



Mes parents vieillissent

Absence de conflit d'intérêt pour le sujet traité

Dr Bernard Pradines

formation - conseil

<http://www.geriatrie-albi.fr/>



Définitions

Selon l'AFSSAPS, les sujets âgés peuvent être définis comme étant les personnes de plus de 75 ans, ou de plus de 65 ans et polypathologiques.

Source : AFSSAPS, juin 2005 : prévenir la iatrogénèse médicamenteuse chez le sujet âgé.

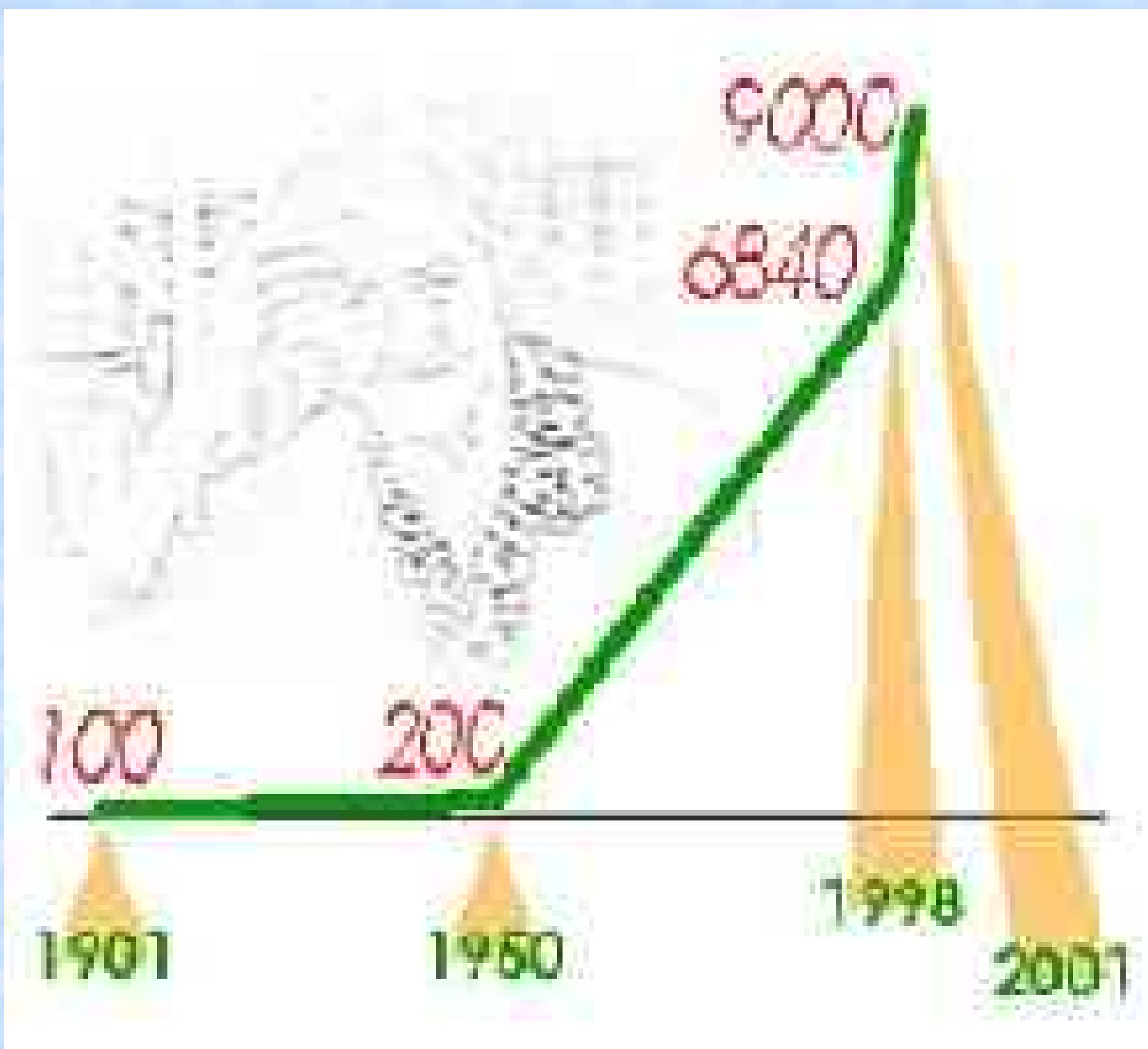


Graulhet 16 novembre 2010

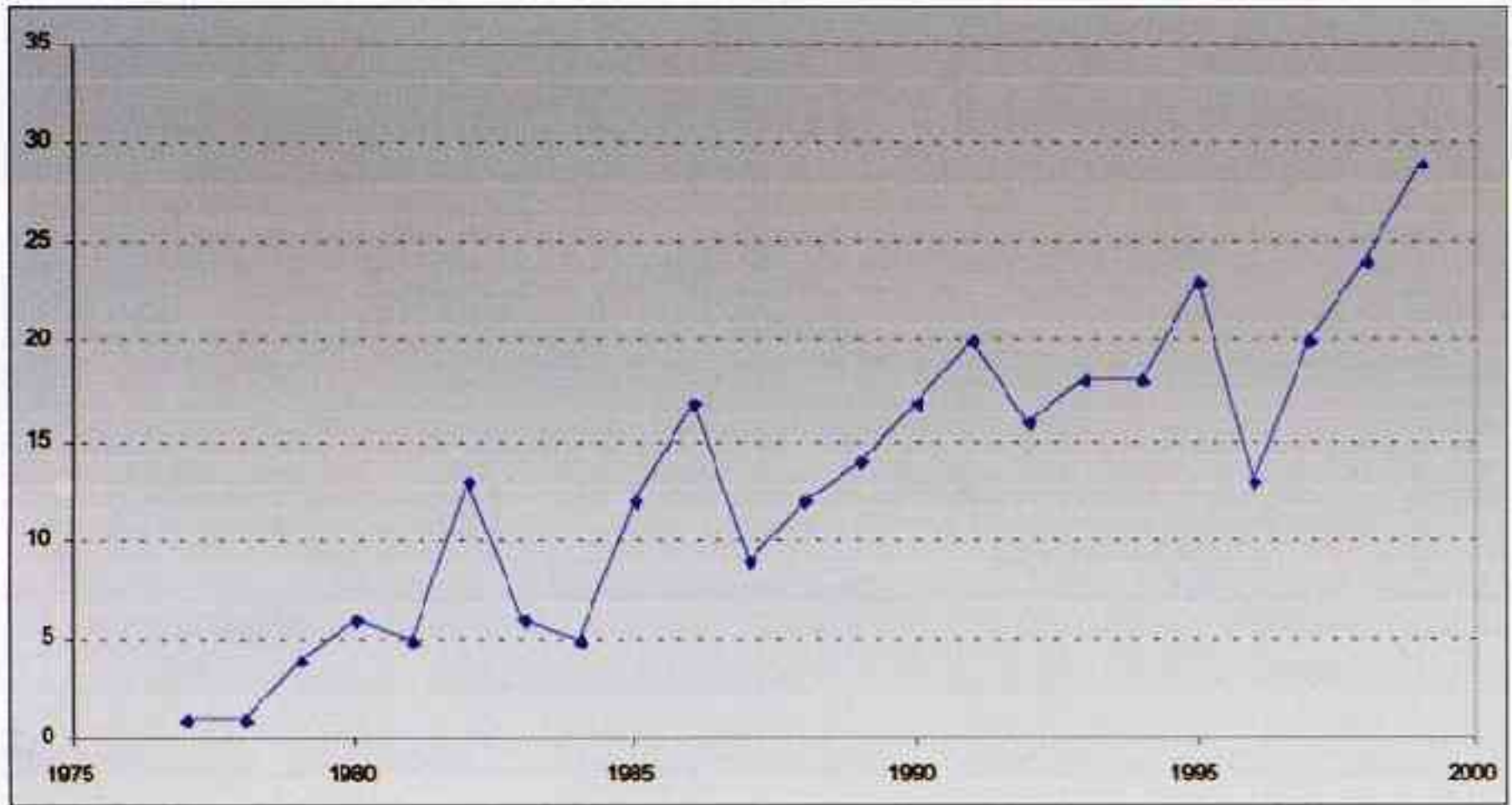
Epidémiologie de la fin de la vie

Source :
France
2008 INSEE

(en années)	Femmes	Hommes
A la naissance	84,3	77,5
A 20 ans	64,8	58,1
A 60 ans	26,9	22,0



Supercentenaires aux USA



Nombre personnes ayant atteint l'âge de 110 ans aux Etats-Unis, cohortes nées entre 1867 et 1889 (données validées par la Social Security Administration, SSA).

Les inégalités d'espérance de vie suivant les sexes en France en 2005

- ♦ **L'écart entre hommes et femmes reste stable à 7 ans,**
- ♦ **Les femmes vivent plus longtemps, quelle que soit la catégorie sociale,**

Source : Insee, Insee Première n°1025, juin 2005

- ♦ **Cinq veuves pour un veuf,**
- ♦ **Une femme sur deux meurt après 85 ans.**

Les inégalités suivant les catégories socio-professionnelles en France en 2005

A 35 ans,

- ♦ **un cadre : 46 ans**
- ♦ **un ouvrier : 39 ans**

**selon les conditions de mortalité
de la fin des années 90.**

Source : Insee, Insee Première n°1025, juin 2005

Les inégalités d'espérance de vie à la naissance dans le monde en 2005

- ♦ **40,5 ans en Zambie à 82,3 ans
au Japon...**
- ♦ **Italie : 80,3 ans,**
- ♦ **France : 80,2 ans.**

*Source : Pnud - Groupe des Nations Unies pour le développement.
Rapport mondial sur le développement humain 2007 - données 2005*

Plus ou moins de vieux ?

- En 1921 vieillesse = 50 ans
(25,5% de la population)
- En 1946 vieillesse = 60 ans
(16% de la population)
- En 2001 vieillesse = 65 ans
(13,8% de la population)

Définitions

♦ **mes parents** : père ou mère,

vieillissent : devenir vieux, avancer en âge, s'affaiblir par la durée, acquérir avec le temps certaines caractéristiques, fatiguer, comme fait la vieillesse.


Source : © Encyclopædia Universalis 2006, tous droits réservés

Définitions

- ♦ **Autonomie** : se gouverner selon ses propres lois,
- ♦ **Dépendance** : recours à un tiers pour les actes de la vie quotidienne.

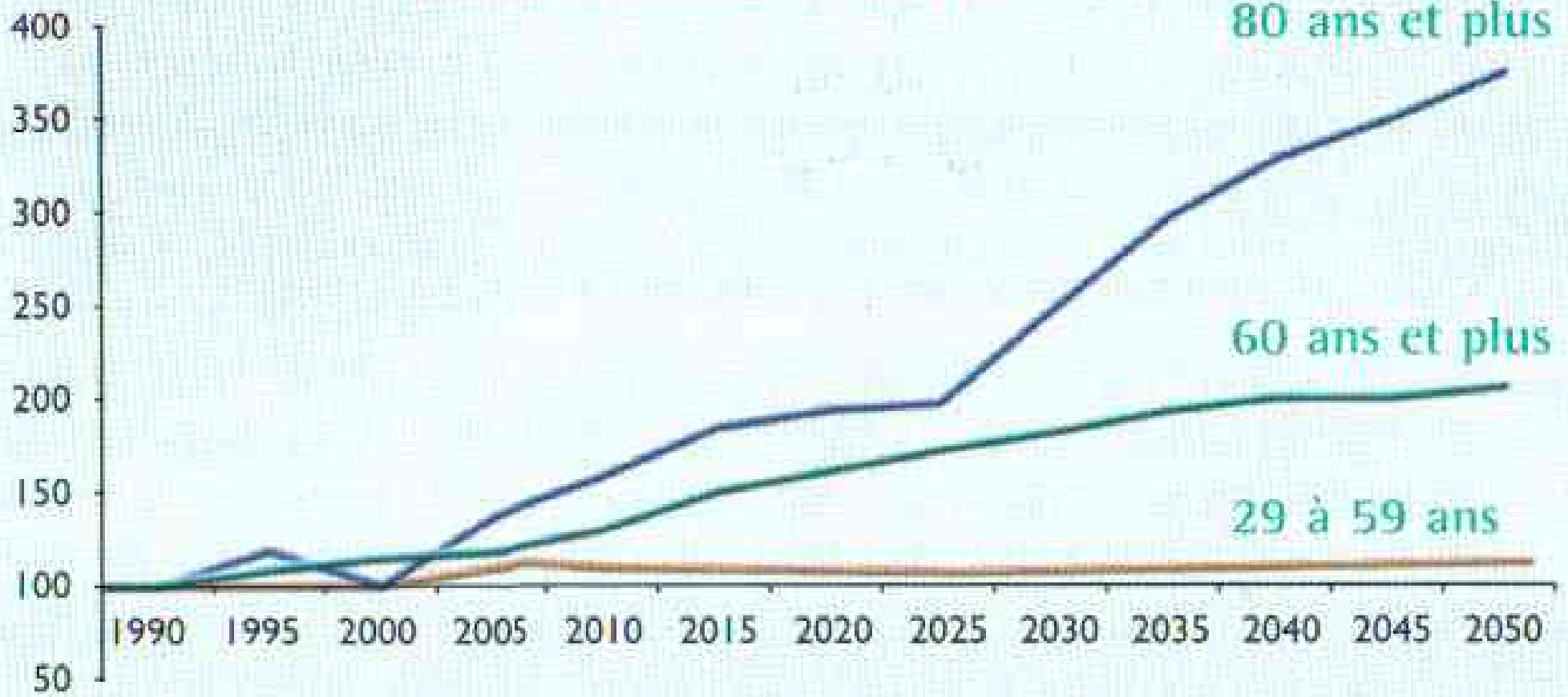


Un temps de :

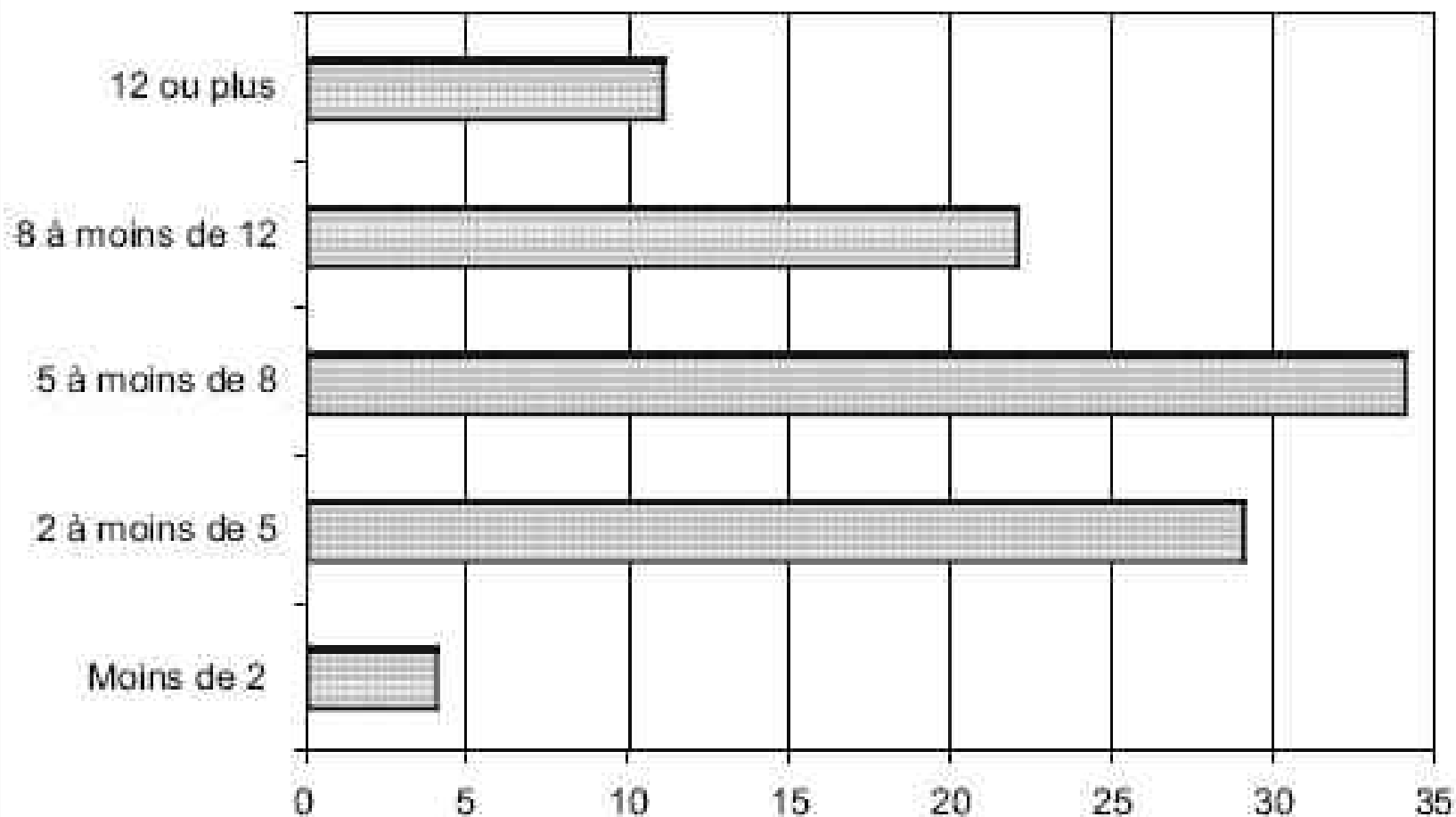
- Bilans,
 - Jugements,
 - Pertes, craintes, isolement,
 - Crise individuelle, du couple ancien ou nouveau et de la famille,
 - Accomplissement, chance, bouclier, nouveau rôle, nouvelle image,
 - Apaisement,
 - Retrouvailles, voire réconciliations.
- 

France

Évolution démographique

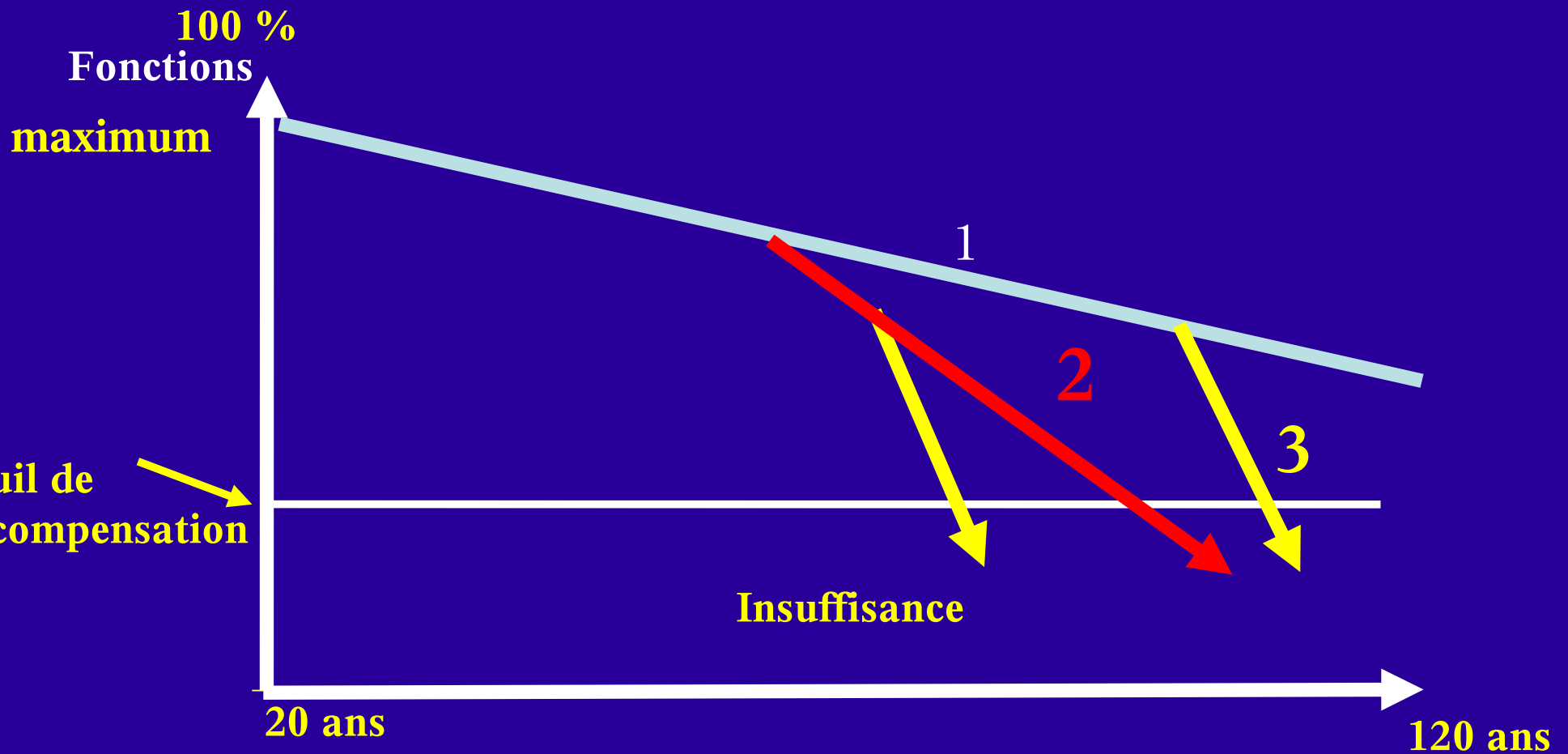


Fréquence des pathologies, santé subjective, recours au médecin, nombre des médicaments, dépendance.



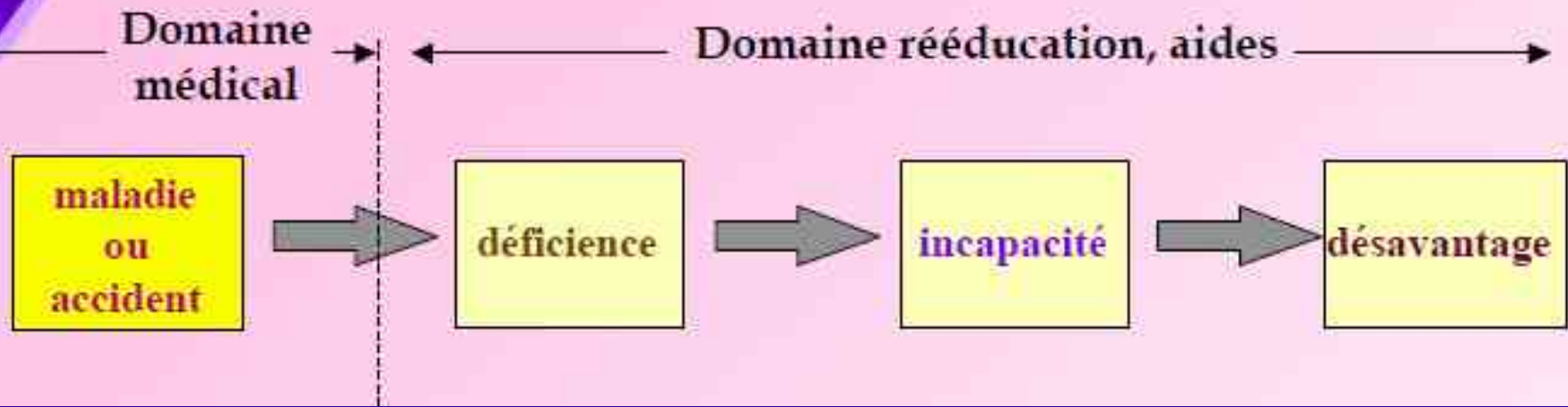
Source : enquête EHPA 2003 - volet pathologies et morbidité, DREES.

LA DEFAILLANCE FONCTIONNELLE DES ORGANES





SCHEMA DE WOOD



Source : ifrhandicap.ined.fr/hid/hid_ftp/presentation/wood2.pdf

France métropolitaine, 2006, causes de décès.

Principales causes médicales de décès

	20 06						en 2006	
	Hommes		Femmes		Total			
	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%		
Maladies infectieuses et parasitaires y compris SIDA	5 058	2	4 744	2	9 802	2		
Tumeurs	91 779	35	63 701	25	155 480	30		←
Troubles mentaux et du comportement	7 013	3	9 545	4	16 558	3		
Maladie de l'appareil circulatoire	68 156	26	77 300	31	145 456	28		←
Maladies de l'appareil respiratoire	16 275	6	14 330	6	30 605	6		
Maladies de l'appareil digestif	12 456	5	10 833	4	23 089	4		
Causes externes	22 147	8	14 553	6	36 700	7		
Autres causes	42 754	16	55 088	22	98 262	19		
Total	265 458	100	250 494	100	515 952	100		

Source : CépiDc- Inserm.

Lieu du décès : personnes de plus de 60 ans

Décès à domicile

1970 : 257 650 soit environ 59,8 % des décès,

2006 : 114 427 soit 26,2 % des décès, / 2,3

Décès dans les institutions gériatriques

1970 : 9 877 soit 2,2 % des décès,

2006 : 52 996 soit 12,1 % des décès. x 5,5

Source : INSEE, état civil.

EHPA 2003

Lits médicalisés

1984

2003


1 sur 5

1 sur 2

Source : HENRARD JC. Le dispositif institutionnel d'aide et de soins aux personnes âgées. BEH n° 5-6/2006, pp 45-7.




Prévention en gérontologie

- ♦ Primaire : prévenir ou retarder l'apparition de maladies ou d'accidents (facteurs de risque : tabac, alcool, cholestérol, sédentarité, absence de vaccination),
 - ♦ Secondaire : détection précoce de la maladie (dépistage) ou prévention des récurrences,
 - ♦ Tertiaire : prévention des complications liées à la maladie, y compris celles des médicaments).
- 



Prévention en gérontologie

- ◆ **mythe ou réalité ?**
 - ◆ **potentiel génétique et environnement : inné et acquis,**
 - ◆ **avantages et inconvénients ?**
 - ◆ **ensemble de mesures.**
- 

Génétique

- **maladies cardio-vasculaires : HTA, AVC,**
- **diabète,**
- **cancer du sein, du colon,**
- **glaucome,**
- **allergies,**
- **Alzheimer ?**
- **surdité précoce ...**

La prévention : encore des progrès

- HTA,



- alimentation, dents (misère !)...

- chutes : exercice physique : équilibre, alarme, se relever ...

- ostéoporose.



HTA

Objectifs :

- **14/9 maximum avant 80 ans et 15/9 max après 80 ans,**
- **diminution de 2 ou 3 points,**
- **pas d'hypotension orthostatique.**

Moyens :

- **auto-mesure.**

Les groupes d'aliments

ALIMENTS	Principaux éléments constitutifs	Quantités journalières recommandées
Lait et produits laitiers 	Calcium Protéines Lipides Vitamines B Vitamine A	3 à 4 fois par jour
Viandes Poissons Oeufs 	Protéines Lipides Fer Vitamine A Vitamines B	1 à 2 portions par jour
Légumes et fruits 	Vitamine C Fibres Glucides Sels minéraux	5 portions par jour (400-500 g au total)
Pain céréales Pommes de terre Légumes secs 	Amidon Protéines Vitamine C	Du pain à chaque repas et au minimum une portion de féculents par jour
Corps gras 	Lipides Vitamine A : beurre et crème Vitamine E : huiles	A chaque repas Varier les origines (animales et végétales)

D'après 'L'alimentation des personnes âgées', recommandations et conseils pratiques, CERIM.

➤ Eau : 1 à 1,5 l/jour minimum

➤ Produits sucrés : raisonnablement, pour le plaisir



Graulhet 16 novembre 2010



Graulhet 16 novembre 2010

Chutes

Entraînez-vous dès maintenant à vous relever, au cas où...

de préférence en présence d'une autre personne

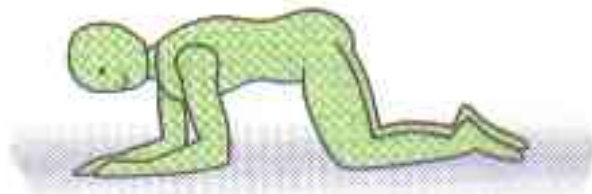
1. Pliez une jambe pour rouler sur le côté.



2. Retournez-vous sur le ventre.



3. Mettez-vous à quatre pattes.



4. Hissez-vous en vous tenant à une chaise ou à une rampe.



FRACTURES = COMPLICATIONS DE L' OSTEOPOROSE

AGES HABITUELS DE SURVENUE



Poignet > 55 ans

Vertèbres > 65 ans

**Extrémité supérieure
du fémur > 75 ans**

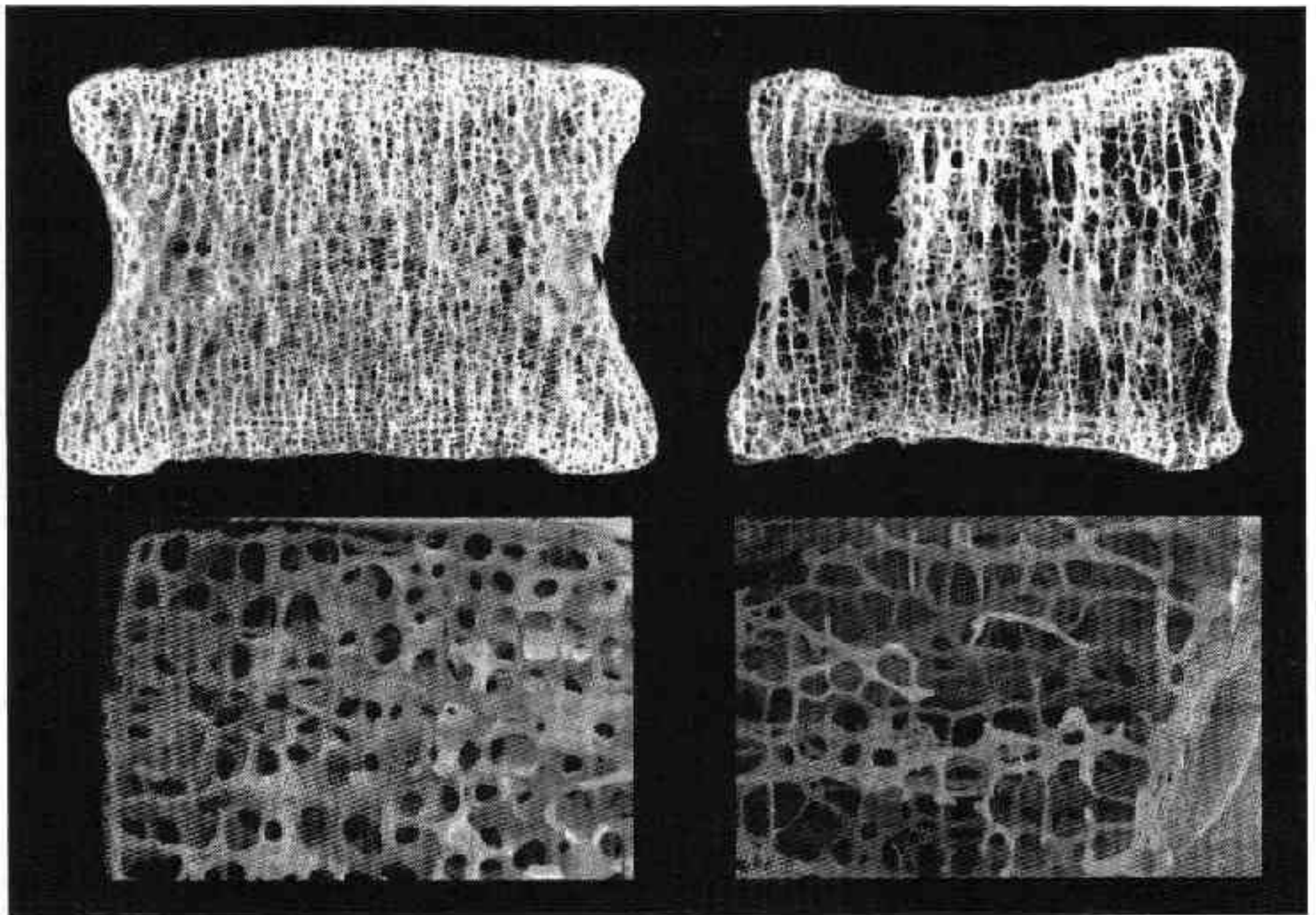


Figure 7 - Modifications architecturales osseuses.







Graulhet 16 novembre 2010

La prévention : encore des progrès

- vaccinations insuffisantes : VAT, antigrippal (entourage), PNEUMO 23,
- oeil : pas tous ...
- oreilles : pas tous ...
- soleil et peau.

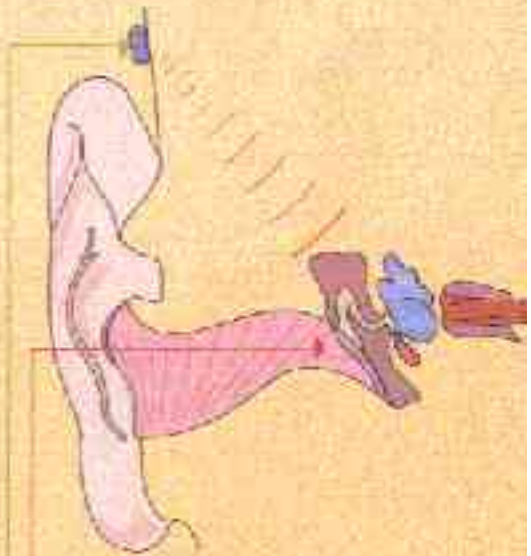
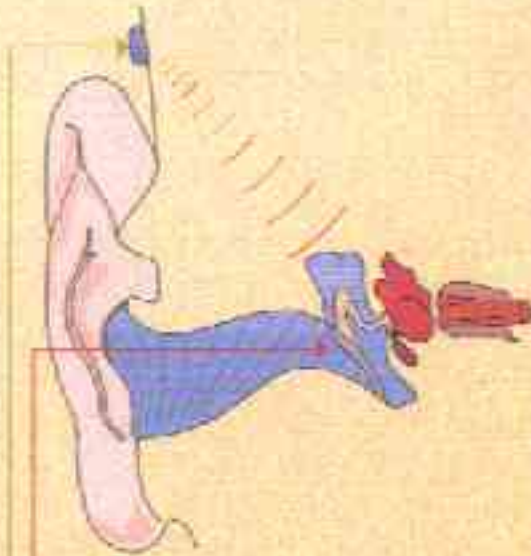


Vaccinations

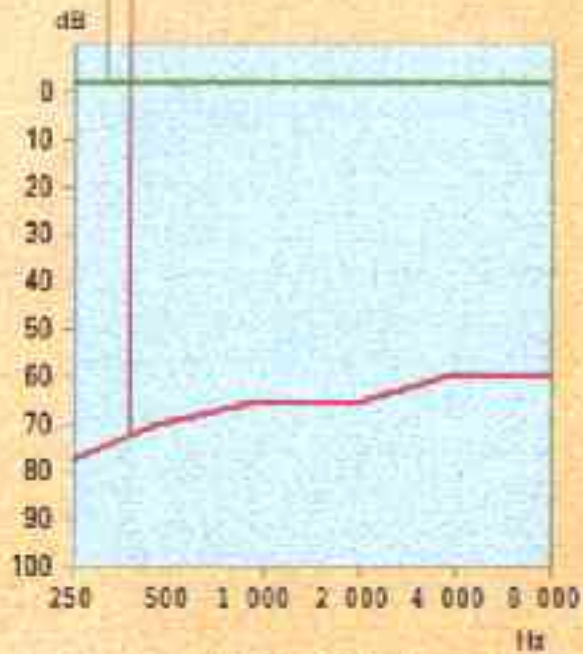
- grippe,
- tétanos,
- pneumocoque,
- diphtérie ?
- zona ?
- voyages ...



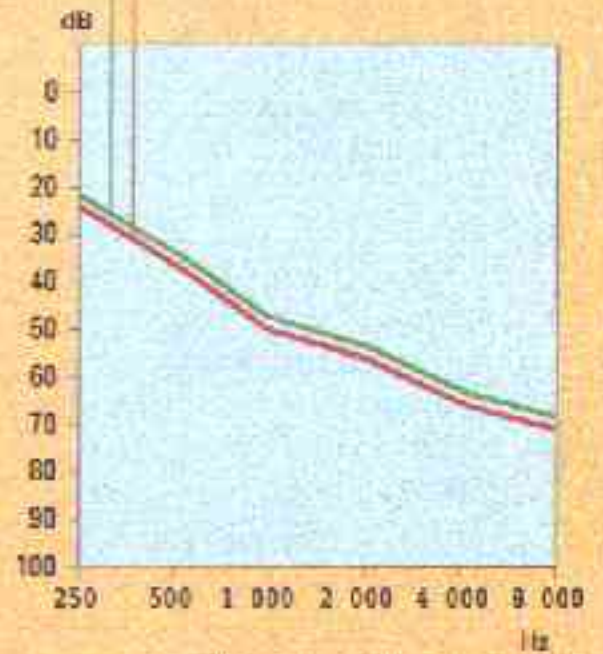
Graulhet 16 novembre 2010



audition normale



surdité de transmission



surdité de perception

La prévention : encore des progrès

- dépressions, douleurs,
- démences, troubles du comportement,
- troubles urinaires (honte), sexualité,
- cancers : tabac, alcool, nutrition, mammographie, haemocult, forris, TR + PSA,
- évaluation gériatologique globale : mémoire, chutes, sens, nutrition, dépendance.

Dépression

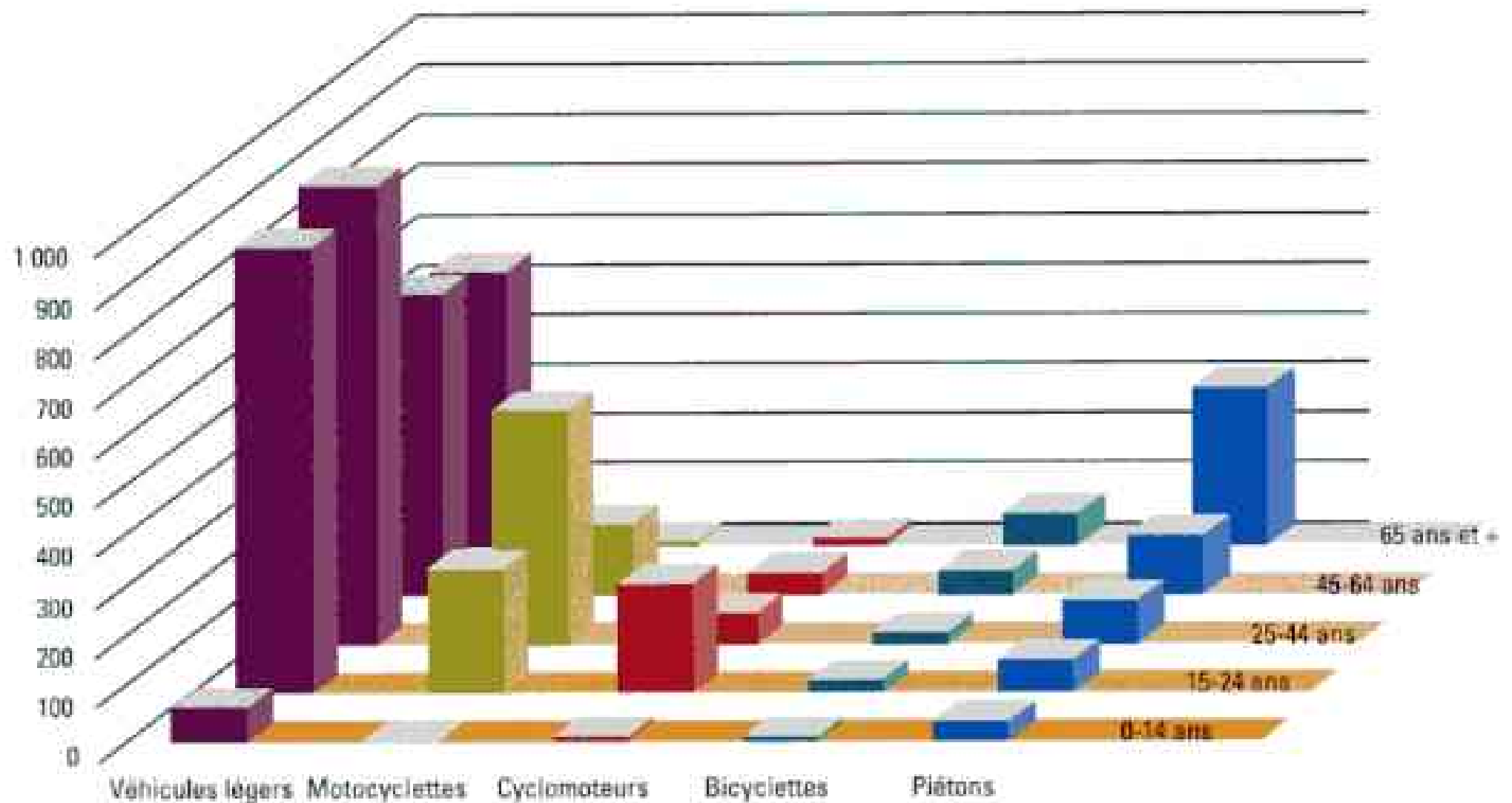
- **soupçonner : pas « normal pour l'âge »,**
- **tableau souvent incomplet, formes cliniques,**
- **la traiter : efficacité inconstante, parfois spectaculaire.**

Démences

- **Pas de prévention ? Niveau socio-éducatif ?**
- **Bien dans son corps, bien dans sa tête ?**
- **THS ?**
- **Facteurs de risque cardio-vasculaires !**
- **Traitements encore fort limités,**
- **Dépistage :**
 - **transport, téléphone, médicaments, budget,**
 - **des progrès en cours.**

2005

NOMBRE DE PERSONNES TUÉES PAR CATÉGORIES D'USAGERS EN FONCTION DE L'ÂGE



Médicaments

- 4 à 6 médicaments par PA > 70 ans
- 6 à 8 en institution,
- 10% = aucun traitement,
- consomment 33% de l'ensemble des médicaments,
- risque de surdosage, d'effets secondaires tels que les interactions +++.

Médicaments

“Pour” le médicament :

- efficacité,
- le patient : bon souvenir, lien avec soignants, statut de malade, angoisse de maladie et de mort,
- famille et entourage,
- industrie pharmaceutique,
- victoires de la science,
- innovation technologique,
- facilité d'administration (coupe-faim, somnifère).

Médicaments

“Contre” le médicament :

- **effets secondaires (« indésirables ») exemple de la sédation excessive,**
- **erreurs d'administration : surdosage, interactions médicamenteuses,**
- **coût pour la société.**

Merci de m'avoir écouté

