « naufrage » à la façon d'un de Gaulle ou une grâce lumineuse à la façon d'un Victor Hugo, on fait toujours d'elle un événement, une réalité repérable, isolable, qui survient du dehors, et qui nous affecte, par son irruption, voire par son intrusion. La vieillesse vient faire événement dans la vie humaine, une vie humaine fragmentée, scandée par différents âges, dont l'acheminement est comparable à la trajectoire d'un caillou qui, une fois lancé, parvient à une certaine culmination – l'acmé, l'âge mûr – avant d'entamer l'irréversible chute, la vieillesse. Ce modèle de la progression constante et linéaire, selon laquelle l'existence comporte un début, un milieu et une fin vers laquelle elle se dirige irrémédiablement, est ce qu'en philosophie on appelle un modèle téléologique, du grec telos le but, le résultat. Dans le schéma téléologique, la vie est rythmée par les différents stades de la croissance, de la maturité et du déclin, et on passe logiquement de l'un à l'autre en suivant une finalité sous-jacente.

Pour ceux d'entre vous qui sont plus visuels qu'auditifs, voici deux illustrations picturales de ce modèle téléologique, deux tableaux, le 1^{er}, classique, du maître, le second, plus singulier, du disciple :

- une œuvre de Giorgione d'abord, l'une des dernières avant sa mort, réalisée en 1510 et intitulée Les trois âges de l'homme. Trois âges donc, trois états bien distincts, chacun étant repérable, reconnaissable à ses caractéristiques physiques différentes. L'action se situe entre la jeunesse (au centre, le regard baissé sur une partition) et l'âge mûr (à droite, portant la barbe, l'index tendu vers la partition). La vieillesse (chauve, à gauche) ne participe pas à la discussion ou à l'échange avec les autres âges. Elle n'est pas un mouvement, mais plutôt un instant. Elle échange avec l'observateur un regard, que je laisse à votre interprétation personnelle.

- Plus mystérieuse est la toile du disciple, Titien intitulée « Allégorie de la Prudence », constituée d'un double tricéphale, humain et animal. Titien y superpose une image démodée de la Prudence (les trois têtes humaines d'âges différents, auxquelles on rajoute traditionnellement un miroir et un serpent) à une image moderne de la même Prudence (le

tricéphale animal, le loup, le chien et le lion, association constituant l'attribut de Sérapis, dieu égyptien des Enfers).

Contre cette conception téléologique, les tenants du devenir vieux, centrés sur le verbe « devenir », défendent quant à eux une « philosophie du vieillir silencieux et de son discret érodage ». Leur but : faire ressortir l'aspect dynamique du verbe en mettant en lumière les transformations invisibles, les transitions imperceptibles à l'œuvre dans le processus du vieillissement. Les penseurs à avoir insisté sur cet aspect processuel du vieillir, qui se dérobe à tout étiquetage et à toute catégorisation, ne sont pas légion. Parmi eux on peut citer Montaigne, qui dans ses Essais note la chose suivante : « Conduits par sa main, d'une douce pente et comme insensible, peu à peu, de degré en degré, la vieillesse nous roule dans ce misérable état et nous y apprivoise [...]. Nous ne sentons aucune secousse quand la jeunesse meurt en nous ». « Peu à peu, de degré en degré », la vieillesse est bien une évolution douce et lente, une transformation muette et silencieuse, qui vient nous apprivoiser pour l'ultime départ de la mort. Ici comme ailleurs, Montaigne accorde une importance tout à fait remarquable aux différences même infinitésimales, à la diversité, au changement, à ce qu'il appelle le « branle » des choses. Aucun jugement général ou universel ne s'accorde à cette catégorie d'objets, du fait de leurs détails infinis, et de la mutabilité continue qui les caractérise. C'est bien, non pas une peinture de l'être mais la peinture du passage qui retient surtout Montaigne ; et comme il le dit ailleurs, c'est le passage, non « d'âge en autre, mais de jour en jour, de minute en minute » qui l'intéresse. Il n'est donc plus question d'âge chez Montaigne mais de passage, ce n'est plus la vieillesse comme événement qu'il prend en compte dans sa pensée nomade, mais le vieillir comme affleurement presque invisible de lentes mutations internes.

J'ai eu du mal à trouver une illustration de ce point de vue pour les visuels de l'auditoire. Car s'il est relativement aisé de représenter les « âges de la vie », de peindre un état, l'être-vieux par exemple, il est beaucoup plus difficile, voire impossible, de peindre le vieillir lui-même dans sa durée, de figurer le devenir. Je voudrais pourtant vous proposer un artiste qui, il me semble, a relevé le défi à sa manière : c'est REMBRANDT.

Pendant 40 ans, de 1629 à 1669, date de sa mort, Rembrandt, comme aucun autre peintre ne l'a fait avant lui, n'a cessé de se représenter dans une

cinquantaine de peintures, une centaine de dessins et une trentaine de gravures. Le plus souvent sans appareil, sans accessoire, même si parfois le costume scintille. Les cheveux blanchissent peu à peu. Les rides et la graisse enflent progressivement sa physionomie. Le regard est las, toujours impassible. Mais on ressent surtout qu'on assiste à une disparition progressive et insensible du peintre dans ses autoportraits : il s'est fondu en eux. Lui, sa vie et sa peinture ne font plus qu'un. Et c'est cette unité qui donne au vieillir une force et une dynamique rarement égalées dans l'histoire de la peinture. Je vous laisse juger par vous-même. Goethe a écrit quelque part que « l'âge est retrait degré après degré de la phénoménalité ». Je crois que cet enchaînement d'autoportraits est une magistrale illustration de ce retrait progressif.

→ Voilà donc pour les deux facettes principales de l'objet qui nous intéresse aujourd'hui : le vieillir. Aristote d'un côté, Montaigne de l'autre. D'un côté une conception téléologique qui fait de la vieillesse un état spécifique, un lieu dans lequel on pénètre passé un certain âge. De l'autre une pensée nomade, dynamique, utopique, où l'expérience du vieillir est arrachée à l'espace pour être rendue à sa temporalité fondamentale.

Et on va procéder maintenant à un petit jeu, simplement pour voir si vous m'avez suivi jusque-là. Je vais vous présenter un document publié par le Ministère de la Santé, tiré d'une brochure éditée à l'occasion du Plan national « Bien vieillir » (lancé en 2007 pour deux ans). Le jeu consiste pour vous à déterminer si on se situe plutôt du côté d'Aristote c'est-à-dire de l'état, ou de celui de Montaigne, c'est-à-dire du processus. Petit indice pour vous aider, ce graphe se trouve dans un chapitre intitulé « Population concernée »... On perçoit déjà le modèle quantitatif se profiler derrière ce terme redoutable de « population », comme si bien vieillir était l'apanage de quelques marginaux plus marqués que les autres...

On retrouve ici deux éléments fondamentaux de la conception téléologique de la vieillesse :

- Tout d'abord la division de la ligne d'âge (axe horizontal des abscisses) en étapes bien distinctes : début de la vie (croissance et développement), âge adulte (maintenir le niveau de fonction le plus élevé possible), vieillesse (sauvegarder l'indépendance et prévenir les incapacités). On retrouve bien la tripartition classique).

- Si l'on observe maintenant du côté des ordonnées, de la courbe de capacité fonctionnelle, on remarque qu'elle prend tout à fait la trajectoire du caillou que nous avons évoqué plus haut.

Nous voilà donc en face d'un chemin de vie bien balisé, où vieillir consiste simplement à sauter par-dessus une ligne imaginaire (ici figurée en pointillée) servant de frontière entre un âge et son voisin. Ligne imaginaire, pas tant que ça. Car c'est la société qui veut les âges, qui les crée, les classe, les nomme, les divise, les oppose, jusqu'à en faire une condition sine qua non de son bon fonctionnement. Chaque société et chaque culture, à chaque moment de son histoire, redéfinit les « âges de la vie » et leur fonction collective. Dans toutes les sociétés humaines connues ont été identifiées des étapes de l'existence, même si les modalités de cette scansion existentielle varient presque à l'infini. Aujourd'hui par exemple, si le sens des âges tend à se brouiller, les âges eux-mêmes demeurent. L'enfance est certes devenue un problème, l'adolescence est interminable, la maturité introuvable et la vieillesse ennemie, mais malgré cet apparent désordre, la division sociale des âges persiste, et personne ne refuserait la carte « 12-25 » ou la carte senior proposées par la SNCF. Pas de plus grand désordre social donc, que des âges flous, indifférenciés, réversibles, inclassables. Pas de plus grande subversion que de vivre ou de penser contre la division des âges, de permuter librement les rôles humains, de retrouver l'adolescent dans le vieillard, l'enfant dans le mâle adulte.

Or c'est précisément cela que je voudrais vous proposer dans un dernier mouvement : inverser les codes, bouleverser l'ordre établi, assister au carnaval des âges, voir le vieillir en habit d'Arlequin en somme. Bref en appeler à un autre regard sur le vieillir, loin des filtres sociaux et des lieux communs qui se profilent dès qu'on parle de vieillesse.

D'abord en vous proposant un terme, un mot qui parvient à dire le processus, un mot dans lequel on lit le passage, cette durée à prolifération presque infinie de rythmes variés : ce mot existe, et c'est le mot sénescence. Ce mot est composé d'une racine, senex, et d'un suffixe, -scence. Senex veut dire « vieux » en latin. Quant au suffixe -scence, c'est le suffixe inchoatif par excellence, il marque toujours le devenir, la transition, il signale le processus. Lorsque Michel Serres, par exemple, écrit Hominescence, il dit que tout être humain reste « inachevé » jusqu'à sa mort, parce qu'aucun humain n'a jamais développé la totalité de ses possibles. Parce que l'espèce humaine,

elle aussi, demeurera inachevée, elle qui n'a jamais cessé d'innover, d'inventer, d'élaborer, d'imaginer. « L'humain se construit dans le temps par nos actes et nos pensées, collectifs et individuels » : voilà ce que dit l'hominescence. Quant à la sénescence, elle rend la vieillesse au temps, à la créativité du temps, à sa générosité, pourrait-on dire. Elle fait ainsi du vieillir un acte, un apprivoisement du devenir, un passage à l'existence de certains possibles. La sénescence, c'est la vieillesse devenue activité, travail du temps sur le corps certes, mais également travail de l'hominescent sur lui-même, création de soi par soi dans la durée. Et cette création est précisément ce que Bergson, dans L'énergie spirituelle, appelle la joie.

Seulement voilà, vivre la sénescence dans la joie n'est pas l'expérience première, et tous ceux qui ont déjà vécu l'épreuve du miroir le savent bien. Ce que les psychanalystes appellent un peu pompeusement « le moment de la vérité spéculaire » est plus souvent générateur d'angoisse que de joie, et combien ont ressenti ce vertige identitaire devant cet autre soi-même vieillissant qui nous regarde dans la glace. Pour preuve cette petite anecdote, qui est arrivée à un homme que, je suis sûr, vous connaissez tous.

J'étais assis seul dans un compartiment de wagons-lits lorsque, à la suite d'un violent cahot de la marche, la porte qui menait au cabinet de toilette voisin s'ouvrit et un homme d'un certain âge, en robe de chambre et casquette de voyage, entra chez moi. Je supposai qu'il s'était trompé de direction en sortant des cabinets qui se trouvaient entre les deux compartiments et qu'il était entré dans le mien par erreur. Je me précipitai pour le renseigner, mais je m'aperçus, tout interdit, que l'intrus n'était autre que ma propre image reflétée dans la glace de la porte de communication. Et je me rappelle encore que cette apparition m'avait profondément déplu... Qui sait si le déplaisir éprouvé n'était tout de même pas un reste de cette réaction archaïque que ressent le double comme étant étrangement inquiétant ?

Ces deux derniers mots, « étrangement inquiétant », ont peut-être mis la puce à l'oreille à certains. Cet homme d'un certain âge qui découvre avec angoisse son image vieillissante dans le miroir n'est autre que le plus connu des psychanalystes, Sigmund Freud. Le même Freud qui écrira dans une lettre à Lou Andreas-Salomé : « A quel degré de bonté et d'humour ne faut-il pas parvenir pour supporter

l'horreur de la vieillesse ? ». La question qu'on peut alors se poser est la suivante : comment un homme tel que Freud, habitué à sonder les profondeurs de la psyché humaine, peut-il se montrer aussi amer devant la vieillesse ? Mais surtout : comment éviter la survenue de cette angoisse très particulière qu'on nomme « inquiétante étrangeté » ? L'inquiétante étrangeté, c'est pour Freud la frayeur qui se rattache aux choses connues depuis longtemps et de tout temps familières. C'est l'angoisse que l'on ressent quand le quotidien devient soudain insolite. Qu'a donc vu Freud dans ce miroir ? Un autre lui-même certes, mais devenu étranger à lui-même, un double lui annonçant la mort à venir.

Devant une telle angoisse je vois trois remèdes possibles, et je finirai là-dessus :

- L'amour d'abord, parce que comme dit l'adage, l'amour n'a pas d'âge, il est à la fois Cupidon, le jeune Eros ailé qui accompagne Aphrodite, et le vieil Eros, l'Eros primordial de la théogonie d'Hésiode, « le plus beau des dieux immortels », aussi vieux que le cosmos. Le sujet amoureux peut se regarder dans le miroir sans frémir, car il n'a, à la lettre, aucun âge (il ne sait plus ce que c'est que ça : l'âge). Il y a à ce propos une phrase magnifique de Barthes, et je ne résiste pas à l'envie de vous la citer : « Cet âge enlevé, c'est comme un don d'absence, un vêtement invisible prêté à l'amoureux par quelque déité. Dès que l'amour cesse, la déesse retire, reprend et emporte le vêtement d'absence, l'âge social revient. ».
- 2^{ème} remède, la lecture d'un autre psychanalyste ensuite, psychanalyste des profondeurs celui-ci, le disciple le plus indiscipliné de Freud, j'ai nommé Jung. Pourquoi Jung ? Eh bien d'abord parce qu'en allemand, Jung veut dire « Jeune ». Ensuite parce qu'il réveille une vieille intuition d'Héraclite : l'énantiodromie ou principe des contraires. L'énantiodromie signifie : la course des contraires en sens opposé. S'il est certes difficile, nous l'avons vu, de se passer des âges de la vie dans une société, notre erreur consiste cependant à les inscrire dans une succession linéaire qui va de l'enfance à la vieillesse. Chez Jung, puer et senex, l'enfant et le vieillard, forment un couple d'opposés indissociables :

toute actualisation de l'un entraîne la présence, et éventuellement l'activation potentielle de l'autre. Le jeune Mercure marche toujours main dans la main avec le vieux Saturne. Dans la vie intérieure, l'enfant a besoin du vieillard, comme le vieillard a besoin de l'enfant pour traverser la mélancolie et en faire un principe de métamorphose. Selon Jung, en faisant de la vieillesse un événement, nous avons en réalité négligé le midi de la vie, la crise de la quarantaine où tout se joue ; c'est le moment où la personnalité bascule. L'idée de Jung, c'est que la vie à son zénith fait volte-face, se retourne ; ce qui sommeillait dans la jeunesse s'éveille alors dans la vieillesse, et vice versa. L'âge critique n'est donc pas la vieillesse : c'est au midi de sa vie qu'on peut rater l'après-midi de sa vie qu'est la vieillesse. Nous voyons la vieillesse comme évanouissement des énergies, alors qu'elle est renversement des énergies. Comme le dit joliment Jung, « le soleil rentre ses rayons comme pour s'éclairer lui-même après avoir gaspillé sa lumière sur le monde ». Avec la vieillesse, la force change de nature : elle s'intériorise. C'est le passage à la méditation, au souci de soi.

- Et c'est la précisément le troisième remède à l'inquiétante étrangeté éprouvée devant soi-même : le souci de soi, l'attention silencieuse portée à ses devenirs intérieurs, cette vigilance quotidienne que les Grecs nommaient l'epimeleia heautou, et que l'on traduit par souci de soi-même. « Connais-toi toi-même », disait Socrate ; peut-être est-ce là finalement la meilleure façon de se réconcilier avec son double aperçu dans le miroir, de réconcilier les contraires afin de vieillir dans la joie. Mariage philosophique, alchimique dirait Jung, du « jeune » et du « vieux » en nous donc, admirablement exprimée par le philosophe Epicure au début de sa Lettre à Ménécée, et c'est à Epicure que je laisserai le dernier mot : « Que nul, étant jeune, ne tarde à philosopher, ni, vieux, ne se lasse de la philosophie. Car il n'est, pour personne, ni trop tôt ni trop tard, pour assurer la santé de l'âme... De sorte que ont à

philosopher et le jeune et le vieux, celui-ci pour que vieillissant, il soit jeune par la gratitude de ce qui a été, celui-là pour que, jeune, il soit en même temps un ancien par son absence de crainte de l'avenir ».

Antoine POPOWSKI, philosophe - enseignant

Vieillir en Yoga

Je vous invite à vous asseoir confortablement, à sentir vos pieds sur le sol, bien posés, votre bassin sur la chaise. Posez-vous la question : est-ce que je suis bien ? Autorisez-vous à bouger, changer de position. Vous pouvez bâiller pour détendre les mâchoires, les muscles du cou.

Qu'est-ce que le Yoga ?

Une technique de sérénité qui vient de l'Inde. Il a beaucoup de similitude avec le Samkya, une autre philosophie. Son origine se perd dans la nuit des temps. On parle de 3000, 3500 ans avant Jésus-Christ.

Etymologiquement, le nom Yoga veut dire « lier », « joindre », « mettre sous le joug », car traditionnellement il est dit être la jonction entre l'âme individuelle (Jivatman) et le Soi Suprême (Paramatman). Le Yoga n'est donc pas une forme de gymnastique.

Une histoire

On raconte que le premier Sage qui a révélé le Yoga à l'humanité se nommait Yajnyavalkya. Il dit à son auditoire qu'au début, les humains avaient un pouvoir de concentration tel que le yoga, pendant un certain temps, n'a eu besoin d'aucune modification. Ensuite, il a évolué pendant des millénaires jusqu'à aujourd'hui, s'adaptant aux changements intervenus chez l'homme. Alors les femmes de son auditoire, plus pratiques que les hommes, ont demandé « quels changements ? » Et Yajnyavalkya révéla que les humains devenaient de plus en plus dispersés par les activités sensorielles et n'étaient plus capables de rester dans un état de contemplation ou de soutenir un état mental.

La pratique

Le Yoga, à la portée de tous,

ne concerne pas qu'une pratique d'asana (postures), mais il comprend aussi la pratique du pranayama (contrôle de la respiration) :

en effet, l'observation de la respiration d'une personne nous parle de l'état de son mental. On peut le comprendre aisément car sous le coup d'une émotion par exemple, le rythme respiratoire change. Prana veut dire : force de vie. La pratique des différentes techniques respiratoires, outre les effets sur la santé, favorise la recherche d'un état plus serein ou un état de méditation.

Il en découle cette déduction : le Yoga est vraiment une pratique spirituelle et une recherche de vérité.

Un auteur connu en Yoga sous le nom de Patanjali a rassemblé, dans les « Yoga Sutra », exposant la philosophie du Yoga, une suite de 185 aphorismes, à partir d'écrits très anciens, qui décrivent en détail les techniques aidant à s'affranchir de la tyrannie de notre mental.

La raison de l'existence du Yoga.

Pour que l'homme puisse se situer dans l'Univers, le Samkya met de l'organisation. Il s'attache à expliquer le but de ce monde, la mise en place de la création, la raison pour laquelle les gens souffrent et il donne une solution. Cela, c'est la raison de son existence.

Le corps grossier, le corps subtil et l'univers

Tout ce que nous voyons dans ce monde existe, mais nous ne voyons pas ce qui existe de façon plus subtile. Par exemple, si nous parlons des émotions, nous ne les voyons pas, mais nous en voyons les résultats, la manifestation.

Sur le plan physique, le corps grossier (Stuhla sharira) manifeste la structure du corps subtil (Suksma sharira). Suksma sharira est le vêtement du corps grossier.

Dans le corps humain, des régions correspondant à ces manifestations subtiles ont leur équivalent dans des régions de l'Univers ; les clés pour les comprendre sont appelées cakra (roue), dont le corps grossier n'est que le support. Il ne faut pas identifier les cakra aux organes internes du corps. Les cakra sont la localisation des éléments appartenant au corps subtil.



Le Yoga aime beaucoup les analogies. Par exemple, dans le corps humain, la terre se manifeste comme os et muscles. L'eau comme diverses formes de liquide : le principe liant, humide et froid. Le feu comme lumière et chaleur, donne la force, assure la digestion (cuisson), donne la couleur rouge au sang et sa chaleur, il se manifeste en tant que la vision dans l'œil, il donne la force à la conviction, maintient les organes génitaux. Il est présent dans la bile comme feu liquide.

La matière est née du sans forme, comment ça marche ?

Si vous mettez de l'eau sur de l'argile, une odeur va se dégager, l'odeur de l'argile. Donc l'argile, sous une forme très subtile qui existait à l'origine, a touché votre odorat. L'argile a été solidifiée à partir d'une forme plus subtile.

Un tableau analogique de l'apparition des 5 sens en rapport avec les 5 éléments :

Élément	qualité	sens	siège	région
Terre	olfactive	odorat	Muladhara cakra	coccyx
Eau	sapide	goût	Svadhithana cakra	abdomen
Feu	visuelle	vue	Manipura cakra	ombilic

Air	tactile	toucher	Anahata cakra	cœur
Espace	tactile	ouïe	Vishuddha cakra	gorge

Sens interne : mental, individuation, intelligence

Ajna cakra entre les sourcils

« Lotus aux mille pétales »

Sahasrara padma fontanelle transcende le domaine de la manifestation.

La hiérarchie de leur apparence provient de la limite de nos cinq sens.

Revenons un instant sur Prana .

L'air se manifeste comme prana, souffle vital qui comprend 5 courants ayant diverses fonctions dans le corps.

Les cinq énergies vitales : Prana vayu commande tout mouvement, interne, externe, physique, spirituel. Vyana vayu gère les messages venant des différents sens de perception. Samana vayu, assure le triage de ce qui est à garder ou à éliminer. Apana vayu, gère le mouvement d'élimination par le bas, y compris l'accouchement. Udana vayu : expression verbale, activité mentale, courage, enthousiasme, quête spirituelle.

Que peut apporter le Yoga, l'âge venant ?

Il est à la portée de tous.

Hommes et femmes, jeunes, femmes enceintes, personnes âgées, personnes à mobilité réduite.

Les bienfaits constatés de tous temps sont une amélioration non seulement de la mobilité, mais aussi du fonctionnement des différents systèmes, digestifs, circulatoires, etc., sur la mémoire, la concentration. Il offre une possibilité de bien-être physique et mental.

Le Yoga, ainsi que d'autres techniques (par exemple la psychothérapie VITTOZ IRDC), permet d'amener de la conscience dans notre quotidien :

Je vous propose d'essayer maintenant :

en lisant ce texte, je suppose que vous êtes tranquillement assis, levez un bras simplement et

reposez-le . Et ensuite prenez un temps pour vous souvenir de ce que vous avez peut-être senti. Avez-vous senti son poids, son déplacement dans l'espace, son état de tension, etc. ? ...

Si vous voulez bien, poursuivons l'exercice mais, avant de lever votre bras, vous allez le décider et vous dire « je veux lever mon bras », puis, sans vous presser, vous le faites.

Etait-ce différent ? Plus léger, peut-être le rythme a été plus lent ... Et avez-vous senti que vous étiez en train de lever votre bras ? Vous étiez donc conscient, consciente, de ce que vous faisiez, vous étiez présent, présente, à vous-même.

Dans la journée, s'offrir un arrêt et ne faire qu'une chose à la fois, mais consciemment : comme essuyer la table, prendre un livre, ouvrir et fermer une porte, faire une marche consciente, etc. Cela amène une sensation de détente et renouvelle, rafraîchit l'attention.

La pratique du yoga permet aussi de gérer les émotions primaires : désir, colère, avidité, illusion, infatuation, jalousie.

Le Yoga propose de nous aider à réduire l'illusion où nous sommes, que si nous ne nourrissons pas les émotions, cela va nous priver d'une partie de nous-mêmes.

Ce qui rend les êtres malheureux disent les textes anciens, sont des souffrances de trois types : les souffrances venant des autres, les souffrances liées aux différents climats et les souffrances venant des maladies.

L'oreille, la peau, l'œil, la langue et le nez sont les organes de perception orientés vers l'extérieur et qui nous amènent à nourrir ces émotions générées par les souffrances. Par exemple, savez-vous que le premier sens de perception qui nous ment le plus, qui éveille le plus l'illusion, est la vue ? Nous sommes affectés par ces émotions primaires parce que les objets extérieurs auxquels nous donnons une valeur ne répondent pas à ce qu'on en attend. Et arrive la frustration, peut-être la colère, la vengeance, vous voyez comment elles sont ramifiées ? Même les textes parlent de leur force qui

fait que nous nous laissons envahir. Et une émotion, par moments, colore tout notre mental. Nous ne le voyons pas, c'est très rapide. Et c'est tout le temps changeant, parce que certaines émotions en éveillent d'autres, encore une fois de façon extrêmement rapprochée.

Shânti : la paix.

Est ce que nous souhaitons, tous.

Le Yoga nous propose un moyen à la portée de chacun, la CONCENTRATION.

Donc il nous donne le moyen d'occuper le champ mental dans son entier afin de nous désengager de ces émotions, de prendre une distance.

Ensuite, pour terminer cet exposé très succinct sur le Yoga fait au Forum de l'APAM en février à Yerres, j'ai proposé deux exercices de concentration spécifiques au YOGA venant d'une tradition ancienne. Qui sont toujours opérants et n'ont pas besoin de publicité !!

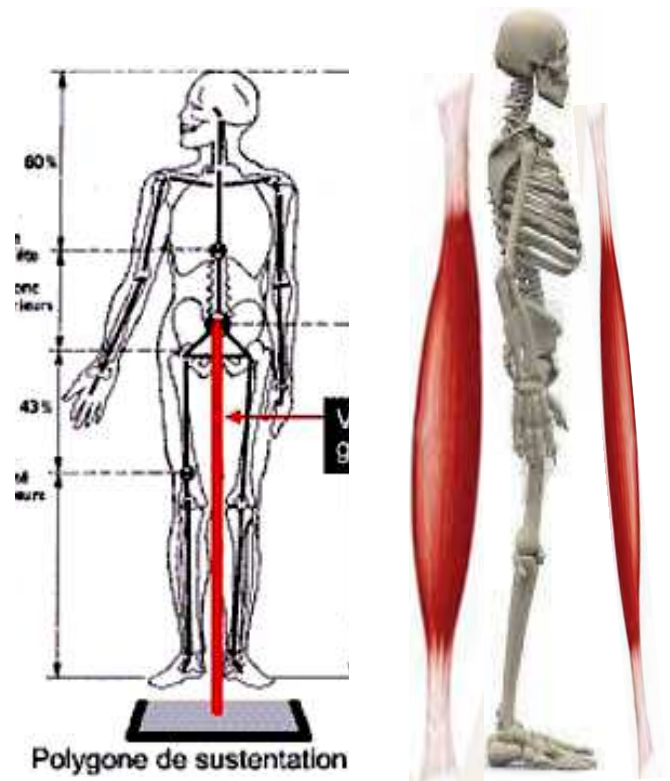
Merci de votre écoute.

Monique Delessert, professeur de Yoga

Le vieillissement postural

Etre debout... une activité quotidienne qui nous semble banale et à laquelle nous ne prêtons habituellement aucune attention, et pourtant...

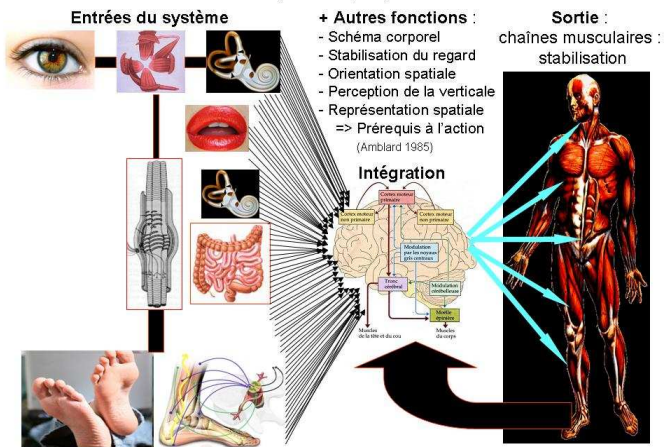
En raison de l'architecture même de l'Homme, bipède, avec un centre de gravité très haut situé, **parvenir à se tenir debout est un véritable exploit** qui met en jeu un système de régulation complexe : le **Système Postural Fin** (Massion 1994, 1997, Gagey et Weber 2004).



C'est ce système, automatique (i.e. non conscient), qui est composé de différents **capteurs** (vestibule, œil, dents, langue, sensibilité des muscles, articulations et de la peau du pied), de **centres intégrateurs** (cerveau, moelle épinière) et **d'effecteurs** (les haubans musculaires), qui permet d'ajuster à tout moment la tension de nos chaînes musculaires, et donc de **réguler le déséquilibre permanent** dans lequel nous nous trouvons.

Le SPF : un système de régulation

(Massion 1994, 1997)



Malheureusement, comme tous les systèmes régulant le fonctionnement du corps humain, le **Système Postural se dérègle lentement mais sûrement** avec l'âge. L'équilibre est donc de moins en moins bien contrôlé, la posture de plus en plus dérégulée au fil des années.

Ce phénomène est bien connu et il a été largement étudié et démontré que **les personnes âgées souffrent d'un dérèglement postural important affectant l'ensemble de leur Système Postural.** (Piera 1998, Doyle et al. 2004, Amiridis et al. 2003, Jonsson et al. 2005, SFDRMG - HAS 2005, Baudemont 2006, Lacour et al 2008, Mille et al 2012, Mourey et al 2012)

Les personnes âgées ont donc fréquemment des **problèmes d'équilibre importants**, avec en particulier une modification de ce qu'on appelle la « stratégie d'équilibration ». Normalement, nous oscillons sans cesse autour de l'axe du pied, comme un mat autour de sa base, ou comme une tige au bout du doigt d'un jongleur, pour reprendre l'expression de Baron. C'est ce que l'on appelle la « stratégie de cheville », ou de pied.

Or, chez certaines personnes âgées, en raison du dérèglement important de leur posture (et en particulier l'antériorisation de la ligne de charge), cette façon normale de s'équilibrer est remplacée par une adaptation pathologique : la « **stratégie de hanche** ». (Amiridis et al 2003). Le sujet va alors organiser ses mouvements autour de l'axe de ses hanches.



Le problème c'est que cette stratégie est à la fois **plus coûteuse en énergie et moins efficace**, et donc source de **douleurs** (lombaires notamment) et de **chutes**. (Turano et al 1994, Corriveau et al 2001, Benjuya et al 2004).

On connaît très bien les conséquences que peuvent avoir ces chutes chez les personnes âgées : environ **9 000 décès** de personnes âgées de plus de 65 ans sont associés chaque année en France à une chute. La mortalité associée à ces chutes augmente rapidement avec l'avancée en âge, dans les deux sexes. De plus, **l'impact psychologique de la chute** peut également être majeur (« syndrome post-chute »). (SFDRMG - HAS 2005)

Pour **bien vieillir**, et maintenir une qualité de vie optimale pour nos dernières années, **il est donc sage de s'y préparer** le plus tôt possible, en essayant **d'entretenir le fonctionnement de nos différents systèmes de régulation**. Ces mesures de **prévention** doivent être **personnalisées** (SFDRMG - HAS 2005).

En ce qui concerne le Système Postural, **un bilan postural complet** permettra d'évaluer les capacités d'équilibre (notamment à l'aide de tests cliniques tels que l'HAS le recommande – HAS 2005) et d'identifier les entrées du système sur lesquelles il sera possible d'agir pour améliorer cet équilibre.

Avant d'en arriver à la canne et au déambulateur, **agir sur la base d'équilibration** à l'aide de semelles posturales (**fines, à action réflexe**) **permet très souvent d'améliorer l'équilibre de la personne** (quel que soit son âge), comme cela a été démontré (Maki 1999, Janin 2013).

En outre, en cas d'hyperkératoses plantaires (durillons et cors), les **soins de pédicurie** permettent

de limiter la douleur et d'améliorer la stabilité (Villeneuve-Parpay et al 2011, Denis-Dagnas et al 2012).

Dans la mesure du possible, **conserver une activité physique modérée et régulière** permet de limiter les effets de la dégradation du contrôle postural (quel que soit l'âge). (SFDRMG et HAS 2005, Maitre 2012, Vanoncini et al 2012)

Comme le disait Denis Côme, « **Le pied c'est la marche, la marche c'est la vie !** », alors gardez bon pied bon œil ;-)

Arnaud FOISY

Références :

1. AMIRIDIS IG, HATZITAKI V, ARABATZI F – *Age-induced modifications of static postural control in humans.* Neurosci Lett 350(3):137–140 (2003)
2. BAUDEMONT F – Le Quotidien du Médecin n° 8060, 28/11/2006.
3. DENIS-DAGNAS P. et al 2012 – *Prise en charge en pédicurie-podologie de la personne âgée : effet sur la distribution des pressions plantaires.* Congrès APE 2012.
4. DOYLE TL, DUGAN EL, HUMPHRIES B, NEWTON RU (2004) – *Discriminating between elderly and young using a fractal dimension analysis of centre of pressure.* Int J Med Sci 1(1):11–20
5. GAGEY P.M, WEBER B. – *Posturologie, régulation et dérèglements de la station debout.* Masson, Liège, 2004.
6. JANIN M. – *Influence des stimulations plantaires sur l'analyse posturo-cinétique de sujets en stratégie de hanche.* XXèmes Journées de Posturologie Clinique, Paris 2013.
7. JONSSON E, SEIGER A, HIRSCHFELD H (2005) – *Postural steadiness and weight distribution during tandem stance in healthy young and elderly adults.* Clin Biomech (Bristol, Avon) 20(2):202–208
8. LACOUR M., BERNARD-DEMANZE L., DUMITRESCU M. – *Posture control, aging, and attention resources : Models and posture-analysis methods.* Neurophysiologie Clinique/Clinical Neurophysiology (2008) 38, 411–421
9. MAITRE J. et al 2012 – *L'activité physique et sportive préserve l'efficacité de la proprioception dans le contrôle postural quel que soit l'âge des sujets.* Congrès APE 2012.
10. MAKI BE, PERRY SD, NORRIE RG, MCILROY WE. – *Effect of facilitation of sensation from plantar foot-surface boundaries on postural stabilization in young and older adults.* J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 1999 Jun;54(6):M281-7.
11. MASSION J. – *Cerveau et motricité.* PUF, 1997.
12. MASSION J. – *Postural control system.* Curr Opin Neurobiol 1994;4:877–87.
13. MILLE M.L. et al 2012 – *Vulnérabilité directionnelle aux chutes chez les séniors.* Congrès APE 2012.
14. MOUREY F. et al 2012 – *Coordination posture et mouvement chez les sujets âgés fragiles.* Congrès APE 2012.
15. PIERA J-B. – *Vieillesse physiologique du pied : sa participation au déséquilibre,* in Philippe Villeneuve, Pied, équilibre et rachis, 62-63. 1998
16. SFDRMG (Société Française de Documentation et de Recherche en Médecine Générale), HAS (Haute Autorité de Santé) – *Prévention des chutes accidentelles chez la personne âgée. Recommandations.* Novembre 2005.
17. VANONCINI M. et al 2012 – *Contrôle postural durant le lever de siège chez la personne âgée.* Congrès APE 2012.
18. VILLENEUVE-PARPAY S., WEBER B., GAGEY P.M., DES CLOIZEAUX L., VILLENEUVE P. et al – *Evaluation clinique de l'effet des soins de pédicurie sur les douleurs podales et l'épreuve posturodynamique. Etude multicentrique.* XVIIIèmes Journées de Posturologie Clinique, Paris 2011.

Vieillesse normale – Vieillesse pathologique ?

Qu'est ce que le « vieillissement » ?

- Ensemble des processus moléculaires, histologiques, physiologiques et psychologiques qui accompagnent l'avancée en âge.
- Phénomène universel
- ... C'est aussi une représentation qu'a la société d'une de ses parties.



Quantitativement, ses effets se mesurent ils ?

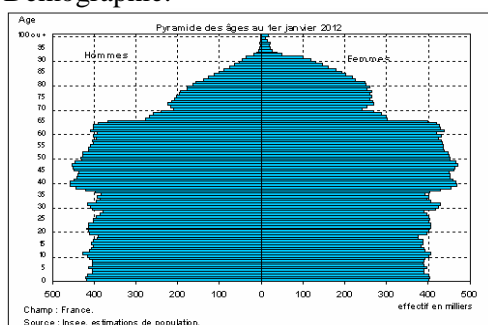
- La longévité, caractéristique d'espèce.
- Au niveau collectif : l'espérance de vie brute et ... sans incapacité (ESVI).
- Carrefour : la démographie.

... Régression de l'EVSI chez les hommes !

PAYS/ /ANNEE	Espérance de vie (années)			EVSI (années)			Proportion EVSI/EV (%)		
	2008	2009	2010	2008	2009	2010	2008	2009	2010
Autriche	77.8	77.6	77.9	58.3	59.5	59.3	75.0	76.7	76.1
Belgique	76.9	77.3	77.2	63.3	64.0	63.8	82.3	82.8	83.1
Bulgarie	69.8	70.1	70.2	62.1	62.1	63.0	89.0	88.6	89.7
Chypre	78.5	78.7	78.7	64.5	65.3	65.3	82.1	83.0	83.5
Rép. tchèque	74.1	74.2	74.5	61.2	61.1	62.2	82.7	82.3	83.5
Danemark	76.5	76.9	77.2	62.1	61.3	62.3	81.1	79.7	80.7
Estonie	68.7	69.8	70.7	53.0	55.2	54.0	77.2	79.1	76.4
Finlande	76.5	76.6	76.9	58.6	58.1	58.5	76.7	75.8	76.0
France	77.8	78.0	78.2	62.7	62.7	61.9	80.6	80.4	79.1
Allemagne	77.6	77.8	78.0	56.3	57.1	57.9	72.6	73.4	74.3
Grèce	77.7	77.8	78.4	65.8	66.0	66.4	84.7	84.9	84.7
Hongrie	70.0	70.3	70.7	54.8	55.8	56.4	78.4	79.4	79.7
Irlande	77.8	77.4	78.7	63.5	63.6	65.9	81.6	82.2	83.8
Italie	79.1	79.4	79.4	63.0	63.4	63.4	79.5	79.9	79.9
Lettonie	67.0	68.1	68.6	51.8	52.8	53.5	77.3	77.5	78.0
Lituanie	66.3	67.5	68.0	54.8	57.3	57.7	82.7	84.9	85.0
Luxembourg	78.1	78.1	77.9	64.8	65.5	64.5	83.0	83.9	82.8
Malte	76.9	77.8	79.1	68.9	69.6	70.2	89.6	89.4	88.6
Pays Bas	78.4	78.7	78.9	62.4	61.7	61.1	79.6	78.5	77.4
Pologne	71.3	71.5	72.1	58.5	58.3	58.5	82.2	81.5	81.1
Portugal	76.2	76.5	76.7	59.1	58.2	59.2	77.6	76.0	77.1
Roumanie	69.7	69.8	70.1	60.2	59.8	60.1	86.3	85.6	85.6
Rép. slovaque	70.8	71.4	71.7	52.1	52.4	52.3	73.5	73.4	73.0
Slovénie	75.5	75.9	76.4	59.5	60.5	60.5	78.7	79.7	79.7
Espagne	78.2	78.7	79.0	64.1	62.8	64.3	81.9	79.8	81.3
Suède	79.2	79.4	79.6	69.4	70.7	71.7	87.6	89.0	90.0
Royaume uni	77.8	78.3	78.7	65.0	65.1	65.1	83.5	83.1	83.1
UE27	76.4	76.7	77.0	61.1	61.3	61.3	80.0	79.9	79.9

Et stabilisation chez les femmes ...

Démographie.



Sommes nous égaux devant le vieillissement ?

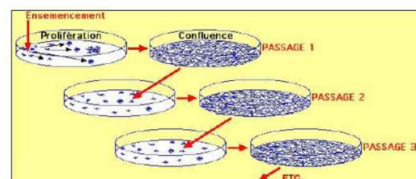
- Dans les faits ... non !
 - Très grande variabilité inter-individuelle :
 - Vieillesse « réussie »
 - Vieillesse « usuel » (fragilité avec perte de l'adaptation: « frail elderly ») ... normal ?
 - Vieillesse pathologique (« cascades » : 1 + 2 + 3 - MOF)

Principaux mécanismes.

- Phénomène multifactoriel :
 - Facteurs génétiques.
 - Radicaux libres.
 - Glycation.
 - Modifications hormonales.
 - Facteurs extrinsèques.

Facteurs génétiques.

- Les évidences :
 - La génétique d'espèce conditionne la longévité.
 - Maladies génétiques : Trisomie 21, Progéria, ...
 - Les appuis scientifiques :
 - Culture de cellules (Hayflick - 1968) : notion d'horloge biologique



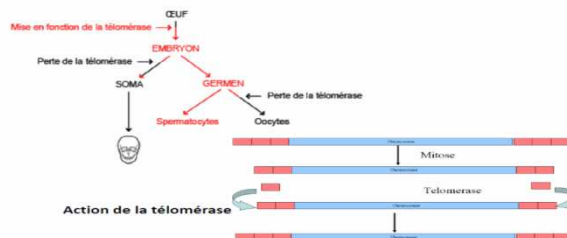
- Manipulations génétiques (Drosophila melanogaster, Caenorhabditis elegans, souris)

Facteurs génétiques.

- Télomérase :
 - Perte successive des extrémités (télomères) de l'ADN au cours des divisions cellulaires

Télomères = substratum de « l'horloge biologique »

Télomères - Télomérases



Radicaux libres.

- Augmentation de la production de radicaux libres mitochondriaux au cours du vieillissement :

- Lésions moléculaires (lipides et protéines membranaires, acides nucléiques) et donc cellulaire (matrice)

- Diminution de l'efficacité des systèmes de protection

- « Stress oxydatif »

Modifications hormonales.

- Œstrogènes
- Hormone de croissance
- DHEA
- Insulino-résistance
- ...

Facteurs extrinsèques.

- Phénomènes stochastiques :
 - Soleil,
 - Tabac,
 - Bruits,
 - Pollutions atmosphériques, ...
 - ...

Convergence des théories.

- Cumul des phénomènes intrinsèques et extrinsèques :

Interaction du génotype avec l'environnement

Effets cliniques du vieillissement sur l'organisme.

- Composition corporelle : inversion du rapport masse maigre / masse grasse
- Système nerveux :
 - Modifications de la balance sympathique / parasympathique

Effets cliniques du vieillissement sur l'organisme.

- Locomoteur :
 - Sarcopénie
 - Ostéoporose
- Peau : soleil !
- Œil :
 - Diminution de l'AV, de la sensibilité au contraste,
 - Audition : perte dans les fréquences aiguës

Effets cliniques du vieillissement sur l'organisme. (3)

- Urinaire :
 - Baisse du nombre de néphrons (!
Clearance créatinémie)
 - Altération régulation hydrique et sodée

- Diminution de la synthèse d'érythropoïétine et de l'hydroxylation de la vitamine D
- Hyperactivité vésicale

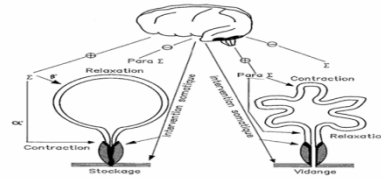


Schéma N° 8 : Physiologie de la continence et de la miction

Stratégies pour limiter les effets du vieillissement.

- Activité physique
- Limitation des agressions externes (soleil, tabac, polluants, ...)
- Interventions nutritionnelles ?
- Et

Être positif ...

« On vieillit comme on a vécu »

Docteur Pierre Lutzler, gériatre

Pour tout renseignement :

Association Pour l'Alternative en Médecine
75, boulevard du Général de Gaulle
91210 Draveil

e mail : apam.essonne@gmail.com

site : <http://www.apam-essonne.fr>

Association loi 1901 déclarée en sous-préfecture d'Evry
le 8 juin 2000 sous le n° W912000908
Déclarée à la CNIL n°870146