



Rétrospective pharmaDavos

Vivre longtemps, vieillir en bonne santé

Le fait que nous vieillissions ne dépend pas uniquement de nos gènes. Pour vieillir en bonne santé, nous pouvons agir sur sept facteurs liés au mode de vie.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Nous vivons de plus en plus longtemps. Pour la première fois, le nombre de personnes de plus de 65 ans est supérieur à celui des enfants de moins de 5 ans. «En 2050, en Europe, une personne sur trois aura plus de 65 ans», déclare la Prof. Heike Bischoff-Ferrari. Toutefois, l'espérance de vie en bonne santé (64 ans) ne progresse pas au même rythme que l'espérance de vie totale (80 ans). «Comment pouvons-nous combler cet écart et quels sont les leviers pour prolonger l'espérance de vie en bonne santé?», demande la spécialiste en gériatrie, médecine interne générale et réadaptation. Elle a apporté sept bonnes nouvelles:

1. Facteurs épigénétiques

Une étude actuelle montre que seulement 50% de la variabilité de notre espérance de vie est déterminée par la génétique. Les facteurs liés au mode de vie

sont des déterminants épigénétiques extrêmement puissants.

2. Sept facteurs de mode de vie

Parmi les facteurs d'hygiène de vie qui nous aident à maintenir notre autonomie et notre capital santé, on compte: un sommeil réparateur, l'activité physique, l'apprentissage continu, la pleine conscience, une alimentation équilibrée, l'interaction sociale ainsi que le sevrage tabagique. Ces facteurs sont polyvalents car ils influencent positivement divers processus physiopathologiques, à l'instar de l'activité physique.

3. Utilité additive des facteurs de mode de vie

Déjà la *Nurses' Health Study* (1980-2014) a démontré que les habitudes de vie saines ont un effet cumulatif. L'étude *DO-HEALTH* (2022) a révélé que la supplémentation en vitamine D et en oméga-3, com-

«Ce n'est pas seulement l'âge qui compte, mais les années que nous passons en bonne santé et heureux.»

binée à un programme simple de renforcement musculaire à domicile, permettait de réduire la fragilité précoce de 39 % en trois ans et l'incidence de cancers invasifs de 61 %.

4. DO-HEALTH & VITAL

L'étude partenaire VITAL de DO-HEALTH, portant sur 25 871 adultes sains de plus de 50 ans, est parvenue à des résultats comparables concernant la supplémentation en vitamine D et en oméga-3.

5. Quatre horloges épigénétiques pour l'âge biologique

L'étude DO-HEALTH-Bio-Age (2021-2024) est la plus grande étude mondiale ayant démontré, via quatre horloges épigénétiques, que l'âge biologique peut être réduit par des mesures préventives simples.

6. Top: le muesli suisse

Lors d'une comparaison de l'impact des aliments sur l'âge physiologique des organes, le muesli suisse s'est classé au 1^{er} rang, devant les poissons gras et les crudités.

7. Campus suisse pour la longévité en bonne santé

L'un des objectifs du nouveau campus est de permettre à l'individu d'influer sur son propre processus de sénescence afin de rester actif plus longtemps. Un autre objectif est de valider scientifiquement l'efficacité des mesures de prévention personnalisées et des nouvelles thérapies sur le vieillissement biologique.



Les aliments riches en oméga-3, tels que les poissons gras, les noix ou les graines, sont considérés comme un élément essentiel d'une alimentation axée sur la prévention.

Vieillessement sain pour le cerveau

La conférencière a mis en exergue six facteurs de mode de vie qui, selon la *Harvard Medical School*, permettent de prévenir la démence:

Sommeil: Au moins sept heures par nuit, car le système glymphatique assure le «nettoyage» cérébral durant le repos.

Gestion du stress: 10 minutes de méditation quotidienne, une promenade ou toute activité relaxante.

Interaction avec autrui: La solitude génère un stress oxydatif et des modifications biochimiques pouvant léser les neurones.

Activité physique: 8 000 à 10 000 pas quotidiens réduisent le risque de maladie d'Alzheimer et favorisent la neurogenèse.

Apprendre du nouveau: Cela renforce la plasticité synaptique et augmente la réserve cognitive.

Alimentation: Le régime méditerranéen est préconisé, plus spécifiquement le régime MIND avec des noix, des baies et des légumes, et peu de viande rouge.

«Ces facteurs ne sont pas seulement bénéfiques pour les fonctions cognitives», souligne la spécialiste. «Ces mesures ralentissent globalement le processus de vieillissement biologique».

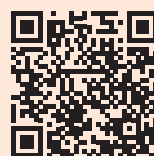
Multivitamines, ginkgo et oméga-3

Dans trois grandes études randomisées, les résultats suivants ont été obtenus pour trois mesures: Lors de l'essai COSMOS (2024), il a été démontré qu'une préparation multivitaminée prévenait le vieillissement cognitif à hauteur de 60 % en trois ans. Des études sur le *Ginkgo biloba* ont montré des indices mécanistes de neuroprotection. Une méta-analyse a en outre révélé que l'effet des oméga-3 sur la fonction cognitive était plus marqué chez les personnes saines que chez les personnes souffrant de MCI (trouble cognitif léger) ou de démence. <

JÜRGEN LENDENMANN est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il rédige depuis 2001, en tant que rédacteur pour des médias spécialisés et grand public, principalement sur des sujets liés à la santé.

Source

Conférence au congrès de pharmacie pharmaDavos, 2026



Étude Do Health: do-health.eu
Étude VITAL: vitalstudy.org
Essai COSMOS: cosmostrial.org