Quand le corps prend de l'âge...

H24_mains-personnes-agees

Saviez-vous que, selon l’Organisation mondiale de la santé, d’ici 2030, une personne sur six dans le monde aura 60 ans ou plus ? Autant d’individus, qui voient ou verront leur corps évoluer avec les années. Si le rythme ralenti et le corps change, aucune fatalité, maintenir une bonne qualité de vie et rester en mouvement sont recommandés à tout âge.

Image

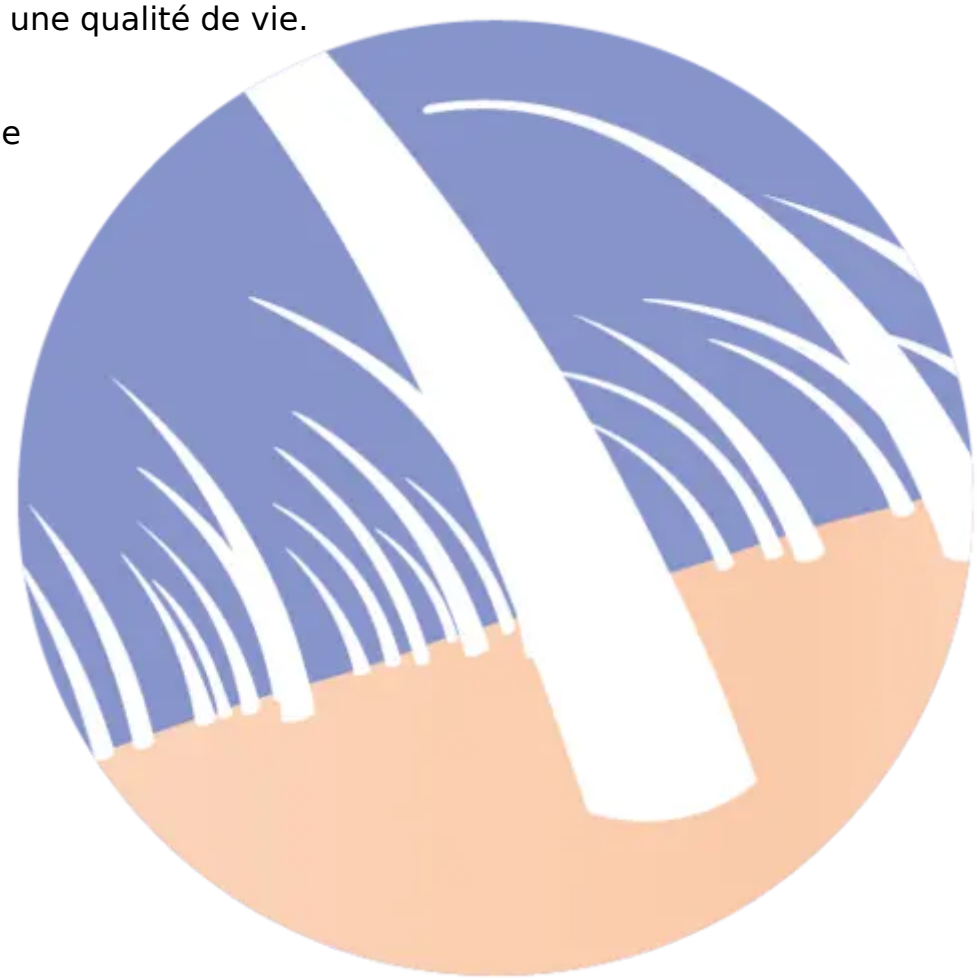


La vue

Figurez-vous que la cataracte est connue depuis l’Antiquité ! La cataracte, c’est lorsque le cristallin – cette petite lentille dans notre oeil – s’opacifie. « Elle se situe à l’intérieur de l’oeil et focalise les images sur la rétine, soit la partie arrière de l’oeil, décrit le Dr Philippe De Gottrau, médecin-chef du Service d’ophtalmologie. Par analogie, le cristallin est la lentille d’un appareil photo, la rétine, elle, la pellicule ou les pixels pour être avec son temps. »

A ce jour, seule l’opération s’avère efficace. D’autres troubles de la vision apparaissent avec l’âge, notamment la presbytie, soit un vieillissement normal de l’oeil qui rend difficile la lecture de près. La dégénérescence maculaire touche, elle, la vision centrale et apparait en général après 50 ans. Il n’existe pas de traitements miracles mais d’importants progrès ont eu lieu grâce aux injections intraoculaires. De plus, il existe de nombreux aménagements possibles pour conserver une qualité de vie.

Image



Les cheveux

« La tyrosinase, une enzyme produite par les cheveux, fonctionne moins bien avec les années, explique le Dr Basile Page, médecin adjoint du Service de dermatologie. La mélanine, soit le pigment qui donne la couleur aux cheveux, est produite par cette tyrosinase. » Moins de pigment, donc moins de couleur, d'où les cheveux blancs.

Quant à la perte de cheveux avec l'âge, il s'agit davantage d'une réduction de leur densité. « Hommes et femmes sont également concernés, il s'agit des hormones masculines (présentes aussi chez les femmes) qui influent négativement sur le follicule pileux. Chez les hommes la perte a lieu le plus souvent au niveau des tempes et du crâne, tandis que chez les femmes la perte est plus diffuse. »

Image



Les articulations

L’ostéoarthrite, la forme la plus courante d’arthrose, est une maladie dégénérative des articulations qui se caractérise par la dégradation du cartilage et qui entraîne des douleurs et des raideurs. « Contrairement à ce qu’on pense, elle n’est pas uniquement provoquée par le frottement, explique le Dr Darius Marti, MEC, médecin adjoint en Chirurgie orthopédique et traumatologie. C’est plus complexe. Ça implique une combinaison de facteurs génétiques, biochimiques et mécaniques, dont les causes ne sont pas connues. » Dans le monde, l’arthrose touche plus de 18 % des femmes et 10 % des hommes de 60 ans et plus. « En général, ça commence entre 40 et 50 ans. Et au-delà de 80 ans, presque tout le monde a de l’arthrose. »

Toutes les articulations peuvent être touchées. « Si on prend l’arthrose de la hanche, elle provoque des douleurs, une mobilité réduite et une qualité de vie altérée. » Mais les options de traitement sont nombreuses, allant de la modification du mode de vie, à la prise de médicaments, ou aux dispositifs de soutien et jusqu’à l’intervention chirurgicale. « Avec les articulations, c’est comme avec une Oldtimer, si on roule tous les jours avec, elle va fatiguer. Si on ne la sort jamais du garage, elle ne va plus démarrer. C’est pareil avec les articulations, il faut trouver un juste équilibre entre surcharge et arrêt complet. »

Image



L'audition

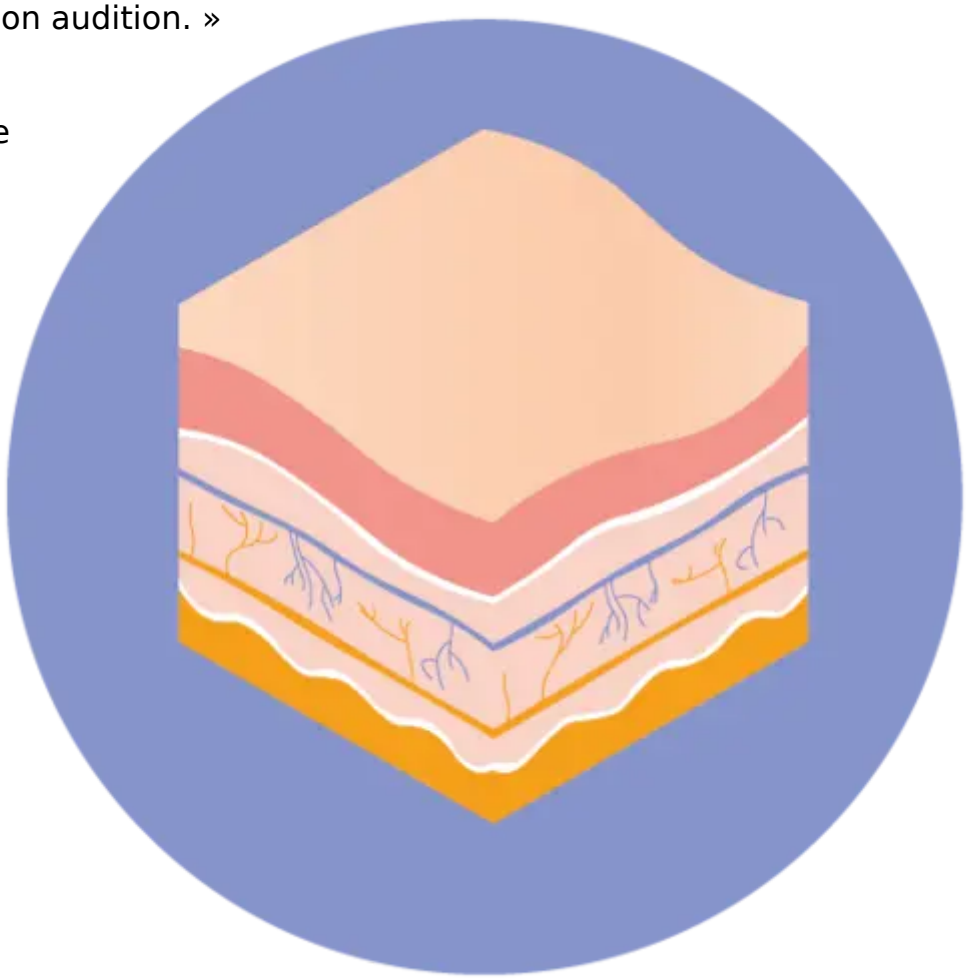
Selon les estimations, environ 16 % de la population mondiale et environ une personne âgée de plus de 65 ans sur trois, souffrent de perte auditive handicapante. « C’est un processus naturel et progressif, souligne le Dr Prosper Konu, médecin adjoint en ORL.

L’organe qui transmet le son au cerveau a un nombre déterminé de cellules qui n’ont pas la capacité de se reproduire. » Impossible d’empêcher son vieillissement, mais on peut le ralentir : « En évitant une exposition au bruit trop fort ou sur de longues périodes. »

Pour une raison encore inexpliquée, les hommes perdent plus rapidement l’audition, mais une chose est sûre, homme ou femme, il ne faut pas attendre de ne plus rien entendre pour passer un test. « Les gens ne portent pas volontiers des appareils auditifs, alors qu’ils permettent de ralentir ce vieillissement en stimulant l’activité des cellules encore présentes. Dès qu’on n’entend plus la

sonnerie de la porte ou de son téléphone, ou qu’on fait répéter des propos, il faut contrôler son audition. »

Image

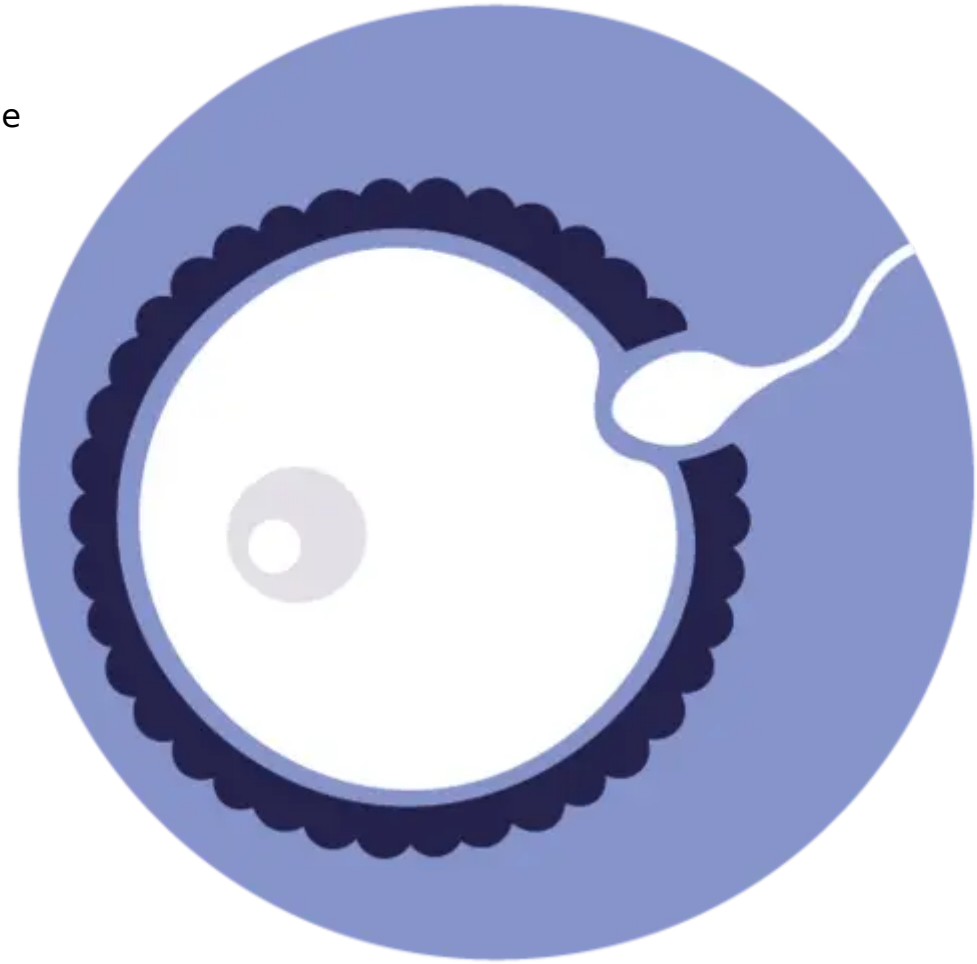


La peau

« Il y a le vieillissement intrinsèque naturel des cellules du corps et donc de la peau, contre lequel on ne peut rien », prévient le Dr Basile Page, médecin adjoint du Service de dermatologie. Puis, il y a les facteurs extrinsèques, comme les hormones, l’alcool, le tabac.

Mais le plus est important ce sont les UV. S’il n’existe pas de crème miracle, il y a bien une crème magique : « La crème solaire ! Elle protège des cancers et du vieillissement de la peau provoquée par ces UV. » Elle prévient aussi des taches de vieillesse, « qui varient selon l’intensité et la cumulation d’exposition solaire et le type de peau ».

Image



Ménopause et andropause

Environ 400, c’est le nombre d’ovulations pour une femme entre ses premières règles et sa ménopause. « On parle de ménopause lorsqu’une femme n’a pas eu ses règles durant une année », précise le professeur Anis Feki, médecin-chef de Gynécologie et obstétrique. L’ovulation et tout le cycle hormonal sont étroitement liés à la sécrétion d’oestrogène. « Mais avec les années, elle diminue et déclenche ce qu’on appelle les symptômes climatériques : bouffée de chaleur, trouble du sommeil, chute des cheveux, sécheresse vaginale et baisse de la libido. » Mais grâce aux hormones de substitution, dès la pré-ménopause, ces symptômes peuvent être atténués.

Pour les hommes, la production de spermatozoïdes n’est pas liée à la production de testostérone, « ainsi l’andropause est vraiment rare, relève le Prof. Feki. L’homme peut toujours procréer, le vieillissement est plutôt mécanique au niveau

de l’action sur les vaisseaux, d’où la prise de vasodilatateur tel que le viagra. » Mais le médecin-chef insiste sur le fait « qu’on peut bien vieillir, le développement de la médecine du vieillissement avec des équipes pluridisciplinaires y contribue. »

Image



Les os

Notre squelette et nos os peuvent s’affaiblir. C’est ce qui arrive notamment avec l’ostéoporose, cette maladie caractérisée par la diminution de la masse osseuse, ce qui augmente le risque de fracture. Si l’âge est un facteur, il n’est pas le seul : génétique, autres maladies, parcours de vie, etc. peuvent jouer un rôle. Si on en parle principalement pour les femmes – une femme sur trois – les hommes sont aussi concernés – un homme sur cinq.

Pour garder des os solides, le secret réside dans une alimentation équilibrée et de l’activité physique. Ce n’est évidemment pas miraculeux, mais ça permet au moins de prévenir. « Il faut des aliments riches en calcium, tels que les produits laitiers, les eaux enrichies ou les protéines », détaille Joyce Lecoultre, cheffe de clinique adjointe en Rhumatologie.

Pour ce qui est de l’activité, il faut qu’il y ait un impact, comme la marche, le tai-chi ou encore la corde à sauter. Ces impacts envoient un message osseux qui permet à l’os de se renforcer. « On n’y pense pas ou peu, mais l’ostéoporose se dépiste avant la fracture. » Alors parlez-en à votre médecin !

Les os, l'audition et la peau
Les articulations (uniquement en allemand)
Lara Gross Etter
Spécialités
Étiquettes
H24
Dossier
Gériatrie