

LE VIEILLISSEMENT / LA VIEILLESSE

Le vieillissement c'est un processus normal, il n'est pas forcément synonyme de dégradation physique ou intellectuel

- Rien de ce qui est vivant n'échappe à ce processus qui répond à une loi biologique fondamentale inscrite dans les gènes de chaque espèce (Animal, Végétal)
- L'espèce humaine est apparemment programmée pour vivre au maximum 120 ans aujourd'hui.
- Les chances d'atteindre un âge avancé sont beaucoup plus grande lorsque ses propre descendant (parents / grands parents, sont eux même morts très âgées).
- L'expérience de vie augmente grâce aux progrès de la médecine recherche et grâce aux conditions de vie (socio-économique, progrès et confort).
- Certaines fonctions, physiologiques s'altèrent avec l'âge : la perception des sons aigus s'émousse (presbycusis¹)

Le pouvoir accommodatif (*adaptation*) de l'œil lui aussi va se dégrader (presbytie²), les fonctions peuvent être corrigées par des appareillages adaptés. En cas de pneumonie on peut voir apparaître plus facilement chez les personnes âgées une insuffisance cardio-respiratoire. Avec le vieillissement il y a une plus grande vulnérabilité toxique avec les médicaments. Le seuil d'efficacité et le seuil de toxicité se rapprochant chez la personne âgée.

Vieillesse et la Maladie :

En 1990 une étude a été réalisée sur les personnes de la tranche d'âge composée entre 65 et 79 ans. Ces personnes avaient en moyenne 5 maladie chacune, c'est le double de ce qu'en compte l'ensemble de la population.

Les symptômes qui doivent alerter chez la personne âgée.

- Malaise, vertige ;
- Chute ;
- Incontinence.

Il faut faire attention là encore aux interactions médicamenteuses chez la personne âgée.

Les maladies les plus fréquentes chez la personne âgée :

- Maladies Cardio Vasculaire³
- Maladie dégénératives (Alzheimer)
- Augmentation des cancers (digestif, colon, sein, prostate, vessie, de la peau)

Passé l'âge de 50 ans, la préconisation de dépistage est systématique.

(Coloscopie, autopalpation des seins chez la femme (mammographie))

Les maladies cardiovasculaires :

- H.T.A (*hypertension Artérielle*)
- ANGOR (*Angine de Poitrine*)
- Infarctus du Myocarde ⁴ (*voir schéma*)
- ARTÉRIOPATHIE (*Membre inférieurs pouvant mener jusqu'à l'occlusion Artérielle Totale*)

L'artériopathie est une des causes de la survenue des ulcères de jambes chez la personne âgée.

Les maladies Dégénératives du système nerveux

- Alzheimer
- Parkinson

Les maladies des os et des articulations.

Arthroses (*Altération du cartilage et / ou de la trame osseuse*)

⇒ Hanche, Genou, Cervicale

L'arthrose nécessite une prise en charge de la douleur et de l'inflammation. On peut être aussi amené à remplacer les articulations détruites (prothèse de la hanche, du genou, de la clavicule, etc.).

Ostéoporose : déminéralisation de la trame osseuse du squelette qui prédomine chez la femme est qui s'accroît après la ménopause, on la prévient par des traitements hormonaux. Ce sont des hormones de substitution.

Le traitement hormonal de substitution : l'ostéoporose est due à l'interruption de la sécrétion d'hormones par les ovaires au moment de la survenue de la ménopause. La contre-indication du traitement de substitution hormonal va être les :

- **Antécédents familiaux de cancers génitaux ou du sein**
- **Fibrome**
- **Diabète**

Le traitement pourra être entrepris mais sans surveillance stricte médicale. Ce traitement sera aussi efficace et bénéfique à la peau, aux ongles, aux cheveux et cela va aussi contribuer à réduire le risque d'atrophie vaginale.

Freiner le vieillissement

- La DHEA → DIHYDROEPIANDROSTERONE → hormone sécrétée par les glandes surrénales elle est réputée pour ses effets anti-vieillessement (**d'où son surnom médiatique d'« hormone de jeunesse »**).
- Le DHEA donnée en supplémentation, contribuerait à permettre de ralentir le vieillissement et à retrouver une certaine jeunesse, l'hormone de croissance a eu aussi ses adeptes : elle entraîne une augmentation du volume musculaire et un épaissement de la peau. Ces effets secondaires sont cependant encore tous méconnus.

¹ La presbyacousie est définie comme une perte neurosensorielle progressive de l'audition, liée à l'âge, bilatérale et symétrique, surtout dans les fréquences élevées. Elle peut être soit: Sensorielle, caractérisée par la dégénérescence de l'organe de Corti.

² Il s'agit d'une évolution naturelle de la vue qui touche toute la population à partir de quarante ans. Avec l'âge, le cristallin perd une partie de son élasticité et de sa capacité d'accommodation. L'œil ne parvenant plus à restituer une image nette, le presbyte éprouve alors des difficultés à voir de près.

³ Infarctus, AVC, hypertension artérielle, angine de poitrine... les maladies cardiovasculaires constituent la première cause de mortalité dans le monde. Elles peuvent toucher le cœur ou les vaisseaux sanguins qui l'alimentent, mais aussi le réseau d'artères et de veines se trouvant dans le cerveau ou dans le corps.

⁴ Communément appelé "crise cardiaque", l'infarctus du myocarde correspond à la destruction partielle du muscle cardiaque, due à l'obstruction d'une artère qui alimente le cœur en sang, et donc en oxygène.