

Vieillir est une chance, des outils pour la saisir

A.-C. Juillerat Van der Linden



Pour vous, que
représente la
vieillesse ?





Effets des stéréotypes sur le fonctionnement cognitif

- Haslam et al. (2012) : étude sur les effets de l'âge sur le fonctionnement cognitif, auprès de participant·e·s de 60-70 ans en bonne santé



« 20-70 ans »

Vieillir = pb mémoire

Vieillir = pb général



« 60-100 ans »

Vieillir = pb mémoire

Vieillir = pb général

20-30%
de différence

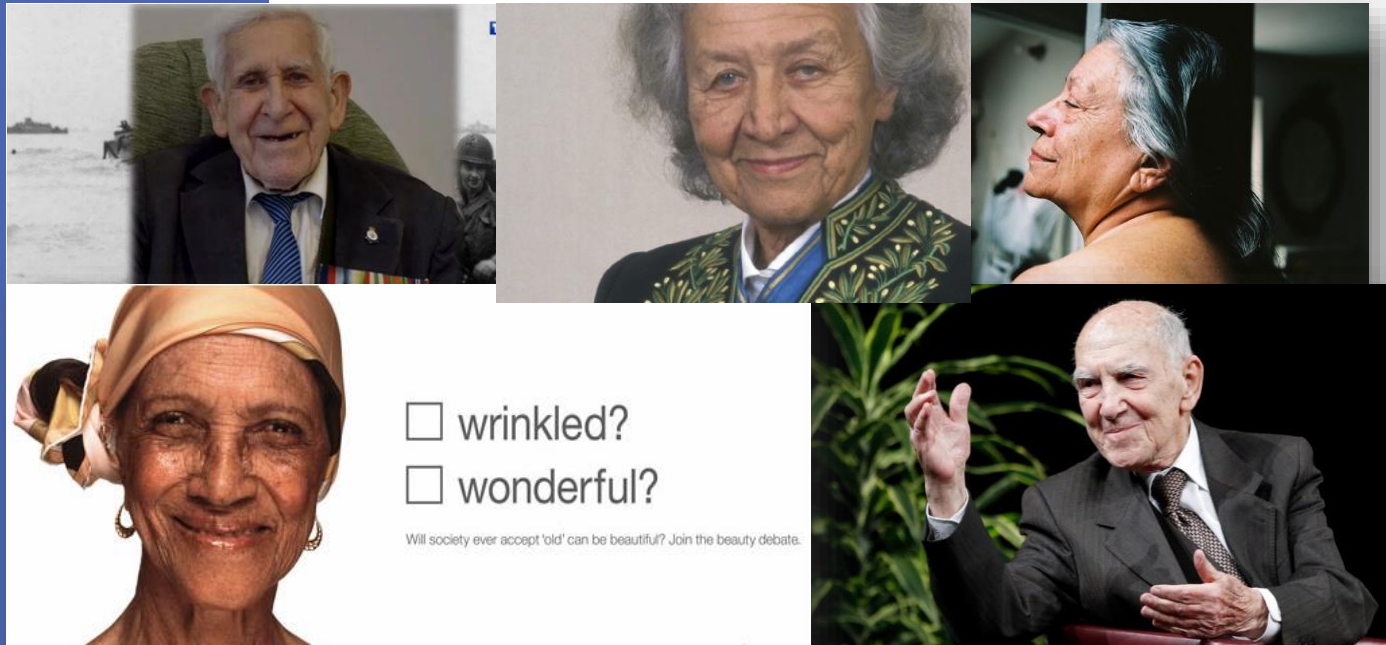
Effets des stéréotypes

Levy et coll. (2016) : personnes âgées qui avaient plus de stéréotypes liés à l'âge plusieurs décennies auparavant > plus de problèmes cérébraux de type «Alzheimer»

Pietrzack et coll (2016) : la présence de stéréotypes négatifs liés à l'âge > raccourcissement des télomères, considéré comme un marqueur de vieillissement cellulaire accéléré.



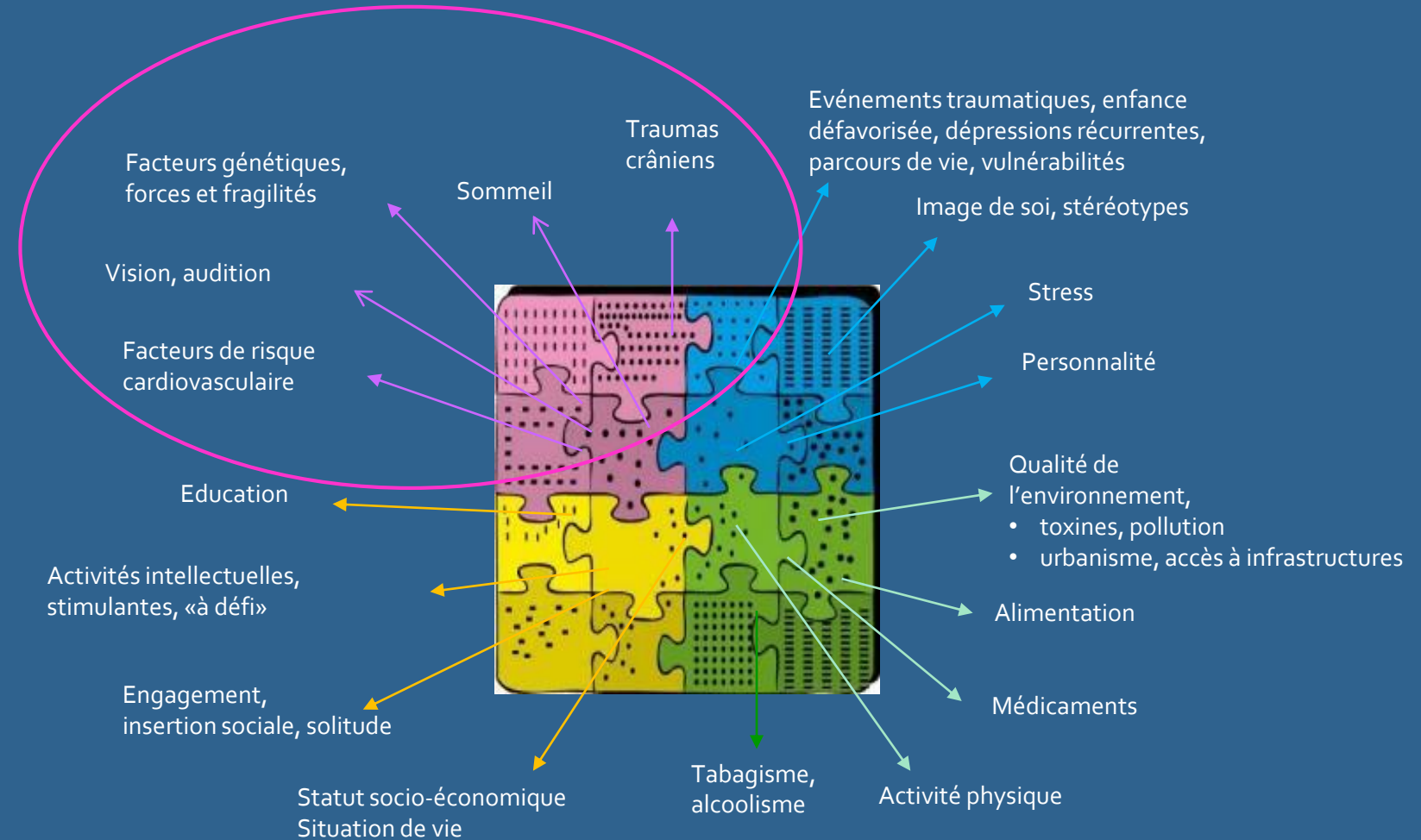
Contre les stéréotypes et permettre aux personnes vieillissantes de se raconter une autre histoire, dans laquelle elles gardent le contrôle.

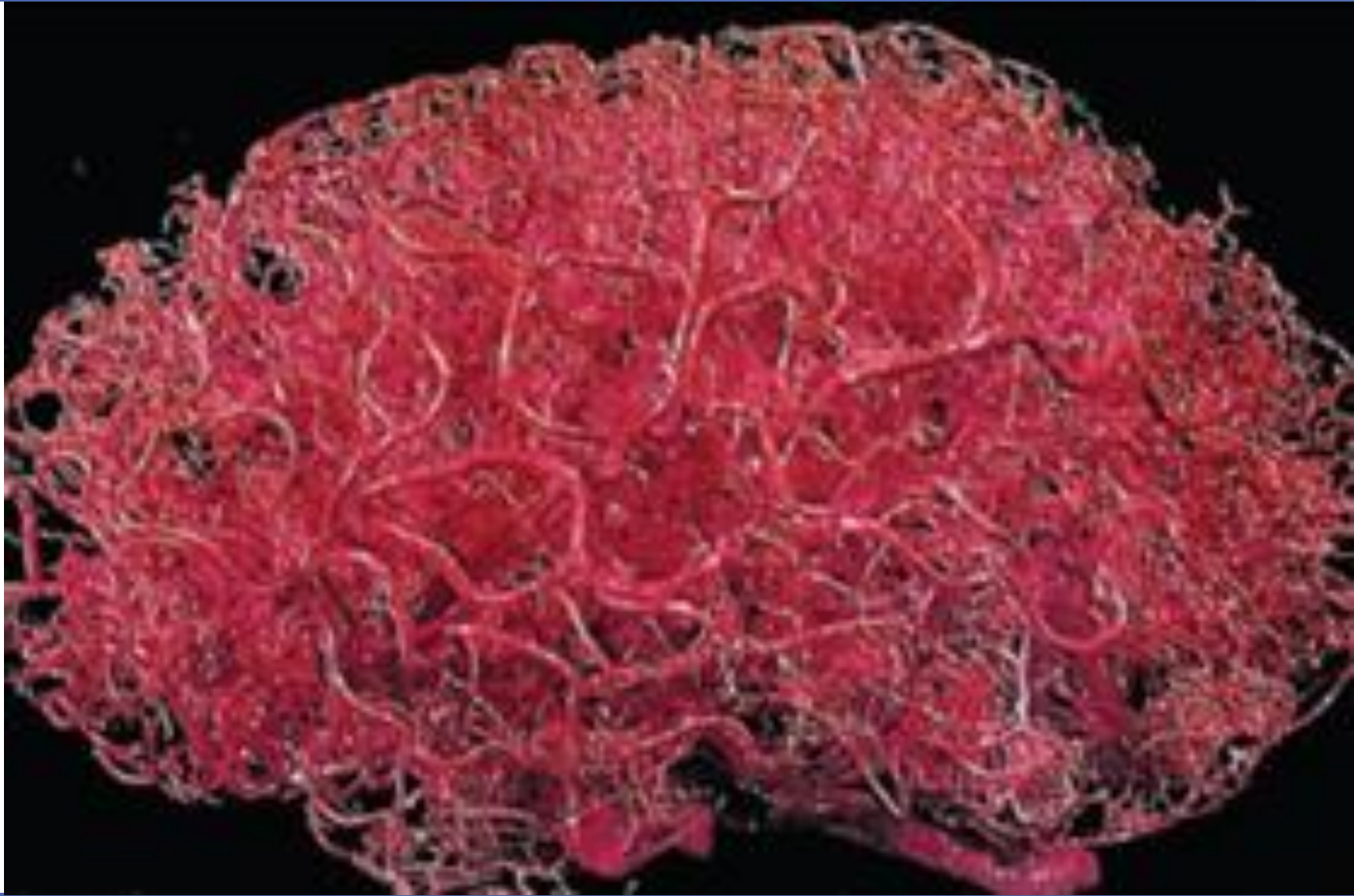


➤ Effets sur la mémoire, l'attention, l'écriture, l'équilibre et l'anxiété/le stress...

BIOPHYSIOLOGIQUES

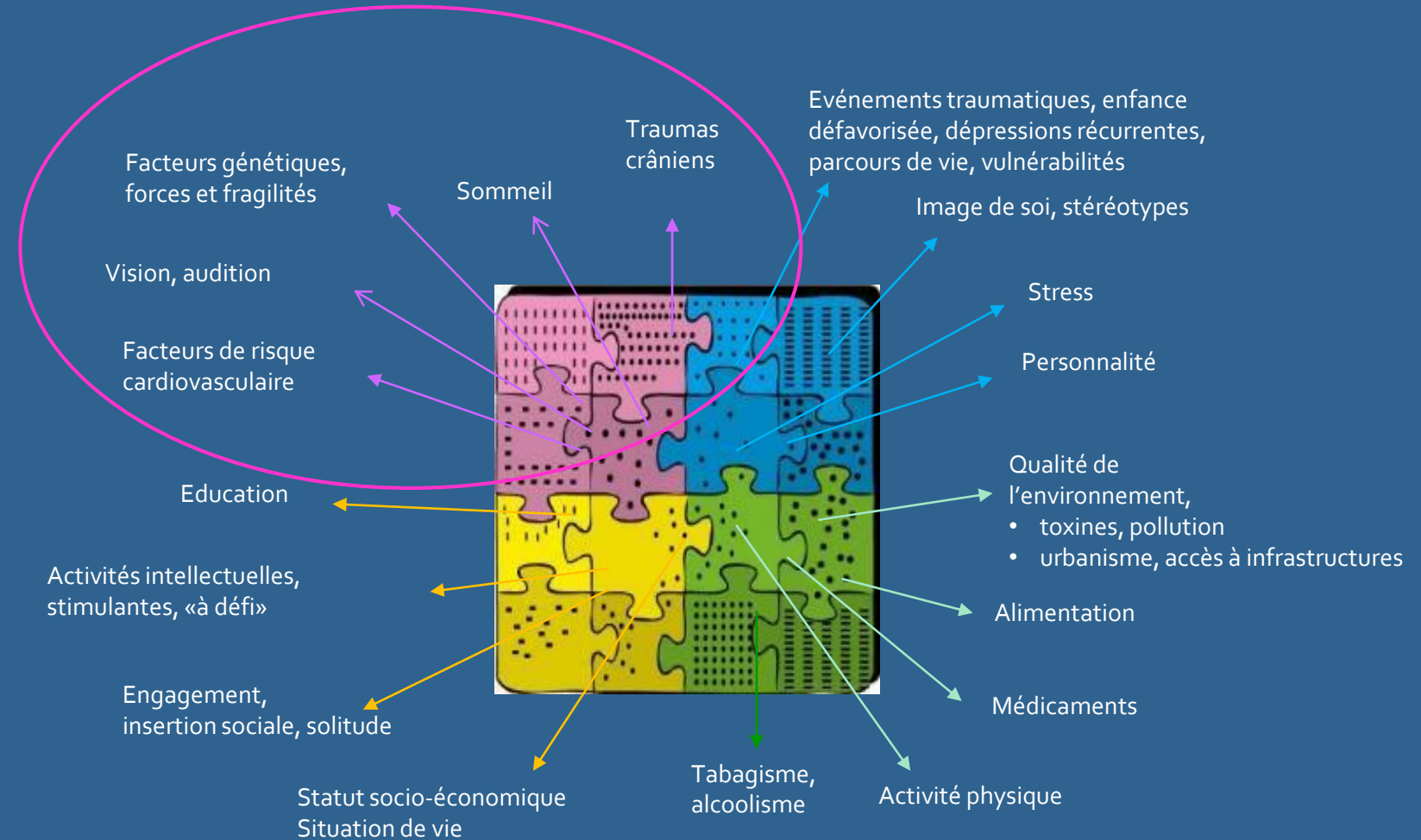
De multiples facteurs influencent le fonctionnement cérébral tout au long de l'existence





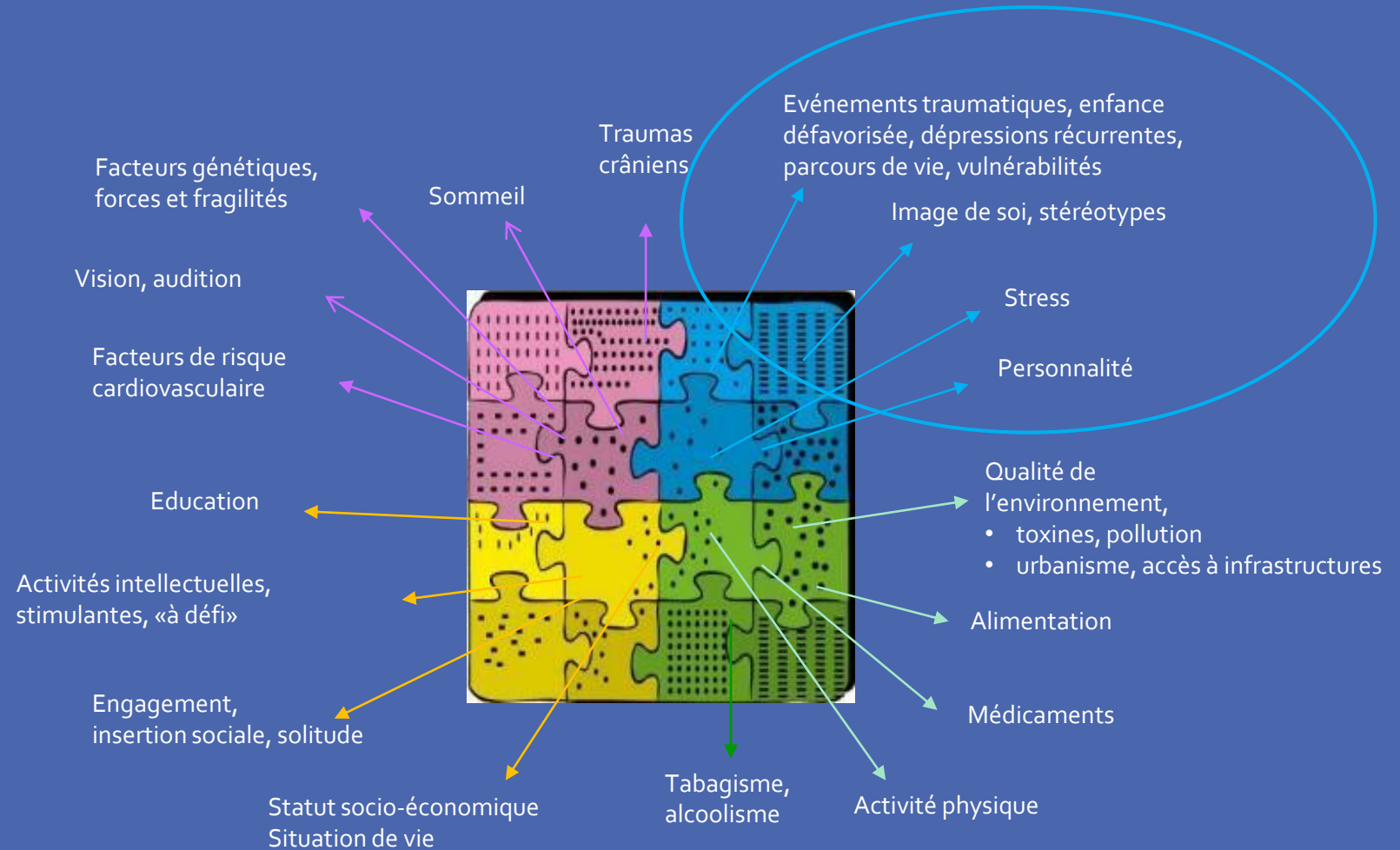
BIOPHYSIOLOGIQUES

De multiples facteurs influencent le fonctionnement cérébral tout au long de l'existence



PSYCHOLOGIQUES

De multiples facteurs influencent le fonctionnement cérébral tout au long de l'existence

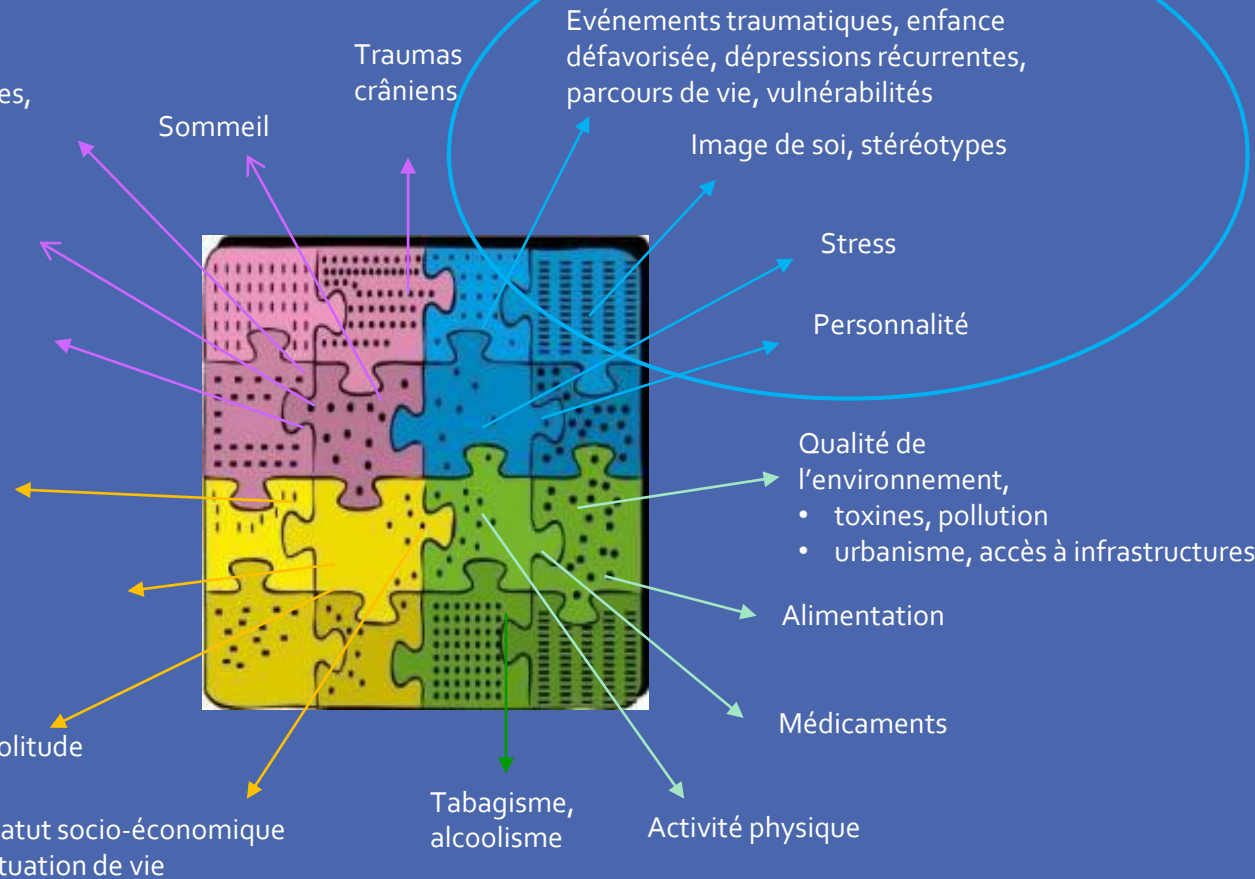


PSYCHOLOGIQUES

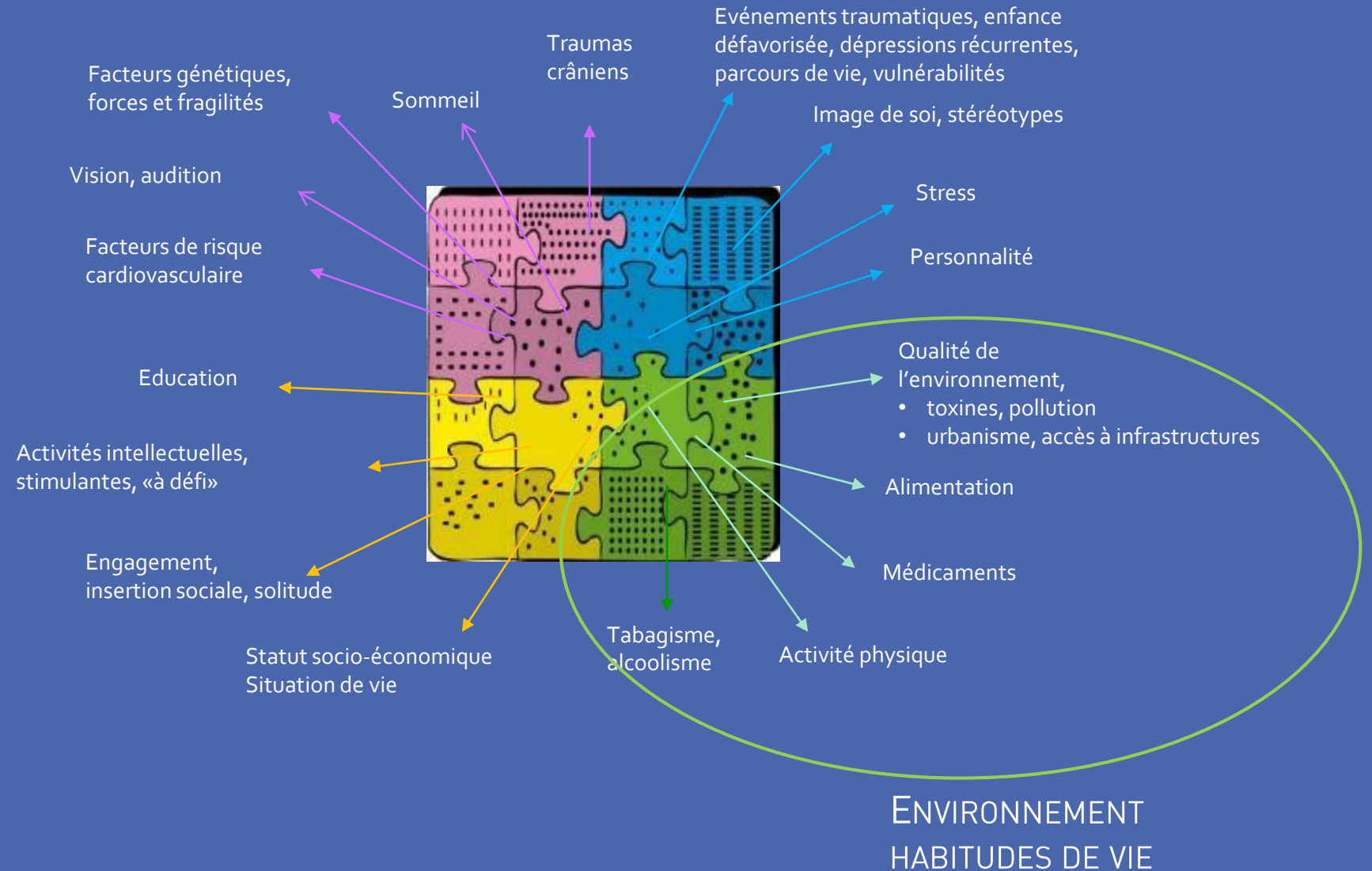
De multiples facteurs influencent le fonctionnement cérébral tout au long de l'existence



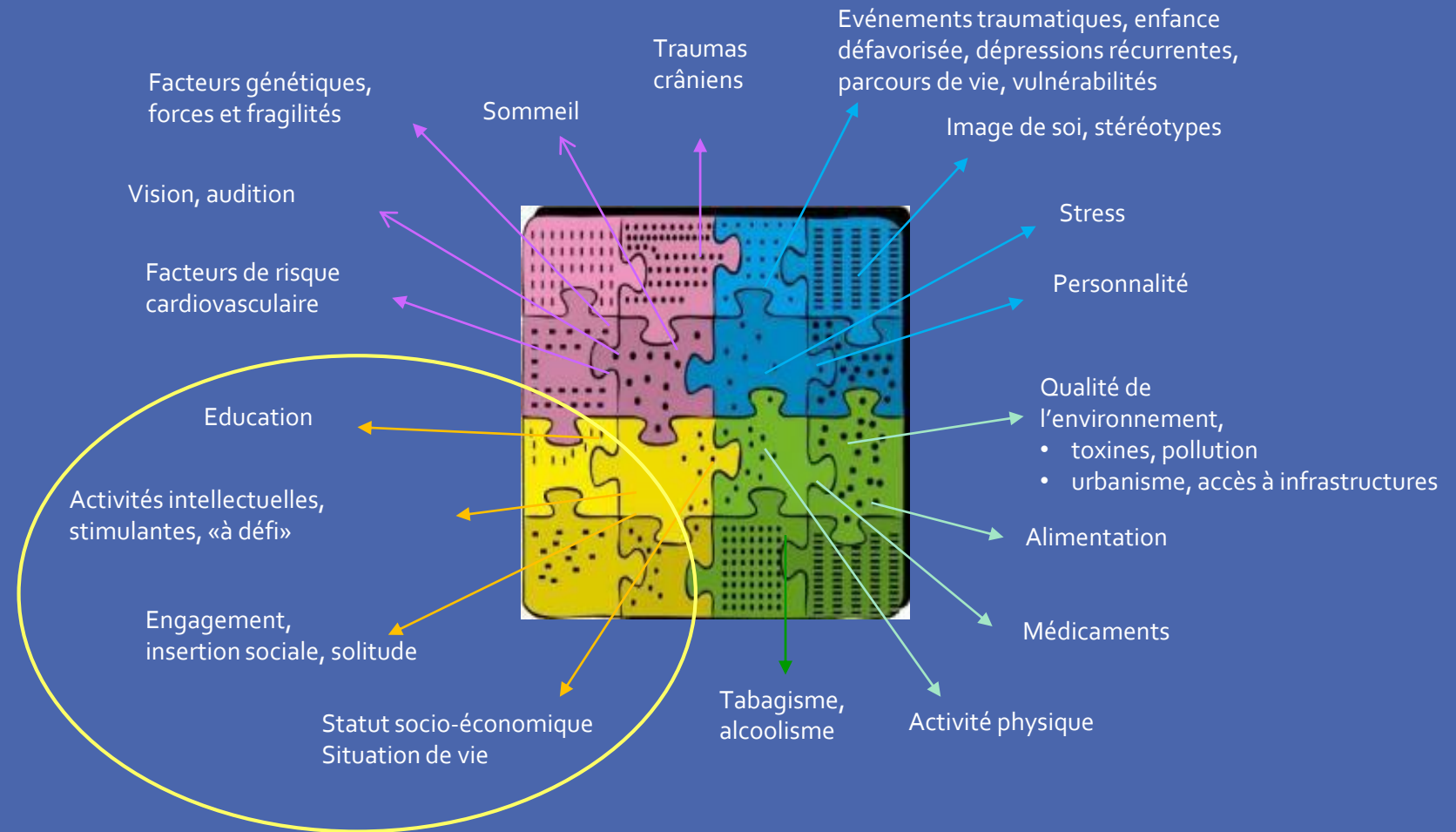
Facteurs génétiques, facteurs de risque cardiovasculaire, vision, audition



De multiples facteurs influencent le fonctionnement cérébral tout au long de l'existence



De multiples facteurs influencent le fonctionnement cérébral tout au long de l'existence



PSYCHOSOCIAUX

- Rôle préventif / optimisateur
 - **différer ou réduire les expressions problématiques du vieillissement** physique, cérébral et cognitif (activité physique, facteurs de risque vasculaires, diabète, stress, isolement social, buts dans la vie, nutrition, etc.) > réduction massive du nombre de cas de vieillissement problématique (Barnes & Yaffe, 2011)

Singh et al.,
2023

- La modification des facteurs de risque dans les années 1990 a permis de diminuer de 27% les risques de crise cardiaque...
- « Comment puis-je prendre bien soin de mon cerveau ? »
 - > 398'990 participants britanniques de 40-69 ans, suivis en moyenne 3x pendant 12,5 ans (bilan physique, cognitif et psychologique)
- Identification de facteurs déterminants >
« Brain care score »

McCANCE Score de chouchoutage cérébral MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL McCANCE CENTER FOR BRAIN HEALTH

Catégorie	Critères / Description	Rang	Score
Physique	Tension artérielle	Tension artérielle au repos supérieure à 140/90, avec ou sans traitement	0
		Tension artérielle au repos 120-139/80-89 avec ou sans traitement	2
		Tension artérielle au repos à moins de 120/80	3
	Glycémie	Hémoglobine glyquée à plus de 6.4	0
		Hémoglobine glyquée entre 5.7 et 6.4	1
		Hémoglobine glyquée à moins de 5.7	2
	Cholestérol	190 ou plus	0
		Aucun traitement requis ou moins de 190 mg/dL. En cas de maladie cardiovasculaire, le LDL est conforme aux dernières recommandations du CDC	1
	IMC	Moins de 18.5 kg/m ²	1
		18.5-25 kg/m ²	2
		25-29.9 kg/m ²	1
		Plus de 30 kg/m ²	0
Mode de vie / Lifestyle	Nutrition	Habitudes saines relatives : - 4-5 portions de fruits et légumes par jour - 2 portions de protéines maigres par jour - 3 portions ou plus de céréales complètes par jour - Moins de 1,500 mg de sodium par jour - Moins d'un litre de boissons sucrées (soda, jus, etc.) par semaine	
		L'alimentation hebdomadaire typique ne comprend pas ou moins 2 des recommandations ci-dessus	0
		L'alimentation hebdomadaire typique inclut 2 ou plus des recommandations ci-dessus	1
	Alcool	L'alimentation hebdomadaire typique inclut 3 ou plus des recommandations ci-dessus	2
		4 boissons alcoolisées ou plus par semaine	0
	Tabagisme	2-3 boissons alcoolisées par semaine	1
0-1 boissons alcoolisées par semaine		2	
Tabagisme actif		0	
Activités aérobiques	Jamais fumeur ou abandonné depuis plus d'un an	3	
	Moins de 150 minutes d'activité physique modérée ou 75 minutes d'activité physique d'intensité élevée par semaine	0	
Sommeil	Au moins 150 minutes d'activité physique modérée (ex. marche) ou 75 minutes d'activité physique de haute intensité par semaine	1	
	Trouble du sommeil ou sommeil constant <7 heures par nuit	0	
Stress	Troubles du sommeil traités et 7 à 8 heures de sommeil de routine par nuit	1	
	Niveau de stress élevé, qui rend souvent difficile le fonctionnement	0	
	Niveau de stress modéré, qui rend parfois difficile le fonctionnement	1	
Social Emotionnel	Niveau de stress gérable, qui rend rarement difficile le fonctionnement	2	
	J'ai peu ou pas de liens étroits autres que mon conjoint ou mes enfants	0	
	J'ai au moins deux personnes, autres que mon conjoint ou mes enfants, dont je me sens proche et avec qui je peux parler de problèmes personnels ou à qui demander de l'aide	1	
Sens à la vie	J'ai souvent du mal à trouver de la valeur ou un but à ma vie	0	
	J'ai généralement l'impression que ma vie a un sens et/ou un but	1	
Score total de chouchoutage de cerveau (0-21)			

Les #Rang et le Score reflètent les différents contributions individuelles sur le score de

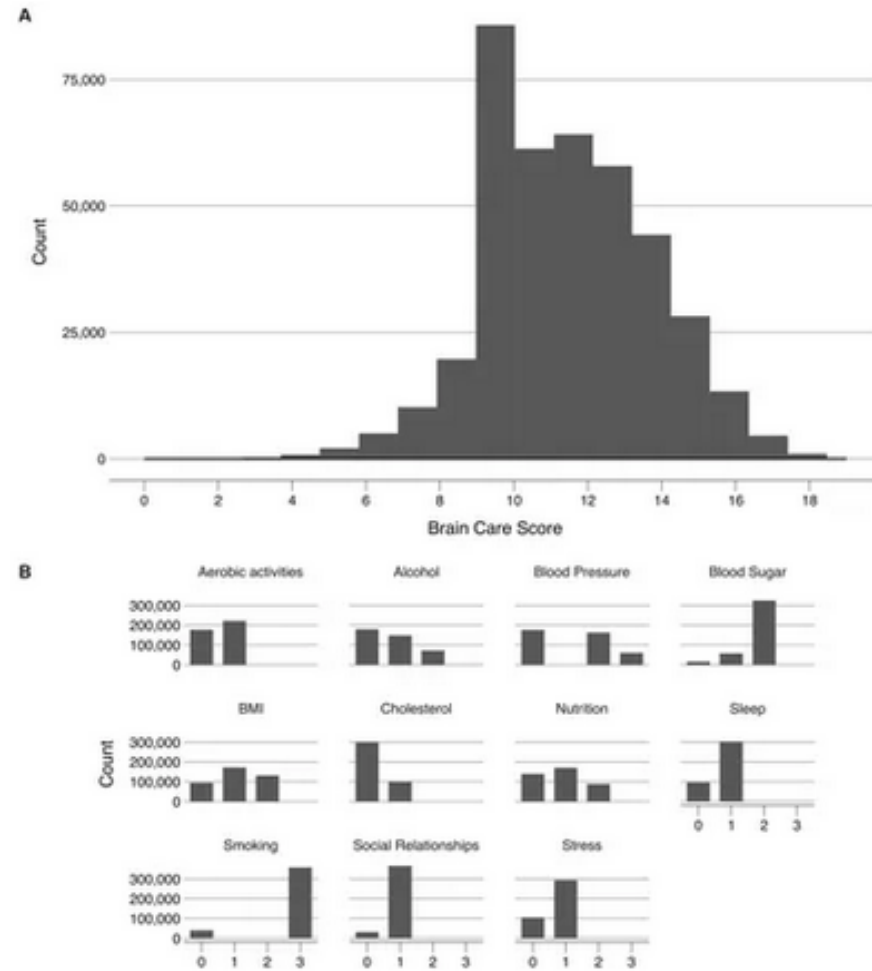
Brain care score

- 12 items (totalisant 21 points) :
 - 4 en lien avec la santé physique (pression sanguine, glycémie, cholestérol et IMC)
 - 5 en lien avec les habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil, alcool et tabac)
 - 3 en lien avec des éléments psychosociaux (stress, relations et sens à la vie)
- Plus le score est haut, plus il est bon.
- Pas de différences significatives dans les prédictions selon l'âge ou le genre

Brain Care Score

Singh et al., 2023

Figure 2



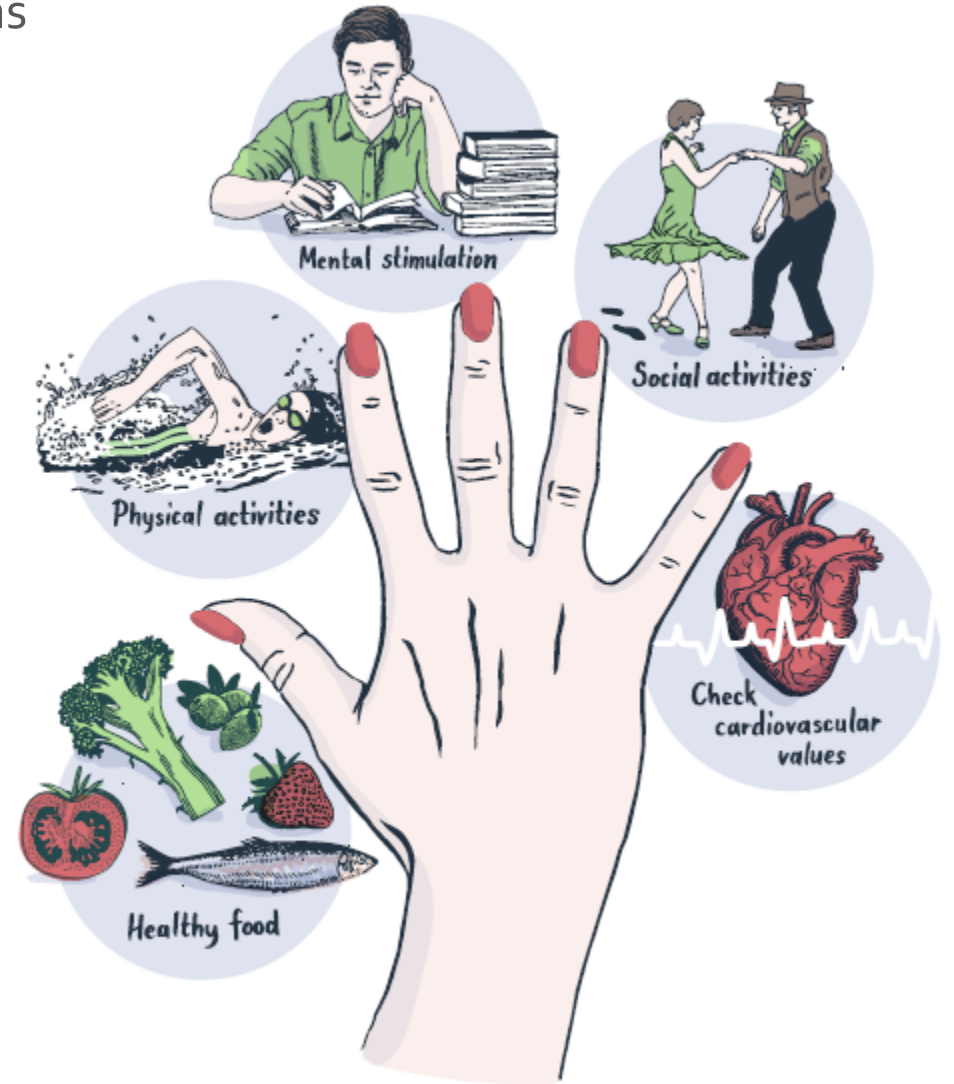
Brain Care Score

- Augmenter de 5 son score de « chouchoutage cérébral », permet de diminuer significativement son risque d'attaque cérébrale ou de vieillissement cérébral problématique
- Plus on commence tôt, mieux ça vaut ! Mais il n'est jamais trop tard pour bien faire
- Les bénéfices des années antérieures sont capitalisés (pratique sportive, gestion du stress, sommeil...)

FINGER

Finnish Geriatric
Intervention
Study to Prevent
Cognitive
Impairment and
Disability
Ngandu et al., 2015

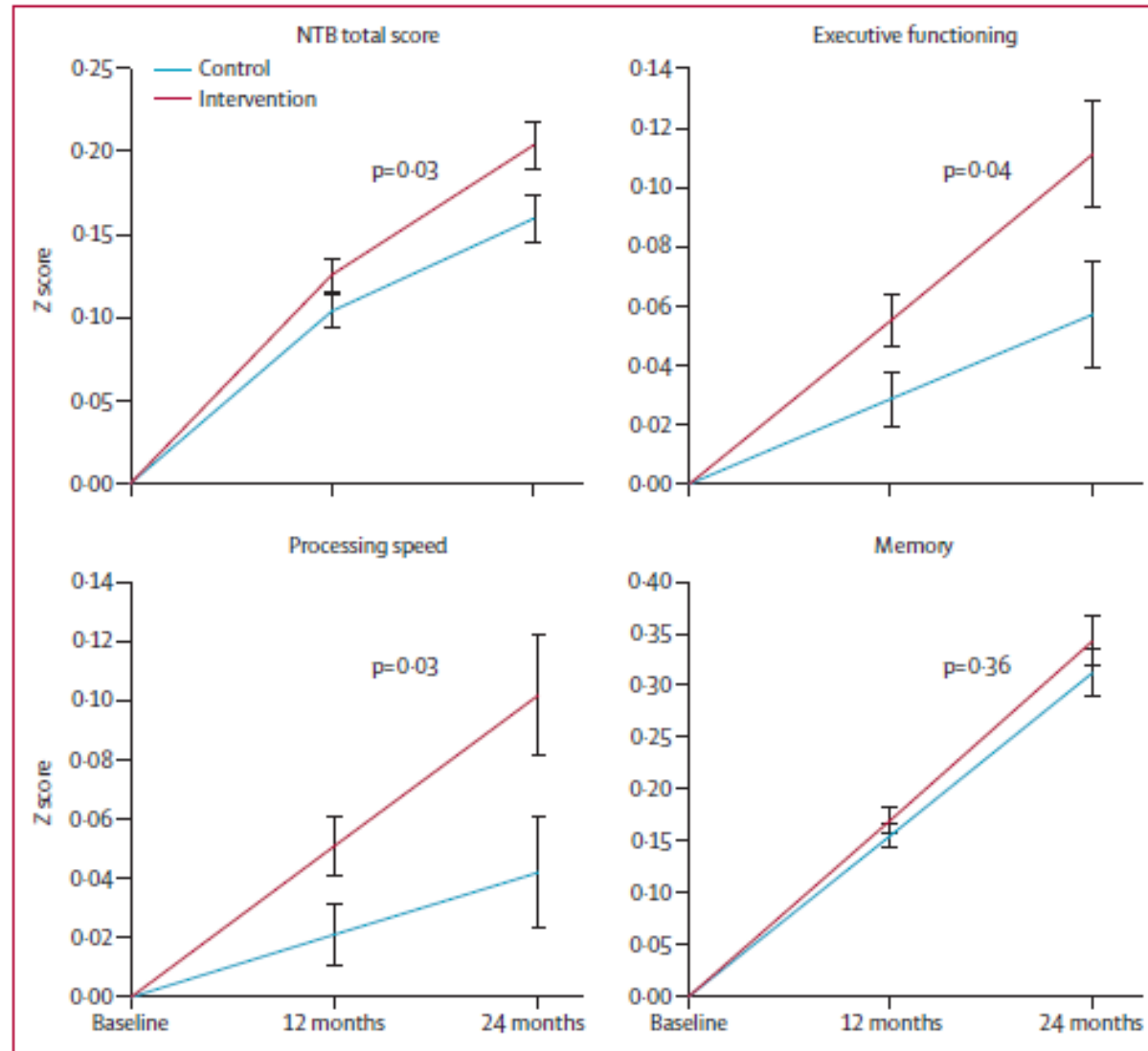
- 2654 participants de 60-77 ans avec des troubles cognitifs
- Programme de 2 ans
- 2 groupes
 - **1 « plan d'action »**
 - Alimentation
 - Activité physique
 - Stimulation mentale
 - Activités sociales
 - Contrôle médical FRCV
 - **1 « conseils généraux »**



FINGER

Finnish Geriatric
Intervention
Study to Prevent
Cognitive
Impairment and
Disability

Ngandu et al., 2015



- Rôle préventif / optimisateur
 - **mettre en place les conditions** permettant la réalisation effective des mesures de prévention :
 - Rôle individuel
 - Rôle des sciences sociales, psychologiques et médicales
 - Rôle des collectivités locales, du politique et du médiatique
 - approche globale, participative et intégrative
 - interventions pluridisciplinaires «santé-social»

Nécessité de
cultiver
une autre
image
et un autre
vocabulaire



Ghislaine de Sury

Le Goût de vieillir



Les limites de mon langage signifient les limites de mon propre monde.



Ludwig Wittgenstein

Philosophe (1889 - 1951)

Notion de réappropriation de soi

- *« Relever le défi qu'impose l'incapacité et retrouver une nouvelle intégrité qui soit valorisante et ce, à l'intérieur et même au-delà des limites qu'impose cette incapacité » (Anthony, 1993).*

Le rétablissement ou la réappropriation de soi

- 5 composantes-clés (Leamy et al., 2011) :
 - **Relations** : être soutenu, faire partie de la communauté
 - **Optimisme et projets** : concernant le futur, avoir des objectifs
 - **Sens à la vie** : donner du sens aux difficultés rencontrées, qualité de vie, activités qui ont du sens, buts sociaux
 - **Identité** : sentiment positif, surmonter la stigmatisation
 - **Responsabilisation** : responsabilité personnelle, contrôle sur sa vie

Il faut de la
variété dans
les activités

activités civiques/politiques

activités au sein d'organisations

activités mentales/intellectuelles

activités socioculturelles

activités sociales

activités physiques

Effet le plus bénéfique avec **4 activités** différentes par semaine

Switching It Up: Activity Diversity and Cognitive Functioning in Later Life

Colette J. Brown¹, Sangha Jeon¹, Yee To Ng², Soomi Lee³, Karen L. Fingerman⁴, and Susan T. Charles¹

¹Department of Psychological Science, University of California, Irvine

²Department of Physical Medicine and Rehabilitation, University of Michigan

³Department of Human Development and Family Studies, Pennsylvania State University

⁴Department of Human Development and Family Sciences, University of Texas at Austin

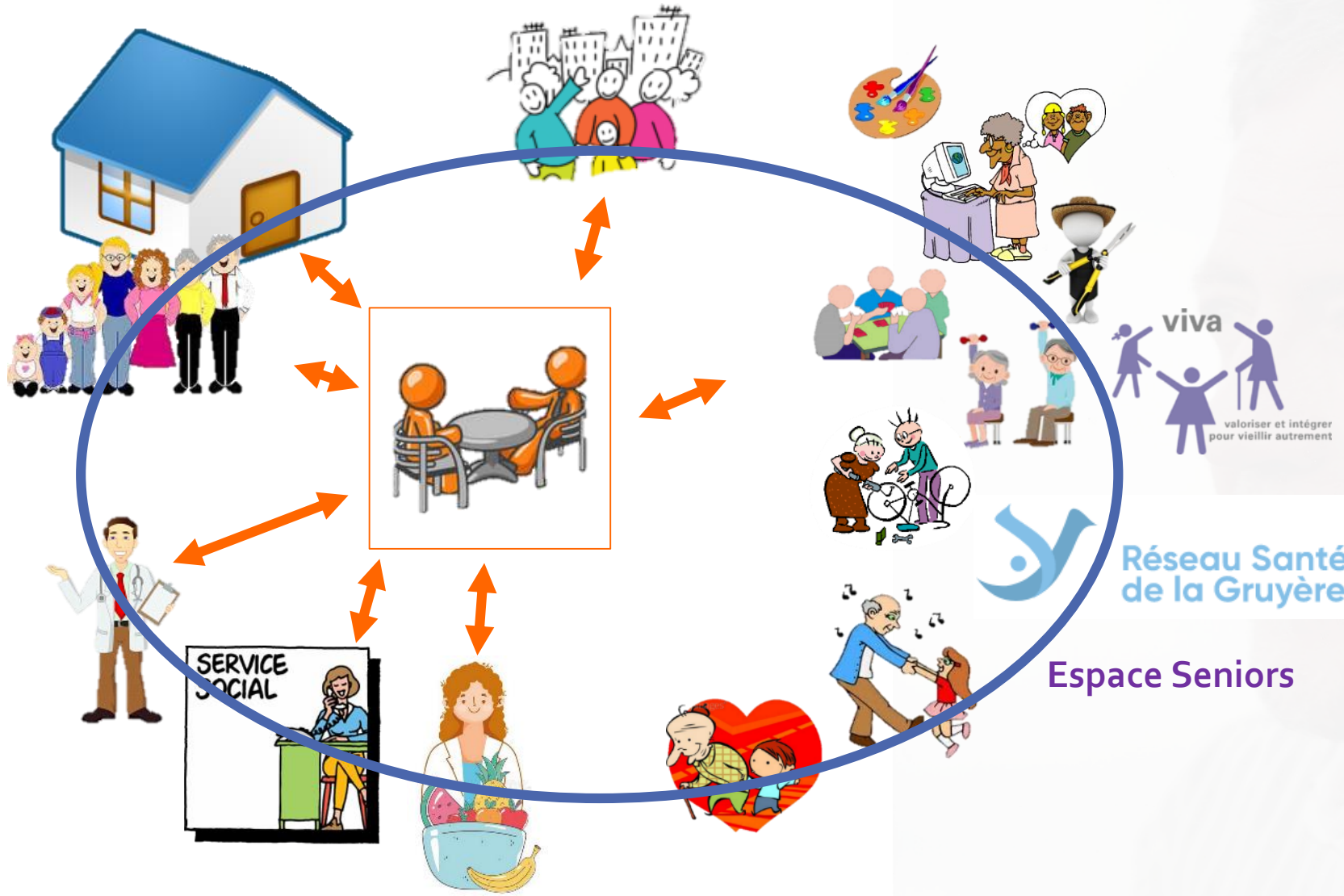
Participating in a broad and balanced range of daily activities (i.e., activity diversity) has been associated with better cognitive functioning in later life. One possible explanation for this finding is that high levels of activity diversity are merely a proxy for being more physically active, a factor robustly linked to cognitive health. The present study examined whether activity diversity has a unique association with cognitive functioning beyond physical movement. Community-dwelling older adults ($N = 252$, $M_{\text{age}} = 73.55$ years, $SD = 6.39$) completed a cognitive battery and then responded to ecological momentary assessments of their participation in 18 common activity types (e.g., reading, chores, social visits) every 5 min for 5–6 days. They also wore accelerometers to track daily physical movement. Multiple regression models revealed that greater diversity in daily activities was related to higher cognitive functioning even after adjusting for physical movement and other covariates such as education level. This study further clarifies the unique relationship of activity diversity, beyond physical movement, with cognition.

Public Significance Statement

Researchers emphasize the importance of “staying active” in later life. Our findings indicate that greater diversity in daily activities is related to older adults’ cognitive functioning, and this link is not attributable to underlying physical movement. More research is needed to determine causal effects, but this study adds to the growing literature on activity diversity as a promising avenue for accessible, customizable interventions for brain health.

Haslam et al. (2014)

- Suivi de 3413 personnes > 50 ans en Grande-Bretagne
- Les bénéfices les plus forts sont obtenus lorsque les activités sont pratiquées en groupe, rôle essentiel de *l'identité sociale*
- Cet effet devient toujours plus important à mesure que l'on avance en âge
- **Nécessité de rester partie prenante de la société et de rester en relation**
- *Autre rôle de la fragilisation : le déclin cognitif est proportionnel à la réduction des cercles de déplacement dans l'espace de vie (Boyle et al., 2010) > aménagement du territoire, mobilité...*



Réseau Santé et Social
de la Gruyère

Espace Seniors



On peut agir pour réduire les manifestations problématiques du vieillissement, notamment en restant partie prenante dans la société et en conservant un sens à sa vie.



« Vieillir vieux c'est bien, vieillir bien, c'est mieux ! »

T. Clerc

- Parmi les éléments du bien-être, il importe :
 - D'avoir un rôle dans la société
 - D'avoir des relations
 - D'avoir des moments de plaisir
 - De garder le contrôle sur sa vie
 - D'avoir des projets & des activités stimulantes
- Accompagner le vieillissement en développant un ensemble de projets permettant une implication active au cœur de la cité, privilégiant des rapports de proximité



Moyens d'action de VIVA

- Actions d'information (conférences, ateliers de préparation à la retraite, articles, émissions TV...)
- Programmes de prévention pour le «bien- vieillir» : culture, sport, nouveaux apprentissages (informatique, mémoire...)
- Accroissement de la solidarité entre générations et de l'intégration
- Valorisation des compétences des aîné-e-s
- Programmes d'intervention et de soutien psychosociaux (personnes + aidants)
- Y compris pour des personnes avec troubles cognitifs



Ville de Lancy
République et canton de Genève

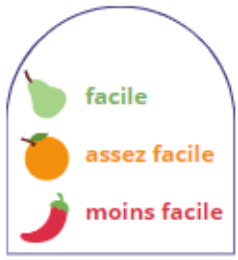


UN AUTRE REGARD
SUR LE VIEILLISSEMENT





Activités culturelles



Mardi 11 juin (9h-10h) 🍒
Zumba
 Raquel Pinazo
Parc Emile-Dupont
 av. du Plateau
1213 Petit-Lancy
 Tram 14, bus J, K, 21 :
 Petit-Lancy-Place

Mardi 18 juin (9h-10h) 🍏
Marche florale
 VIVA
RDV : Local de VIVA
 Av. Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy
 Tram 14, bus J, K, 21 :
 Petit-Lancy-Place

Mardi 25 juin (9h-10h) 🍏
Yoga
 Alexandra Briffaz
Parc Chuit
 Ch. du Gué 69
1213 Petit-Lancy
 Tram 14, bus J, K, 21 :
 Petit-Lancy-Place

Mardi 2 juillet (9h-10h) 🍊
Initiation à la boxe
 David Infante
Espace Palettes
 Av. Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy
 Tram 15, 17, 18, bus 23, 42 :
 Pontets
Sur inscription : 15 pers. max

Mardi 9 juillet (8h30-9h30) 🍒
Gym cardio
 ARCV
Espace Palettes
 Av. Communes-Réunies 73
1212 Grand-Lancy
 Tram 15, 17, 18, bus 23, 42 :
 Pontets

Mardi 16 juillet (9h-10h) 🍒
Marche vigneronne
 VIVA
RDV : Place de l'Église
 Place de l'Église 2
1232 Confignon
 Bus 42, 47, 48 : Confignon-Mairie
Cette marche n'est pas une boucle

Participation à la moitié des activités = 1 cadeau

 = **Apportez un tapis de sol si possible**



Mardi 23 juillet (9h-10h) 🍏
Gym en extérieur
 MyPhysio
Parc Brot
 Rte de Chancy 111
1213 Onex
 Tram 14, Bus J, K, 2, 43 :
 Onex-Salle communale

Mardi 30 juillet (9h-10h) 🍏
Qi gong
 Hosukwan
Parc de la Mairie
 Ch. Charles-Borgeaud 27
1213 Onex
 Tram 14, Bus J, K, 2, 43 :
 Onex-Salle communale

Mardi 6 août (9h-10h) 🍊
Gym du dos
 Pily Clemente
Place de jeux de Bernex
 Angle ch. du Signal et ch. de Calabry
1233 Bernex
 Bus L, 47, 48 : Bernex-église

Mardi 13 août (9h-11h) 🍏
Stretching, ping-pong et pétanque
Suivis d'un repas festif
 MyPhysio
Chalet du parc des Évaux
 Ch. François-Chavaz 110
1213 Onex
 Bus 2, 43 : La Traille ou parking voiture



Prévoyez des chaussures et vêtements confortables, ainsi qu'un chapeau ou une casquette

Des activités qui ont un sens ; la possibilité d'aider autrui et de se sentir utile

- Connecter davantage les personnes âgées (y compris en EMS) avec la société: p. ex., aide à la lecture d'enfants en difficulté, ou en crèche ; apprentissage d'habiletés musicales, de dessin, de tricot, de cuisine, etc.
- Des activités à défi, variées, adaptées à la personnalité des participant.es, intergénérationnelles
- Intégrer les personnes âgées dans les tâches quotidiennes de l'EMS, y compris dans les soins et l'aide à d'autres personnes.



Projets intergénérationnels

- Lecture (prix Chronos, atelier de lecture, «S'il te plaît, raconte-moi...»)
- Jardinage, gym anti-chutes en IEPA/crèche, danse (Ballet Junior GE)
- Activités créatives (Ville idéale, poèmes illustrés, rap, tricot, fresque, street art...)
- Récits d'antan, récits du temps de la 2^e Guerre mondiale...
- Découverte du quartier : histoire, nature...
- Nouvelles technologies, cinéma (FIGs)...
- Mémé Tonpyj pour mieux dormir



Effets des projets intergénérationnels

Des bénéfices pour les aînés et pour les jeunes

- Chez les aînés (Kessler & Staudinger, 2007)
 - ↑ motivation
 - ↑ émotions positives
 - ↑ estime de soi
 - ↑ satisfaction de vie
 - ↑ fonctionnement cognitif – notamment mémoire dans la vie quotidienne
 - ↑ intégration sociale
 - ↓ le stress
- Y compris pour les personnes qui ont des problèmes de vieillissement cérébral



Effets des projets intergénérationnels

Des bénéfices pour
les aînés et pour les
jeunes

- Jeunes :
 - Mergler et al. (1985) : Des adolescents **se souviennent mieux** du contenu des lectures faites par des aînés que par des cinquantenaires
 - Rosebrook (2006) : Les enfants en âge préscolaire impliqués dans des programmes intergénérationnels ont de **meilleures habiletés sociales**
 - Foster (1997) : Les enfants qui participent régulièrement à des activités dans des lieux d'hébergement à long terme pour personnes âgées ont une **meilleure perception des aînés**
 - **Moins de stéréotypes sur les âgés** (VIVA, 2014)

- *«Les échanges intergénérationnels permettent de nous apprivoiser les uns les autres. En tant qu'aînée, je me sens utile, car je pense que les enfants portent maintenant un autre regard sur les "vieux", peut-être plus respectueux. Moi, je me sens rassurée, mieux acceptée dans cette période de vie vieillissante.»*

Extrait de l'entretien avec une participante
du Prix Chronos-Lancy de littérature (VIVA)

Mme

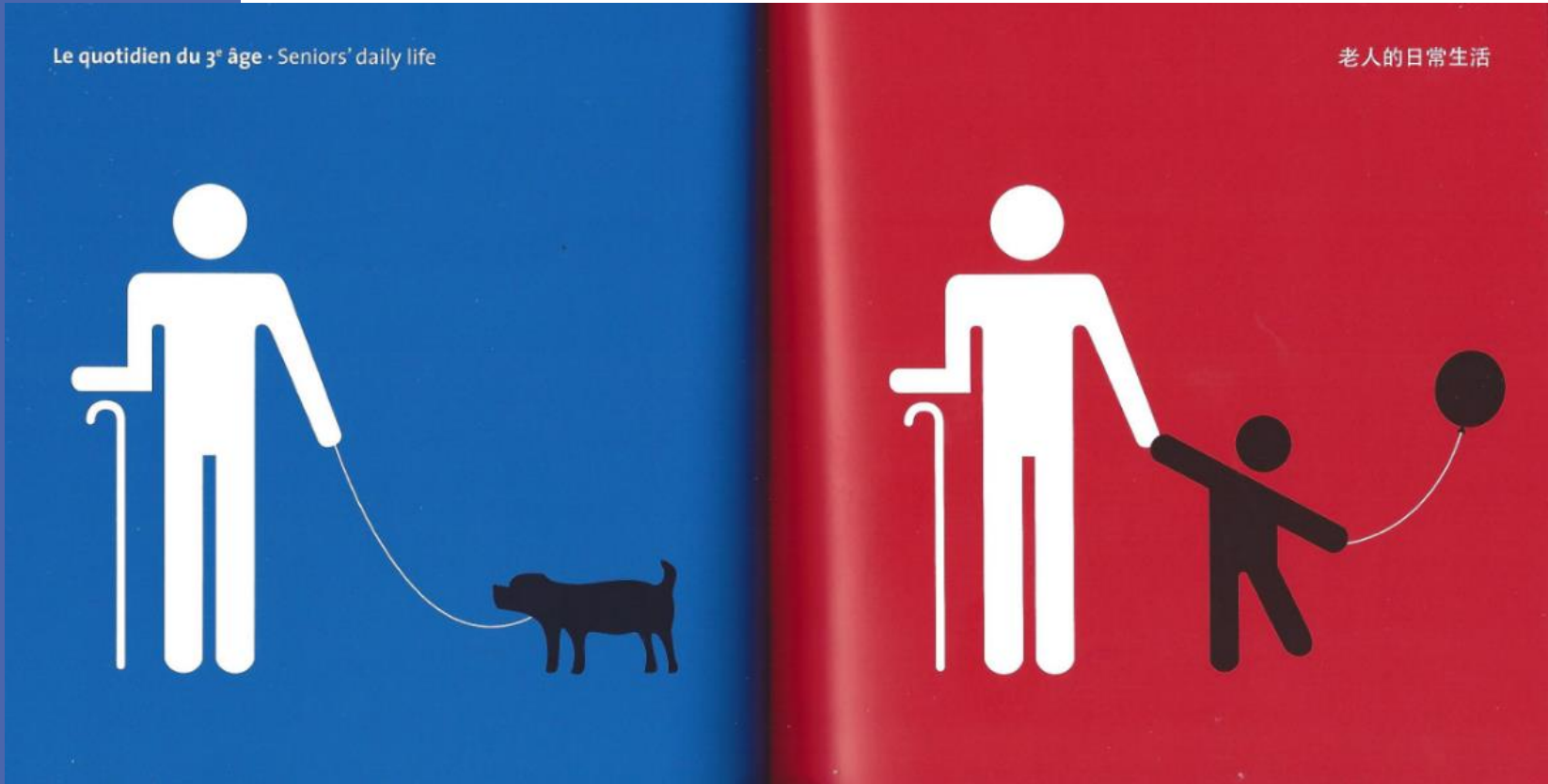


Bonjour aux
enfants de mon
quartier ! Après les moments
très agréables que nous avons passés
ensemble, je continue à penser à
vous toutes et tous, à Sandra, et
je vous assure que je suis super contente
quand je vous rencontre dans la rue
et quand je vois vos sourires.

A bientôt -

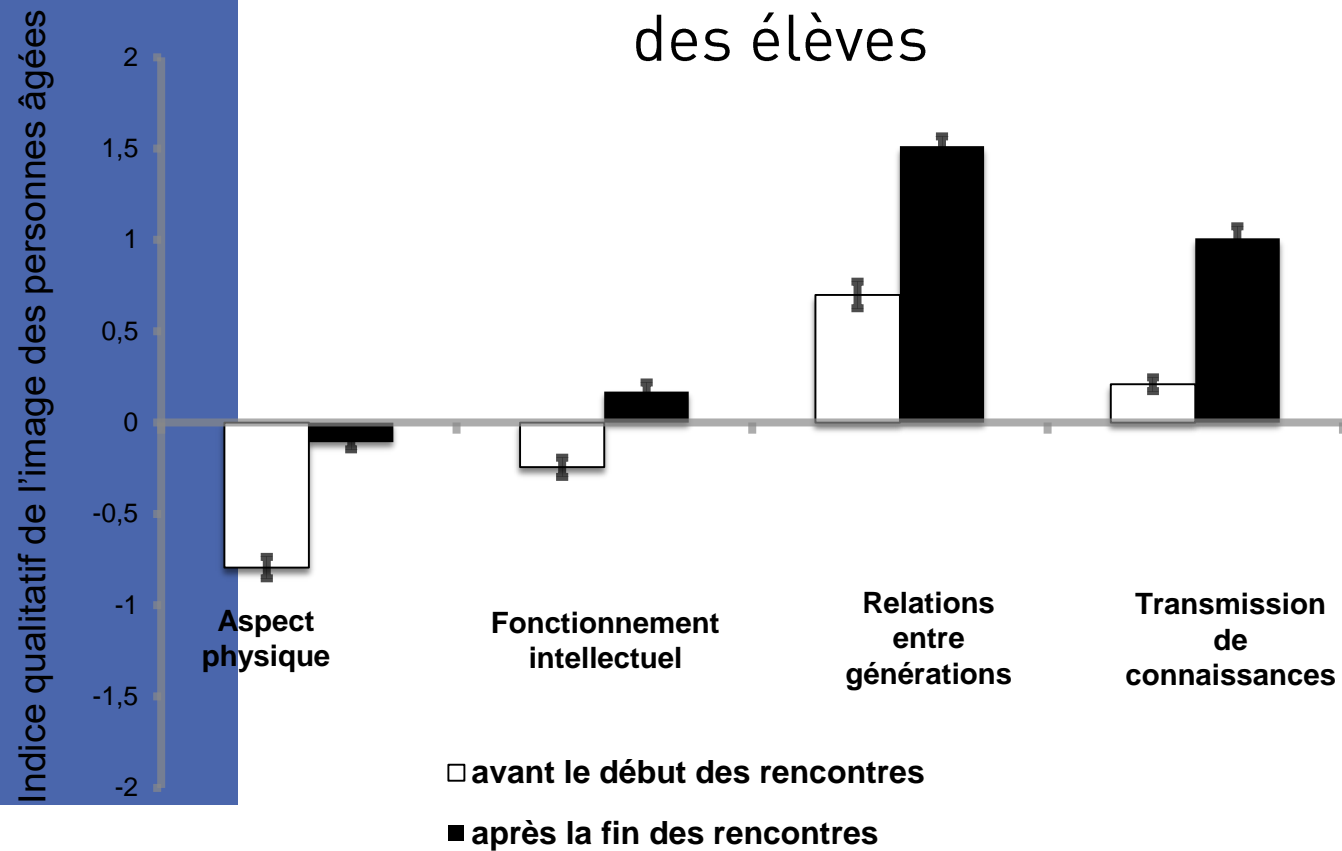
merci à vous ! Claude





Yang Liu. *Orient/Occident. Mode d'emploi.*

Analyse du contenu des réponses des élèves



Super-pouvoir de mémoire



P. Geluck

Comment améliorer la mémoire des choses à faire?

- ▶ Trucs et astuces souvent utilisés :
 - ▶ Ecrire une note sur un papier
 - ▶ Ecrire dans un agenda ou calendrier
 - ▶ Demander à quelqu'un de nous le rappeler
 - ▶ Mettre l'objet en vue (si c'est quelque chose à emmener)
 - ▶ Utiliser une minuterie (pour penser à sortir le gâteau du four)
 - ▶ Faire un nœud à son mouchoir
 - ▶ Utiliser un rappel sur son smartphone



Il y a un mais...

- ▶ Toutes ces stratégies sont utiles (le mouchoir un peu moins)...
- ▶ ...mais elles ne peuvent pas être utilisées dans toutes les situations

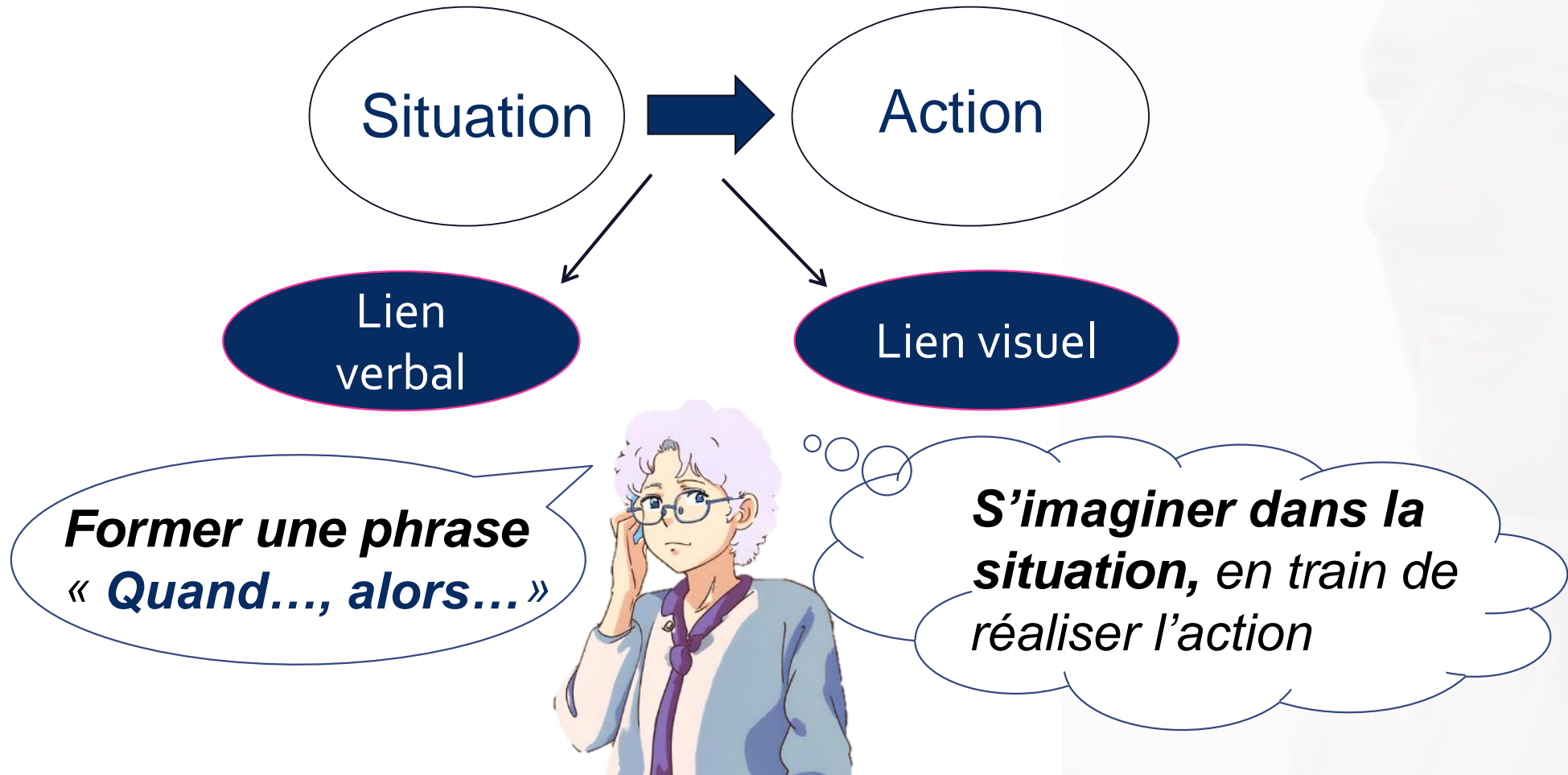
Par exemple :

Quand je rentre, il faut que je me souvienne d'aller à la cave chercher le chocolat belge pour le mettre dans ma valise



La stratégie « **Quand..., alors...** »

Il faut **former un lien** entre une **situation** et une **action** :



Plus on met de détails
(scène, bruits, odeurs,
température...), plus
c'est efficace !

« Un film dont vous
êtes le héros (ou
l'héroïne) »

Attention, il faut le
bon stimulus
déclencheur !

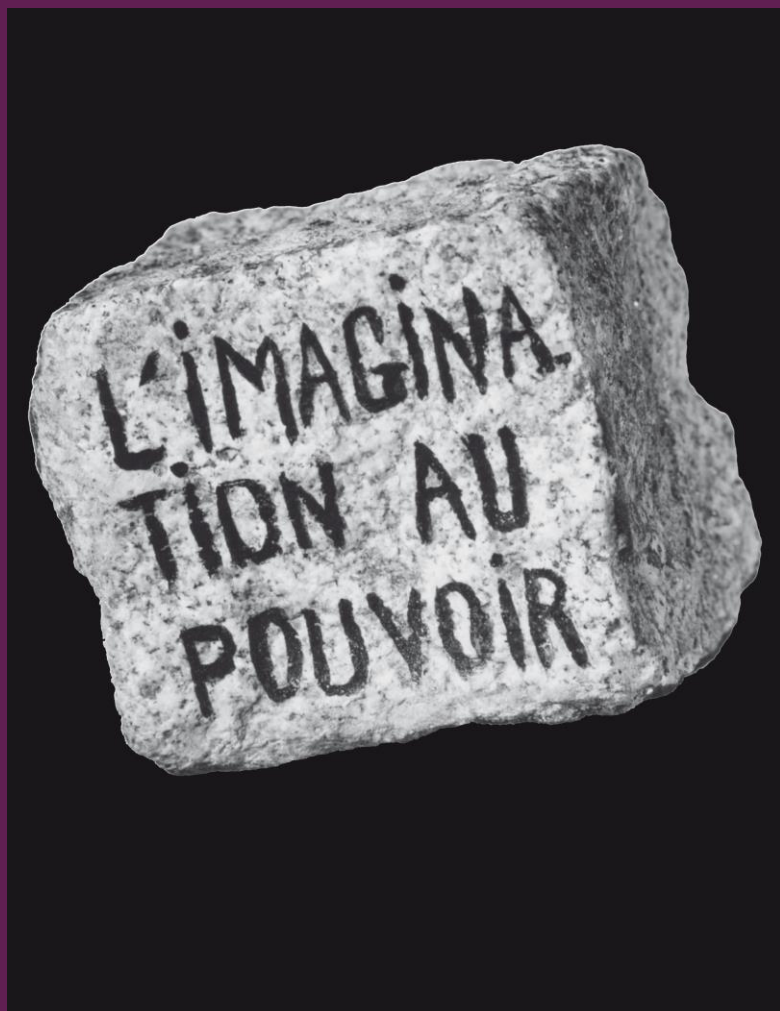




In fine...

La chance de bien vieillir ?

- Œuvrer pour une société plus juste et plus respectueuse de la dignité de ses membres, y compris les plus fragiles
 - Bien vieillir est un processus qui dépend de tout un parcours de vie
 - Accès à l'éducation tout au long de la vie, réduction des inégalités, promotion et accompagnement du "lifestyle" / mode de vie : activité physique, alimentation, sommeil, pollution, climat...
 - Mais on peut – et doit – garder du pouvoir d'agir à tout âge
 - (Re) Donner leur place aux aîné·e·s dans la société, y compris lorsqu'ils ou elles sont confrontés à un vieillissement cérébral problématique – combattre l'âgisme





Les ingrédients
sont là...
il faut juste
jouer le rôle de
la maïzena...

