



CONFÉRENCE INVITÉE

LE VIEILLISSEMENT, ÇA SE PRÉPARE TOUTE LA VIE

Dr Claudine BERR

Médecin épidémiologiste, Directrice
de recherche INSERM – Institut
de Neurosciences de Montpellier –
Montpellier

Le vieillissement est un processus qui s'engage très tôt dans la vie et affecte à des degrés divers l'ensemble de l'individu. Certes, il s'accompagne d'un déclin de toutes les fonctions physiologiques, mais n'a de conséquences cliniquement perceptibles qu'à partir d'un certain seuil. Cette atteinte des fonctions est hétérogène avec une importante variabilité intra- et inter-individuelle. La seule chose dont les chercheurs et cliniciens sont certains c'est qu'il ne faut pas attendre de se sentir « vieux » pour bien préparer et vivre cette période de notre vie. L'identification de facteurs qui favoriseraient la qualité de notre vieillissement est un vaste domaine car le vieillissement peut affecter le fonctionnement de nombreux organes. Comprendre comment vivre et vieillir en restant autonome pour les activités de la vie quotidienne est devenu primordial, l'idée c'est d'anticiper.

La place du parcours de vie (life course approach) pour promouvoir un vieillissement en bonne santé et retarder l'émergence de la fragilité et des maladies chroniques est le fondement de nombreux travaux actuels. La dimension « *parcours de vie* » intègre les différentes composantes biologiques, sociales, cliniques, psychologiques et environnementales qui interagissent tout au long de l'existence de l'individu, y compris les expériences précoces de la vie.

Pour mieux connaître et anticiper, un des outils favoris des épidémiologistes est le suivi à long terme d'hommes et de femmes qui constituent une cohorte. En France, peu de travaux sur le vieillissement ont suivi des personnes dès l'âge de 30-40 ans pour étudier leur vieillissement, bien qu'il s'agisse d'une phase de transition critique entre la vie active et la vieillesse, et que les risques d'invalidité et de mortalité à un âge avancé sont le reflet de conditions - y compris celles du travail - qui se produisent tout au long de la vie. Deux grandes études de cohorte françaises nous apportent désormais leur éclairage spécifiquement sur le vieillissement cognitif avec des informations recueillies bien avant 60 ans et incluant des données détaillées sur la vie professionnelle.

La cohorte GAZEL (constituée en 1989 au sein de l'entreprise EDF-GDF avec documentation de l'itinéraire professionnel depuis l'embauche) a permis d'étudier la manière dont les expositions professionnelles et sur le vieillissement cognitif au cours de la vie influencent les résultats en matière de santé cognitive avec l'avancée en âge. Après la retraite, des associations avec les risques psychosociaux d'une part et les expositions aux solvants évaluées d'autre part. Ces effets des solvants sont majorés avec les doses élevées et peuvent persister longtemps après l'arrêt de l'exposition.

La cohorte CONSTANCES initiée au début des années 2000 nous a aussi permis de compléter ces résultats en population générale chez près de 80 000 hommes et femmes de plus de 45 ans ayant renseigné un questionnaire reconstituant des calendriers professionnels vie entière. Les hommes exposés à l'essence, au trichloréthylène, au white spirit ou au diluant cellulosique avaient de moins bonnes performances cognitives, même après prise en compte des facteurs individuels, du milieu socioéconomique et des conditions de travail. Des relations dose-effet ont été mises en évidence à la fois pour le nombre de type de solvants et la durée d'exposition cumulée. Actuellement, nous examinons les effets de la pénibilité physique via un indice d'exposition cumulée (ICE) de pénibilité physique, pénibilité qui est associé, dans les deux sexes, à de moins bonnes performances cognitives avec une relation dose-effet. Pour tous ces facteurs. Le suivi longitudinal de CONSTANCES permettra aussi, dans un proche avenir, d'étudier le déclin cognitif.