



Le constat est *scientifique* :
ACTIVITÉ physique,
alimentation, SOMMEIL
et *bien-être* émotionnel
sont LES CLÉS du mieux
vieillir. On adopte
le programme préventif
du *Dr Denys Coester*.

LE PLAN

longévité

EN FRANCE, UNE FEMME VIT EN MOYENNE JUSQU'À 85 ANS. Mais son espérance de vie en bonne santé s'arrête à 64 ans (Insee, 2023). « Vieillir en étant malade n'est pourtant pas une fatalité », argue le Dr Denys Coester, médecin anesthésiste-réanimateur depuis plus de vingt ans, exerçant à la Clinique de la Muette, à Paris. Dans son livre *Prenez votre longévité en main!* (Éditions Larousse), il invite à s'appuyer sur une médecine des « quatre p » : préventive (éviter les maladies avant leur apparition), prédictive (certains examens permettent la détection de maladies des années avant), participative (les patients, aidés par l'intelligence artificielle, s'impliquent

de plus en plus dans la prise en charge de leur santé) et personnalisée (les traitements étant prescrits en fonction du profil spécifique de chaque individu).

MADAME FIGARO. – SELON VOUS, LA LONGÉVITÉ N'EST PAS QU'UNE QUESTION DE CHANCE MAIS DE CHOIX. QU'ENTENDEZ-VOUS PAR LÀ ?

DR DENYS COESTER. – Pour vieillir en bonne santé, tout n'est pas qu'une question de gènes, en effet. Si la génétique peut prédisposer à certaines maladies, nos modes de vie et notre environnement jouent aussi un rôle central dans leur apparition. Et il n'est jamais trop tard pour en changer. 50 % de notre vieillissement est entre nos mains.

COMMENT FAIRE LE BILAN ET ÉVALUER SA VITALITÉ ?

Il existe plusieurs façons de situer son âge biologique, c'est-à-dire son état de santé global, qui peut différer significativement de l'âge indiqué sur son passeport. Certains tests du quotidien donnent déjà de précieuses indications : tenir en équilibre sur un pied, se relever du sol sans s'aider des mains, ou encore maintenir une certaine vitesse de marche... Ces gestes renseignent sur les fonctions neurologiques, musculaires et sur la coordination motrice, des facteurs liés à la longévité.

EN DEHORS DES BILANS DE PRÉVENTION, QUELLES HABITUDES FAVORISENT LA LONGÉVITÉ ?

Une récente étude américaine*, menée chez plus de 700 000 vétérans, a montré qu'un changement de mode de vie pouvait être décisif. Les chercheurs ont suivi d'anciens soldats âgés de 40 à 99 ans et ont identifié huit habitudes bénéfiques : pratiquer une activité physique régulière, avoir une alimentation saine, dormir suffisamment, ne pas fumer ni boire de l'alcool régulièrement, bien gérer son stress, entretenir de bonnes relations sociales... Les hommes qui adoptaient ces gestes avaient une espérance de vie supérieure de vingt-quatre ans par rapport aux autres. Ce gain est estimé à vingt et un ans chez les femmes.

PEUT-ON ÉGALEMENT RÉALISER DES TESTS PLUS POUSSÉS CHEZ LE MÉDECIN ?

On peut citer le VO₂ max, un examen encadré médicalement et réalisé sur un tapis de course ou un vélo, qui mesure la capacité du corps à utiliser l'oxygène. Ou encore le DEXA scan. Ce test analyse la composition corporelle, notamment la masse musculaire grasse et la masse maigre. Un tel scanner se révèle particulièrement utile chez la femme, qui subit généralement une perte de muscles et une diminution de la densité osseuse (jusqu'à 20 % en cinq ans) à partir de la périménopause.

À QUELS AUTRES RISQUES LES FEMMES SONT-ELLES EXPOSÉES EN VIEILLISSANT ?

Ils sont multiples. Passé la ménopause, le métabolisme change et les graisses se redistribuent vers l'abdomen, ce qui augmente le risque de maladies métaboliques comme le prédiabète ou le surpoids. Sur le plan neurologique, les femmes développent aussi la maladie d'Alzheimer deux fois plus souvent que les hommes. Elles sont également particulièrement exposées aux maladies cardiovasculaires. Et pour cause, les symptômes de l'infarctus décrits dans les manuels - douleur oppressante dans la poitrine irradiant vers les épaules - correspondent au tableau clinique masculin. Chez la femme, les signes sont souvent bien plus discrets : douleurs diffuses (thoraciques, dorsales ou abdominales), point de côté, nausées, fatigue intense... Ce manque de représentation retarde souvent le diagnostic.

COMMENT PEUVENT-ELLES AGIR EN PRÉVENTION ?

En réalisant un premier bilan cardiovasculaire chez un cardiologue à 50 ans (ou à 40 ans en cas de facteurs

de risque). Par la suite, il est bon d'effectuer un suivi tous les deux à quatre ans, ou tous les ans si nécessaire. Mais, globalement, les femmes ont une longueur d'avance sur la médecine préventive. Dès l'adolescence, elles entrent dans un parcours de suivi médical régulier : consultation gynécologique pour la contraception, frottis et palpation mammaire dans la vingtaine, puis accompagnement autour des grossesses, de la préménopause et de la ménopause. Elles sont ainsi suivies tout au long de leur vie, ce qui est loin d'être le cas des hommes. C'est peut-être l'une des nombreuses raisons pour lesquelles elles vivent plus longtemps...

SI VOUS NE DEVIEZ DONNER QU'UN SEUL CONSEIL AUX FEMMES, LEQUEL SERAIT-IL ?

Faire du renforcement musculaire pour lutter contre les muscles qui s'atrophient et les articulations qui se raidissent. Dans un monde idéal, il faudrait pratiquer chaque semaine trois types d'activités physiques : de la musculation, du cardio et des exercices de mobilité et de souplesse. Dans le même temps, on combat les méfaits de la sédentarité, qui augmente dangereusement les risques de maladies cardiovasculaires, neurodégénératives et métaboliques.

AU-DELÀ DU CORPS, Y A-T-IL DES LEVIERS PSYCHOLOGIQUES POUR PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE ?

Pour gagner en vitalité, on peut déjà tenter de cultiver son « *ikigai* », qui peut se traduire par « raison d'être » ou « joie de vivre ». Au Japon, les centenaires d'Okinawa continuent de citer cette quête de sens, de plaisir et d'engagement, comme leur boussole du bonheur. Avoir un *ikigai* encourage naturellement l'adoption de meilleures habitudes quotidiennes (alimentation, sommeil, prévention médicale), tout en réduisant le stress et l'inflammation. Une vaste étude japonaise a d'ailleurs prouvé qu'un *ikigai* fort diminue significativement la mortalité globale et cardiovasculaire. On peut également rechercher un état de « *flow* », cet équilibre parfait entre l'ennui et le surmenage. Le *flow* protège le cerveau et réduit les risques de démence, il permet aussi de trouver du plaisir dans l'effort physique, d'atténuer le stress et de renforcer les liens sociaux. Des marqueurs directement liés à la santé et au vieillissement.

COMMENT FAIRE POUR CONCILIER RIGUEUR ET SOUPLÉSSE MENTALE, NÉCESSAIRES À UN BIEN-ÊTRE DURABLE ?

Pour éviter de tomber dans l'obsession, il est essentiel de s'autoriser des écarts, surtout quand ils sont bons pour le moral. Qu'est-ce qui est le pire : manger un gâteau au chocolat ou bien ressentir le stress de la frustration de l'avoir refusé ? Si l'on est trop strict par rapport à ce que l'on mange, ou au sport que l'on pratique, on n'est plus dans le plaisir. Or, la souffrance est mauvaise pour la santé. À chacun de trouver son propre rythme. ●

* Publiée en 2024 dans la revue « *The American Journal of Clinical Nutrition* ».