

BERTRAND FOUGÈRE

— Professeur de médecine —

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt



L'âge, c'est dans la tête !

ON FINIRA TOUS PAR VIEILLIR
AUTANT S'Y PRÉPARER JEUNE

LA SANTÉ
LE SOMMEIL
L'ALIMENTATION
LA SEXUALITÉ
LA VITALITÉ
LA MÉNOPAUSE

Vuibert

BERTRAND FOUGÈRE

— Professeur de médecine —

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

L'âge, c'est dans la tête !

ON FINIRA TOUS PAR VIEILLIR
AUTANT S'Y PRÉPARER JEUNE

Vuibert

Vuibert s'engage
durablement pour l'environnement



Création de la maquette : Primo & Primo

Illustration du bandeau de couverture : Sylvie Faur

Mise en pages : PCA

Illustrations : Carl Voyer

ISBN : 978-2-311-15200-5

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit aux ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

© Mars 2026, Éditions Vuibert – 5, allée de la 2^e DB, 75015 Paris

www.vuibert.fr

Préface

d'Antoine de Caunes

C'est un vieux qui vous parle.

C'est d'ailleurs pour ça que Bertrand Fougère (qui porte le nom d'une plante vieille de 350 millions d'années, apparue bien avant les dinosaures, je dis ça en passant) vénérable – bien que seulement quadragénaire – professeur en gériatrie, s'est adressé à moi pour griffonner quelques mots en ouverture de l'ouvrage que vous tenez entre les mains, et qui mérite d'être consulté (ou mieux encore, acquis) par tous celles et ceux que l'âge guette. Ce qui fait du monde. L'âge, c'est dans la tête, nous assure-t-il. Je vois très bien ce qu'il veut dire. Je me permettrais même d'ajouter que c'est un état d'esprit. Comme celui qui anime, par exemple, un Mick Jagger qui continue, à 82 ans, à faire son jogging sur scène tout en nous chantant qu'il n'arrive pas à trouver Satisfaction (non, non, non).

Mais pour un Jagger, me direz-vous, combien de Balladur ? C'est bien ce que je dis. On peut, si l'on n'y prend garde, commencer à être vieux très jeune, alors que l'inverse est plus improbable.

Je sais, c'est facile à dire.

Mais aux précieux conseils du bon docteur qui nous enjoint à préparer le terrain avant d'aborder les rivages de la vieillesse, je me permettrai, en tant qu'expert, d'ajouter cette recommandation personnelle, dont, du haut de mes soixante-douze balais (et quelques poussières), je vérifie chaque jour le fondement, même si j'ai perdu cette souplesse qui me permettait d'aller parfois vérifier l'état du mien : vieillir, c'est partir à la découverte d'une nouvelle aventure, la dernière, de toute évidence, et une aventure différente des autres en ce sens qu'elle s'est enrichie de toutes celles qui l'ont précédée. On gagne en émotion ce que l'on a perdu en illusions.

Le cap est mis sur la dernière destination et il faut regarder de l'avant sans se laisser submerger par le passé, et son corollaire, la nostalgie. C'est gluant la nostalgie. Ça vous empêche de voir ce que la vie a de merveilleux, et qu'il nous faudra quitter un jour sans amertume ni regret, fort de l'idée qu'elle ne nous appartient pas, qu'elle ne nous a été offerte que le temps d'une traversée.

Un bon vin se bonifie avec l'âge. Un bon homme doit faire de même. Profiter de chaque jour qui passe, en dépit du fracas de plus en plus assourdissant du monde, à transmettre ce qu'il a compris, à comprendre ce qui lui a été transmis, à jouir du souffle de vent, du bruit des vagues, de toutes les nuances de lumière. Croyez-moi, comme disait si bien San Antonio : J'ai essayé, on peut.

Sommaire

Avant-propos	7
Introduction : Vieillir, c'est réussir	9
01 "Avec l'âge, mon corps m'échappe"	15
Le cœur et les vaisseaux	18
Les poumons	25
Les reins.....	28
Le système urinaire	31
Le système digestif	34
Le foie	37
L'immunité	40
Les dents.....	44
La peau	47
Les cheveux.....	51
Zoom sur la ménopause (et l'andropause).....	53
02 "Perdre la mémoire, une fatalité en vieillissant!"	61
03 "Le sport, c'est plus de mon âge"	87
04 "Vieillir, c'est grossir"	109
05 "Quand on vieillit, on est condamné à mal dormir"	129

06	" Voir flou et mal entendre? C'est normal quand on vieillit... "	149
07	" Le sexe, c'est plus le pied! "	163
08	" Anxiété, idées noires, moral en berne... c'est la crise (de la cinquantaine) "	175
Conclusion		188
Index		189

Avant-propos



Je suis Professeur de Gériatrie à l'Université et au CHU de Tours, où je suis au contact quotidien de femmes et d'hommes qui montrent, par leur simple présence, que vieillir, c'est réussir.

À travers mes engagements cliniques, universitaires et auprès des pouvoirs publics, je défends une conviction : l'âge n'est ni une maladie, ni une fatalité, mais une étape de la vie que l'on peut préparer, apprivoiser, et souvent embellir.

J'ai écrit ce livre pour bousculer les idées reçues, casser les codes qui associent automatiquement vieillesse à déclin et perte de sens, et rappeler que l'on ne « devient » pas vieux du jour au lendemain : on avance en âge, et c'est une bonne nouvelle.

J'espère qu'au fil des pages, vous y trouverez des repères pour mieux comprendre votre corps, votre tête, vos peurs aussi, et surtout la force que représentent les années déjà vécues.

Ce projet n'aurait jamais vu le jour sans le soutien patient et bienveillant de mes proches : mes amis, ma famille et surtout ma femme et mes deux garçons, qui acceptent mes longues journées de travail, mes doutes et mes enthousiasmes, et à qui je veux dire ici tout mon amour.

Enfin, j'aimerais que ce livre vous appartienne vraiment : annotez-le, contredisez-le, partagez-le, faites-le circuler et vivre. S'il vous aide, ne serait-ce qu'un peu, à regarder votre âge – et celui des autres – avec plus de douceur, de curiosité et de fierté, alors il aura atteint son but.

Pr Bertrand Fougère

Introduction :

Vieillir, c'est réussir

Si je vous dis « vieillir », à quoi pensez-vous ?

Aux artères qui se bouchent, à la mémoire qui flanche, aux mouvements qui deviennent chaque jour un peu plus difficiles, au fait que vous ne récupérez plus comme avant et que vous n'avez plus le corps de vos vingt ans, au sport qu'il va falloir arrêter, à la perte d'autonomie, à l'isolement... ? Ou bien au fait que vous avez accumulé une somme extraordinaire d'expériences et de connaissances, que votre corps est encore capable d'incroyables prouesses, que votre sexualité peut être plus épanouie que jamais ? À tout ce que vous avez déjà accompli, et à tout ce qu'il vous reste encore à faire ?

Nous aspirons tous à (bien) vieillir. Mais dans une société qui glorifie la jeunesse et où vieillir est souvent perçu comme une défaite, on nous pousse sans cesse à fuir les signes de l'âge. Nous devons rester jeunes, actifs, sans rides, et performants physiquement. Ces images négatives du vieillissement, profondément ancrées dans notre esprit collectif, sont façonnées par des stéréotypes et des idées reçues sur ce que veut réellement dire ce mot.

Lors de mes conférences, j'utilise souvent cette formule : **vieillir, c'est réussir**. Quand je rencontre des patients de 85 ans, je ne me dis pas qu'ils sont vieux, mais qu'ils réussissent leur vie. On veut tous au moins atteindre cet âge-là, et eux l'ont fait.

Et si vieillir était aussi l'occasion de prendre en compte toutes ces expériences qui vous ont façonné, et tout ce qu'il vous reste encore à réaliser ? **Vieillir, c'est aussi l'opportunité de se réinventer, de trouver de nouvelles passions, et de continuer à grandir, non pas malgré l'âge, mais avec lui.**

Accompagner le vieillissement est aujourd'hui mon credo quotidien. Depuis l'âge de 7 ans, je sais que je veux devenir médecin. Un rêve d'enfant qui ne m'a jamais quitté. Pendant mes études de médecine, j'ai tout aimé : comprendre le corps, écouter les histoires des patients, relever les défis diagnostiques... et surtout, ne pas me limiter à une seule spécialité. C'est peut-être pour ça que la

gériatrie m'a immédiatement séduit : c'est la médecine dans toute sa largeur, à la fois technique et profondément humaine, ancrée dans le bio-psycho-social. On ne soigne pas seulement un organe, on accompagne une personne dans toutes ses dimensions, avec son histoire, ses projets, ses fragilités et ses forces.

Rapidement, j'ai compris que **le vieillissement n'était pas seulement une question médicale, mais un sujet de société**. Alors, en parallèle de mon activité clinique, j'ai développé un attrait pour la recherche et l'innovation, pour trouver de nouvelles façons de prévenir la possible perte d'autonomie et d'améliorer la qualité de vie. Ce chemin m'a mené des chambres d'hôpital aux amphithéâtres universitaires, des laboratoires de recherche aux ministères, toujours avec la même conviction : vieillir, c'est réussir. Mon métier n'est pas de lutter contre l'âge, mais d'accompagner chacun pour que les années gagnées soient des années vécues pleinement.

À QUEL ÂGE DEVIENT-ON « VIEUX » ?

Il est temps de repenser notre vision du vieillissement. Car nous sommes tous en train de vieillir. Quand vous aurez fini de lire l'introduction de cet ouvrage, vous aurez vieilli. À la fin de cette journée, vous aurez vieilli. Et demain encore un peu plus. Et je vous le souhaite le plus longtemps possible !

D'ailleurs, quand on parle des « vieux », de quel âge parle-t-on ? Et de qui parle-t-on vraiment ? Un footballeur qui part à la retraite à 35 ans est considéré comme « vieux » dans le monde du sport. Dans l'univers professionnel, on qualifie souvent une personne de « senior » à partir de 45 ans, voire plus tôt pour certains postes de consultant. L'âge d'accès à certaines prestations sociales comme l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) est de 60 ans. L'âge légal du départ à la retraite se situe entre 62 et 65 ans. L'âge d'entrée dans les services de gériatrie est généralement fixé à 75 ans. Enfin, l'âge moyen d'entrée en EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) est de 87 ans. Et puis, depuis quelques mois à l'heure où sont écrites ses lignes, nous avons un « jeune pape » de 69 ans. Tout cela pour dire que la notion de « vieillesse » est relative et qu'elle dépend largement du contexte dans lequel elle est utilisée.

La vieillesse est une notion contextuelle mais aussi très subjective. Elle dépend beaucoup de notre perception personnelle. **Être vieux, c'est souvent une question de sentiment et de perspective, plus que d'âge chronologique**. On est vieux quand on a « envie » de se dire qu'on est vieux. On dit

souvent que l'âge, c'est dans la tête, et je crois que c'est très vrai ! En consultation, je reçois régulièrement des personnes de 65 ou 70 ans qui ont encore leurs parents, et qui ne se considèrent pas comme vieilles. Ce sont leurs parents qui le sont ! Tant que la génération avant nous est toujours vivante, nous ne pouvons pas nous considérer comme vieux. Le « vieux », c'est toujours celui qui a au moins 15 ans de plus que nous : à 20 ans, c'est celui qui en a 35-40 ans ; à 40 ans, celui qui en a 55 ; à 55 ans, celui qui en a 70. Et pour celui qui a 70 ans, les vieux sont plutôt tous ceux qui ont passé la barre des 85 ans. C'est la raison pour laquelle je préfère parler de plus en plus de transition démographique que de vieillissement car c'est un processus bien plus linéaire.

Souvent, quand on pense aux « vieux », on pense aux personnes de plus de 85 ans dépendantes qui vivent en EHPAD. Pourtant, ces personnes ne représentent qu'une infime minorité des personnes âgées. La majorité vit chez elles et se porte bien. L'âge moyen d'entrée dans ces établissements est de 87 ans. Lorsqu'un homme en franchit la porte, il a déjà dépassé de 7 ans l'espérance de vie. C'est un super résistant qui a très bien vieilli et qui, lors des deux dernières années de sa vie (qui est la durée de vie moyenne en EHPAD), a besoin d'aide. Mais il a vécu 87 ans de manière autonome, et ça, c'est une vraie réussite !

ALORS C'EST QUOI BIEN VIEILLIR ?

Je ne pense pas vous apprendre quelque chose en vous disant que l'on vieillit pendant une bonne partie de sa vie. Mais ce que l'on sait moins – ou que l'on ne veut sans doute pas voir – c'est que ce vieillissement commence tôt. **La plupart de nos fonctions corporelles atteignent leur potentiel maximal peu avant 30 ans. Et après ? Elles évoluent, se modifient, s'adaptent...** Est-ce à dire qu'elles déclinent ? Je ne le crois pas. Le vieillissement est une réalité inévitable, et notre corps change avec le temps. Nos performances et notre récupération ne sont plus ce qu'elles étaient, mais cela ne signifie pas que c'est pire. C'est juste différent !

Je dis souvent que la vie est une succession de deuils, non pas des personnes, mais des capacités que nous avions auparavant. Accepter que nous ne puissions pas tout faire toute notre vie est essentiel. Par exemple, à 37 ans (j'en ai 41 ans aujourd'hui), j'ai dû arrêter de jouer au rugby. Cela a représenté un vrai deuil pour moi. Mais je me suis adapté en me tournant vers d'autres activités sportives.

Il faut donc préparer son vieillissement tout au long de sa vie. **Si on veut être un vieux en bonne santé, il faut d'abord être un jeune en bonne santé** : voilà un autre message clé que j'aimerais faire passer. Si, à 40 ans, vous

buvez une demi-bouteille de whisky tous les soirs, passez la quasi-totalité de vos journées assis sur une chaise ou affalé dans votre canapé, fumez un paquet de cigarettes par jour et mangez au fast-food matin, midi et soir, il sera plus compliqué pour vous de devenir un vieux en bonne santé. Le vieillissement en santé se travaille dès le jeune âge. Cela vaut pour tous les domaines, que ce soit sur le plan physique ou cérébral. Sur le plan cérébral, par exemple, on sait aujourd'hui que nos capacités cognitives, notamment neuronales, commencent à diminuer dès l'âge de 20 ans. Mais cela ne veut pas dire que nous sommes forcément moins performants. En réalité, nous créons davantage de connexions entre les neurones. Il n'y a qu'à regarder l'exemple d'Edgar Morin, 103 ans, pour se rendre compte que les fonctions cognitives ne diminuent pas inmanquablement avec l'âge. D'ailleurs, quel terme horrible que celui de démence sénile ! Comme s'il y avait un lien de cause à effet entre démence et vieillissement. En réalité, ce n'est pas le cas car sinon, nous serions tous atteints de troubles cognitifs en prenant de l'âge.

Sur le plan physique, c'est la même chose. Avec l'âge, nous perdons de la masse musculaire, et la graisse prend le dessus. C'est un processus physiologique, mais pas irréversible ! Aujourd'hui, je vois bien les efforts supplémentaires que je dois fournir pour entretenir mon corps. Cela ne veut pas dire que je suis moins fort maintenant que je l'étais à 20 ans. Cela signifie simplement que je dois m'adapter pour maintenir mes capacités physiques. Même si, physiologiquement, la fonction musculaire diminue, l'efficacité du muscle, elle, reste bonne, voire très bonne. Faire – et terminer – un *Iron Man*¹ à 92 ans, comme ce fut le cas du Japonais Hiromu Inada qui a battu son propre record en juin 2025, n'est donc pas une utopie. Oui, c'est possible. Et surtout, ce n'est jamais trop tard pour commencer : ce nonagénaire a ainsi réalisé son premier triathlon à l'âge de 70 ans, après avoir appris à nager à l'âge de 60 ans !

Autre exemple : celui de Charly Bancarel qui, à 93 ans, a bouclé le marathon de Paris 2023 en 7 h 22. Chauffeur de bus, il avait une vie très sédentaire : il s'est mis à la course à pied à l'âge de 55 ans, et a couru son premier marathon à 70 ans. Après avoir porté la flamme olympique dans les rues de Bergerac lors des Jeux Olympiques de Paris, il a couru le 10 km grand public du Marathon pour Tous... avant de fêter, deux jours plus tard, ses 95 ans. Une brouille pour ce coureur hors pair qui affirme : « **Il faut toujours continuer, parce qu'on ne s'arrête pas quand on vieillit, mais on vieillit quand on s'arrête** ». Lors de l'édition 2025 des Journées vieillissement et maintien de l'autonomie (JVMA), que

1. L'*Iron Man* est une course longue distance incluant 3 sports : 3,8 km de natation, 108 km de vélo et 42,195 km de course à pied (soit la distance d'un marathon).

j'organise chaque année, j'avais invité l'autre doyenne du Marathon pour Tous de Paris 2024 : Barbara Humbert, 85 ans. C'était son 60^e marathon !

Ces quelques exemples prouvent que les idées reçues sur le vieillissement sont infondées. Croire qu'avec l'âge, la baisse de performance physique est inévitable et que l'on finit systématiquement avec une canne ou en fauteuil roulant relève du préjugé. Si cette affirmation était vraie, elle s'appliquerait à tous, ce qui est loin d'être le cas. La preuve que ces croyances sont bien des stéréotypes à déconstruire.

LE MAÎTRE MOT : S'ADAPTER !

Tout au long de notre vie, nous rencontrons des moments de transition qui nécessitent des adaptations. Il faut les anticiper tant que nous avons tout le temps de le faire. Par exemple, à partir d'un certain âge de la vie, il peut devenir nécessaire de quitter son logement parce qu'il est situé au quatrième étage sans ascenseur. En l'anticipant, et donc en vous y adaptant, vous pourrez choisir un nouveau logement adapté à vos besoins et à vos désirs, plutôt que de subir un changement imposé par les circonstances. Le vieillissement choisi est toujours plus facile à vivre que le vieillissement subi.

Après une grosse soirée, vous avez plus de mal à récupérer physiquement à 45 ans qu'à 20 ans ? Il faut vous y adapter et organiser votre vie différemment. Comment ? En modifiant votre sommeil et votre nutrition, et surtout en acceptant que ce soit différent maintenant. L'adaptation est un processus qui concerne tous les aspects de votre vie, y compris les changements physiques, les capacités mémorielles, l'activité physique, et même la sexualité. Cette dernière, par exemple, n'est pas la même à 20 qu'à 40, 60 ou 80 ans, mais cela ne signifie pas qu'elle disparaît avec l'âge (**voir page 163**).

En somme, **bien vieillir, c'est s'adapter**. C'est accepter et s'ajuster aux changements. Cette adaptation est essentielle pour vivre une vie épanouissante et maintenir une bonne qualité de vie, être bien dans son corps, bien dans sa tête et bien avec les autres.

Bien vieillir, c'est aussi un état d'esprit. Il est normal, et surtout pas grave, de perdre certaines choses avec l'âge. C'est simplement la vie. Ne pas avoir de regrets est essentiel. Ce que vous avez vécu était bien et ce que vous allez vivre sera peut-être encore mieux. La vie, quand on vieillit, peut être merveilleuse si on reste en bonne santé. Mais pour cela, il faut rester maître de ses choix. Car oui, on peut et on doit agir et prendre en main son vieillissement. C'est tout l'objet de ce livre.



Les six piliers pour vieillir en santé

Au cours des cinquante dernières années, l'espérance de vie a fortement augmenté, notamment grâce aux progrès de la vaccination et des antibiotiques. Pourtant, vivre plus longtemps ne signifie pas forcément vivre en bonne santé. Depuis 1945, notre système de santé s'est principalement concentré sur la prise en charge des maladies aiguës. Or, avec l'âge, les risques de développer ou d'aggraver des maladies chroniques augmentent. Résultat : notre système, conçu pour soigner plutôt que prévenir, n'est pas adapté à l'allongement de la vie et à l'augmentation du nombre de personnes âgées dépendantes.

Face à ce constat, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a lancé le programme ICOPE (*Integrated Care for Older PEople*), une initiative visant à réduire la dépendance en favorisant un vieillissement en bonne santé. L'objectif ? Passer d'une médecine curative à une approche préventive et intégrée. Destiné aux 60 ans et plus, ICOPE propose une prise en charge globale, prenant en compte les capacités individuelles, les pathologies, l'environnement et le mode de vie. Le patient devient acteur de sa santé, et son plan de soins est élaboré en fonction de ses besoins et de ses aspirations. De manière plus concrète, le programme se base sur le suivi de **six fonctions essentielles : la mobilité, la mémoire, la nutrition, l'état psychologique, la vision et l'audition**. Autant de thèmes que nous allons développer dans cet ouvrage, avec pour point de départ les préjugés associés au vieillissement.

☞ Avec l'âge, mon corps m'échappe ☞

À partir de 30 ans déjà, bien avant l'apparition des cheveux blancs ou des douleurs articulaires, notre corps entame une transformation lente, presque imperceptible, mais continue. Est-ce qu'on peut pour autant dire qu'il dysfonctionne, qu'il est moins performant ? Pas du tout ! Le vieillissement n'est pas une maladie ou une anomalie : c'est au contraire un processus naturel, universel, et finalement... très vivant. Ce n'est pas un effondrement brutal, mais un mouvement subtil, progressif, fait de pertes, certes, mais aussi d'adaptations, de compensations, de résilience. Le cœur bat toujours, les poumons nous alimentent encore en oxygène, les reins continuent de filtrer, les intestins d'absorber les nutriments, la peau de se renouveler... mais les mécanismes sont parfois un peu plus lents, un peu moins efficaces. Et cela peut surprendre, inquiéter, voire heurter notre image de nous-mêmes, avec cette sensation, souvent défaitiste, que notre corps nous échappe. Pourquoi ? Parce qu'aujourd'hui, **le vieillissement est trop souvent abordé comme un problème à résoudre, un défaut à corriger, un processus à ralentir coûte que coûte.** Le marché prospère : sérums anti-âge, compléments alimentaires miracles, technologies esthétiques de plus en plus sophistiquées. Le moindre cheveu blanc, la moindre ride, la moindre perte de tonicité est traquée, masquée, corrigée. Comme si vieillir était une anomalie. Comme si le passage du temps devait être caché pour que l'on continue à mériter d'exister dans le regard des autres. Cette injonction permanente à rester jeune, et à ne pas accepter ces changements inéluctables, véhicule l'idée que le vieillissement serait une défaite, un effacement progressif, une honte à dissimuler. Et elle nous pousse, insidieusement, à être en guerre contre notre propre corps.

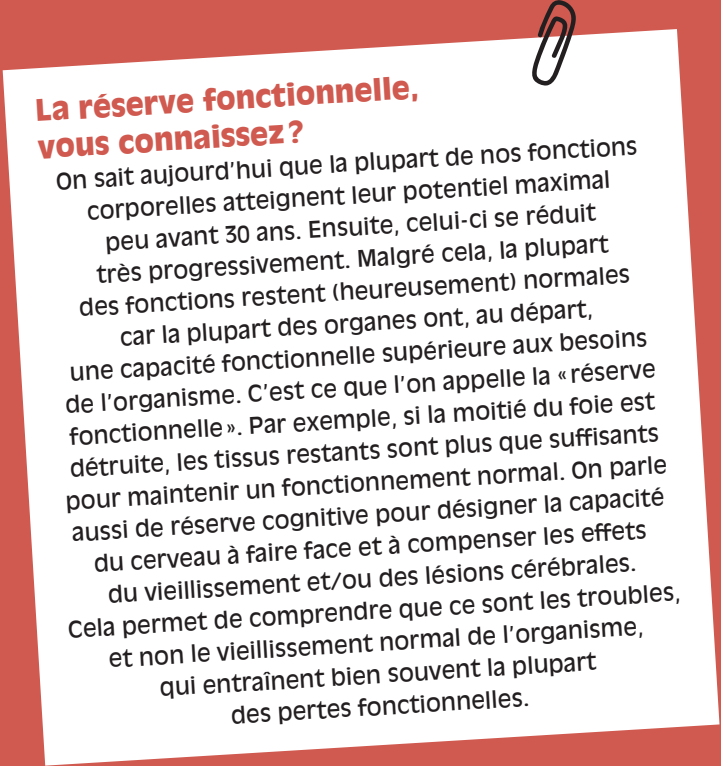
Et si nous changions de regard?

Si nous apprenions à écouter, à habiter, à aimer ce corps vieillissant non pas malgré ses transformations, mais à travers elles ? Ce corps qui se modifie avec l'âge n'est pas une erreur de parcours, c'est un compagnon fidèle, un journal vivant de nos expériences. Il a connu les marques de la tendresse, les cicatrices de la vie. Il a porté des enfants ou des projets, il a gravi des montagnes ou affronté des tempêtes. Il a parfois souffert, vacillé, guéri, résisté. Il a été désiré, blessé, admiré, fatigué. Vieillir c'est changer de forme sans changer de valeur. Le véritable défi, alors, n'est pas de rester jeune à tout prix, mais de rester vivant, authentique, pleinement soi, à chaque âge.

Par ailleurs, et c'est le message principal que je souhaite faire passer dans ce livre, ces changements qui se déroulent au sein même de nos organes, bien que naturels, ne sont ni linéaires, ni systématiquement handicapants, ni irréversibles. **Le vieillissement du corps ne suit pas une courbe inévitablement descendante, et il ne touche pas tout le monde de la même manière, ni au même rythme.** Et surtout, ce processus n'est pas passif : il peut être ralenti, adouci, voire contourné par des comportements adaptés. Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, un sommeil de qualité, une vie sociale riche et une stimulation intellectuelle soutenue sont autant de leviers pour entretenir le bon fonctionnement de nos organes. Le vieillissement n'est pas un destin figé : il est modelé, influencé, parfois même contrecarré par notre mode de vie, nos choix, notre environnement. Ce n'est pas l'âge – ce chiffre brut sur une carte d'identité – qui détermine notre niveau d'autonomie ou de vitalité, mais un ensemble de facteurs : notre activité physique, notre alimentation, notre vie sociale, notre niveau de stress, nos antécédents médicaux et notre capacité à mobiliser nos propres ressources.

C'est ce que nous allons détailler dans ce premier chapitre qui, vous le verrez, a une organisation un peu particulière par rapport aux autres. J'ai choisi de parcourir le corps organe par organe, système par système (sauf

pour le cerveau et pour les muscles, qui seront évoqués dans les deux prochains chapitres, voir pages 61 et 87). Au sein de chacun d'eux, des changements, souvent invisibles à l'œil nu, s'installent progressivement et peuvent passer inaperçus... jusqu'à ce qu'un symptôme surgisse. Or, en **connaissant les mécanismes à l'œuvre, on peut anticiper, s'adapter, parfois prévenir. Ce savoir donne du pouvoir : celui de choisir comment on souhaite vieillir, de rester acteur de sa santé et de son bien-être**, de ne pas se résigner mais d'accompagner son corps avec respect et attention. Ainsi, pour chacun de nos organes, je vous donnerai les clés pour **COMPRENDRE** comment il vieillit, mais aussi et surtout les clés pour **AGIR** afin de préserver votre santé le plus longtemps possible, ainsi que les signes d'alerte à **REPÉRER**, pour vieillir en toute sérénité.



La réserve fonctionnelle, vous connaissez ?

On sait aujourd'hui que la plupart de nos fonctions corporelles atteignent leur potentiel maximal peu avant 30 ans. Ensuite, celui-ci se réduit très progressivement. Malgré cela, la plupart des fonctions restent (heureusement) normales car la plupart des organes ont, au départ, une capacité fonctionnelle supérieure aux besoins de l'organisme. C'est ce que l'on appelle la « réserve fonctionnelle ». Par exemple, si la moitié du foie est détruite, les tissus restants sont plus que suffisants pour maintenir un fonctionnement normal. On parle aussi de réserve cognitive pour désigner la capacité du cerveau à faire face et à compenser les effets du vieillissement et/ou des lésions cérébrales. Cela permet de comprendre que ce sont les troubles, et non le vieillissement normal de l'organisme, qui entraînent bien souvent la plupart des pertes fonctionnelles.

Vieillir,

CE N'EST PAS CE QUE VOUS CROYEZ !

Vous vous demandez comment rester en forme avec les années ? Ce livre est fait pour vous ! Le Professeur Bertrand Fougère, spécialiste du vieillissement, l'affirme : « Vieillir n'est ni une fatalité, ni une maladie mais une étape de la vie que l'on peut préparer, apprivoiser et souvent embellir. » Il démonte ici les principaux clichés sur l'âge et vous explique **ce que c'est vraiment de vieillir pour anticiper, agir et mieux vivre chaque étape avec énergie.**

Prendre du poids, moins bien dormir, se sentir déprimé, devoir renoncer au sport... Autant d'idées reçues que le livre démystifie à travers **8 thématiques** qui nous concernent tous :

- ❶ Avec l'âge, mon **corps** m'échappe...
- ❷ Perdre la **mémoire**, une fatalité ?
- ❸ Le **sport**, c'est plus de mon âge...
- ❹ Vieillir, c'est **grossir** ?
- ❺ Le **sexe**, c'est plus le pied !
- ❻ Condamné à **mal dormir** quand on vieillit ?
- ❼ **Voir flou** et **mal entendre**, c'est normal ?
- ❽ **Anxiété**, idées noires, moral en berne... c'est la crise !

Ce guide vous donne **toutes les clés pour apprivoiser votre corps, votre tête et vos peurs...** et découvrir la force que représente tout ce que vous avez déjà vécu.

Parce qu'au fond, vieillir, ça nous arrivera à tous. **Mais bien vieillir, ça s'apprend !**

L'AUTEUR

Bertrand Fougère est Professeur des Universités – Praticien Hospitalier en Gériatrie à la Faculté de médecine / CHU de Tours (37) depuis 2018. Il intervient en tant que spécialiste dans le magazine **VIEUX**, créé par Antoine de Caunes.

ISBN : 978-2-311-15200-5



9 782311 152005



19,90 €

Vuibert.fr 