

Pourquoi la perte de mémoire fait-elle si peur ? Pourquoi la maladie d'Alzheimer est-elle tant redoutée alors qu'il existe bien d'autres maux bien plus douloureux et au pronostic plus sombre ? Parce que la mémoire c'est l'identité et perdre sa mémoire c'est perdre son identité. Ainsi l'homme se distingue de l'animal par cette mémoire, cette intelligence particulière, l'intelligence n'étant finalement que la faculté de faire des analogies entre les choses mémorisées, apprises, comprises. Mais à travers la perte d'identité c'est bien le spectre de la sénilité que projette la perte de mémoire. Si l'homme se hisse de l'état de jeunesse jusqu'à sa pleine maturité par l'expérience acquise, la perte de mémoire en détruisant cette expérience acquise entraîne un vieillissement dégénéré autrement façon de dire sénilité. Or cette effroyable sénilité n'est pas l'évolution naturelle de la maturité, c'est un vieillissement totalement pathologique. L'allongement de la durée de vie constatée ces dernières dizaines d'années, associé à l'émergence de nombreuses formes de vieillissement pathologique ou sénile, ont profondément modifié l'image du sujet vieillissant. Le sénior d'aujourd'hui n'a pourtant plus grand-chose à voir avec le sénior d'hier et un paradoxe est né dans l'intervalle de quelques générations du fait de l'œil que la jeunesse d'hier portait sur les aînés d'hier a vieilli avec l'image imprimée d'un vieillissement disharmonieux, péjoratif, dégénéré. Pourtant cette image triste et effrayante du vieillissement est assez singulière dans l'histoire de l'humanité et la notion de sénilité n'a jamais été aussi présente et oppressante que dans nos sociétés dites modernes. Quand les anciens vénéraient leurs aînés comme les gardiens de la sagesse, de la connaissance, de la vérité la société actuelle ne semble y voir que la promesse d'amnésies stériles et de corps grabataires. Peut-être doit-on deviner dans cet état de fait certains écueils de la médecine moderne. La médecine surspécialisée d'organe a-t-elle permis l'émergence de corps chimériques où l'ensemble n'est finalement tenu que par la bonne santé d'une partie ? Malheureusement on a l'âge de son organe le plus vieux et pas celui de son organe le plus jeune, c'est-à-dire le moins malade. La médecine moléculaire dans sa recherche pourtant justifiée d'une panacée manquait de recul. La quête effrénée d'une pilule miraculeuse dans l'infiniment petit a restreint le regard de « l'evidence based medicine ». L'activité physique ! Le sport ! C'était tellement évident tellement logique tellement gros que les super-spécialistes ne pouvaient pas le voir.

La littérature médicale abonde pourtant depuis plus de dix ans d'articles faisant état des effets quasi extraordinaires du développement de l'activité physique chez le sujet âgé. Extraordinaires pour celui que l'on a habitué à penser que le sport était néfaste pour les séniors que l'activité physique était l'apanage exclusif de la jeunesse ! Pourtant qui n'irait point conseiller à un jeune voulant rester en forme de faire de l'exercice physique ? Et pourquoi donc penser que ce conseil est moins bon pour un moins jeune ? Le jeune est pourtant naturellement protégé de la maladie par la fraîcheur de ses organes et le senior a, à l'évidence, plus intérêt à protéger un corps plus usé par le temps, et donc plus exposé à la maladie. En fait la logique voudrait que l'on conseille d'autant plus de faire de l'activité physique que l'on est en présence d'un sujet âgé alors que l'idée communément répandue est que l'activité physique peut-être néfaste, et même dangereuse pour le sujet âgé. Mais que dit la science concernant l'activité physique chez les seniors ? Diminution de la mortalité globale de l'ordre de 50%, diminution du nombre de cancer de 50%, diminution de l'incidence de la « maladie d'Alzheimer » de 50% diminution des chutes de 80%, traitement de l'hypertension, du diabète, du cholestérol, de l'obésité de la dépression ! Voilà quels sont les chiffres que la littérature médicale scientifique basée sur les preuves nous dévoile mais que la communauté médicale dans son culte frénétique de la pilule magique s'obstine à ignorer. Vérité bien protégée, perle bien cachée dans une huitre bien fermée... Pourtant L'explosion démographique des séniors engendre déjà et engendrera plus encore d'inévitables bouleversements sociétaux et culturels. La médecine comme le reste devra s'adapter et évoluer elle aussi. Voilà quelle est la nécessaire révolution philosophique culturelle et médicale : l'activité physique est l'apanage de la jeunesse et celui qui poursuit cette activité physique reste jeune fut-il centenaire !

Une vague argentée déferle actuellement sur la société. Reste à savoir s'il faut empiler les sacs de sable devant sa porte ou prendre sa planche de surf sous le bras. La mairie de Royan via son programme PENSA a choisi de surfer sur la vague et on ne peut que s'en féliciter.

En route vers un vieillissement en pleine forme grâce à l'activité physique !

Dr G Négrier