



LONGÉVITÉ

Une révolution mais à quel prix ?

Conclusion du colloque digital du mercredi 8 décembre 2021

La longévité est un parcours et bien vieillir, ça se prépare ! Vieillir est une chance, cela ne doit pas être une peur.

Alors, quels leviers, dès le plus jeune âge, pour préparer une longévité en bonne santé ?

Tel était l'objet du 9^{ème} Colloque de la série Politique de Prévention organisé par la Fondation PiLeJe, dont la vocation première est la promotion de la santé durable, en partenariat avec l'Institut Pasteur de Lille, très investi dans la recherche sur la longévité et la prévention santé.

Trois territoires ont été explorés afin de préserver son capital santé et préparer une longévité réussie : individuels avec des habitudes de vie adaptées ; sociaux avec des interactions et une vie sociale ; et environnementaux pour limiter les « agressions » externes tout au long de la vie.

Le contexte de la pandémie de COVID-19 a fait largement prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène de vie comme l'ont montré les résultats d'un sondage selon lequel 97% des Français plébiscitent une alimentation saine et 96% une activité physique régulière. Cette prise de conscience est en augmentation de 15% depuis un an.

Le colloque s'est tenu sous le parrainage de l'Académie nationale de médecine, et plusieurs orateurs ont martelé l'importance des 1000 premiers jours de la vie qui sont « une fenêtre d'opportunité » pour agir. La France se prépare à cette révolution pour soutenir la parentalité

pendant ce parcours crucial des 1000 jours, grâce à un mode de vie adapté, un environnement sain et des interactions précoces.

De nombreuses études scientifiques ont montré que le processus de vieillissement naturel pouvait être ralenti. Au cœur de ce processus : les « télomères » - sortes de capuchon protecteur des chromosomes - qui se raccourcissent avec l'âge et sont un marqueur du vieillissement. Or, les habitudes de vie et l'environnement agissent sur la longueur des télomères.

Ainsi, les orateurs ont-ils rappelés qu'il n'y a pas de fatalité et que l'on peut agir à tout moment de façon positive.

Si vieillir en bonne santé se prépare dès la naissance, nous sommes le fruit d'une histoire et il n'est jamais trop tard pour agir afin de « réparer des fragilités ».

Médecins, chercheurs, politiques, associations, tous les orateurs ont insisté sur la nécessité d'une activité physique régulière, d'une alimentation variée, équilibrée et saine, et de liens sociaux tout au long de la vie y compris pour les personnes âgées qui doivent se sentir intégrées et continuer à avoir une « utilité sociale », quel que soit leur état de santé.

Les débats ont également mis en lumière des initiatives exemplaires pour répondre aux défis du vieillissement et agir notamment au niveau de l'habitat et des mobilités en tant que levier vers une autonomie plus longue de nos aînés. La question de la dépendance a aussi été abordée et un cadre législatif est attendu.

Cette matinée a été clôturée par Olivier Véran, Ministre des Solidarités et de la Santé, qui a salué « *ce rendez-vous incontournable de nos politiques de santé* » et a réaffirmé la prévention comme « fer de lance de la santé publique ». « Rendre chacun acteur de sa santé est un bon début » afin de vivre longtemps en bonne santé. Le Docteur Jean-Michel Lecerf, président du Comité Exécutif de la fondation PiLeJe, Chef du service Nutrition et Activité physique, et Directeur Médical du Centre Prévention Santé Longévité de l'Institut Pasteur de Lille, a synthétisé les débats en proposant cinq pistes de réflexion pour une longévité en bonne santé.

5 PISTES DE RÉFLEXION

- 1. Reconnaître l'importance du lien social.** Pour cela, il faut lutter contre l'isolement à tous les âges de la vie, et notamment pour les personnes âgées.
- 2. Agir sur les conditions du vieillissement,** en favorisant la mobilité et l'accès à la prévention santé grâce à une meilleure information du grand public sur les effets des habitudes de vie et de l'environnement, au sens large, sur la santé.
- 3. Promouvoir une formation à la prévention pour les médecins généralistes,** afin qu'ils développent à côté de leur approche curative, une démarche préventive active.
- 4. Reconnaître l'importance d'une prévention précoce pendant la période des 1000 jours,** en accompagnant et en soutenant les familles, afin de promouvoir un mode de vie et un environnement sains.
- 5. Promouvoir la recherche pour mieux comprendre les mécanismes du vieillissement et identifier les marqueurs du vieillissement.**