

Sommaire

AVANT-PROPOS

6 "La transition démographique constitue l'un des défis du XXI^e siècle"

Jean-Claude Henrard, médecin gériatologue, et Alain Villemeur, docteur en économie, analysent les bouleversements économiques, sanitaires, sociaux et scientifiques qui accompagnent le vieillissement de la population.



COMPRENDRE LE VIEILLISSEMENT

16 Qu'est-ce que vieillir ?

À partir de quel âge notre corps commence-t-il à décliner ? Quand ressent-on le vieillissement ? Et est-ce la même chose pour tout le monde ?

22 La grossesse fait-elle vieillir plus vite ?

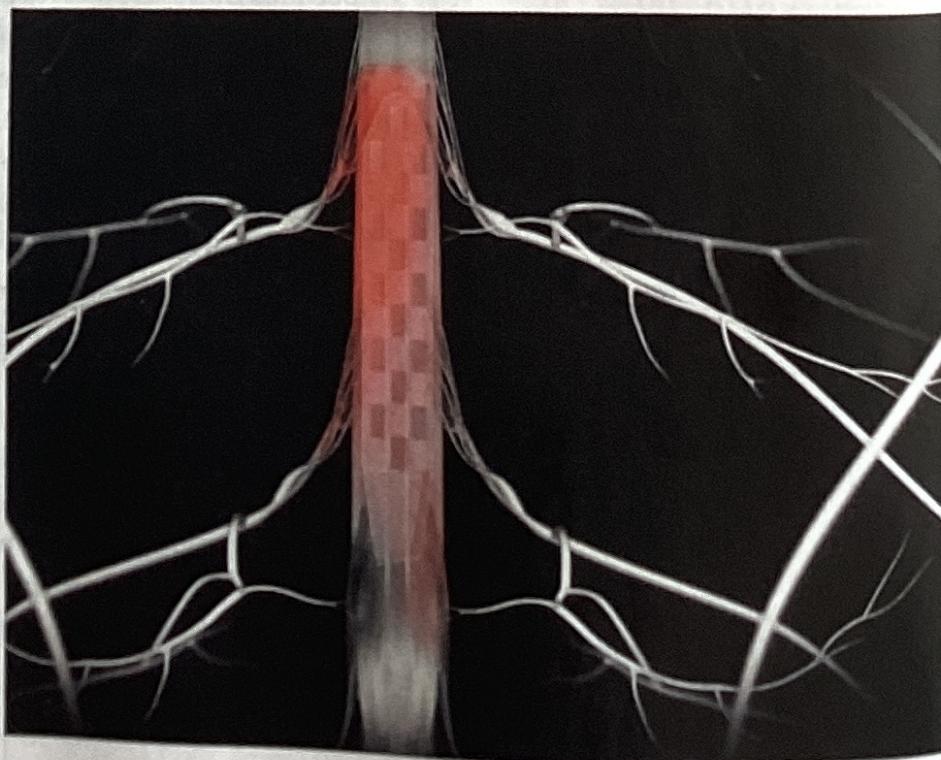
Les bouleversements engendrés par la gestation ne sont pas sans effets sur l'âge biologique du corps des femmes. Mais ils sont réversibles.

26 Questions de rythme

Les dérèglements de notre horloge biologique s'intensifient avec l'âge et peuvent impacter la santé.

28 Que nous apprennent les "zones bleues" ?

Il existe des régions dans le monde où les centenaires sont plus nombreux qu'ailleurs. Quel est leur secret ?



Recevez Science & Vie
et ses Hors-Série
Votre bulletin d'abonnement
se trouve en p. 102. Pour commander
d'anciens numéros, rendez-vous
sur www.kiosquemag.com

Vous pouvez aussi vous abonner
par téléphone au 01 46 48 47 08
ou par internet sur www.kiosquemag.com



BIEN VIEILLIR

- 60 **GDF-11, la protéine miracle**
Son action donne un coup de jeune aux neurones, améliorant ainsi la mémoire.
- 62 **12 PAGES SPÉCIALES**
Comment retarder le vieillissement ?
Les experts analysent l'efficacité des crèmes antirides, les promesses de la médecine anti-âge et les bienfaits d'un mode de vie sain.
- 74 **5 trucs pour rester jeune... qui ne marchent pas**
Florilège de "solutions miracles" censées repousser les signes du temps...

LA SCIENCE EN CHANTIER

- 36 **Les promesses de la gérosience**
Cette approche interdisciplinaire vise à mieux connaître les mécanismes du vieillissement pour anticiper certaines pathologies.
- 44 **Faut-il copier ces animaux ?**
L'évolution a doté certaines espèces d'une longévité exceptionnelle, voire de la capacité de rajeunir.
- 50 **Déclin cognitif et schizophrénie, le lien biologique**
Le vieillissement et cette pathologie mentale ont des symptômes communs.
- 52 **Les "super seniors" à l'assaut d'Alzheimer**
Ils ont plus de 80 ans, mais une mémoire digne d'un jeune quinquagénaire. Une curiosité que les chercheurs tentent de décrypter.



ET DEMAIN ?

- 80 **La vraie nouvelle vague**
On vit plus longtemps et en meilleure santé, ce qui entraîne un vieillissement inévitable de la population mondiale. Avec quelles conséquences ?
- 86 **Une nouvelle météo des risques**
Une plateforme en ligne permet de visualiser les risques de mortalité liés à la température, par âge et par sexe.
- 88 **"Les personnes stressées par le climat sont les plus impactées"**
Christian Clot, directeur du Human Adaptation Institute, revient sur les expéditions Deep Climate, réalisées pour tenter de comprendre et anticiper les effets de la chaleur sur le corps.
- 92 **Les seniors affolent la S.-F.**
Le cinéma regorge de films d'anticipation où les personnes âgées trouvent une place... pas toujours enviable.
- 94 **"Je ne crois pas à l'immortalité biologique"**
Céline Lafontaine, professeure en sociologie, et Jean-Marc Lemaître, directeur de recherche à l'Inserm, confrontent leurs points de vue sur le futur du vieillissement.
- 100 **Bibliographie/Culture**

VOTRE NOUVEAU RENDEZ-VOUS AVEC L'ACTUALITÉ



PAGE 103
MÀJ COMME MISE À JOUR
Les éléphants ont-ils des prénoms ?
Un concert peut-il rendre amnésique ?
Verra-t-on une nova dans le ciel ?
12 pages d'actualité scientifique et de questions-réponses pour faire le point sur vos thématiques favorites.