

Vieillessement. Fr

(Paolo)

Définition.

- Le vieillissement est l'ensemble des phénomènes qui détériorent progressivement les cellules de l'organisme.
- Le vieillissement désigne le processus selon lequel un organisme vivant évolue vers sa mort.
- Le vieillissement correspond à un déclin progressif et irréversible des fonctions biologiques jusqu'à la mort de l'individu.
- Le vieillissement est un processus naturel qui provoque des modifications biologiques, morphologiques et psychologiques.
- Progressive diminution de la capacité d'adaptation de l'individu à l'ambiance. Cette capacité est une propriété fondamentale de la matière vivante ; elle peut représenter une mesure du vieillissement.
- Le vieillissement suit l'affaiblissement des défenses immunitaires.

Effets du vieillissement

Le vieillissement provoque des modifications dans tous les organes et tissus du corps humain. Il se traduit par un affaiblissement de toutes les fonctions vitales :

- Fonction respiratoire
- Fonction circulatoire
- Fonction locomotrice
- Capacités sensorielles
- Stabilité posturale
- Défenses immunitaires

Le vieillissement perturbe le métabolisme et ralentit tous les échanges cellulaires.

Origines du vieillissement

Il existe deux groupes de théories sur les origines du vieillissement :

- Théories qui considèrent le vieillissement comme un processus programmé génétiquement.
- Théories qui considèrent le vieillissement comme l'effet global d'agressions aléatoires qui se sont accumulées au cours de toute la vie.
- Le vieillissement est partiellement provoqué par une progressive intoxication de l'organisme, due à une insuffisante élimination des déchets et toxines de provenance externe et endogènes.

Vieillessement normal et pathologique.

Le vieillissement est un processus normal touchant tous les êtres vivants dès le début de leur existence. On parle de vieillissement « normal » ou « sain » lorsque le vieillissement évolue sans maladie. Il devient pathologique lorsqu'il est lié à une maladie.

Vieillessement accéléré.

Le vieillissement cérébral s'amorce vers l'âge de 20 ans. Mais des altérations sensibles ne se manifestent qu'après 60-65 ans. Si ces dégradations apparaissent avant cet âge, il s'agit de vieillissement accéléré, pathologique.

Possibilités de ralentir le vieillissement.

Le vieillissement est une évolution naturelle, irréversible qui ne peut pas être arrêté, mais qui peut être ralentie dans une certaine mesure.

Il s'agit avant tout de choisir de saines habitudes de vie, de maintenir le corps et l'esprit en bonne forme le plus longtemps possible :

- Lutter contre les facteurs de stress biologiques, chimiques, physiques et psychologiques.
- Surveiller la circulation du sang et la circulation lymphatique.
- La première possibilité pour ralentir le vieillissement précoce, est de choisir une saine alimentation, équilibrée et variée, et de réduire le plus possible le **stress oxydatif**.

Pour cela, choisir des aliments riches en anti-oxydants.

Eventuellement prévoir une intégration, pour compenser la perte de composants utiles due à la pollution, et aux transformations industrielles

- Utiliser chaque jour fruits et légumes de saison. (De culture « biologique »)
- Surveiller le poids. Limiter les portions, mais éviter les diètes amaigrissantes périodiques. (Manger trop accélère le vieillissement.)
- Boire beaucoup d'eau.
- Consacrer au sommeil le juste temps nécessaire. (Qui dort peu ou mal, vieillit plus rapidement.)
- Pratiquer régulièrement un exercice physique raisonnable. Le mouvement aide à renouveler et rajeunir les cellules.
- Apprendre à « écouter son corps ».Gymnastique proprioceptive.
- Maintenir le cerveau en activité.
- Eviter la vie sédentaire
- Socialiser. Favoriser l'activité en groupe.
-
- Faire ce qui procure du plaisir. Se divertir.
- Soigner le propre aspect physique.
-

Maladie de Parkinson et vieillissement.

Le vieillissement caractéristique de la maladie de Parkinson est un mélange de vieillissement normal et de vieillissement pathologique. Comme tous les êtres vivants, les personnes avec la maladie de Parkinson subissent les effets de la programmation génétique. Mais l'origine principale est à rechercher dans les conséquences d'agressions par des facteurs de stress de toutes sortes, dont l'effet cumulatif, en intensité et en durée dépasse les capacités d'adaptation et de défense de l'organisme.

Le vieillissement typique de la maladie de Parkinson est caractérisé par :

- Dégradation des fonctions sensorielles et proprioceptives. Sensations et perceptions moins précises.
- Dégénérescence de neurones, essentiellement dans certaines structures de commande motrice.
- Diminution de la vitesse de conduction nerveuse.
- Diminution de l'attention.