

# Voici ce qu'il faut faire 2 fois par an pour vivre plus longtemps, selon un gériopsychiatre

Publié le 10 octobre 2024 à 15h50 - Mis à jour le 10 octobre 2024 à 17h15



Par Raphaëlle de Tappie

Raphaëlle de Tappie est journaliste spécialisée en santé et bien-être, et a rejoint Top Santé en juin 2024. Diplômée de l'École Supérieure de Journalisme de Paris avec un Master II en journalisme et formée à la conception et à la réalisation de podcasts, Raphaëlle de Tappie a débuté sa carrière dans le journalisme généraliste avec une appétence pour les sujets Culture et Lifestyle. Elle a notamment écrit pour Sortir à Paris, Le Nouvel Observateur, La Croix, Le Figaro, Atlantico ou France Soir. Elle a égalemen...

[Voir plus](#)

Dans une conférence sur la longévité, le Dr de Ladoucette a évoqué les paramètres indispensables pour vieillir heureux et en bonne santé.



« On a l'âge de ses désirs mais on a les artères de ses soucis. » Dans une [conférence](#) sur la longévité, le Dr Olivier de Ladoucette, gériopsychiatre et président de la Fondation pour la Recherche sur Alzheimer, a évoqué les quatre piliers du « [bien vieillir](#) ».

## 1/ Aller voir son médecin traitant deux fois par an minimum

A l'heure où 8 millions de Français vivent dans un désert médical, c'est de plus en plus compliqué. Et pourtant, il est plus nécessaire que jamais avec le vieillissement de la population de garder le contact avec son médecin traitant. *« Je rencontre encore beaucoup trop souvent des seniors qui me disent qu'ils ont un médecin traitant mais ne savent plus comment il s'appelle. Ils n'ont pas une très haute opinion de lui et ne vont le voir que très rarement quand ils sont malades. Ce n'est pas bon »*, déplore le Dr de Ladoucette.

Choisissez un médecin que vous respectez et *« vingt à trente ans plus jeune que vous pour qu'il continue à travailler quand vous serez vieux »*. Passé soixante ans, consultez-le au moins deux fois par an pour qu'il s'assure que tout va bien chez vous et vous soumette aux examens de contrôle nécessaires.

*« Si vous allez le voir tous les 3 ans quand vous avez une mauvaise angine, ça ne sera jamais un bon médecin. Il vous connaîtra à peine, vous gardera 10 minutes et vous sortirez de la consultation frustré. Il faut créer les conditions du bon médecin, c'est-à-dire créer ce rapport avec lui : on prend un rendez-vous 6 mois à l'avance parce qu'il est surbooké et on lui explique sa démarche : « Je veux faire de la prévention avec vous Docteur, je veux que vous me connaissiez »*», conseille le médecin. Aussi, le jour où vous arriverez en consultation patraque, il pourra en clin d'œil savoir que vous n'allez pas bien. *« S'il ne vous connaît pas, il ne s'en rendra pas compte et c'est une perte de temps et d'argent. »* Vous l'aurez donc compris, *« ça vaut vraiment la peine de choisir son médecin avec attention »*.

## 2/ Être actif physiquement

*« Nous étions des paysans et puis après des ouvriers et ça n'est que depuis quelques décennies qu'on est devenu que l'Homo sapiens est devenu Homoédantarus. Devant son écran, il ne bouge pas ou à peine. Notre corps n'est pas du tout programmé pour et cela l'abime de ne pas bouger »*, explique le Dr de Ladoucette. Et de s'exprimer contre les vitamines et autres [compléments alimentaires](#).

Le marché a beau être extrêmement florissant, il n'y a pas de médicament spécifique pour être en forme, à moins que vous ne soyez vraiment carencé en vitamine D, assure-t-il. Si vous êtes fatigué pendant l'hiver et que vous prenez plein de vitamines, ces dernières auront au mieux un effet placebo mais rien ne vaut une alimentation variée et équilibrée. Et *« le seul remède anti-âge réellement efficace qui a fait sa ses preuves et qui a été étudié en long en large dans toutes les universités du monde, c'est l'[exercice physique](#) »*, insiste l'expert.

Celui-ci permet de lutter contre les maladies cardiovasculaires, les maladies infectieuses, la dépression, Alzheimer... « *Donc si vous voulez vivre longtemps et en forme imposez-vous de l'exercice physique* », assène le Dr de Ladoucette qui conseille 30 minutes de marche quotidienne. Mais attention, pas en ville : dans la nature. « *Pas une randonnée une fois par semaine et rien le reste du temps, c'est tous les jours minimum.* »

S'il vous est impossible de vous rendre quotidiennement dans la nature, vous pourriez passer trois minutes trois fois par semaine à monter et descendre les escaliers, nager ou faire de la bicyclette. « *Mais trouvez quelque chose à faire pour bouger votre corps tous les jours, c'est indispensable* », insiste le Dr de Ladoucette.

### **3/ Être actif intellectuellement**

« *Le cerveau vieillit que si on ne s'en sert pas. Vous trouverez des grands intellectuels à des âges avancés. Edgard Morin du haut de ses 100 ans continue à nous livrer des pensées assez brillantes* », explique le professionnel de santé. Peu importe l'âge, il faut « *garder son esprit en éveil et sortir de sa zone de confort intellectuel. Ça passe par plein d'activités diverses et variées* ». Cela est d'autant plus challengeant qu'avec l'âge, « *il y a une petite inertie qui peut s'installer* ».

Les activités de loisir stimulant nos fonctions cognitives, mobilisant notre savoir-faire et nécessitant une planification et/ou de s'informer favorisent la production de nouvelles connexions neuronales. C'est prouvé : la pratique au long cours de nombreuses activités est associée à un moindre déclin des fonctions cognitives sur le long terme. Pour cela, elles doivent toutefois être réalisées sans stress et réellement vous faire plaisir.

« *Les activités et loisirs intellectuels sont d'autant plus intéressants s'ils sont pratiqués en groupe* », précise le Dr de Ladoucette. Ce qui nous amène au point suivant...

### **4/ Rester relié**

Qu'il s'agisse d'un repas entre amis ou de bénévolat dans une association, les liens sociaux sont une source de stimulation intellectuelle à part entière. En effet, ils sollicitent des capacités de planification, langagières ainsi que différents types de mémoire (à court terme, à long terme ou prospectives). Aussi, cela est scientifiquement prouvé : une vie sociale riche est associée à une vitesse de traitement de l'information cérébrale, une mémoire, et une capacité visuo-spatiale (pour nous orienter dans l'espace) plus importantes au fur et à mesure que l'on vieillit. Sans compter qu'être entouré de gens que l'on a choisis est le plus souvent source de détente et de plaisir, deux aspects indispensables à notre bon fonctionnement mental.

Et le Dr de Ladoucette de citer Paul Valéry : « *un homme seul est toujours en mauvaise compagnie* ». « *L'homme est par naissance grégaire. Il a besoin de l'autre et ne peut pas vivre sans. Surtout quand on vieillit, on a besoin de l'autre, on se sent mieux avec les gens, on est content d'échanger et de se rendre utile...* », développe-t-il. « *La solitude et l'isolement font le lit de beaucoup de problèmes de santé physique et mentale quand on avance en âge donc se retrouver ensemble et interagir dans un groupe, c'est excellent. C'est même indispensable pour bien vieillir. En plus de quoi, cela donne souvent un sens à sa vie.* »

Parlant de sens, le Dr de Ladoucette déplore le désinvestissement progressif du milieu associatif en France par les séniors. « *Pendant très longtemps, la vie associative en France était assurée essentiellement par les seniors, par les retraités, et on est en train de voir une espèce de dérive s'installer progressivement où les jeunes baby boomers désinvestissent le milieu associatif. Ils sont beaucoup moins nombreux qu'avant à participer à ce tissu associatif collectif et hexagonal* », regrette-t-il.

Pour lutter contre la solitude, il encourage les personnes d'un certain âge à vivre en béguinage. Pour rappel, il s'agit d'un modèle innovant d'habitat API (habitat Accompagné, Partagé et Intégré à la vie locale). « *Le béguinage est un ensemble immobilier à taille humaine, (10 à 25 logements maximum), organisé autour d'un jardin et d'espaces de vie partagés* », est-il expliqué sur le site [Vivre en béguinage](https://www.topsante.com/senior/voici-ce-qu-il-faut-faire-2-fois-par-an-pour-vivre-plus-longtemps-selon-un-gerontopsychiatre-894804).

<https://www.topsante.com/senior/voici-ce-qu-il-faut-faire-2-fois-par-an-pour-vivre-plus-longtemps-selon-un-gerontopsychiatre-894804>