

## De l'impact du style de vie sur la santé

L'exposition récente de Lancy d'Autrefois témoigne bien des mutations profondes qu'a subies notre communauté et, plus largement, notre société, au cours du siècle écoulé. Si ces changements et le progrès ont incontestablement apporté des améliorations au niveau de la technologie et du confort, ils ont aussi induit des modifications radicales du style de vie, et pas toujours pour le meilleur. En particulier, des chercheurs soulignent que le niveau d'activité physique dans les activités de vie quotidienne (travail professionnel, déplacements, loisirs –et notamment ceux des enfants) a diminué au point de perturber les mécanismes métaboliques et aérobiques (qui impliquent l'oxygène) nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme, et tout particulièrement de notre cerveau. En outre, la modification de notre alimentation –qui inclut de plus en plus de préparations industrielles à faible valeur nutritive- a amplifié l'impact de ce phénomène. En conséquence, notre organisme, qui a évolué pour correspondre à un mode de vie qui ressemble de moins en moins au nôtre, s'éloigne de plus en plus de l'équilibre : les muscles s'atrophient, les articulations s'enflamment et se calcifient, les os se fragilisent et perdent leur alignement, le cœur s'affaiblit et les artères s'obstruent et durcissent..

Autre effet problématique : face à ces dysfonctionnements souvent consécutifs à un style de vie malsain, les personnes prennent un nombre croissant de médicaments, que ce soit pour contrôler la pression artérielle, le cholestérol ou le niveau de glucose, pour réguler l'activité intestinale, l'acidité de l'estomac et le reflux gastro-œsophagien ou encore pour enrayer l'anxiété, la dépression ou la douleur. Or, il faut être bien conscient que cette accumulation de médicaments constitue une menace importante pour le fonctionnement cérébral/intellectuel, tout particulièrement chez les personnes âgées qui réagissent souvent plus fortement aux traitements que les personnes plus jeunes. De plus, ces effets négatifs des médicaments sur le fonctionnement cérébral des personnes âgées ont tendance à s'additionner, voire même à se multiplier. De nombreux médicaments, prescrits pour une variété de problèmes, ont des effets néfastes sur le système nerveux cérébral et ces effets vont donc se cumuler lorsque plusieurs traitements induisant ces effets secondaires sont consommés. Il est donc capital de bien informer son médecin des traitements éventuellement prescrits par d'autres spécialistes, et aussi de prendre garde aux médicaments vendus sans ordonnance ou conseillés par un proche !

Face à ces problèmes, il est essentiel de prendre en compte et d'exploiter les connaissances accumulées (notamment en psychologie) sur les conditions permettant l'adoption réelle de mesures de prévention dans sa vie quotidienne. Il s'agit aussi de mener des actions à un niveau social et politique (sur le plan de l'aménagement des environnements de vie, de l'organisation du travail, de la politique de santé, etc.) qui favorisent la mise en place de ces mesures de prévention. Le dicton dit bien qu'il vaut mieux prévenir que guérir... Nous vous invitons donc chaleureusement à venir en apprendre davantage sur les bénéfices de l'alimentation, de l'activité physique et de l'engagement social sur la santé en participant au cycle de

conférences « Prévenir et agir pour bien vieillir » que nous co-organisons avec le service des affaires sociales de Lancy et l'association des EMS de Lancy les 3 et 17 novembre, ainsi que le 3 décembre 2011 !

Anne-Claude Juillerat Van der Linden