

## Moins de stress pour mieux vieillir

Les mesures de prévention permettant de favoriser -à tout âge- un bon fonctionnement du cerveau et d'optimiser nos chances de bien vieillir ont déjà été abordées à plusieurs reprises dans cette chronique, mais le rôle, pourtant majeur, du stress psychologique a été peu discuté.

En étudiant les données scientifiques portant sur ce sujet, on peut apprendre que les anciens combattants américains ayant présenté un stress post-traumatique après la guerre avaient un risque doublé de vieillir très mal sur le plan cérébral. Il n'est toutefois pas besoin d'être exposé à une situation aussi extrême que la guerre pour vivre des événements générant un stress majeur. Il a ainsi été constaté que des personnes ayant vécu une crise psychologique importante avant l'âge de 18 ans en lien avec le décès d'un de leurs parents avaient un risque clairement augmenté de développer des problèmes cognitifs (de mémoire, d'attention, etc.) durant la vieillesse.

Sans évoquer des événements stressants aussi dramatiques, il a aussi été montré que les personnes présentant un degré élevé d'anxiété et un sentiment chronique d'être dépassées et/ou incapables de s'adapter avaient également un risque plus élevé de vivre un vieillissement problématique. Plus spécifiquement, les adultes ressentant une détresse psychologique (anxiété, dépression, sentiment de solitude, perte de confiance...) à la cinquantaine ont un risque augmenté de mal vieillir sur le plan cérébral et ce risque augmente proportionnellement à l'ampleur de la détresse.

Cette souffrance psychologique peut naturellement être générée par des conditions de vie difficiles et l'on voit, par exemple, que les personnes confrontées à une grande précarité sociale, à l'isolement, à un veuvage ou un divorce dans la cinquantaine (et qui sont restées seules) ou à des situations éprouvantes, telles que l'accompagnement constant d'un proche malade, sont également plus à risque de présenter des problèmes de mémoire, d'attention, de langage, etc., quand elles vieillissent.

Enfin, des études récentes montrent que les conditions dans lesquelles s'exerce la vie professionnelle -et l'importance du stress au travail- jouent également un rôle significatif : les personnes qui, dans le cadre de leur activité professionnelle, ont peu de pouvoir décisionnel, sont peu soutenues et sont soumises à d'importantes pressions (exigences de productivité, contrôle constant), développent davantage de problèmes de vieillissement cérébral que les autres.

Ces différentes observations ouvrent de très nombreuses perspectives de prévention et d'intervention: lutte contre la pauvreté, réduction des facteurs de stress sociaux et environnementaux, interventions psychosociales suite à la survenue d'événements traumatiques, soutien psychologique, lutte contre l'isolement, meilleures conditions de travail etc.

La pratique régulière d'une activité physique a aussi un effet bénéfique important et peut contrer les effets néfastes du stress. De ce fait, nous ne pouvons que vous encourager à profiter des beaux jours pour retourner arpenter les beaux espaces verts de notre commune (merci au passage à toutes celles et ceux qui les conservent et les aménagent si joliment) !

Il ne vous aura pas échappé que le soutien social et la lutte contre l'isolement sont des dimensions importantes pour contrecarrer les effets du stress. Notre commune offre de nombreuses opportunités d'activités et de rencontres et c'est surtout le premier pas qui coûte... Mais il est parfois aussi nécessaire de bénéficier d'un soutien et d'une information

plus spécifiques. Dans ce contexte, nous avons le plaisir de vous informer que VIVA ouvrira dès l'automne une permanence à la Place des Ormeaux, dans le but d'apporter à toute personne âgée en difficulté une aide dans ses démarches et sa recherche de soutien : nous vous transmettrons en temps voulu les informations pratiques concernant cette permanence (adresse précise, horaires, prise de contact).

Avant cela, VIVA sera présente lors de la journée « Portes ouvertes » organisée par les différentes associations qui occupent la Villa « La Solitaire » ([voir article Michel Perrittaz](#)) le 12 mai prochain. Enfin, VIVA organisera deux activités ces prochaines semaines, vous permettant de nouvelles rencontres :

- Partage intergénérationnel « Promenons-nous dans les bois... » : Contes et goûter, le jeudi 10 mai de 14h. à 15h30 à la galerie de la Ferme de la Chapelle
- Marche des Associations : Pour découvrir le Petit-Lancy, « Entre Nature et Culture », dimanche 3 juin de 10h. à 12h., rendez-vous devant « La Solitaire », 7, Vieux-Chemin-d'Onex (entre la bibliothèque municipale et le Collège de Saussure)

*Renseignements au 077 477 85 74*

Au plaisir de vous retrouver !

Pour l'équipe de VIVA, Anne-Claude Juillerat Van der Linden, présidente