

Comment bien vieillir et se donner la chance d'être en bonne santé le plus longtemps possible?

Dr Christophe TRIVALLE
Pôle Vieillesse, Réadaptation et Accompagnement
Hôpital Paul Brousse, APHP
christophe.trivalle@pbr.aphp.fr
Site: gerontoprevention.free.fr

15èmes Rencontres parlementaires sur la Longévité

Espérance de vie à la naissance

	1789	1900	1990	1998	2007	2020
Hommes	28 ans	45	72,2	74,6	77,5	77,9
Femmes	28 ans	49	80,9	82,2	84,4	86,4

En 1789, espérance de vie à 10 ans : 60 ans

En 2006, dans la monde (70 ans), en Afrique (49 ans) et au
Sierra Leone (40 ans)

En France, l'espérance de vie des personnes sans domicile est
de 43 ans (Médecins du Monde, 2006)



Disparités sociales et espérance de vie à 35 chez les hommes

Profession	Espérance à 35 ans	dont incapacité
Ouvriers	40,9 ans (75,9 ans)	16,5 ans (40%)
Employés	42,1 ans	13,7 ans (33%)
Indépendants	44,4 ans	14,3 ans (32%)
Agriculteurs	45,3 ans	16,3 ans (36%)
Prof. intermédiaires	44,8 ans	14 ans (31%)
Cadres supérieurs	46,6 ans (81,6 ans)	12,6 ans (27%)

A 35 ans, la différence d'espérance de vie est de 5,7 ans et de 4 ans à 60 ans (19 vs 23 ans)

A 35 ans, les cadres vivront 34 ans sans incapacité contre 24 ans pour les ouvriers (soit 10 années de plus!)

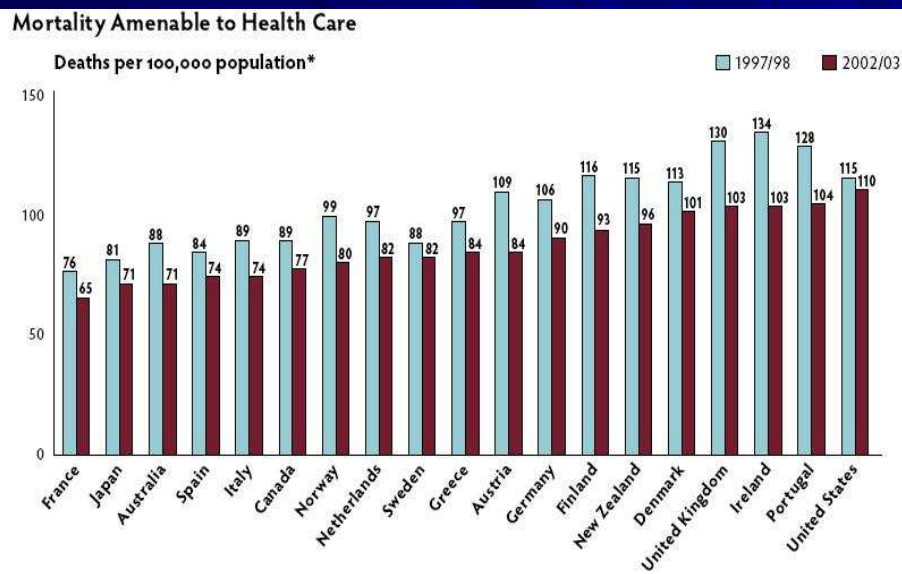
A 35 ans, pour les femme, la différence est de 4 ans et de 2 ans à 60 ans (25 vs 27 ans)

La « double peine » des ouvriers. Population et Sociétés, numéro 441, janvier 2008

Les différences de **mortalité prématurée** entre catégories socio-professionnelles sont essentiellement liées au **mode de vie et aux pratiques de prévention** :

- alcoolisme (+++)
- tabagisme (+++)
- nutrition
- sédentarité
- conduites dangereuses

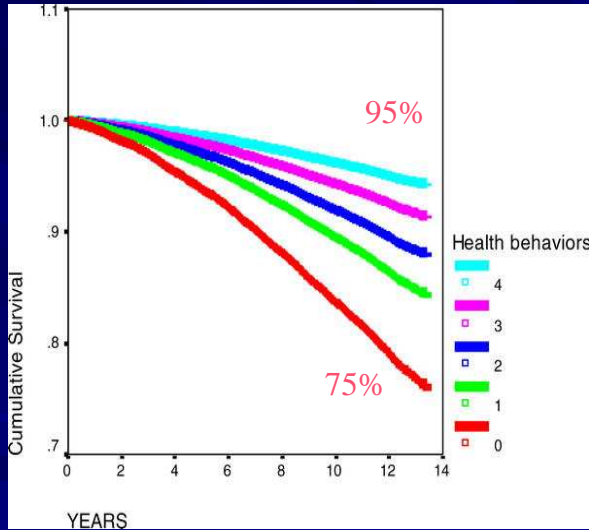
Mortalité évitable avant 75 ans



Why Not the Best? Results from the National Scorecard on US Health System Performance, July 2008.

Combined impact of health behaviours and mortality in men and women:
the EPIC-Norfolk prospective population study

Kay-Tee K et al. PLOS Med 2008; 5: e12



- 20 244 personnes suivies pendant 11 ans en moyenne
- Âge : 45 à 79 ans
- Étude de 4 attitudes favorables en terme de santé (1 point par item, score de 0 à 4):
 - Non fumeur
 - Consommation modérée d'alcool (de 1 verre/sem à 2 verres/j)
 - Manger 5 fruits et légumes/j
 - Pratiquer un exercice physique au moins ½ heure/j
- Ajustement sur sexe, âge, BMI et niveau social

Ceux qui ont un score de 0, ont un risque de décès X 4,4 par rapport à ceux qui ont un score de 4.

Ceux qui ont un score de 4 gagnent 14 ans d'espérance de vie par rapport à ceux qui cumulent les 4 facteurs de risque.

Score de risque de démence à 20 ans

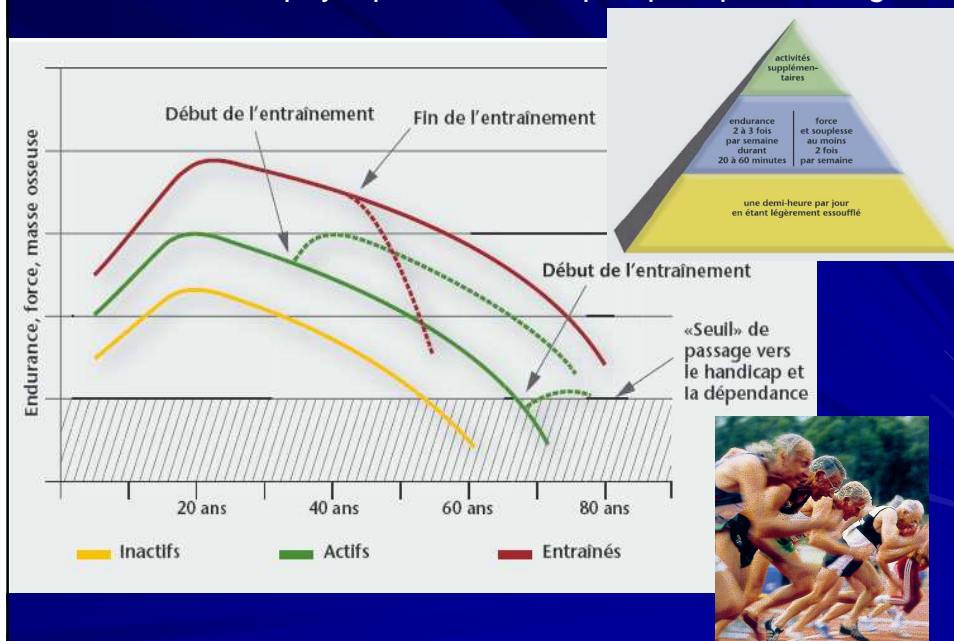
(Population d'âge moyen 50 ans, étude Cardiovascular Risk Factors, Aging and Dementia, CAIDE)

	Score	Score total	Risque de démence
Age	< 47 ans	0	
	47-53 ans	3	
	> 53 ans	4	
Niveau d'études	> 10 ans	0-5	1%
	7-9 ans	6-7	1,9%
	< 9 ans	8-9	4,2%
		10-11	7,4%
Sexe	féminin	12-15	16,4%
	masculin		
Pression artérielle	< 140 mmHg		
	> 140 mmHg		
IMC	< 30 kg/m ²		
	> 30 kg/m ²		
Cholestérol total	< 6,5 mmol/l		
	> 6,5 mmol/l		
Activité physique	oui		
	non		



Kivipelto et al. Lancet Neurology 2006;9: 735-41.

Toute activité physique est bénéfique quel que soit l'âge



Les points clés



Éducation Alimentation Exercice Vie sociale

